

TERCER ENCUENTRO

COMUNICACIÓN PERSONAL CON DIOS

1.- Objetivo:

Aprender a cultivar un sencillo diálogo de amor personal con Dios.

2.- Oración inicial

Texto Bíblico. Se sugiere: Mateo 6, 5-15, sobre la oración.

"Cuando recéis, no hagáis como los hipócritas, que les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los hombres los vean. Ellos ya recibieron su premio. Tú, cuando reces, entra en tu pieza, cierra la puerta y reza a tu Padre que comparte tus secretos, y tu Padre, que ve los secretos te premiará. Al orar no multipliquéis las palabras, como hacen los paganos que piensan que, por mucho hablar, serán atendidos. Vosotros no recéis de ese modo, porque antes de pedir, el Padre ya sabe lo que necesitáis. Vosotros, pues, orad de esta forma. Padre nuestro que estás en los cielos, ¡santificado sea tu nombre..."

Rezamos juntos: Padre nuestro...

3.- Recoger brevemente el trabajo realizado en la casa (Lectura, oración personal, trabajo como matrimonio.)

4.- Motivación (se hace una síntesis de la motivación)

¿A qué llamamos rezar? ¿Qué es la oración?: Es una **conversación personal con Dios**. Dios no es una idea, es una **PERSONA**, que me ama, me conoce y me espera para que también yo lo ame, lo conozca y me encuentre con él. **La experiencia del amor es clave para crecer en la oración**. Dios me ama y me manifiesta su amor a través de todas aquellas personas que me regalan amor, de modo privilegiado a través de mi cónyuge. Es posible que me cueste creer en el amor de predilección que Dios tiene por cada uno de nosotros y también por mí. Si es así, puede deberse a tres causas:

PRIMERO: En el plano humano, **nos puede faltar la experiencia de un auténtico amor natural** - especialmente en la niñez- experiencia que transferimos a Dios. Podemos sanar esa carencia ejerciendo una auténtica paternidad y maternidad en el plano humano. Así, nuestros hijos y muchas otras personas comprenderán y experimentarán, a través nuestro, que Dios es un padre bueno que nos ama. Existe una relación profunda entre el amor a las personas y el amor a Dios. No puedo decir que amo a Dios que no veo, si no amo a las personas a quienes veo. **El amor a Dios se expresa en el amor a los demás, en la profundidad de mi amor por ellos, en la aceptación de las personas tal como son.**

SEGUNDO: No nos dejamos tiempo para meditar la vida. **No vemos los acontecimientos que marcan nuestra vida unidos a Dios.** Nos quedamos en hechos, en circunstancias, en alegrías o dolores, sin ver detrás de ellos la mano de Dios. Él nos quiere decir algo, nos enseña a crecer en el amor y nos llama a su lado como hijos para que experimentemos su cuidado, su amor fiel.

TERCERO: Imploramos demasiado poco a Dios pidiéndole que nuestro corazón se encienda por un auténtico amor a Él. Nos sale más fácil pedir que sanemos de una enfermedad, que encontremos un trabajo mejor remunerado o que tal o cual persona nos quiera, y nos olvidamos de pedir a Dios un amor vital y profundo.

Por eso nuestra oración es a veces impersonal. No es expresión de una relación llena de fe con el Señor y la Mater. Lo que **rezamos no encuentra eco en nuestro interior;** repetimos palabras vacías, porque su contenido no tiene relación con nuestra vida

Dios es nuestro interlocutor personal. Con él podemos conversar lo que verdaderamente nos interesa, en forma simple y natural. Por ejemplo: nuestras preocupaciones, la relación con nuestro cónyuge, nuestros hijos, con el trabajo, los acontecimientos que hemos vivido, nuestros temores, nuestros proyectos, las tentaciones que tenemos, etc. **Si nuestra relación con Dios es personal, todas estas inquietudes fluirán en la conversación con él.** Mi oración debe parecerse al diálogo de un niño con su padre. Contemplemos cómo lo hacen nuestros hijos pequeños. ¡Cuánto podemos aprender de ellos! ¿Entendemos ahora lo que significa rezar en forma personal? ¿Converso con Dios todo lo que siento interiormente?

Escuchemos al P. Kentenich que en una de sus conferencias nos explica cómo es la oración de un niño. **Dejar un momento de silencio** y preguntarnos interiormente. ¿Es ésta nuestra forma de rezar?

Leer Anexo N° 6

Continuamos la motivación

¡Con qué profundidad vivió María, nuestra querida Mater este espíritu de oración filial! Y, a la vez, ¡con qué alegría desea ayudarnos! Pidámosle que nos enseñe a orar como ella lo hacía, que plasme en nosotros su actitud en la Anunciación, esa disponibilidad para decir: "**Sí, Padre, sí**". Abandonémonos con ella al amor misericordioso de Dios. Conquistemos su espíritu de oración. A través de pequeños momentos de silencio, pausas creadoras, convirtamos nuestro diario quehacer, nuestro trabajo y todo lo que hacemos en una constante oración.

Cuando decimos **oración personal** no quiere decir que siempre tengamos que inventar algo nuevo, sino que significa **poner el alma, el corazón en lo que rezamos.** Jesús nos enseñó a orar y lo hizo a través del Padrenuestro, la que debe llegar ser nuestra oración predilecta; sin cambiarla, podemos hacer de ella **una oración personal al Padre, llenándola con nuestra vida.**

4.- Dinámica

- Cada matrimonio lee en silencio la oración del Padrenuestro, la medita aplicándola a su vida matrimonial, familiar y laboral.

- **Padre nuestro, que estás en los cielos:** ¿Reconocemos a Dios como nuestro Padre? ¿Lo sentimos como tal?

.....

.....

.....

Él es nuestro Padre y por eso nos hace a todos hermanos. ¿Confiamos en Él?, ¿Tenemos conciencia de que somos hermanos?

.....

.....

.....

- **Santificado sea tu nombre:** ¿Nos detenemos a alabar a Dios por lo que Él es? ¿Le agradecemos lo que nos ha regalado como persona, como matrimonio, como familia? ¿Qué tenemos que agradecerle hoy?

.....

.....

.....

- **Venga a nosotros tu Reino:** ¿Estamos ayudando a construir este Reino de amor, hoy? Por ejemplo, sembrando amor en nuestro entorno, evitando discusiones, formando un hogar cálido, respetando a los demás en su manera de ser, en su forma de opinar, etc.

.....

.....

.....

- **Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo:** ¿Realmente deseamos que se haga su voluntad o sólo le pedimos que se haga la nuestra? Nuestro Padre hace todo por nuestro bien aun cuando, en un determinado momento, no lo comprendamos. ¿En qué situaciones nos ha costado más aceptar su voluntad? ¿En qué nos cuesta hoy aceptarla?

.....

.....

.....

- **Danos hoy nuestro pan de cada día:** ¿Le pedimos lo necesario para crecer en el amor, lo indispensable para vivir? ¿Cómo es nuestra conciencia solidaria hacia los más pobres? ¿Qué estamos haciendo por ellos?

.....

.....

.....

- **Perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden:** ¿Pido yo perdón cuando he fallado? ¿Perdono con facilidad? ¿Acepto a los demás con su carácter, con sus debilidades? ¿Hay algo entre nosotros que no nos hemos perdonado?

.....
.....
.....

- **No nos dejes caer en tentación, más líbranos del mal. Amén.** ¿Mantenemos nuestro corazón en vigilia? ¿Nos exponemos a la tentación? ¿Nos dejamos estar por comodidad o falta de sacrificio?

.....
.....
.....

- Al final se comparte entre todos algo de lo reflexionado.

6.- Entrega de material para el Próximo Encuentro

Pedir que traigan leída la motivación.

7.- Trabajo a realizar hasta el Próximo Encuentro

Trabajo matrimonial: Tener un momento tranquilo de oración en el Santuario, saboreando lo que más nos llegó de esta reunión y contestar juntos la pauta propuesta en el Anexo N° 7.

Trabajo Personal: Leer detenidamente el Anexo N° 8.

8.- Oración final:

Recogemos en forma de oración, hablando directamente con el Señor, con el Padre, o con la Mater, lo tratado en esta reunión. En un momento de oración comunitario cada uno expresa en forma espontánea qué anhelos tiene en este sentido. Pedimos al Señor, como los apóstoles: ¡Señor, enséñanos a orar!

ANEXO N° 4 Momento de oración personal

Quiero contarte lo que me ha sucedido durante esta semana:

Mis penas.....
.....
.....
.....

Mis alegrías.....
.....
.....
.....

Mis logros.....
.....
.....
.....

Mis preocupaciones.....
.....
.....
.....

Mis proyectos.....
.....
.....
.....

También se puede tomar como ayuda, el folleto: *Mi visita al Santuario.*

ANEXO N° 5 Trabajo como matrimonio

- Tomar el folleto de las **4 R**, revisar las dos primeras

.....
.....
.....
.....

- ¿Hemos conquistado nuestra oración diaria como matrimonio? ¿Qué obstáculos se nos presentan? ¿Cómo podemos solucionarlos? ¿Qué nos proponemos?

.....
.....
.....
.....

- ¿Nos dejamos tiempo para renovar nuestro amor una vez por semana? ¿Qué obstáculos se nos presentan? ¿Somos creativos en este aspecto? ¿Qué nos proponemos?

.....
.....
.....
.....

ANEXO N° 6 Meditación

DIALOGO DE UN NIÑO CON DIOS

(L1 Lee un hombre; L2 lee una mujer. Música de fondo suave)

L1: Hace algunos años, se escribió mucho, en la prensa francesa y alemana, sobre un niño de siete años y de quien se decía que había muerto santamente. También se destacaba la sencillez con que rezaba. Les leeré brevemente, una de sus oraciones. Lo hago para despertar nuestra alma y remover los escombros que cubren nuestro corazón. Escuchemos su oración:

L2: *“Querido Dios, quiero ser aplicado todos los días. Tengo que ser aplicado cada día, porque cada día te recibo en mi corazón”.*

L1: El niño expresa sus preocupaciones personales. Son pequeñas preocupaciones que no van mucho más allá de su propio yo...

L2: *“Pero no consigo acabar todas las tareas y todavía hago muchas faltas de ortografía”.*

L1: Vemos cómo es algo enteramente espontáneo. Habla de sus inquietudes personales. No piensa en las cosas en las cuales tal vez nosotros pensaríamos como adultos.

L2: *“Pero quiero esforzarme, querido Señor, para que veas mis progresos. En casa, querido Señor, casi no me porto mal”. Te quiero, Jesús, de todo corazón.*

L1: Es una conversación honesta, espontánea, fiel expresión del alma cristiana. El niño habla así sólo con su papá o con su mamá. ¡También con su querido Dios!

L2: *“Pero papá a veces se enfada conmigo”.*

L1: ¡Totalmente fiel a la verdad! ¡El Padre Dios debe saberlo todo!

L2: *“Papá a veces se enoja conmigo, porque soy inquieto y me levanto demasiadas veces durante la comida, sin pedir permiso, y porque peleo con Olga”.*

L1: Toda la vida se refleja en este intercambio amoroso con Dios.

L2: *“Me deberían pegar un correazo, pero no lo han hecho y espero que tampoco lo hagan”*

L1: ¡Son todas sus preocupaciones personales las que el niño conversa con Dios!

L2: *“Jesús, yo sigo queriéndote y también quiero a tu Madre. Pero no sé si tú también me quieres, porque cometo muchas faltas. Por eso, en realidad, no puedes quererme tanto. No siempre hago caso cuando me dicen que deje en paz a Olga y no pelee más con ella”.*

L1: ¡Inquietudes y preocupaciones personales del niño!

L2: *“Una vez, incluso, nos pegamos un poco, pero no lo haré nunca más, querido Señor, te lo prometo. También te confieso que soy bastante flojo... Y a menudo pongo mala cara cuando tengo que aprenderme los verbos... A veces discuto con la profesora y me enojo con ella si me obliga a comer pescado o a tomar sopa... Pero quiero mejorar en serio, para que tú, querido Niño Jesús, te alegres cuando te reciba en la comunión cada mañana.”*

(Extracto del libro: “¿Cómo hablar con Dios?” P. José Kentenich)

ANEXO N° 7 Momento de oración matrimonial

Dejar un tiempo tranquilo para aquietar el corazón y orar personalmente.
Se sugiere comenzar rezando la siguiente oración:

QUIERES AYUDARME

Señor Jesús, aún no sé cómo he llegado hasta ti; sólo sé que eres tú el que me ha llamado. No sé conversar contigo, las palabras no salen de mi corazón porque hay tanto ruido en él. Me han dicho que tú hablas en el silencio del corazón. ¿Cómo puedo hacer silencio dentro de mí?

Señor, yo sé que tú todo lo puedes. ¿Quieres enseñarme a silenciar mi corazón para escuchar tu voz? Tal vez así, puedo comenzar como un niño pequeño a balbucear palabras que te lleguen al corazón. Quiero decirte tantas cosas que me alegran o que me duelen, quiero que llegues a ser mi amigo del alma, mi confidente y que tú, incluso, adivines lo que tengo dentro, sin que yo te lo diga, porque mi alma ya no será sólo mía sino que tú serás el Señor de ella. ¿Quieres ayudarme?

Luego reflexionar: ¿Qué "ruidos" quitan la paz de nuestro corazón? ¿Qué perturba nuestra vida como matrimonio?

.....
.....

¿Hemos conquistado la oración de la mañana, es decir, saludo a Dios al comenzar el día, a la Mater? ¿Le ofrecemos lo que vamos a hacer?

.....
.....

¿Y la oración de la noche, de qué manera rezo al acostarme? ¿Cómo terminamos nuestro día? ¿Rezamos al acostarnos? ¿Revisamos nuestro día: lo que Dios nos regaló en él?

.....
.....

¿Rezamos como matrimonio cada noche? ¿Cuál es nuestro estilo de oración? ¿Qué nos caracteriza?

.....
.....

La oración tiene una dimensión apostólica ¿Rezamos por lo que pasa en el mundo? ¿Rezamos por la Iglesia? ¿Rezamos por nuestros hijos, por las personas que tenemos a nuestro cargo, por nuestros amigos, conocidos, parientes?

.....
.....

¿En qué vemos necesario mejorar?

.....
.....

.....
.....
.....

¿Qué nos proponemos?

.....
.....
.....
.....

Concluyamos formulando juntos una oración, expresando lo que más nos ha tocado interiormente de lo trabajado hasta ahora. Llémosla para rezarla en el próximo encuentro.

.....
.....
.....
.....
.....

Pasos a conquistar para lograr una buena meditación.

Primer paso: La preparación remota

Se refiere a ciertas actitudes que, de una u otra forma, debiéramos haber asumido y **conquistado previamente**.

Dejarse tiempo. La necesidad de dejarse tiempo constituye un requisito indispensable ya que todo encuentro de amor lo requiere. Si queremos aprender a meditar, es necesario conquistar un espacio para que ésta se pueda dar. Esto implica dejar de lado otras cosas. Sin renunciar a un mejor ordenamiento de nuestro programa diario, no será posible contar con el tiempo necesario para un encuentro más profundo con el Señor. Si no damos espacio a los “encuentros de amor” con Dios; si no cultivamos nuestro amor a él, entonces nuestro contacto personal con él, también se irá enfriando, se hará cada vez más lejano e impersonal, hasta desaparecer.

Capacidad contemplativa: significa que debemos cultivar el sentido para la contemplación, la capacidad de detenernos a observar la realidad, de asombrarnos y maravillarnos ante las cosas... ¡Cuán a menudo pasamos de largo ante cosas y personas sin maravillarnos y percibir lo que son y lo que esconden en su ser! En general, miramos las cosas y las personas desde el punto de vista de su utilidad práctica. De esta forma nos ponemos nosotros mismos en el centro, usamos y abusamos de ellas... Debemos aprender a mirar de otra forma, a detenernos ante la realidad que nos rodea, a reparar en los detalles, a ir más allá de la superficie, a contemplar en su conjunto y en su significado lo que observamos...

Dar espacio a los valores del corazón. Es fundamental dar importancia al cultivo de los vínculos de amor personal, tanto en el orden natural como en el sobrenatural, más allá de lo útil y funcional, más allá del producir y organizar. En el ser más íntimo del hombre está su capacidad de dar y recibir amor: no fuimos creados en primer lugar para producir sino para amar. La meditación, en este sentido, es una auténtica “escuela de amor”, toma en serio nuestra capacidad de amar y contribuye a que esa capacidad no se atrofie sino que germine, crezca y se fortifique cada día más.

El sentido por lo simbólico. Además del lenguaje conceptual, científico, ideológico, técnico, existe el llamado “*lenguaje simbólico*” que ayuda al hombre a expresar lo que no puede hacer con los anteriores. Por ejemplo, el lenguaje poético. La comunicación únicamente intelectual o conceptual no basta para expresar la realidad total y menos aún todo lo que siente el corazón. El símbolo tiene el poder de transportar hasta lo más hondo, hacia aquello que las palabras no pueden definir.

Símbolo puede ser un objeto, un gesto, una imagen que nos revela algo que va más allá de lo que dice su mera materialidad. El Señor nos enseña este lenguaje claramente en el Evangelio cuando por ejemplo, compara el reino con un grano de mostaza, o con un banquete, etc.

La meditación es una escuela que requiere de nosotros la capacidad de comprender los símbolos y de expresarnos en símbolos. Si por ejemplo, en nuestra comunicación con Dios queremos

expresar nuestro arrepentimiento, tal vez lo haremos más profundamente si nos ponemos de rodillas; la actitud del cuerpo está expresando lo que hay en nuestro corazón.

Reavivar nuestra fe en la divina Providencia. Es decir recordar siempre la realidad de que Dios está presente en mi vida y, en general, en la historia y en el devenir del mundo. ¿Dónde encontramos a Dios? Lo encontramos en su **Palabra y en la Eucaristía**, pero también **en la vida cotidiana, en el acontecer mundial, en nuestra historia personal y matrimonial**. La meditación de la vida supone que creemos que Dios está “en el cielo, en la tierra y en todo lugar”. Está presente en toda la creación, la sostiene y la conduce. En cada cosa está su huella. Todo nos trae un mensaje suyo.

Segundo paso: La **preparación próxima comprende nuestras prácticas diarias de oración:** nuestra oración de la mañana y de la noche, las “*pausas creadoras*” intercaladas en el quehacer cotidiano. Puede tratarse de una mirada al crucifijo, un saludo al Señor o a María, un “*gracias*” o “*perdona, Señor*”, un momento de recogimiento interior, la vida sacramental... contacto con la Palabra de Dios..., etc.

Nuestra fidelidad a estos momentos de encuentro de amor con él, nos permite **mantener viva la presencia y el amor de Dios en medio de nuestras actividades**. También son importantes los minutos antes de dormirse en la noche. La hora de acostada es básica para el cultivo de una vida espiritual. Si estamos cansados por no dormir lo suficiente, esto nos impide recogernos y la oración no resulta.

Si no cuidamos estos actos de entrega a Dios, entonces nuestro contacto personal con él se irá enfriando, se hará cada vez más lejano e impersonal, hasta desaparecer; entonces la “*vida interior*” se nos desvanece. Sucede lo mismo con nuestro amor conyugal, si no se reencanta, cae en la rutina, en la monotonía y se enfría.

Tercer paso: La **preparación inmediata:** La **elección de un lugar adecuado condiciona, en gran parte, la calidad y la posibilidad de la meditación**. Si la meditación quiere fomentar y profundizar un encuentro personal y hondo con el Señor, normalmente es imposible lograrlo en un lugar donde predomina el ruido y la actividad, donde está encendida la televisión o se nos interrumpe constantemente. Tampoco es indiferente nuestra posición corporal. **La posición que adoptemos debe responder a la actitud interior de nuestra alma**, a lo que queramos expresar al Señor, por ejemplo: de rodillas, las manos juntas, etc.

También es importante el **momento que dedicamos a la meditación**. Puede ser muy variado, de acuerdo a la realidad de cada persona; para uno será mejor en la mañana, para otro el mediodía o la noche. Lo fundamental es que sea un tiempo valioso para nuestro objetivo. No debemos estar tan cansados ni adormilados.

¿Cuánto tiempo? No basta un par de minutos. Se aconseja comenzar con un mínimo de 10 minutos e ir aumentando hasta 20 ó 30 minutos.

Es importante plantearnos: ¿Cuál sería el tiempo y el lugar adecuados para mi meditación?

Cuarto paso: ¿Sobre qué meditamos? El tema, la materia de meditación puede ser un trozo bíblico, un libro espiritual. Pero ahora nos queremos centrar en nuestra propia vida. Puede ser algo que vive en nuestro interior, algún acontecimiento grato, algún problema; una crisis; una

decisión importante, algún temor... del pasado, presente o futuro. El Dios de la vida quiere tocar nuestra vida y recibir, de nuestra parte, una respuesta vital. Naturalmente, no debemos hacerlo en forma tan exclusiva, pero por largos tramos de nuestro camino será ésta la materia de la cual tendremos que ocuparnos, sobre todo en el camino a la conquista del ideal matrimonial. El objetivo de la meditación es reposar en el amor de Dios, en **post-saborear y post-gustar** las misericordias divinas y las miserias personales. Por tanto, **mi vida cotidiana es el objeto de mi meditación**. Logrado esto, entonces, podrá darse el:

Quinto paso: Comenzar la meditación. El inicio mismo de la meditación comprende los siguientes pasos:

- Adoptamos una postura cómoda: sentados o arrodillados (no “tirados” en un sillón, encima de un sofá, o en la cama).
- Cerramos los ojos y respiramos unos momentos en forma tranquila y profunda. Esto nos ayuda a aquietar nuestros pensamientos.
- Dirigimos la mirada a alguna imagen que nos ayude a entrar en contacto con el Señor. Ojalá tengamos un cirio encendido.
- Primero nos ponemos en la presencia de la persona del mundo sobrenatural que en ese momento sentimos más cercana . Puede ser el Señor, María, Dios Padre.
- Luego imploramos al Espíritu Santo, pues es él quien nos enseña a orar y quien infunde el amor en nuestros corazones. Lo hacemos rezando en forma espontánea o valiéndonos de una oración que hayamos elegido.
- Mientras un pensamiento ayude a los afectos, se lo sigue “*degustando*”, no se cambia a otro.

“Pues no el mucho saber sino el gustar y degustar las cosas divinas es lo que alimenta el alma”. No siempre es necesario o provechoso dar expresión verbal a los afectos del corazón y a las decisiones de la voluntad. Podemos imaginarnos personas que están sentadas una junto a la otra sin decir palabra, pero cuyo amor mutuo, sin embargo, crece y se profundiza constantemente en su interior.

Debemos amar a Dios con la totalidad de nuestro corazón, la totalidad de nuestros sentimientos, la totalidad de nuestro ser. Cuando amamos verdaderamente, nuestro corazón quisiera volar hacia la persona amada.

(Ver: P. Rafael Fernández, “Como aprender a meditar”, Ed. Patris)