

reprendió al viento y dijo al mar: “¡Cállate, enmudece!” Entonces el viento cesó y sobrevino una gran calma. Jesús les dijo: “¿Por qué tenían tanto miedo? ¿Aún no tienen fe?” Todos se quedaron espantados y se decían unos a otros: “¿Quién es éste, a quien hasta el viento y el mar obedecen?”.

Imagina que estás con Jesús y sus discípulos, y también tú te embarcas con ellos para ir a la otra orilla. ¿Cómo te recibe Jesús? ¿Cuál es la actitud de los demás al subirse a la barca? También imagina que ya están mar adentro, ¿Cómo te sientes al mirar la inmensidad del mar? ¿percibes la frescura del agua? ¿Qué hace Jesús? Mientras navegan una fuerte tempestad azota a la barca, los rayos caen muy cerca de ustedes, el agua golpea la barca con fuerza que parece que se van a hundir. De repente volteas a la popa y ves a Jesús dormir con una gran serenidad. ¿Cuál es la actitud de los demás discípulos? ¿Qué es lo que comentan? ¿tu qué piensas? ¿Qué le dices a tus compañeros? ¿Qué emociones experimentas? Y lo más importante es lo que tú le dices a Jesús. Habla con él y experimenta su compañía. De repente van y despiertan a Jesús por tanto miedo que tienen ¿Cuál es tu actitud? ¿le reclamas? ¿Cuáles son tus emociones?

Jesús se despierta y los mira con amor, en especial te mira a ti, ¿Cómo es su mirada?, y Él ordena al mar que se calle, ¿Cómo es la voz de Jesús? ¿Qué ha pasado con el mar?, al calmarse la tempestad Jesús se dirige a ti y te pregunta ¿Por qué tienes miedo?, ¿Aún no tienes fe?, ¿Qué le respondes? ¿Quién es Jesús para ti?

Habla con Jesús, es tu amigo y te escucha, quiere estar contigo en las tempestades de tu vida, y aunque muchas veces pensamos que se duerme como en la barca, Él está ahí, solo quiere ver que tan grande es tu fe.

Cuando sea el momento oportuno, ve regresando paulatinamente a la realidad, se consciente de tu cuerpo y del lugar en el que te encuentras.

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Gracias Señor por permitirme tener un encuentro contigo. Gracias por tu compañía, ayúdame a valorarla. Gracias por querer siempre cosas buenas para mí, ayúdame a confiar en ti para permitirme recibirlas. Que tu gracia me acompañe, para que pueda yo permanecer fiel a ti sin importar la situación. Amén.

Técnicas de Oración

Ficha 1. Oración imaginativa con el Evangelio



Objetivo

Que el joven a través de su intelecto, sus emociones y bajo la guía del Espíritu Santo, tenga un encuentro íntimo y personal con Jesús que se encuentra presente junto a él.

Instrumentos para orar

Reproduce la canción y escúchala con atención, después reproducéla por segunda vez y apóyate de la letra escrita. Si lo necesitas puedes subrayar, encerrar o hacer anotaciones en la ficha. A continuación, comparte con tus compañeros las siguientes preguntas:

- Un ambiente silencioso que te ayude a vivir la oración
- Si es necesario crea un ambiente que te ayude a imaginar el pasaje del Evangelio (Sonidos del mar, murmullos, olores, etc.)
- Paliacates (si es necesario cubrir los ojos)

Ven y quédate conmigo Señor

Como un viento recio, Padre, tu Espíritu, transforma a aquellos seguidores de Jesús, que no sabían qué hacer después de su muerte y no habían entendido la fuerza de la resurrección. Su Espíritu, Padre, los llenó por dentro e hizo de ellos hombres y mujeres, nuevos, testigos de una vida transformada, comunidad de Jesús, Iglesia viva. Padre, envíanos también a nosotros tu Espíritu, para que seamos tus hijos y continúe a través nuestro la novedad de Jesús, la esperanza de Jesús, la fuerza y el amor de Jesús. Para crear, en todas partes, tu misma vida. Amén.

Me pongo en tus manos

A lo largo del camino espiritual, establecer una relación personal con Dios puede ser complicado. Muchas veces experimentar al Señor es muy difícil y hasta cierto punto nos puede llegar a frustrar. San Ignacio de Loyola en sus ejercicios espirituales, nos dice que a través de la imaginación podemos experimentar personalmente a Dios. La experiencia de Ignacio con la contemplación le llevó a creer que la imaginación es un maravilloso conducto que el Espíritu Santo puede utilizar para ayudarnos a ponernos en la presencia de Dios. Es recomendable que en la oración se tenga un guía. los pasos que tienes que seguir son los siguientes:

1. Ubícate en el pasaje

Elegir el pasaje que se utilizará y leerlo en voz alta, los orantes tendrán que ir adentrándose en el pasaje e identificar el papel que juega cada persona en el pasaje, es necesario intentar experimentarlo en nuestra vida, y con ayuda de la imaginación ir tomando un lugar en el relato.

2. Déjate llevar por la imaginación

Por medio de la imaginación puedo entrar en la realidad de los personajes que fueron testigos del Señor Jesús. Es necesario prestar atención a lo que sucede dentro de nosotros mientras usamos la imaginación. ¿Qué me mueve y por qué? ¿Qué o quién me atrae? ¿Me invitan o me desafían a tomar medidas? ¿Qué preguntas tengo? Como Bartimeo, puedo imaginarme a Jesús preguntándole: “¿Qué quieres?” y luego esperando a que responda. Así que me enfrento a una pregunta muy desafiante que Jesús me hizo personalmente.

3. Experimenta la cercanía de Jesús

La oración imaginativa da la oportunidad de experimentar a Jesús, en lugar de pensar en Él. Así como experimentar a las personas que en la vida cotidiana me rodean me ayuda a conocerlas más y tener una buena relación, así experimentar a Jesús, me ayuda a sentir su presencia y a irlo conociendo mejor.

4. 20 minutos de tu vida

Orar de esta manera es diferente, por ello se te proponen veinte minutos para ir adentrándose en este magnífico método de oración: los primeros cinco minutos leerás el texto, tomarás todos los elementos necesarios que te ayuden para imaginarte a los personajes (Jesús, los discípulos, los fariseos), el lugar en donde están (en la ciudad, en el mar, en el monte), e incluso trata de percibir olores, sentir el clima (huele a campo, está lloviendo, el mar está inquieto), imagínate también la manera de hablar de los personajes, que emociones tienen, etc. Ve imaginando hasta el más mínimo detalle del texto, y no olvides tomar un lugar dentro del mismo (¿con que personaje te identificas? ¿Qué te dice Jesús? ¿Cómo te miran los demás?, etc.)

Orar con la imaginación, es una forma de oración rica y muy personal, un complemento maravilloso de otras formas de oración. Puede darnos una idea de cómo obra la Dios a través de nosotros y, en última instancia, puede ayudarnos a alcanzar nuestro deseo más profundo: estar con Él.

Habla Señor que tu siervo escucha

A continuación, se te propone un ejemplo de oración imaginativa, basada en el pasaje de la tempestad calmada.

Para una oración más enriquecedora se puede utilizar el siguiente audio de la tempestad:

<https://youtu.be/CR7szmS4nqY?si=l9fg8qCpU9OLtRF6>

Se lee en voz alta el siguiente pasaje bíblico:

Marcos 4, 35-40

Un día, al atardecer, Jesús dijo a sus discípulos: “Vamos a la otra orilla del lago”. Entonces los discípulos despidieron a la gente y condujeron a Jesús en la misma barca en que estaba. Iban, además, otras barcas. De pronto se desató un fuerte viento y las olas se estrellaban contra la barca y la iban llenando de agua. Jesús dormía en la popa, reclinado sobre un cojín. Lo despertaron y le dijeron: “Maestro, ¿no te importa que nos hundamos?” Él se despertó,