

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 silenciamiento para prepararte.
 - 5º Invocarás al Señor (o la Virgen) para comenzar.
 - 6º Utilizarás los métodos como ayuda.
 - 7º No confundirás orar bien con sentirte bien.
 - 8º Confiarás: El Señor viene a mí y me dice.
 - 9º Preguntarás: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
 - 10º Preferirás orar con la Biblia.
- Resumen: Amar a Dios y a la Virgen y perseverar en la oración.

Sugerencias Formativas 1

VIDA de ORACIÓN

*Fray Pedro Enrique,
Capuchino*

eremitoriovocacional.com

Oración del Abandono

Hno. Carlos 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.

Preparación con el “Pequeño silenciamiento”

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado. No pienses en nada.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

Oración de Acogida Misericordiosa

Desde la seguridad de “Invocar a Dios”,
y con los métodos de acogida y
contemplación, repite estas frases en paz
y serenidad, quedándote quieto y en
silencio, dejando que Dios entre en ti.

Señor, ven y reza en mí.

*Señor, ten piedad
y misericordia de mí.*

*Señor, te quiero y te
necesito.*

*Señor, Tú me quieres
y me perdonas.*

14

Para orar siempre bien: GOTAS DE AMOR DE DIOS

Seguro que te has preguntado:
¿Mi oración es buena, la hago bien,
o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí. Creo que la oración depende de mi esfuerzo y digo: voy a hacer oración. En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quien viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir. En la oración quiero sentirme bien y emocionado. Pero una cosa son los sentimientos y sensaciones, y otra la oración. La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones, o no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3

Orar con la Palabra de Dios

Lectura personalizada

Se trata de decirle, hablarle a Dios, tomando una Lectura o Salmo que este escrito en “primera persona”.

Y con fe y humildad, desde lo profundo de tu corazón, dile al Señor esas frases: “tú a Él”, sabiendo que Él te escucha siempre.

Escoge el Salmo según tu situación personal y lee despacio. Vuelve atrás y reléelo.

Y si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

10

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, repetir y revivir las expresiones más significativas.

Y si sientes deseos de orar al Señor, hazlo con fe y libertad.

7

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 del vaso. En toda oración Dios siempre pone una “Gota de Su Amor” en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Para orar bien. Prepárate estando tranquilo y sereno. Respira despacio. Para orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: “Señor, ven y reza en mí.”, o “Virgen María, ven y reza en mí.” Y ten por seguro que Él viene y ora en ti. Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Y, para terminar puedes rezar: Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Texto Google: “Gotas de Amor de Dios”

4

Orar con la Palabra de Dios

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 a Dios]

8

5 minutos con Dios y con la Virgen

Siéntate cómodo y tranquilo.

Haz 5 ó 10 respiraciones
Profundas y lentas.

Reza muy, muy despacio
y con fe:

**Padrenuestro
Ave María
Gloria**

Pide la Bendición de Dios
(dátela).

Haz 5 ó 10 respiraciones
Profundas y lentas.

13

Orar con la Palabra de Dios

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.

En algún momento vuelve atrás y releer el texto. Y si tienes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

9

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.

Nota: Basado en la espiritualidad del P. Ignacio Larrañaga, capuchino: en “Experiencias de Dios” y “Talleres de Oración y Vida”, y en el manual “Encuentro”

2

Invocación al Espíritu Santo

Ven, Espíritu divino,
manda tu luz desde el cielo.

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.

6

Salva la Oración, y la Oración te Salva

15

Fugacidad de la vida frente a la eternidad de Dios.

Sal 61 Oración de un desterrado
Sal 86 El pobre ante la adversidad
Sal 88 Oración de un hombre enfermo
Sal 139 Dios esta en todas partes.

Alabanza, exaltación, acción de gracias.

Sal 28 Suplica y acción de gracias.

Confianza, abandono, intimidad, nostalgia y anhelo de Dios.

Sal 5 Acción de gracias
Sal 17 Dios, esperanza del inocente.
Sal 25 Orar por todas las necesidades
Sal 51 Misericordia, Dios mío
Sal 63 El alma sedienta de Dios
Sal 130 La ciudad santa de Jerusalén
Sal 139 Dios esta en todas partes y lo ve todo
Sal 140 Tú eres mi refugio
Sal 143 Lamentación y súplica ante la angustia

11