



SEMBREM GRANS DE MOSTASSA

Pare / Mare, ensenya'ns a p

JORNADA DE FORMACIÓ

Un espacio para hacer oración

13 NOVIEMBRE 2021

LLOC: Parròquia Sta. Madrona

Tapioles, 10

PROPUESTA DE LA ESPIRITUALIDAD BUDISTA

Budismo Mahaiana – Vajraiana

XXXXXXXXXXXXX

Oración de refugio

XXXXXXXXXXXXX

En Buda, el Dharma i en la Asamblea Sublime me refugio hasta despertar.

XXXXXXXXXXXXX

Que por el mérito de mi práctica de la generosidad y el resto de “paramitas” consiga el estado de buda para beneficiar a todos los seres.

(3 veces)

5 minutos de meditación

(concentrándose en el ir y venir de la respiración)

XXXXXXXXXXXXX

Los cuatro inconmensurables

XXXXXXXXXXXXX

Que los seres obtengan la felicidad y las causas de felicidad. Que eviten el sufrimiento y las causas del sufrimiento.

XXXXXXXXXXXXX

Que no estén separados de la felicidad auténtica y que queden en ecuanimidad, libres de ataduras y de aversión.

(3 veces)

5 minutos de meditación

(concentrándose en el ir y venir de la respiración)

XXXXXXXXXXXXX

Dedicación de los méritos

XXXXXXXXXXXXX

Por esta virtud que todos los seres, completadas las dos acumulaciones de mérito y sabiduría,

XXXXXXXXXXXXX

consigan los dos cuerpos sublimes que surgen de los méritos y la sabiduría.

PROPUESTA DE LA ESPIRITUALIDAD BAHÁ' I

SELECCION DE ALGUNAS ORACIONES BAHÁ'IS

¡ Oh Señor Dios mio! Ayuda a tus estimados a ser firmes en Tu Fe, a caminar por Tus caminos y a ser constantes en Tu Causa. Concedeles Tu gracia porque puedan resistir los asaltos del egoísmo y la pasión y seguir la luz de guía divina. Tú eres el Poderoso, el Bondadoso, Quien subsiste por Sí

mismo, el Donador, el Compasivo, el Todo Poderoso, el Todo Generoso.

'Abdu'l-Bahá

¡ Oh Tú bondadoso Señor! Oh Tú que eres generoso y misericordioso! Somos Tus siervos de Tu umbral y estamos reunidos bajo la sombra protectora de Tu divina unidad. El sol de Tu misericordia brilla sobre todos y las nubes de Tu generosidad vierten su lluvia sobre todos. Tus dones abarcan a todos, Tu amorosa providencia mantiene a todos, Tu protección cubre a todos y la mirada de Tu favor se dirige a todos. Oh Señor! Concedenos Tus infinitos dones y haz resplandecer la luz de Tu guía. Ilumina los ojos, alegra los corazones con un gozo perdurable. Confiere un espíritu nuevo a toda la gente y dales vida eterna. Abre las puertas del verdadero conocimiento y permite que la luz de la fe brille resplandeciente. Reúne a todo el mundo bajo la sombra de Tu generosidad y haz que se unan en armonía , para que lleguen a ser rayos de un único sol, como las olas de un mismo océano, como frutos de un mismo árbol. Que beban de la misma fuente, Que se refresquen con las mismas brisas. Que obtengan iluminación de la misma fuente de luz. Tú eres el Donador, el Misericordioso, el Omnipotente.

' Abdu'l-Bahá

¡ Oh Tú Señor compasivo, Tú que eres generoso y capaz! Somos siervos Tuyos al amparo de Tu providencia. Dirige hacia nosotros Tu mirada de favor. Da luz a nuestros ojos, percepción a nuestros oídos y comprensión y amor a nuestros corazones. Alegra nuestras almas mediante Tus buenas nuevas. ¡Oh Señor! Indicanos el camino de Tu reino y resucita a todos por medio de los alientos del Espíritu Santo. Concedenos vida eterna, confiriendo honor infinito. Une al género humano e ilumina el mundo de la humanidad. Que todos sigan Tu camino, anhelando Tu complacencia e indaguemos los misterios de Tu reino. ¡ Oh Dios! Únenos y enlaza nuestros corazones con Tu lazo indisoluble. Verdaderamente Tú eres el Donador, Tú eres el Bondadoso y Tú eres el Todo Poderoso.

' Abdu'l-Bahá

¡Oh Tú bondadoso Señor! Tú has creado toda la humanidad de un mismo linaje. Tú has decretado que todo el mundo pertenezca a la misma casa. En Tu sagrada presencia todos ellos son Tus siervos y toda la humanidad se ampara bajo Tu tabernáculo; todo el mundo se ha reunido a tu mesa de munificencia; todo el mundo está iluminado por la luz de tu providencia.

¡Oh Dios! Tú eres bondadoso con todos, Tú has provisto para todo el mundo, das asilo a todo el mundo, confieres vida a todo el mundo. Tú has dotado a todos y a cada uno de los hombres con talento y facultades, y todo el mundo está sumergido en el océano de tu misericordia.

¡Oh Tú bondadoso Señor! Une a todo el mundo. Haz que las religiones concuerden, haz de las naciones una sola, a fin de que puedan verse las unas

a las otras como una sola familia y toda la humanidad como un solo hogar.
Que todas puedan asociarse en perfecta armonía.
Oh Dios Hissa hasta el mas alto estandarte de unidad de la humanidad.
¡Oh Dios! Establece la Mas Grande Paz.
Une Tú, oh Dios, los corazones los unos con los otros.
¡Oh Tú, Padre bondadoso, Dios! Alegra nuestros corazones con la
fragancia de Tu amor ilumina nuestros ojos con la luz de Tu guía. Alegra
nuestros oídos con la melodía de Tu Palabra y ampáranos a todos en el refugio
de Tu providencia.
Tú eres el Poderoso y el Fuerte. Tú eres el que perdona y Tú eres
Aquel que tolera las negligencias de la humanidad.

'Aldu'l-Bahá

Me he levantado esta mañana por Tu gracia, oh Dios mio, y he dejado mi
hogar confiando plenamente en Ti y sometiéndome a Tu cuidado. Haz
descender, entonces desde el cielo Tu favor, una bendición de Tu parte y
permitirme que vuelva sano a mi hogar, así como me permitiste salir bajo Tu
protección con mis pensamientos fijados firmemente en Ti.
No hay Dios fuera de Ti, el Único, el Incomparable, el Omnisciente, el Todo
Sabio

Bahá'u'lláh

¡Oh Señor mio! Tú sabes que la gente está rodeada de dolor y
calamidades y envuelta de aflicciones y dificultades. Toda prueba acosa al
hombre y toda adversidad horrible lo asalta como un ataque de una serpiente.
No hay para él abrigo ni asilo sino bajo Tu protección, de Tu preservación,
resguardo y cuidado.

¡Oh Tú, el Misericordioso! ¡Oh Señor mio! Haz de Tu protección mi
armadura, de Tu preservación mi escudo, de la humildad delante de la puerta
de Tu unicidad mi resguardo; y de Tu cuidado y defensa, mi fortaleza y mi
hogar. Presérvame de las insinuaciones de mi yo y del deseo y guárdame de
toda enfermedad, prueba, dificultad y conflicto.

Verdaderamente, Tú eres el Protector, el Guardián, el Preservador, el
Suficiente y, en verdad, Tú eres el Misericordioso de los mas Misericordiosos!

'Abdu'l-Bahá

Crea en mi un corazón puro, oh Dios mio, y renueva una consciencia
tranquila dentro mio. Oh mi Esperanza. Mediante el espíritu del poder,
confírmame en Tu causa, oh Bienamado, y por la luz de Tu gloria revélame Tu
camino, oh Tú que eres el objeto de mi deseo. Mediante la fuerza de Tu
transcendente poder elevame hasta el cielo de Tu santidad, oh fuente de mi
ser, y por las brisas de Tu eternidad alegrame, oh Tú que eres mi Dios. Haz
que las Tuyas eternas melodías me inspiren tranquilidad, oh compañero mio, y
que las riquezas de Tu antiguo semblante me liberen de todo excepto de Ti, oh
mi Maestro, y que las nuevas de la revelación de Tu incorruptible Esencia me

traigan alegría, oh Tú que eres el más manifiesto del manifiesto y el más oculto de los ocultos.

Bahá'u'lláh

¡Oh Dios Refresca y alegra mi espíritu. Purifica mi corazón. Ilumina mis poderes. Dejo todos mis asuntos en Tus manos. Tú eres mi guía y mi refugio. Ya no estaré triste ni afligido; seré un ser feliz y alegre. Oh Dios! Ya no estaré lleno de ansiedad, ni dejaré que las aflicciones me fatiguen, ni que me absorban las cosas desagradables de la vida.

¡Oh Dios! Tú eres más amigo mio que yo lo soy de mi mismo. A Tú me consagro, oh Señor

'Abdu'l-Bahá

¡Oh Señor mio! Haz de Tu belleza mi alimento y de Tu presencia mi bebida; de Tu agrado mi esperanza y de Tu alabanza mi acción; de Tu recuerdo mi compañero y del poder de Tu soberanía mi socorro; de Tu casa mi hogar y de mi vivienda la sede que Tú has santificado de las limitaciones impuestas a los que están separados de Ti como por un velo.

Tú eres verdaderamente el Todo Poderoso, el Todo Glorioso, el Omnipotente.

Bahá'u'lláh

PROPUESTA DE LA ESPIRITUALIDAD PRADOSIANA

¡Oh Verbo! ¡Oh Cristo!

¡Oh Verbo! ¡Oh Cristo!

¡Qué bello sois! ¡Qué grande sois!

¿Quién os sabrá conocer? ¿Quién os podrá comprender?

Haced, ¡oh Cristo!, que yo os conozca, que yo os ame.

Ya que eres la luz hazme llegar un rayo

al fondo de mi pobre espíritu

para que os pueda ver,

para que os pueda comprender.

Dejadme fijar la mirada en vos, belleza infinita.

Velad un poco vuestro resplandor,

para que mis ojos os puedan contemplar,

para que os pueda contemplar tal y como sois.

Abrid mis oídos a vuestra palabra divina,
para que pueda sentir vuestra voz,
para que pueda meditar vuestras enseñanzas.
Abrid mi espíritu y mi inteligencia,
para que vuestra Palabra penetre hasta mi corazón
y así pueda disfrutarla y comprenderla.
Poned en mí mucha fe en vos,
para que todas vuestras palabras sean para mí una luz
que me ilumina y me hace ir hacia vos y seguiros
por todos los caminos de justicia y de verdad.

¡Oh Cristo! ¡Oh Verbo!
Vos sois mi Señor y mi único Maestro.
Hablad, que os quiero escuchar
y quiero practicar vuestra Palabra que sé que viene del Cielo.
La quiero escuchar, la quiero meditar, la quiero poner en práctica,
porque en vuestra palabra hay la vida, la alegría,
la paz y la felicidad.
Hablad, sois mi Señor y mi Maestro,
no quiero escuchar a nadie más.

Respira en mí, ¡Oh Espíritu Santo! (S. Agustín) Respira en mí, ¡oh Espíritu Santo!, para que mis pensamientos puedan ser todos santos. Actúa en mí, ¡oh Espíritu Santo!, para que mi trabajo también pueda ser santo. Atrae mi corazón, ¡oh Espíritu Santo!, para que solo ame lo que es santo. Fortaléceme, ¡oh Espíritu Santo!, para que defienda todo lo que es santo. Guárdame pues, ¡oh Espíritu Santo!, para que yo siempre pueda ser santo.

Comparto la síntesis de un estudio de Evangelio (EdE) que he hecho sobre “**¿Cómo reza Jesús?**” Está hecho a partir del Evangelio de Lucas pero también fui mirando los paralelos de Mateo y Marcos y lo que sale en Juan.

Podemos:

Repasar la síntesis que comparto y escoger y profundizar en algunos textos que salen. Nos hacemos la pregunta: “¿Cómo reza Jesús?” ¿Cómo me siento llamado/llamada a rezar? Continuar haciendo experiencia de oración.

O bien:

Una cata

Nos hacemos una pregunta. Tomamos Lucas, Marcos por ejemplo. Cuando

encontramos un texto que habla sobre el tema que hemos escogido, contemplémoslo y anotemos en las cuatro columnas. Si podéis hacer dos o tres textos... Y al final una síntesis. Si os quedáis en uno, y lo miráis en profundidad, también está bien. Lo importante es conocer a Jesús y hacer oración.

Pensemos que la oración es desde el inicio, desde que nos ponemos en presencia del Señor.

EdE: Cómo reza Jesús partiendo del evangelio de Lucas

- **Jesús reza movido por el Espíritu Santo**

Jesús siempre es dócil al Espíritu. En el bautismo el Espíritu baja sobre él (Lc 3,22). El Espíritu Santo conduce Jesús al desierto. Oración en la soledad, constante, supera las tentaciones (Lc 4,1-2). Lleno del Espíritu Santo vuelve a Galilea (Lc 4,14). Lleno del Espíritu Santo y de su alegría estalla en una alabanza al Padre, agradecido porque ha revelado a los sencillos lo que es el Reino de Dios (Lc 10, 21-23). Hay que pedir el Espíritu Santo (Lc 11,13).

- **Reza en relación, unidad, confianza, obediencia al Padre**

Bautismo: “Tu eres mi Hijo...” (Lc 3,22). Tentaciones: “... de toda palabra que sale de la boca de Dios...”(Lc 4,4 y ss). Transfiguración: “Este es mi Hijo, mi elegido, escuchadlo” (Lc 9, 28-36). Padre nuestro (Lc 11,). Institución de la Eucaristía: Jesús, en estrecha relación con el Padre, hace que su pasión, muerte y resurrección se convierta en la nueva Pascua, da su cuerpo y su sangre para que tengamos vida, la Nueva Alianza. Da gracias al Padre. El cumplimiento total será en el Reino de Dios. Oración de Jesús al Padre: acepta la voluntad del Padre, lo glorifica, con los ojos puestos en el Padre le pide la glorificación de todos, reza por los que el Padre le ha dado, hace un repaso de la misión encomendada por el Padre y de su consecución... (Jn 17,1-27).

- **Reza en su pasión**

Getsemaní: Reza al Padre que, si es posible, no tenga que pasar por tanto sufrimiento... Pero que se haga su voluntad (Lc 22,39-46). En la Cruz: “Padre perdónalos...” (Lc 23,34). “Padre, ¿por qué me has abandonado?” (Mt 27, 46). Finalmente confía su aliento, su espíritu, su vida al Padre (Lc 23,46).

- **Resucitado**

Emaús: “... En la mesa tomó el pan, dijo la bendición, lo partió y se lo dio (Lc 24, 30).

- **Jesús se retira en soledad, a rezar**

Jesús se retira al desierto en soledad (Lc 4,1). Jesús busca la soledad después de diversas curaciones (Lc 4,42 i 5,15-16) y (Mc 1,35). En la montaña está toda la noche rezando antes de tomar decisiones importantes como la llamada a los doce, hace falta mucha oración para el buen discernimiento. Las decisiones y acciones de Jesús son fruto de su oración (Lc 6, 12-13).

- **Jesús reza en comunidad delante de los discípulos y la gente y enseña a rezar:** En la sinagoga como tenía por costumbre (Lc 4,16). Antes de la multiplicación (Lc 2,16). Antes de preguntar a los discípulos “¿quién dicen que soy yo?”(Lc 9,18-21). La transfiguración: con Pedro, Juan y Santiago se retira a la montaña a rezar; quiere que estos discípulos tengan esta experiencia y lo relacionen después con la Pasión y la Resurrección (Lc 9,28-36). El Padrenuestro: Viendo los discípulos que Jesús rezaba le piden que les enseñe a rezar (LC 11,1.4). Jesús les enseña cómo han de rezar: Con fe, insistencia, sin desfallecer, pedir, buscar, llamar, pedir el Espíritu Santo (Lc 11,5-13). Rezar con humildad, sentirse pecador, pedir perdón: Parábola del fariseo y del publicano (Lc 18,9-14). Institución de la Eucaristía: Delante de los doce da gracias al Padre, comparte el pan y el vino, su cuerpo y su sangre (Lc 11,1-4). También rezaba con los salmos, cantaron los salmos antes de salir hacia la montaña de los Olivos (Mt 26,30 i Mc 14,26) . Getsemaní: Va como es habitual acompañado de los discípulos, se hace acompañar más de cerca por Pedro, Juan y Santiago, los mismos que vivieron la transfiguración, era necesario que viviesen la angustia de Jesús y como rezaba y les pidió que rezasen y velasen para no caer en tentación (Lc 22, 39-46). En la cruz reza, los que están allá le escuchan (Lc 23,34 i 46) (Mt 27,46). Resucitado reza con los discípulos de Emaús (Lc 24, 30).

CONCLUSIÓN

Jesús reza lleno y movido por el Espíritu Santo; en estrecha unión, relación continuada, comunión, amor y obediencia al Padre; en toda ocasión; en soledad, en la montaña; en comunidad; en la sinagoga, delante de los discípulos y la gente, haciendo experiencia con ellos y enseñándoles a rezar; reza por ellos.

Vive rezando, muere rezando, resucita rezando.

PROPUESTA DE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Contemplación “Ignaciana”

Jesús camina sobre el agua (Mt. 14,22-32)

Luego, Jesús hizo subir a los discípulos a la barca y les mandó que pasaran delante de él hacia la otra orilla, mientras él despedía a la gente. Después de despedirlos subió solo a la montaña a rezar.

Cuando llegó la noche aún estaba allá solo. Mientras, la barca ya se había alejado un buen trozo de tierra y las olas la azotaban, porque el viento era contrario. En la madrugada, Jesús fue hacia ellos caminando sobre el agua. Cuando los discípulos lo vieron caminando sobre el agua, se asustaron y se dijeron:

-¡Es un fantasma!

Y se pusieron a gritar de miedo.

Pero enseguida Jesús les dijo:

-¡Coraje! Soy yo. No tengáis miedo.

Pedro le contesta:

-Señor, si eres tú, mándame que venga caminando sobre el agua.

Jesús le dice:

-Ven.

Pedro bajó de la barca, y comenzó a caminar sobre el agua y fue hacia Jesús. Pero al ver que el viento era fuerte, se espantó. Entonces empezó a hundirse y gritó:

-¡Señor sálvame!

Al instante, Jesús extendió la mano y cogiéndolo le dijo:

-¡Hombre de poca fe! ¿ Por qué has dudado?

Entonces subieron a la barca, y el viento paró. Los que eran a la barca se pusieron de rodillas delante de él y exclamaron:

-¡Realmente eres Hijo de Dios!

1- Entrar en la plegaria

-Considerar que Dios me mira, que estoy bajo su mirada amorosa.

Ponerme en su presencia y escuchar.

-Pedir el don de la plegaria.....actitud humilde

2- La plegaria

-Me sitúo en el pasaje evangélico, como si estuviera presente: hacer una lectura pausada, saboreando el relato e imaginando el momento que describe el relato.

-Pedir la gracia de la fe, de la confianza en Dios.

-Contemplar la escena:

- Mirar las personas
- Escuchar las palabras
- Penetrar las acciones, ver qué hacen
- Identificarnos con una de las personas
- Contemplar como Jesús se manifiesta con sus gestos y palabras
- Dejar que Jesús nos hable, nos coja la mano, nos saque el miedo.....

3- Diálogo final

Acabar con un diálogo con el Señor, con Dios, con Jesús....desde los sentimientos: agradecimiento, paz, serenidad..... Padrenuestro.

PROPUESTA DE AMIGOS DEL DESIERTO



Secuencia de pentecostés

Ven, espíritu divino,
manda tu luz desde el cielo.
Padre amoroso del pobre,
don, en tus dones espléndido,
luz que penetra las almas,
fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma,
descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo,
brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas
y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma,

divina luz, y enriquecéenos.
Mira el vacío del hombre,
si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado,
cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía,
sana el corazón enfermo,
lava las manchas,
infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito,
guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones,
según la fe de tus siervos;
por tu bondad y tu gracia,
dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse
y danos tu gozo eterno.

Amén. Aleluya.

Oración del abandono
de Charles de Foucauld

Padre mío, me abandono a Ti.
Haz de mí lo que quieras.

Lo que hagas de mí
te lo agradezco.

Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo,
con tal 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 Tu eres mi Padre.

ORACIÓN FINAL. (todos juntos)

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Que allá donde hay odio, yo ponga el amor.
Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón.
Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión.
Que allá donde hay error, yo ponga la verdad.
Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe.
Que allá donde hay desesperación, yo ponga la esperanza.
Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz.
Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría.

Maestro, que yo no busque tanto ser consolado, cuanto consolar,
ser comprendido, cuanto comprender,
ser amado, cuanto amar.

Porque es dándose como se recibe,
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo,
es perdonando, como se es perdonado,
es muriendo como se resucita a la vida eterna.

Amén.

San Francisco de Asís