

Habla Señor que tu siervo escucha

Ingresa al siguiente link y escucha atentamente este canto, recordando el momento de encuentro que has tenido con Jesús.

https://youtu.be/JO1bno_l6hk?si=6lrgFizGJ2em7Aqk

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Agradece a Jesús este momento de encuentro con él diciéndole:
Gracias mi amado Jesús, por permitirme experimentar tu cercanía, en ella descubro lo grande que eres y lo que puedes obrar en mí. Ahora entiendo que no solo es pedir y pedir, hay ocasiones que tengo que hablar poco y escucharte a ti, en el silencio de nuestro encuentro, donde yo te miro y tú me miras. Amén.



Técnicas de Oración

Ficha 8. Oración de Meditación



Objetivo

Lograr una meditación profunda, para que el Espíritu de Dios se mueva libremente en nosotros.

Instrumentos para orar

- Vela o cirio pascual

Ven y quédate conmigo Señor

Realiza la siguiente oración disponiéndote a tener la meditación:

Espíritu Santo, ayúdame a disponer mi corazón y mi mente para tener esta meditación, que me ayuda a encontrarme con Jesús y poder expresarle todo aquello que es difícil comentarle a cualquier persona, quiero tener un trato de amigos, donde haya momentos en los que yo le hable y luego te escuche, momentos de silencio, donde yo lo mire y Él también. Amén.

Me pongo en tus manos

Hay veces que en la rutina de nuestra vida diaria, nos olvidamos de cómo nuestro cuerpo nos habla. Preguntémonos si hemos estado libremente abiertos a que Dios se mueva en nosotros. Vamos a tener un momento para enfocarnos en tener una atención plena a nuestros cuerpos, a la creación, inclusive al sol que sentimos, al viento, al aire que respiramos.

1. Tomemos un momento para tomar aire, e inhalar profundamente mientras que cuento; uno, dos, tres.
2. Suelten ese aire que entró en ustedes.
3. Pongan los pies firmes en el piso. Levanten las puntas de los pies y bájenlos. Muevan los tobillos, muevan desde las plantas de sus pies hacia los dedos de los pies. Levanten los brazos hacia el cielo y estírense cómodamente
4. Respiren en ese espacio, inhalen profundamente mientras cuento; uno, dos, tres y exhalen; uno dos, tres.
5. Envíen oxígeno a esa área que necesita su atención. Quizás su espalda, cuello, tobillos, ojos. Céntrense donde su cuerpo les indique. Si te encuentras en un lugar a solas tranquilo, siéntate en una postura cómoda, relajado, puede ser una silla, un sillón o en el suelo si te

sientes más cómodo. Si te es posible frente al Santísimo. Ahora cierra los ojos y hacemos la señal de la cruz. En el nombre del Padre...

6. Lo primero será que invoquen al Espíritu Santo realizando la siguiente oración:
Ven Espíritu Santo, ven con tu fuego, ven con tu luz, lléname de ti Señor, ven Espíritu Santo a mi corazón, ven que te anhelo, ven que te necesito, llévame de tu mano en este rato de oración.
7. Ahora no centren su atención en los sonidos que nos llegan de fuera, de lo que nos rodea. Pongan toda su atención dentro de ustedes, ahí está Jesús vivo y resucitado y díganle:
Señor quiero estar en tu presencia, he querido estar contigo, hacerte compañía, porque se cuento te gusta que esté contigo.
Señor, quiero preguntarte; ¿Cuánto esperas este momento? ¿Cuánto gozas de estar conmigo? Jesús, se lo importante que soy para ti, tú también eres importante para mí, por eso este rato es solo para ti. Es el momento más importante del día, estar aquí en silencio contigo, solo estar contigo.
8. Ahora permanezcan un momento de silencio con el señor, si te ayuda puedes imaginártelo sentado a tu lado, simplemente ahí junto a ti. Cuando haces este acto de voluntad en ponerte en su presencia, ya estás ahí con Él, no tienes que hacer nada más, que permanecer ahí acompañado a Jesús.
Si durante el momento de silencio te distraes y estás pensando en otras cosas, puedes emplear una de las siguientes frases, para volver a estar con Él.
“Jesús, quiero estar contigo” “Señor Jesús aquí estoy” o simplemente decirle: “Jesús, Jesús, Jesús”. 9. Están ahora con Él, con el amigo, el amado, con la persona más importante de su vida, su Dios, su todo, el que da sentido a su existencia, porque él los ha creado para Él.
Él está vivo, es una persona real, que quiere estar con ustedes, que los ama mucho, porque los ha hecho solo para Él, para hacerlos muy felices, son únicos e irrepitibles, los quiere como son, le gusta cómo son, está profundamente enamorado de ustedes, solo quiere que pasen tiempo con Él, como todos los enamorados.
10. Señor Jesús, estamos aquí contigo acompañándote, tú sabes que tenemos tantas cosas que hacer en el día, tantas preocupaciones en la cabeza, pero este rato es solo para ti, juntos nosotros y tú.
Finalicen este rato de oración rezando el padre nuestro.