

¿?

PARA REFLEXION PERSONAL

1. ¿Estoy atento a la invitación que Dios me hace de orar a lo largo del día?
2. ¿Qué momentos del día encuentro son los mejores para orar?
3. Oro mientras estoy haciendo mis tareas domésticas: limpiando, lavando o cocinando?
4. ¿Cuáles son los más grandes inconvenientes para rezar en mi lugar de trabajo: ¿tiempo, ambiente, estrés? ¿Qué puedo hacer para sobrepasar estos inconvenientes?
5. ¿Qué tipo de cosas puedo hacer para aprovechar la oportunidad de rezar en cada momento que tenga disponible?

Una Dirección de Intención

“Dios Mío,
Te entrego esta acción.
Concédeme la gracia de conducirme en ella de la manera más grata a tus ojos.
Desde ya te ofrezco hacer
Todo el bien que pueda
y aceptar cualquier dificultad
que se me presente en el camino.”



Servicios de la Espiritualidad De Sales

dss@oblates.org
www.oblates.org/dss

Volúmen 3

Número 8

Perspectivas Salesianas son una serie de panfletos publicados por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. La serie ofrece acercamiento práctico a la santidad basada en las vidas y legados de San Francisco De Sales y de Sta. Juana Francisca de Chantal. Para información sobre suscripciones comuníquese con el Servicios de la Espiritualidad De Sales. © 2004 por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. Todos los derechos son reservados.

Oración...

Sr. Loretta Fahey, VHM

PERSPECTIVAS
SALESIANAS



(copyright) De Sales Spirituality Center

...para la Gente Ocupada.

“Vivan orando y suplicando. Oren en todo tiempo según les inspire el Espíritu” (Efesios 6:18)

La plegaria es el corazón de nuestra relación personal con Dios. La continua invitación al amor que Dios nos hace a cada uno de nosotros, que nos permite responder con una plegaria, es un increíble regalo que nos otorga a cada instante.

Un elemento esencial en nuestra vida diaria de oración es la conciencia de la presencia de Dios en nosotros.

Muchos de nosotros deseamos profundizar en nuestra relación amorosa con Dios; la pregunta es cómo integrar la oración en nuestra ocupada agenda. ¿Qué es lo que dice la tradición Salesiana acerca de rezar “en cada oportunidad que se nos presente”? *“Aquellos que desean prosperar y avanzar en el camino de Nuestro Señor deben, al inicio de su acción, tanto interior como exterior, pedir Su gracia,”* (Directorio Espiritual de San Francisco de Sales, p. 23)

Un elemento esencial en nuestra vida diaria de oración es la conciencia de la presencia de Dios en nosotros. Debido a que nos podemos perder en el meollo de nuestras responsabilidades diarias, Francisco de Sales recomienda que tan pronto despertemos nos unamos a Dios a través de alabanzas de amor y gratitud, y le ofrezcamos por adelantado todo lo que el nuevo día nos depara - las oportunidades de hacer el bien así como las dificultades que podamos encontrar-. ¿Te sientes apresurado en la mañana? Algunas sugerencias prácticas de nuestros grupos salesianos laicos que se reúnen una vez por semana: adelanta el despertador unos minu-

tos para aprovechar ese tu “tiempo especial” con Dios “hasta que la alarma suene nuevamente; utiliza el tiempo que dispensas en la ducha para hablar con Dios o canta canciones de alabanza; si eres un organizador mental, ubica a Dios diariamente en tus planes del día mientras te vistes.

“Por medio de breves y ardientes impulsos de tu corazón acércate espiritualmente a Dios... preséntale tu alma mil veces a lo largo del día..” Introducción a la Vida Devota, Ryan, 98.

Francisco de Sales nos urge reforzar esta “dirección de intención” durante el día con metas cortas y oraciones que eleven nuestro corazón a Dios. Si manejas al trabajo, reflexiona en las palabras de los salmistas dirigidas a ti y a los demás automovilistas “El Señor te guarda al salir y al regresar, ahora y siempre.” (Ps 121:8) Toma tiempo también para darte cuenta de la belleza de la naturaleza- deja brotar de tu corazón plegarias espontáneas agradeciendo a Dios por las montañas y las colinas, los ríos y los arroyos, las aves, árboles y las flores – “Que toda la tierra rebose de alegría al Señor!”– Cuando estés manejando trata de escuchar cintas musicales de alabanza o de tópicos salesianos que puedes obtener de los Oblatos de San Francisco de Sales. Como en todas las cosas nuestros santos salesianos nos animarán a usar nuestra “libertad de espíritu”.

“Si eres un organizador mental, ubica a Dios en tus planes del día mientras te vistes”.

Una vez comenzada la jornada diaria en la casa o en el centro laboral, continúa elevando tu corazón a Dios utilizando oraciones cortas: “Oh Jesús, soy tuyo”; “Llámame e iré corriendo”; “Espíritu Santo ilumíname en mi trabajo”.

Enfócate en un punto que pueda re-

frescar la memoria durante el día –como colocar una estampa del Sagrado Corazón o de la Virgen en la esquina de tu mesa del cuarto o una pequeña cruz en tu bolsillo. A los que que trabajan con computadoras, les doy la sugerencia que me ha permitido acordarme de la presencia de Dios en mi trabajo; pongo la alarma de mi computadora para que aparezca el nombre de Jesús en la pantalla cada cierto intervalo de tiempo (cada 45 minutos o una hora). Si descanso durante el almuerzo, existen muchas páginas en la net que contienen oraciones o sugerencias de reflexión; dos de mis favoritas son Espacio Sagrado, una página de oraciones a cargo de los Jesuitas Irlandeses, y Despertar a la plegaria, Cómo rezar como Católico.

“...Francisco nos urge a tomar tiempo durante el día para hacer meditación en silencio de la contemplación, simplemente escuchando a Dios en las profundidades de nuestro corazón.”

Finalmente, Francisco nos urge a tomar tiempo durante el día para hacer meditación en silencio, simplemente escuchando a Dios en las profundidades de nuestro corazón. Separar el tiempo dedicado para la oración requiere disciplina y compromiso; inicialmente pasa de 10 a 15 minutos a solas con Dios, es una experiencia maravillosa.

Reflexionando en pasajes específicos del evangelio, diciendo oraciones familiares o escuchando en silencio a Dios en actitud de apertura y bendición, son las diferentes formas sugeridas por nuestros santos Salesianos. Quizás el consejo de Santa Juana de Chantal puede resumir concisamente la mejor forma de orar: *“Acércate a Dios con la mayor simpleza que puedas, y estate seguro que la oración más simple es la mejor.”* (Exhortaciones, Conferencias e Instrucciones).