

Oración de Interioridad

Preliminares

Cada día, antes de ORAR, deberás tener en cuenta unas condiciones para que puedas facilitar el “encuentro” con Jesús.

En el tiempo de oración

1. Debes crear un clima de oración:

- Intenta **hacer silencio**. Te ayudarán los distintos ejercicios de **relajación**.
- Ponte en actitud de **acoger a Jesús, el Señor**. Debes disponerte para el “encuentro”

2. Empieza siempre por la **Señal de la Cruz** (de forma consciente)

3. Pronuncia alguna breve oración (puede ser espontánea), que te ponga en la presencia de Dios, de su espíritu.

4. Debes “preparar” siempre sobre lo que vas a orar y tener a mano los materiales. **Palabra de Dios... Otras lecturas... Hechos de vida...**

5. Puedes hacer tu oración según el método clásico. **Lectura... Meditación... Oración... contemplación... Acción...**

Lectura: comienza a leer, despacio, sin prisa... da tiempo para que vayan calando hasta el fondo. Cuando te “llegue” especialmente alguna frase o palabra o te diga algo significativo, párate...

Meditación: Quédate “rumiando” dicha palabra o frase... repitiendo... tratando de que vaya penetrando en tu interior... (Santa Teresa dice que la meditación es “discurrir con el entendimiento”) Pregúntate. **¿Qué significa esto para mí?... ¿por qué me interesa?... ¿qué siento?... ¿cómo me siento?... ¿qué me sugiere?... ¿qué me pide?... ¿qué me exige?...**

Oración: Respuesta al Señor que me ha hablado. Has reflexionado el texto. Ahora el texto lo haces oración: encuentro... dialogo.

Contemplación: Paso de la palabra hablada y escuchada a Aquél que habla. Se descubre el sentido profundo y último... Se percibe la realidad divina... Es la quietud frente a la verdad descubierta... Quédate mirando y siéntete mirada...

Acción: la respuesta es acción... testimonio... compromiso...

6. Puedes hacer alguna petición o acción de gracias.

7. Termina la oración con alguna conclusión: Oración espontánea o ya elaborada: el Padre Nuestro... Hazme un instrumento de tu paz... el Ave María...

8. Procura concretar un “**compromiso de vida**”.

¿Cómo hacer mi oración?

PREPARAR MI ORACIÓN ES:

- ♥ Ubicar el lugar y el tiempo de oración.
- ♥ Elegir el texto Bíblico y ubicarlo en la Biblia
- ♥ Serenarme interiormente
- ♥ Hacer mi petición
- ♥ Estar atenta para escuchar, ver y sentir

HACER MI ORACIÓN ES:

- ♥ Tomar conciencia de con Quién estoy.
- ♥ Invocar la presencia del Espíritu Santo
- ♥ Ir repitiendo con mucha paz la petición
- ♥ Leer pausadamente el texto, repitiendo y dejando que resuenen las palabras en mi interior
- ♥ Saborear, gustar, ver lo que hacen las palabras y el Espíritu en mí.
- ♥ Dialogar con Jesús como con un amigo.
- ♥ Con Él hacer un compromiso concreto.
- ♥ Terminar el momento con una oración de petición, alabanza, agradecimiento...

REVISAR MI ORACIÓN ES:

- ♥ Recorrer el momento de oración vivido:
 - Cómo me preparé
 - Cómo hice la oración
- ♥ Captar lo que ha ocurrido
 - ¿Qué sentí?
 - ¿Qué me llegó más?
 - ¿Qué idea o frase fue más fuerte?
 - ¿Qué me impresionó?
 - ¿Qué dificultades tuve?
- ♥ Poner todo por escrito

Pasos para la Contemplación

1. Realizo la oración preparatoria

ORACIÓN PREPARATORIA

- ♥ Me preparo para un encuentro especial con la Trinidad Santa.-Establezco el tiempo que deseo permanecer en oración-Busco un lugar silencioso y tranquilo.-Creo el clima de silencio y recogimiento interior.-Realizo un breve relajamiento y me doy cuenta de mi estado físico y emocional.-Respiro algunas veces profundamente y voy relajando mi cuerpo y aquietando mi mente, mi voluntad y mi corazón.
- ♥ Compongo mi lugar de oración o sea mi “santuario interior” para encontrarme con las personas de la Trinidad. Me uno a las personas que forman mi “comunidad espiritual”, dejándome envolver por la presencia de las personas significativas de mi vida: La Trinidad, María, santos de mi devoción, amigos y amigas...
- ♥ Invoco al Espíritu Santo para que Él ilumine y conduzca mi experiencia de oración y encienda la llama del amor de Jesús en mi corazón.-Tomo conciencia de la presencia de Dios Padre, de Dios Hijo y de Dios Espíritu Santo.-Me confío al Padre, en el Hijo por el Espíritu Santo. Me entrego y dejo conducir en la gratuidad y la humildad, dejando en sus manos mis aspiraciones, pensamientos, raciocinios y dejándome envolver por la ternura y cariño que emanan de la Trinidad, me zambullo en el manantial del Amor de la Trinidad.-Me coloco delante del misterio, dejándome envolver por el Espíritu, vaciándome y abandonándome en las manos de Dios.
- ♥ Pido la gracia de ser dócil a la acción del Espíritu Santo y gozar de la presencia de Jesús resucitado.

2. Realizo mi petición

3. Leo el texto Bíblico

4. Leo la iluminación

5. Realizo el encuentro orante
6. Realizo mi agradecimiento
7. Formulo un compromiso de vida
8. Registro mi oración

REGISTRO DE LA EXPERIENCIA

- ♥ FRASE INSPIRADORA, aquella frase más significativa.....
- ♥ INSPIRACIONES PERCIBIDAS, es decir aquellas ideas que fueron una luz.....
- ♥ MOVIMIENTOS INTERIORES, es decir los sentimientos experimentados,.....
- ♥ COMPROMISO ASUMIDO

ILUMINACIÓN

Jesús es Señor de la Vida. Celebrar la Resurrección es celebrar el misterio de la vida escondida con Cristo, en Dios Padre (Col. 3, 3) Es la sorpresa del Padre. Su aparición es gratuita e inesperada y toca el corazón y la vitalidad de la persona y la lleva a compartir y celebrar su experiencia en la comunidad de fe. Sólo seremos testigos si nos dejamos encontrar por el Resucitado. Por la fe, Jesús Resucitado se vuelve presencia interior y se pueden reconocer las señales de Resurrección. Él ilumina la realidad de vida concreta. Es presencia de paz, alegría, liberación. El encuentro con Jesús resucitado expresa la búsqueda de un significado para la vida y de una amistad que sacia el corazón. La alegría, la unidad, la fraternidad, la solidaridad, el celo apostólico, el sentido de comunidad eclesial... son frutos de la experiencia de presencia de Jesús resucitado

Momentos de la Oración

1. Ambientación

- ♥ Es el saludo
- ♥ Una invocación
- ♥ Es tomar conciencia de quién soy yo, del AMIGO, de lo que me dispongo a hacer en ese momento.

ALGUNOS RECURSOS:

- Hacer la señal de la cruz
- Repetir un estribillo o una frase
- Escuchar una música
- Adoptar una postura
- Hacer un ejercicio de relajación
- Situarse en el santuario interior
- Unirse a la comunidad espiritual

POSTURAS CORPORALES

• DE PIE:

Expresa equilibrio, estabilidad, sensibilidad, respeto, atención, prontitud para la acción, disponibilidad,...

• SENTADOS:

Expresa atención, escucha, espera, meditación, reposo ante Dios...

• DE RODILLAS:

Indica dependencia, sumisión, arrepentimiento, necesidad de pedir perdón ...

- **ACOSTADOS:**

Indica confianza, abandono, entrega, serenidad y profundidad ...

- **POSTRADOS:**

Posición de máxima humildad, debilidad... Fomenta la adoración más profunda.

2. Empezar a contactar a Dios

- ♥ Es invocar al Espíritu Santo
- ♥ Utilizar alguno de los recursos solo o combinado:
 - Leer la Palabra de Dios
 - Recordar algún hecho de vida
 - Mirar algún símbolo
 - Contemplar un paisaje
 - Recrear una situación con la imaginación
 - Recitar pausadamente una oración compuesta
- ♥ Adoptar una modulación o aptitud orante

MODULACIONES ORANTES

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| •Clamar | • Pedir | Confesar |
| •Interceder | Ofrecer | •Alabar |
| •Bendecir | •Abandonarse | •Adorar |
| •Agradecer | •Contemplar | |

3. Estar en trato de amistad

- ♥ Es dejar los recursos y DEJARSE guiar
- ♥ ESCUCHAR allí el mensaje divino
- ♥ Es DESCENDER al centro
- ♥ MIRAR el fondo del corazón
- ♥ Es DIALOGAR con Él
- ♥ Estar en un SILENCIO CONTEMPLATIVO
- ♥ Dejarse inundar por su PRESENCIA y AMOR

4. Final del momento Orante

Expresar nuestros afectos a Dios

- ♥ Saltar a la petición, alabanza, intercesión...
- ♥ Dejar brotar un compromiso
- ♥ Tener algún gesto corporal que selle el encuentro
- ♥ Recitar alguna oración compuesta

Compartir

- ♥ Es el momento de las expresiones orantes compartidas, por medio de cantos, oraciones espontáneas, gestos comunitarios

5. Revisar

- ♥ Dar un recorrido al momento de oración
- ♥ Descubrir gracias: luces (ideas), sentimientos surgidos a lo largo de la oración
- ♥ Reconocer la actuación de Dios en mí
- ♥ Anotar los puntos más importante

Propuesta Orante 1

Preparación: Disposición interior. Silencio.

Durante esta Semana, te propongo hacer tu oración practicando a diario, esta preparación.

Lectura: Leo el texto con atención. Leer bien es escuchar con profundidad.

Estos son los textos que puedes tomar:

- ➔ El texto del retiro. Cada vez una pequeña parte.
- ➔ Las palabras Claves que sacaste de él.

Meditación:

La Palabra comprendida.

El significado de la Palabra. ¿Qué dice, qué me dice? ¿Quién me dice?

Oración:

Mi palabra responde a la Palabra.

Se inicia mi diálogo con la Palabra: oro el texto, brota viva la oración.

Contemplación:

Ante la manifestación de Dios, me postro, adoro. Silencio ante la Palabra.

Respuesta:

La Palabra en acción.

La Palabra da frutos. Se cumple, se realiza. Vida. Testimonio. Anuncio. Compromiso.

Propuesta Orante 2

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

DIOS CREA TODO PARA NOSOTROS

INTRODUCCIÓN:

Tomaremos contacto con la naturaleza que nos rodea para descubrir en ella al Dios que la ha creado y la sigue creando para nosotros.

PETICIÓN:

PIDO LO QUE DESEO ALCANZAR: “Señor, ayúdame a sentir tu amor y ternura en la creación”.

ORACIÓN:

Dispongo de 45 minutos para pasear por el jardín, por un parque o cualquier lugar que me permita contemplar la naturaleza que Dios me regala. Procedo con mucha calma, con espíritu de admiración, tomando en mis manos: (cada día un elemento diferente).

- Una hoja
- Una flor
- Un insecto
- Una piedra
- Un pájaro

Me dejo maravilliar por su complejidad, diversidad, belleza, etc.

Toco el tronco de un árbol y siento su firmeza; tomo en mis manos un poco de tierra, después de contemplarla la devuelvo cuidadosamente a su lugar. Me dejo invadir por los sentimientos que me nacen. Una vez entendidas estás orientaciones salgo a hacer mi oración y después considero las siguientes preguntas:

- 1- ¿Qué he descubierto paseando por el jardín? ¿Qué siento ahora?
- 2- ¿Me surgieron algunos recuerdos de mi infancia o de paseos? En esos momentos, ¿sentí a Dios?

- 3- Aquí y ahora, ¿Qué descubro de Dios al mirar la creación? Termino con un momento de alabanza a Dios por su Creación.

REVISIÓN:

Una vez concluida mi oración diaria, anoto lo que más me ha llegado, lo que he descubierto.

Propuesta Orante 3

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

SOMOS CREACIÓN DE DIOS

“Creo, pues, Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra los creo. Y los bendijo Dios y les dijo: Sean fecundos y multiplíquense y llenen la tierra y sométanla...” (Gen 1,27-28)

INTRODUCCIÓN:

Yo soy el resultado del amor creador de Dios... que me hizo a imagen y semejanza suya. Desde antes que yo naciera Dios me quiso, y me pensó único/a, original, valioso/a. No somos copias repetidas con un distinto número de serie... sobre cada uno de nosotros Dios inclinó su rostro y nos fue modelando con manos de artista, guiadas por el amor de su corazón. Cada uno/a muestra algo de lo que Dios es. Esta acción creadora de Dios en mí no ha concluido. En mi historia personal, Él ha realizado y sigue realizando su obra creadora (por ejemplo a través de mi trabajo, al ser papá o mamá, etc.) Por medio de personas y situaciones -difíciles o agradables- Dios quiere hacerme cada vez más semejante a Él

ORACIÓN:

Este momento de oración consistirá en escribir mi vida, respondiendo a estas u otras preguntas (sólo si me ayudan):

1- ¿Cuáles han sido los momentos más importantes de mi vida?

2- ¿...Cuáles los más felices?

3- ¿A través de qué personas o momentos Dios me estaba mostrando su amor creador?

4-¿Cuáles son las principales cualidades y virtudes que Dios puso en mí? Al final vuelvo a releer lo escrito y doy gracias a Dios por cada momento.

Propuesta Orante 4

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

SIEMPRE NOS HA AMADO EL SEÑOR

INTRODUCCIÓN

El Dios bondadoso y misericordioso siempre ha estado conmigo. Dios es el único que me conoce tal como soy y así me ama y me quiere, aunque muchas veces me cueste creerlo. El amor de Dios por mí es puro regalo, me da paz, felicidad, alegría, me hace una mujer libre.

PETICIÓN

Haz Señor que descubra tu mirada bondadosa en mi historia personal.

ORACIÓN

- ♥ Busco un lugar donde me sienta cómoda.
- ♥ Me pongo en la presencia del Señor.
- ♥ Leo los textos: Oseas 11, 1-4 Isaías 49, 14-16
- ♥ Elijo el texto que más me llega
- ♥ Repaso mi historia personal procurando mirar mi vida con los ojos con que Dios mira.
- ♥ Ilumino mi vida con el texto elegido, relacionando lo que viví con la Palabra de Dios, para esto me pueden ayudar estas preguntas:

- 1- ¿De qué manera o a través de qué personas el Señor me ha ido mostrando su amor?
- 2- ¿Qué hechos en mi familia, población, trabajo o estudio estos últimos años me mostraron el Amor y la presencia de Dios?
- 3- ¿En qué momentos difíciles cómo he sentido el Amor de Dios hacia mí?

Termino dialogando con Dios en gratitud y alabanza.

REVISIÓN

Dedico cinco minutos a revisar los puntos alcanzados en mi oración ¿Qué sentí? ¿Dónde me quede más tiempo? ¿Qué me quiso decir el Señor?

Propuesta Orante 5

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

JESÚS NOS DA NUEVA VIDA

INTRODUCCIÓN:

Cada uno de nosotros se sabe amado y perdonado por Jesús. Con su vida, con su muerte y resurrección, Jesús nos señala el camino para rehacer nuestra historia personal y social. Vamos a contemplar en esta oración el encuentro cercano con el Señor, que nos levanta y anima a una vida nueva.

PETICIÓN:

“Señor, ayúdame a sentir tu apoyo y tu cariño”

ORACIÓN:

- Comienzo mi oración poniéndome en la presencia de Dios en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- Hago un rato de relajación, pacificación, respirando hondo.
- Leo dos veces el texto de Lucas 4, 38 - 39.
- Miro la escena: Están Jesús, Simón, su suegra ...
- Miro a Jesús largo rato... ¿Qué hace? ¿Qué dice?
- Ahora yo me meto en la escena, me pongo en el lugar de la suegra, sintiendo que Jesús se dirige a mí... me toma de la mano... ¿qué me dice?, ¿cómo me mira? ¿qué siento cuando Jesús me levanta con su mano? Dejo que Jesús me abrace, me sane y me quedo un largo rato en este sentimiento.

REVISIÓN:

Recorro mi tiempo de oración y anoto los momentos en que me sentí tocado por Jesús

Propuesta Orante 6

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

¿A QUÉ ME ENVÍAS, SEÑOR?

INTRODUCCIÓN:

El Señor se ha hecho presente en este Retiro y me ha invitado a seguirlo con mayor generosidad y compromiso. No se puede vivir un verdadero amor a Dios sin amar cada día a aquellos que son mi prójimo, particularmente a los más desposeídos. Por ellos tiene Jesús un amor preferencial. Desde ellos me pide Jesús fraternidad y justicia. Estos son los signos más claros de su Reino. Sólo puedo amar a Dios a quien no veo si amo a mis hermanos a quienes veo. (1Jn.4,20)

PETICIÓN:

“Señor que no sea sordo a tu llamado sino que te sirva con generosidad en mis hermanos”.

ORACIÓN:

- Leo dos veces el texto de Mateo 14,13-21# Me pongo en la presencia del Señor.
- Me coloco en el interior de la escena y contemplo: ¿Quiénes son los personajes? ¿Qué hacen? ¿Qué dicen? ¿Cómo actúa Jesús? ¿Cómo se realiza el milagro? ¿Qué palabra o situación de la escena me llega más al corazón? ¿Qué siento?
- Miro de nuevo a mi alrededor (¿Qué “hambres” descubro en mi familia, población, trabajo...?) y me pregunto: ¿Cómo puede hacerse hoy la multiplicación de los panes? ¿Qué sería necesario? ¿Cuál es el aporte que yo puedo hacer para que esto sea posible?

REVISIÓN:

Anoto lo que más fuertemente he sentido o descubierto en el rato de oración.

Propuesta Orante 7

Recuerda disponerte para la oración con el ejercicio que más te ayude.

ORACIÓN 6 PAUTAS PARA DESCUBRIR LOS FRUTOS ALCANZADOS EN EL RETIRO

PONERSE EN LA PRESENCIA DE DIOS:

- ✓ Me pongo en la presencia de Dios que es Espíritu y me quiere iluminar para descubrir su acción en mí en este retiro.
- ✓ Hago la señal de la cruz e invoco al Espíritu Santo: ESPÍRITU SANTO VEN, VEN (Bis) EN EL NOMBRE DEL SEÑOR. Acompáñame, ilumíname, toda mi vida. Acompáñame, ilumíname, Espíritu Santo ven. Santifícame, transfórmame, Tu cada día Santifícame, transfórmame, Espíritu Santo ven.

PETICIÓN:

Pido la gracia que necesito: “Padre, ilumíname para descubrir tu acción en mi vida en estos días de encuentro personal contigo, para que yo más te ame y te siga”.

DESCUBRIENDO LOS FRUTOS DEL RETIRO:

- ✓ Trato de revivir los momentos del retiro que más me llegaron. Para eso me puede ayudar mi cuaderno personal.
 - 1- ¿Qué fue lo que más me llegó de este retiro?
 - 2- ¿Conseguí lo que esperaba o se me dio otra cosa?
 - 3- ¿En qué momento sentí con más claridad y profundidad la acción de Dios?
 - 4- ¿Qué he sentido que Dios me pide hacer en mi vida, en mi familia, en mi trabajo, en mi comunidad...? Nota: Las preguntas tómalas tanto cuanto te ayuden a descubrir la acción de Dios en ti en este retiro.
- ✓ Escribe en tu cuaderno agradeciendo lo que Dios hizo en estos días y por los frutos alcanzados.

CONCLUSIÓN DEL EJERCICIO:

Termina tu encuentro con el Señor arrodillándote y da gracias a Dios