

Un proyecto de **AMISTAD**



ICONO DEL ABAD MENAS Y CRISTO



Maestro, enséñanos

La oración es una gran experiencia que nos permite unirnos cada día más a Jesús. Escuchar y meditar la Palabra de Dios diariamente puede ayudarnos a encontrar el hilo conductor que oriente nuestras vidas hacia el Padre. Y puede hacer de nuestro proyecto personal de vida un camino de amor lleno de evangelio.

Siempre es buen momento para hacer, revisar y orientar nuestro proyecto de vida. Mediante la oración conseguirás que no sean solo buenos propósitos sino una historia de amistad con Jesús.

Cuando vayas a orar...

Céntrate

Inicia el momento de oración con un silencio que ayude a la serenidad, a calmarte y a concentrarte sin ruidos. El icono del Abad Menas y Cristo y la Palabra de Dios centran nuestra atención. Puedes encender una vela.



Comienza con la señal de la cruz y un canto: No adoréis a nadie más que a Él.

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: Haz oración en mí.

Repítelo varias veces.

Contempla el icono

Dos personajes protagonizan la imagen que tenemos delante.

✓ Jesús, a nuestra derecha, extiende su brazo sobre el otro personaje, el abad Menas. Es un gesto de amistad, de cercanía. Podríamos decir que de igualdad. En su mano tiene la Palabra, la Buena Noticia. Jesús es la Palabra

de Dios hecha carne, hecha vida... Jesús es la Buena Noticia, el centro del anuncio cristiano.

- ✓ El abad Menas, a nuestra izquierda, acoge el gesto de Jesús. Necesita su cercanía y su contacto. El abad permanece unido a Jesús, como buen discípulo, sin separarse. Con la mano derecha bendice, pues quien sigue a Jesús tiene que regalar aquello que recibe de Él: su bendición y cercanía.
- ✓ Un papelito: En la mano izquierda del abad, muy pequeño, tiene algo importante: la regla de vida de la comunidad del monasterio donde vive. Es el proyecto de vida del abad y de la comunidad. Lo tiene en la misma mano en la que Jesús tiene la Palabra de Dios. ¿No estará indicando que su proyecto de vida trata de poner en práctica lo que la Palabra de Dios le pide en su vida concreta? Ya ves, es un proyecto escrito en un papelito. Se trata de algo pequeño, pero lleno de Evangelio.

Como la lluvia



“Permaneced en mí y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede dar frutos por sí, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante; porque sin mí no podéis hacer nada.”

[Juan 15, 4-5]



Arde el corazón

Te invito a repetir interiormente estos fragmentos.

- Ningún sarmiento produce frutos por sí mismo.
- Sin mí no podéis hacer nada.
- Que mis palabras permanezcan en vosotros.

Pregúntate:

- ¿Qué frutos doy? ¿Hacia dónde está caminado mi vida?
- ¿Mi vida tiene un proyecto? ¿La vivo como viene o la vivo desde mi unión con Jesús?
- ¿Es mi proyecto de vida una expresión de la Palabra de Dios? ¿Es como el papelito del abad Menas... pequeño pero lleno de Evangelio?



Sois la luz

Hacer de nuestra vida un proyecto iluminado por el Evangelio es una forma de entregarnos a Dios. De abandonarnos a quien sabemos que siempre nos acompaña. Podemos rezar con la oración del abandono de Charles de Foucauld.



Ora con esta oración

Padre mío,
me abandono a Ti.
Haz de mí lo que quieras.
Lo que hagas de mí te lo agradezco,
estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo.
Con tal que Tu voluntad se haga en mí
y en todas tus criaturas,
no deseo nada más, Dios mío.

Pongo mi vida en Tus manos.
Te la doy, Dios mío,
con todo el amor de mi corazón,
porque te amo,
y porque para mí amarte es darme,
entregarme en Tus manos sin medida,
con infinita confianza,
porque Tú eres mi Padre.