

UN RATO DE RETIRO PARA ESTA CUARESMA

en casa con Dios

6 momentos
de oración
para que puedas
disfrutar
con Dios,
en tu casa,
a tu manera.



en casa
con Dios

CUARESMA

Ya llega la Cuaresma, ¿quierés rezar un poco más? Va esta ayuda... Que sigas descubriendo que podés rezar en la vida cotidiana y disfrutar de un rato de oración en tu casa o donde vos quieras.

El material está preparado con 6 momentos de oración. Podrías rezar el primero el Miércoles de Ceniza y uno por Domingo, las semanas siguientes. Aunque, lo mejor es que lo uses del modo que más te ayude. Cada día reservá 30-45 minutos en un horario que sepas que va a haber tranquilidad. Y organizá el momento, eso facilita la oración; para eso te recomiendo los siguientes pasos...

0. Preparo la oración: el ambiente es muy importante (como para todo encuentro). Podés prender una velita, mirar una imagen de Jesús, o tomar una cruz con tus manos, poner música tranquila (instrumental o alguna canción que te ayude a rezar), o lo que más te sirva.

1. Me pongo en presencia: sereno mi cuerpo, mis emociones, acallo mis pensamientos y respiro con tranquilidad. Siento que Dios me está mirando y me está amando. Me hago consciente de la vida que hay adentro mío. Empiezo mi oración con la Señal de la Cruz. Si te animás, probá en esta Cuaresma comenzar con 5 minutos de silencio; ponés una alarma tranquila para calcular el tiempo y cerrás los ojos o mirás tu imagen de Jesús... puede ayudarte repetir de vez en cuando alguna frase breve que te ayude a rezar ("Acá estoy", o "Jesús, en vos confío", "Me amó y se entregó por mí", etc.) pero no la repitas constantemente, hacé silencio como mirando un paisaje, como abrazando a un ser querido; estarás contemplando...

2. Propuestas para la oración: este momento ofrece una poesía-oración y continúa con unos puntos para rezar (inspirados en Hedwig Lewis sj); ivas a necesitar una Biblia! Y un cuadernito para escribir te puede venir bien... Disfrutá los puntos; no es cuestión de "completar" todo sino de "saborear" dejando el corazón en lo que vaya rezando, y lo más importante, abriéndome al encuentro con Dios (o sea, dándole espacio y tiempo a Él).

3. Despedida: al final, tomate algunos minutos para estar con Dios sin hablar mucho. La repetición de quedar "disfrutando con Dios que me quiere tanto" es un desafío cotidiano y siempre nuevo de dejar de "hablar" y estar con Él. Terminá hablando con Jesús sobre tu oración, si querés con la ayuda del punto propuesto, y con la señal de la Cruz

Vas a ver que lo lindo que es estar "en casa con Dios"; ¡que lo disfrutes!



ANSIAS DE VIVIR Ignacio Iglesias sj

No sé qué hacer, Señor,
con estas ansias de vida,
que me van devorando
cada día!
Si pretendo frenarlas,
ya no vivo.
Si las dejo correr,
¿dónde me llevan?
Tú eres la vida.
Yo sólo un hilo de tu
fuente.
Manar, correr, verterme..
Sin mirar dónde,
cómo y a quiénes,
derramarme.
Y a los pies de mi
hermano,
de cualquiera,
estrellar mi alabastro
y dejar que la casa
se empape toda del
perfume
barato, que te traigo.

¿Eso es vivir?
Pues eso ansío
El morir a mi muerte,
el no acabarme
con algo tuyo, por dar,
entre mis dedos.
Y, cuando haya partido,
continuaré, manando de
tu fuente,
lo aprendido:
Muero, siempre que vivo;
Vivo, siempre que muero.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

1. En más de una ocasión, pudiste experimentar la maravilla de la creación: un amanecer o atardecer asombroso, unas flores lindísimas, el cielo en una noche estrellada.. Recordá esas experiencias, una por una, sin apuro. "Saborealas", no sólo pensando en ellas sino disfrutándolas profundamente, estando totalmente presente en la escena. Todo lo creó Dios para el bien y la vida feliz de las personas. ¡Dale gracias por esas ansias de vida que Dios puso en cada persona!

2. Leé y rezá con Mt 6, 1-6.16-18 (La limosna y el ayuno - Miércoles de Ceniza). Imaginá a Jesús rezando junto a vos, ahí, "en lo secreto". Pedile que te enseñe a amar al Padre y a los hermanos, libre de la mirada de aprobación o condenación de los demás.

DESPEDIDA..

Termino disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere...

Pido al Señor luz para reconocerlo más cerca de nuestra vida, de nuestro mundo, ¡porque Él está cerca! y la Cuaresma es un tiempo para redescubrirlo.



MI CORAZÓN ES POBRE (I)

Pastoralsj

Mi corazón es pobre, Señor,
yo me siento de barro;
soy como arcilla abandonada
que espera las manos
del alfarero.
Pon Tus manos, Señor,
Tu corazón, en mi miseria,
y llena el fondo de mi vida
de tu misericordia.
Protege mi vida. Sálvame.
Confío en ti.

Quisiera decirte lo que eres
para mí:
tú eres mi Dios, tú eres mi
Padre,
tú me quieres.
Te estoy llamando todo el día.
Concede alegría a quien
quiere ser tu amigo,
que mi confianza
la he puesto en ti.
Protege mi vida. Sálvame.
Confío en ti.

Yo sé que tú eres bueno
y me perdonas.
Sé que eres misericordioso con
quien abre su corazón
a tu amor y lealtad.
Escúchame. Atiéndeme.
Te llamo.
Yo vengo a estar contigo
y a quedarme junto a ti.
Protege mi vida. Sálvame.
Confío en ti.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

- 1. El mal entra en el mundo y comienza a destruir. Imagino algunos de esos males que lastiman la vida del mundo. Tomate tiempo viéndolos, sintiéndolos (no para "dolerte insanamente" sino para reconocer el verdadero drama que significa). ¿Soy co-creador o soy destructor de la creación (del mundo, de las personas, de mí mismo, de todo lo creado)?
- 2. Lé y rezá con Lc 4, 1-13 (Las tentaciones de Jesús - 1º Domingo). Sentí la "mentira" del tentador, y la fortaleza de Jesús para vencerlo, por amor al Padre, por amor a todos, por amor a vos. Imagínalo junto a tus tentaciones, venciendo con vos.
- 3. Dale gracias a Jesús por su protección, o suplicale ayuda en tus luchas y miserias. Él quiere llenar hasta el fondo tu vida con su misericordia.

DESPEDIDA..

- Terminó disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere...
- Pido a Dios la gracia de poder descubrir cómo daña el mal en el mundo. Pido humildad para reconocer de qué modo soy yo responsable de algunos males.
- Me abro al amor incondicional de Dios, presente desde el origen primero del mundo. Me abro al perdón de Dios, que siempre sana y reconstruye con este amor incondicional.



TE ADORO José María R. Olaizola sj

Porque nos amas, tú el pobre.

Porque nos sanas, tú herido de amor.

Porque nos iluminas, aun oculto, cuando la misericordia enciende el mundo.

Porque nos guías, siempre delante, siempre esperando, te adoro.

Porque nos miras desde la congoja y nos sonrías desde la inocencia.

Porque nos ruegas desde la angustia de tus hijos golpeados, nos abrazas en el abrazo que damos

y en la vida que compartimos, te adoro.

Porque me perdonas más que yo mismo,

porque me llamas con grito y susurro y me envías, nunca solo.

Porque confías en mí, tú que conoces mi debilidad, te adoro.

Porque me colmas y me inquietas.

Porque me abres los ojos y en mi horizonte pones tu evangelio.

Porque cuando entras en ella, mi vida es plena, te adoro.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

1. Leé y rezá con Lucas 9, 28-36 (La Transfiguración - 2° Domingo). Imaginate con Jesús en la montaña, rezando con Él, contagiándote en su cercanía de su luz: ¿qué tiniebla en tu vida está necesitando esa luz? Sentí que Jesús se transfigura ahí por vos, para darte esa luz, para vencer tus tinieblas.

2. El encuentro con el Padre en el monte renueva la fortaleza y el coraje de Jesús para completar su camino hacia la cruz. ¿Hacia dónde estás caminando?: ¿Hacia la entrega a los demás o en un encierro sin sentido? Escuchá al Padre que te llama "Vos sos mi hijo amado" (poné tu nombre en la frase y repetila, de parte de Dios); tomá el coraje, vos también, del encuentro con Él para entregar tu vida por amor..

DESPEDIDA..

Termino disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere..

Alabo a Dios, lo adoro, con palabras (podés volver a la poesía) o sin ellas, por caminar a la Cruz por mí, por todos, para salvarnos.



CANCIÓN AL CORAZÓN DE CRISTO Cristóbal Fones sj

Quiero hablar de un amor
infinito
que se vuelve niño frágil,
amor de hombre humillado;
quiero hablar de un amor
apasionado

Con dolor carga nuestros
pecados.
Siendo rey, se vuelve esclavo;
fuego de amor poderoso,
salvador humilde, fiel, silencioso.

Amor que abre sus brazos de
acogida
quiero hablar del camino hacia
la vida;
Corazón paciente, Amor
ardiente;
quiero hablar de aquel que
vence a la muerte

Quiero hablar de un amor
generoso
que hace y calla, amor a todos;
buscándonos todo el tiempo,
esperando la respuesta, el
encuentro.

Quiero hablar de un amor
diferente,
misterioso, ineludible:
amor que vence en la cruz;
quiero hablar del Corazón de
Jesús.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

1. Léé y rezá con Lucas 13, 1-9 (La esperanza en la higuera - 3° Domingo). En presencia del amor cariñoso de Dios, pensá con misericordia en tus miserias, sentirte parte, hermano de todas las personas en sus aciertos y también en sus faltas. Pedí humildad para no sentirte superior a nadie, ni juzgar, ni condenar.. Podés recordar también la escena de la mujer apedreada: "Que el que no tenga pecado, arroje la primera piedra" (Jn 8, 7).

2. Pensá, imaginá, en situaciones concretas que conozcas de bondad, amor y fe. Sentí cómo empieza a hacerse real en el mundo y en tu historia. Pensá en la sonrisa de Jesús que piensa: ¡vale la pena esperar sin condenar!

DESPEDIDA..

Termino disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere...

Doy gracias a Dios por su paciencia, por seguir confiando y esperando nuestro cambio, nuestra conversión. Siento la esperanza que Dios me contagia.



CONVERSIÓN Ignacio Iglesias sj

Sigue curvado sobre mí, Señor,
remodelándome, aunque yo me
resista

¡Qué atrevido pensar que tengo yo mi
clave!

¡Si no sé de mí mismo!
Si nadie, como Tú, puede decirme
lo que llevo en mi dentro.

Ni nadie hacerme regresar de mis
caminos
Cuando con los tuyos no coinciden

Sigue curvado sobre mí tallándome
aunque, a veces, de dolor te grite.

Soy pura debilidad,
-Tú bien lo sabes-
y, a veces, hasta me duelen tus
caricias.

Lábrame los ojos y las manos,
la mente y la memoria,
y el corazón,- que es mi sagrado-
al que no Te dejo entrar cuando me
llamas.

Entra, Señor, sin mi permiso.
Tú tienes otra llave,
además de la mía, que Tú me diste,
y que empleo, infeliz, para cerrarme.
Que sienta sobre mí tu "conversión"
y se encienda la mía
del fuego de la Tuya, que arde
siempre,
allá en mi dentro.

Y empiece a ser hermano,
a ser humano,
a ser persona.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

1. Pensá en una escena de hogar, donde sientas ese cariño familiar, donde sientas seguridad. ¿Quiénes forman en tu vida esa escena? Compartísela a Jesús, dando gracias.

2. Leé y rezá con Lucas 15, 1-3.11-32 (El hijo pródigo - 4º Domingo). Imaginate en el peor momento junto al hijo pródigo, ¿qué le dirías? ¿Cuándo sentís vos que te alejás del hogar del corazón de Dios? ¿A qué distancia o cercanía te sentís hoy de Dios? Imaginate en ese lugar, elegí un lugar de la parábola. Quedate ahí y pensá, con decisión, cómo querés seguir, cuál querés que sea tu próximo paso. Pedile a Jesús su ayuda.

DESPEDIDA..

Termino disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere...

Pido a Dios por todos los que están lejos suyo (me incluyo si así lo siento); que todos experimentemos su presencia, que todos lo veamos salir a nuestro encuentro, llamándonos de regreso a su casa para abrazarnos, curarnos, celebrarnos.



TU MODO Cristóbal Fones sj

Jesús, al contemplar en tu vida el modo que tú tienes de tratar a los demás me dejo interpelar por tu ternura, tu forma de amar nos mueve a amar; tu trato es como el agua cristalina que limpia y acompaña el caminar.

Jesús, enséñame tu modo de hacer sentir al otro más humano, que tus pasos sean mis pasos; mi modo de proceder.

Jesús, hazme sentir con tus sentimientos, mirar con tu mirada, comprometer mi acción, donarme hasta la muerte por el reino, defender la vida hasta la cruz, amar a cada uno como amigo, y en la oscuridad llevar tu luz.

Jesús, yo quiero ser compasivo con quien sufre, buscando la justicia, compartiendo nuestra fe, que encuentre una auténtica armonía entre lo que creo y quiero ser, mis ojos sean fuente de alegría, que abrace tu manera de ser.

Quisiera conocerte, Jesús, tal como eres. tu imagen sobre mí es lo que transformará mi corazón en uno como el tuyo que sale de sí mismo para dar; capaz de amar al padre y los hermanos, que va sirviendo al reino en libertad.

SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN..

1. Jesús era consciente de que su misión incluía riesgos, persecución y hasta muerte, y emprendió el camino del amor hasta el final. ¿Qué caminos de amor estás deseando claudicar? Pedile al Señor su fortaleza.

2. Léé y rezá con Juan 8, I-II (La pecadora perdonada - 5° Domingo). Sé parte de la escena; presta atención y sentí el contraste entre la vida que Jesús trae, su amor, su perdón, su esperanza y los hombres que amenazan a la mujer pecadora con la muerte. ¿Te animás a defender a la mujer? ¿Qué harías para ello? Pedile a Jesús aprender de sus gestos, palabras y convicciones.

DESPEDIDA..

Termino disfrutando de estar con Dios, que tanto me quiere...

Alabo con mis palabras el amor sin medida de Jesús, su coraje y su compromiso que, sin importarle el dolor o la dificultad, siguió adelante con su plan de salvarnos, de salvarme.



Para cerrar este retiro, puede ayudarte repasar cada día buscando qué “buenas noticias” u otros regalos (experiencias, invitaciones, certezas, preguntas o respuestas) fuiste recibiendo...

I. En lo secreto

II. No nos dejes caer en la tentación

III. Tomar coraje

IV. Amor paciente

V. Regresar

VI. Comprometerse

ENAMORATE Pedro Arrupe sj

¡Enamórate!

Nada puede importar más que encontrar a Dios.
Es decir, enamorarse de Él
de una manera definitiva y absoluta.
Aquello de lo que te enamoras atrapa tu imaginación,
y acaba por ir dejando su huella en todo.
Será lo que decida qué es
lo que te saca de la cama en la mañana,
qué haces con tus atardeceres,
en qué empleas tus fines de semana,
lo que lees, lo que conoces,
lo que rompe tu corazón,
y lo que te sobrecoge de alegría y gratitud.
¡Enamórate! ¡Permanece en el amor!
Todo será de otra manera.

Estás a las puertas de la Semana Santa; que lo rezado en este tiempo pueda dar frutos en vos para enamorarte más de Jesús, para acompañarlo en estos días -en la Liturgia y en el compromiso con los demás- y para pasar con Él de la muerte a la vida!