# TALLER DE ORACIÓN #5

## Hacernos presentes a Dios. Expresar...

A veces lo que más nos cuesta en nuestra relación con los que nos rodean, es el hecho de expresar lo que sentimos ante ellos o por ellos. En unas ocasiones nos cuesta, porque no tenemos lo tenemos claro. Otras porque lo tenemos muy claro pero nos da vergüenza expresarlo. En otros momentos, sabemos bien que sentimos pero no sabemos expresarlo con palabras.

En la oración nos puede suceder lo mismo. La relación con Dios es un reflejo de la relación con los hermanos y viceversa. Para ello, antes de comenzar a caminar por este camino que yo os sugiero, os animo a que busquemos como nos situamos ante Dios y como lo expresamos. Pero, también sabemos que tenemos muchas formas de expresar nuestros sentimientos. No sólo la palabra, sino que nuestra disposición, un gesto, un detalle,... pueden ser formas de expresar nuestra posición y nuestros sentimientos frente al otro.

No debemos olvidar que Dios es especial en esto. Nuestra manera de acercarnos a Él puede parecernos complicada en un principio, pero no nos debemos asustar. Siempre tenemos que tener presente una doble dimensión:
Dios es un Dios fascinante, que nos anima, que nos atrae, que nos supera, que está disponible, que escucha, que nos sorprende... Por tanto para acercarnos a esta dimensión, necesitaremos ser "reverentes", es decir, descalzarnos ante su presencia (Ex 3,1-15). Ser respetuosos. Y buscar la cercanía con Él, sobre todo cuando nos relacionamos de una manera personal, desde la oración hecha vida y desde la vida hecha oración.

Pero, Dios también es un Dios tremendo, que nos implica más en la vida cotidiana, que nos sitúa ante ocasiones complicadas, que nos hace elegir, que nos acerca a la cruz, que nos implica con los hermanos, que nos exige coherencia, que nos compromete,... Por tanto, para acercarnos al Dios tremendo, debemos abrirnos confiados, y hacernos presentes ante El, no esquivar su mirada, ni su pregunta,... Estar abiertos activamente a su voluntad...

**EJERCICIO #1:** A que reflexión llegas luego de leer la lectura anterior. (Toma tu tiempo para reflexionar).

**EJERCICIO #2: ORAR CON EL GESTO.**
Te ofrezco dos posibilidades para orar con el gesto, las dos son de adoración. **En la primera** nos vamos a situar ante Dios para poder tantear como es nuestra relación con El.
**En la segunda**, en cambio nos vamos a situar ante la cruz de Jesús y vamos a situarnos corporalmente para poder adorarla.

## I ¿QUIÉN ES DIOS PARA TI?.

**1. Preparación externa e interna:**
Pon una Biblia en el centro de la habitación y tras unos minutos de relajación, te sitúas físicamente ante la Palabra de Dios, según sea tu relación con Dios.
Te invito a que te fijes en tres cuestiones:
- Postura: de pie, de rodillas, sentado,...
- Dirección: de frente, de lado, de espalda,...
- Cercanía: alejado, a media distancia, cerca,...

**2. Contemplemos la Biblia:**
Tras situarte ante Dios, representado en la Biblia, recemos un Padre Nuestro, despacio, y después repites durante un rato, alguna frase como:" Aquí estoy Señor", " Vengo ante ti, Señor", etc... Y mantienes la postura que has adoptado desde las tres orientaciones: postura, dirección y cercanía. Sé consciente que con tu postura estás expresando como te sitúas ante Dios y por tanto ya estas comunicándote con Él.

En un segundo momento, te puede ayudar preguntarte si tu relación con Jesús es distinta a la relación que tienes con Dios; y si es necesario te planteas cuál sería tu postura, si la Biblia representara a Jesús. Y sigues el mismo procedimiento que con la primera postura.

En un tercer momento, puedes pararte y recordar algún momento en que hayas tenido una experiencia más gozosa y otro en el que te hayas sentido muy lejos de Dios. Y te sitúas corporalmente de forma que expreses cómo te sentiste en esos dos momentos.

Para finalizar puedes terminar rezando otro Padre Nuestro.

**3. Revisamos la Oración:**
Es importante que te des un tiempo para el ejercicio, y sobretodo que después del mismo, examines como te has situado y porqué. Si apuntas en un cuaderno como te ha ido, que has sentido, y cómo te sientes después, te puede ayudar mucho sobre todo de cara a seguir dando pasos en este camino de la Oración.

# II. ADORACIÓN DE LA CRUZ.

**1. Preparación Interna:**
Canto: "Nadie Te Ama como Yo" Y nos vamos relajando. Somos conscientes de la presencia de la cruz tendida en el suelo donde está Jesús clavado por el sufrimiento de tantas personas.

**2. Composición del lugar:**
Está la cruz tendida en el suelo. Es la cruz con la que hemos formado nuestro pecado y que ahora está formada por nuestra savia nueva. Ahora vamos a contemplar a Cristo en esa cruz.

**3. Adoración de la Cruz:**
La adoración de la cruz se va a dividir en siete partes que corresponden a las siete palabras que Jesús pronunció en la cruz. En cada palabra, debes ir cambiando tu postura frente a la cruz, de manera que con el gesto de tu cuerpo, estés expresando cómo te sientes y te sitúas ante lo concreto que recoge esa palabra.

**PRIMERA PALABRA: PADRE, PERDÓNALOS, PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN.**
Texto: Estás pendiente de la cruz. Nosotros te hemos clava do. Estás en ese puente entre el cielo y la tierra. Las heridas arden en tu cuerpo. La corona de espinas se te clava deshaciendo tu cabeza. Las heridas de tus manos y tus pies te queman como si estuviesen atravesadas por hierros candentes. Tu alma se retuerce.

Los que te han puesto ahí, están bajo tu cruz. Se ríen. Están cegados por su razón. Han cumplido con la justicia, con el poder. ¿Cómo puede haber unos hombres que sean capaces de atormentar a otro hombre tan mortalmente?. ¿Deja Dios que tales cosas ocurran en su mundo?. Señor. Puestos en aquella situación, mi corazón se habría roto de desesperación rabiosa. En cambio tú, eres inconcebible. En ese corazón aniquilado todavía guardas un rincón para amar. Amas al que te hace daño, ruegas por él... Verdaderamente hay una cosa que ellos no saben: tu amor hacia ellos, un amor que sólo puede conocer quién te ama a Tí.

Haz que yo también recuerde esta tu primera palabra en la Cruz, cuando digo casi inconscientemente en el Padrenuestro que perdono a mis deudores.

Dame fuerzas para saber perdonar de corazón sin amarguras, a los mi orgullo y mi egoísmo consideran como mis enemigos.

**SEGUNDA PALABRA: EN VERDAD TE DIGO QUE HOY ESTARÁS CONMIGO EN EL PARAÍSO.**

Texto: Estás agonizando. A punto de muerte y te preocupas por un bandido. Te preocupas por las almas que has de conducir a tu Reino. Un miserable criminal, te pide un recuerdo. Y tú le prometes el Paraíso. Tu palabra de vida, penetra en el corazón del malvado; transforma el fuego infernal de su agonía en la llama luminosa de un amor de Dios que hace brillar lo que hasta ahora era oscuridad. Eres portador del Reino de tu Padre, ante este hijo pequeño. Nosotros también queremos ser portadores de tu Reino para otros, para los que nos necesitan, para los duros de corazón, los violentos,... Danos Señor la gracia para dejarnos modelar como instrumentos tuyos.

**TERCERA PALABRA: MUJER, HE AHÍ A TU HIJO; HIJO HE AHÍ A TU MADRE**.

Texto: Con tu muerte llega la hora de despedirte de tu Madre. De aquella que todo lo tuyo lo iba guardando y meditando en su corazón humilde y sencillo. Esta es la hora de la unión más íntima entre Madre e Hijo. Una Madre a la que nos has dispensado de nada. No has sido para ella toda alegría. Has sido también la amargura y el dolor de su vida. Pero esa era tu gracia. Ese esa tu amor. Te has despojado de todo lo tuyo. Te lo han quitado todo. Ahora solo te queda tu Madre. Eres tú el que regalas lo último que te queda. Lo más grande. No quieres quedarte con nada. Ella como antes de concebirte responde rápidamente con un sí a tu regalo.

Nosotros queremos saber regalarnos por entero a los nuestros, pero también a los desconocidos. Debemos aprender a mirarte como lo hacía María, a esperar como lo hacía María, a responder como lo hacía María. Ayúdanos Señor a corresponder a ese amor tan grande que tu derramas sobre nosotros. Enséñanos a decir que si como María.

**CUARTA PALABRA: DIOS MÍO, DIOS MÍO. ¿POR QUÉ ME HAS ABANDONADO?**

Texto: Se acerca la muerte. Todo se convierte en abandono de indecible dolor y agostada soledad. De tus labios brota ahora una oración de dolor, una oración de abandono. De impotencia. Si Tú, Jesús, oras así, si en tu angustia sigues orando, no hay abismo tan hondo desde el que podamos clamar a tu Padre...

La situación más desesperada puede enterrarse en tu abandono y convertirse en muda oración...El silencio más atormentado puede hacerse escuchar como oración suplicante. Solo hay que confiar.

Nosotros a veces nos dejamos invadir por momentos de sufrimiento fuerte en los que nuestros ojos de la fe se oscurecen. Parece como si no fuéramos a salir nunca de un pozo sin fondo. Haz que seamos capaces de encontrarte en los momentos de oscuridad en nuestra vida. Que aunque no te sintamos o veamos, nuestra fe pueda más que nuestra ceguera.

**QUINTA PALABRA: TENGO SED.**

Texto: En tu último momento, se manifiesta la necesidad física de hombre que eres. Estas sediento. Sediento por cumplir del todo la voluntad de tu Padre. Tienes sed de los hombres. Sed de salvar los corazones destrozados por la miseria humana. Sed de darte por los demás. Desde esa cruz, agonizante todavía tienes sed de derramarte, de regalarte todo entero. Tienes sed para que nos saciemos en las fuentes de la vida, para que de tu Corazón abierto por esa lanza del mundo, brote un manantial de agua viva.

Nosotros también sentimos que tenemos sed de Tí. Nuestra vida necesita de tu fuente. Seguimos teniendo necesidades, por muy autosuficientes que nos creamos. Estamos sedientos de agua, sedientos de tu Evangelio.

**SEXTA PALABRA: TODO SE HA CUMPLIDO.**

Texto: Llega el fin. El momento final de tu honor, de tu lucha, de tu trabajo. Todo ha pasado ya. Todo se ha vaciado. Este final es tu plenitud. Tu muerte es tu victoria...Si, has terminado. Has cumplido la misión que te encargó el Padre. Has apurado el cáliz. Abierta está la puerta de la vida. Me pregunto si cuando llegue mi hora yo podré decir lo mismo. Por eso, Señor, concédenos la luz suficiente para buscar y hallar cuál es tu voluntad para nuestra vida. Cuál es la misión que nos tienes prepara. Y danos fuerza para realizarla. Para responder a esa misión, sea grande o pequeña, dulce o amarga, danos la fuerza para consumar nuestra misión.

**SÉPTIMA PALABRA: PADRE, EN TUS MANOS ENCOMIENDO MIESPÍRITU.**

Texto: Jesús, te encuentras totalmente abandonado en manos del Padre. Te entregas lleno de confianza en esas manos suaves. Todo lo devuelves a quien te lo dio todo. Todo lo abandonas sin recelo alguno. Ahora, la carga de la cruz ha dejado ya de oprimirte. Enséñanos Jesús, a dejarnos en manos de Dios como

lo hiciste antes de expirar. Deja que descubramos en la cruz de nuestra vida cotidiana, las manos del Padre. Como sólo en Él nos podemos abandonar. Como nos sostiene. Enséñanos a caminar desde la confianza en el que nos sostiene.

**4. Revisamos la Oración.**

Es importante que te des un tiempo para el ejercicio, y sobretodo que después del mismo, examines como te has situado y porqué.

INSTITUTO DE BIBLIA
FORMACIÓN BÍBLICA Y PASTORAL