

# Ante EL ESPEJO



## Maestro, enseñanos



¿A quién te pareces? ¿A tu padre o a tu madre? Puede que físicamente a uno de ellos y seas más parecido al otro por carácter. Seguramente tus gestos, tu voz, tus frases y algunas manías sean clavadas a uno de ellos. Hoy te propongo acercarte a un espejo de la casa y mirarte detenidamente para orar.

Preparamos la oración.

- Vamos a un espacio de la casa y lo preparamos para que podamos estar cómodos y tranquilos.
- Ponemos uno o varios espejos en medio: si no es posible, la primera parte de la oración la podéis realizar en el cuarto donde haya espejo y regresar después al lugar de la oración. O incluso, si rezas sin compañía, realizar este momento de oración donde esté el espejo.
- Llevamos una Biblia.

## Cuando vayas a orar...

- Hacemos silencio y nos tranquilizamos.
  - Antes de orar nos miramos detenidamente en un espejo. ¿A quién me parezco? ¿Qué me hace original? ¿Cómo ha cambiado mi rostro en estos años? ¿Tiendo a compararme con alguien?
- ¿Cómo me ven cuando sonrío? ¿Cómo me ven cuando lloro? ¿Cómo me ven cuando me enfado?
- ¿Qué veo dentro de mí y que el espejo no refleja?

Oramos.

- 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.



## Como la lluvia

Coge la Biblia en tus manos con cariño y lee tranquilamente imaginando la escena.



*"Dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza. Dios creó al hombre a su imagen y semejanza: varón y hembra los creó y los bendijo".*

[Génesis 1, 26ss]



## Arde el corazón



– Medita, ¿Eres consciente de que eres un regalo de Dios? ¿Sabías que seas varón o mujer eres la imagen de Dios? Todo lo que Él es... lo ha depositado en ti.

– Él es libre: tú también.

– Él es sagrado: tú también.

– ¿Te has parado a contemplar todas las cosas maravillosas que hay en tí? ¿Te pareces a Dios? ¿Le has dado gracias alguna vez por ello? Te invito a que ahora lo hagas en un momento de silencio.

## Sois la luz

– Termina rezando el Padre nuestro, sabiendo que, al ser tu Padre, te pareces más a Él de lo que imaginabas mirándote al espejo.

– Te propongo escribir este breve texto en una hoja y ponerlo en un lugar visible por el que pases a menudo.

*«Da pena ver personas con dones maravillosos que viven persuadidos de que no valen nada... Quizá conocen todos sus defectos y luchan por combatirlos, pero no se atreven a mirar los dones estupendos que Dios ha depositado en ellas».*

[Andrea Gasparino]

– Manda ese mismo texto a alguna persona que creas que lo necesita.



*Ora con este salmo*

**Salmo 139 [138]**

**Señor, tú me conoces, tú me has formado**

**Señor, tú me sondeas y me conoces.**

**Me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos penetras mis pensamientos;  
distingues mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.**

**No ha llegado la palabra a mi lengua, y ya, Señor,  
te la sabes toda.**

**Me estrechas detrás y delante,  
me cubres con tu palma.**

**Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime, y no lo abarco.**

**Tú has creado mis entrañas,  
me has tejido en el seno materno.**

**Te doy gracias porque me has plasmado portentosamente,  
porque son admirables tus obras.**