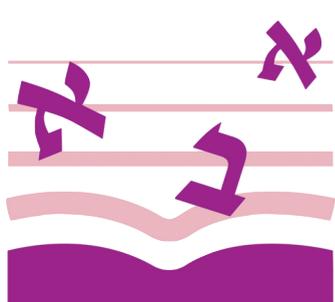


El Señor TE BENDIGA



ICONO DE JESÚS BENDICIENDO



Maestro, enséñanos

Bendecir tiene muchos significados. Puede referirse a invocar a Dios para pedir la protección o un buen deseo. Puede significar alabar, sobre todo cuando decimos "¡Benedicid al Señor!". Lo cierto es que para los creyentes toda bendición viene de Dios y lo primero que recibimos en toda bendición es a Dios mismo.

Practicar la bendición en nuestra vida cotidiana es muy sencillo y es una preciosa forma de orar y de ponernos en presencia de Dios ante realidades tan cotidianas como es la comida, un viaje, una despedida...

En cada uno de estos momentos tomamos conciencia de la cercanía de Dios y de que no sólo los momentos de oración están consagrados a Dios. ¡Toda nuestra vida está orientada a Dios junto con los seres y objetos que nos rodean! Al final de nuestro itinerario de oración proponemos esta forma de oración como invitación a vivir una vida constantemente unida a Dios. A veces en momentos de oración, a veces en los sacramentos, otras veces en el servicio generoso y, muchas veces, invocando la bendición del Señor en gestos más cotidianos.

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: Bendito seas, Señor.

Repítelo varias veces.

Puedes encender una vela. Comenzamos con la señal de la cruz.



Plan para hoy

Haz un plan del día de hoy o de mañana, según la hora en la que estés rezando con esta sesión.

- Cuando me levante: Bendito seas, Señor, por.... / Bendice este nuevo día.
 - Cuando me encuentre con alguien: Bendito seas, Señor, por... / Bendice a...
 - Cuando salga a la calle: Bendito seas, Señor, por... / Bendice mi pueblo.
 - Cuando desayune, coma o cene: Bendito seas, Señor, por... / Bendice estos alimentos que...
 - En el trabajo, en las tareas de casa o en el colegio: Bendito seas, Señor, por... / Bendice estas tareas que...
 - Al irme a dormir: Bendito seas, Señor, por... / Bendice mi descanso
- [Seguro que a ti se te ocurren más situaciones]

Como la lluvia

Lee y medita en la Biblia esta preciosa bendición. Es la misma que se proclama en la misa del primer día del año.



“El Señor te bendiga y te proteja, ilumine su rostro sobre ti y te conceda su favor. El Señor te muestre su rostro y te conceda la paz”.
[Deuteronomio 6, 24-26]



Arde el corazón

Contempla el icono de la portada. Jesús nos bendice con su mano, que es la misma mano de Dios.

En Jesús encontramos sentido a la bendición que acabamos de leer:

El Señor te bendiga: Jesús es la bendición de Dios, su cercanía en medio de nosotros.

El Señor te proteja: Jesús es el Buen Pastor que cuida que no perdamos nuestra vida.

El Señor ilumine su rostro sobre ti: Jesús es la luz que ilumina el mundo.



El Señor te conceda su favor: ¿Qué mejor regalo en nuestra vida que Jesús?

El Señor te muestre su rostro: Jesús es el bello rostro del amor de Dios.

El Señor te conceda la paz: Jesús es la paz. En él encontramos nuestra paz.

Sois la luz

Toda nuestra vida está llena de ocasiones para bendecir:

- Bendición de los alimentos al juntarnos en la mesa.
- Bendición de un recién nacido.
- Bendición a Dios por el nuevo día o al atardecer.
- Bendición de los frutos del trabajo o del estudio.
- Bendición del nuevo año o en un cumpleaños.

Y tú también puedes ser bendición para quienes te encuentres a lo largo de tu vida. Lleva a todas esas personas la bendición que en cada momento de oración recibes del Señor.

