



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Técnicas de Oración

Ficha 6. Oración de
contemplación



Objetivo

Que el joven adquiera el gusto por el texto bíblico y sienta que está presente en la escena y al saborearlo descubra la inmensa profundidad que encierra.

Instrumentos para orar

- Biblia
- Imagen de la Transfiguración (puede ser impresa)

Ven y quédate conmigo Señor

Señor, quiero pasar contigo este momento, quiero verte transfigurado, pero no quedarme en lo alto del monte, sino bajar y cumplir con la misión que me tienes encomendada. Amigo Jesús, con tu Transfiguración me alientas a llevar la cruz, alienta mi esperanza para que un día llegue a brillar como Tú. Quiero ser dócil a la manifestación de tu divinidad, mi Señor Jesús. Amén.

Me pongo en tus manos

Como jóvenes podemos mirar el sol saliendo por la mañana, o los árboles que visten de verde la primavera; se puede contemplar escuchando música o el canto de los pájaros, leyendo un libro, delante de una obra de arte.

Ser contemplativos no depende de los ojos, sino del corazón. Y aquí entra en juego la oración, como acto de fe y de amor, como “transfiguración” de nuestra relación con Dios. La oración purifica el corazón, y con eso, aclara también la mirada, permitiendo acoger la realidad desde otro punto de vista. El Catecismo de la Iglesia Católica describe esta transformación del corazón por parte de la oración citando un famoso testimonio del Santo Cura de Ars: «La oración contemplativa es mirada de fe, fijada en Jesús. “Yo le miro y él me mira”, decía a su santo cura un campesino de Ars que oraba ante el Sagrario. [...] Todo nace de ahí: de un corazón que se siente mirado con amor. Entonces la realidad es contemplada con ojos diferentes.

“¡Yo le miro, y Él me mira!”. Es así: en la contemplación amorosa, típica de la oración más íntima, no son necesarias muchas palabras: basta una mirada, basta con estar convencidos de que nuestra vida está rodeada de un amor grande y fiel del que nada nos podrá separar.

1. Lee el Evangelio de la Transfiguración: (Mt. 17, 1-9)
2. Pensemos en el suceso de la Transfiguración. Este episodio es un momento de tristeza y alegría en la misión de Jesús.
2. Imagina que crecen en torno a Él la protesta y el rechazo por parte de la gente.
3. Observa a sus discípulos que no lo entienden y se van; uno de los Doce tiene pensamientos de traición.
4. En este momento Jesús empieza a hablar abiertamente de los sufrimientos y de la muerte que le esperan en Jerusalén.
5. En este contexto contempla a Jesús que sube a lo alto del monte con Pedro, Santiago y Juan.
6. Observa a Jesús Transfigurarse delante de ellos, sus vestidos se vuelven resplandecientes, muy blancos.
Precisamente en el momento en el que Jesús es incomprendido —se iban, le dejaban solo porque no entendían— y en este momento que Él es incomprendido, precisamente cuando todo parece oscurecerse, es ahí que resplandece una luz divina. Es la luz del amor del Padre, que llena el corazón de su Hijo y transfigura toda su Persona.

Habla Señor que tu siervo escucha

Accede al siguiente link y escucha el siguiente canto, contempla cada escena que se va mencionando.

<https://youtu.be/w8h0UhU1CNQ?si=c854sYLqSKFIWMol>

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Amigo Jesús, quiero decirte que atenderé a la llamada del Padre, que me invita a estar más atento a tu voz, a tus criterios, a tus puntos de vista para afrontar la realidad cotidiana.

Señor, lléname de fortaleza para caminar contigo hacia Jerusalén, hacia la cruz, sabiendo que en el camino puedo ser rechazado y abandonado, pero la mayor alegría será participar contigo de la gloria de la resurrección. Amén.