

¡Hazme pequeño, Señor!
¡HAZME PEQUEÑA, PADRE!



SER COMO NIN@S [Javier Carabaño]



Maestro, enséñanos

La oración nos va cambiando. Pero no con la rapidez que quisiéramos. Una persona no queda inmediatamente transformada. Es el gota a gota de cada día el que va haciendo en la piedra de nuestro corazón un hueco de forma lenta pero constante.

Uno de los cambios que realiza nuestro encuentro con Dios es el de la humildad. Vamos descubriendo quiénes somos sin creernos más o menos de lo que somos. Vamos percibiendo la grandeza de Dios y vamos valorando más todo lo que nos rodea. Nos olvidamos de querer aparentar, de creernos el centro del universo y contemplamos la realidad a la luz del evangelio y no de nuestros criterios individualistas.

Si quieres evaluar de alguna manera tu vida de oración, mídela por el grado de humildad que vas descubriendo en tu interior. Te invito a que prepares la oración de hoy con un álbum de fotos de tu infancia y la Biblia.

Cuando vayas a orar...

Comenzamos con la señal de la cruz y un canto meditativo que repetimos varias veces: JESÚS ES, JESÚS ES SEÑOR.

Procurar crear a tu alrededor un silencio que ayude a la serenidad, a concentrarte y a percibir la presencia de Dios junto a ti. Puedes encender una vela.

Nos centramos con los ojos cerrados

Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Hazla cada vez más pausada. Cuando te hayas serenado, realiza 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: Hazme humilde.

Repítelo varias veces. Al acabar, abre los ojos.

El álbum de fotos

Abre el álbum de fotos. Busca tus fotos de infancia. ¡Cuánto has cambiado! ¡Te has hecho grande!

¿Cómo eras? ¿Qué sueños tenías? ¿Qué querías ser de mayor? ¿Querías ser mayor? ¿Alguna vez pensaste siempre en seguir siendo así sin cambiar?

¿Qué envidias ahora de tu niñez? ¿Qué te gustaría rescatar de ella sin dejar de ser mayor?

Como la lluvia



En aquel momento, se acercaron los discípulos a Jesús y le preguntaron: ¿Quién es el mayor en el reino de los cielos?. Él llamó a un niño, lo puso en medio y dijo: En verdad os digo que, si no os convertís y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos. Por tanto, el que se haga pequeño como este niño, ese es el más grande en el reino de los cielos. El que acoge a un niño como este en mi nombre me acoge a mí. [Mateo 18, 1-5]



Arde el corazón



Un niño es la imagen de Dios

En Navidad adoramos al niño, en el que contemplamos a Dios hecho ternura, hecho pequeño. Adoramos a un Dios que se hace humano y pequeño. ¿Alguna vez has querido ser tú más grande que Él?

Contempla en tu imaginación ese portal de Belén. Contempla al Dios niño. Habla con él. Puedes decirle: Quiero ser como tú, quiero ser así de pequeño.

El que se haga pequeño...

La grandeza de Dios consiste precisamente en su amor, en su cercanía. Cuanto más pequeños, confiados y transparentes seamos ante él, más humildes seremos. Reza a Dios para que te regale a lo largo de tu vida el don de la humildad: ¡Hazme pequeño, Señor! ¡Hazme pequeña, Padre!

Deja un tiempo breve de silencio

Sois la luz

Lleva siempre contigo una foto de tu infancia. Recuerda que ante Dios y ante quienes conviven contigo.... quieres ser pequeño.



Ora con este salmo

Salmo 131 (130)

Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros;

no pretendo grandezas que superan mi capacidad.

Sino que acallo y modero mis deseos,

como un niño en brazos de su madre;

como un niño saciado así está mi alma dentro de mí.

Espera Israel en el Señor ahora y por siempre.