

Algunos consejos

→ Elige una hora del día donde estés convencido de que no vas a ser interrumpido y cuando sepas que no va a haber excesivo ruido que te distraiga.

→ Son preferibles siempre la primera hora de la mañana (una vez ya despierto del todo), o a la caída de la tarde. No es bueno hacerlo después de una comida o de un momento de cierta tensión de cualquier tipo.

→ El tiempo ideal es una meditación diaria de unos 15 ó 20 minutos, pero son mejor 10 minutos o algo menos que nada. En cualquier caso, no te exijas ni lo mínimo para no esforzarte, ni lo máximo que seguramente no serás capaz de realizar.

→ Puedes poner una alarma (despertador, móvil,...) suave que te avise cuando termine el tiempo que hayas fijado para tu oración.

→ Este tipo de oración no es fácil al principio. No desesperes. Lo importante es tu deseo de acercarte al Señor que siempre está cerca de ti. Es importante que no la abandones porque te dé la sensación de que no vale para nada. Vale para que estés con Dios, sin más.

→ Si te habitúas a ella podrá ayudarte cuando te aburran las palabras o no las encuentres, pues señala lo que es el centro de la oración: entregarse a Dios con confianza.

Quando ores, sé como el océano calmado en lo profundo, aunque sus olas suban y bajen. Mantén la calma en tu corazón y los malos pensamientos desaparecerán por sí solos. Cuando ores, recuerda el aliento que nos convirtió en vivientes: de Dios procede y a Él regresa.

Une la palabra y la oración con la corriente de esta vida y nada se interpondrá entre ti y el Dador de todo don. Cuando ores, sé como el pájaro que canta sin cesar ante el Creador, elevando como incienso su melodía; ora como la tórtola con la alegría de la libertad confiada y Dios hará nido en ti (*Serafín de Sarov*)

Oración común: Jueves, 16 de Mayo (20'30), en San Andrés

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

El centro de la oración: Dios



Este mes te proponemos utilizar la llamada *oración centrante*. Con ella se nos invita a recoger nos en la simple presencia de nuestra vida y entregarnos en atención amorosa a Dios. Nada más, pues si estamos allí, con nosotros está todo lo que somos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que esperamos, lo que sufrimos... Se trata de recoger nos a través de una pequeña palabra y buscar con ella a Dios.

El Espíritu Santo que recibimos en el bautismo nos hace compartir la vida de Cristo, Si nos dejamos llevar por él nos sabremos recogidos bajo la atención paternal de Dios.

No hay que buscar sentir, resolver o conseguir nada... solo hay que estar ahí y abrimos en la fe al Dios que nos habita y quiere convertirse en nuestro hogar eterno.



En el interior de la ficha tienes un guión que es el mismo para todas las sesiones. En las primeras lee antes el texto introductorio para situarte. Luego puedes no hacerlo. Nuestra propuesta es que sin renunciar a tu forma de oración habitual utilices 15 ó 20 minutos algunos días a la semana esta que te presentamos. Al final de la ficha te ofrecemos igualmente algunos consejos útiles para desarrollarla.

Allí, en el más profundo centro de nuestra vida,
de nuestra existencia,
de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu;
allí donde apenas si podemos llegar
pues su hondura es mayor que nosotros mismos;
allí donde nace la sed de vida y de amor,
de comunión y de paz;
allí... habita Dios para nosotros.

Más íntimo a nuestra vida que nosotros mismos,
más hondo que nuestras profundidades,
más vivo que nuestra vida.

Allí nos dirigimos
sabiendo que no podemos llegar
si Él no nos conduce.

No busques encontrar buenas ideas,
ni resolver problemas,
ni sentir algo especial...
busca solo estar de verdad aquí, todo entero,
ante su presencia creadora y amorosa,
que desde siempre y por siempre
te habita como luz y vida, paz y amor, esperanza y consuelo.

Sea que tu corazón esté habitado por la risa o por el llanto,
o te asalte por momentos la suerte o la desgracia...
siempre y por siempre eres de Dios,
pues “en Él vivimos, nos movemos y existimos”.

Pasa ahora a la oración



1. Siéntate en un lugar tranquilo, en una silla donde apoye bien la espalda y esté recta de forma cómoda. Enciende una pequeña vela que te recuerde que estás en presencia del Señor.

- Date un par de minutos para serenar tu cuerpo. Cierra suavemente los párpados, toma conciencia de la respiración mientras vas colocando el cuerpo y dejando salir las tensiones con el aire que expulsas.

- Haz tres inspiraciones hondas muy despacio dejando luego salir el aire también muy despacio.

2. Mueve tu corazón hacia Dios que habita en lo profundo de tu ser. Puedes hacerlo dirigiéndole unas palabras que le expresen tu deseo de estar con él. (No muchas palabras, solo una pequeña frase que repitas unas cuantas veces. Por ejemplo: “*Llévame hasta ti, Dios de mi vida*”, “*Te deseo, presencia misericordiosa*”,...)

3. Ahora trata de permanecer en un estado de amorosa atención. Para ello:

- **Elige una palabra sencilla que te ayude a detenerte en el centro donde te encuentras con Dios.** La palabra debe ser significativa para ti (*Padre, Señor, Amigo, Amor, Jesús...*)

- **Deja que esta palabra se repita en tu interior sin más.** No tienes que conseguir nada, solo estar con tu Dios. (No te preocupes por el tiempo, reposa en el manantial de Dios donde nace tu vida)

4. Cuando venga a tu pensamiento cualquier idea que te invite a reflexionar o un problema que te preocupa, o una situación vivida hace poco o mucho, o escuches ruidos que te lleven a pensar en ellos..., con tranquilidad **vuelve a la palabra que elegiste y deja que se repita en tu interior.**

5. Terminar rezando despacio con voz tenue el Padrenuestro, el ave María y el Gloria, y sal poco a poco de la oración.