



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Técnicas de Oración

Ficha 5. Oración en silencio



Objetivo

Que el joven comprenda que para orar no necesita hablar, ni decir muchas palabras. Él sabe lo que hay en tu corazón, tus anhelos, deseos, problemas, inquietudes, fortalezas.

Instrumentos para orar

- Cirio o veladora
- Crucifijo

Ven y quédate conmigo Señor

Realiza la siguiente oración:

Señor Tú sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aunque me sienta lejos de ti, tú conoces cada uno de mis pensamientos. Sabes para dónde voy y en dónde me acuesto. Tú sabes todo lo que hago. Tú sabes lo que voy a decir aun antes de que las palabras salgan de mi boca. (Sal. 139:2-4) Amén.

Me pongo en tus manos

Sigue los siguientes pasos para hacer una oración de silencio:

1. Hacer silencio y prepararme para escuchar. Sin este silenciar mis sentimientos y mis pensamientos, es difícil escuchar alguien y por tanto también a Dios. Además, se trata de entrar en la oración con dos actitudes: dedicación “a lo que estamos” y disponibilidad confiando que lo que pase, será para bien. Dios siempre está conmigo.
2. Lee el siguiente texto (Mt. 9,2) y al terminarlo cierra tus ojos, sin mencionar palabras, Cristo te responde con amor. Los que acompañaban al paralítico no hicieron petición alguna; tenían bien claro que Cristo lo sanaría.
3. Lee el texto de la hemorroisa; (Mc. 5, 24-29) la hemorroisa no pide nada, solo persevera, como en el caso del paralítico, hasta tocar el manto y, con el manto, el corazón de Jesús, un corazón que sabe lo que hay en el interior de cada persona. Trae a tu mente lo que tienes en tu interior y Jesús sabrá tomarlo en cuenta.
4. Observa estas actitudes, en el silencio de las palabras, son oración,

escuchada por Dios. Oración que implica más amor porque, esperando un beneficio del Señor, el propio amor no impone, no indica, no sugiere a Dios qué hacer, deja que sea Él quien, en su amor, realice lo mejor para uno. De igual manera tú también, no le impongas nada a Jesús el sabe lo que te hace falta y lo que no. Deja que actúe su voluntad en el silencio de tu corazón.

5. Lee la cita (Lc. 7, 36-38) y observa a la pecadora que, con sus lágrimas, enjuga a Jesús y lo rocía con sus perfumes. La mujer busca el perdón, pero no se atreve a pedirselo. Cristo escucha su oración silenciosa.
6. Por último lee la cita (Jn. 8, 3-11) Mayor silencio aún es la vivida por la adúltera. Con su silencio, presenta ante el Señor su gran verdad: es una pecadora. Ambas mujeres aman, quieren seguir amando. Pero ahora son conscientes que en sus expresiones de amor, en sus palabras y obras, se han buscado a sí mismas. Por lo tanto, deciden silenciar, dejando que sea el amor de Dios quien obre y transforme sus vidas. No busques en tu oración de silencio imponer tu voluntad a la de Dios, deja que su amor, sus palabras y obras, te busquen y no te busques a ti mismo.

Habla Señor que tu siervo escucha

Necesitamos cultivar este tipo de oración. Oración en la que se hace silencio de palabras, en la que nuestro amor no pide ni exige nuestro propio querer, seguros de que el amor de Dios nos otorgará lo que necesita nuestro corazón

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Realiza una oración en silencio, cierra tus ojos y trae a tu mente todas aquellas bendiciones que consideres que han venido de Dios; el amanecer, los alimentos, los buenos amigos, la familia, etc. Deja que Dios vaya actuando en cada momento que vives y no seas tú quien tome la iniciativa.