

Orar con la Palabra de Dios

Lectura rezada: Se trata de sentir, vivenciar y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haciendo tuyas las frases leídas, identificándote con su contenido y significado. Lee despacio. Para de vez en cuando, y vuelve atrás, repetir y revivir las expresiones más significativas. Y si sientes deseos de orar al Señor, hazlo con fe y libertad.

Lectura meditada: Se trata de entender lo leído, su significado, su contexto y la intención del autor, etc. (actividad intelectual). Y si aparece alguna idea que te llama la atención, para, y dale vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola y aplícala a tu vida. Lee despacio. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración personal y espontánea. [Ayuda a conocer a Dios]

Lectura escuchada: Se trata de escuchar a Dios: "Qué me quiere decir el Señor a mí" por medio de su Palabra. Ten una actitud abierta, confiada, sencilla y con la seguridad de que Dios te va a decir algo para tu vida. Lee muy despacio. Y en algún momento vuelve atrás y releer el texto. Y tienes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

Salmo personalizado: Se trata de decirle, hablarle a Dios, tomando un Salmo que este escrito en "primera persona". Y con fe y humildad, desde lo profundo de tu corazón, dile al Señor esas frases: "tú a Él", y sabiendo que Él te escucha siempre. Escoge el Salmo según tu situación personal y lee despacio. Vuelve atrás y reléelo. Y Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

5 minutos con Dios y con la Virgen

- Siéntate cómodo y tranquilo.
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.
- Reza muy, muy despacio y con fe:
Padrenuestro, Avemaría y Gloria
- Pide la Bendición de Dios (*dátela*).
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.

Para conocer mejor el tema puedes visitar la web: eremitoriovocacional.com

PARA ORAR SIEMPRE BIEN: "GOTAS DE AMOR DE DIOS"

Seguro que te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

Creemos que la oración depende sólo de mi esfuerzo, y decimos: "voy a hacer oración".

En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir.

En la oración queremos sentirnos bien y emocionarnos. Pero una cosa son nuestros sentimientos y sensaciones, y otra la oración.

La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones. O, no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3º "Gotas de Amor de Dios".

Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu sentido de la vista. Pero lo que es seguro es que la gota está dentro del vaso.

En toda oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Sugerencia para orar bien.

Prepárate estando un poco tranquilo y sereno. Respirando despacio varias veces.

Para comenzar a orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: "Señor, ven y reza en mí." O a la Virgen: "Virgen María, ven..."

Y ten por seguro que Él viene y ora en ti.

Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Poco a poco.

Y, para terminar, reza, despacio, alguna oración: Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ...

Texto completo en Google: "Gotas de Amor de Dios"

Sugerencias y orientaciones

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Señor, ven y reza en mí."

Método: Sólo como una ayuda, no como el fin de la oración.

Oración final: Una personal y espontánea o una conocida.

1. Pequeño silenciamiento.

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- (Si puedes) Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- (Si puedes) Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado. No pienses en nada.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

2. Pequeña pedagogía. (Resumen) (P. Ignacio Larrañaga)

- Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
- Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
- Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
- Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
- Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
- Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
- Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
- Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
- Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?

"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar ..."

3. Invocación para comenzar la oración.

- Aconsejable "*Invocación al Espíritu Santo*", u otra personal.

4. Método de Oración.

- Pero sólo como ayuda, lo importante es orar.

5. Oración final.

- Padrenuestro, Ave María, Gloria, Te adoramos (*Francisco de Asís*)

Invocación al Espíritu Santo

Ven, Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido;
luz que penetras las almas; fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma, divina luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo,
lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno.

Amén.

Otra Invocación para comenzar la oración.

Padre Santo, ven y reza en mí.

Señor Jesús, ven y reza en mí.

Espíritu Santo, ven y reza en mí.

Trinidad Santa, ven y reza en mí.

Virgen María, ven y reza en mí.

....., ven y reza en mí.