



AÑO DE LA MISERICORDIA LA ORACIÓN

PARA ORAR BIEN: "Gotas de Amor de Dios"

Seguro que a veces te preguntas:
¿Mi oración es buena, la hago bien, es verdadera?
¿O estoy pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

- Creemos que la oración depende de uno, es un error: y por eso decimos: "voy a hacer oración".
- En la oración no soy yo quien va a rezar a Dios, sino que es Dios el que viene a rezar en mí.

2º La oración es saber, no sentir.

- En la oración queremos sentirnos bien y cerca de Dios, porque identificamos la oración con sentirnos bien en ella. Pero una cosa son nuestros los sentimientos, y otra muy distinta la oración.
- La oración es estar con Dios, teniendo la total seguridad de que Él siempre estará con contigo, lo sientas o no.

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 vista. Pero es seguro que la gota está dentro de él.
- En la oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu corazón, en tu vida, la sientas (*ver la gota*) o no.
- Lo importante y primero es invocar a Dios, llamarlo. Y seguro que EL viene.

4º Sugerencia para orar bien.

- Prepárate relajándote y estando un poco tranquilo y sereno.
- Para comenzar a orar *iya y bien!* : Invoca a Dios, llámalo (o a la Virgen).
- Utiliza como ayuda práctica algún método de oración que conozcas.
- Y termina rezando una oración.

* Ver texto completo en la web: eremitoriovocacional.com

La oración es un encuentro personal con el Señor, solos Él y yo. Compartiendo mi vida y escuchar lo que me quiere decir.

Unas certezas:

- En la oración es Dios quién viene a mi, y no yo a Él, con esfuerzo.
- Dios nunca falta al encuentro, siempre que se lo pedimos Él reza en nosotros.
- La oración se vive con la fe, y no siempre coincide con los sentimientos y las experiencias positivas, agradables, o negativas y de frialdad.

Metodología:

- Antes de orar debemos prepararnos silenciando nuestro cuerpo y mente, relajando las tensiones y olvidando las preocupaciones, para dejar espacio y lugar a Dios.
- La oración empieza y es buena cuando invocamos a Dios: Señor, rezar en mí.

Ante las dificultades en la vida de oración. SOLUCIÓN:

"Quiero rezar, pero n tengo ganas de rezar.

"Rezar sin ganas, para que me vengan las ganas de rezar".

¿Cómo?

Poco a poco, con método, y dedicando "Tiempos fuertes."

Tiempos fuertes = Encuentro personal y exclusivo con Dios.

Jesús antes de hacer o vivir algo importante se retira a orar.

Tiempo para orar			
Silenciamiento y relajación (No es oración, es preparación)	INVOCACIÓN llamar a Dios, para comenzar la oración.	ORACIÓN con la ayuda de un método.	Oración final Padrenuestro, Avemaría, etc.

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.

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.

Orar con la Palabra de Dios

Lectura rezada: Se trata de sentir, vivenciar y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haz 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.

“Hijo Pródigo” o “Padre misericordioso”

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, ponle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies.** Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado. Y comenzaron la fiesta.