

## Textos para orar con el método de "Lectura Rezada."

### Salmo 16

Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti;  
2 yo digo al Señor: "Tú eres mi bien".  
3 Los dioses y señores de la tierra no me satisfacen.  
4 Multiplican las estatuas de dioses extraños;  
no derramaré sus libaciones con mis manos,  
ni tomaré sus nombres en mis labios.  
5 El Señor es el lote de mi heredad y mi copa;  
mi suerte está en tu mano:  
6 me ha tocado un lote hermoso,  
me encanta mi heredad.  
7 Bendeciré al Señor, que me aconseja,  
hasta de noche me instruye internamente.  
8 Tengo siempre presente al Señor,  
con él a mi derecha no vacilaré.  
9 Por eso se me alegra el corazón,  
se gozan mis entrañas,  
y mi carne descansa serena.  
10 Porque no me entregarás a la muerte,  
ni dejarás a tu fiel conocer la corrupción.  
11 Me enseñarás el sendero de la vida,  
me saciarás de gozo en tu presencia,  
de alegría perpetua a tu derecha.

### Otros textos para orar:

Isaías 41,8-20 y 43,1-10. Juan 14,8-0. Salmo 23; 63; 118, 16-21

## Tema 1º: Fe y Oración



### I. VIDA DE FE.

La fe es creer y fiarnos de Dios, al que no vemos ni podemos demostrar.

Una certeza por la fe: Dios está siempre conmigo y en mí. Nunca me abandona.

En la vida humana y espiritual, hay alti-bajos, luces-sombras, es algo normal y natural.

¿Qué hacer?

- No puedo cambiar toda mi vida en un instante, en un día, pero sí poco a poco.

- Mi compromiso personal: "Intentarlo de verdad", con paciencia y con confianza.

Dos certezas:

- Vida cristiana es difícil para lo de "todo pecado", más fácil para "virtud y pecado"

- La persona tiene más virtudes (90%) que defectos (10%).

### II. ORACIÓN.

En la oración es Dios quién viene a mí, y no yo, como mucho esfuerzo, a Él.

Dos certezas:

- Dios nunca falta al encuentro, siempre que se lo pedimos Él reza en nosotros.

- La oración se vive con fe, y no siempre coincide con los sentimientos y experiencias +/-.

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

### 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, ven y reza en mí."

Dificultades en la vida de oración: La atrofia espiritual (Lo que no se usa muere.)

- Humano: Menos ejercicio, menos vitalidad. Más ejercicio, más vitalidad.
- Espiritual: Menos oración, menos ganas de orar, más oración, más ganas de orar.
- Atrofiado satisfecho: No se reconoce enfermo espiritual ("El trabajo es oración")
- Atrofiado insatisfecho: Es aquel que sí se reconoce enfermo espiritual (autocrítica de su vida xt<sup>a</sup>)

### SOLUCIÓN:

"QUIERO REZAR, PERO NO TENGO GANAS DE REZAR".

"REZAR SIN GANAS, PARA QUE ME VENGAN LAS GANAS DE REZAR".

### ¿Cómo?:

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

Tiempos fuertes = Encuentro personal y exclusivo con Dios.

Problema de prioridad, de escala de valores: 1º Dios, 2º Yo, y 3º Prójimo.

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

*"NINGUNO TIENE EL DERECHO DE HABLAR DE DIOS,  
SINO HABLA CON DIOS"*

**Texto base:** Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

## 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.

**Lectura rezada:** (Resumen) 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 rezada:** Toma una oración escrita o un salmo. Tomar posición exterior y actitud interior orantes. Sosegarse e invocar al Espíritu Santo. Comienza a leer despacio la oración, y trata de **vivenciar** lo que lees, de **asumir** aquello, decirlo con "toda el alma", haciendo "tuyas" las frases leídas, identificándote con su contenido o significado. Si te encuentras con una expresión que "te dice" mucho, parar ahí mismo. Repetirla muchas veces, uniéndote mediante ella al Señor, hasta agotar la riqueza de la frase, o hasta que su contenido inunde tu alma. Si no sucede esto, proseguir leyendo muy despacio, asumiendo y cordializando con el significado de lo que lees. Parar de vez en cuando. Volver atrás para repetir y revivir las expresiones más significativas. Si en un momento dado te parece que puedes abandonar el apoyo de la lectura, déjala y permite al Espíritu Santo manifestarse dentro de ti con expresiones espontáneas e inspiradas. Esta modalidad es fácil y eficaz siempre, y especialmente para dar los primeros pasos, o en días de sequedad, aridez, o dispersión mental o la agitación de la vida.

*(Ver P. Ignacio Larrañaga, en el manual "Encuentro", Ed. Paulinas)*

### Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: media hora.
- Rezar con confianza: "Señor, yo creo, pero aumenta mi fe".