

SILENCIO EVANGÉLICO

SILENCIO MENTAL

(No pensar y no juzgar)

+

SILENCIO DE LOS LABIOS

(No murmurar y no hablar)

+

SILENCIO DEL CORAZÓN

(Desapropiación y Abandono)

*“Callar por Dios y por el prójimo,
es amar a Dios y al prójimo.”*

**Salva la Oración,
y la Oración te Salva.**

Los Mandamientos de la Oración

- 1º Creerás la Buena Noticia de Jesús:
*Dios es mi Padre, me quiere incondicionalmente,
y me perdona siempre.*
- 2º Amarás a la Virgen María, madre y modelo.
- 3º Serás perseverante en la oración.
- 4º Harás un “silenciamiento” para prepararte.
- 5º Invocarás al Señor (o la Virgen) para comenzar.
- 6º Utilizarás los métodos sólo como ayuda.
- 7º No confundirás orar bien con sentirte bien.
- 8º Confiarás: El Señor viene a mi y me dice.
- 9º Preguntarás: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
- 10º Preferirás orar con la Biblia (Palabra de Dios).

Resumen: Amar a Dios y a la Virgen
y perseverar en la oración.

Actitudes de Amor

(Para vivir cada día, de 1Cor 13,4-7)

- | | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 1º Paciente. | 6º Es decoroso. | 11º Se alegra con |
| 2º Servicial. | 7º No busca su | la verdad. |
| 3º No es envidioso. | interés. | 12º Todo lo excusa. |
| 4º No es jactancioso. | 8º No se irrita. | 13º Todo lo cree. |
| 5º No se engríe. | 9º No toma en | 14º Todo lo espera. |
| | cuenta el mal. | 15º Todo lo soporta. |
| | 10º No se alegra | |
| | de la injusticia. | |

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. 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.