

MOMENTO ORANTE

Adopta una postura recogida, cierra suavemente los ojos, aquieta tu respiración, relájate...

Desde la serenidad, ábrete a la Presencia de Dios que está dentro de ti; él mora en ti; mírale y siéntete mirado; dile que le amas y, sobre todo, siéntete amado por él.

El es presencia interior; está en ti; repite en silencio alguna expresión amorosa para él.

- Canto: TÚ ESTÁS AQUÍ, DIOS TU ERES AMOR

- Texto Bíblico: Juan 14, 23

“Si alguno me ama, guardará mi Palabra y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él”

- Descubre la presencia de Dios:

- Póstrate en su presencia, adóralo, asómbtrate ante su amor; háblale desde el llamado amor; pon tu vida a su servicio porque él está entre nosotros.
- Descubre su presencia y adóralo en cada hermano, en cada cosita que Dios creó.
- Percibe su huella en la vida de cada día: familia, trabajo, situaciones de alegría y de esperanza de nuestro mundo...
- Lleva al Señor en tu corazón; que tu rostro refleje la alegría de tener dentro de ti algo grande: su Presencia.

- Canto: ME POSTRARE EN TU PRESENCIA

- Padrenuestro

Vive en su presencia; que quien te mire le vea

FICHA 9

¿CÓMO PONERNOS EN LA PRESENCIA DEL SEÑOR?

El Dios de la presencia

Dios se hace presente y todo lo llena de su presencia. El ser humano, cuando está atento, descubre huellas de Dios por todas partes. *“En El vivimos, nos movemos y existimos”* (Hch 17, 27).

- **Dios es columna de nube**, que acompaña el camino hacia la libertad del pueblo de Israel (Ex 13, 22); *brisa suave* que alienta a Elías, cansado de vivir y escondido en una cueva (1Re 19,11).
- **Dios es Padre Misericordioso**, Hijo que ama entregando su vida por todos, Espíritu Santo santificador. Se hace presente en la Iglesia, sacramento universal de salvación: *“Donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”* (Mt 18, 20); en los sacramentos: *“Tomó pan, y después de dar gracias, lo partió y dijo: Esto es mi cuerpo que se da por vosotros; haced esto en recuerdo mío”* (1Co11,23-24); en los hermanos: *“Lo que hagáis a uno de éstos, a mí me lo hacéis”* (Mt 25, 40).
- **Dios es presencia amorosa en nuestra alma**: *“Si alguno me ama, mi Padre le amará y vendremos a él y haremos en él nuestra morada”* (Jn 14,23). *“Sois templo de Dios y el Espíritu Santo habita en vosotros”* (1Cor 3, 16).

El ser humano de la presencia

- La persona humana, con toda su realidad, sin reduccionismos, está llamada a hacerse presente a Dios, a descubrirle su figura. *“Desde su mismo nacimiento, el hombre es invitado al diálogo con Dios. Existe pura y simplemente por el amor de Dios, que lo creó, y por el amor de Dios, que lo conserva”* (GS19).

- No es cuestión de orar a ratos y en los rincones, sino con toda la vida. Orar es encuentro de dos personas, acto amoroso, cita de amor, un corazón que se encuentra con otro corazón.
- Cada uno de los caminos por los que Dios se ha hecho presente le sirven al ser humano de mediación para ponerse ante El.

¿Dónde está la dificultad?

Desde siempre la persona humana se ha preguntado cómo ponerse ante Dios. “¿Quién puede subir al monte del Señor y entrar en su presencia?” (Salmo 14). No siempre le ha sido fácil.

- Unas veces tiene muchas cosas para darle a Dios; pero desconoce el camino del corazón. “*Dos hombres subieron al templo a orar...*” (Lc 18,10-14).
- Otras veces no está dentro de sí. “*Dios nos visita a menudo, pero la mayor parte de las veces no estamos en casa*” (Escuela de Eckart).
- Otras, le cuesta aceptarse a sí misma y a los demás y se deja llevar por el juicio o condena a los otros.
- Otras, está distraída. Y cuando el ser humano está así (con ruido, ausencia, ajeteo, dispersión) no sabe ni puede orar. Nada en él suscita tensión, búsqueda, admiración.
- Otras, no encuentra hermanas y hermanos que le ayuden a ponerse ante Dios.

Camino de presencia

- Estar en silencio ante Dios. El silencio es uno de los más bellos lenguajes. “*Tú que vives en mí en el fondo de mi corazón, haz que permanezca en ti desde el fondo de mi corazón*”.
- Habitar nuestra vida y dejar actuar a Dios en ella. “*A Dios no se le busca con la cabeza; es la totalidad del ser humano el que accede a su presencia*”.

- Recordar a Dios. La oración es un recuerdo de Dios, un frecuente despertar la memoria del corazón. “*Es necesario acordarse de Dios más a menudo que el respirar*” (San Gregorio Nacianceno).
- Cultivar la capacidad de admiración, de sorpresa. “*Aquí crece la sed y el hambre de Dios*”.

Haz tu descubrimiento

Hay muchos métodos útiles que nos pueden ayudar a ponernos en esta presencia (postura corporal, lugar tranquilo, relajación...); pero cada uno tiene que hacer su propio descubrimiento. “*Lo que más te despierte a amar, hazlo*” (San Juan de la Cruz).

- El camino del recogimiento: ¡Recogerse! “*El Señor lo enseñe a los que no lo sabéis, que de mí os confieso que nunca supe lo que era rezar con satisfacción hasta que el Señor me enseñó este modo*” (Teresa de Jesús).
- Juan de la Cruz se pregunta: “*¿Cómo es que estando Dios tan cerca de nosotros no lo encontramos?*” Y nos responde; “*Porque está escondido*” (Cántico 1,6). Hay que limpiar nuestra vida de todo lo que nos impide recogernos en nuestro interior, para centrarnos en ese Dios que llevamos dentro (C 28, 2).

Recuerda

Para ponerte en presencia de Dios te pueden ayudar estos pasos:

- ✓ **Interioriza la vida.** Mira a todos y a todo desde el corazón. Vuélvete hacia dentro, como hace la abeja, para producir la miel. Haz la síntesis de todo en tu corazón.
- ✓ **Entra dentro,** no te quedes fuera de la vida. La puerta para entrar es la oración, ella nos ayuda a habitar nuestro espacio interior.
- ✓ **Encuéstrate con el Dios de la vida:** abrázale y déjate abrazar por él. Que tu corazón descanse en él. “*Sólo en Dios descansa, se recoge, se unifica mi alma*” (Salmo 61).