



## ORAR EN LO COTIDIANO

Durante media hora un día cualquiera de la semana vamos a caminar por la calle, preferentemente por una zona donde

haya bastante gente.

Durante este tiempo vamos a estar atentos a mirar lo que habitualmente vemos de pasada: los rostros de las personas con las que nos cruzamos (cansados, aburridos, amargados, indiferentes, alegres,...); el caminar de la gente (con prisa, a empujones, paseando despacio, cada uno sólo o en pequeños grupos...); lo que hacen (unos van y vienen; otros están sin hacer nada, quietos, aburridos, fumando, leyendo, ¿esperando?...), parados ante un escaparate, entrando o saliendo, dejando pasar el tiempo,...

Escuchar lo que normalmente oímos sin prestar ninguna atención:

- el ruido del ambiente
- el griterío de los niños
- las discusiones de los automovilistas
- el ruido de las bocinas en el tapón de vehículos
- lo que dice el que pide limosna todos los días en «esa» esquina

Reflexionar y escribir lo que me ha sugerido este mirar y este escuchar:

- desánimo
- sorpresa
- admiración
- reflexión sobre mí mismo
- profundizar más en lo que he vivido

Volver a hacer el mismo ejercicio de mirar y escuchar pero contemplando esa realidad con la que nos encontramos a la luz del Evangelio de Jesús. Y preguntarnos: desde los valores del evangelio que conozco (justicia, amor, paz, fraternidad, solidaridad...) ¿qué me sugiere

- esta persona que está pidiendo en la calle
- esta pareja de jóvenes que no ven nada más allá de sí mismos
- esta mujer que se vende para poder comer
- este caminar deprisa, pero sin rumbo, de tanta gente
- estas «caras largas» y la agresividad contenida que expresan...?

Escribir, de nuevo, el desarrollo de mi contemplación.





## PERCIBIR EL AMOR DE DIOS EN CADA COSA.

El ejercicio consiste en tratar de percibir el Amor de Dios en cada cosa. Hacerlo durante una mañana de trabajo, para aprender a hacerlo durante la semana, durante la vida.

El ambiente ha de ser lo más silencioso posible de manera que nada me distraiga. Y mientras se hace el trabajo se considera que cada cosa agradable que veo, siento, oigo, gusto, toco... es un regalo especial, un mensaje de amor que el Padre Dios me envía expresamente a mí, como si en cada cosa me dijera: "TE AMO MUCHO". Y yo le respondo: "GRACIAS. PADRE MÍO YO TAMBIÉN TE AMO (U otras similares).

Esta mañana radiante, esa música preciosa, esa buena noticia, esa persona que está a mi lado, ese gesto de comprensión, la comida que me alimenta, el saludo que me dispensan, la facilidad con la que trabajo... son cartas de amor que el Padre me envía. Y yo respondo: "GRACIAS Y YO TAMBIÉN TE AMO".

Desapareció el dolor de cabeza, la película me encantó, he dormido admirablemente, esa conversación agradable, esa lectura provechosa, ese momento de risa... son cartas de amor. "GRACIAS. YO TAMBIÉN TE AMO".

Y así durante la mañana, la semana, la vida... dedicarme a ese diálogo de amor con el Padre Dios que me manifiesta su ternura en tantas cosas que me encuentro en mi vida concreta.

Al final, escribe en tu cuaderno una lista de cosas, personas y acontecimientos de tu vida que consideres como cartas de amor de Dios. Lo podrás compartir en la reunión.



## PERCIBIR EL AMOR DE DIOS EN LAS PERSONAS

Se trata de ejercitarse durante la mañana, el día y todos los días en considerar que todos los hombres y, en general, todas las criaturas son AMADAS POR DIOS desde siempre.

Y en una actitud de solidaridad con el Padre Dios ante cada persona que vea o recuerde -al acordarme como el Padre la ama- diré a mi Dios: "YO TAMBIÉN LA AMO".



El locutor de radio o de TV, el ministro que acaba de hablar, el compañero con el que friego los platos o hago mi trabajo, la señora de la cocina, quien llama por teléfono, el que veo a lo lejos... al tropezar mi vista con ellos, recuerdo que Dios los ama. Por cada uno yo responderé a Dios: "YO TAMBIÉN LO AMO".

El vecino o la vecina, ese tal que un día me hizo tanto daño, el político de un partido contrario, el chismoso, el hermano "difícil" de la comunidad, el niño rebelde de mi catequesis, el compañero egoísta, el que no ama habla desde hace años, ese otro que ha sido mi peor enemigo, el terrorista que mata y destruye... al recordar que Dios los ama, responderé: "PADRE, YO TAMBIÉN LOS AMO".

Al salir de casa, ante tantas cosas que ven mis ojos: esos pájaros, los árboles, los niños que juegan, las montañas iluminadas, los jardines, las casas, los jóvenes, el anciano serio, el perro, el labrador,... el mundo entero es un ENORME SACRAMENTO DE AMOR. Diré: "YO TAMBIÉN LO AMO".





## APRENDEMOS A ORAR CON LA MIRADA:



“Vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno” (Gen 1,31). Da un paseo contemplativo por alguno de tus recorridos habituales o por el campo, haciendo como un rastreo en busca de la bondad y de la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira atentamente las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: “VIO DIOS QUE TODO ERA MUY BUENO”. Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya, déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

Lee en Mc 10,46-52 el relato de la curación del ciego Bartimeo Como si lo escucharas por primera vez. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla interiormente. Siéntate como aquel ciego al borde del camino. Oye el murmullo de

la gente, presiente la cercanía de Jesús,grítale desde el fondo de tu corazón: “¡Ten piedad de mí!”. Deja que todo tu ser se ponga a gritar: “Señor, que vea”. Siente las manos de Jesús sobre tus ojos déjate curar por la fuerza de esas manos que pueden inundarte de luz. Quedate unos momentos en un silencio lleno de agradecimiento.

Coge el evangelio de Marcos 6,34. Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasion porque están como ovejas sin pastor. Mezclate con aquella gente, siéntete envuelto en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta tal como eres. Respira hondo y déjate invadir por la paz de esa acogida incondicional.

Al salir de casa, párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle o en el medio de transporte habitual, trata de mirar a la gente como lo haría El. Recorre cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de esas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la suplica de Jesús hacia ellos.

