

JORNADA DE FORMACIÓN ENTORNO A LA ORACIÓN.

13 N 2021

Padre/Madre, enseñáanos a orar

1. Hacemos la bienvenida y la presentación de la Jornada.
2. La dinámica de la Jornada consistió en:
 - Exposición de los testimonios
 - Tiempo personal para que los asistentes hagan oración con uno de los métodos expuestos
 - Tiempo para compartir experiencias, dudas, etc todos juntos
 - Rezar todos juntos la oración de San Francisco de Asís

3. TESTIMONIOS

Contamos con 5 testimonios de diferentes sensibilidades religiosas.

- Anna Constant de la tradición budista, más concretamente la tradición Drukpa del Himalaya.
- Emilio Egea de la Comunidad Bahà'i de Barcelona
- Dèlia Viedma, militante de ACO. Viene como miembro de un grupo de laicos del Pradó
- Marta Millà de la espiritualidad Ignaciana
- Glòria Deumal, de Amigos del Desierto

TESTIMONIO DE LA ORACIÓN SEGÚN LA TRADICIÓN BUDISTA

Sigo el budismo que proclama su santidad Drukpa

Para mí la oración es abrir el corazón y el espíritu.

En la oración se expresan aspiraciones, deseos, hacia dónde quiero ir.

Todos los seres tenemos un potencial. La oración despierta nuestra naturaleza búdica. La plegaria suprema es reconocer nuestra naturaleza búdica. El responsable de lo que yo haga soy yo misma, nadie lo puede hacer por mí.

Tengo que estar en atención plena, muy consciente de lo que hago. Hay que implicar cuerpo, alma y espíritu.

Es importante la postura: piernas cruzadas, espalda recta, hombros hacia atrás, barbilla hacia dentro, ojos caídos, manos juntas, a la altura del corazón.

En cuanto a la palabra, ser consciente de lo que voy a decir, he de sentir lo que estoy recitando, ha de tocarme el corazón.

Os he propuesto tres oraciones muy cortas.

Según la oración, visualizamos a Buda, a los seres de nuestro entorno. En otros casos, a mi derecha madre, a la izquierda el padre, detrás mis ancestros, delante los seres con los que tengo conflicto.

En el ejemplo que os he propuesto, que está en tibetano y en catalán (castellano). Utilizamos el tibetano por la métrica, que ayuda a la concentración y recoloca las energías.

Implicamos el cuerpo, la palabra y el espíritu, todo ha de estar integrado, todo en el aquí y el ahora.

Os hago un ejemplo, si queréis, aquí, tal como estoy.

TESTIMONIO DE LA COMUNIDAD BAHÀ'I (ya lo hace en castellano)

TESTIMONIO SOBRE LA ORACIÓN EN EL ESTUDIO DE NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO EN EL EVANGELIO SEGÚN EL PRADÓ

La oración es una relación, una comunicación, escuchar y expresar... momentos de silencio y escucha, momentos de hablar... Estar con quien amas y sabes que te ama, sentirte en compañía (Sta. Teresa de Jesús). Hay diversas formas de

orarr, todas van bien, creo yo, cada uno ha de encontrar cuál, en qué momento necesita de una o de otra: alejarse en soledad y silencio y escuchar, expresión y petición, el estudio de Evangelio, oración en grupo, en comunidad, la Eucaristía...Lo importante es ser dócil al Espíritu Santo, que es quien te llama a la oración, y ponerte y sentirte en la presencia del buen Dios y posibilitar la relación. (“ Aquí me tenéis“ 1S 3:4. “ Hablad Señor que vuestro siervo os escucha“(1S 3:9).” Señor, ¿a quién iríamos? Sólo vos tenéis palabras de vida eterna” Jn 6,68.

Todos los carismas ayudan, a mí me han ayudado, entre otros, Sta Teresa del Niño Jesús, Sta Teresa de Jesús de Ávila, San Francisco de Assís, San Ignacioi y el Beato Antoine Chevrier en el Pradó.

Me centraré en el estudio de nuestro Sr. Jesucristo en el Evangelio, según el P. Chevrier fundador del Pradó.

El 1856 A. Chevrier, siendo sacerdote, vivió una experiencia impactante en las inundaciones que sufrieron en Lion, sobre todo en el barrio obrero de la Guillotière, él se implicó totalmente ayudando a la gente. Allí vivió la miseria, tanto material como espiritual, que sufrían aquellas personas. Y aquella misma Navidad, contemplando el pesebre y el misterio de la encarnación, contemplando el bajamiento de Dios que se hace hombre en Jesús de Nazaret, pobre entre los pobres, para la salvación de la humanidad, recibió una luz especial e hizo una gran conversión que provocó que se determinara a seguir a Jesucristo muy de cerca, porque para él “Jesucristo lo es todo”, por tanto era necesario conocerlo, para más amarle y seguirle más de cerca para ser más eficaz en la salvación de los hombres y mujeres. Hizo que dedicara toda su vida a la evangelización de los más pobres, a trabajar para formar “apóstoles pobres para evangeliazar a los pobres”.

Para seguir a Jesucristo muy de cerca hay que conocerlo y estudiarlo a fondo. Estudio es conocimiento a fondo, no sólo intelectual sinó de relación profunda y a menudo. Él hizo estudio continuado de Jesucristo en el Evangelio durante toda su vida y fue descubriedno como seguirle en todos los aspectos de la vida. Realizó una síntesis de seguimiento que escribióe en un mural, en una casita a la que se retiraba a rezar: “El mural de Saint-Fons”: Seguimiento en el pesebre, la

pobreza. Seguimiento en la cruz, el sufrimiento. Seguimiento en la Eucaristía, dar la vida, ser buen pan para los otros.

Si para los cristianos, si para mí, Jesucrist es “ la verdad, el camino y la vida, el camino que lleva al Padre” Jn 14,6 ;(“ cuando comprendemos a Jesús, es el Padre a quien comprendemos” (Chevrier, escritos Espirituales) ; “ aquél a quien Dios ha enviado dice las palabras de Dios”(Jn 3,34)...

Metodologia

Es importante y ayuda mucho acompañarte de alguien que ya tenga experiencia en el E d E.

Te haces una pregunta, p.e.: “Cómo ama Jesús”. “ Cómo educa y acompaña a sus apóstoles”. “ Los pobres en el corazón del Evangelio” “Cómo reza”. “Cómo nos hace conocer al Padre”... I así te surgen preguntas en un E d E. para hacer otro. El P. Chevrier decía: “cuando queráis saber qué tenéis que pensar de una cosa, consultad el Santo Evangelio, hemos de hacer nuestro discernimiento a partir de él”.

Es una fuente inagotable.

Cuando tienes la pregunta eliges uno de los cuatro evangelios: Mateo, Marcos, Lucas, Juan. También se puede hacer de los Hechos de los Apóstoles o de las cartas según el tema elegido. Vas leyebdo y cuando encuentras un fragmento sobre el tema haces estudio del mismo. Se hacen cuatro columnas:

Tema : “Cómo reza Jesús”p.e.

Síntesis	Texto	Comentario	Llamadas
----------	-------	------------	----------

Primero escribes el texto, después de contemplarlo haces el comentario, después la síntesis y finalmente las llamadas.

Al final de todo el Evangelio, se hace la síntesis general.

Al empezar el E d E. te pones en la presencia del Señor y puedes hacer una oración al Espíritu Santo para que te dé luz. O también la oración de Chevrier

“Oh verbo, oh Cristo”. Al acabar, en las llamadas, o cuando te suscite el Espíritu haces oración de petición, de agradecimiento...

Toda oración, cuando es auténtica, te lleva a la acción por el bien de los hermanos, te lleva a la misión: Llevar el Evangelio a los pobres. Quiero ser discípulo de Jesucristo, escuchar al Maestro para después ser apóstol suyo.

TESTIMONIO DE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Muchas de las cosas que se han dicho, yo también las vivo.

He tenido muchos maestros de oración, desde mi madre, escuelas, etc.

San Ignacio nos presenta diferentes maneras de orar.

La contemplación Ignaciana me ayuda mucho. Contemplar a Jesucristo.

Para mí es como un encuentro con un amigo.

También ha sido importante para mí Sta. Teresa (estudié en una escuela teresiana).

Es como una relación con un amigo; no te despides de cualquier manera.

San Ignacio también habla de meditación, repetir alguna palabra o frase, etc.

Yo he pasado el COVID y he tenido mucho miedo. No me imaginaba que el texto del Evangelio que preparé hace tiempo sería tan adecuado.

Jesús nos lleva al Padre. Dios me mira.

Buscar un lugar tranquilo y dejarme mirar por Dios, dejar que nos entre en el corazón. Ponerme en su presencia y escuchar. La oración es un don. Lo hemos de pedir, que nos dé humildad. Leer sin prisa es importante. Rezamos con todo lo que somos. Hazlo como más te ayude a conectar con el Señor. Que no sea muy cerebral o intelectual, que se vaya ablandando nuestro corazón de piedra.

Podéis escoger otro texto si queréis.

Nos propone contemplar la escena: cómo se movía Jesús, qué hacía, escuchar las palabras, qué se dicen los personajes, ponernos en cada uno de ellos, qué hacen, cómo andan,...

Identificarnos con los personajes. Quedarnos con lo que Jesús hacía, decía, miraba.

Si nos quedamos con sólo una palabra o una acción, está bien.

Mirarte con el amigo, a veces con silencios. Diálogo final: Qué bien he estado!

Crear relación con Jesús.

Normalmente acabo con el Padrenuestro para hacer el cierre.

TESTIMONIO DE LA MEDITACIÓN DE AMIGOS DEL DESIERTO

Muy agradecida de estar aquí viendo amigos y amigas como María, Mercé, Lázaro.

Es muy importante nuestra icona.

Nuestra red es Amigos de Desierto. Cualquier persona tiene cabida, no hace falta que sea cristiana.

El fundador es Pablo d'Ors. Tiene inspiradores como Charles de Foucault o Jalics.

Somos una red de meditadores y meditadoras.

Desierto apela al silencio. Amigos porque lo hacemos en comunidad.

En la icona hay una mesa abierta. Falta la cuarta persona, que sois vosotros, que eres tú.

Os he puesto dos oraciones: la de Pentecostés y la de Charles de Foucault

Nos remetimos a la oración del corazón. “Entra en tu habitación, cierra la puerta y habla con Dios”

Todos somos buscadores. Hay gente no cristiana que acude a nosotros, porque busca.

El olvido de sí mismo.

No hablamos con Dios, estamos con Dios.

Desconectamos, sin deseos, sin preocupaciones. Quien es capaz de estar de esta manera es capaz de estar con Dios.

Después de este tiempo, salimos de otra manera.

Es como estar delante de un espejo; salen distracciones, aspectos oscuros de nosotros mismos.

Es para relajarnos y estar atentos, alerta.

Triple propuesta:

Quietud, movimiento del cuerpo, palabra (preguntas que prepara Pablo)

Es un momento de escucha. Cuando meditamos en grupo, hacemos grupos de tres.

Hay varios anclajes: las manos delante del corazón, espalda recta, respiración, un mantra (ven Señor, ayúdame, soy pecador, sí)

Los pensamientos nos distraen. No sufrimos por eso, intentamos controlar que los pensamientos se alejen. Es bueno observarlos y apartarlos, dejarlos marchar y centrarnos en los anclajes.

Después de meditar todo se ve más claro. Intentamos hacer una meditación al principio del día y otra al final de manera personal y aparte de las que hacemos en la comunidad.