

ORACIÓN 1
DIOS CREA TODO PARA NOSOTROS

Primer momento:

- Tomaremos contacto con la naturaleza que nos rodea para descubrir en ella al Dios que la ha creado y la sigue creando para nosotros.
- Elijo un lugar y me dispongo para unos minutos de encuentro con el Señor. Relajo el cuerpo, respiro hondo.
- Hago la señal de la cruz.
- *Pido esta oración:*

“SEÑOR, AYÚDAME A SENTIR TU AMOR Y
TERNURA EN LA CREACIÓN”

Segundo momento:

- Dispongo de 45 minutos para pasear por los jardines, contemplando la naturaleza, que Dios me regala. Procedo con mucha calma, con Espíritu de admiración, tomando en mis manos una hoja, una flor, un insecto...
- Me dejo maravillar por su complejidad, diversidad, belleza, etc. Toco un tronco de árbol y siento su firmeza, tomo en mis manos un poco de tierra, después de contemplarla la devuelvo cuidadosamente a su lugar. Me dejo invadir por los sentimientos que me nacen...
- Una vez entendidas estas indicaciones, salgo a hacer mi oración y después considero las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué he descubierto paseando por los jardines? ¿Qué siento ahora?
 2. ¿Me surgieron algunos recuerdos de mi infancia o juventud? En esos momentos ¿sentía a Dios?
 3. Aquí y ahora ¿qué descubro de Dios al mirar la Creación?
- Termina con una alabanza a Dios por su Creación, rezando un Padre nuestro y Ave María

Tercer Momento:

- Concluyo este tiempo de oración, dejando 5 minutos para **revisar** y **anotar** los frutos de este tiempo de oración.
 - ¿Logré conectarme con el Señor?, ¿Estuve muy inquieto(a)? ¿Cuál es la razón?
 - ¿Qué cosas me ayudaron y Qué cosas me dificultaron la oración?
 - ¿Qué ha pasado en mí? ¿qué sucedió en mi mundo interior?

PRIMERA EXPERIENCIA
DIOS DE LA CREACIÓN

ORACIÓN 2
SOMOS CREACIÓN DE DIOS

“Creó, pues Dios al ser humano a imagen y semejanza suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra los creó. Y los bendijo Dios, y les dijo; sean fecundos y multiplíquense y llenen la tierra y sométanla...”
(Génesis 1, 27-28)

Primer momento:

- Busco nuevamente un lugar donde pueda estar tranquilo/a.
- Comienzo en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- Me acomodo y relajo el cuerpo en preparación para el encuentro con el Señor.
- Pido esta oración:

“SEÑOR, AYÚDAME A RECORDAR PERSONAS Y SITUACIONES (aunque sean difíciles) DONDE ME MUESTRAS QUE ME SIGUES CREANDO”

Segundo momento:

- Yo soy el resultado del amor creador de Dios... que me hizo a imagen y semejanza suya. Desde antes que yo naciera Dios me quiso, y me pensó único/a, original, valioso/a.
- No somos copias repetidas con un distinto número de serie... sobre cada uno de nosotros Dios inclinó su rostro y nos fue modelando con sus manos de artista, guiadas por el amor de su corazón. Cada uno/a muestra algo de lo que Dios es.
- Esta acción creadora de Dios en mí no ha concluido. En mi historia personal, El ha realizado su obra creadora (por ejemplo a través de mi trabajo, el ser mamá o papá, etc.)
- Por medio de personas y situaciones difíciles o agradables- Dios quiere hacerme cada vez más semejante a El.
- Respondo estas preguntas (sólo si me ayudan), reviso mi historia de creación...
 1. ¿Cuáles han sido los momentos más importantes de mi vida?
 2. ¿Cuales los más felices?
 3. ¿A través de que personas o momentos Dios me estaba mostrando su amor creador?
 4. ¿Cuáles son las principales cualidades y virtudes que Dios puso en mí?
- Termino rezando un Padrenuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Concluyo este tiempo de oración, dejando 5 minutos para **revisar** y **anotar** los frutos de este tiempo de oración.
 - ¿Logré conectarme con el Señor?, ¿Estuve muy inquieto(a)? ¿Cuál es la razón?
 - En relación a la oración anterior ¿Qué cosas mejoraron y Qué cosas dificultaron la oración?
 - ¿Qué ha pasado en mí? ¿qué sucedió en mi mundo interior?

PRIMERA EXPERIENCIA
DIOS DE LA CREACIÓN

ORACIÓN 3

SIEMPRE NOS HA AMADO EL SEÑOR

*“Cuando Israel era niño, yo lo amé,
y de Egipto llamé a mi hijo” Os 11,1.*

Primer momento:

- Busco un lugar donde me sienta cómodo/a y en una actitud respetuosa ante mi Señor.
- Me acomodo y relajo mi cuerpo en preparación para el encuentro con el Señor.
- Comienzo en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Pido en esta oración:

Pido lo que deseo alcanzar: **“HAZ SEÑOR QUE
DESCUBRA TU MIRADA EN MI HISTORIA
PERSONAL”**

S

Segundo momento:

- Dios bondadoso y misericordioso siempre ha estado conmigo. Dios es el único que me conoce tal como soy y así me ama y me quiere, aunque muchas veces me cueste creerlo.
- El Amor de Dios por mí es puro regalo, me da paz, felicidad, alegría, me hace un hombre y una mujer libre.
- Leo los textos; **Oseas 11, 1-4 e Isaías 49, 14-16**
Elijo el que más me toca, o la frase que más me llega.
- Repaso lentamente mi historia personal, procurando mirar mi vida con los ojos que Dios mira. Puedo ir respondiendo estas preguntas (si me ayudan):
 1. ¿De qué manera o con qué personas el Señor me ha ido mostrando su misericordia?
 2. ¿Qué hechos en mi familia, mi población, trabajo o estudio en estos últimos años me han mostrado el Amor de Dios?
 3. ¿En qué momentos difíciles he sentido el Amor de Dios hacia mí? ¿Cómo?
- Termino rezando un Padrenuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Dedico cinco minutos a revisar los puntos alcanzados en mi oración
 - ¿Qué sentí?
 - ¿Dónde me quedé más tiempo?,
 - ¿Qué me quiso decir el Señor?

ORACIÓN 4

JESÚS NOS DA NUEVA VIDA

Primer momento:

- Busco un lugar donde me sienta cómodo/a y en una actitud respetuosa ante mi Señor.
- Comienzo mi oración poniéndome en la presencia de Dios en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- Hago un rato de relajación, pacificación, respirando hondo

Pido lo que deseo alcanzar: *“SEÑOR, AYÚDAME A SENTIR TU APOYO Y TU CARÍÑO”*

Segundo momento:

- Cada uno de nosotros/as se sabe amado/a y perdonado/a por Jesús. Con su vida, con su muerte y resurrección Jesús nos señala el camino para rehacer nuestra historia personal y social. Vamos a contemplar en esta oración el encuentro cercano con el Señor, que nos levanta y anima a una vida nueva.
- Leo dos veces el texto de **Lucas 4, 38-39**.
- Miro la escena: Están Jesús, Simón, los discípulos, su suegra...
- Con la imaginación, contemplo a Jesús largo rato... ¿qué hace? ¿qué dice?
- Ahora yo me meto en la escena, me pongo en el lugar de la suegra, sintiendo que Jesús se dirige a mí... me toma de la mano
 - ¿qué me dice?
 - ¿cómo me mira?
 - ¿qué siento cuando Jesús me levanta con su mano?
- Dejo que Jesús me abrace. Me sane, y me quedo un largo rato en este sentimiento
- Termino rezando un Padrenuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Nuevamente dejo 5 minutos y recorro mi tiempo de oración
- Anoto los momentos en que me sentí tocado por Jesús.
 - ¿Qué cosas me ayudaron y Qué cosas me dificultaron la oración?
 - ¿Qué ha pasado en mí? ¿qué sucedió en mi mundo interior?

ORACIÓN 5 ¿A QUE ME ENVÍAS, SEÑOR?

Primer momento:

- Busco un lugar donde me sienta cómodo/a y en una actitud respetuosa ante mi Señor.
- Comienzo mi oración poniéndome en la presencia de Dios en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- Hago un rato de relajación, pacificación, respirando hondo

Pido lo que deseo alcanzar: *“SEÑOR QUE NO SEA SORDO A TU LLAMADO, SINO QUE TE SIRVA CON GENEROSIDAD EN MIS HERMANOS Y HERMANAS”*.

Segundo momento:

- El Señor se ha hecho presente en este Retiro y me ha invitado a seguirlo con mayor generosidad y compromiso.
- No se puede vivir un verdadero amor a Dios sin amar cada día a aquellos que son mis prójimos, particularmente los más desposeídos. Por ellos tiene Jesús un amor preferencial.
- Desde ellos Jesús me pide compromiso, fraternidad y justicia. Estos son los signos más claros de su Reino. "Pues si uno no ama a su hermano, a quien ve, tampoco puede amar a Dios, a quien no ve" (1Juan 4, 20).
- Leo lentamente el texto de **Mateo 14, 13-21**. (si es necesario lo leo más de una vez)
- Me coloco al interior de la escena y contemplo:
 - ¿Quiénes son los personajes? ¿Qué hacen? ¿qué dicen?
 - ¿Cómo actúa Jesús? ¿Cómo se realiza el milagro?
 - ¿Qué palabra o situación de la escena me llega más al corazón? ¿qué siento?
- Miro de nuevo a mi alrededor
 - Me pregunto: ¿qué “hambres” descubro en mi familia, población, trabajo, etc
 - ¿Cómo puede hacerse hoy la multiplicación de los panes? ¿qué sería necesario?
 - ¿Cuál es el aporte que yo puedo hacer para que esto sea posible?
- Termino rezando un Padrenuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Nuevamente dejo 5 minutos y recorro mi tiempo de oración
- Anoto lo que más fuertemente he sentido o descubierto en el rato de oración.
 - ¿Qué cosas me ayudaron y Qué cosas me dificultaron la oración?
 - ¿Qué ha pasado en mí? ¿qué sucedió en mi mundo interior?

ORACIÓN 6

DESCUBRIENDO LOS FRUTOS DEL RETIRO

Primer momento:

- Me pongo en la presencia de Dios que es Espíritu y me quiere iluminar para descubrir su acción en mi en este retiro.
- Hago la señal de la cruz e invoco al Espíritu Santo:
Espíritu Santo ven, ven (bis)
En el nombre del Señor.

Acompáñame, ilumíname, toma mi vida
Acompáñame, ilumíname, Espíritu Santo ven.

Santifícame y transfórmame tu cada día
Santifícame y transfórmame, Espíritu Santo ven.
- Pido la gracia que necesito: **“PADRE. ILUMÍNAME PARA DESCUBRIR TU ACCIÓN EN MI VIDA, EN ESTOS DIAS DE ENCUENTRO PERSONAL CONTIGO, PARA QUE YO TE AME MÁS Y TE SIGA”.**

Segundo momento: **DESCUBRIENDO LOS FRUTOS DE RETIRO:**

- Trato de revivir los momentos del Retiro que más me llegaron. Para eso me puede ayudar mi cuaderno personal:
 1. ¿Qué es lo que más me llegó de este retiro?
 2. ¿Conseguí lo que esperaba o se me dio otra cosa?
 3. ¿En que momento sentí con más claridad y profundidad la acción de Dios?
 4. ¿Qué he sentido que Dios me pide hacer en mi vida, en mi familia, trabajo, población, comunidad, etc.?
(Las preguntas las tomo, sólo si me ayudan a descubrir la acción de Dios en mi en este retiro)
- Escribe en tu cuaderno agradeciendo lo que Dios hizo estos días y los frutos alcanzados.
- Termino rezando un Padrenuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Termino mi encuentro con el Señor arrodillándome y doy gracias al Dios Creador.