



Ichthys



Monasterio Santa María de las Escalónicas

Hornachuelos (Córdoba)

22, 23 y 24 de noviembre de 2013

La jornada

El cambio más notable se refiere al sueño. En vez de acostarse al alba para levantarse con el sol de mediodía, el toque del Ángelus de la tarde aconseja a cada cual que vaya sin demora a dormir – aunque todavía no sean las nueve y media – porque mañana temprano, a las cuatro y media una campana inoportuna le dirá que es hora de levantarse. La **Vigilia** del monje empieza cuando termina la del mundo.

Lo acoge la iglesia del monasterio. En adelante ella contará con su presencia y su canto de alabanza siete veces al día. Cuando todavía es de noche viene a cantar a Dios, a aquel que nadie ha visto, pero que se hace próximo en el silencio.

Los monjes cistercienses desean esta oración nocturna. Han convertido en una obligación cantar este primer oficio antes de que salga el sol: están ahí, durante la noche, disponibles para su Señor: “Señor, ábreme los labios, y mi boca proclamará tu alabanza”. Y todos cantan un himno a Dios. Una larga salmodia se reparte en dos secciones de un cuarto de hora cada una; la primera seguida de una lectura de la Biblia; y la segunda, de un comentario de un Padre de la Iglesia o de otro autor espiritual.

A esta hora en que generalmente las mil ocupaciones de la jornada no afloran en el espíritu, apenas hay otra alternativa que la oración... o el sueño. Aunque la alternativa sólo es aparente, si el corazón está despierto.

Tras esta oración común, se deja un largo tiempo a disposición de cada uno. Es la hora por excelencia en que cada uno se vuelve a Dios a su modo: cada cual tiene su ritmo y, sobre todo, su forma de hacerse presente a Dios. Uno de los caminos utilizados por todos es el de la *lectio divina*. Se trata de leer la Palabra de Dios, pero con un fin especial: que germine en nuestro corazón y eche raíces en él. Y por tanto con un método particular. La primera condición para esto es darle tiempo. Y el momento más propicio es aquel en que la noche nos mantiene en la calma, a la escucha de las palabras más tenues, de los ecos más lejanos. Pero el silencio de la noche es sólo una invitación; es símbolo del silencio que hay que crear en nosotros, donde Dios habla y calla como el amigo más próximo.

El oficio de **Laudes** reúne de nuevo a la comunidad para cantar el esplendor de Dios a la hora en que aparece el sol. En ese momento se habla de gozo y de fiesta, y todos tratan de ponerse a tono.

La celebración eucarística revitaliza cada día a la comunidad como Cuerpo de Cristo. Y cada uno aprende nuevamente de su Señor que es miembro de ese único cuerpo, miembro unido a todos los demás, reunidos con él en la paz de Cristo. Ahí está el nudo que no podrán deshacer los pequeños roces de uno con otro, ni las tensiones de cualquier género. Una antigua costumbre monástica prevé otro momento de la jornada en el que los hermanos se acusan de las faltas exteriores que han podido cometer. Este gesto de paz es el que el Señor consagra en su eucaristía.

Tras un nuevo tiempo de calma, otro breve oficio de diez minutos, **Tercia**; es una llamada al Espíritu Santo. Va a comenzar la *jornada* con sus distintas actividades, sea en trabajos artesanos o industriales que proporcionan la subsistencia del monasterio, sea en los servicios de la comunidad: cocina, enfermería, hospedería, sacristía y otros más.

Al mediodía un breve oficio marca una pausa en esas actividades, es **Sexta**, inmediatamente antes de tomar la comida en común. Esta comida es un *ejercicio comunitario*: requiere la presencia de todos los hermanos, porque así cada monje se siente más miembro de la comunidad, compartiendo la misma mesa, que toma la forma

de una “U”, a lo largo de las paredes del refectorio. Además del ruido de platos y cubiertos, todos escuchan una música frecuentemente más dulce al oído: la voz del lector. Esta reunión tampoco se da sin cierta ceremonia, un rito necesario para que la comunidad adquiriera una fisonomía para permanecer juntos vueltos hacia Dios: la oración, la escucha en medio del máximo silencio, de un pasaje de la Biblia, y la comida propiamente dicha...

Sigue a la comida un tiempo de descanso; siesta para unos, lectura o alguna otra cosa para los demás. Y el oficio de **Nona** marca el momento de volver a comenzar las actividades iniciadas por la mañana. Hacia las cinco y media de la tarde, la campana anuncia el fin del trabajo; quienes pueden, dejan entonces su tarea y vuelven a la iglesia o al escritorio, lugar en que los hermanos se reúnen para la *lectio*. Entrando en el ritmo de la paz de la tarde, hacen silencio en sí mismos, y se hacen más atentos a la Luz que brilla sin ocaso.

A esta Luz nueva alaban todos antes de la cena: es el oficio de **Vísperas**. Después de la cena el Padre abad reúne a todos los hermanos y les ofrece una palabra: un comentario de la *Regla de San Benito*, u otra cosa que instruya y *edifique* a la comunidad. Ya sólo falta poner la noche bajo la protección del Señor y encomendarse a la reina del cielo, nuestra Madre: el oficio de **Completas** y el canto de la Salve Regina.

Quien desee compartir la vida cisterciense, ya sabe en qué consiste esta trama de cada día.

André Louf
“El camino cisterciense”

Horario de Liturgia

4:30 – Vigilias

7:00 – Laudes y Eucaristía (el domingo la Eucaristía es a media mañana)

8:10 – Tercia

12:45 – Sexta

15:00 – Nona

18:30 – Vísperas

20:45 – Completas

Orientaciones prácticas para la oración

1. Cada actividad del día es un ejercicio «espiritual», siempre que te sientas en la presencia de Dios. Si realizas tus quehaceres diarios con esta actitud de corazón, puede decirse que estás orando durante todo el día. Como contraste, los períodos que dedicas exclusivamente a la oración constituirán *momentos íntimos de comunión* con un Amigo entrañablemente unido a tu vida. Una vez que hayas llegado a gozar de esta amistad, no querrás perder estos preciosos ratos una vez al día.

2. Escoge un *tiempo* y un *lugar* relativamente libres de ruido y distracciones. Emplea, por lo menos, media hora para orar en privado sobre los temas sugeridos en el plan. Añade un tiempo extra para la preparación y el repaso posterior.

3. La postura es importante porque el «cuerpo» es compañero del «alma» también en la oración. Escoge una postura que te permita orar: de pie, sentado, de rodillas, echado... con las manos juntas, con los brazos extendidos o cruzados al pecho o en tu regazo... Procura no cambiar mucho de postura, aunque la postura que hayas adoptado te resulte algo incómoda al principio. Una postura ideal será la que combine la reverencia hacia Dios, que está presente, con la relajación corporal.

4. Los *puntos* no son más que «indicadores de ruta» que te indican la dirección que debes tomar. Te ayudarán para poner en marcha tu oración. Pero lo importante es que sepas advertir las mociones o movimientos del Espíritu Santo en tu corazón. No sientas ansiedad por completar todas las sugerencias que se te proponen. Detente y saborea el punto en el que halles devoción, y déjate llevar por el Espíritu. Que la oración no sea para ti una especie de tarea o deber que has de hacer, en realidad trata de que experimentes la presencia del Dios vivo que guía tus pasos.

5. Como individuos que somos, cada uno de nosotros tiene su propia manera propia de conocer y comprender a Dios. El objetivo final es el mismo, pero cada uno puede alcanzarlo por distinto camino. Acabarás tiendo tu propio *método* de oración. Una vez más, es el espíritu quien te ayuda a orar. Deposita tu fe en el Espíritu.

Esquema de la oración

Prepárate para orar. En esta guía se están insinuados brevemente los puntos para cada momento de oración. Échales un vistazo previamente a tu oración.

Tiempo de oración. Dedica entre media hora y una hora a la oración. Te darás cuenta de que se necesita cierto tiempo para pacificar la mente, aquietar el cuerpo, entonar el corazón y entrar en comunión con Dios. Todo ello, desde el punto de vista humano. Necesitamos tiempo para ponernos consciente y exclusivamente en manos de Dios, para progresar en la vida espiritual. Desde una perspectiva divina, estaría bien tener en cuenta el siguiente aviso:

«No penséis que si disponéis de mucho tiempo, habrías de emplearlo todo en la oración. ¡Quitad esa idea de la cabeza! Que, muchas veces, Dios da más en un momento que en un largo período de tiempo, porque sus acciones no están medidas por el tiempo»
(Santa Teresa de Jesús).

Organiza tu tiempo de oración. Distribúyelo, por ejemplo de esta manera:

1. Dedica un rato a crear un ambiente propicio para la oración. Al comienzo de la misma conviene, tal vez, que emplees unos momentos en algún *ejercicio de relajación*: respirar profundamente, concentrarte en tus sensaciones, etc. Estos mismos ejercicios los puedes utilizar para hacerte consciente de la presencia de Dios en la habitación o lugar en que estés y en tu corazón. Te servirán como transición desde las otras rutinas del día. Pues no siempre resulta fácil el sumergirse directamente en la oración.

A continuación, hazte consciente de que Dios te está mirando y te está amando, y por tu parte, acoge esta presencia con unas pocas palabras amables con las que digas a Dios lo alegre que estás de hallarte en su presencia, mientras le pides su gracia para actuar receptiva y generosamente durante el tiempo de oración.

Oh Dios, te doy gracias por este rato de oración en el que soy consciente de tu presencia, mientras te presento mis deseos, mis esperanzas y mi gratitud.

Esta conciencia, esta profunda certeza de tu presencia es mi mayor bendición. Mi vida estaría vacía si no la tuviera, si te hubiera perdido en el laberinto de este mundo, si no me volviera a Ti, de cuando en cuando, para unirme a Ti y sentir la certeza de tu existencia y de tu amor.

Es bueno que estés conmigo en todas mis dificultades y tribulaciones, y que yo tenga en Ti un amigo cuya ayuda es segura y cuyo amor nunca me falla.

(de una plegaria judía)

2. A continuación, acude a los puntos para la oración del día insinuados en la guía. Ten a mano un ejemplar de la Biblia para poder consultarla fácilmente.
3. Concluye tu rato de oración diciendo el Padrenuestro. Esta oración, que nos enseñó Jesucristo, contiene el núcleo de nuestra fe, el motivo por el que fuimos creados y el fin hacia el que todos tendemos: la alabanza, la reverencia y el servicio a de Dios:

Alabanza: Santificado sea tu Nombre.

Reverencia: Venga a nosotros tu Reino.

Servicios: Hágase tu voluntad.

Reconocemos a Dios como Padre providente y le pedimos que vivamos en armonía unos con otros.

GUÍA PARA LA ORACIÓN. DIOS, NUESTRO FUNDAMENTO

Hay, en China, una vieja narración taoísta acerca de un labrador de una humilde aldea. La gente le tenía por rico, porque poseía un caballo que utilizaba para labrar la tierra y para el transporte. Un día el caballo huyó. Los vecinos se compadecieron del labrador, por su tragedia. La respuesta del labrador fue, simplemente, ésta: «¿Tragedia? ¡Quién sabe!».

Un par de días más tarde, volvió el caballo trayendo consigo dos caballos salvajes. Los vecinos se acercaron a la casa del labrador para felicitarle por su buena suerte. «¿Suerte? – dijo él – ¡Quién sabe!». Al día siguiente, el hijo del labrador montó en uno de los caballos salvajes que lo derribó, rompiéndose una pierna. Vinieron de nuevo los vecinos a expresarle su pesar. Pero, con toda ecuanimidad, él respondió: «¡Quién sabe!».

Una semana después, aparecieron por la aldea los militares encargados de hacer el reclutamiento de los mozos para el ejército. Rechazaron al hijo del labrador porque tenía la pierna rota. Cuando se enteraron de ello, los vecinos le dijeron al labrador que había tenido mucha suerte. También entonces les respondió: «¡Quién sabe!».

* * *

Cada acontecimiento adquiere un determinado significado que depende del contexto en el que lo recibimos. Si cambia el contexto, cambia el significado. Poseer dos caballos más es algo bueno, hasta el momento en que sucede el accidente del joven. La pierna rota parece algo malo: impide que el hijo ayude a su padre. Pero contemplada en el contexto del reclutamiento y de la guerra, de pronto se convierte en algo bueno.

En este plan de *Ejercicios en la vida diaria* descubrirás el arte de «contextualizar» tu vida. Aprenderás a contemplarte a ti, a los demás, a toda la realidad creada y a todos los acontecimientos en el *contexto de Dios*. Dios será, para ti, el punto central de referencia para todo. Y entonces, todas las cosas adquirirán un nuevo significado. En consecuencia, se verán, también afectadas tus respuestas, tu conducta, tus actitudes y tus acciones. Te hallarás centrado, cada vez más, en Dios.

¿Quién te ha creado? Dios me ha creado.

Esta idea que te inculcaron en las clases de catecismo, en tu niñez, ha quedado grabada en tu corazón y en tu mente. «Dios me ha creado» es la respuesta correcta acerca de tu origen, pero no es la respuesta completa. Dios te ha creado y *continúa* creándote, te mantiene en plena vida y creatividad.

Es importante que profundices bien en esta verdad. Dios no solamente te creó, al principio, para entregarte luego a tus padres y a su responsabilidad. Dios interviene mucho en tu crecimiento. Dependes de él en cada instante de tu vida. Día tras día, continúa alentando nueva vida en ti, plasmando tu «personalidad», proporcionándote los talentos y cualidades que posees.

* * *

¿Por qué Dios se interesa tanto por mí? La respuesta es tan simple como profunda: porque *¡me ama!* «Dios es amor». Me hace participar de su misma naturaleza; me ha creado a su «imagen y semejanza». Puede que no me haya dado cuenta de ello y que haya vivido como si no fuera su imagen, pero Dios continúa sosteniéndome con su

amor. En el relato de la creación, en el Génesis, Dios creó el mundo a partir «del caos», puso orden dentro del desorden. Puedo pensar lo mismo acerca de mi vida. La gracia de Dios está operando en mí de muchas maneras, cambiando mis propios «desórdenes» por su «orden», haciendo que mi vida sea más amable y armoniosa.

Este proceso dura toda la vida. Dios sigue requiriéndome para que salga de las tinieblas, del egoísmo, de la esclavitud, de las malas costumbres y de las paralizantes ataduras... para que vaya a la luz, al amor y a la libertad. A través de mí, conmigo y en mí, Dios está extendiendo su Reino sobre la tierra, siempre que yo cooperar con su amor de forma abierta y generosa.

He de persuadirme de que, lo mismo que mi propia vida es un don de Dios y está constantemente sostenida por Dios, eso mismo es lo que ocurre con toda la creación. El universo y toda la realidad creada son un reflejo de la presencia misma y providencia de Dios en todas partes y en todo momento. «En él vivimos, nos movemos y existimos» (Hechos 17, 28). Nosotros estamos en Dios, y Dios está en nosotros. Dios está también presente en carne y hueso, por medio de su Hijo Jesús, que es «Enmanuel»: un nombre que significa «Dios-con-nosotros» (Mateo 1, 23). Cristo «lo es todo para todos» (Colosenses 3, 11). «El Reino de Dios está entre vosotros» (Lucas 17, 21).

En los ratos de oración diaria de las próximas cinco semanas, te concentrarás en el misterio del amor de Dios. Considerarás a Dios como el Fundamento de toda la creación. Meditarás sobre los innumerables dones que te ha hecho, y tratarás de buscar la forma de darle una respuesta adecuada.

Oración fundamental

*Señor y Dios mío, tú me has creado
porque me amas inmensamente.
Cada vez que he respondido a tu amor,
he experimentado que tu vida
llena mi corazón a rebosar.
Que sea cada vez más consciente
de que tu amor, sin condiciones,
me ha sustentado desde el principio
hasta este preciso momento de mi vida.*

*Padre, todas las cosas que has creado
me las has ofrecido, amorosamente, como dones
para que, más fácilmente, te reconozca en ellas siempre
y te ofrezca mi alabanza y acción de gracias.*

*Enséñame a usar sabiamente estos dones
para que te ame cada vez más.
Que su atractivo no me aleje de ti,
que no haga de ellos el objetivo principal de mi vida.
Quiero que seas tú, Señor, el centro de mi ser.
Mi objetivo, en la vida, es estar contigo para siempre.*

*Dame tu amor y tu gracia para que mi corazón
y mi mente sean totalmente libres
para saber interpretar toda la realidad.
Que no sienta preocupación
por mi salud o enfermedad, por mi riqueza o pobreza,
por mi vida larga o corta. Que sienta profundamente
que todas las cosas que has creado
y todo lo que encuentro en mi camino
son una revelación de tu amor.
Que sepa siempre verte presente en todo.*

*Que siempre elija solamente aquellas cosas
y personas que me llevan hacia ti,
y que rechace todo lo que a ti no me lleva
para que sienta que tu Espíritu
me invade en toda su plenitud,
conformándome a la imagen de tu Hijo.*

Amén.

Su poder en acción

Un día, un profesor le confesó a su esposa que, a pesar de ser especialista en muchos campos, sus conocimientos eran muy limitados. «Tiendo a aceptar las cosas tal y como se presentan. Por ejemplo – le dijo –, me da vergüenza admitir que no sé ni cómo funciona una bombilla eléctrica».

«Eso es increíble – exclamó su esposa –. Es tan sencillo, querido – le dijo en tono comprensivo –. Aprietas el conmutador ¡y ya está!».

* * *

Muchos de nosotros creemos que, con la oración, ocurre lo mismo. Pensamos que funciona de la misma manera que muchos de nuestros aparatos: aprietas un conmutador, y se pone en marcha. ¿Cuándo nos hemos parado a pensar en el «poder» que la hace funcionar?

Durante estos días vas a experimentar el poder de Dios en acción sobre ti. «Porque no sabemos orar como es debido, el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos no articulados» (Romanos 8, 26). En la oración descubrirás a Dios y te darás cuenta de que orar sólo es posible con la gracia de Dios.

Enséñame, Señor, cómo llegar hasta ti. Yo no puedo hacer otra cosa que desearlo... Cómo llegar hasta ti, no lo sé, enséñame, dime qué necesito para este camino.

San Agustín

Pide al Señor que aumente tu fe en su poder que actúa en ti.

Vengo a ti para que me acaricies
antes de comenzar el día.
Que tus ojos se posen un momento sobre mis ojos.
Que acuda a mi trabajo sabiendo
que me acompañas, Amigo mío.
¡Pon tu música en mí
mientras atravieso el desierto del ruido!
Que el destello de tu Amor
bese las cumbres de mis pensamientos
y se detenga en el valle de mi vida,
donde madura la cosecha.

R. Tagore

1. La suave iniciativa de Dios

El Padre llama a mi puerta buscando un hogar para su hijo.

- *El alquiler es barato, de verdad* – le digo
- No quiero alquilarlo, quiero comprarlo – dice Dios.
- *No sé si querré venderlo, pero puedes entrar y echarle un vistazo.*
- Sí, voy a verlo – dice Dios.
- *Te podría dejar una o dos habitaciones.*
- Me gusta – dice Dios –. Voy a tomar las dos. Quizá decidas algún día darme más. Puedo esperar.
- *Me gustaría dejarte más, pero resulta algo difícil; necesito cierto espacio para mí.*
- Me hago cargo – dice Dios –, pero aguardaré. Lo que he visto me gusta.
- *Bueno, quizá te pueda dejar otra habitación. En realidad yo no necesito tanto.*
- Gracias – dice Dios –. La tomo. Me gusta lo que he visto.
- *Me gustaría dejarte toda la casa, pero tengo mis dudas.*
- Piénsalo – dice Dios –. Yo no te dejaría fuera. Tu casa sería mía y mi hijo viviría en ella. Y tú tendrías más espacio del que has tenido nunca.
- *No entiendo lo que me estás diciendo.*
- Ya lo sé – dice Dios –, pero no puedo explicártelo. Tendrás que descubrirlo por tu cuenta. Y esto sólo puede suceder si le dejas a él toda la casa.
- *Un poco arriesgado, ¿no?*
- Así es – dice Dios –, pero ponme a prueba.
- *Me lo pensaré. Me pondré en contacto contigo.*
- Puedo esperar – dice Dios –. Lo que he visto me gusta.

Margaret Halaska, O.F.S.

Mira que estoy a la puerta llamando. Si alguien escucha mi llamada y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos.

Apocalipsis 3, 20

Sugerencias para la oración

1. Cierra los ojos, tranquiliza el cuerpo, acalla la mente. Oyes que alguien llama a la puerta. Al abrir, te encuentras allí con Dios.

¿Cuál es tu primera reacción? Invítale a entrar. Ofrécele un asiento. Inicia una conversación. Háblale de tus intenciones, deseos, planes, temores... acerca de estos días de oración...

Escucha lo que Él te diga; después respóndele.

2. Si se te acaban las palabras, no te apures. Él te comprende. Observa, en silencio, cómo te mira con amor, y aguarda a que te hable una vez más.
3. Lee y medita: 2 Corintios 5, 1-10.
4. Pídele al Señor valor para dejar que Él tenga un lugar permanente en tu corazón. Ruega para que te sientas con Él como si Dios estuviera en casa. Concluye tu oración con el *Padre nuestro*.

¿No has oído sus pasos callados?

El viene, viene... siempre viene.

R. Tagore

2. La presencia amorosa de Jesús

Señor Jesucristo, quisiera ofrecerte
una casa bien limpia y barrida
para que la habites, pero no puedo.
Ahora sí que puedo exclamar sabiendo lo que quiere decir:
«Señor, yo no sou digno de que entres en mi casa...»

¡Pero tú ya estás aquí!
Viviendo entre los ídolos que antes aquí reinaron.
El suelo está sucio y, a veces, la habitación mal ventilada,
¡incluso para mí!
Tu presencia aquí me avergüenza,
sin embargo, tu dormiste en una cueva,
tú pasaste noches enteras
bajo el manto de las estrellas.
Pero, aunque no pueda acomodarte mejor,
sentiré, de igual manera, la alegría
de que tú estás presente.

Tengo que creer firmemente, Señor,
y no puedo tener la menor duda
de que tú te sientes, como en casa, con los pecadores.
Y *mi mayor pecado*, Señor Jesús,
¡es que no quiero contarme entre los pecadores!
Me cuesta mucho aceptar esto,
aunque es absolutamente evidente.
Pero la esperanza es como un rayo verde
en medio de un mundo ahogado y en desorden.
Y esta esperanza viene de tu Espíritu.
Ahora puedo descansar, Señor, en esta esperanza.

William Breault, S.J.

**El Señor es clemente y compasivo,
paciente y misericordioso.
El Señor es bueno con todos,
se compadece de todas sus criaturas.**

Salmo 145, 8

Sugerencias para la oración

1. Jesús te visita ahora. Haz que se siente junto a ti o frente a ti. Él está observando tu habitación y también tu corazón. ¿Habrá descubierto alguno de tus «ídolos»? ¿Qué te dice? ¿Qué le respondes?
2. Lee y medita: Lucas 5, 27-32. Observa cómo Jesús visita las casas de los pecadores y, con toda libertad, se mezcla con ellos. ¿Por qué demuestra, hacia ellos, tanto amor y preferencias? ¿Qué te inspira esta escena?

Siente que Jesús desea hacerse amigo tuyo. Pasa por alto todas tus limitaciones porque te ama profundamente. Dile que agradeces su amistad y cómo vas a estrechar tu intimidad con Él.

3. Pídele a Dios que te dé la gracia de insistir en el aspecto positivo de tu vida, y de sentir que Dios te acepta y te elige.

Termina esta oración con el *Padre nuestro*.

Necesitaba paz, y Él me llevó aparte,
a una penumbra donde tener nuestras confidencias.
Lejos del tráfago en el que, todos los días,
me afanaba y preocupaba
cuando me creía hábil y fuerte.

Necesitaba paz, aunque al principio, me rebelé,
pero suave, muy suavemente, Él sostuvo mi cruz
y, dulcemente, me susurró cosas espirituales.
Mi cuerpo estaba débil, pero mi espíritu voló
a una altura jamás soñada cuando me creía fuerte y feliz.
Suavemente me amó y me arrebató lejos.

Necesitaba paz, no la prisión de mi lecho,
sino un hermoso valle de abundancia,
un lugar donde enriquecerme y ocultarme en Jesús.
Necesitaba paz, y Él me llevó aparte.

Cardenal Cushing

3. Dios en mi vida

Una noche tuve un sueño:

Soñé que paseaba a lo largo de la playa con el Señor,
y, en el cielo, se reflejaban escenas de mi vida.
Por cada escena, advertí dos series de huellas en la arena.
Unas eran las mías, las otras las del Señor.

Cuando se reflejó, ante mí, la última escena de mi vida,
miré atrás, a las huellas de la arena.
Y noté que, muchas veces en el trayecto de mi vida,
sólo había una serie de huellas.
Y me di cuenta de que coincidían
con los momentos más bajos y tristes de mi vida.

Me sorprendió y fui a preguntárselo al Señor:
«Señor, tú me dijiste que, si te seguía
harías tú conmigo todo el camino,
pero he advertido que,
en los momentos más difíciles de mi vida,
sólo hay una serie de huellas.
No comprendo por qué, cuando más te necesitaba,
me abandonaste».

El Señor me respondió: «Querido, querido hijo mío,
yo te quiero y jamás, jamás te abandoné
en tus momentos de prueba y sufrimiento.
Cuando has visto sólo una serie de huellas,
es porque, entonces, yo te llevaba en mis brazos».

Anónimo

**El Señor es tu guardián; está a tu derecha.
El Señor te guarda de todo mal,
Él protege tu vida.**

Salmo 121, 5.7

Sugerencias para la oración

1. *Oración gráfica:* Hoy puedes hacer lo siguiente, a fin de tener constancia de lo cerca o lejos que has estado de Dios durante toda tu vida.

Toma una hoja de papel. Traza tres rayas horizontales: la primera a tres centímetros del borde superior, la segunda en el medio y la tercera a tres centímetros del borde inferior. Divide tu edad en espacios de diez años y haz una marca, cada diez años, en la línea del medio. Examina los primeros diez años de tu vida, año por año. Los años en que estuviste cerca del Señor indícalos con una flecha que apunte hacia arriba, indicando la edad que entonces tenías. La longitud de la flecha indicará el alcance de tu cercanía. Por ejemplo, si te sentiste muy cerca de Dios, tu flecha deberá alargarse hasta tocar la raya de arriba. En los años en que estuviste lejos de Dios, traza una flecha que apunte hacia abajo, teniendo como límite la raya inferior.

2. Haz oración con las palabras del Salmo 139: «Señor, tú me sondeas...».

3. Pide al Señor que te conceda un profundo deseo de Él y un mayor impulso de amor y confianza en su presencia. Termina esta oración con el *Padre nuestro*.

Dios te abraza.
Te rodean los brazos del misterio de Dios.
Hildegarda de Bingen

4. Contacto personal con Dios

San Benito viajaba montado a caballo. Llegó junto a un campesino que, fatigado y a duras penas, avanzaba a pie. El monje desmontó para entablar conversación.

– Eres afortunado al tener un caballo – le dijo el campesino con envidia –. Si yo hubiera dedicado mi vida a la oración, estoy seguro de que ahora no tendría que viajar a pie.

¿Crees tú que podrías ser una mujer o un hombre de oración?

– ¿Por qué me lo preguntas? ¿No es eso bien sencillo?

Vamos a hacer una apuesta. Si eres capaz de decir un *Padrenuestro* sin ninguna interrupción, te daré mi caballo.

– Me lo has puesto fácil – dijo el campesino –. Allá voy.

Se detuvo, cruzó sus manos, cerró sus ojos y comenzó a recitar la oración:

– Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga...

Se detuvo, alzó los párpados y preguntó al santo:

– Me darás el caballo con su silla y sus arreos?

¡Se dio cuenta, ya tarde, de que había perdido la apuesta!

**Este pueblo, dice Dios, me honra con los labios,
pero su corazón está lejos de mí.**

Mateo 15, 8

Sugerencias para la oración

1. ¿Qué tal haces tu oración a Dios? ¿Te resulta fácil la oración? ¿No tienes distracciones?

Ahora conviene que revises tu vida de oración. ¿Quién te enseñó a orar? ¿Qué clase de oraciones decías entonces? Describe las distintas maneras con las que orabas a Dios, según ibas creciendo. ¿Cómo oras a Dios en este tramo de tu vida? ¿Crees que necesitarías cambiar el esquema o la calidad de tu oración?

2. Ora con las palabras del Salmo 139, 1-12. Siente la cercanía de Dios en tu vida.
3. Pide gracia para sintonizar con el Espíritu, dentro de ti, a fin de que te prepare para orar con profunda fe y confianza en Dios. Termina este rato de oración con el *Padre nuestro*.

**Veo que mi corazón es lento para ir hacia Dios;
y cuando va a él, parece
que no quiere quedarse con él;
de forma que, muchas veces en mis oraciones,
me veo forzado a empezar pidiendo a Dios**

**que tome mi corazón y lo ponga junto a él,
y cuando ya está con él, que lo mantenga allí.**

John Bunyan

5. Mi imagen de Dios

En casa del matrimonio Casado,
él y ella estaban viendo la televisión
sin cruzarse, jamás, una palabra,
hasta el día en que se averió el aparato.
Entonces, él le dijo a ella:
«¿Cómo esta usted?
Creo que no nos conocemos.
Mi apellido es Casado.
¿Cuál es el suyo?»
Y ella dijo también:
«Yo también soy la señora Casado.
¿Será que, por ventura...?»
De pronto, el aparato volvió a funcionar,
y ellos no continuaron averiguándolo.

**El Señor hablaba con Moisés, cara a cara,
como habla un hombre con su amigo.**

Éxodo 33, 11

Sugerencias para la oración

1. ¿Es tu Dios un «apagafuegos» al que acudes sólo en los momentos de crisis?
¿Has tenido tus más y tus menos en tu relación con Dios... temporadas de total «apagón»?

La calidad de tu oración depende mucho de la «imagen» que tengas de Dios.
¿Cómo visualizas a Dios: como Padre, Señor, Amigo...?

Describe las diversas imágenes de Dios que has tenido desde tu infancia. Por ejemplo, ¿cuál era tu imagen de Dios en tu niñez, tu primera adolescencia, a tus veinte años, etc.? ¿Por qué era así? ¿Quién o qué te influyeron para que así fuera? ¿Cuál es tu actual imagen de Dios? ¿Cómo influye en tu relación con Dios?

2. Ora con las palabras del Salmo 115.
3. Pide gracia para profundizar tu relación con Dios. Termina este rato de oración con el *Padre nuestro*.

**A Dios se le han dado nombres
como *motor inmóvil, energía eterna,
inteligencia suprema, esencia de la vida...***

La lista no tiene fin.

Pero Jesús nos dice:

**Si queréis saber bien quién es Dios,
dentro de vuestra capacidad humana para conocerlo,
seguid mi ejemplo y llamadle, simplemente, Padre.**

James F. Colaianni

6. Vive tu oración

Me puse de rodillas para orar, antes de acostarme,
y oré así: «Señor, bendícelos a todos;
alivia el dolor de cada corazón entristecido
y haz que los enfermos vuelvan a estar sanos».
Al día siguiente, me desperté
y reanudé mi vida, sin ninguna preocupación.

Durante todo el día, no intenté
enjugar ninguna lágrima de ningún ojo.
No intenté compartir la carga
de ningún hermano, en su camino.
Ni tan siquiera fui a visitar
al enfermo que yacía en la casa de al lado.

Sin embargo, otra vez, al acostarme,
oré así: «Señor, bendícelos a todos».

Pero mientras así oraba, oí junto a mi oído,
una clara voz que me decía:
«Detente, hipócrita, antes de orar.
¿A quién has tratado de ayudar hoy?».
«Las mejores bendiciones Dios las da siempre
por medio de las manos de los que aquí le sirven».
Entonces, cubrí mi cara con las manos y lloré:
«Perdóname, Dios, porque te he mentado;
permíteme vivir un día más,
que yo trataré de vivir de acuerdo con mi oración».

**A Dios nunca lo ha visto nadie; si nos amamos unos a otros, Dios
permanece en nosotros, y el amor de Dios está en nosotros consumado.**

Juan 1, 12

Sugerencias para la oración

1. Examina tu oración. ¿Sientes, de veras, lo que oras? ¿Pones en práctica tu oración? ¿Tu oración está cambiando tu vida? Tu estilo de vida, ¿contribuye a la calidad de tu oración?
2. Lee y medita 1 Juan 4, 7-21 o Santiago 2, 14-24.
3. Pide gracia para que tu oración fructifique en servicio. Termina este rato de oración con el *Padre nuestro*.

**Nada tiene sentido
Si no amas a alguien.**
E.E. Cummings

7. En paz y silencio

Preguntaron al gran maestro Zenerin:

– ¿Qué es lo que haces con tus discípulos?

El respondió:

– Nada. No hago nada.

– Pero – le insistieron –, realizan muchas cosas admirables. Cierto que tú eres el responsable.

El maestro explicó:

– En paz y en calma, sin que hagamos nada, llega la primavera y la hierba crece por sí misma.

Dejadlo ya y sabed que yo soy Dios.

Salmo 46, 10

Sugerencias para la oración

1. Examina este tiempo transcurrido en el monasterio. ¿Has experimentado mayor intensidad en tu oración, cuando tu mente y tu cuerpo se hallaban en paz? ¿Puedes pacificar, fácilmente, tu cuerpo y tu mente? ¿Qué más puedes hacer, no sólo durante la oración, si no a lo largo del día, para crearte un ambiente de recogimiento?
2. En tu búsqueda de Dios puede que, inconsciente o deliberadamente, estés buscando *algo*: sea felicidad, paz, algún favor... en lugar de estar buscando a *alguien*: a Dios. ¿Está tu oración *centrada en Dios*? Examina tu corazón, indaga tus deseos y motivos. ¿Qué es lo que en realidad buscas en la oración?

Ora con el Salmo 63, 1-8.

3. Pide la gracia de querer, de veras, conocer a Dios íntimamente, a través de tu personal experiencia, y de amar a Dios con todo tu ser. Termina este rato de oración con el *Padre nuestro*.

Estar ahí ante ti, Señor, eso es todo.

**Cerrar los ojos de mi cuerpo,
cerrar los ojos de mi alma,
y permanecer quieto y en silencio,
para abrirme hacia ti, que estás ahí
abierto hacia mí.**

Estar ahí ante ti, Presencia Eterna.

**Quiero, Señor, no sentir nada,
no ver nada, no oír nada.**

**Vacío de toda idea, de toda imagen,
en la penumbra.**

**Estar, simplemente, aquí
para encontrarte sin obstáculos
en el silencio de la fe,
delante de ti, Señor.**

Michel Quoist