

### Orar con Jesús

Sí, esa es la propuesta. Tomamos frases del Evangelio en las que Jesús se dirige al Padre, y esas mismas frases pueden servir para nuestra oración personal, según nuestra situación y momento vital. Frases repetidas conscientemente, y, como hemos dicho más de una vez, sin prisas ni urgencias, pero sí con convicción. Y no como un mero ejercicio mental, sino procurando que toda mi persona, todo mi cuerpo, intervenga en esa invocación. Dirigiéndome al Padre con Jesús y como Jesús, sabiendo que el Espíritu me mueve a la oración y me ayuda a elegir la frase que más me conviene.

- a. “Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque escondiste estas cosas a los sabios y a los entendidos, y las revelaste a los niños”. (Mt 11, 25)
- b. Y Jesús, alzando los ojos a lo alto, dijo: “Padre, gracias te doy por haberme escuchado”. (Jn 11, 41)
- c. “Padre santo, a los que me has dado, guárdalos en tu nombre, para que sean uno, así como nosotros somos uno”. (Jn 17, 11)
- d. “No ruego que los apartes del mundo, sino que los guardes del mal”. (Jn 17, 15)
- e. “Que todos sean uno; como tú, Padre, en mí y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste”. (Jn 17, 21)
- f. “Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú quieres”. (Mt 26 39)
- g. “Padre mío, si no puede pasar de mí esta copa sin que yo la beba, hágase tu voluntad”. (Mt 26, 42)
- h. Jesús decía: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”. (Lc 23, 34)
- i. (Y no olvides la oración del Padre nuestro...) (Lc 11, 2-4)

**1. Hago silencio en mi interior...**

**2. ...siento que estoy en la presencia del Padre y pido al Espíritu que me ayude en la elección de las palabras que quiero invocar**

3. Repito alguna de las frases, conscientemente; puedo hacerlo al ritmo de mi respiración, de manera que toda mi persona, todo mi cuerpo, intervenga en la oración. Y mi interior se va llenando de los sentimientos que me evoca la frase que voy invocando...

