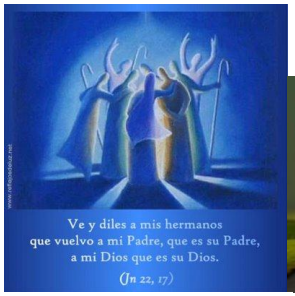
TIEMPOS DE MEDITACIÓN Y ORACIÓN



INTRODUCCIÓN

Oración y Meditación

Nuestra oración nos da una vida pacífica. Nuestra meditación nos da un corazón bello.

Yo rezo. ¿Por qué rezo? Rezo porque necesito a Dios. Yo medito. ¿Por qué medito? Medito porque Dios me necesita. Cuando rezo, pienso que Dios está muy arriba por encima mí, por encima de mi cabeza. Cuando medito, siento que Dios está profundamente dentro mí, dentro de mi corazón.

La oración dice: “Estoy indefenso, soy impuro, soy débil. Te necesito, Oh Señor Supremo, para que me fortalezcas, para que me purifiques, para que me ilumines, para que me perfecciones, para que me inmortalices. Te necesito, Oh Señor Supremo.”

La meditación dice: “Señor Supremo, por Tu Generosidad infinita me has escogido para ser un instrumento Tuyo y manifestarte aquí en la Tierra a Tu propia manera. Podrías haber escogido a otro para desempeñar este papel, pero me has concedido a mí la oportunidad dorada. Te ofrezco mi constante gratitud, mi corazón de gratitud.”

La oración es pureza. Purifica la mente, que siempre es propensa a la duda, al miedo, a la preocupación y la ansiedad, y siempre es asaltada por pensamientos y movimientos erróneos. Cuando rezamos, se produce la purificación en nuestra mente, y la pureza aumenta nuestra receptividad de Dios. De hecho, la pureza no es sino receptividad de Dios. Cada vez que rezamos, nuestro recipiente interno se hace grande, más grande, grandísimo. Entonces la pureza, la belleza, la luz y el deleite pueden entrar en ese recipiente y jugar juntos en lo más íntimo y profundo de nuestro corazón.

La meditación es luminosidad. Ilumina nuestro corazón. Cuando la iluminación se produce en nuestro corazón, desaparecen la inseguridad y la sensación de carencia. En

ese momento cantamos la canción de la unicidad inseparable con la Conciencia Universal y la Conciencia Trascendental. Cuando nuestro corazón es iluminado, lo finito en nosotros entra en lo Infinito y se convierte en lo Infinito mismo. La atadura de milenios nos abandona, y la libertad de la Verdad y la Luz infinitas nos da la cordial bienvenida.

La oración le dice a Dios: “Amado Supremo, Tú eres mío. Yo te reclamo como mío, muy mío. Otórgame tus cualidades divinas en medida ilimitada para que yo pueda ser Tu instrumento perfecto aquí en la Tierra.”

La meditación le dice a Dios: “Oh Amado Supremo, yo soy Tuya. Me puedes utilizar a Tu antojo en cada momento, a lo largo de la Eternidad. Cólmate a través de mí aquí en la Tierra y allá en el Cielo.”

> *La mejor definición de la oración es practicarla diariamente. La mejor definición de la meditación es experimentarla fervorosamente. La mejor definición del yoga es vivirlo sinceramente. La mejor definición de Dios es amarlo a Él y sólo a Él, incondicionalmente.*

La oración es algo absolutamente intenso y ascendente. Cuando rezamos, sentimos que nuestra existencia es una llama puntiaguda alzándose hacia lo alto. Desde la planta

de nuestros pies hasta la coronilla de nuestra cabeza, todo nuestro ser está invocando y evocando hacia arriba. La naturaleza misma de la oración es llegar a Dios ascendiendo.

La meditación es algo amplio y vasto que finalmente se expande en lo Infinito. Cuando meditamos, nos lanzamos a una vasta expansión, a un mar infinito de paz y dicha, o bien acogemos al Vasto infinito en nosotros. La oración se eleva; la meditación se expande. La meditación está constantemente creciendo y expandiéndose en la paz, la luz y el deleite. Cuando meditamos, gradualmente vemos, sentimos y devenimos el universo entero de luz y deleite.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

Málaga-25 de mayo del 2007

INDICE

1.Jesús ora
2. Hermano Roger
3.Juan Pabllo II y Evangelio de Juan
4. Amar como tú amas
5.Dirijámonos a María
6.María, danos un corazón

7.Cuaresma
8.Pequeña meditación
9.¡Feliz Navidad!
10.Jesús sube al cielo
11.Entra en tu corazón
12.Oración del Hno Roger
13.Alegría de ofrecer
14.¡Fuera tristeza!
15.Alegría
16.Conspiración de amor
17.El espíritu sopla
18.Don de amor
19.Alegría interior
20. Economía divina
21. Lenguaje divino

Jesús ora (Pierre Haag)

Jesús toma sobre sí nuestra humanidad,

Suda, se enerva, admira, ríe y ora.

Ora como el que busca su camino,

Como el que busca lo que Dios espera de él,

reza ante de elegir a los apóstoles, reza a solas y reza en el templo.
Jesús ora por los ministros de la palabra, y por todos aquellos que se van a sentir impactados por esta palabra.

Tenemos sitios en la oración de Jesús, él mismo intercede por nosotros.

Lo que nos sucede es extraordinario, cuando Jesús lleva su cruz, dice que nos lleva a nosotros.
La oración de Jesús la creemos eficaz, eficaz como su palabra:

"Levántate y anda" y el paralítico saltó. Eficaz como la puerta abierta al buen ladrón:

"Hoy estará conmigo en el paraíso".

Su oración la recibe el Padre en sus manos, lo mismo que Jesús acoge las nuestras.

Del Hermano Roger

Señor, Cristo

¿tendríamos la fe hasta mover montañas,

sin amor, qué seríamos?
Tú nos amas.

Sin tu Espíritu que habita en nuestros corazones, ¿qué seríamos?

Tú nos amas y no quieres ni el sufrimiento ni la angustia humana.

Espíritu de Cristo, Espíritu de compasión, Espíritu de alabanza,

tu amor por cada uno nunca desaparecerá.

EVANGELIO DEL DÍA

Evangelio de Juan (17,20-26)

En la hora en que Jesús pasaba de este mundo al Padre, con los ojos levantados al cielo, oraba así: "No sólo te ruego por los que están allí, sino por los que acojan mi palabra y crean en mí. Que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti. Que estén en nosotros para que el mundo crea que tú me enviaste. Y le he dado la gloria que me diste, para que sean uno como nosotros somos uno :Yo en ellos y tú en mí. Que su unidad sea perfecta; así el mundo sabrá que tú me has enviado y que los has amado como me amas a mí... Padre justo, el mundo no te ha conocido, pero yo te he conocido y también ellos. Les ha dado a conocer tu nombre: para que ellos tengan el amor que me has dado también esté en ellos."

Amar como tú amas

Señor,
vengo con atrevimiento a pedirte

Un don que supera toda cosa.

Enséñanos a amar como tú amas.

No es fácil para nosotros seres humanos. Estamos de tal manera atravesados por el deseo, el miedo, la agresividad...

Enséñanos este Amor

Que sabe tomar riesgos por los más pequeños

Y que no tema a los poderosos y a los sabios de

este mundo.

Enséñanos este Amor

Que busca incansablemente la justicia,

Sobre todo cuando eso molesta nuestra quietud y paz

Enséñanos este Amor

Que respeta apasionadamente a todos los hombres y ante todo a los que no saben respetar a los demás.

Enséñanos este Amor

Que sabe mirar a cada ser humano en su camino de imperfección
con el proyecto de Dios en él.

Enséñanos este Amor

Capaz de un perdón sin vuelta

Por las ofensas más pesadas de llevar y las heridas más vivas.

Enséñame a amar como tú amas.

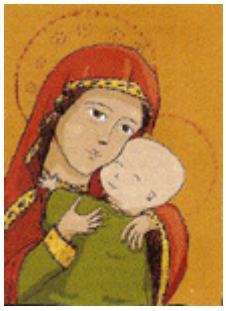
Entonces nuestras vidas se transfigurarán.

La paz se extenderá en nuestros grupos, ciudades y entre los pueblos.

Amar como tú amas:

Sólo tú puedes hacer eso en nosotros.

DIRIJÁMONOS A MARÍA



MARÍA EN LA ALEGRÍA DE LA FE(Pierre Pythoud)

María, has recibido la Palabra para darle carne,

y se la has transmito a Isabel para darle alegría.

En Caná, has recibido la palabra suplicante de los

---

invitados,

y se la transmitiste a tu Hijo para hacerles la fiesta.

En la multitud, buscabas la palabra de tu Hijo

para recibirla y ponerla en práctica.

En la cruz, en silencio, has recibido el agua viva

y se la has transmitido como Madre de todos los vivientes.

En el Cenáculo, como en Nazaret, has recibido el Espíritu

y nos invitas a recibirlo en nuestros corazones

para transmitir contigo la alegría de su amor.

María, danos un corazón abierto

que sepa recibir el amor para darlo,

da a nuestros oídos que escuchen a tu Hijo

para que, en una fe alegre,

lo sigamos por los caminos de la verdadera vida.

Danos ojos para ver

para que contigo y tu Hijo, sepamos ayudar

a todos aquellos cuya vida necesita encontrar la fiesta.

En fin, María, danos la alegría y la fuerza de tu fe

para que demos carne a la Palabra de tu Hijo

en la fuerza de la alegría y de la fe.

MEDITACIÓN PARA CUARESMA

BASTA UNA MIRADA

Mirar, es más que ver.

En la palabra mirar, existe la palabra conservar.

Se mira una imagen de cualquiera,

Se mira el recuerdo de alguien.

Mirar, es poner todo el ser en acción.

Es estar al acecho del otro.

Aguardarlo, esperarlo, sorprenderlo.

Es darle todas sus oportunidades

Una Mirada de amor,

Es una locura que cambia una vida.

Una mirada de odio

Es una locura que puede destruir.

Una mirada,

Es más que una palabra, más que un discurso.

Hay miradas que hacen nacer,

Que te hacen ser.

Esas miradas no juzgan,

No te poseen.

Te dicen como cómplices:

« pero ve, ve pues, no tengas miedo »

Estas miradas os ayudan a ser vosotros mismos

Y más que vosotros mismos.

Os ayudan a arriesgaros más allá de vosotros,

Un poco como la mirada de Dios,

Un Dios que ama,

Un Dios que perdona.

Nuestra Mirada llega a ser a su vez,

Mirada de bondad, de ternura, de perdón,

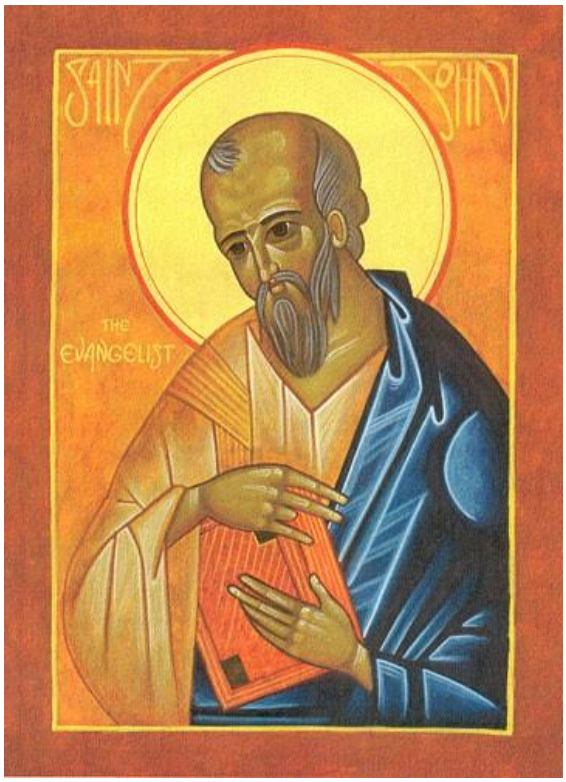
Después de una tontería o una palabra desgraciada,

Un mal gesto de lengua.

Y henos aquí reconciliados con nosotros mismos y en paz con los otros,

Transformados a causa de la mirada del otro.

Pequeña meditación



Señor, nunca te hemos visto, ni oído, ni tocado con nuestras propias manos como Juan y los apóstoles.

Señor, creemos en ti por el testimonio que han

dejado,

y continúas viniendo a nosotros por el Evangelio y los Sacramentos.

Señor, vienes a través de nuestros hermanos que buscan una razón para vivir y que tienen hambre y sed de pan y de amistad.

Señor, ayúdanos a discernir todos los signos que nos das con tu presencia y tu amor, signos humildes y discretos que no los destacamos.

Enséñanos a escuchar las llamadas que nos haces para seguirte por todos los caminos de hoy en los que no cesas de ser nuestro compañero.

Danos, Señor, bastante amor y valor para romper todos los lazos, todas las cadenas que nos retienen lejos de ti, tú que eres para nosotros luz y vida.

¡FELIZ NAVIDAD!

<u>¡NAVIDAD!</u>

Feliz Navidad, buenas fiestas de Navidad... Es lo repite la gente durante estos días. Y está bien.

Sí, feliz Navidad.

Feliz Navidad a todos. Jesús ha nacido. ¡Qué alegría escribiros, veros y recordaros el Amor de Dios!.
El mejor regalo de estos días es recibir a Jesús en el corazón, en la familia, en las amistades.
Es una gozada compartir estas jornadas de alegría todos juntos.

¡Feliz navidad!

JESÚS SUBE AL CIELO

Jesús, ¿dónde estas?

no estás ya en Jerusalén

ni en los caminos de Galilea,

como hace más de dos mi años.

Has subido al cielo,

estás sentado a la derecha del Padre.

Estás allí mientras nos reunimos en tu nombre.

Estás ahí bajo el signo del pan y del vino,

en la Eucaristía.

Estás ahí en mi hermano

a quien voy en ayuda.

"Lo que le hayas hecho,

me lo has hecho a mi."

Me hablas cuando saboreo

une frase del Evangelio.

Jesús, gracias por quedarte presente,

ahí cerca de nosotros,

en nuestros corazones.....

"Entra en tu corazón, y desde él ve a Dios" (San Agustín)

La oración es corazón a corazón con Dios, una relación de intimidad en la que todos podemos pedir, nos va a conceder e invitarnos a vivir bajo su mirada.

La oración nos da la fuerza para avanzar y cambiar, la oración no debe ser forzosamente seria, solemne, sino muy sencilla. Podemos decir "Señor, te amo e intento dejarme amar" en este momento en el que nos sumergimos en el corazón de Dios. Es todo muy sencillo pero nos renueva, y es muy útil en los momentos de sequedad interior. Tomar la costumbre de pedir al Señor que nos preceda en tal

o cual paso y abrir la puerta, y nos permite continuar sin inquietud nuestro camino incluso cuando la puerta no se abre.

ORACIÓN DEL HERMANO ROGER

Jesús nuestra alegría, por tu continua presencia en nosotros
Nos llevas a dar nuestra vida.
Incluso si te olvidamos, tu amor permanece,
Y derramas sobre nosotros el Espíritu Santo.

La alegría de ofrecer...

" Los pequeños regalos mantienen la amistad, se dice. Y es verdad para quien lo da y para quien lo recibe. No debemos dudar en multiplicar, según nuestros medios, las ocasiones de hacer regalos. Incluso si es molesto,, lo que cuenta en el don, es menos el valor de éste que la atención, pensamiento, intención fe lograr el placer.

Es una de los grandes sufrimientos de gente pobre: no tiene esta alegría de poder dar placer a los que aman. Con Dios, no corremos el riesgo de algo que ofrecerle este escollo para dar nuestro amor, para mantenerlo y que no se apague.

Cada día, en cada instante que ocurre, podemos ofrecer nuestras penas, sufrimientos, humillaciones, contrariedades, nuestro tiempo, nuestra oración.
Y si nuestras ocupaciones y preocupaciones nos cogen a lo largo de nuestras jornadas hasta el punto que no tengamos tiempo de pensar en ofrecer a cualquiera, no es preciso dudar en recurrir al gesto gratuito, a la mortificación, al sacrificio que elegiremos hacer por amor del Señor.

Eso es indispensable para nuestro equilibrio espiritual, a nuestra paz, a nuestra felicidad. Eso es indispensable a nuestro amor

No le privemos a nuestra jornada de ofrecer la alegría.

¡Fuera tristeza”

TRISTE

Por qué el joven rico del Evangelio se fue triste?" ? "Porque tenía muchos bienes”.

¿Por qué los religiosos, sobre todos los contemplativos, irradian tanta alegría en su rostro?

Porque han dejado todo para seguir a Cristo.

¿Por qué estamos a menudo tristes, sombríos, inquietos, llenos de amargura y rencor?

Porque precisamente, estamos apegados demasiado a lo terreno

¿Entonces el remedio? Para nosotros sobre todo que estamos todavía en el mundo y no podemos dejarlo todo, una vez por todas, para seguir a Cristo; los pobres de espíritu son los que aún teniendo bienes materiales,, sabe desprenderse de ellos. Es entonces cuando llega la alegría perfecta. Cuando te veas inquieto, di el Padre nuestro.

QUE MI ALEGRÍA ESTÉ EN VOSOTROS Y QUE SEA PERFECTA

Sé que hay fábulas preciosas, pero los hombres de hoy sólo creen en el poder del dinero.

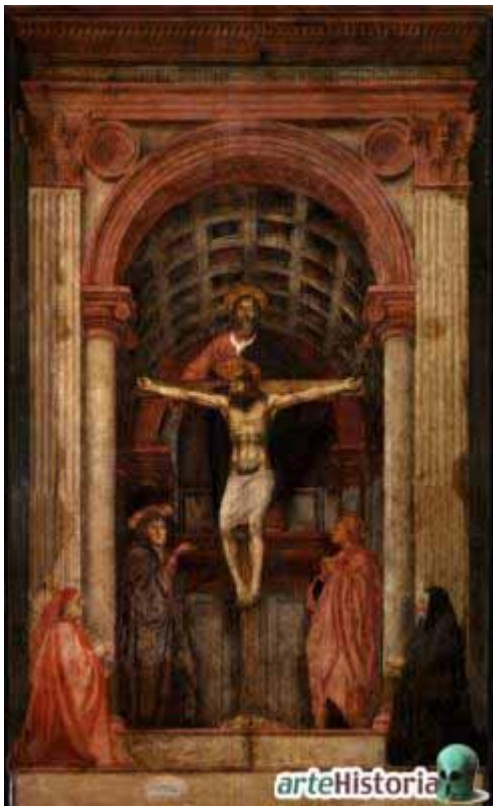
Hay un proverbio popular: "Si quieres ser feliz un día: emborráchate, si quieres ser feliz dos días, cásate, si quieres ser feliz siempre, hazte sacerdote". Y los hombres creen poco en el último consejo y nunca ven la felicidad en esta dirección.

Y sin embargo, aunque sea paradójico, es en la renuncia en donde se encuentra la felicidad. El Señor colma de alegría a quienes lo siguen. Se trata de una felicidad sobrenatural.

Pero, entonces, ¿diréis a dónde ir? ¿En qué dirección? ¿Dónde encontrar esta felicidad maravillosa?

Pues bien, simplemente en la oración. Es la oración la que nos hace entrar en la vida de Cristo , que nos hace vivir de su vida. "El que me ama, mi Padre lo amará y vendremos a él y haremos en él nuestra morada.

Conspiración de Amor...



Dios es solamente amor en su Trinidad.

El Padre es creador por amor: Con un gesto de amor y desde toda la eternidad, engendra al Hijo. Su atributo esencial es la creación de amor. Crea sin cesar, da a cada instante vida, para hacer participar a otros seres en su amor y en su felicidad.

El Hijo es ofrenda de amor: en un gesto eterno de amor se da a su Padre; en un acto de amor se ofrece para salvar a los hombres, que el Padre había creado y se perdieron por el pecado; por ellos ha dado su vida y ofrecido sus sufrimientos de la Pasión y muerte en la cruz.

Y en cada segundo, en los altares, continúa ofreciéndose y entregándose en el Santo Sacrificio de la misa.

El Espíritu Santo es el amor de amor: es el amor del Padre para el Hijo y del Hijo para el Padre; es el amor de Dios por los hombres y de los hombres para Dios; es el amor de los hombre entre sí.

Pero es también el camino del amor, pues es luz: ilumina nuestras tinieblas. Nos muestra el camino, la verdad y la vida. Está en las palabras de la Iglesia, en las inspiraciones de su oración, en todos nuestros actos de amor.

Y somos así participantes en la vida de amor de la Trinidad:

- por el Padre, que nos da la vida,
- por el Hijo, que nos da su vida,
- por el Espíritu Santo, que nos impulsa a dar nuestra vida.

Cada uno somos el objeto de una inspiración de amor que, si aceptáramos entrar en ella, nos aportaría, ya aquí, la luz, la paz, la alegría y el amor.

El espíritu sopla donde quiere...

Si existe un lugar en la tierra en donde se tiene la impresión de perder el tiempo, es un lugar de reunión mundana: se encuentran para decirse: "Buenos días, ¿cómo estás?" - "Muy bien, gracias, ¿y tú? ", y para la mayoría de la gete sólo hay esos intercambios.

Me abstengo de ir adondequiera que se me invite, en primer lugar por mi trabajo, y en segundo lugar porque pienso que nos corresponde transformar nuestro medio y mantenernos apartados de él, bajo el pretexto de que no nos aporta nada.

Más de una vez, me he felicitado. Un día, en una recepción diplomática, un hombre de color se dirigió a mí para presentarse y presentarme a su mujer joven. Hablamos largamente. No sabía s eran católicos, musulmanes, protestantes, pero, al cabo de media hora de conversación, los dos admiraron que sólo la meditación podía permitirnos encontrarnos y vivir las vidas verdaderas de los hombres. El problema para ellos era solo un problema de tiempo.

Otro ejemplo. Una joven lloraba amargamente en medio de 50 personas. Una se le acercó y le enjugó las lágrimas. Y le dijo que, siendo cristiana, debía tener motivos para estar alegre. Entonces le dijo:... " El drama de mi vida es que me casé con un divorciado... " Tenemos habitación aparte desde hace dos años. " Entonces de dije que saliera de aquel lugar y se fuera a la primera iglesia que encontrase. Busque un sacerdote para confesarse y reciba la absolución. "

Pasaron 8 días. Me llamó por teléfono y me dijo: Estoy loca de alegría. Me confesé u mi vida se ha transformado. " En cualquier lugar puede surgir la gracia del Señor. El espíritu sopla adonde quiere.

Don de amor

El amor que no es don total de sí mismo no es amor.

Es un test o prueba que sería bueno emplear, cuando un joven les dice a sus padres que quiere casarse.

"¿Piensas, deberían decirle sus padres, si eres capaz de amar y de sacrificarte: dejar familia, amigos, patria; vivir en la pobreza, las dificultades, la incomprensión en un medio extraño y hasta hostil?
Si el joven se examina lealmente, debería saber entonces si ama verdaderamente o si se trata de un enamoramiento pasajero.

Con Dios, es parecido:¿lo amamos verdaderamente o queremos "hacer creer" que lo amamos?
Es clave amarlo cada día totalmente.

Y no sólo recitando por la mañana una ofrenda de nuestra jornada, sino dejando que actúe en nuestros pensamientos, voluntad, deseos, amor propio, fuerzas y nuestro tiempo.

No guardar nada para nosotros.

ALEGRÍA INTERIOR

¿Por qué alguna reuniones mundanas o incluso familiares nos dejan mal sabor de boca, una decepción, una tristeza y un malestar?

He intentado profundizar en el problema, he buscado durante mucho tiempo y he llegado a la conclusión que eran las reuniones mismas las que llevaran en ellas su principio de muerte. Lo dice la Imitación de Cristo :" Nunca me he encontrado con hombres sin mentirme menos hombre".
Entonces, ¿hay guardar la paz y la alegría interior, encerrándose en sí mismo en el silencio y retirarse del mundo?

Estuve tentada de creerlo y comencé a suprimir de mi vida algunas reuniones que, al no aportarme nada en el plano profesional, me parecían pues inútiles hasta dañinas para mi alma.

Y decidí tomar una salida.

Una amiga que quería dar un cocktail, me telefoneó para proponerme varias fechas, antes de fijar definitivamente la suya. Estaba obliga a ir, pero me proponía quedarme unos instantes eclipsada. Pero la amiga no lo entendía así. Fui, me recibió e hizo que me sintiese cómoda. Nuestro encuentro era espiritual.

En un momento se retiraron y me quedé sola con una amiga entregada a actividades para olvidar su angustia de su vida conyugal. Hablamos largamente y me escribió algunos días después. Me dio el coraje de vivir.

Es evidente que no tuve aquella tarde la impresión de tristeza ni de vacío. Me sentía feliz y serena: Dios me quiso en ese lugar para una misión precisa.
Me di cuenta que otros encuentros no me llenaban porque no se hablaba de Dios.

¿Por qué no pensamos continuamente en Dios en cada instante? El es la razón de nuestra existencia.

Cada vez que olvidamos a Dios y nos sumergimos en nosotros mismos, caemos en tristeza.

"Nuestro corazón está inquieto, Señor, dice san Agustín, mientras no descanse en ti".

Creados a su imagen y semejanza, ¿cómo podemos perder nuestra alegría aunque sea por instante?

ECONOMÍA DIVINA...

Desconcierto de su economía en la parábola de los talentos: "El que no tiene, se le quitará incluso lo que tiene".

Parece increíble. Y sin embargo,¿qué tienes que no hayas recibido?

Es el inicio de la explicación: todo es don de Dios. Los dones de gracia y los de la naturaleza. Dios reprende cuando no se emplean bien estos dones. Hay que hacerlos fructificar.
Los que rechazan a Cristo y optan por los placeres del mundo, son seres tristes, amargados y decepcionados.

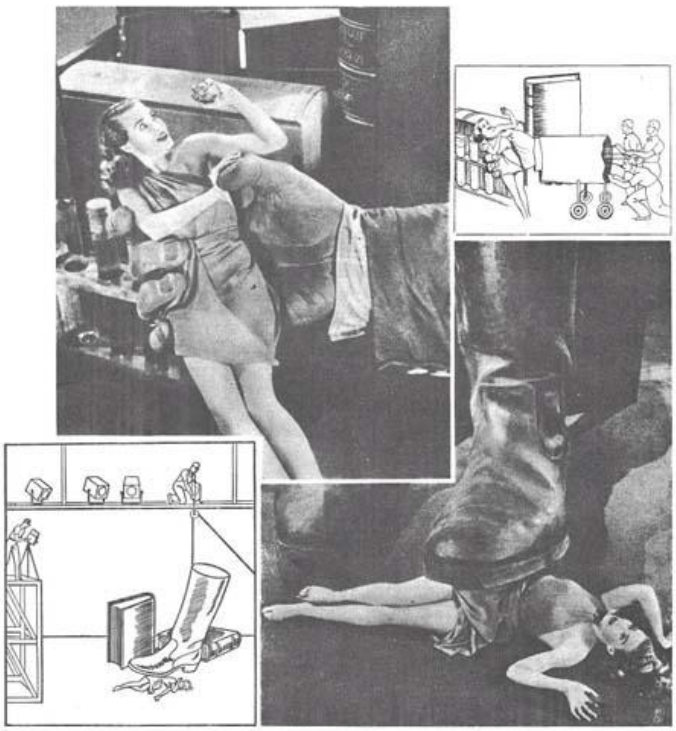
"He malgastado mi vida", decía en su lecho de muerte Onassis, uno de los más ricos del mundo. Pudo ofrecer al mundo mucho dinero, pero rechazó lo esencial.

Por el contrario, los que han seguido a Cristo han renunciado a felicidades limitadas, a alegría agridulces, y viven la alegría profunda, la alegría completa, la paz aumenta en ellos en progresión geométrica.

" Quitadle su talento y dádselo al que tiene diez". Pero el que tiene diez, penetrado de la infinita bondad de Dios, puede desbordar dando al que

nada en abundancia divina. Es la comunión de los santos, magnífica en la economía de Dios.

LENGUAJE DIVINO...



El Señor no ha cesado nunca, desde el inicio del mundo, de hablar a los hombres, pero éstos tienen oídos para oír pero no oyen.

Dios nos creado en un acto de amor para darnos la vida. Has creado un mundo para nosotros Y NOS HABLA MEDIANTE LA CREACIÓN. En el A. Testamento nos habló por la historia del pueblo elegido, por, los prodigios que realizaba por él y los profetas que suscitaba.

Y después fue más lejos: quiso que la segunda persona de la Trinidad, el Verbo de Dios, se encarnara en un cuerpo semejante al nuestro,

para hacernos comprender mejor el lenguaje divino.

El Verbo nos ha descubierto el camino, la verdad y la vida, la felicidad, la luz y el amor.

Cuando se va al Padre, se va para prepararnos un sitio. No os dejaré huérfanos, os enviaré al Espíritu santo que consolará a todo hombre que viene a este mundo. Y desde Pentecostés nos habla por la voz de la Iglesia. Y por la voz de nuestra conciencia, por las palabras y oraciones, por la luz de nuestra inteligencia, los deseos de nuestra alma y la alegría de nuestro corazón. Dios nos habla por los hermanos: pos sus palabras, sufrimientos, los acontecimientos de nuestra vida.

Recuerda que no hay lenguaje más bello que el divino. Deja tiempo en tu vida para escucharlo.