

## 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.

**Oración de Abandono:** Es la más evangélica, liberadora y pacificadora: "Oración de Abandono". Ponte en actitud de entrega y dile al Padre: "Hágase tu voluntad" o "En tus manos me entrego". En un silencio en la fe. Ve depositando, en silencio y paz, tus problemas-dificultades en Dios. Si al recordar... te duele, déjalo en el Padre, y tendrás paz.

**Oración de Abandono:** Es la oración (y actitud) más genuinamente evangélica. La más libertadora y más pacificadora. No hay anestesia que tanto suavice las penas de la vida como un "yo me abandono en Ti". Se aconseja aprender de memoria la oración del "Abandono" para rezarla al estilo del *Padre nuestro* cuando uno se topa a cada paso con grandes o pequeñas contrariedades. Ponte en la presencia del Padre, que dispone o permite todo, en actitud de entrega. Puedes utilizar como fórmula la oración de "Abandono" u otra como: *hágase tu voluntad* o también *en tus manos me entrego*. Como disposición debes reducir a silencio la mente que tiende a rebelarse. El abandono es un homenaje de silencio en la fe. Vete depositando, pues, en silencio y paz, con una fórmula, todo aquello que te disguste: tus progenitores, aspectos de tu figura física, las enfermedades, la ancianidad, las impotencias y limitaciones, los rasgos negativos de tu personalidad, personas próximas que te desagradan, historias dolientes, memorias dolorosas, fracasos, equivocaciones... Puede ser que, al recordarlos, te duelan. Pero, al depositarlos en las manos del Padre, te visitará la paz.

### Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Experiencia de Paz: "**Padre, hágase tu voluntad.**"
  - + ¿Qué me pasa? ¿Puedo solucionarlo?:
    - Sí - Lucha con paz por solucionarlo... al 100%
    - No - Déjalo en las manos de Dios... "Hágase..."
  - + Ante cosas y hechos de la vida que no tienen solución:  
"Padre, hágase tu voluntad."

## Tema 8 El Abandono en Dios



## 1. EL TRABAJO PERSONAL Y EL ABANDONO EN DIOS.

- El abandono no es pasividad, sino actividad, pues es reconocer, asumir y ofrecer a Dios nuestra realidad personal: un morir para vivir.
- Lo que en nuestra vida no aceptamos se convierte en enemigo, y lo que si aceptamos se convierte en amigo.

- Ante un problema o dificultad personal tenemos que preguntarnos:  
¿Puedo cambiarlo, puedo solucionarlo? Dos respuestas posibles:  
¡SÍ!: Entonces a trabajar al 100% de nuestras fuerzas y posibilidades, y con ilusión y pasión, pero con mucha paciencia.  
¡NO!: Hacemos "Silencio mental" (SM) y "Paz en el corazón" (PC). Es decir, abandonarlo en las manos de Dios, con confianza y amor.

SM: Un problema es tan sólo en nuestra mente: "Hace 5 años yo..." Con el SM dicho problema no nos afecta tanto, lo aceptamos, lo asumimos. Es un acto psicológico, humano.

PC: Cuando no podemos cambiar una realidad que afecta a nuestra vida, historia, lo mejor es dejarlo y abandonarlo en las manos de Dios: "Señor, acoge mi problema, mi ..."  
Y olvidarlo totalmente, que no ocupe gran parte de mi atención, no darle vueltas sin parar.

¡VIDA! utilizando el Silencio Mental y la Paz en el Corazón.  
¡ANGUSTIA y CULPA! por mis problemas, dificultades, etc. si no los acepto y abandono en Dios.

- Pecador sí, culpable nunca: Todos estamos influenciados por circunstancias externas, fisiológicas, físicas, biológicas, psíquicas, etc. Y por lo tanto ¿Somos realmente libres y conscientes en nuestras decisiones y acciones?

- Lo que es pecado solamente lo sabe Dios. Pero tenemos que esforzarnos por ser fieles a nuestra fe cristiana.

- Recordando siempre: La persona tiene más "Virtudes" (90%) que "Defectos" (10%), humana y teológicamente.

- La vida de fe, con Dios resulta muy difícil para las personas negativas (todo pecado) y más fácil para las positivas-realistas (virtud-pecado).

## 2. MÉTODO DE SOLUCIÓN.

Despertar: ¿Puedo cambiar mi realidad? Sí > a trabajar al 100 %  
NO > SM y PC.

Relativizar: Cuando un problema lo absolutizo, todo es problema. Mi vida se convierte en esa dificultad. Esto no es justo. Debemos dar a cada problema su justa medida e importancia.

Potenciar: Todo lo positivo que existe en la persona, los dones y los talentos. Tomando conciencia real de ello, con humildad y sencillez, pero con realismo. Trabajar en superarse y crecer al 100% de las propias posibilidades.

Dejar: Todo lo negativo, dejarlo a un lado, no estar siempre pendiente de lo que hago mal. Hacer y vivir el SM y la PC en nuestra vida : "El perfecto no ha nacido".

- El abandono tiene dos tiempos :

El pasado, que se soluciona con la reconciliación con uno mismo y con su historia.

El futuro, se soluciona con sabiduría ¿puedo cambiarlo?: Sí/No.

- Debemos abandonarlo en Dios: ¡Padre, tu lo has permitido, lo acepto todo, todo está bien. Hágase tu voluntad!

- En ocasiones somos incapaces de hacer el bien (Rom 7, 14-17)

- A lo más profundo de mi ser, sólo Dios puede llegar, es el único que puede curarme de verdad.

- Tener plena confianza en la misericordia y perdón de Dios.  
(Sal 51 perdón, humildad y confianza)

**Oración del Abandono** (del Hno. C. FOUCAULD)

**Padre, me pongo en tus manos,  
haz de mí lo que quieras:  
sea lo que sea, te doy las gracias.**

**Estoy dispuesto a todo,  
lo acepto todo, con tal que tu voluntad  
se cumpla en mí y en todas tus criaturas.**

**No deseo nada más, Padre.**

**Te confío mi alma,  
te la doy con todo el amor de que soy capaz,  
porque te amo y necesito darme,  
ponerme en tus manos sin medida,  
con una infinita confianza,  
porque tú eres mi Padre.**