

## MODULO 4

Aquí te dejo la modalidad de **ORAR CON LA NATURALEZA**, Ejercicios de Perdón 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 ORAR CON LA NATURALEZA

Si estás al aire libre, frente a un bello paisaje, uno de los ejercicios orantes más hermosos que pueda hacer es orar con toda la creación.

Comience con la lectura rezada del salmo 104 (la Biblia), en el espíritu de este salmo empiece a contemplar, mirar, admirar cuanto alcanza sus ojos.

Vaya admirando emocionado, todas y cada una de las criaturas que desfilan por el salmo nubes, vientos, cumbres, nevadas, cascadas, ríos, valles, fuentes, pájaros arroyos, quebradas frescas, plantas, mariposas, flores, trigales, olivos, viñedos, árboles, brisas minúsculas, sol, luna, sombra....

Por cada criatura contemplada y admirada diga: "Dios mío que grande eres".

De vez en cuando repetir el versículo 24 "Cuan inmensas son tus obras, Dios mío. Todas las has hecho con sabiduría. La tierra está llena de tus criaturas"

Escuchar, absorber y sumergirse en la armonía de la creación entera. Quedarse concentrado y receptivamente atento a cada una de las voces del mundo: los mil insectos que gritan su alegría de vivir, los variados cantos de tantas aves, el rumor del viento o del río, grillos, ranas, gallos, perros, todos los seres vivientes que expresan la alegría de vivir y, a su manera aclaman y cantan agradecidos al Señor. A nombre de ellos y con ellos decir: "criaturas todas del señor, bendecid al Señor".

Provocar en mí una sensación de fraternidad universal, en sentir, en Dios, a cada criatura como Hermana, Sentir que, en Dios soy una unidad con todo lo que ven mis ojos, sumergirse vitalmente en la gran familia de la creación, sentirme participando gozosamente de la palpitación de todas las criaturas, sintiendo la dicha de vivir que, sin conciencia de ello, experimentan todas ellas, como nadando yo en el mar de la vida universal y vibrando con la ternura del mundo.

## Ejercicios de perdón

Perdonar es abandonar o eliminar un sentimiento adverso contra el hermano.

¿Quién sufre: ¿El que odia o el que es odiado? el que es odiado vive feliz, generalmente en su mundo. El que cultiva el rencor se parece a aquel que agarra una brasa ardiente o al que atiza una llama, pareciera que la llama quemara al enemigo; pero no, se quema uno mismo. El resentimiento solo destruye al resentido.

El amor propio es ciego y suicida: prefiere la satisfacción de la venganza al alivio del perdón. Pero es locura odiar, es como almacenar veneno en las entrañas. El rencoroso vive en una eterna agonía.

No hay en el mundo fruta más sabrosa que la sensación de descanso y alivio que se siente al perdonar, así como no hay fatiga más desagradable que la de produce el rencor. Vale la pena perdonar, porque no hay terapia más liberadora que el perdón.

### Ejercicios

1. Ponte en el espíritu de Jesús, en la fe. Asume sus sentimientos, enfrenta (mentalmente) al “enemigo” mirándolo con los ojos de Jesús, sintiéndolo con los sentimientos de Jesús, abrazándolo con los brazos de Jesús, como si “fuera” Jesús.

Concentrado en plena intimidad con Dios, (colocado el “enemigo” en el rincón de la memoria) di al Señor: “entra dentro de mí, toma posesión de mi ser. Calma mis hostilidades. Dame tu corazón pobre y humilde, quiero sentir por ese “enemigo” lo que tú sientes por él.

Puestos en alta fusión tus sentimientos con los míos, yo perdono (conjuntamente contigo) yo amo, yo abrazo a esa persona. Ella- Tú- Yo una misma cosa, Yo -Tu- Ella una misma unidad.

Repetir estas o semejantes palabras durante unos 30 minutos.

2. Sí comprendiéramos, No haría falta perdonar. Trae a la memoria al “enemigo” ya aplícale las siguientes reflexiones.

Fuera de casos excepcionales, nadie actúa con mala intención. ¿no estarás tú atribuyendo a esa persona intenciones perversas que ella nunca las tuvo? Al final, ¿quién es el equivocado? si él te hace sufrir, ¿ya pensaste como tú le harás sufrir a él? ¿quién sabe si no dijo lo que te dijeron que te dijo? ¿quién sabe si lo dijo en otro tono o en otro contexto?

Él parece orgulloso, no es orgullo es timidez. Parece un tipo obstinado; no es obstinación es un mecanismo de autoafirmación. Su conducta parece agresiva contigo, no es agresividad, es autodefensa, un modo de darse seguridad, no te está atacando, se está defendiendo. y tu está suponiendo perversidades en su corazón. ¿Quién es el gusto y el equivocado?

Ciertamente, él es difícil para ti, más difícil es para sí mismo, con su modo de ser sufres tú, es verdad; más sufre el mismo. Si hay alguien interesado en este mundo en no ser así, no eres tú, es el mismo; le gustaría agrandar a todos; no puede. Le gustaría vivir en paz con todos, No puede. Le gustaría ser encantador, no puede. Si él hubiera escogido su modo de ser, sería la criatura más agradable del mundo. ¿Qué sentido tiene irritarse contra un modo de ser que no escogió? ¿Tendrá él tanta culpa como tú presupones? En fin, de cuentas, ¿no serás tú, con tu suposiciones y repulsas más injusto que él?

Si supiéramos comprender no haría falta perdonar.

3. Se trata de un acto de dominio mental por el que desligamos la atención de la persona enemistada. Consiste pues, en interrumpir ese vínculo de atención (por el que tu mente estaba ligada a esa persona) y quedarte tú desvinculado de él y en paz.

No consiste pues, en expulsar violentamente de la mente a esa persona, porque en ese caso se fijará más. Se trata de suspender por un momento la actividad mental, de hacer un vacío mental y el “enemigo” desaparece. Volverá de nuevo, suspende otra vez la actividad mental y desvías la tensión hacia otra cosa.

Como se ve, no es un perdón propiamente tal, pero tiene sus efectos puede ser el primer paso para perdonar.

## **LECTURAS -LA BIBLIA**

Lucas 12, 22-32

Juan 8, 1-11

Mateo 25, 31-40

Lucas 15, 1-31

Juan 13, 31-35

## **Bibliografía**

Libro Encuentro Padre Ignacio Larrañaga.

Muéstrame tú rostro Padre Ignacio Larrañaga.

El pobre de Nazaret Padre Ignacio Larrañaga.