Oraciones y Meditaciones

**ADSUMUS**

Aquí estamos, Señor Espíritu Santo. Aquí estamos, frenados por la inercia del pecado, pero reunidos especialmente en tu Nombre. Ven a nosotros y permanece con nosotros. Dígnate penetrar en nuestro interior. Enséñanos lo que hemos de hacer, por dónde debemos caminar, y muéstranos lo que debemos practicar para que, con Tu ayuda, sepamos agradarte en todo.

Sé Tú el único inspirador y realizador de nuestras decisiones, Tú, el único que, con Dios Padre y su Hijo, posees un nombre glorioso, no permitas que quebrantemos la Justicia, Tú, que amas la suprema equidad: que la ignorancia no nos arrastre al desacierto; que el favoritismo no nos doblegue; que no nos corrompa la acepción de personas o de cargos.

Por el contrario, únenos eficazmente a Ti, sólo con el don de tu Gracia, para que seamos UNO en Ti, y en nada nos desviemos de la verdad. Y, lo mismo que estamos reunidos en Tu Nombre, así también, mantengamos en todo la justicia, moderados por la piedad, para que, hoy, nuestras opiniones en nada se aparten de Ti, y, en el futuro, obrando rectamente, consigamos los premios eternos. Amén.

V/ Santa María

R/ Ruega por nosotros

(San Isidoro de Sevilla. Esta oración la rezaron los padres del Vaticano II al iniciar la sesión.)

**Tomad, Señor**

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer. Vos me lo disteis, a Vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia,

que ésta me basta.

(San Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, 234).

**María**

"Es mediodía. Veo la iglesia abierta. Tengo que entrar. Madre de Cristo Jesús,

no vengo a rezar. No tengo nada que ofrecerte y nada que pedirte. Vengo sólo, oh Madre, para mirarte. Mirarte, llorar de felicidad [...]

Sin decir nada, sino mirando tu rostro, dejar que el corazón cante en su propia lengua. No decir nada, sino sólo cantar, porque el corazón está demasiado lleno" (Paul Claudel +1955, Oeuvre Poétique, Éditions Gallimard, Paris 1967, pp. 539ss.

**Ave María**

Ave María, Madre de Jesús,

Madre y Modelo de su Iglesia.

Ave, fuente de gracia y de misericordia, modelo de pureza.

Ave, alegría en las lágrimas, victoria en la lucha, esperanza en la prueba, único camino hacia Jesús. (Cardenal van Thuan)

**Al Espíritu Santo**

¿Quién eres tú, dulce luz, que me llenas y alumbras la oscuridad de mi corazón? Tú me gulas como mano materna y me dejas libre.

Tú eres el espacio que rodea mi ser y lo encierras en sí. Si tú lo dejaras caería en el abismo de la nada, desde el cual tú lo elevas al ser.

Tú, más cerca de mí que yo misma, y más Intimo que mí interior, y sin embargo inabarcable e incomprensible, que haces estallar todo nombre: Espíritu Santo, Amor eterno". (Edith Stein, Werke, XI, Durten/FriburgoBasilea-Viena 1987, 175).

**Letanías de la humildad**

Jesús, manso y humilde de corazón. Quiero servir y no ser servido. Por eso:

Del deseo de ser respetado más que los demás. Líbrame, Señor (Se repite después de cada invocación).

Del deseo de acaparar el amor de los que me rodean...

Del deseo de imponerme a los demás...

Del deseo de ser preferido...

Del deseo de ser honrado...

Del deseo de ser alabado...

Del deseo de ser considerado...

De mi orgullo...

De mi vanidad...

De mi ambición...

De mi vanagloria...

Del deseo de alabarme a mí mismo...

Señor, tantas veces no respondo a tu llamado, porque tengo miedo.

Por eso:

Del miedo de ser humillado...

Del miedo de ser despreciado...

Del miedo de ser rechazado...

Del miedo de ser calumniado...

Del miedo de ser olvidado...

Del miedo de ser ridiculizado...

Del miedo de ser malinterpretado...

Señor, quiero amarte verdaderamente y servir auténticamente a los demás. Por eso te pido:

Aunque no reconozcan mis esfuerzos... Que no me desanime, Señor (cada vez).

Aunque no agradezcan mi labor...

Aunque no vea el éxito...

Aunque atribuyan en el mérito a otro...

Aunque pase desapercibido...

Aunque encuentre oposición...

Señor, quiero que mi persona no se interponga entre ti y los hermanos. Por eso te ruego:

Que siempre estime más a los demás que a mí mismo. Dame valor, Señor (cada vez).

Que otros sean más respetados...

Que los demás sean más amados...

Que los demás sean preferidos...

Que los demás sean honrados...

Señor, dame la gracia de la verdadera humildad. (Cardenal Mery del Val)

**"Me levanto hoy"**

Me levanto hoy por una fuerza poderosa, la invocación a la Trinidad, la creencia en la Trinidad, la confesión de la Unidad del Creador del mundo.Me levanto hoy por la fuerza del nacimiento de Cristo y de su bautismo, por la fuerza de su resurrección y de su ascensión, por la fuerza de su venida el día del juicio.

Me levanto hoy por la fuerza de Dios que me guía, por el poder de Dios que me sostiene, por la inteligencia de Dios que me conduce, por el ojo de Dios que mira delante de mí, por el oído de Dios que me escucha, por la palabra de Dios que habla conmigo, por la mano de Dios que me guarda, por el camino de Dios que me precede, por el escudo de Dios que me protege, por el ejército de Dios que me salva de las redes del demonio, de las seducciones de los vicio, de las inclinaciones de la naturaleza, de todos los hombres que me desean el mal, de lejos y de cerca, en la soledad y en la multitud.

Cristo conmigo, Cristo ante mí, Cristo detrás de mí, Cristo en mí, Cristo por debajo de mí, Cristo por encima de mí, Cristo a mi derecha, Cristo a mi izquierda, Cristo a lo ancho, Cristo a lo largo, Cristo a lo alto.

Me levanto hoy por una fuerza poderosa, la invocación a la Trinidad, la confesión de la Unidad del Creador del mundo.

En el Señor está la salvación, que tu salvación, Señor, esté siempre con nosotros. ¡Amén! (San Patricio 461)

**Oración para comenzar el día**

Señor, en el silencio de este día que comienza, vengo a pedirte la paz, la prudencia, la fuerza. Hoy quiero mirar al mundo con ojos llenos de amor, ser paciente, comprensivo, dulce y prudente. Ver por encima de las apariencias a tus hijos como Tú mismo los ves y así no ver más que el bien en cada uno de ellos. Cierra mis ojos a toda calumnia, guarda mi lengua en toda maldad, que sólo los pensamientos caritativos permanezcan *en* mi espíritu, que sea benévolo y alegre, que todos los que se acerquen a mí sientan tu presencia. Revísteme de Ti, Señor, y que a lo largo de este día yo te irradie. Amén

**Dios te ama y vela por ti.**

Dios te ama Dios vela por ti. Te llama por tu nombre. Te ve y te comprende tal como El te hizo. Sabe lo que hay en ti, todos tus sentimientos y pensamientos peculiares, tus inclinaciones y preferencias, tu fortaleza y tu debilidad.

Te ve en tu hora de regocijo y en tu hora de infortunio. Se compadece de tus esperanzas y de tus tentaciones. Se interesa por todas tus ansiedades y recuerdos, todos los altibajos de tu espíritu...

Te rodea y te sostiene con sus brazos. Se da cuenta de tu semblante, tanto cuando ríes como cuando lloras... Cuida de ti con cariño. Oye tu voz, tu respiración y el latido de tu corazón.

Te ama más de lo que tú te amas a ti mismo. Evita infligirte dolor mucho más de lo que tú le rehúyes. Y si llega a hacerlo, lo hace del mismo modo en que tú lo harías, si eres prudente, para conseguir algo mucho mejor (Cardenal John Henry Newman)

**Hazme capaz de creer como si viese**

«Hazme capaz de creer como si viese, haz que tenga siempre presente ante mí, como si estuvieras corporal y sensiblemente presente. Haz que yo esté en comunión contigo, oh Dios mío escondido, pero vivo. Tú estás en lo más profundo de mi corazón. Tú eres la vida de mi vida. Cada respiración, cada pensamiento de mi mente, cada buen deseo de mi corazón procede de la presencia dentro de mí del Dios invisible. Tú estás en mí por naturaleza y por gracia. En el mundo material sólo te veo oscuramente, pero reconozco tu voz en mi propia conciencia. Me vuelvo a ti y te llamo: Rabboní!» (E. H. Newman, *Meditations and devotions,* London 1960, 276. Sobre la voluntad de Dios, cf. J. EL Newman, *Sermones católicos,* Rialp, Madrid 1959.)

**Para pedir sanación interior**

Padre de bondad, Padre de amor, te bendigo, te alabo y te doy gracias porque por amor nos diste a Jesús.

Gracias Padre porque a la luz de tu Espíritu comprendemos que Jesús es la luz, la verdad y el buen pastor, que ha venido para que tengamos vida y la tengamos en abundancia.

Hoy, Padre, me quiero presentar delante de ti, como tu hijo. Tú me conoces por mi nombre.

Pon tus ojos de Padre amoroso en mi vida.

Tú conoces mi corazón y conoces las heridas de mi historia.

Tú conoces todo lo que he querido hacer y no he hecho. Conoces también lo que hice o me hicieron lastimándome. Tú conoces mis limitaciones, errores y mi pecado. Conoces los traumas y complejos de mi vida.

Hoy, Padre, te pido que por el amor que le tienes a tu hijo Jesucristo, derrames tu Santo Espíritu sobre mí,

Para que el calor de su amor sanador, penetre en lo más íntimo de mi corazón.

Tú que sanas los corazones destrozados y vendas las heridas, sáname aquí y ahora de mi alma, mi mente, mi memoria y todo mi interior.

Entra en mí, Señor Jesús, como entraste en aquella casa donde estaban tus discípulos llenos de miedo.

Tú te apareciste en medio de ellos y les dijiste: "Paz a vosotros".

Entra en mi corazón y dame tu paz.

Lléname de amor.

Sabemos que el amor echa fuera el temor.

Pasa por mi vida y sana mi corazón.

Sabemos, Señor Jesús, que tú lo haces siempre que te lo pedimos, y te lo estoy pidiendo con María, mi Madre, la que estaba en las bodas de Caná cuando no había vino y tú respondiste a su deseo, transformando el agua en vino.

Cambia mi corazón y dame un corazón generoso, un corazón afable, un corazón bondadoso, dame un corazón nuevo.

Haz brotar en mi los frutos de tu presencia. Dame el fruto de tu Espíritu que es amor, paz, alegría.

Haz que venga sobre mí el Espíritu de las bienaventuranzas, para que pueda saborear y buscar a Dios cada día viviendo sin complejos ni traumas junto a los demás, junto a mi familia, junto a mis hermanos.

Te doy gracias, Padre, por lo que estás haciendo hoy en mi vida. Te doy gracias de todo corazón porque tú me sanas, porque tú me liberas, porque tu rompes las cadenas y me das la libertad.

Gracias, Señor Jesús,

porque soy templo de tu Espíritu y este templo no se puede destruir porque es la casa de Dios.

Te doy gracias, Espíritu Santo, por la fe. Gracias por el amor que has puesto en mi corazón. ¡Qué grande eres, Señor Dios Trino y Uno! Bendito y alabado seas, Señor. (Padre Emiliano Tardif MSC)

**Dios mío, tengo necesidad de Ti.**

Dios mío, tengo necesidad de Ti, necesito que me instruyas cada día, tal como lo exige la jornada. Señor, ¡concédeme una conciencia iluminada, capaz de percibir y comprender Tu inspiración! Mis oídos están cerrados, por eso no escucho Tu voz. Mis ojos están tapados y por eso no veo Tus signos. Solamente Tú puedes abrir mis oídos y curar mi vista, puedes purificar mi corazón. Enséñame a estar sentado a Tus pies, y a escuchar Tu palabra. No me has creado sin una finalidad. Tengo que completar Tu obra. En el puesto que me has señalado, tengo que ser mensajero de paz. (Cardenal John Henry Newman)

**Jesús mío, ayúdame a esparcir tu fragancia**

Jesús mío, ayúdame a esparcir tu fragancia dondequiera que yo vaya, inunda mi alma con tu Espíritu y tu Vida; penetra en todo mi ser y toma posesión de tal manera, que mi vida no sea en adelante sino una irradiación de la tuya.

Quédate en mi corazón con una unión tan íntima, que las almas que tengan contacto con la mía, puedan sentir en mí tu presencia y que, al mirarme, olviden que yo existo y no piensen sino en Ti.

Quédate conmigo. Así podré convertirme en luz para los otros.

Esa luz, oh Jesús, vendrá de Ti; ni uno solo de sus rayos será mío: yo te serviré apenas de instrumento para que Tú ilumines a las almas a través de mí.

Déjame alabarte en la forma que es más agradable, llevando mi lámpara encendida para disipar las sombras en el camino de otras almas.

Déjame predicar tu Nombre con palabras o sin ellas... con mi ejemplo, con la fuerza de tu atracción, con la sobrenatural influencia evidentemente del amor que mi corazón siente por Ti. (Cardenal John Henry Newman)

**En la vida del otro tu rostro**

Dios mío haz brillar para mí, en la vida del otro, tu mismo rostro. Concédenos reconocerte en él, también y sobre todo en lo que hay de más íntimo, de más perfecto, de más recóndito en el alma de mis hermanos» (P. Teilhard de Chardin, *Le ceour de la matiére.*

**Te pido, Señor, no ya cruces heroicas**

«Te pido, Señor, no ya cruces heroicas que podrían dar pábulo a mi amor propio, sino esas cruces vulgares que llevo con repugnancia, esas con que se tropieza uno cada día en las contradicciones, en el olvido, en el fracaso, en el malestar o en los defectos del cuerpo, en las tinieblas de la mente y en el silencio y la aridez del corazón... Solamente entonces sabrás que te amo, aunque yo no lo sepa; pero esto me basta» (Robert Kennedy)

**Oraciones del Santo Cura de Ars**

**I**

Te amo, Oh mi Dios. Mi único deseo es amarte hasta el último suspiro de mi vida.

Te amo, oh infinitamente amoroso Dios, y prefiero morir amándote que vivir un instante sin Ti.

Te amo, oh mi Dios, y mi único temor es ir al infierno porque ahí nunca tendría la dulce consolación de tu amor.

Dios mío, si mi lengua no es capaz de decir a cada momento que os ama, quiero que mi corazón lo diga tantas veces cuantas respiro.

Dios mío, concédeme la gracia de sufrir amándote y de amar sufriendo.

Yo os amo, oh Dios mío, porque tú me tienes aquí abajo crucificado por ti. Concédeme la gracia de morir amándote y sintiendo que te amo.

**II**

¡Dios mío, concédeme la conversión de mi parroquia; consiento en sufrir cuanto quieras durante toda mi vida, durante cien años los dolores más duros, con tal que se conviertan!

**III**

Quiero trabajar por ti, Dios mío. ¡Me someteré a todo lo que me envíes! Me ofreceré en sacrificio. Pero Señor, no puedo hacer nada sin ti, ¡ayúdame!

**IV**

Dios mío, yo creo, creo firmemente, es decir sin la menor duda.

Creo firmemente que estás presente en todas partes, que me ves, que estoy bajo tus ojos, que un día te veré claramente yo mismo, que gozaré de todos los bienes que me has prometido.

¡Dios mío, espero que me recompensarás de todo lo que he hecho para agradarte!

Dios mío, te amo. ¡Tengo un corazón para amarte!

**V**

Hoy quiero hacerlo todo y sufrirlo todo por Dios. Nada por el mundo o por interés; todo para agradar a mi Salvador.

**VI**

Dios mío, aquí estás, vengo a adorarte, alabarte, bendecirte, darte las gracias, amarte, hacerte compañía con los ángeles.

**VII**

¡Dios mío!, haced que sufra cuanto quieres, pero concédeme la gracia de que no caiga en el infierno

**Sin la fe en la divinidad de Cristo**

Sin la fe en la divinidad de Cristo:

Dios está lejos, Cristo permanece en su tiempo, el Evangelio es uno de los muchos libros religiosos de la humanidad, la Iglesia, una simple institución, la evangelización, una propaganda, la liturgia, la conmemoración de un pasado que ya no existe, la moral cristiana, un peso no ligero y un yugo no suave.

Pero con la fe en la divinidad de Cristo: Dios es el Emmanuel, el Dios con nosotros, Cristo es el Resucitado, que vive en el Espíritu, el Evangelio, la palabra definitiva de Dios a toda la humanidad, la Iglesia, sacramento universal de salvación, la evangelización, el compartir de un regalo, la liturgia, encuentro gozoso con el Resucitado, la vida presente, el principio de la eternidad.

Bueno como es, el Padre, con su Palabra, que es también Dios, guía y sostiene al mundo entero, para que la creación, iluminada por su guía, por su providencia y por su orden, pueda persistir en el ser... La todopoderosa y santa Palabra del Padre, que penetra todas las cosas y llega a todas partes con su fuerza, ilumina toda realidad y todo lo contiene y abraza en sí mismo. No hay quien se sustraiga a su dominio. Todas las cosas reciben por entero de él la vida, y por él se conservan: las criaturas individuales en su individualidad y el universo creado en su totalidad". (San Atanasio, Contra gentes 41-42.)

**La teología y la predicación**

Evagrio el Monje, en el siglo IV, formuló la famosa ecuación: "Si eres un teólogo, rezarás de verdad, y si rezas de verdad serás teólogo." (Evagrio, De oratione 61 PG 79, 1165).

"Dios es amor" (1 Jn. 4,10). Dios es amor: por lo tanto, concluye Agustín, ¡Él es Trinidad! "El amor supone a uno que ama, uno que es amado, y el amor mismo con el cual se aman (San Agustín, De Trinitate, VIII, 10, 14)

Henri de Lubac escribió: "El ministerio de la predicación no es la vulgarización de una enseñanza doctrinal más abstracta, que sería anterior y superior a ella. Es, por el contrario, la enseñanza doctrinal misma, en su forma más elevada. Esto era real en la primera predicación cristiana, la de los apóstoles, y también lo es en la predicación de los que les sucedieron en la Iglesia: los padres, los doctores y nuestros pastores en el momento presente." (H. de Lubac, Exégèse médièvale, I, 2, Parigi 1959, p. 670.)

H. U. von Balthasar, a su vez, dice que es primordial "la misión de la predicación en la Iglesia, a la cual está subordinada la misión teológica misma. (H. U. von Balthasar, La preghiera contemplativa, citato ivi da De Lubac.)

**Desde el día que renuncié a las cosas de este mundo…**

"Desde el día que renuncié a las cosas de este mundo para consagrar mi alma a la contemplación brillante y celestial, cuando la inteligencia suprema me secuestró de aquí para hacerme reposar lejos de todo lo que es carnal, desde ese día mis ojos han estado deslumbrados por la luz de la Trinidad... Desde su sublime trono ella extiende su resplandor inefable sobre cada cosa... Desde ese día estoy muerto para el mundo y el mundo ha muerto para mí" (Gregorio Nacianceno, Poemata de seipso I,1, PG 37, 984-985).

**Busco la soledad**

Busco la soledad, un lugar inaccesible al mal, donde con una mente indivisa buscar a mi Dios, y aliviar mi vejez con la dulce esperanza del cielo. ¿Qué dejaré a la Iglesia? ¡Dejaré mis lágrimas!... Dirijo mis pensamientos a la casa que no conoce ocaso, a mi querida Trinidad, única luz, de la cual la sola sombra oscura me conmueve" (Gregorio Nacianceno PG 37, 1165 s.).

**Todo mi ejercicio**

Todo mi ejercicio consiste en volver a entrar en mí misma y perderme en los tres que están allí (Isabel de la Trinidad, Cartas, 151, Scritti, Roma 1967, p. 274)

**Sin el Espíritu Santo**

Sin el Espíritu Santo, Dios está lejos, Cristo está en el pasado, el Evangelio es letra muerta; la Iglesia, una simple organización; la autoridad, una dominación; la misión es propaganda; el culto, una evocación, y el obrar cristiano, una moral de esclavos [...]

Pero en Él... Cristo resucitado está aquí, el Evangelio es fuerza de vida, la Iglesia quiere decir comunión trinitaria, la autoridad es un servicio liberador, la misión es un Pentecostés, la liturgia es memorial y anticipación, el obrar humano está deificado" (L. HAZIM, La Risurrezione e l'uomo di oggi, Roma 1970, pp. 25-26.).

**Ven luz verdadera**

Ven, luz verdadera. Ven, vida eterna. Ven, misterio oculto. Ven, tesoro sin nombre. Ven, realidad inefable. Ven, persona inconcebible. Ven, felicidad sin fin. Ven, luz sin ocaso. Ven, espera infalible de todos los que deben ser salvados. Ven, despertar de los que están dormidos. Ven, resurrección de los muertos. Ven, oh poderoso, que haces siempre todo y rehaces y transformas por tu solo poder. Ven, oh invisible y totalmente intangible e impalpable. Ven, tú que siempre permaneces inmóvil y a cada instante te mueves todo entero y vienes a nosotros, tumbados en los infiernos, oh tú, por encima de todos los cielos. Ven, oh Nombre bien amado y respetado por doquier, del cual permanece prohibido expresar el ser o conocer la naturaleza. Ven, gozo eterno. Ven, corona imperecedera. Ven, púrpura del gran rey nuestro Dios. Ven, cintura cristalina y centelleante de joyas. Ven, tú que has deseado y deseas mi alma miserable. Ven tú, el Solo, al solo, ya que tú quieres que esté solo. Ven, tú que me has separado de todo y me has hecho solitario en este mundo. Ven tú, convertido en ti mismo en mi deseo, que has hecho que te deseara, tú, el absolutamente inaccesible. Ven, mi soplo y mi vida. Ven, consuelo de mi pobre alma. Ven, mi gozo, mi gloria, mis delicias sin fin(Simón el Nuevo Teólogo +1022).

**En Comunidad**

**Compartir las experiencias de fe**

Compartir las experiencias de la fe Según san Ignacio de Loyola esta falta de comunicación es un arma del diablo. Este, "como ve al siervo del Señor tan bueno y tan humilde que, haciendo lo que el Señor manda, piensa que aún todo es inútil [...j, pónele en el pensamiento que, si alguna cosa halla de lo que Dios Nuestro Señor le ha dado, así en obras, como en propósitos y deseos, que peca por otra especie de gloria vana, porque habla en su favor propio. Así procura que no hable de cosas buenas recibidas de su Señor, porque no haga ningún fruto en otros, ni en si mismo, tanto porque acordándose de lo que ha recibido, siempre se ayuda para mayores cosas" (Carta del 18-6-1536, en: Obras completas de S. Ignacio de Loyola., BAC 86, Madrid 1952, p. 660.).

**El humilde y fraterno intercambio de dones espirituales**

San Lorenzo Giustiniani escribe a su vez: "Nada en el mundo da más gloria a Dios y lo revela más digno de alabanza que el humilde y fraterno intercambio de dones espirituales; porque justamente de tales dones toma fuerza la caridad, la cual no puede florecer en soledad. [...] Es [...] precepto del Señor que ejercitemos siempre esta virtud, mediante la palabra y la obra, hacia nuestros hermanos. Por lo que, si no quieren ser transgresores de su ley y juzgados almas que desprecian la salvación de los hermanos, cuantos han recibido gracias del cielo, con toda dedicación vean la forma de dar a los demás los dones divinos que se les comunicaron, especialmente los dones que pueden ayudarlos en el camino de la perfección" (Disciplina e perfezione della vita monastica, Roma 1967, p. 4).

**El combate para poder vivir la comunión:**

"La comunión es un combate de todo momento. La negligencia de un solo instante puede pulverizarla; basta una nimiedad; un solo pensamiento sin caridad, un juicio conservado obstinadamente, un apego sentimental, una orientación equivocada, una ambición o un interés personal, una acción realizada por uno mismo y no por el Señor.

Ayúdame, Señor, a examinarme así: ¿cuál es el centro de mi vida: tú o yo? Si eres Tú, nos reunirás en la unidad. Pero si veo que a mi alrededor, poco a poco todos se alejan y se dispersan, es signo de que me he puesto a ml mismo en el centro" (Cardenal van Thuan, Preghiere di speranza. Tredici anni in carcere, Cinisello Balsamo 997, pp. 44-45).

**Vida interior y comunidad**

"Dios, que está en mi, que ha plasmado mi alma, que habita en ella como Trinidad (con los santos y con los ángeles), está también en el corazón de los hermanos. No es razonable que yo lo ame sólo en mí.

Así pues mi celda (como dirían a Dios las almas ínfimas) es el nosotros; mi cielo está en mi y, como en el alma de mis hermanos. (...), Si, es necesario vivir siempre la vida interior, incluso en presencia del hermano, pero no huyendo de la criatura, sino recibiéndola en el propio cielo o penetrando en el suyo" (J. M. Povilus, Jesús en medio en el pensamiento de Chiara Lubich, Ciudad Nueva, Madrid 1989, p. 79).

**Vivir en comunidad**

Escribe Basilio el Grande: "Nuestro Creador ha querido que tengamos necesidad unos de otros para que vivamos en unidad unos con otros (...).

De hecho, si vives solo, ¿a quién le puedes lavar los pies?, ¿a quién puedes cuidar?, ¿cómo puedes ponerte en el último lugar?

La vida comunitaria es, pues, un estadio en el que nos ejercitamos como atletas, un gimnasio que nos hace progresar, un ejercicio continuo de perfección en los mandamientos de Dios" (San Basilio, Regulae fusius tractatae, Interrogación 7,3,1-2: PG 31, 928-929).

**Amamos la Iglesia**

Amamos a la Iglesia porque "nos ha injertado -Madre purísima- en su familia, abriéndonos las puertas del verdadero Paraíso a través de los sacerdotes y los sacramentos.

Ella nos ha forjado como soldados de Cristo.

Ella nos ha perdonado y borrado setenta veces siete nuestros pecados.

Ella nos ha nutrido con el Cuerpo de Jesús; ha sellado divinamente el amor de nuestro padre y de nuestra madre. Ella ha elevado a una dignidad altísima a pobres hombres como nosotros, y los ha investido del sacerdocio. Ella, finalmente, nos dará el último adiós: a Dios. Nos dará Dios

Si nuestro corazón no le canta, es un órgano mudo. Si nuestra mente no la ve y no la admira, es ciega y oscura. Si nuestra boca no habla de ella, es mejor que se quede sin palabra" (C. Lubich, Escritos espirituales /1, Ciudad Nueva, Madrid 1995, p. 217-218).

**Velad y orad**

Mediante la oración vivo en Ti, Señor.

Mi alma está en Ti, corno el niño en el seno de su madre, unido el aliento al suyo,

un corazón que late al ritmo del otro... Señor Jesús, eres mi modelo.

El Evangelio te muestra en oración una noche entera en el monte. Orabas antes de hacer un milagro, antes de elegir a los apóstoles, durante la Cena...

Orabas mientras de tu frente caía sudor de sangre en el huerto de Getsemaní, mientras agonizabas en la cruz.

Orabas con la Palabra de Dios... Tu existencia era una oración continua. Pendiente del Padre, con un corazón amoroso, entregado al servicio de su gloria: "Santificado sea tu nombre, venga tu reino".

Esperabas con ardor que llegara tu hora para realizar el sacrificio del amor. Tú dijiste: "Yo y el Padre somos una sola cosa". "Orad sin cansaros". "Hago siempre lo que le agrada a mi Padre". Así me haces comprender que la oración incesante es comunión con el Padre y, en la práctica, orar consiste siempre en hacer la voluntad del Padre bajo la acción del Espíritu Santo (Cardenal van Thuan)

**Hay que conseguir desarmarse.**

Yo he hecho esta guerra. Durante años y años. Ha sido terrible. Pero ahora estoy desarmado.

Ya no le tengo miedo a nada, porque "el amor ahuyenta el miedo".

Estoy desarmado de la voluntad de prevalecer, de justificarme a expensas de los demás.

Ya no estoy alerta, celosamente aferrado a mis riquezas. Acojo y comparto. No me importan especialmente mis ideas, mis proyectos.

Si me proponen otros mejores, los acepto de buen grado. Es decir: no mejores, sino buenos.

Lo sabéis, he renunciado al comparativo... Lo que es bueno, verdadero, real, esté donde esté, es lo mejor para mí. Por eso ya no tengo miedo. Cuando ya no se posee nada, ya no se tiene miedo.

"¿Quién nos separará del amor de Cristo?"

Pero si nos desarmamos, si nos despojamos, si nos abrimos al Dios-hombre que hace nuevas todas las cosas, entonces es Él quien borra el pasado malo y nos devuelve un tiempo nuevo donde todo es posible (ATENAGORA, Chiesa Ortodossa e futuro ecuménico. Dialoghi con Olivier Clément, Brescia 1995, pp. 209-211).

**Para que tuviéramos la luz**

Para que tuviéramos la luz, te hiciste ciego. Para que tuviéramos la unión, experimentaste la separación del Padre. Para que poseyéramos la sabiduría, te hiciste "ignorancia". Para que nos revistiéramos de la inocencia, te hiciste "pecado". Para que esperáramos, casi te desesperaste.

Para que Dios estuviera en nosotros, lo sentiste lejos de Él.

Para que fuera nuestro el cielo, sentiste el infierno. Para darnos una estancia gozosa en la tierra, fuiste excluido del cielo y de la tierra, de los hombres y de la naturaleza.

Eres Dios, eres mi Dios, nuestro Dios de amor infinito. (C. LUBICH "Perché fosse nostro il cielo", in: Cittá Nuova, 1975/3, p. 35).

**Te amo, mi Dios**

Te amo, mi Dios, y mi solo deseo es amarte hasta el último respiro de mi vida.

Te amo, oh Dios infinitamente amable, y prefiero morir amándote antes que vivir un solo instante si amarte.

Te amo, Señor, y la única gracia que te pido es aquella de amarte eternamente. Dios mío si mi lengua no pudiera decir que te amo en cada instante, quiero que mi corazón te lo repita tantas veces cuantas respiro.

Te amo, oh mi Dios Salvador, porque has sido crucificado por mi, y me tienes acá crucificado por Ti. Dios mío dame la gracia de morir amándote y sabiendo que te amo. Amén (San Juan Maria Vianney, Cura de Ars)

**A Jesús el Buen Pastor**

"Ven, Señor Jesús, busca a tu siervo, busca a tu oveja extenuada.

Ven, Pastor, busca como buscaba José a sus ovejas. Tu oveja ha andado errabunda mientras tú tardabas, mientras tú te entretenías por los montes. Deja tus noventa y nueve ovejas y ven a buscar a la que vagaba. Ven sin perros, ven sin rudos asalariados, ven sin el mercenario, que no sabe pasar por la puerta. Ven sin ayudante, sin intermediarios, que ya desde hace tiempo estoy esperando tu venida.

Sé que estás a punto de llegar, si es verdad que no he olvidado tus mandamientos. Ven, pero sin bastón; con amor y con actitud de clemencia" (Del Comentario al Salmo 118,22, 28: PL 15, 1599.

**Viviré el hoy - No me proyectaré**

Jesús, no esperaré; vivo el momento presente colmándolo de amor.

La línea recta está compuesta por millones de puntitos unidos entre sí.

Mi vida también está integrada por millones de segundos y de minutos unidos entre sí. Dispongo perfectamente cada punto, y la línea será recta. Vivo con perfección cada minuto, y la vida será santa.

El camino de la esperanza está enlosado de pequeños pasos de esperanza.

La vida de esperanza está hecha de breves minutos de esperanza.

Como tú, Jesús, que has hecho siempre lo que le agrada a tu Padre.

Cada minuto quiero decirte: Jesús, te amo; mi vida es siempre una "nueva y eterna alianza" contigo.

Cada minuto quiero cantar con toda la Iglesia:

Gloria al Padre y al Hijo y al Espiritu Santo..." (Cardenal van Thuan)

**«Señor, quiero ser una hostia.**

Señor, quiero ser una hostia. Blanca, sin mancha, por tu gracia y para Ti. Frágil, sólo fuerte en Ti» (Marcelo Javier Morsella)

**Oración antes de ingresar a Internet:**

Dios Todopoderoso y eterno, tú que nos has creado a imagen y semejanza tuya,

y nos has mandado a buscar todo lo que es bueno, verdadero y hermoso,

especialmente en la persona de tu Hijo Unigénito, Señor nuestro Jesucristo.

Te rogamos, que por intercesión de San Isidoro de Sevilla, Obispo y Doctor de la Iglesia,

hagas que durante nuestra peregrinación en la Internet dirijamos nuestros ojos y nuestras manos solamente a lo que te es grato y que tratemos con caridad y paciencia a todas las almas que encontremos.

Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

**Oración de San Tomás Moro**

Dame, Señor, un poco de sol, algo de trabajo y un poco de alegría.

Dame el pan de cada día, un poco de mantequilla, una buena digestión y algo para digerir.

Dame una manera de ser que ignore el aburrimiento, los lamentos y los suspiros.

No permitas que me preocupe demasiado

por esta cosa embarazosa que soy yo.

Dame, Señor, la dosis de humor suficiente como para encontrar la felicidad en esta vida

y ser provechoso para los demás.

Que siempre haya en mis labios una canción, una poesía o una historia para distraerme.

Enséñame a comprender los sufrimientos y a no ver en ellos una maldición.

Concédeme tener buen sentido, pues tengo mucha necesidad de él.

Señor, concédeme la gracia, en este momento supremo de miedo y angustia, de recurrir al gran miedo y a la asombrosa angustia que tú experimentaste en el Monte de los Olivos antes de tu pasión.

Haz que a fuerza de meditar tu agonía, reciba el consuelo espiritual necesario para provecho de mi alma.

Concédeme, Señor, un espíritu abandonado, sosegado, apacible, caritativo, benévolo, dulce y compasivo.

Que en todas mis acciones, palabras y pensamientos experimente el gusto de tu Espíritu santo y bendito.

Dame, Señor, una fe plena, una esperanza firme y una ardiente caridad.

Que yo no ame a nadie contra tu voluntad, sino a todas las cosas en función de tu querer.

Rodéame de tu amor y de tu favor.

**Te saludamos, Corazón admirable de Jesús**

Te saludamos, Corazón admirable de Jesús, Te alabamos, Te bendeci­mos, Te glorificamos. Te damos gracias, Te ofrecemos nuestro corazón, Te lo damos y consagramos.

Recíbelo y poséelo entero. Purifícalo, ilu­mínalo y santifícalo, para que vivas y rei­nes en él por siempre. Amén.

Demos gracias al Señor por su misericordia y bondad – por las maravillas que hizo en bien de los hombres.

Dios omnipotente, al venerar el Corazón de tu Hijo amado alabamos las obras maravillosas de su amor. Derrama en nosotros las gracias abundantes que brotan de su Corazón. Por Cristo, nuestro Señor. Amén. (Oración MSC)

**Acuérdate Nuestra Sra. del Sagrado. Corazón**

Acuérdate, Nuestra Señora del Sagrado Corazón de las maravillas que Dios hizo en ti.

Te escogió como Madre de su Hijo, a quien seguiste hasta la cruz.

Te glorificó con El, escuchando con agrado tus plegarias por todos los hombres.

Llenos de confianza en el amor del Señor y en tu intercesión, venimos contigo a las fuentes de su corazón, de donde brotan para la vida del mundo la esperanza y el perdón, la fidelidad y la salvación.

Nuestra Señora del Sagrado Corazón, tú conoces nuestras necesida­des:

Habla al Señor por nosotros y por todos los hombres. Ayúdanos a vivir en su amor.

Para eso, alcánzanos las gracias que le pedimos y las que necesita­mos.

Tu petición de madre es poderosa: que Dios responda a nuestra espe­ranza. Amén. (Oración MSC a la abogada de las causas difíciles y desesperadas)

**Padre del cielo**

«¡Padre del cielo! Qué es ser hombre y cuán religiosa sea la exigencia de ser hombre –cosa que en compañía de los hombres y sobre todo en medio del hormigueo humano es tan difícil de entender-, haz que podamos comprenderlo, si lo hemos olvidado; que lo podamos comprender, si no de un solo golpe y por entero, al menos en parte y poco a poco: haz que podamos aprender del pájaro y del lirio el silencio, la obediencia y la alegría Sören Kierkegaard (1813-1855)

**El Dios del Amor**

"Como podríamos hablar del amor si te olvidáramos a ti, Dios del amor, del cual viene todo amor del cielo y de la tierra, tú que con largueza distribuyes tu misericordia a todo ser viviente; tú que eres amor, de manera que el que ama sólo es lo que es por ti; tú que eres nuestro salvador y redentor que te entregaste por nosotros para salvarnos. ¡Como podríamos hablar del amor si nos olvidáramos de ti, Espíritu de amor, tú que recuerdas al creyente que debe armar, así como el es amado" (S. Kierkegaard)

**Oración de un filósofo del siglo IV a.C.**

Lo que existe es siempre lo mejor.

Todo está perfectamente ordenado

dentro del conjunto general del mundo.

El mal es aparente y solo existe en lo particular.

Pero aún los que parecen males,

son bienes integrados en la finalidad general del Cosmos.

Nosotros no podemos comprender su utilidad,

pero la comprende la Razón universal.

¡Salve!, porque tú eres a quien los mortales

tienen derecho de invocar.

De ti en efecto hemos nacido,

dotados de la imitación que ejerce la palabra.

Solos entre todos los seres que viven

y se mueven sobre la tierra.

Así te celebraré y sin pausa cantaré tu potencia.

¡Ah, Señor! Benefactor universal, el de las nubes oscuras,

señor del relámpago,

Salva a los humanos de su funesta ignorancia;

Disípala, ¡Oh Padre!, lejos de sus almas y concédeles el discernir

El pensamiento que te guía para gobernar todo con justicia.

Para que, honrados por ti, te rindamos también nosotros un grande honor,

Cantando continuamente tus obras, como corresponde

A un mortal, ya que ni para los humanos existe mayor privilegio

Ni para los ángeles, que cantar por siempre, en la justicia, la ley universal.

(Filósofo Cleanthes de la escuela estoica siglo IV a. C.)

**Enséñame a buscarte**

Señor Dios, enséñame dónde y cómo buscarte, dónde y cómo encontrarte… Tú eres mi Dios, tú eres mi Señor, y yo nunca te he visto. Tú me has modelado y me has remodelado, y me has dado todas las cosas buenas que poseo, y aún no te conozco… Enséñame cómo buscarte… porque yo no sé buscarte a no ser que tú me enseñes, ni hallarte si tú mismo no te presentas a mí. Que te busque en mi deseo, que te desee en mi búsqueda. Que te busque amándote y que te ame cuando te encuentre (San Anselmo de Canterbury)

**Oración del abandono**

"Padre mío, me abandono a Ti,

haz de mi lo que quieras.

Lo que hagas de mi te lo agradezco.

Estoy dispuesto a todo,

lo acepto todo.

Con tal de que tu voluntad se haga en mí.

y en todas tus criaturas,

no deseo nada más, Dios mío.

Pongo mi vida en tus manos,

te la doy, Dios mío,

con todo el amor de mi corazón,

porque te amo,

y porque para mí, amarte es darme,

entregarme en tus manos sin medida,

con infinita confianza.

Porque tú eres mi Padre"

Carlos de Foucauld.