

¡Hágase
TU VOLUNTAD!



CRISTO CRUCIFICADO (Velazquez)

Maestro, enséñanos



Siempre que rezamos con palabras utilizadas por Jesús educamos nuestra vida para que esté orientada según la voluntad de Dios [1 Tim 2,4]. Pedir que se haga su voluntad no es pedir que Dios haga lo que le dé la gana, sino más bien desear que nosotros seamos capaces de obrar como Él obra y acoger su maravilloso plan de amor y salvación [Mt 6, 9-13]. Por su voluntad, Dios creó el mundo, se acercó al pueblo de Israel y convirtió la historia del ser humano en

historia de salvación. En Jesús contemplamos la voluntad de Dios en medio de los enfermos, ante el culto vacío, cuando toca perdonar, confiar y entregar la vida [Lc 22, 42]. Pedir a Dios que se haga su voluntad es desear el triunfo del amor en todas las circunstancias de nuestra vida [1 Jn 2,5]. Poner en práctica la voluntad de Dios nos convierte en hermanos y hermanas de Jesús, en familia de Dios Padre [Mc 3, 35]. Cuanto más practiquemos la voluntad de Dios en las cosas sencillas, menos dificultad tendremos para practicarla en las situaciones más complicadas. Hoy te animamos a orar con tu agenda o el calendario de la semana y la Biblia.

Cuando vayas a orar...

Comenzamos con la señal de la cruz. Hoy de una forma más consciente.

Al tocar la frente, piensa en las cosas que hay en tu mente: pensamientos, deseos, aspiraciones... ¿Se parecen a los pensamientos y deseos del Padre que todo lo ha creado por amor?

Al tocar el corazón piensa en tus sentimientos, tus emociones, las personas que hay en tu corazón, y pregúntate: ¿Amo como ama el Hijo? Al tocar tus hombros piensa en tus acciones, tu trabajo, tus tareas, compromisos, responsabilidades: ¿Actúo consciente de que me guía el Espíritu Santo?

Vuelve a hacer la señal de la cruz: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

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: Hágase tu voluntad.

Repítelo varias veces. Al acabar, abre los ojos.

Tu agenda

Abre tu agenda o tu calendario de esta semana o de todo el mes.

Contempla las tareas que tienes ya apuntadas.

Rellena con las tareas que tienes que realizar y que aún no estén anotadas.

Algunas se repiten todos los días, otras semanalmente. Otras son puntuales.

¿A qué dedicas más tiempo? ¿Con quiénes pasas más tiempo?

Ahora dibuja un corazón sobre aquellas tareas que más te gustan. Elige dos o tres. Así podrás comprobar el tiempo que dedicas a las cosas que realmente te gustan.

Como la lluvia



En esto sabemos que conocemos a Dios: en que guardamos sus mandamientos. Quien dice: «Yo lo conozco», y no guarda sus mandamientos, es un mentiroso, y la verdad no está en él. Pero quien guarda su palabra, ciertamente el amor de Dios ha llegado en él a su plenitud. En esto conocemos que estamos en él. [1 Juan 2, 3-5]



Arde el corazón

¿Conoces a Dios?

En la Biblia, "conocer" significa tener un contacto muy estrecho e íntimo. ¿Es así tu relación con Dios? ¿Es tu relación con Él íntima y de confianza?

Esta relación con Dios se muestra en que cumplimos sus mandatos, en que hacemos su voluntad, en que amamos.

Repasa tu agenda de nuevo: ¿en qué momentos de esa agenda muestras tu amor? ¿En cuáles te es más fácil hacer la voluntad de Dios?

Relee una a una las tareas de la agenda. Párate en cada una y reza a Dios: ¡Hágase tu voluntad!

Al terminar de repasar tu agenda rezando con esas palabras, deja un tiempo breve de silencio

Sois la luz

Un gesto que exprese tu deseo de que se haga la voluntad del Padre en todos los momentos de tu día a día puede ser dibujar ahora un corazón sobre todas las tareas. No sobre aquellas que más te gusten, sino sobre todas aquellas en las que realmente quieras hacer la voluntad de Dios.

Termina rezando el Padre nuestro. La oración de la familia de Dios que pide siempre que se haga su voluntad.

