

De tú a tú ante
EL DIOS DE LA VIDA



ICONO DE LA TRINIDAD (Andrei Rublev)



Maestro, enséñanos

Escribía santa Teresa de Jesús: "Orar es tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama".

¡Qué hermosa definición! Orar consiste en estar. Y "estar" significa tomar conciencia del "aquí" y el "ahora". "Muchas veces" significa que no es cuestión de una vez y

ya está. Se requiere constancia.

"Tratar de amistad" nos facilita las cosas, pues orar se convierte en conversar con Dios de tú a tú, de la misma forma y de los mismos que hablamos en nuestras conversaciones con amigos. ¡Con confianza y libertad! ¡Con cariño y sinceridad!

Finalmente, la definición de santa Teresa nos describe a Dios de una manera entrañable. Dio es "quien sabemos nos ama". Él es el que viene a nuestro encuentro y a él es a quien queremos encontrar cuando vamos a orar. El icono de la Trinidad de Rublev que ilustra nuestra sesión nos lo muestra de una forma muy bella. Orar es sentarse en la mesa en ese hueco que se nos abre y ponernos ante el Padre, por medio del Hijo, con la fuerza del Espíritu Santo. Orar es ese encuentro. Sitúate al inicio de este recorrido ante este precioso icono con una Biblia en tus manos y disfruta de la experiencia de hablar de tú a tú con el Dios de la vida.

Cuando vayas a orar...

Nos centramos

Nos ayudará a centrarnos un sencillo ejercicio de respiración consciente.

Respira profundamente, sin hacer ruido. Toma el aire dejando que entre lentamente por la nariz y que llene tus pulmones. Después, lentamente, deja que salga por los labios, también lentamente. Hazlo varias veces, sin prisa.

Al llenarte de aire, reza mentalmente estas palabras: Ven, Espíritu Santo.

Al expulsar el aire, reza mentalmente: Ven, regalo del Padre.

Repítelo varias veces.

Comienza con la señal de la cruz y un canto meditativo que puedes repetir varias veces: No adoréis a nadie más que a Él.



Contempla el icono

Una mesa, el lugar de la familia, de la confianza, del compartir... el lugar de la comunión y la fraternidad.

Tres figuras, ángeles y peregrinos... la imagen de Dios. Del Dios que quiso hacerse huésped en la tienda del nómada Abraham.

Como la lluvia

Coge la Biblia abierta en tus manos con cariño y lee despacio y atentamente estas palabras:



“El Señor se apareció a Abrahán junto a la encina de Mambré, mientras él estaba sentado a la puerta de la tienda, en lo más caluroso del día. Alzó la vista y vio tres hombres frente a él. Al verlos, corrió a su encuentro desde la puerta de la tienda, se postró en tierra y dijo: «Señor mío, si he alcanzado tu favor, no pases de largo junto a tu siervo. Haré que traigan agua para que os lavéis los pies y descanséis junto al árbol. Mientras, traeré un bocado de pan para que recobréis fuerzas antes de seguir, ya que habéis pasado junto a la casa de vuestro siervo». Contestaron:

«Bien, haz lo que dices.»

[Génesis 18, 1-5]



Arde el corazón

Meditamos contemplando el icono

Te invito a pensar en tu día a día. En tu agenda semanal.

¿Cuántas veces pasa Dios a tu lado?

¿Eres capaz de reconocerle? [breve pausa]

Repasa cada uno de esos momentos y dile a Dios en humilde oración:

- ¡No pases de largo!



Ahora, contempla al personaje de la izquierda.

Es Dios Padre. Sobre él hay una casa, un hogar.

El Dios que se hace huésped en tu casa... te invita a la suya.

¿Quieres ir a su casa? [breve pausa]

Puedes orar con estas palabras del salmo de los peregrinos:

- ¡Felices los que viven en tu casa, alabándote siempre!

Contempla al personaje de la derecha.

Es Dios Espíritu Santo. Sobre él hay una montaña. El lugar de la oración.

Su manto es verde. Es el Señor y dador de Vida. Aleteaba desde el inicio de la creación.

- ¿Soy consciente de que el Espíritu habita en mí? [breve pausa]

Puedes orar dando gracias por la belleza de la vida que se te ha regalado, en ti y en la creación.

Contempla el personaje del centro.

Es Dios Hijo. Sobre Él hay un árbol. El árbol de la vida.

Jesús al centro de nuestra vida, nos regala su vida. La entrega sobre el nuevo árbol de vida que es la cruz. Por amor.

- ¿Vivo con corazón agradecido por su amor?

- ¿Hago algo, por poco que sea, para responder a ese amor? [breve pausa]

Puedes orar repitiendo: Tú, Jesús, eres el camino, la verdad y la vida.

Contempla de nuevo la mesa.

Hay un hueco. Un espacio que Dios deja libre para que tú, si quieres te sientes. Sentarse en esa mesa significa entrar en la vida que Dios te regala. Sentarse en esa mesa significa entrar en ese amor sin fin.

Dios te llama a compartir su vida. Dios te llama a compartir su amor.

Haz silencio e imagínate ahí sentado.

Siente el amor. Siente la vida.



Sois la luz

Fija ya la hora y el momento de tu próximo momento de oración.

Ora con este salmo

Salmo 1

**Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los impíos,
ni entra por la senda de los pecadores,
ni se sienta en la reunión de los cínicos;
sino que su gozo es la ley del Señor,
y medita su ley día y noche.**

**Será como un árbol plantado al borde de la acequia:
da fruto en su sazón y no se marchitan sus hojas;
y cuanto emprende tiene buen fin.**