

# El álbum de FOTOS



## Maestro, enséñanos



Nunca oramos solos. Siempre nos dirigimos a Dios unidos a Jesús, que ora. Pero además, esa oración nos une íntimamente a todas las personas del mundo y de la historia. La oración no tiene límites de espacio y tiempo. Por ello es bonito acordarnos en nuestros momentos de oración de tantas personas con las que ahora convivimos diariamente o las que ya pasaron por nuestra vida.

Hoy puede ser un buen día para orar con y por los que no están a nuestro lado. Porque viven a distancia, porque ya no sabemos nada de ellos, porque hemos perdido la manera de contactar, porque fallecieron, porque se enfrió la relación de amistad.... Familiares, maestras, profesoras, profesores, compañeras y compañeros de estudio, de equipo.... Amistades, amores del pasado, compañeros de aventuras y viajes.... Personas todas ellas que forman parte de tu historia. Estén donde estén, las llevas en tu recuerdo y hoy en tu oración personal o familiar. Por eso hoy es un buen día para sacar los álbumes de antiguas fotos. Nos ayudarán a rezar.

Preparamos la oración.

- Vamos a un espacio de la casa y lo preparamos para que podamos estar cómodos y tranquilos.
- Ponemos uno o varios álbumes de fotos: al lado unos papeles donde podamos escribir. No hace falta que sean grandes.
- Llevamos una Biblia.

## Cuando vayas a orar...

- Hacemos silencio y nos tranquilizamos.
- Antes de orar estamos tranquilamente mirando los álbumes de fotos y recordando personas y situaciones vividas. Si oramos en familia, cada cual podría incluso elegir su foto o momento favorito. No hay prisas, podemos pasar un buen rato de familia y de recuerdos. Basta que lo hagamos con calma y serenidad.



– Después de un tiempo contemplando las fotos, comienza con un ejercicio de respiración y relajación. También necesitas concentrarte. Tienes en las primeras sesiones de este itinerario algunos consejos para ello.

– Haz la señal de la cruz con tranquilidad: al tocar tu frente, pon ante el Padre tus pensamientos; al tocar el pecho, pon ante Jesús tu cariño; al tocar los hombros, ofrece tus esfuerzos y trabajo ante el Espíritu Santo.

– Contempla los álbumes de fotos: ¿a quiénes he recordado? ¿a quiénes echo de menos y podría volver a contactar? ¿quiénes ya no están con nosotros y me aportaron mucho? ¿a quién tendría que pedir perdón? ¿a quién tendría mucho que agradecer?

– Si crees que hay personas que te han venido al recuerdo y no están en los álbumes de fotos, coge un papel, escribe su nombre y ponlo junto a los álbumes de fotos.

## Como la lluvia

Coge la Biblia en tus manos con cariño, ábrela y lee con mucha tranquilidad:



«*Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo.*

*Tiempo de nacer, tiempo de morir;  
tiempo de plantar, tiempo de arrancar;  
tiempo de llorar, tiempo de reír;  
tiempo de hacer duelo, tiempo de bailar;  
tiempo de abrazar, tiempo de desprenderse...»*

[Eclesiástico 3, 1-2.4-5]



## Arde el corazón



- Medita, ¿en qué tiempo me encuentro ahora? ¿Con quiénes comparto toda esta historia?
- ¿Para qué y para quiénes necesito tiempo?
- Piensa en cada persona que has recordado antes y dile a Dios: «Sé que tú le amas, gracias porque forma parte de mi historia».

## *Sois la luz*

- Termina rezando el Padre nuestro, sabiendo que, al decir «nuestro», es también padre de todas esas personas que hoy has recordado.
- Saca una foto de este momento.



## *Ora con este salmo*

### Salmo 23 [22] El Señor es mi pastor

El Señor es mi pastor, nada me falta:  
en verdes praderas me hace recostar;  
me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas;  
me guía por el sendero justo,  
por el honor de su nombre.

Aunque camine por cañadas oscuras,  
nada temo, porque tú vas conmigo:  
tu vara y tu cayado me sosiegan.

Preparas una mesa ante mí,  
enfrente de mis enemigos;  
me unges la cabeza con perfume,  
y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan  
todos los días de mi vida,  
y habitaré en la casa del Señor por años sin término.