

**POR LOS CAMINOS DEL REINO**  
**INTERIORIDAD**

FICHA: EL ENCUENTRO CON EL AMOR

**ANEXO III**  
**LA ORACIÓN DE JESÚS**

Tienes todo el día para buscar el encuentro con Dios en la oración y disfrutar de ese encuentro. Ante todo, intenta colocarte en esa actitud del que tiene todo el tiempo del mundo y nada más importante que hacer.

Lo importante es que tú desees buscar a Dios y encontrarte con él: ten toda la libertad para dejar que tu intuición y tu corazón te guíen.

Aquí hay algunas indicaciones que te ofrecemos por si te pueden ayudar, o por si en algún momento te sientes sin saber cómo caminar. Utilízalas completas o en parte, como veas.

Detente y descansa también cuando lo necesites: es difícil mantener tal nivel de concentración tanto tiempo, cuando te sientas cansado/a, simplemente descansa, piensa en otra cosa, contempla la naturaleza, duerme; almuerza cuando tengas hambre. Intenta, eso sí, no perder del todo la noción del tiempo para volver a la hora acordada.

También cuando lo desees, detente y escribe tu oración... No hace falta que esté muy bien formulada: es sólo para ti y para Dios. Redacta o pon sólo ideas.

Recuerda que la oración no se trata de “hablar mucho, sino de amar mucho”. Las orientaciones son extensas, pero aprovecha lo que te sea útil: centra tu corazón en Dios y déjate guiar por él.

1. Sal a caminar, despacio, dejando que tus pasos te guíen. Ve repasando en tu interior los sentimientos que has experimentado en este tiempo que llevas siguiendo a Jesús: los momentos de encuentro que has recordado ayer, los momentos de desánimo, el entusiasmo y la duda, la intuición de la presencia y el temor de la ausencia... Recuerda el texto de Judit, la primera parte (detente y reléelo si lo deseas) e intenta situarte en su experiencia, tan cerca de Jesús y con tanta incertidumbre... Identifícate con ella, recuerda los momentos donde tú tampoco has sabido buscarle...

Concédete todo el tiempo que necesites para ese camino: no tienes ninguna prisa. Aléjate de la casa. Deja que tu mente vague, no te preocupes si te distraes, sólo vuelve a recordar y observa tus sentimientos y pensamientos...

2. Fija tu atención y deja que crezca en tu interior la necesidad y el deseo de Dios. Permanece percibiendo tu necesidad y tu deseo... Cuando lo sientas profundamente, dirígete a Dios: ¿dónde estás? Muéstrame tu rostro... Camina repitiendo esa invocación.
3. Detente y lee el resto del fragmento del diario de Judit, donde cuenta lo que Jesús les dice de la oración. Quédate con las frases que más eco hagan en ti. Subráyalas, repítelas, hazlas tuyas... Anota al margen lo que vas sintiendo, lo que añadirías a esa escena, a ese diálogo... Anota tus sentimientos...
4. Lee Lc 11, 1-13. Léelo dos o tres veces, pausadamente, imaginándote la escena... Subraya las palabras que te hagan más eco, las expresiones... percibe los sentimientos que provocan en ti... Pídele a Jesús que te enseñe a hablar con Dios como él.
5. Cierra los ojos y respira pausada y profundamente, tomando conciencia de la presencia de Dios. Dirígete a Él, concentra tu corazón y tu mente en Él. Deja que tu presencia te inunde cuando inspiras y que fluya cuando espiras... Repite “Padre”, “papá”...
6. **Padre Nuestro...**

Piensa en Dios, que está contigo, como Padre y Madre, un Padre/Madre bueno, que te ama y te acoge. Piensa en él como Padre tuyo, pero Padre también de cada una de las personas de tu comunidad, pásalos por tu mente, pausadamente, a ritmo de tu respiración, repitiendo “Padre/Madre de (el nombre de cada uno y cada una)”.

Sigue añadiendo personas de las que es Padre/Madre: los miembros de tu familia, tus amigos, tus compañeros y compañeras... También nómbralo como Padre/Madre de las personas que no te caen bien... de las personas que te han hecho daño... de las personas a las que no quieres...

Luego amplía y ve nombrándolo Padre de las personas a las que no conoces... de las personas que te encuentras cada día por la calle... de las personas de otros pueblos... de las personas que sufren...

Deja que entre en tu corazón esta experiencia de Dios Padre/Madre de todas las personas.

### 7. ...que estás en el cielo...

Piensa en Dios que está cerca de nosotros, pero que ve más allá, sabe más, que no está sujeto a nuestra corta visión del tiempo y el espacio. Acoge a un Dios que nos ve a todos, que acoge a todos, más allá del tiempo y del espacio; que sabe lo que nos conviene, que nos acompaña sin estar atrapado en nuestra

realidad... Preséntate ante este Padre/Madre desde tu realidad cotidiana y pídele que te regale la confianza necesaria para dejarte guiar por él...

## 8. ... santificado sea tu nombre...

Repite esta frase, y pregúntate qué es que el nombre de Dios sea santificado... Piensa en el nombre de Dios ligado al de todas sus hijas e hijos... Piensa en el nombre de Dios despreciado cuando despreciamos a cualquiera de sus hijas e hijos... Piensa en su nombre santificado, bendecido, alabado, cuando vivimos en plenitud, cuando amamos, cuando bendecimos a nuestros hermanos y hermanas.

## 9. ... venga tu Reino.

¡Cuántas veces añoramos el Reino de Dios, de justicia, libertad, fraternidad, entre nosotros! Pon ante el Padre las situaciones de injusticia, de dolor, de necesidad, que conoces, de cerca o de lejos, y, para cada una de ellas, pídele su Reino... Pon también ante él los brotes de fraternidad, solidaridad, amor, vida, cambio positivo, encuentro, que has vivido y contemplado, y dale gracias por su Reino, y pídele que siga extendiéndose...

## 10. Que se haga tu voluntad en la tierra como en el cielo.

Repite esta frase, poco a poco... Piensa en la voluntad de Dios, que siempre es una voluntad de vida, amor, encuentro, plenitud. Piensa en qué significaría que se cumpliera la voluntad de Dios en nuestro mundo, en la vida de los que te rodean, en tu vida... ¿Qué puede querer un padre/madre bueno para sus hijos e hijas? ¿Cuál puede ser su voluntad más que una voluntad de felicidad y plenitud?

Abre tu corazón a que la voluntad de Dios se haga en tu vida. Pídele a Dios que se haga en ti su voluntad...

## 11. Danos cada día el pan que necesitamos,

Todos necesitamos, cada día, lo sencillo para vivir: comida, vestido, amor, estima, libertad, encuentro... Ante nuestro Padre/Madre nos presentamos sencillamente, aceptándonos personas necesitadas, con la confianza en que él nos dará lo que necesitamos para vivir. Que cuida de nosotros...

Preséntale a Dios Padre/Madre con confianza lo que sientes que necesitas, pide, ruega, espera, ora...

**12. ...perdónanos nuestros pecados,**

También sabemos que no lo hacemos todo bien. Sabemos que a veces estamos demasiado centrados en nosotros mismos, y no vemos más que nuestro propio interés y necesidad; y que a veces nos dejamos guiar por el enfado, o la ira, el egoísmo o la ambición sin pensar en los demás... Piensa en esas actitudes o acciones que te alejan de Dios y causan daño a los demás... Pídele perdón con la confianza de un hijo o una hija que siente de corazón el dolor causado, pero sabe que el amor de su Padre/Madre es mayor que cualquier pecado que haya podido cometer.

**13. ...porque también nosotros perdonamos a todo el que nos ofende.**

Toma conciencia de las personas que tú sientes que te han ofendido, dañado, y los sentimientos que te producen. Pide que el amor de Dios te llene como para perdonarlas como Dios te perdona. Piensa en cada una de ellas, imagínala frente a ti, di su nombre y repite, “te perdono”. Deja que la paz llegue a tu corazón... Si en algún momento no puedes o no llega la paz, no te preocupes, sólo preséntale a Dios tu dolor, tu herida, y pídele que la sane.

**14. No nos dejes caer en la tentación, y líbranos de todo mal.**

Termina la oración con confianza, con la seguridad de que Dios puede protegerte de todo aquello que realmente puede dañarte en tu ser. Que el Padre sabe lo que necesitamos (Mt 6, 32) y tiene contados hasta los cabellos de nuestra cabeza (Lc 12, 7). Con esa confianza, y sabiendo que hay muchos momentos en los que nos equivocamos y hacemos daño, y nos hacemos daño, pídele que te ayude a no dejarte llevar por los espejismos o caminos aparentemente fáciles que te alejan de él y de los demás, y que, en cualquier circunstancia, te libre del mal. Sabiendo que lo hará, aunque a veces no entendamos bien cómo.

15. Quédate un rato largo disfrutando del amor de Dios, de la conciencia de su presencia y de su cuidado en tu vida, a lo largo de tu vida y hoy mismo, en este mismo momento...

16. Concluye la oración rezando, lenta y sentidamente, el Padrenuestro.