



“La vida es el arte del encuentro” (Vinicius de Moraes).

*La vida es el arte del encuentro. Un arte que requiere disponerse cada día. Es el arte del encuentro con los otros, con la vida, con uno mismo, con Dios.*

*La oración es, también, un arte. Un arte que alcanza la sensibilidad del que se implica. Un arte que afecta a la vida, que parte de la vida y a ella vuelve. Un arte que también significa **encuentro** con uno mismo, con los otros, con la vida, con Dios.*

*Un encuentro que dispone, que inquieta, que interpela, que desinstala...*

*Un encuentro que pacifica, que serena, que fortalece...*

*Un encuentro, no siempre fácil, pero siempre al alcance.*

*Un encuentro con el horizonte de la vida. Y a la vista del horizonte, dialogar con Alguien, descansar en Alguien, pelear con Alguien, confiarse definitivamente en Alguien.*

*Orar es una aventura que requiere tiempo, uno de los más preciados bienes de este siglo XXI, que tan ocupados y preocupados nos alcanza. Orar requiere, además, una buena dosis de valor, afecto y deseo.*

*Orar es algo que puede formar parte de lo cotidiano, como respirar, comer, amar... Más aún, es una necesidad que forma parte de lo humano, porque lo más genuino que nos caracteriza es la necesidad de buscar, la sed de encuentro. Y de **ENCUENTRO** con mayúsculas, que dé horizonte y sentido a la vida.*

*En este cuaderno presentamos algunas posibilidades para orar en diferentes situaciones y de diferentes modos. Esperamos que, sobre todo, sirva como invitación, como ejercicio, como propuesta que dé paso a recrear otras muchas situaciones cotidianas de encuentro.*

*Equipo de Pastoral Hijas de San José*

## 1. Orar al comenzar el día

Cada día es una nueva oportunidad de vivir el amor que Dios nos regala. Vivirlo es, sencillamente, compartir con los demás todo eso que hemos recibido: la gracia de Dios que se desborda sin cesar, esa que te impulsa a ser mejor, a ser feliz, a dar generosamente todo lo bueno que hay en ti. ¿Cómo quieres vivir el día de hoy?



## Palabra de Dios

*“El Señor Yavé me ha concedido el poder hablar como su discípulo. Ha puesto en mi boca palabras para fortalecer al que está triste. Cada mañana Él despierta mi mente y lo escucho como lo hacen los discípulos”. (Is 4)*

TE ALABO JESÚS POR LA LUZ NUEVA  
GRACIAS TE DOY POR TANTAS COSAS BELLAS  
GRACIAS POR TU AMOR, LA MEJOR ESTRELLA  
DEL PADRE DIOS EN NUESTRA TIERRA.

TU VOZ AMIGA AL DESPERTAR ME LLAMA,  
EN MIS OJOS YA SIENTO TU MIRADA,  
Y TU FUEGO ENCIENDE EN MIS PEQUEÑAS MANOS,  
EL DESEO DE ABRIRSE A LOS HERMANOS.

TU PALABRA EN EL CORAZÓN CUAL ALIMENTO,  
ES PAN PARA EL CAMINO, Y YO PRESIENTO  
QUE EL TRABAJO DE HOY SERÁ CIMIENTO,

Así. por el cariño tan grande que te tengo. te aconsejo que te acostumbres a renovar a menudo. durante el día. la buena intención que hayas formulado por la mañana de agradar a Dios en todas tus obras.

F. Butiñá s.j.. Carta a D. Oller. 1868

DE UN MUNDO MÁS DE DIOS Y MÁS FRATERO.

TU ERES EL SOL, JESÚS, CADA MAÑANA,  
EL QUE LLENA DE ALEGRÍA MI JORNADA,  
EL QUE A VIVIR NAZARET ME LLAMA,  
DE ESFUERZO, DE AMOR Y DE PLEGARIA,  
HACIENDO DEL TRABAJO UNA ALABANZA  
Y EN MARÍA Y EN JOSÉ LA CONFIANZA.

TUYO ES MI DÍA, MI VOLUNTAD ES TUYA,  
MI VIDA ANTE TI TODA TRANSCURRA,  
HAZLA SENCILLA SERVICIAL Y PURA,  
Y LIBRALA DEL MAL EN TU TERNURA.

“Nosotros oramos cuando no hay nada que podamos hacer. pero Dios quiere que oremos antes de toda cosa que hagamos”.

Oswald Chambers.

## Sugerencias para la oración:

- Antes de iniciar tu trabajo, dedica unos minutos al ENCUENTRO con Dios.
- Puedes preparar este momento mientras te levantas, te aseas o preparas tus cosas, agradeciendo el don de la vida, la posibilidad de respirar, ver, oír, sentir, comunicarte con los demás...
- Imagina el camino que a lo largo del día vas a recorrer, las cosas que vas a hacer, las personas con las que te vas a encontrar, las tareas y responsabilidades que has de asumir. Imagina a Jesús como Compañero de camino, que estará contigo en medio de tus ocupaciones.
- Pídele, desde ahora, su gracia y su sabiduría, para que puedas tomar tus decisiones con lucidez, con rectitud, con amor.
- Ofrécete para el trabajo, para poner toda tu persona a disposición suya, al servicio del Reino. Pídele que todo lo que hagas, lo que intentes, lo que promuevas sea para bien de los demás.

## 2. Orar al terminar el día

Orar al final del día nos pone en contacto con la voz de Dios que aguarda en nuestro interior. Es el momento de agradecer, de perdonar, de presentar a Dios nuestras dificultades. Es el momento de resituarnos ante Dios, conscientes de nuestra pequeñez.



“Procura dormirte pensando en alguna cosa buena”.

F. Butiñá S.J., Carta a D. Oller.

## Palabra de Dios

“El ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: - Levántate, toma al niño y a su madre ” (Mt 2, 13).

A veces, los problemas y preocupaciones de la vida, nos provocan desvelo e insomnio. En la Escritura vemos que el Señor se acerca a José durante su descanso, aprovechando el sueño, para inspirarle una solución. ¿No tendríamos algo que aprender de este pasaje? Tal vez es una invitación a dejar en manos de Dios nuestros afanes, descansar en Él, que Él se ocupa. Esto no quiere decir que a la mañana siguiente todo esté solucionado, pero dejemos espacio a Dios para que actúe, para que nos inspire e inspire a las personas que nos rodean, con la confianza de que es Él quien lleva la historia, nuestra historia.

GRACIAS POR EL DÍA, JESÚS, EN TI VIVIDO,  
GRACIAS POR LA NOCHE,  
QUE TIENE LUZ CONTIGO,  
GRACIAS POR EL TRABAJO, HUMILDE TRIGO,  
QUE EN TU AMOR Y EN MI ESFUERZO  
HA FLORECIDO.

GRACIAS AL DORMIR PORQUE ME AMAS,  
GRACIAS POR MIS ERRORES QUE TÚ SALVAS,  
GRACIAS PORQUE TÚ  
SIEMPRE ME AGUARDAS  
Y DE DARMER LA MANO NO TE CANSAS.

CUBRA EL MUNDO LA TERNURA DE TUS ALAS,  
COMO VELÓ MARÍA EL SUEÑO DE TU INFANCIA.  
EN QUIEN SUFRE O NO DUERME,  
EN QUIEN TRABAJA,  
PON, JESÚS, TU MANO Y TU MIRADA.

GUÁRDANOS EN TU AMOR PARA MAÑANA  
Y QUE UN DÍA DESPERTEMOS EN TU CASA.

## Examen del día

Para San Ignacio de Loyola, un elemento fundamental en la vida espiritual es el vivir “conscientes”, atentos a lo que nos sucede por dentro y al paso de Dios en los acontecimientos. Para ello propone un tipo de oración: el **examen del día**. Consiste en reparar el día con Jesús. No es un examen de conciencia al uso, ni se trata de ver únicamente los propios fallos, sino de releer cada día con Él, para descubrir dónde y cómo se ha hecho presente y cómo me invita a seguirle más y mejor en lo concreto de mi vida. El examen es una buena herramienta para poder llegar a ser “contemplativos en la acción”. ¿Qué pasos seguir para realizarlo?

*Busco un lugar tranquilo, hago silencio y caigo en la cuenta de que entro en la presencia del Señor:*

- **AGRADECER:** *Doy gracias a Dios por el día vivido y por todo el bien recibido. Doy gracias por las alegrías, los gozos, los encuentros, el perdón, la fe. También doy gracias por las dificultades, las luchas y las contradicciones encontradas, que me colocan en mi lugar. Aunque no siempre lo haya visto, Dios estaba allí presente, sosteniéndome y trabajando por mí.*
- **PEDIR LUZ:** *Pido luz al Espíritu para mirar mi vida como la mira Él, para saber reconocerlo en el día que termina y para descubrir cómo ha estado volcado en mí. Le pido también que ilumine mis limitaciones y que sea su mirada la que descubra mis incoherencias.*
- **TOMAR CONCIENCIA:** *Presto atención a todo lo vivido. Recorro los sentimientos que he experimentado: gozo, paz, miedo, duda, compasión... Recorro también las faltas que he cometido hoy: mi pobre fe, esperanza y caridad. ¿Qué me ha movido por dentro? ¿Cuál ha sido mi tono vital en este día? ¿Cómo ha pasado Dios por mí? ¿Le he permitido expresarse a través de mí? ¿O he sido impedimento?*
- **PEDIR PERDÓN:** *Le pido perdón al Señor de corazón, por mis pobres respuestas, por olvidar su presencia, por cerrarme a su amor.*
- **ENFOCAR EL MAÑANA:** *Con la confianza de saberme en las manos de Dios, le pido gracia para seguirle mañana más de cerca, un poco mejor, y para trabajar y corregir aquello que me separa de Él.*
- **PADRENUESTRO.**

### 3.Orar con jaculatorias



La palabra jaculatoria significa “lanzar al cielo”, por lo que cada jaculatoria es una oración breve elevada a lo alto. Las jaculatorias nos ayudan a orar en todo momento, a mantener la presencia de Dios durante el día.

Las jaculatorias constituyen un medio sencillo de encuentro con Dios en la vida cotidiana, un modo simple y concreto de hacer de la vida un canto y una oración. Algo así como respirar en y desde Dios, para crecer en humanidad, para sintonizar nuestro corazón con la frecuencia del amor de Dios compasivo, misericordioso, fiel, que siempre nos sale al encuentro.

En los devocionarios que escribe pensando en ayudar espiritualmente a los trabajadores de su tiempo, el Padre Butiñá propone muchas jaculatorias. He aquí una muestra:

*“¡Oh José, esperanza mía, hazme pacíficamente activo en el servicio de Dios!” (Visitas a Jesús Sacramentado, pág. 111)*

En los inicios de la Congregación, Butiñá compuso un total de 72 jaculatorias, 12 por cada día laboral, para ser rezadas en el Taller. Todas están basadas en textos evangélicos, de manera que estas oraciones breves, proclamadas en medio del trabajo cotidiano, eran una forma de recorrer contemplativamente la vida de Jesús.

Junto a otros medios, las jaculatorias ayudaban, de modo muy concreto y significativo, a avanzar hacia el fin que Butiñá había propuesto a todas las moradoras del Taller, hermanas y laicas. Este fin era *santificarse conjuntamente por medio de la piedad y el trabajo religiosamente hermanados*, una meta que para nosotros, Familia Josefina del siglo XXI, sigue siendo muy inspiradora.

Entresacamos algunas de estas jaculatorias:

*“Por el amor inmenso con que la Santísima Trinidad decretó vuestra Encarnación adorable para la salud del mundo...”*

Respuesta: *“Aceptad nuestro trabajo como prenda de amor y tributo de alabanza”* (esta misma respuesta se repite en todas las jaculatorias).

*“Por la reverencia con que luego de nacido, os adoró María y os envolvió en limpios pañales...”*

*“Por la santa diligencia con que os entregasteis al trabajo, ayudando a San José en el penoso oficio de carpintero y a María en las más humildes faenas de la casa...”*

*“Por el dulce consuelo con que vuestro Padre celestial se complacía en Vos cuando crecáis en sabiduría y gracia en su divina presencia para estímulo de los hombres...”*

*R: Aceptad nuestro trabajo como prenda de amor y tributo de alabanza.*

Te invitamos a repetir esta jaculatoria una y otra vez, acompañando la oración con tu respiración. Deja que resuene en tu corazón...

#### Sugerencias para la oración:

- Elige tu propia jaculatoria a partir de los textos de la Escritura. Busca en aquellos que te resulten conocidos o que, en algún momento de tu vida, hayan sido especialmente significativos para ti. Se trata de seleccionar una frase, ponerla por escrito, tenerla bien visible en tu lugar de trabajo, en tu habitación, recordarla durante el día.
- También puedes inventar alguna jaculatoria desde tu experiencia personal.
- Regálale a quien encuentres en tu camino (trabajo, estudio, familia...) una jaculatoria para rezar y explícale en qué consiste este sencillo modo de llegar a Dios.
- Escribe aquí, para no olvidar, tu propia jaculatoria.

Mi jaculatoria desde la Palabra de Dios:

.....

## 4. Orar contemplando una escena del Evangelio

Jesús, el Señor Resucitado, vive para siempre. Vivimos en el tiempo del Resucitado. Por eso, cuando leemos el Evangelio, no estamos ante un acontecimiento que ocurrió hace dos mil años y acabó, sino ante una Presencia viva. El texto nos pone en relación no con algo, sino con Alguien, que sigue presente y actuante entre nosotros.

Contemplar una escena del Evangelio es “entrar” en ella, como quien se apasiona con una película, se identifica con los personajes, se emociona ante las escenas... Sin pretenderlo, sus sentimientos y afectos quedan “tocados”, transformados por lo que contempla. Contemplar es, en palabras de Ignacio de Loyola, “ver lo que hacen, escuchar lo que dicen”, es decir, notar el ambiente, considerar los personajes, ponerse en su piel; imaginarse presente en esa escena, en algún rincón junto a Jesús, y allí “dentro” verse incluido en la situación, en el diálogo con el Señor. Es también preguntarse por lo que Jesús me diría en mi situación actual. En definitiva, dejar que la escena evangélica ilumine, por tanto, mi vida

### Sugerencias para la oración

- Dispongo el cuerpo, la mente, el espíritu para escuchar, leer una escena del Evangelio.
- Puedo preparar el lugar con alguna vela, música de ambientación, silencio... San Ignacio de Loyola recomienda cuidar especialmente este momento de preparación, haciéndome consciente de a dónde voy y a qué.
- Comienzo mi oración con una petición: Que todo mi ser esté aquí presente, ante Ti. Que todos mis sentimientos, mis movimientos interiores, mis deseos, mis afectos... se dejen habitar por tu Espíritu y, de esta forma, pueda yo disponerme a acoger tu llamada.
- Leo el texto seleccionado.
- Para entrar en la contemplación de la escena, puedo ayudarnos de algún comentario bíblico.
- Dedico la última parte de la oración a dialogar con Jesús, entrando en un coloquio de amistad. También puedo dirigirme a María o al Padre.

### Comentario bíblico: Emaús (Lc 24. 13-35).

Intentemos ponernos en la piel de estos dos discípulos. Intentemos pensar cuáles eran sus sentimientos, emociones, qué grande sería su tristeza al pensar que aquel al que seguían ya no estaba más con ellos. Tantas promesas, tantos proyectos, tantas ilusiones, tanto corazón puesto en ello... y todo parecía acabar en nada. ¡Y ese extraño que se aparece y se atreve a decir que no sabe nada de lo que pasó con el Maestro de Nazaret, con su Maestro!

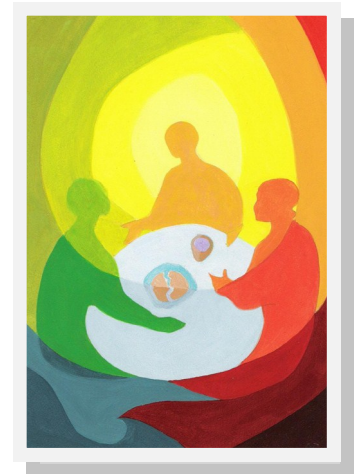
¡Qué grande sería la desilusión! Algunas mujeres les habían desconcertado, ya que fueron de madrugada al sepulcro y, al no hallar el cuerpo de Jesús, volvieron diciendo que habían visto unos ángeles, asegurándoles que Él está vivo. ¡Imposible! Ellos no pueden creerlo. No ahora, cuando lo vieron morir...

Pero, se preguntan “¿quién es este que nos habla con unas palabras que parecen tan conocidas? ¿Quién es este que parece esclarecerlo todo?”

“¿Vas a seguir adelante? Es de noche... ¡Quédate con nosotros!”

Y ahí estaba Él, ¿cómo no nos dimos cuenta? «¿No ardía acaso nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?» Ahora ya nada importa, ni la oscuridad más profunda, ni el cansancio de cuerpo. Porque tienen la certeza de que JESÚS ESTÁ VIVO. Y... ¿cómo guardarse esta noticia? ¿cómo no pregonar la alegría de saber que el Maestro vive?

Hay ocasiones en las que no podemos esperar, no podemos callar aquello que hemos visto y oído. Pongámonos en camino que la alegría del ENCUENTRO CON JESÚS RESUCITADO necesita ser compartida.



Canción: Emaús [https://www.youtube.com/watch?v=ec2evGVM\\_As](https://www.youtube.com/watch?v=ec2evGVM_As)



## 5.Orar con los Salmos

Los salmos pertenecen a la rica herencia de fe y de oración que nos ha legado Israel. En ellos se refleja su historia, que es también la nuestra, profundamente humana y religiosa. Los salmos reflejan la apasionante experiencia de un pueblo. En ellos resuenan las historias contadas por los otros libros del Antiguo Testamento, historias que podemos considerar como paradigmáticas de todas las culturas y generaciones.

El libro de los salmos contiene 150 poemas y es ideal para aprender a orar. ¿Qué lo hace tan especial? Que todos sus capítulos fueron escritos por orantes de carne y hueso, que pasaron por situaciones humanas parecidas a las que seguimos viviendo. Ellos sufrieron, escribieron y clamaron a Dios cuando tuvieron problemas de salud, depresión, pobreza, dolor, traición, violencia... Pero también le expresaron a Dios toda su gratitud, alabanza, adoración, júbilo y reconocimiento por su bondad y grandeza.

¿Cómo aprovechar esta riqueza espiritual en nuestra oración?

### Sugerencias para la oración

- Lee despacio el salmo elegido.
- Tan pronto encuentres un verso que te llama la atención, quédate ahí; no avances más.
- Aprópiate de esas palabras que te gustaron. Tómalas como si fueran tuyas y ora a Dios, desde esa situación que el salmista describe, que es también tu situación, o la situación que, actualmente, viven muchos hermanos nuestros.
- Si te animas, pon música a ese verso... O sencillamente, conviértelo en un mantra que puedas repetir durante el día, de modo que, en medio de las cosas cotidianas, puedas seguir centrando tu afecto en la experiencia de Dios.

### Confianza por encima de todo—Sal 27

El Salmo 27 expresa la confianza inalterable del salmista en medio de todas las dificultades. Para explicar esta experiencia, recurre a varios símbolos, muy importantes en la tradición bíblica, y que hoy podemos llenar de contenido nuevo y resonancias actuales:

- Luz. ¿Qué cosas en mi vida son hoy luz? ¿Dónde busco la luz? ¿Dónde de verdad la encuentro?
- Buscar el rostro del Señor. ¿En qué rostros, Dios mío, te descubro? ¿Qué comunica mi rostro a los demás?
- Deseo de habitar en la casa del Señor. Reconocer el mundo entero como el lugar

### En el vaivén de la vida—Sal 31

El Salmo 31 nos ayuda a ponernos en manos de Dios cuando estamos en el colmo de la angustia o la tristeza, y cuando rebotamos de alegría y gratitud, cuando tenemos sed de Dios o cuando nos sentimos secos espiritualmente. Ahí está la entrega de la vida, en todo su espesor, en toda su complejidad. Así es el vaivén de la vida y eso mismo es el que podemos entregar a Dios.

En definitiva, el salmo expresa que toda situación es ocasión para dialogar con Dios.

### Un salmo alfabético—Sal 34

En el libro de los salmos, hay nueve que llamamos alfabéticos, en los cuales cada frase empieza con una letra del alfabeto hebreo. De este modo, estos salmos integran un acróstico con un solo tema. El salmo 34 se centra en los humildes del Señor y destaca las cualidades de quienes confían en Él.

Cuando quieras orar y se te dificulte concentrarte, puedes crear un acróstico. Escribe verticalmente una frase significativa, por ejemplo, "Tú eres mi Señor". Después habla con Dios sobre ese tema, empieza con cada letra, por ejemplo, con la T: Tú me creaste; u, urge que cambie mi vida; e, eres bueno conmigo, etc. En tu plegaria acróstico puedes usar las letras de tu nombre o de la persona por la que quieras orar.

## 6. Orar con las oraciones aprendidas

El Padrenuestro es quizás una de las primeras oraciones que aprendimos de memoria y aquella que solemos recitar más a menudo. Es la plegaria que Jesús regaló a sus amigos cuando ellos le pidieron: “Enséñanos a orar”. En esta oración le hablamos a nuestro Padre pero, a veces, la recitamos tan deprisa, tan distraídos...¿sabemos qué le estamos diciendo? ¿rezamos a conciencia cada palabra o lo hacemos como una mera repetición sin sentido?

### Palabra de Dios

*Un día, Jesús estaba orando en cierto lugar, y cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: «Señor, enséñanos a orar, así como Juan enseñó a sus discípulos». Él les dijo entonces: «Cuando oren, digan: Padre, santificado sea tu Nombre». (Lc 11, 1ss)*

Te invitamos a rezar un Padre nuestro meditado:

Cuando digas **“Padre”** comprométete a vivir como hijo.

Y di **“nuestro”** para vivir en fraternidad sintiéndote hermano de todos.

Reconoce que **“está en el cielo”** y vive pensando que hay mucho más que la realidad temporal.

Expresa el deseo de que **“sea santificado tu nombre”** y hónralo, respétalo y dalo a conocer a todos.

Cuando pidas que **“venga a nosotros tu Reino”** decídate a trabajar por la justicia y la paz.

Decir que **“se haga tu voluntad”** es aceptar y querer la voluntad de Dios aun cuando duele y no vemos claro.

Pide **“el pan nuestro de cada día”**

y preocúpate por trabajar para ganarlo

y hacer algo por compartirlo con los que pasan hambre.

Ábrete al **“perdón de nuestras ofensas”**

aprendiendo a perdonar como Él nos perdona.

Clama para que **“no nos deje caer en la tentación”**

y esfuérzate por hacer el bien y rechazar lo malo.

Reza para que **“nos libre del mal”** y di **“Amén”**,

cuando te hayas tomado en serio cada una de estas palabras.

### Sugerencias para la oración:

En una de sus muchas cartas, Francisco Butiñá explicó a su cuñada Dolores cómo orar a partir de las oraciones aprendidas. Podemos leer esta sugerencia y hacerla nuestra:

*“Tú, que querías saber cómo se meditaba, lo encontrarás un poquito explicado en el *Áncora de Salvación*. Una cosa te quiero encargar, y es que, de vez en cuando, en lugar de rezar muchos padrenuestros u otras oraciones, te entretengas en pensar el significado de cada palabra. Por ejemplo, decimos la *“Dios te salve, Reina y Madre”*; después de la salutación: *“Dios te salve”*, que quiere decir: Dios te guarde, pensar de qué cosas guardó Dios n. s. a su Madre; y por qué nos alegramos de que la librase del pecado original y la preservase de los demás pecados. Cuando ya no se te ocurra nada más que pensar ni afectos de amor, de esperanza, de fe, de agradecimiento, etc. que ejercitar, pasa a la palabra siguiente: *“Reina”*. ¿Qué quiere decir Reina? ¿por qué es nuestra Reina la Madre de Dios? ¿Qué hago para obsequiar a una Reina tan grande y poderosa? Después de satisfecha de los afectos que te ejercitarán dichos pensamientos, examinar lo mismo en la palabra *“Madre”*. ¿Es María madre nuestra? ¿y por qué? ¿Se porta como tal? ¿y yo correspondo a su amor? Y todas las demás preguntas que te pasen por la cabeza. Luego se pondera la palabra *“misericordia”*, aplicada a María; seguidamente, *“vida”*, y así sucesivamente. Dolores queridísima, cree que éste será uno de los modos de meditar más fructuosos para ti. Aunque alguna vez te parezca una cosa fría y desabrida, no dejes de hacerlo a menudo; y cuando no sientas devoción, pide al buen Jesús que te ilumine, ya que Él debe ser nuestro Guía principal.”*

(Carta a Dolores Oller, León, 10 de agosto de 1868)

## 7. Orar con la música



¡Qué tiene la música que, siendo intangible, tiene poder sobre nosotros! Porque nos hace reaccionar, recorriendo nuestro cuerpo, teniendo la capacidad suficiente para convertirse en escalofrío cuando se suceden, unas a otras, las notas adecuadas.

¡Qué tendrá la música que puede cambiarnos el ánimo! Que nos describe tanto en lo particular, aunque no haya nada más universal. Que nunca se acaba ni deja de sorprender. Que une mentes separadas por muros de hormigón. Que da color. Que da auténtica vida.

Y tal vez tenga eso: que nos aísla de lo frívolo para volvernos más reales y más sensibles, haciendo que nos sumemos en nuestros pensamientos, en nuestros pesares o en todo aquello que tiene la etiqueta de «felicidad» en nuestra mente. O le pone banda sonora a todo aquello que nos rodea y nunca creímos ser capaces de ver. “Abrir los oídos para ver bien”, alguien dijo alguna vez.

Tal vez tenga algo de Dios. Por decirnos sin tocar. Por dejarnos tocados, sin saber explicar. Por impregnarlo todo de sensaciones aparejadas a sentimientos. Por hacernos ver nuestra debilidad y amansarnos, aunque no nos consideremos fieros. Por hacernos más reales. Por hacernos vivir y revivir y movernos a su son. Por acompañarnos siempre, en todo, de fondo. A veces sin notarse y otras reinando sobre el poderoso silencio. Siempre dándonos motivos para sentirnos vivos.

*Clara de Juan Bañuelos*

"Cada cosa o persona tiene una música.  
porque Dios le dio a cada criatura su propio sonido"  
(Mons. Frisina).

## Sugerencias para la oración

- Elige una canción que sea significativa para ti. Puede ser religiosa o no. Lo importante es que sea una de esas canciones que conectan con alguna experiencia fundamental en tu vida, que te ayudan a poner “letra” o “melodía” a tus deseos, inquietudes, sueños...
- Siente el gusto por esa canción. Cántala o escúchala una y otra vez.
- Ve bajando el volumen y entra en diálogo con Dios. Puedes imaginar a Jesús, escuchando contigo. Háblale de lo que te evoca, de lo que te emociona...
- ¿Qué canción elegirías para convertirla en música de fondo de tu corazón?
- ¿Qué canción te gustaría cantar con tu vida?

"Cantad al Señor un cántico nuevo.  
Cantad al Señor toda la tierra"  
(Salmo 95)

## Instrumento en sus manos

De entre todos los instrumentos musicales no hay ninguno que se pueda comparar al violín: sus curvas elegantes, su fino mástil, sus cuatro cuerdas... son realmente especiales. Pero por más que lo intente, el violín por sí solo no conseguirá sacar ni una nota. Se retorcerá y luchará toda la noche, pero de sus cuerdas no saldrá un solo sonido. Si el violín se empeña, y hay violines muy tercos, acabará por desafinarse, o incluso puede que rompa alguna de sus cuerdas, pero jamás conseguirá por sí solo sacar sonido alguno.

En algunas ocasiones, al violín le toca ser solista y, de pronto, todos los focos recaen sobre él; otras veces aparece en cuarteto y entonces debe aprender a acompañarse con el chelo y la viola, pero la mayoría de las veces se encuentra en medio de una gran orquesta, pasando más bien desapercibido pero armonizando con el conjunto, disfrutando y haciendo disfrutar de la variedad de instrumentos que tocan juntos y de la aportación imprescindible de cada uno de ellos.

Lo que nunca se ha visto y nunca se verá es un violín sin su músico.

No luches, no te desafines, deja que sea el Artista el que haga vibrar tus cuerdas, conviértete, sencillamente, en instrumento en sus manos.

## 8. Orar mientras vas de camino

Cada mañana, animados por nuestro Dios, salimos al encuentro de la vida. Nuestra vida es un camino y hay que aprender a cada paso.

Mientras vamos haciendo camino, dejémonos sorprender por los rostros de las personas con las que viajamos, caminamos, trabajamos, desconocemos. Escuchemos los sonidos que a diario oímos y, en un segundo momento, tratemos de escucharlos desde el corazón.

Que nuestros pasos puedan descubrir, caminar los suelos áridos, ásperos, solitarios, cálidos y frescos... Por que por ahí...por ahí... “va Dios mismo en nuestro mismo caminar”... Ahí está Él, caminando con nosotros, humildemente, escondido, esperando encontrarte, dejándose encontrar.

### Mientras vas de camino

Mientras vas de camino, agradece a la tierra que te acuna y te aloja, como madre y maestra. Tiene arrugas su rostro, montañosa belleza, tienen vida sus ríos, tiene sangre en sus venas. Mientras vas de camino y te empujan los vientos y te empapa la lluvia, el sol quema en silencio, sentirás que la vida tiene su movimiento, obedece su ritmo que te lleva su aliento.

Mientras vas de camino, mientras llega tu muerte cada instante es tan frágil y a la vez es tan fuerte, no vivir de rutinas, celebrar cada encuentro, saborear que lo simple está lleno de eterno. Mientras vas de camino guarda todo en tu adentro, las lecciones más grandes las explica el tiempo, una hoja en blanco sea tu alma serena, que los pueblos escriban allí lo que Dios quiera.



Mientras vas de camino solidario y hermano, cargarán en tus hombros mis dolores cansados, secarán tus sudores, serás hijo en sus casas, confiarán sus secretos y hablarán de esperanzas.

Mientras vas de camino, transitados senderos gritarán desde abajo que no eres el primero. Te sabrás peregrino, abrirás tu memoria, Buscarás que tus huellas también se hagan historia. Mientras vas de camino, lejos de tu querencia, amarás tus amores en la escuela de ausencia. Los verás sin mirarlos, las distancias te acercan, ofertorios sagrados que preparan la fiesta.

Mientras vas de camino, hallarás soledades, viajarás a lo hondo donde están tus verdades. Esforzado camino de alegría y vergüenzas silencioso equipaje madurado en paciencia.

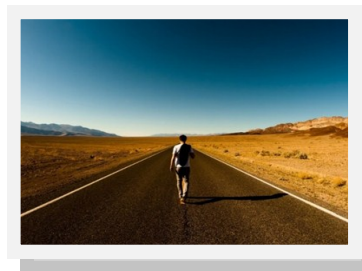
Mientras vas de camino, regresando a la meta, avanzando al origen, masticando miserias, vas volviendo a tu Padre, tan hambriento se llega vislumbrando a lo lejos que la mesa está puesta. Mientras vas de camino, misterioso regalo, una Madre y su Hijo te han querido a su lado, pronunciaron tu nombre, te ofrecieron sus manos pa' llevarte a los pueblos y sentirnos hermanos.

*Raúl Canali*

### Sugerencias para el camino

- Te invitamos a reflexionar a partir esta canción. La puedes escuchar en:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMQcaxAgZpg>



## 9. Orar mientras trabajas

**Petición:** "Que no me falte Señor el deseo de buscarte y servirte en mi trabajo".

### ¿Qué haces?

*Un transeúnte se detuvo un día ante una cantera en la que trabajaban tres compañeros. Preguntó al primero:*

- "¿Qué haces, amigo?"

*Y éste respondió sin alzar la cabeza:*

- "Me gano el pan".

*Preguntó al segundo:*

- "¿Qué haces, amigo?"

*El obrero, acariciando el objeto de su tarea, explicó:*

- "Ya lo ves, estoy tallando una hermosa piedra".

*Preguntó al tercero:*

- "¿Qué haces, amigo?"

*Y aquel hombre, alzando hacia él unos ojos llenos de alegría, exclamó:*

- "Estamos edificando una catedral".

*Y el caso es que los tres estaban realizando el mismo trabajo*

Dedicamos al trabajo gran parte de nuestro tiempo y energía. En él nos desgastamos como en pocos otros ámbitos y, paradójicamente, con frecuencia, tenemos dificultades para encontrarnos con Dios en él. A veces, se trata de una parcela de nuestra vida a la que atendemos separadamente de nuestra vida cristiana. Así vivimos divididos. En esta oración, te invitamos a pedir a Dios que ilumine tu trabajo, ya sea el profesional, o el que aceptaste al decidir dedicar tu vida a cuidar de esposo o esposa, hijos, padres...

**Trabaja como si todo dependiera de ti.  
pero confía como si todo dependiera de Dios.**

Que seamos capaces de reconocer que somos afortunados por tener trabajo. Jesús dedicó la mayor parte de su vida al trabajo, como uno de tantos, como uno de nosotros. Que sepamos, con Él, descubrir la labor cotidiana como un lugar privilegiado para ENCONTRARNOS CON DIOS Y CON LOS OTROS, para servir y amar.

A nosotros también se nos pregunta "¿Qué haces amigo?" Y nos toca responder qué estamos construyendo con nuestro trabajo.

*"La única forma de hacer un trabajo genial es amar lo que haces" (Steve Jobs).*

*"Existen dos maneras de hacer las cosas: por obligación y, entonces, son cansadas, aburridas y latosas. Y por amor, y entonces son ligeras, gozosas y fecundantes. Fijaos bien que no digo que el amor las haga soportables. Lo que digo es que con amor todo se vuelve hasta gozoso" (J. L. Martín Descalzo).*

*"Señor, que tu gracia inspire, sostenga y acompañe nuestras obras, para que nuestro trabajo comience en ti como en su fuente y tienda siempre a ti como a su fin" (Liturgia de las Horas).*

*"En medio de vuestras tareas y trabajos, alza el corazón al cielo pidiendo a Jesús su gracia y amor ardentísimo" (Francisco Butiñá s.j., carta a Dolors Oller, 1867).*

*"¿No es este el hijo del carpintero?" (Mt 13, 55).*

### Oración a Jesús Obrero

Señor Jesús, te ofrecemos todo el día, nuestro trabajo, nuestras luchas, nuestras alegrías y nuestras penas. Concédenos, como a todos nuestros hermanos de trabajo, pensar como Tú, trabajar contigo y vivir en Ti. Danos la gracia de amarte con todo nuestro corazón y de servirte con todas nuestras fuerzas. Que tu Reino sea un hecho en las fábricas, en los talleres, en las minas, en los campos, en el mar, en las escuelas, en los despachos y en nuestras casas. Que los militantes que sufren desaliento, permanezcan en tu amor. Y que los obreros muertos en el campo de honor del trabajo y de la lucha, descansen en paz. *María, Madre de los pobres, ruega por nosotros.*



## 10. Orar con los jóvenes

*“¡Juventud divino tesoro!”*

¡Cuántas veces habremos citado esta frase! Y, en verdad, la juventud es un gran tesoro.

Todos conocemos algún adolescente en pleno cambio, algún joven empeñándose en sus estudios, iniciándose en el mundo laboral... Pero ¿nos preocupamos por sus inquietudes, sus dificultades, su malestar? Ser joven no es fácil en un mundo preparado para adultos. Salen de la niñez y, de repente, se encuentran con un montón de cambios que nadie les puede explicar porque los adultos, a los que podrían recurrir, están muy ocupados.

Los jóvenes, son el futuro, la continuidad, la esperanza para un mundo más justo y más fraterno. Por ello...

¡Padre Santo! Te pedimos por los jóvenes  
que son la esperanza del mundo.

¡Padre! No permitas que se dejen llevar  
por ideologías mezquinas.

Que descubran que lo más importante  
no es más, tener más, poder más,  
sino servir más a los demás.



¡Padre! Enséñales la verdad que libera,  
que rompe las cadenas de la injusticia,  
que hace hombres y forja santos.

Pon en cada uno de ellos, un corazón universal,  
que hable el mismo idioma,  
que no vea el color de la piel  
Sino el amor que hay dentro de cada uno.

Un corazón que a cada ser humano le llame hermano,  
que crea en la ciudad que no conoce de fronteras,  
porque su nombre es universo, amistad, amor, Dios.

¡Padre Santo! Cuida a nuestros jóvenes.

### Palabra de Dios:

*“Que nadie te desprecie por ser joven; procura ser modelo de los creyentes en la palabra, la conducta, el amor, la fe, la pureza” (1 Tim, 4-12).*



## 11. Orar con tu niño interior

Nuestro niño interior posee todas las características que cada uno de nosotros tenía de pequeño: nuestros gustos, nuestras ilusiones, nuestras aptitudes... pero también nuestras carencias y necesidades. Estas necesidades todavía laten dentro de nosotros y buscan ser satisfechas.

Cuando nos desconectamos de este niño interior, muchas veces nos quedamos sin motivación, inhibidos, sin saber cómo continuar: hemos cortado lo más vital de nuestro ser, la parte que pugna por crecer y descubrir.



*Demian Bucay*

### Palabra de Dios

*“Instruye al niño en su camino, aun cuando fuere viejo, no se apartará de él” (Proverbios 22, 6).*

### Reflexión

Divinidad que hay en mí, amado Padre – Madre, Dios, amorosamente te pido que me ayudes a borrar todas las memorias tóxicas y dolorosas que hay en mí, que son las que me impiden ser libre, que me causan un gran dolor, por no poder verme como Tú me ves, como Tú me creaste, un alma pura y libre.

Te pido, con todo mi amor, que vuelva a sonreír, a ser espontáneo, que la frescura de mi sonrisa vuelva para que se manifieste en mis acciones.

Sé que al recuperarme a mí mismo, recupero la alegría por la vida. Sé que me he fragmentado en miles de versiones que no soy, para agradar a los demás, para sentirme valorado, para sentirme aceptado, reconocido, amado.

Te pido que abras mi corazón, para que mi “yo adulto” sepa cuidar a mi “yo más joven”, a mi niño, que necesita ser escuchado, cuidado, amado, protegido, respetado, valorado...

Sé que todos tenemos un niño que está buscando desesperadamente cubrir sus necesidades, para manifestar en este plano la felicidad, la plenitud y, sobre todo, la libertad.

Sé que con la fuerza que procede de ti, Amada Divinidad, será posible que, por fin, me pueda integrar con dulzura y suavidad para siempre.

Gracias por haber escuchado mi plegaria. Creo que todo está ya dado y concedido. Amén.

### Sugerencias para la oración:

- Dibuja y recorta un corazón. Imagina que ese corazón es el tuyo, que se te ha salido del pecho por un momento. Tómallo en tus manos... Mira qué es lo que predomina en él. Escribe con espontaneidad acerca de tus sentimientos, temores, deseos, dudas, sueños, proyectos...
- Si mi niño interior hablase, ¿qué me diría?, ¿qué le hace falta?, ¿qué le gustaría pedirme?, ¿qué agradecería?, ¿qué ofrecería a los demás?
- ¿Cómo rezaría mi niño interior? ¿Cómo se dirigiría a Dios?
- Lee el Salmo 138, 1-17, y admira como Dios te conoce, con qué amor te ha formado en el seno materno, como sigue cuidándote y sosteniéndote.
- Disfruta de la música y de las imágenes de la siguiente canción:

Canción: Voy (Álvaro Fraile)

<https://www.youtube.com/watch?v=hJLKmzVOc9A>



## 12. Orar con los amigos



¿Por qué Dios hizo a los amigos? En su sabiduría y amor por nosotros, Dios creó al amigo, alguien en quien podemos confiar, un ser leal, comprensivo, que siempre estará a nuestro lado. Dios pensó en alguien que nada nos reclama, que escuchara nuestras contradicciones sin juzgarnos, que no espera que seamos mejores ni peores, sino que nos acepta tal como somos y nos quiere así.

Dios creó a los amigos para reír y llorar, para desahogar nuestros sentimientos más íntimos, para poder expresarnos sin fingir. Por los amigos, gracias, Señor.

**Petición:** Señor, hoy no te hablo de mí, sino de las personas que llenan mi corazón.

¿Quiénes son las personas importantes en mi vida? Repaso las diferentes épocas de mi vida y los rostros que me hablan de amistad. Escribo sus nombres.

### Salmo de los amigos

Te doy gracias, Padre Bueno,

Dios de la Vida, por los amigos que me regalas en el camino de la vida.

Mis amigos me alientan, Señor, saben encontrar lo mejor de mí mismo, me aceptan como soy y se alegran con lo bueno que tengo.

Me ayudan a caminar con nuevas fuerzas y me estimulan a buscar nuevas metas.

Ellos me acompañan, me aconsejan, siempre están atentos, dispuestos a ayudarme y a escuchar mis palabras.

Me recuerdan tu presencia, Padre Bueno, Dios de la Vida.

Con mis amigos, Señor, comparto mis sueños, mis esperanzas, mis locas utopías de un mundo nuevo.

Con ellos intentamos aportar nuestro granito de arena para que los sueños se vuelvan realidad y las utopías se acerquen en la historia y en la vida cotidiana.

Mis amigos me quieren, Señor, me acercan su sonrisa para alegrar mis días.

Comparten mis silencios, escuchan mis palabras, están conmigo en los buenos y en los malos días.

Me regalan su ternura, comparten su cariño,

me ofrecen sus brazos abiertos para el abrazo del encuentro.



Mis amigos me corrigen, Señor, me ayudan a mejorar, me muestran mis lados oscuros, me enseñan a cambiar. Porque me quieren me comentan mis errores, me levantan de mis caídas, me ayudan a superar conflictos y dificultades. Con ellos cuento siempre y por eso te doy gracias.

Me recuerdan tu presencia, Padre Bueno, Dios de la Vida, tu presencia llena de luz para mi vida, que me revela mi propia identidad, que me muestra nuevas posibilidades y caminos por recorrer.

Luz que me ayuda a discernir, a conocer mis flaquezas y a buscar mejorar en el crisol de la confianza y la corrección fraterna.

Te doy gracias, Señor, por mis amigos, en el crisol de la vida compartida.

Padre Bueno, Dios de la Vida, sus manos abiertas, cercanas, compañeras, me transmiten tu presencia, hecha encuentro y comunión.

Por mis amigos y amigas ¡gracias a la vida, gracias a Dios!

*Marcelo Murúa*

### Una adaptación de Juan 15. 12-18

Jesús estaba con sus discípulos en la última cena. Cuando acabaron de cenar, se puso a hablar con ellos. Estaba muy serio. Era como si les quisiera enseñar la lección más importante de su vida. Entonces les dijo: «Éste es mi mandamiento: amaros los unos a los otros, como yo os he amado. No hay amor más grande que dar la vida por los amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando. Si haces las cosas por obligación, por dinero o por miedo, entonces eres un siervo. Pero para mí vosotros no sois siervos. Sois mis amigos. Y si hacéis lo que yo hago, si vivís de la misma forma que yo, quiero que sea por amistad. Yo os elegí a cada uno de vosotros y os enseñé lo que he aprendido de mi Padre Dios. Os he destinado para que vayáis y deis fruto, un fruto duradero».

### Oración final

Gracias, Señor, porque el amor de mis amigos me hace sentir más humano, más comprometido. Mi amistad con ellos es un intercambio de ideas, de palabras, de silencios llenos de vida. Es dejar que tu luz penetre nuestras vidas y bajo esa luz, comprobar gozosamente que juntos buscamos la verdad, que juntos iluminamos nuestras existencias y las de nuestros hermanos. Señor, que cada vez seamos más amigos, que nuestra amistad sea cada vez más fuerte y más hermosa y que cada uno, al reflejarnos en el alma del otro, encontremos el camino de lo eterno.

**Canción:** Mis amigos (Amaral)

<https://www.youtube.com/watch?v=HPX-b6ZQD0s>



## 13. Orar a Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo

### Vivir y orar ante Dios Trinidad significa que...

“El Dios Inaccesible y Lejano puede hacerse silenciosamente presente *al lado nuestro, como algo de nosotros, en una Expresión o Imagen comprensible para nosotros* (el ser humano de Jesús, “Palabra” de Dios). Y además puede hacerse presente *dentro de nosotros*, en nuestro mismo espíritu, moviéndonos desde nosotros mismos, y no desde fuera como nos mueve el resto de los estímulos exteriores (ese es el Espíritu Santo de nuestro credo)”

*José Ignacio González Faus s.j.*

### Sugerencias para la oración

Convierte esta explicación teológica en oración:

- Por unos instantes, repite en tu corazón la expresión Dios-Padre. Hazlo con reverencia, en actitud de adoración, reconociendo la grandeza de Dios, el absoluto de Dios, el misterio de Dios, el AMOR de DIOS por encima de todas las cosas creadas; también por encima de ti y alrededor de ti, envolviéndolo todo.
- En los instantes siguientes, repite en tu corazón la expresión Dios-Hijo. Imagina a Jesús de Nazaret, al lado tuyo. Disfruta de su conversación, de su cercanía, de su compañía. Reconoce en Él la presencia de Dios, el encanto de Dios, el rostro humano de Dios.
- Por último, repite en tu corazón la expresión Dios-Espíritu Santo. Imagina tu interior como un espacio habitado. Imagina tu corazón como una estancia amplia, bien dispuesta para recibir a Alguien más. Imagina el Espíritu de Dios en ti, moviéndote desde dentro, inspirándote, despertando lo mejor de ti.

### Palabra de Dios:

*“Id y haced discípulos de todos los pueblos, bautizándolos en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo” (Mt 18, 16-20).*

*“A los primeros seguidores y seguidoras de Jesús, la palabra “Dios” a secas se les queda pequeña para expresar todo lo vivido con Jesús, por eso la comunidad que se reúne en su nombre empieza a rezar y a bautizar en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. (...) Empiezan a percibir que ese Jesús que pasó haciendo*

### Trinidad misericordiosa



- Contempla esta imagen de la Trinidad. ¿Qué ves en el centro?
- Podemos situarnos también nosotros en ese centro, para estar con Jesús, con el Padre y con el Espíritu Santo, a los pies de tantos hermanos nuestros, heridos por el dolor, el sufrimiento, la injusticia...
- La próxima vez que te santigües (que digas sobre tu cuerpo que perteneces al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo) procura recordar esta solidaridad compasiva de la Trinidad hacia la humanidad.

## 14. Orar en el mundo de la red cibernética

Vamos inaugurando una sociedad en la que lo extraordinario no será ya estar conectado, sino no estarlo. Aún tenemos que contratar, pagar, configurar, conectar... para acceder a la red. Pero dentro de poco estaremos conectados por defecto a la red cibernética, sin hacer nada, de la misma manera que estamos conectados por defecto a la red hidráulica o a la eléctrica. Pronto todos los rincones y recovecos del planeta tendrán cobertura. Una gran y única manta cubrirá el planeta (en Francia una *couverture* es una manta).

Una red global se encargará (se encarga ya) de cubrir todas nuestras necesidades e inquietudes. Lo hace bastante bien, aunque con una trampa: satisface en exceso la necesidad de pan, mientras va acallando por defecto la necesidad de palabra. “Démosles mucha información – dijo dios.net –, y que así no sepan nada; démosles a mirar muchas imágenes, y que así no vean nada; démosles sensaciones de impacto y continuadas, y que así no sientan nada.”

Ahora la red reemplaza a Dios, es el magma informe en el que “vivimos, nos movemos y somos.” Ella nos lo da todo: conversación, amistad, conocimientos, emociones fuertes, alimentos y el último *gadget* tecnológico. Racionado y en dosis precisas, ella nos da el maná: ya no necesitamos nada. Cubiertos por dios.net, no necesitamos a Dios. Pero una felicidad dosificada, no es feliz. Se pueden tener todas las necesidades cubiertas, menos una. La necesidad de plenitud no se cubre nunca del todo, porque hay muerte. Morimos en lo mejor de la fiesta y eso no lo puede cubrir ninguna compañía de seguros, por eficaz que parezca. Eso o nos hunde o nos acerca a Dios. Sólo Dios puede cubrir ese anhelo insaciable de plenitud. Cubrirlo sin falsas coberturas, dejándolo al descubierto.

Para encontrar a Dios, entonces, habrá que recobrar primero la necesidad de buscarle. Habrá quizás que hacerle un agujero a la manta, salir de Egipto, atravesar el desierto, soltar amarras y remar, abandonar las redes e ir tras él, pasar sin madriguera y sin nido, poner las manos en el arado y no mirar atrás. **Para encontrar a Dios en un mundo globalmente cubierto, habrá quizás que arriesgarse a vivir sin cobertura.**

*Marc Vilarassau s.j.*



## 15. Orar con el arco iris

La vida trae tantas cosas buenas como no tan buenas, tantos días de sol como de lluvia. Asumirlos y "juntarlos" es la mejor forma de crecer. Como cualquier planta que necesita de luz y de agua, nosotros también necesitamos nubarrones y días de sol.

Somos de lluvia y de sol. ¿Y qué sucede cuando llueve y sale el sol a la vez? Ese día se firma una especie de pacto entre el cielo y la tierra: un arco de colores que muestra que somos mucho más fuertes si nos dejamos ser, llevar, caer, mojar, llover... Y así y sólo así... pintaremos el mundo y la vida de otro color .



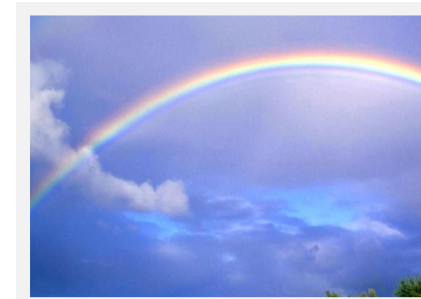
### Canción: De lluvia y de sol (Alvaro Fraile)

<https://www.youtube.com/watch?v=00T2lv5DzhY>

Vendrán las alegrías rodeadas de desastres,  
vendrán nuevas conquistas y algunas soledades,  
traerá cada reto sus miedos... nuevos abismos.  
Vendrán buenas noticias, verás como algo estorba.  
Vendrán algunas luces proyectando nuevas sombras.  
Traerá cada mérito vértigos... nuevos destinos.  
Y allí seremos más fuertes dejándonos llevar,  
y allí seremos más fuertes dejándonos mojar.  
Habrá que conservar alegría en el cansancio  
y paciencia en el fracaso...

SOMOS DE LLUVIA, SOMOS DE SOL...  
SOMOS DE LLUVIA, SOMOS DE SOL...

“Pondré mi arco en las nubes.  
Esa será la señal de mi Alianza  
con la tierra” (Gén 9. 13).



## 16. Orar con los que sufren

Si supieras lo difícil que es caminar por este sendero, estar lejos de mi patria y de mi gente amada, no me perseguirías, me abrazarías y, en mi llanto, me acompañarías. Si tú supieras lo difícil que es sentirse solo mientras duermes en las vías, me dirías “lo siento mucho, estoy contigo, seré tu amigo”.

Soy un solitario y para ti un extraño. Tengo derecho a lugar por mi vida donde quiera, porque al igual que tú, soy un ser humano.

Dios nos dijo: “ámense como hermanos, que entre ustedes no exista división”.

Si tú supieras de mí... Si pudiera, cambiaría las fronteras y haría que fuésemos libres para cruzar.

*Junior, acogido en la casa del Migrante de Saltillo (México)*

### Palabra de Dios

*“Cuando el extranjero habite con vosotros en vuestra tierra, no lo oprimiréis. Como a uno de vosotros trataréis al extranjero que habite entre vosotros, y lo amarás como a ti mismo, porque extranjeros fuisteis en la tierra de Egipto” (Lev 19, 33-34).*

Episodios de desplazamiento y desarraigo parecen acompañar siempre a la historia del hombre, que se ha visto obligado a salir de su tierra, unas veces buscando alimento o mejores condiciones de vida para los suyos, otras, huyendo para proteger su vida en peligro por ser fiel a su religión, o por mantener una opinión política... Ya en el Antiguo Testamento, los emigrantes junto con huérfanos y viudas ocupan un rincón privilegiado en el corazón de Dios. Son hombres y mujeres desposeídos de todo, pero portadores de una bendición.

### Sugerencias para la oración

- Esta oración puedes hacerla con ayuda del periódico, de las agencias de noticias presentes en internet...
- Déjate impactar por las imágenes, por las historias. Intenta comprender el drama de las personas, imaginar sus sentimientos de angustia, abandono, soledad, impotencia... Son seres humanos con derecho a vivir, a soñar, a ilusionarse... ¿y dónde quedarán sus sueños? ¿Cómo podrán seguir confiando?
- Reza por ellos. Reza con ellos.

### Crisis humanitaria:

[https://www.youtube.com/watch?v=UjXIm\\_LP9Bk](https://www.youtube.com/watch?v=UjXIm_LP9Bk)



Quizás no pueda cambiar la realidad de los que emigran, pero sí puedo elegir la actitud con la que respondo a ese sufrimiento. Conocer su dolor y sensibilizarme con él, me ensancha el alma y me revela el rostro de Jesús. Sentirme próximo a su vulnerabilidad, rezar por él y estar atento a mi forma de responder, tiene que ver con la manera en que acojo y hago vida el Evangelio.



*“Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano” (Martin Luther King).*

## 17. Orar con la naturaleza

Hubo una vez un rey que tenía un gran palacio cuyos jardines eran realmente maravillosos. Allí vivían miles de animales de cientos de especies distintas, de gran variedad y colorido, que convertían aquel lugar en una especie de paraíso del que todos disfrutaban. Solo una cosa en aquellos jardines disgustaba al rey: en el centro del lugar se veían los restos de lo que siglos atrás había sido un inmenso árbol, pero que ahora estaba apagado y casi seco, restando brillantez y color al conjunto. Tanto le molestaba, que ordenó cortarlo y sustituirlo por un precioso juego de fuentes.

Algún tiempo después, un astuto noble estuvo visitando al rey en su palacio. Y en un momento le dijo disimuladamente al oído:

- Majestad, en todas partes se oye hablar de la belleza de estos jardines y la multitud de animales que los recorren. Pero en el tiempo que llevo aquí, apenas he podido ver otra cosa que no fuera esta fuente y unos pocos pajarillos... ¡Qué gran engaño!

El rey, que nunca pretendió engañar a nadie, descubrió con horror que era verdad lo que decía el noble. Llevaban tantos meses admirando las fuentes, que no se habían dado cuenta de que apenas quedaban unos pocos animales. Sin perder un segundo, mandó llamar a los expertos y sabios de la corte. El rey tuvo que escuchar muchas mentiras, inventos y suposiciones, pero nada que pudiera explicar lo sucedido. Ni siquiera la gran recompensa que ofreció permitió recuperar el esplendor de los jardines reales.

Muchos años después, una joven se presentó ante el rey asegurando que podría explicar lo sucedido y recuperar los animales.

- Lo que pasó con su jardín es que no tenía suficientes excrementos, majestad. Sobre todo de polilla.

Todos los presentes rieron el chiste de la joven. Los guardias se disponían a expulsarla cuando el rey se lo impidió.

- Quiero escuchar la historia. De las mil mentiras que he oído, ninguna había empezado así.

La joven siguió muy seria, y comenzó a explicar cómo los grandes animales de aquellos jardines se alimentaban principalmente de pequeños pájaros de vivos colores, que debían su aspecto a su comida, compuesta por unos coloridos gusanos que se alimentaban de varias especies rarísimas de plantas y flores, que solo podían crecer en los lugares en que hubiera suficiente excremento de polillas. Así siguió contando cómo las polillas también eran la base de la comida de muchos otros pájaros, cuyos excrementos hacían surgir nuevas especies de plantas que alimentaban otros insectos y animales que, a su vez, eran vitales para la existencia de otras especies... Y hubiera seguido hablando sin parar, si el rey no hubiera gritado.

- ¡Basta! ¿Y se puede saber cómo sabes tú todas esas cosas, siendo tan joven?- preguntó.

- Pues porque todo ese jardín ahora está en mi casa. Antes de haber nacido yo, mi padre recuperó aquel viejo árbol arrancado del centro de los jardines reales y lo plantó en su jardín. Desde entonces, cada primavera, de aquel árbol surgen miles y miles de polillas. Con el tiempo, las polillas trajeron los pájaros y surgieron nuevas plantas y árboles, que fueron comida de otros animales, que a su vez lo fueron de otros... Y ahora, la antigua casa de mi padre está llena de vida y color. Todo fue por las polillas del gran árbol.

- ¡Excelente! -exclamó el rey-. Ahora podré recuperar mis jardines. Y a ti, te haré rica. Asegúrate de que dentro de una semana todo esté listo. Utiliza tantos hombres como necesites.

- Me temo que no podrá ser, Majestad- dijo la joven-. Si queréis, puedo intentar volver a recrear los jardines, pero no viviréis para verlo. Hacen falta muchísimos años para recuperar el equilibrio natural. Con mucha suerte, cuando yo sea anciana podrá estar listo. Esas cosas no dependen de cuántos hombres trabajen en ellas.

El rostro del anciano rey se quedó triste y pensativo, comprendiendo lo delicado que es el equilibrio de la naturaleza y lo imprudente que fue al romperlo tan alegremente. Pero amaba tanto aquellos jardines y aquellos animales, que decidió construir un inmenso palacio junto a las tierras de la joven. Y con miles de hombres trabajando en la obra, pudo verla terminada en muchísimo menos tiempo del que hubiera sido necesario para restablecer el equilibrio natural de aquellos jardines en cualquier otro lugar.

### Sugerencias para la oración

- Ora en medio de la naturaleza o prepara el lugar con plantas, fotografías de paisajes, de personas de diversas culturas...
- Lee la Palabra: Gen 1, 1-31. Fíjate en la expresión que se repite "Y vio Dios que era bueno". Piensa en este bello jardín al que llamamos Tierra y da gracias por él.
- Jesús era también un gran admirador de la naturaleza. Recuerda sus palabras en Mt 6, 28 ss.
- Prepara unas macetas con tierra. Siembra unas semillas, como expresión de tu deseo de colaborar en el cuidado de la Tierra, nuestra casa común.



"Son inseparables la preocupación por la naturaleza, la justicia con los más pobres, el compromiso con la sociedad y la paz interior" (Papa Francisco, Laudato si).

## 18. Orar con lo mejor de uno mismo

Nuestro más profundo temor no es el ser inadecuados.  
Nuestro más profundo temor es que somos poderosos  
más allá de cualquier medida.  
Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, la que nos intimida.

Nos preguntamos, ¿quién soy yo para ser brillante,  
magnífico, talentoso y fabuloso?  
Pero en realidad, ¿quién eres tú para no serlo?

Tú eres un hijo de Dios.  
No beneficia al mundo el que te desvalorices.  
No es nada iluminado el que te achiques.

Hemos nacido para manifestar la gloria de Dios  
que está en nuestro interior.  
Y ésta no se encuentra presente tan solo en algunos  
de nosotros; sino en todos y cada uno.

En la medida en que dejamos brillar nuestra luz,  
inconscientemente damos a otros permiso  
para hacer lo mismo.  
En la medida en que somos liberados de nuestros miedos,  
nuestra presencia automáticamente libera a los demás.

*Discurso Inaugural de 1994, Nelson Mandela*

“Vosotros sois la luz del mundo... Brille vuestra luz ante los hombres”

(Mt 5. 13-16)

## 19. Orar desde la propia debilidad

Hoy en día está mal visto tener defectos, ser débil, sentirse vulnerable, no cumplir las medidas. Sabemos que nada ni nadie es perfecto. Pero seguimos viviendo como si no quisiéramos aceptar la imperfección.

En época de San Ignacio no era muy distinto, quizá estaban menos obsesionados por la imagen física, pero sí lo estaban por el "honor". Lo interesante en la vida de Ignacio comenzó cuando empezó a resquebrajarse su imagen. Sucedió en Pamplona, cuando no solo sufrió una derrota militar, sino una herida casi de muerte. Sorprendentemente, fue en esa oscuridad cuando empezó a vislumbrar algo nuevo. Y es que, aun en los momentos más sombríos, hay Alguien dispuesto a encontrarnos.

Fue precisamente cuando dejó de buscarse a sí mismo en todo lo que hacía, cuando pudo empezar a descubrir a Dios, que le buscaba en todo lo que le rodeaba. Dios fue ganando, poco a poco, la batalla más difícil, la de conquistar su corazón. Y perdiendo así Iñigo de Loyola esta batalla fue como conquistó la victoria definitiva de su propia vida; encontró el sentido y la alegría de su existencia, que ya no sería otra que la de amar y servir a Dios en todas sus criaturas e invitar a los demás a acercarse más a Dios.

Quizá la clave de Ignacio sea, precisamente, que solo cuando “bajó la guardia”, cuando ya no luchó más la batalla agotadora de tener que quedar bien, Dios pudo abrirse camino en su corazón y retomar para sí todas las cualidades maravillosas que había puesto en aquel joven y que estaban siendo utilizadas en la dirección equivocada. **La vulnerabilidad es muchas veces la única puerta que Dios tiene para volver a conquistarnos.** ¿Por qué tenemos tanto miedo a ser vulnerables, si es precisamente cuando más auténticamente somos nosotros mismos?

Conocer las propias limitaciones es un acto de sabiduría. Pero si además aceptamos esas limitaciones y le preguntamos a Dios qué puede hacer Él con ellas, es un acto de valentía profunda. Sólo así Dios podrá volver a seducirnos y llevarnos a una "tierra prometida" que tiene reservada para cada uno de nosotros (Os 2, 16-18).

¿Te atreves tú a descubrirla, es decir, a re-descubrirte?

## 20. Orar con Santa María

### UN DÍA EN LA VIDA DE MARÍA

Amanece y los primeros rayos de sol se cuelan por las cortinas de una casa modesta en la que una mujer joven, tierna y cariñosa despierta a un nuevo día, con sus manos pequeñas forjadas en la labor. Abre las cortinas mientras la luz descubre el don del amor de Dios, representado en su esposo e hijo. Se dispone para el arduo trabajo del día, no sin antes elevar una plegaria a Dios, diciendo: *“Shemá Israel (Escucha Israel), el Señor nuestro Dios es uno solo Señor. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Guarda en tu corazón estas palabras que hoy te digo. Incúlcalas a tus hijos y háblales de ellas estando en casa o yendo de viaje, acostado o levantado. Átalas a tu mano como signo, ponlas en tu frente como señal. Escríbelas en las jambas de tu casa y en tus puertas”* (Dt 6, 4-9).

Luego con mucha diligencia se pone en la tarea de moler el grano de trigo, para hacer el pan que comparten como familia y, mientras, le enseña a su hijo el valor del trabajo, que no es una carga, sino un acto de servicio que nos acerca a Dios. Con mucho cariño y empeño, alista la comida que su esposo e hijo llevarán para la jornada de trabajo, los despide y en la puerta de la casa, mientras ve como se alejan por el camino, se los entrega a Dios Padre para que los guíe en su caminar y de su mano puedan regresar a casa.

El día apenas inicia y ella incansable toma el cántaro, va hasta el pozo de la aldea a recoger agua para poder seguir con las tareas domésticas. Pasa el día trabajando con amor y entrega, haciendo de su labor una ofrenda a Dios y a su familia.

Cuando en el horizonte se esconde el sol, ella se apresura a preparar la casa y la cena para esperar que lleguen su esposo y su hijo. Al llegar ellos, no solo se siente feliz, sino tranquila de tenerlos a su lado mientras cenan y conversan de lo vivido en el día.

Al entrar la noche ella se sienta a tejer las prendas de ropa que necesitan y al final de la jornada, como familia, ofrecen a Dios Padre lo que han vivido durante el día.

Ella es María, una mujer fuerte que dijo “sí” a Dios y entregó cada momento y cada detalle de su vida a cuidar a nuestro Señor Jesús, amando, enseñando y sirviendo con todo su amor.

### Palabra de Dios:

*“He aquí la esclava del Señor.*

*Hágase en mí según tu Palabra” (Lc 1, 38).*



### Sugerencias para la oración:

- Puedes ambientar el lugar con cosas propias de maternidad: ropas de bebé, imágenes, fotografías, olores...
- Con ayuda del texto anterior entra contemplativa-mente en un día normal en la vida de María.
- Dialoga con ella. Deja que ella te hable de su experiencia como madre, como esposa, como vecina y amiga. Deja que te hable de su experiencia de Dios.

### Canción: “María. Mujer Fuerte”

<https://www.youtube.com/watch?v=pz55dwIMcZ4>



*“Si pudiésemos conocer, como corresponde, los infinitos tesoros con que Dios nuestro Señor enriqueció al purísimo e inmaculado Corazón de María, ¡con qué respeto, con qué amor, con qué confianza acudiríamos en todas nuestras necesidades a implorar su valimiento y poderoso amparo! No corre más deprisa un niño chico a los brazos de su madre al verse perseguido de lo que correríamos todos al Corazón de María en busca de consuelo en las aflicciones, de consejo en las dudas, de fortaleza en la tentación, de solución para todas las necesidades. ¿Qué es lo que te puede retraer, querido menstrual, de acudir al corazón de tan gran Señora?”*

*Francisco Butiñá, “Les Migdiades del Mes de Maig”*

## 21. Orar con San José

José “hizo lo que le había mandado el ángel del Señor”. Así de concreto, de sencillo y de fácil lo pone el evangelio, pero seguro que para José no fue tan fácil. El “ya había tomado una resolución” razonable para un hombre justo. Pero el ángel de Dios se presentó con un encargo, una misión sorprendente.

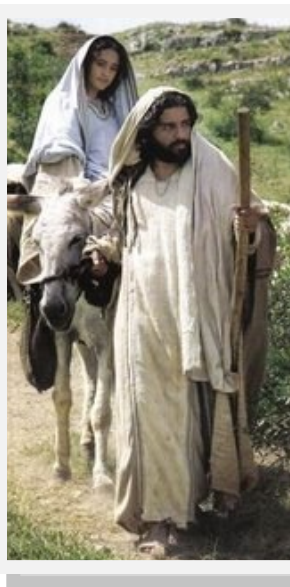
Es el Misterio de Dios, de un Dios que interviene con propuestas sorprendentes, más allá de lo razonable y de lo que a nosotros, en nuestros esquemas, nos parece bueno. Pero quizás es esa obediencia difícil la que resulta más fecunda, porque es la más vacía de nosotros mismos, de nuestras resoluciones, de nuestros proyectos.

Dado ese paso inicial de la obediencia, en pura y limpia fe, solo cabe confiar en Él. Ponernos en sus manos, estar a la escucha permanente de cómo ir haciendo lo que nunca pensamos que tendríamos que hacer y lo que no elegimos hacer. En ese confiar descubrimos que Dios siempre cumple sus promesas.

**Palabra de Dios: Mt 1, 16-24**

### Tu mirada (canto a San José)

<https://www.youtube.com/watch?v=a1SRUk47P8A&index=1&list=RDa1SRUk47P8A>



### Una devoción que tiene mucho que ver con la vida:

Con frecuencia, el P. Butiñá escribe sobre San José y lo presenta como modelo y protector. La devoción a San José que nos propone no es algo abstracto o en el aire, sino que tiene mucho que ver con la vida:

*“Hermana mía amadísima: ¿quieres saber cómo harás la novena a S. José? Yo, en tu lugar, la empezaría el domingo próximo y dedicaría los siete días laborables que hay a los siete gozos y tristezas del Sto. Patriarca. En cuanto a los obsequios que le puedes ofrecer, procura que sean pocos y bien hechos. Yo te recomendaría dos solamente: primero, decir cada día siete padrenuestros y avemarías en memoria de dichos gozos, como lo encontrarás en el Áncora, y luego trabajar todos los días laborables una hora para los pobres, de manera que lo que ganes en esa hora se lo des a alguna persona que sepas que está necesitada. ¿Dirás que tú también eres pobre? No importa; sé muy generosa, a gloria de S. José, y verás que te lo pagará. Créeme, hazle este obsequio, y conságrale la hora en que te parezca que trabajarás más y da el producto a algún pobre” (Carta a Antonia, desde Laon, 1869).*

*“Y lo que aquí en este Taller modelo es más de admirar y digno de ser imitado por todos los que aspiran a santificarse en el trabajo, es que a pesar de tan santa y maravillosa contemplación, no suspendiera el santo ni un momento su labor, ni dejara sus artefactos imperfectos... ponía todos sus sentidos y potencias en que las piezas por él labradas saliesen bien acabadas y primorosas...” (Glorias de San José)*

*“Trabajando con solícito afán, no sólo atendía a las propias necesidades y a las de la familia, más también como éstas eran cortas, socorría igualmente con lo sobrante a los pobres del Señor” (Glorias de San José).*

*“¡Imagínate que nuevo esplendor recibirían todas estas perfecciones con el continuo trato de José con Jesús y María! ¿No te parece que cuando abrazara a Jesús recién nacido, cuando lo llevara en brazos huyendo a Egipto, cuando le enseñara a serrar en el taller, sentiría su corazón encendido en amor de Dios?” (Les Migdiades del mes de maig).*

## 22 Orar la vocación

Cuando Jesús salió a los caminos de Galilea para anunciar el Reino, tenía un brillo especial en los ojos. Algo le inquietaba, le bullía dentro, tenía prisa por contarle, por ponerlo en marcha. Pero, desde el principio, tuvo claro que no lo haría solo, así que buscó colaboradores, discípulos, AMIGOS. Pedro, Santiago, Juan, Andrés... muy distintos unos de otros, pero todos traspasados por grandes anhelos. Jóvenes inquietos, soñadores, ilusionados, capaces de entregarlo todo por una noble causa; también, con sus limitaciones, temores, incoherencias... Pero, ¿qué decir? Es lo normal, lo más humano.

Un buen día, ese Jesús del que tanto habían oído hablar, se acercó hasta ellos y les llamó. Tenía tal brillo en los ojos, tal seguridad en la voz, tal ánimo y grandeza de alma... que no tuvieron dudas. Dejaron todo, la barca y a su padre, y lo siguieron. Todavía no lo sabían, pero aquel día cambió definitivamente sus vidas. Ni sospechaban hasta dónde llegaría esta historia. ¡Cuántas generaciones hemos conocido al Señor Jesús gracias al feliz abandono de barcas y redes en aquella tarde galilea! ¡Y qué felicidad si también nosotros pudiéramos tener la experiencia de escuchar una llamada que lo cambia todo, su llamada!

*“Venid conmigo y os haré pescadores de hombres”.*

Mt 4. 18-22

### Sugerencias para la oración

- Contempla la escena de Mt 4, 18-22. Imagina que tú también estás ahí, escuchando la llamada de Jesús. Pregúntate y pregúntale: ¿Señor, qué quieres que haga? Aquí está mi vida, con mis posibilidades, mis talentos, mis deseos de ser feliz, ¿dónde y cómo quieres que yo la entregue?

### LO QUE QUIERO SER

Quiero ser pastor  
que vele por los suyos;  
árbol frondoso  
que dé sombra al cansado;  
fuente donde beba el sediento.

Quiero ser canción  
que inunde los silencios;  
libro que descubra  
horizontes remotos;  
poema que deshiele  
un corazón frío;  
papel donde se pueda  
escribir una historia.

Quiero ser risa  
en los espacios tristes,  
y semilla que prende  
en el terreno yermo.  
Ser carta de amor  
para el solitario,  
y grito fuerte para el sordo...  
Pastor, árbol o fuente,  
canción, libro o poema...  
Papel, risa, grito, carta, semilla...  
Lo que tú quieras,  
lo que tú pidas,  
lo que tú sueñes, Señor...  
eso quiero ser.

*J. M. Rodríguez Olaizola, sj*

### ENVIAME

Luz para mis sombras, luz te pido yo.  
Enciende mi mirada con la luz de tu amor.  
Gentes que iluminen, eso pides Tú,  
que alumbren esta tierra,  
que prendan con tu luz.

AQUÍ ESTOY, SEÑOR, ENVÍAME.  
AQUÍ ESTOY, SEÑOR. AQUÍ ESTOY.

Sal para mi vida, eso pido yo,  
que la monotonía no da ningún sabor.  
Gentes como sal, eso pides Tú,  
que salen esta tierra, que sean sal y luz.

Paz para mis guerras, eso pido yo.  
Que el odio no me venza

ni me ciegue el rencor.  
Paz para la tierra, eso pides Tú.  
Que se abran las fronteras

que separan norte y sur.



<https://www.youtube.com/watch?v=x0JNjgQ6Eqw>



*“Si quieres construir un barco. no empieces por buscar madera. cortar tablas o distribuir el trabajo.*

*Primero transmite a los hombres y mujeres el anhelo del mar libre y ancho”.*

*A. de Saint Exupéry*