

“ORAR, TRATAR DE AMISTAD CON QUIEN SABEMOS NOS AMA”

Nos situamos

Posiblemente a tu edad vayas teniendo ya claro quiénes son tus amigos. Es algo que a veces cuesta discernir. Pero cuando lo tenemos claro, entonces actuamos de una manera u otra según una persona sea amiga nuestra: le contamos ciertas cosas, le pedimos ayuda, la escuchamos atentamente, pasamos más ratos juntos...en definitiva, tratamos de amistad.

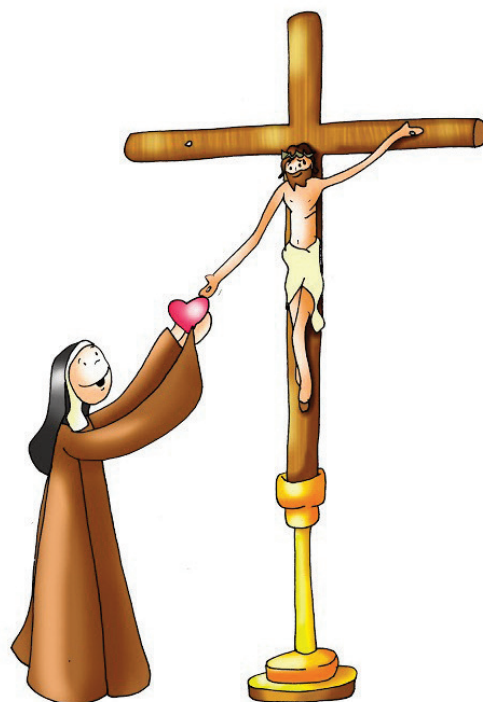
Teresa de Jesús nos invita a que pasemos buenos ratos con Dios, el amigo que más nos ama. Con Teresa de Jesús, hablar de oración es hablar de amistad personal, de una relación que nos llena el corazón y nos cambia la vida, que se hace de camino compartido, de encuentros y diálogos... Por eso, para ella orar “no es otra cosa sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”. ¿Te animas?

Iluminación

† Dios nos está esperando

Como buen amigo, a menudo Dios nos llama, nos manda mensajes a todos, porque el Señor no hace distinciones y a todos ofrece de su agua viva. A todos busca, a todos ama y, aunque por caminos muy diversos, a todos hace la misma propuesta: vivir en su compañía, compartir con Él caminos, proyectos, sueños. ¿Quién no quisiera tener como Amigo y Compañero al mismo Dios? Por eso orar será cultivar esos espacios para dialogar juntos, intimidad compartida.

Orar se convierte en responder a este Dios que se te regala sin condiciones, que obra sin cesar maravillas de amor. Abre las manos para recibir y los ojos para reconocer su amor, déjale obrar en ti y contigo. “Si no conocemos que recibimos, no despertamos a amar”, dice Teresa. Llegarás tan lejos como le permitas actuar porque Dios “es muy amigo de que no pongan límite a sus obras”. Por eso, lo más importante no está en por dónde nos conduce, sino en colaborar para que su delicada obra vaya creciendo desde nuestro interior. Sorprendentemente, es aquí donde se realiza el cambio radical: en el propio corazón. Al comienzo te parecerá que tienes que esforzarte y empeñarte en muchas cosas. Con el tiempo, descubrirás que te sostiene Jesús mismo y, a medida que crezcas en esta amistad, verás que Él va tomando la iniciativa. Déjale obrar en ti y pon tu empeño en responderle, confía en su amor y verás que su obra resulta mucho más hermosa de lo que tú pudieras soñar. Tan bella y tan sorprendente, que Teresa la compara al gusano de seda que, convertido en mariposa, vuela en libertad sin haber nunca imaginado que ése era su destino.



Itinerario de formación y oración

Avanzar en esta intimidad se consigue dejando en las manos del Señor expectativas y temores, caminando a su lado sin volver atrás, dando nuestro sí sin reservas ni condiciones.

“Es muy buen amigo Cristo”, siempre deseando colmarnos de su amor, pero “no se da a Sí del todo hasta que nos damos del todo a Él”.

Este amor no se compra ni se vende, se regala a quien de veras lo desea y se la juega por Cristo. En la amistad, hay que ir a por todas.

Escucha ahora las palabras del Papa Francisco, en las que nos cuenta su experiencia de fe, desde su primer anuncio hasta el momento en que sintió que Dios le llamaba para ser sacerdote.

(Ver el video “Respuesta del Papa a las preguntas en la Vigilia de Pentecostés” Min: 1’10-7’20)

<http://www.youtube.com/watch?v=bOADgOAbGLE>

* ¿Alguna vez has escuchado alguna “llamada”, algún mensaje de Dios que te haya removido por dentro, a través del Evangelio, de alguna persona, de algún hecho...?

* ¿Le has respondido: a través de alguna oración, de algún compromiso?

* ¿Recibes como un regalo y dejas que Dios te “primereee” en la vida?

2 Llegar a “ser orantes”

Teresa nos invita a emprender el camino de seguimiento de Jesús con toda la radicalidad posible y vivirlo en una relación de amistad personal con Él. ¿Qué queremos conseguir? No queremos “hacer oración”, queremos llegar a “ser orantes”:

Conseguir esa actitud orante en la vida no es fácil. Necesitarás “una grande y determinada determinación” para afrontar los obstáculos, que no faltarán en esta empresa. Vas a encontrar, naturalmente, dificultades en los momentos de oración: quizá te cueste centrarte o te distraigas con facilidad, a veces te resultará monótono, otras puede que te cueste sin saber bien por qué. Recuerda que, a pesar de ello, las grandes dificultades y sacrificios vienen justamente en la vida cotidiana para vivir según el Evangelio, porque ¿acaso podemos ser amigos de Jesús viviendo de cualquier manera?

Pero en realidad las dificultades no nos deben preocupar, si estamos convencidos de querer crecer en la amistad con Dios. Piensa que “no estamos huecos”, sino habitados por el Dios de la Vida que nos llama a vivir en comunión y diálogo de amor. Párate para tomar conciencia de su presencia, de quién es Él para ti, adéntrate en los Evangelios para conocerle mejor, para escucharle... y háblale. Lo que te brote desde dentro o un Padrenuestro, pero ...

dilo con el corazón y, sobre todo, saborea con quién estás.

* ¿Qué diferencias crees que existen entre “hacer oración” y “ser orante”?
¿Quieres llegar a “ser orante”?

* La oración ¿por qué me interesa? ¿entiendo por oración algo parecido a lo que entiende Teresa? ¿qué busco en la oración?

* ¿He descubierto a Dios Amor en mi vida?

3 Tres actitudes: Amor, Libertad y Verdad

Para conseguir “ser orantes”, Teresa no tiene duda: todo el edificio se construye sobre tres pilares fundamentales que serán, al mismo tiempo, condición y meta del camino. No te sorprendas porque a la lumbre del Espíritu ¡qué distintas se ven las cosas! ¡Y qué diferente todo cuando se vive en amistad con el Señor!:



AMOR: aprender a amar a Dios y a los demás con un “amor que se va pareciendo al que nos tuvo Cristo”, que brota del corazón.

LIBERTAD: hay que ir soltando amarras, que no son pocas las cosas que nos atan por dentro.

VERDAD: vivir en la verdad, verdad para reconocernos en lo que somos, con todo lo grande y lo mezquino que llevamos dentro, verdad para mirarnos y mirarlo todo desde la luz de Dios, verdad para mostrarnos tal cual somos y vivir como creemos.

Poco a poco, con una parte de nuestro esfuerzo y un mucho de la obra de Dios, se va ensanchando el alma, creciendo el amor, la libertad y toda clase de valores como señal de identidad de quienes verdaderamente siguen al Señor. No, no se trata de llegar a “ser mejores” (¿mejores que quién?), sino de llegar a ser lo que somos ante Dios, a vivir según su sueño y su querer.

Te proponemos por tanto, que cultives estas tres actitudes durante tu tiempo, durante el tiempo para Dios:

LIBERTAD: Busca algunos momentos de silencio y soledad, procura acallarte por dentro (a veces el ruido interior nos come más la cabeza que el ruido exterior), huir de tus preocupaciones y pensar en que quieres conocer más a Dios, conocerte más a ti mismo.

AMOR: Ya consciente de que estás en presencia del Señor, lee Jn 13, 34-35. Pregúntate qué puede significar amar en tu vida, teniendo en cuenta cómo es el amor de Jesús, cómo su vida ha sido un ejemplo de amor.

VERDAD: ¿Hay en ti deseos de mayor verdad? ¿Eres sincero contigo mismo, con los demás, con Dios?

4 “No está la cosa en hablar mucho, sino en amar mucho”

* Busca un lugar y tiempo que te ayuden al silencio, sin distraerte, para poder entrar “*en este pequeño cielo de nuestra alma*”.

* En esos momentos de soledad, es cuando puedes “*mirarle dentro de ti*”, poner tu atención en la presencia de Dios que te habita, que desea tu compañía y comunicarse contigo.

* Le puedes encontrar y sentir de muchas maneras: meditando un fragmento del Evangelio (la lectura del día, por ejemplo), contemplando una imagen, recitando un sencillo Padrenuestro, en el Sagrario de tu parroquia... ¿Cuál escoger? En cada momento, el que más te ayude y más te despierte el amor.

* ¿Y cómo seguir? Teresa, con toda la libertad del mundo, sólo te recuerda algo bien sencillo: ores como ores, “*no os pido que penséis en él, ni saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones en vuestro entendimiento; no quiero más que le miréis*”.

Como ves, esto de orar no es cuestión de cabeza, sino de corazón, no consiste en razonamientos, sino en amor. De eso se trata, de amar, pero ¡que se vea! Y ya sabes dónde se ve este amor a Dios: en la relación con los demás. La amistad con Jesús no es para disfrutarla uno solo, sino para compartirla; no es para encerrarla en la capilla, sino para que se transforme en obras. Si te animas, recuerda que encontrarás junto al Amigo y Maestro, muchos otros amigos y amigas. Ya ves, hablando de soledad, terminamos en comunidad. Así es este buen Jesús...

NOTAS:

“ORAR, TRATAR DE AMISTAD CON QUIEN SABEMOS NOS AMA”

Desarrollo de la REUNIÓN

Notas para el acompañante

Esta sesión se podría trabajar de diferentes maneras, en función del grupo. Lo ideal es que se mandara un trabajo personal previo a la reunión, en el que se leyeran las reflexiones que se ofrecen y se contesten las preguntas. Se ofrecen 4 reflexiones; las dos primeras sitúan el marco teórico de la oración, y las dos últimas son orientaciones prácticas para la oración, muy básicas y sencillas. Se podría sugerir que las experimentaran antes de la sesión para poner en común esta experiencia, o bien preparar una oración personal con estas claves durante la misma sesión. Otras opciones pasan por trabajar las reflexiones en la sesión, y/o experimentar alguna oración personalmente a posteriori.

Se podría comenzar la reunión leyendo Jn 13,34-35, texto que se propone en la tercera reflexión para cultivar la actitud del amor.

También se ofrecen: una dinámica para profundizar en la actitud de “dejarse guiar”, de escuchar a Dios...y otra para reflexionar y tener presente la importancia de dar gracias a Dios durante la oración, de sentirse afortunado por los dones que nos da.

Por último, para acabar la reunión se podría escuchar y ver la canción “Window in the skies” de U2, subtitulada en español, para interiorizar aún más en el valor y la magnitud del amor que Cristo tiene por cada uno de nosotros:

http://www.youtube.com/watch?v=_zXOSOxs7Uo

DINÁMICAS:

A. Camino sin camino

Es una dinámica que sirve para ilustrar lo importante que es la guía del Espíritu Santo en nuestra vida. Trata de caminar sin ver dónde vas a poner tu pie, ¿Es eso posible?

Se realiza en grupo de 10 personas aproximadamente, y requiere de una cantidad de pañuelos equivalente a la mitad de los asistentes. Se organiza a los asistentes en un círculo formado por parejas, uno de las cuales debe estar de pie a las espaldas del otro y ambos deben fijar su vista hacia el círculo. Se venda los ojos de los integrantes de la pareja que están más al interior del círculo, y los que están a las espaldas, deben poner sus manos sobre los hombros del participante vendado que tienen adelante. Se invita a las parejas a caminar, y los de las espaldas deben guiar

Itinerario de formación y oración

a los vendados sin soltar sus hombros. Pueden ir a donde ellos deseen, o puede guiarlos también el acompañante.

Después se invita a las parejas a intercambiar los papeles. Quienes guiaron deben ir vendados y los vendados deben ir guiando.

Para la reflexión:

¿Qué se siente al caminar vendado y qué se siente al dirigir a una persona vendada?

Invita a reflexionar que la vida cristiana es como caminar vendados, donde lo principal es confiar en el Espíritu Santo. Esa actitud de confianza, de dejarse llevar sanamente, que a veces llevamos a cabo con nuestros amigos, debemos cultivarla también en nuestra relación de amistad con Dios.

B. La jarra de agua. la gratitud en la oración.

Quizás el primer paso para aprender a orar es reconocer que la oración es un acto de gratitud, un acto de acción de gracias por todo lo que se nos ha dado. Los salmos están llenos de personas dando gracias a Dios. Cada domingo, muchos de nosotros cantamos la doxología, que nos recuerda los regalos que Dios nos ha dado. Damos gracias a Dios de “quien fluyen todas las bendiciones.”

Cuando nuestra vida de oración comienza con un acto de gratitud, tenemos la opción de vivir con mayor libertad. Cuando vivimos con más libertad, nos encontramos conectados más profundamente a Dios, a nuestra familia, a nuestros vecinos, y unos a otros.

Cuando vivimos conectados unos con otros, podemos empezar a ver la vida con los demás, no como una serie de competencias, sino como una serie de momentos y de interacciones con nuestros hermanos y hermanas en Cristo.

Cuando vivimos conectados con otras personas, podemos descubrir que cada día tiene un propósito, una oportunidad para profundizar en nuestras relaciones. Todo esto puede comenzar con una simple oración de agradecimiento y gratitud.

Nuestro objetivo es no sólo enseñar a nuestros jóvenes qué es la oración, sino también ayudarles a descubrir qué es la oración.

Un ejercicio de oración en la gratitud:

Se hace al grupo sentar en el suelo en un círculo, y se coloca una jarra de agua transparente y un recipiente en el centro del grupo.

- Se comparte lo que significa la gratitud.
- **Se pide a los jóvenes crear la lista de la gratitud que puedan hacer, dar gracias a Dios por toda la bondad que hay en sus vidas.**

Después de que cada persona lea su oración de gratitud, se vierte en la jarra una pequeña cantidad de agua del recipiente.

El reloj de la juventud, como el recipiente, se llena con las oraciones del grupo, todos unidos.

Concluimos dialogando sobre la importancia de derramar nuestras oraciones en comunidad, de modo que todas nuestras alegrías y preocupaciones sean como una en Dios.

También se puede hablar de cómo nuestras oraciones se mezclan con las oraciones de todas las personas en el mundo, incluso las de aquellos que nunca se encontrarán. Se incorporan otras oraciones por nuestra parte.

NOTAS:

