

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

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

Oración final: Espontánea o rezada.



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 para 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 mejor la vida de Jesús)

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 Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Medita-rezar sobre el amor que Dios te tiene: ¡ siéntete perdonado!

Tema 7 El Perdón de Dios



Curso de Oración: "Señor, enséñanos a orar"
Basado en P. Ignacio Larrañaga, capuchino: "Experiencias de Dios" y "Talleres Oración y Vida"

1. EL PECADO.

- Doble realidad: Existe el bien (Dios) y el mal (Maligno).
- Doble verdad: Dios me quiere y acepta tal y como soy. Y me invita a mejorar. Tengo más virtudes y valores, que defectos y pecados.
- Una cosa PERDONAR (espiritual), otra OLVIDAR (humano-psíquico)

2. EL PERDÓN DE DIOS. "Hijo pródigo" Lc 15, 12-17.

- Dios es amor y me quiere incondicionalmente.
- No pecar por no ofender a Dios, y no sólo por miedo al "castigo".
- Dios es perdón, y me perdona SIEMPRE, es "Misericordia infinita".
- Jesús murió para perdonar mis pecados, y si no me siento perdonado, le estoy diciendo: ¡Fue inútil tu muerte!
- No somos "dioses" por eso siempre pecamos: "No hago lo que quiero, sino lo que no quiero" (Rom 7, 14-17).
- Dios sólo me pide que me arrepienta y le pida perdón, y que intente de verdad vivir como buena persona y buen cristiano.

3. CELEBRACIÓN DEL PERDÓN.

- En el sacramento del Perdón recibimos: el Perdón de Dios y su Gracia (fuerza) para seguir adelante. A todos cuesta confesarnos.
- No por obligación, cumplir. Sí, por necesidad de recibir el perdón.
- Pedir perdón con humildad, con confianza y sin "justificarnos".
- La confesión es para animarnos a vivir como cristianos, tiene que ser una fiesta, y no un "sacrificio". Rezar el Salmo 51.

3. ¿CÓMO SE PUEDE PERDONAR?

- Recordar: PERDONAR (espiritual) no es OLVIDAR (humano-psíquico).
- Directamente con la palabra : Te perdono ...
- Indirectamente con gestos : un saludo, acercándose, etc.
- Se perdona, pero después... renace el rencor. Es normal y natural. Una herida necesita de muchas curas.
- Ejercicios de perdón:
 - a) "Con el espíritu de Jesús": Di a Jesús: Ven dentro de mi y calma mi hostilidad. Dame un corazón pobre y humilde. Y yo, ahora, junto a Ti, con tus sentimientos en mi, digo: Yo perdono, amo, abrazo a...
 - b) "Si comprendiéramos, no haría falta perdonar": ¿Estaré atribuirle yo a esa personas intenciones...? ¿Quién sabe si lo dijo así o ..?;

Parece orgulloso, pero es tímido. Parece agresivo, pero lo hace por autodefensa; Él es el más interesado en no ser así. Pero no puede y no sabe como cambiar.

- c) "Control mental para pasar...": Dejar de pensar continuamente en esa persona o hecho, desvincularse y no seguir dándole vueltas.

Parábola del "Hijo Pródigo" Lc 15, 11-32

"Un hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos dijo al padre: "Padre, dame la parte de la hacienda que me corresponde." Y él les repartió la hacienda. Pocos días después el hijo menor lo reunió todo y se marchó a un país lejano donde malgastó su hacienda viviendo como un libertino.

"Cuando hubo gastado todo, sobrevino un hambre extrema en aquel país, y comenzó a pasar necesidad. Entonces, fue y se ajustó con uno de los ciudadanos de aquel país, que le envió a sus fincas a apacentar puercos. Y deseaba llenar su vientre con las algarrobas que comían los puercos, pero nadie se las daba.

Y entrando en sí mismo, dijo: "¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan en abundancia, mientras que yo aquí me muero de hambre!

Me levantaré, iré a mi padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y ante ti. Ya no merezco ser llamado hijo tuyo, trátame como a uno de tus jornaleros." Y, levantándose, partió hacia su padre.

"Estando él todavía lejos, le vió su padre y, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente.

El hijo le dijo: "Padre, pequé contra el cielo y ante ti; ya no merezco ser llamado hijo tuyo."

Pero el padre dijo a sus siervos: "Traed aprisa el mejor vestido y vestidle, ponedle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies. Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebrems una fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado." Y comenzaron la fiesta.

(...)