

MODULO 2

En este PDF vas a encontrar las dos modalidades de oración (**LECTURA REZADA Y LECTURA MEDITADA**), oraciones con las que puedes practicar, y si escogiste la Biblia para realizar la lectura meditada, te dejo algunos capítulos para que realices la practica esta semana, con mucha disciplina haciendo habito estos veinte minutos de oración.

MODALIDAD LECTURA REZADA

Tomas una oración escrita, un salmo de la Biblia u otra oración cualquiera.

Tomas una posición exterior y actitud interior orante, e invocar al Espíritu santo.

Comienza a leer despacio la oración, muy despacio, al leerla trata de **vivenciar** lo que lees, quiero decir trata de **asumir** aquello decirlo con “toda el alma” haciendo “tuyas” esas frases leídas identificando tu atención con el contenido o significado de las frases.

Si te encuentras con una expresión que “te dice” mucho, para ahí mismo, repítela muchas veces uniéndote mediante ella al Señor, hasta agotar la riqueza de la frase o hasta que su contenido inunde tu alma, piensa que Dios es como la otra orilla; para ligarnos con esa orilla no necesitamos de muchos puentes, basta un solo puente una sola frase para mantenernos enlazados.

Si no sucede esto, continúa leyendo muy despacio, asumiendo y cordializando el significado de lo que lees, parar de vez en cuando, volver atrás para repetir y revivir las expresiones más significantes.

Si en un momento dado te parece que puedes abandonar el apoyo de la lectura, deja un lado la oración y permite que al Espíritu Santo manifestarse dentro de ti con expresiones espontaneas e inspiradas.

Esta modalidad es fácil y eficaz siempre, ayuda de manera particular para dar los primeros pasos, para las épocas de sequedad o aridez o simplemente en los días en que a uno no le sale nada por la dispersión mental o la agitación de la vida.

LECTURA MEDITADA

Es necesario escoger un libro cuidadosamente seleccionado, que no disperse su no que concentre, y de preferencia absoluta la Biblia. Es conveniente tener conocimiento personal sobre ella sabiendo donde están los temas que a ti te dicen mucho; por ejemplo, sobre la consolación, la esperanza, la paciencia.... para escoger aquella materia que tu alma necesita en ese día. También se puede seguir el orden Litúrgico.

Toma una posición adecuada, pide asistencia al Espíritu Santo y sosiégate.

Comienza a leer muy despacio, en cuanto leas, trata de **entender** lo leído, el significado directo de la frase, su contexto y la intención del autor sagrado.

Sigue leyendo despacio entendiendo lo que lees, si aparece alguna idea que te llama fuertemente la atención, para ahí mismo, cierra el libro y da muchas vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola, aplícala a tu vida, saca conclusiones.

Si no sucede esto (o después de que sucedió), continua con una lectura reposada concentrada y tranquila.

Si aparece un párrafo que no entiendes, vuelve atrás; haz una amplia lectura para colocarte en contexto y trata de entenderlo en este.

Prosigue leyendo lenta y atentamente, si en un momento dado se conmueve tu corazón y sientes ganas de alabar, agradecer suplicar... hazlo libremente.

Si no sucede esto, prosigue leyendo lentamente, entendiendo y ponderando lo que lees.

Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración. Procura, también tú hacerlo así.

Es de desear que la lectura meditada se concretice en criterios prácticos de vida, para ser aplicados en el programa del día.

ORACIONES

INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven, Espíritu divino,
Manda tu luz desde el cielo,
Padre amoroso del pobre,
Don es tus dones esplendidos,
Luz que penetras las almas,
Fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma,
Descanso de nuestro esfuerzo,
Tregua en el duro trabajo,
Brisa en las horas de fuego,
Gozo que enjuga las lagrimas
Y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma,
divina Luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre
Si tu le faltas por dentro;
Mira el poder del pecado
Cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía,
Sana el corazón enfermo,
Lava las manchas,
Infunde calor de vida en el hielo,
Doma el espíritu indómito,
Guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones
Según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia
Dale al esfuerzo su mérito;
Salva al que busca salvarse
Y danos tu gozo eterno. Amén

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Señor en el silencio de este día que nace,
Vengo a pedirte paz,
Sabiduría y fuerza.
Hoy quiero mirar el mundo con ojos llenos de amor,
ser paciente, Comprensivo, humilde, suave y bueno.
Ver detrás de las apariencias a tus hijos, como los ves tú mismo,
Para así poder apreciar la bondad de cada uno.
Cierra mis oídos a toda murmuración,
Guarda mi lengua de toda maledicencia,
Que solo los pensamientos que bendigan permanezcan en mí.
Quiero ser tan bien intencionado y justo que todos los que se acerquen a mí,
Sientan tú presencia.
Revísteme de tu bondad Señor,
Y haz que durante este día yo te refleje. Amén

DECISIÓN

Oh, Cristo,
He entrado en el recinto de la oscuridad,
Y las tinieblas me duelen,
Me hieren,
Me lastiman.
Siento falta de ti.
Se que tú estás en mí,
Pero estas callado,
Quieto,
Esperando mi decisión.
Tú sabes
Yo no puedo vivir sin ti,
La vida sin ti,
Es vacía, sin sentido,
Sin colores,
Es angustia.
Oh, Cristo,
No te quedes callado.
¡Sálvame!

CARA A CARA

Día tras día, Señor de mi vida,
Quede delante de Ti,
Cara a cara.
De manos juntas quedare delante de Ti,
Señor de todos los mundos,
Cara a cara

En este mundo que es tuyo,
En medio de las fatigas,
Del tumulto, de las luchas,
De la multitud agitada,
He de mantenerme delante de Ti,
Cara a cara.

Y cuando mi tarea en este mundo
Estuviere acabada.
Oh Rey de Reyes, solo y en silencio,
Permaneceré delante de ti cara a cara, Amén.

LECTURAS -LA BIBLIA

Josué 1, 1-9
Gálatas 4, 1-7
Isaías 43, 1-10
Oseas 2, 16-23
Juan 14, 8-20

Recuerda esta semana durante todo el día agradecer cada detalle, cada cosa, cada momento.... sentir y percibir el amor de Dios en todo, considerar que cada cosa agradable que veo, siento, oigo, gusto, es un regalo muy especial, un mensaje de amor que el Padre Dios me envía, como si en cada cosa me dijera “Te amo mucho” y yo respondo “Gracias Padre mío yo también te amo”.

Bibliografía

Libro Encuentro Padre Ignacio Larrañaga.

Muéstrame tú rostro Padre Ignacio Larrañaga.