

apagar los móviles

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. Cristo con nosotros.

Vamos a acercarnos a la vida de Jesús en la que el Hijo de Dios nos ha visitado, ha compartido nuestra vida, nuestros dolores y alegrías, nuestras esperanzas y nuestros fracasos.

Imagina a Cristo en su paso por el mundo

a) - **Cristo niño**, en su debilidad, necesitado de cuidados y de afecto, necesitado de ser enseñado a andar a hablar, a entender el mundo de los hombres... Repite tres veces en tu interior, lentamente:

Has tomado nuestra carne por amor.

- **Cristo compañero**, cercano a los que son tentados por el mal, cercano a los niños, cercano a los que se alegran, cercano a los que sufren, cercano a los que quieren encontrar una palabra de vida, cercano a los rechazados, cercano a los pecadores, cercano a todos... Repite tres veces en tu interior, lentamente:

Has recorrido en nuestra vida por amor.

- **Cristo sufriente**, con nuestro temor ante la muerte, con nuestro sufrimiento ante el rechazo y la violencia, con nuestra agonía en la muerte. **Todo por amor a nosotros**... Repite tres veces en tu interior, lentamente:

Has vivido nuestra muerte por amor.

Escucha este canto y agradece la vida de Cristo con nosotros, contigo: “Nada de lo humano me es ajeno” (*Todo vuelve...*, 20)

b) Ahora, por un momento, imagínate a la mesa con Cristo. Escucha en tu interior las palabras con las que se nos da, con las que se ha unido a nuestra carne humana para siempre:

Esto es mi cuerpo que se entrega por vosotros.

Esta es mi sangre para la vida del mundo.

Repite en tu interior varias veces:

Estas unido a mi para siempre / Estoy unido a ti por siempre

3. Nosotros ‘en Cristo’ para el mundo.

a) Jesús late en nuestro mismo corazón y toma nuestra carne para dar vida al mundo. Nosotros somos su humanidad, su cuerpo para la vida del mundo. El nos da su cuerpo como alimento y nos invita a que hagamos lo mismo con nuestro cuerpo.

b) Con su Espíritu unido a nuestra vida quiere llegar ahora a los hombres y mujeres de estos tiempos, a todos los que nos rodean. Su Espíritu se une a nuestras manos y a nuestro corazón, a nuestra voluntad y a nuestros sentimientos, a nuestras relaciones y a nuestra intimidad... para bendecir a los más pobres y débiles.

c) Cristo nos ha hecho hijos benditos de Dios al unirse a nosotros, al darnos su espíritu. Ahora quiere que nosotros seamos bendición para el mundo.

Di desde tu interior varias veces:

* *Señor, Tú quieres que sea bendición para todo y para todos*

* *Tú quieres que sea bendición para todo y para todos.*

* *Tú quieres que sea bendición*

* *Que sea bendición*

c) Escucha este canto y piensa tu vida como lugar desde el que has de bendecir a los que necesitan ayuda de cualquier tipo, desde los más cercanos a los que se cruzan en tu camino por cualquier causa.

Canto: “Pequeñas aclaraciones” (Miguel Manzano, *Aquí en la tierra*)

4. Cristo, ciudad definitiva para el nombre.

Fijémonos ahora en la promesa de vida que Dios nos ha hecho al resucitar a su Hijo de la muerte.

a) Cristo con su resurrección ha abierto las puertas del cielo. El mismo es el hogar donde podemos descansar mientras caminamos en medio de los dolores y él mismo abre su corazón como hogar definitivo para nuestra vida, *donde ya no habrá ni pobreza, ni dolor, donde nadie estará triste y nadie tendrá que llorar.*

Escucha este texto del libro del Apocalipsis donde se describe la ciudad de los hijos de Dios que Cristo ha preparado para los suyos.

Vi un cielo nuevo y una tierra nueva. Habían desaparecido el primer cielo y la primera tierra y el mar ya no existía. Vi también bajar del cielo, de junto a Dios, a la ciudad santa, la nueva Jerusalén, ataviada como una novia que se adorna para su esposo. Y oí una voz potente que decía:

Esta es la tienda que Dios ha puesto a los hombres. Habitará con ellos; ellos serán su pueblo y Dios mismo estará con ellos. Enjugará las lágrimas de sus ojos y no habrá ya muerte, ni luto, ni llanto, ni dolor, porque todo lo viejo se desvanecerá. Mirad que hago nuevas todas las cosas.

Déjate llevar por esta palabra que Dios te dirige para sostener tu esperanza y deja que la música que suena mueva también tus sentimientos. Es el cielo el que suena con la alegría de saber que es casa abierta para nosotros. (Suena “Basta de fingir”, de Lito Vitale)

b) Para terminar el monitor recita muy despacio:

Tú eres nuestra gloria. Tú vistes nuestra debilidad con tu amor. Tú vistes nuestro dolor con tu consuelo. Tú vistes nuestra fragilidad con tu fortaleza.

Tú eres nuestra gloria. Tú vistes nuestro pecado con tu perdón. Tú vistes nuestra muerte con tu vida.

Tú eres nuestra gloria. Tú abres las puertas de tu corazón y el mundo se llena de luz para siempre. ***Tú eres nuestra gloria.***

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.

→ Vamos saliendo de nuestra oración dando gracias por aquellos que han compartido la oración con nosotros.

ORACIÓN (2)



Cristo con nosotros

Nosotros con el mundo