

1.

Siéntate en una posición cómoda.
Siente tu respiración y, a través de ella,...
... deja tus afanes y pensamientos en manos de Dios.

2.

Pide luz para adentrarte en ti mismo con la misma mirada de Dios.
Pide una mirada tranquila y sincera,
que sepa ver con confianza lo oculto en la rutina de los días.

3.1

**El Señor ha hecho grandes obras con nosotros
y estamos alegres** (Salmo 126, 3)

--- a ---

Centra tu atención en tu vida, en ti mismo/a, en las actividades o cualidades tuyas que traen algo de vida agradable, útil, alegre...
No tienen que ser grandes cosas.
Piensa en las cosas habituales que haces y que te salen sin apenas pensar o que te fuerzas a hacer, y que son buenas y hacen que tu alrededor se vuelva más habitable o profundo o sostenible....

Paréntesis:

ya sabes que nada es perfecto, que también haces cosas mal,
pero *ahora eso no toca*.

Por favor, centra tu mirada en el río de vida que viene de tu adentro y se derrama hacia fuera dando vida. Lo *demás* para otro día.

--- b ---

Cada vez que descubras una de estas cualidades...
Párate un rato en ella...
descubre su valor...
alégrate de su presencia en ti...

[Alguna de las cosas pueden ser semejantes a estas:

- la acogida espontánea de los demás... sin pedir que la gente sea de una determinada manera
- la preocupación por otros... más allá de lo que te reportan.

- la responsabilidad callada en el trabajo sea el que sea... para que las cosas estén bien hechas para todos.
- la fe perseverante, testimonio de Dios... en medio de un mundo falto de confianza y lleno de soledad interior.
- la generosidad... en cualquiera de sus formas.
- el cuidado de alguna persona... superando la estricta obligación, incluso cuando te canse muchas veces.
- la escucha y el consejo discreto.
- el interés por los demás que pregunta y reza por ellos
- ...]

--- c ---

Después de cada una de las pequeñas fuentes de vida que descubras en tu interior siente que la presencia de Dios se dice en ti como bendición para el mundo.

Y alégrate.

[Paréntesis: El río Ebro, el más caudaloso de los ríos de España, nace de un conjunto de pequeños manantiales escondidos que van reuniendo el don del agua. Cada uno aislado es poca cosa pero uniéndose se convierte en el inicio de una riqueza impensable en sus comienzos]

3.2

No abandones la obra de tus manos (Salmo 138, 8)

--- a ---

Percibe las tentaciones que asaltan diariamente estas cualidades de tu vida cotidiana. Si puedes, concrétales (dejadez, desesperación por la falta de resultados o por que las cosas no cambian, cansancio... tendencia hacia lo fácil lo común, lo placentero...).

Siente cómo cuando te dejas llevar por ellas convierten tu mejor agua en agua con sabor a tierra.

--- b ---

Cuando las descubras vete repitiendo al Señor durante un rato:

“Señor, no abandones la obra de tus manos”.

4.

Para terminar pide por los que están rezando con esta ficha como tú y luego ponte en manos de Dios con esta oración.

Hoy sé, Señor,
que todo lo que soy es obra tuya.

Hoy he descubierto
que cuando terminaste de llamarme a la existencia
te alegraste y dijiste: *está bien*.

Sé que no soy perfecto,
pero nada me impide poner en cada realidad que toco
algo de lo que tú reconociste como bueno dentro de mí
cuando me invitaste a vivir,
y eso me hace grande.

Sí, es verdad que tengo defectos y limitaciones
que me hacen renegar de cuando en cuando,
pero puedo sentir fluir la vida en mí
y ver cómo se renueva el mundo
cuando toco con amor
aquello que se cruza en mi camino.

Hoy sé que soy una de tus semillas de vida
plantadas en el mundo
llenas de posibilidades,
quizá rota y envuelta en barro (¿cómo si no?).
Muchas veces desearía vivir al descubierto
y ser cantado por los cantos del mundo,
pero he sentido la grandeza de mi pequeñez
llena de tu presencia
y he visto la cosecha de gloria
en la fiesta final que vas preparando
también con mi trabajo.

Tú has sido grande conmigo y hoy estoy alegre.

Oración común: Jueves, 21 de Enero (20'30). En San Andrés.

-----Centro Teológico San Ildefonso-----
-----Arciprestazgo de Zamora-ciudad-----

Quando el Señor bendice el mundo con nuestra vida

Es bueno que al empezar el año nos situemos donde empiezan todas las cosas: en el oculto manantial de gracia que es Dios mismo y renovemos nuestra confianza en que desde él es fecundada la tierra de nuestra vida.

No siempre es fácil verlo, ni creerlo, pues los vientos de la vida a menudo llenan de broza sus contornos se hace difícil alcanzar a saborear un sorbo de sus aguas cristalinas.

Sin embargo...

El profeta Ezequiel habla de cómo un pequeño río que nace bajo el umbral del templo va haciendo no sólo fecundo sino exuberante todo aquello que toca (Ez 47, 1-12). Este río brota también en nuestro interior, pero demasiadas veces nosotros no sabemos detenernos en aquellas realidades de nuestra vida que son bendición de Dios para el mundo y alegrarnos de ello.



Para este mes, te proponemos una oración que te ayude a centrar tu atención en algunos detalles de tu vida en los que puedas descubrir este manantial oculto. Como siempre recuerda que la oración requiere paciencia. Podrías rezar durante este mes una vez a la semana con esta ficha.