

→ Escucha esta canción (“Me tenía entre sus manos”, *Dentro* 25), recuerda esa primera fe ingenua, feliz... y agradece ese primer encuentro;

Agradece haber conocido a Dios como compañero cercano, padre bueno y justo, amigo protector, presencia cierta...

### **3. Presos de los poderes humillantes del mundo.**

\* Intenta recordar cuál fue el primer revés que te hizo sentir que Dios se había alejado de ti, o que no te escuchaba o que estaba enfadado contigo, o que realmente no existía.

\* También puedes unirte ahora a la experiencia de Israel que, después de haber sido conducido por Dios a la tierra buena de Egipto, allí, a la vuelta de algunas generaciones, es esclavizado y humillado. O como es invadida tiempo después su tierra y destruidas y saqueadas sus ciudades y llevados sus habitantes al exilio.

→ Seguro que puedes identificarte con el salmo 77 compuesto en estas situaciones de dolor:

*A voz en grito clamo a Dios,  
levanto mi voz a Dios para que me oiga.  
En mi angustia busco al Señor pero no encuentro consuelo.  
Me acuerdo de Dios y gimo.  
Pienso en los días de antaño y me pregunto:  
¿Es que el Señor nos rechaza para siempre y ya no nos ayuda?  
¿Se ha agotado su amor para con nosotros?  
¿Se habrá olvidado el Señor de ser compasivo  
o habrá cerrado la ira sus entrañas?  
Y me digo: que pena la mía,  
el Señor ha dejado de favorecernos.*

→ Pon en manos de Dios tu desconfianza pasada o presente, preséntale tus decepciones frente a Él, preséntale los enfados que te han distanciado de Él. Dile: *Tú conoces mi falta de fe, Tú conoces mis dudas...*

→ Nuestro combate no es sólo contra el mal que nos rodea y nos hace daño, sino, sobre todo, contra la desesperación que producen en nosotros estas situaciones.

Como a los discípulos, el mar tormentoso de los problemas y sufrimientos que nos rodea nos hace sentir que nuestra barca no resistirá, que estamos dejados de la mano de Dios. El mar inmenso de las dificultades nos hará sentir alguna vez, como a los israelitas perseguidos por los egipcios, que sólo nos espera la muerte.

Pero Dios nos invita a confiar en su palabra. Invita a Pedro a andar sobre las aguas, invita al pueblo a poner un pie en el mar y atravesarlo. También te invita a ti.

→ Muchos creyentes antes que tú han caminado en medio de la oscuridad y te invitan a no desesperar. Escucha este canto (“Permanecer”, *Todo es posible* ) y pide confianza en medio de las dificultades que te rodean y resistencia frente a ellas.

→ Repite ahora al ritmo de la respiración: *Confiar --- Resistir.*

### **4. El Señor escucha a su pueblo.**

\* San Pablo nos invita a confiarnos al Señor presentándole nuestras necesidades. Dice así:

*“No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias”* (Filp 4, 6)

- Nosotros no sabemos no inquietarnos.
- Nuestro corazón se revuelve ante los reveses.
- Necesitamos gritar a Dios,  
y sabemos que él comprende nuestra inquietud,  
como comprendió la de Job, la de Jeremías  
y la de tantos creyentes que sufrían en su cuerpo y en su alma.
- Pero, sobre todo, sabemos que comprendió y acogió  
la inquietud de su Hijo en Getsemaní.
- Por eso, nos atrevemos a presentarte todo lo que nos inquieta  
a nosotros y a toda la humanidad.

→ Recordemos los sufrimientos del mundo y supliquemos la llegada de la redención (en cada petición nos uniremos desde nuestro interior al canto: “Súplica”, *Dentro* )

## Oración (1)

### Caminando entre el dolor y la fe

## apagar los móviles

- *Pidamos por* todos los que están solos, por los que han sido abandonados y traicionados, por los que están marginados, por los que nadie quiere...
- *Pidamos por* los que son ofendidos, por los que son maltratados y humillados, por los que pasan hambre...
- *Pidamos por* los que se sienten impotentes para enfrentarse a la vida, por los que se sienten débiles, por los que están sufriendo enfermedades graves o mortales...
- *Pidamos por* los que viven tristes o angustiados, por los que tienen problemas mentales y por sus familias...
- *Pidamos por* aquellos a los que su culpa no les deja vivir, aunque se hayan arrepentido de sus malas acciones; por los amargados y resentidos que no logran disfrutar de la vida...
- *Pidamos por* los jóvenes que no saben que hacer con su vida y se degradan a sí mismos sufriendo cada vez más...
- *Pidamos finalmente por* nosotros, que también sufrimos el peso del mal, y por los nuestros...

→ Terminemos nuestra oración escuchando estas palabras de Isaías al pueblo de Israel que hoy nos dirige a nosotros:

*Yo, tu Dios, te tengo asido en mi mano.*

*Soy yo quien te digo:*

*“No temas, yo te ayudo.*

*No temas, gusanito de Jacob, yo te ayudo.*

*Yo, tu Dios, te tengo asido de mi mano.*

→ Vamos saliendo de la oración despacio dando gracias por nuestros compañeros de oración y pidiendo por ellos.

*Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo,  
como era en un principio, ahora y siempre  
por los siglos de los siglos. Amén.*

### 1. Silenciar el cuerpo y el alma.

\* Siéntate con la espalda recta, las rodillas en ángulo recto y las plantas de los pies apoyadas del todo en el suelo / Coloca tus manos en tu regazo con las palmas hacia arriba, un poco abiertas, sin hacer fuerza en ellas.

\* Siente tu respiración. Con su movimiento vete recorriendo mentalmente tu cuerpo a partir de los pies y, al ritmo de la expiración, suelta las tensiones.

\* Ahora, también al ritmo de la respiración, ponte en manos del Señor repitiendo: *Señor --- mi Dios*

### 2. Trae a la memoria la confianza de tu fe infantil.

\* *Recuerda tu primera fe.* Tu fe feliz e ingenua de niño

Recuerda tu confianza cuanto te dirigías a Dios como aquel que lo podía todo, que lo tenía todo controlado y todo lo hacía bien.

Seguramente pensabas que lo podía resolver todo, como un niño piensa de su padre o de su madre a los que ha idealizado.

Creías en su justicia con categorías infantiles: lo bueno para los buenos, lo malo para los malos.

\* Desde este recuerdo, *puedes unirte al pueblo de Israel*, cuando vivía confiado en las manos de Dios, creyéndose seguro frente a todos los enemigos, porque Dios -se decía- estaba de su parte.

Puedes pensar en la seguridad del joven David que se ofrece para luchar contra Goliat porque siente el respaldo de Dios, o recordar la decisión del pequeño Samuel que, en medio de la noche, se pone en manos de Dios para hacer su voluntad, sin miedos.

→ Como un padre o una madre con su hijo, Dios nos acompañó y nos hizo sentir su amor y nosotros aprendimos a confiar.