

## *¡Jesús enséñanos a orar!*

**Jesús**, estamos en el 2º domingo de cuaresma preparándonos para la Pascua e intentando cambiar nuestra relación con Dios, con los demás y con nosotros mismos.

**Hoy, en el evangelio, te has transfigurado** ante Pedro, Santiago y Juan antes de enfrentarte a la cruz.

**Nos enseñados** que es importante orar para cargar las pilas de la fe, para crecer en intimidad contigo, para llenarnos de tu luz y de fuerza en la dificultad. Claro que para orar necesitamos aprender a guardar silencio, a escucharte en nuestro interior.

**Orar es crecer en intimidad** contigo y con el Padre que nos queréis, gozar de vuestra amistad, saber que siempre vais conmigo.

**Sabemos, Jesús, que tú también orabas** muchas veces a lo largo del día. Ayúdanos a rezar solos y en silencio, en familia o en comunidad. Con el Padre Nuestro o la Eucaristía o escuchándote. Alabándote, dándote gracias, suplicando o pidiendo perdón.

**Enseñanos, Jesús, a crecer** en tiempo y en calidad nuestra oración.

**Y que nos comprometa ser mejores** amigos, mejores compañeros, mejores cristianos; más alegres y más solidarios, más misericordiosos.

**Jesús, enséñanos a orar.**



**Evangelio**  
**21 febrero**  
**2016**

# CUARESMA 2º

"Este es mi  
hijo amado. Escuchadlo"



**Misericordia es**  
**SILENCIO y ESCUCHA...**  
**¡Mejora tu ORACIÓN!**

# Cuaresma de la Misericordia '16

## LECTURAS

- **GÉNESIS 15, 5-12. 17-18:** *Dios inició un pacto fiel con Abrahán.*
- **SAL. 26:** *El Señor es mi luz y mi salvación.*
- **FILIPENSES 3, 20-4, 1 (BREVE):** *Cristo nos configurará según su cuerpo glorioso.*

Hermanos: Nosotros somos ciudadanos del cielo, de donde aguardamos un Salvador: el Señor Jesucristo. Él transformará nuestro cuerpo humilde, según el modelo de su cuerpo glorioso, con esa energía que posee para sometérselo todo. Así, pues, hermanos míos queridos y añorados, mi alegría y mi corona, manteneos así, en el Señor, queridos.

- **LUCAS 9, 28b-36:** *Mientras oraba, el aspecto de su rostro cambió.*

**Narrador:** En aquel tiempo, tomó Jesús a Pedro, a Juan y a Santiago y subió a lo alto del monte para orar. Y, mientras oraba, el aspecto de su **rostro cambió** y sus vestidos brillaban de resplandor. De repente, dos hombres conversaban con él: eran Moisés y Elías, que, apareciendo con gloria, hablaban de su éxodo, que él iba a consumir en Jerusalén.

Pedro y sus compañeros se caían de sueño, pero se espabilaron y vieron su gloria y a los dos hombres que estaban con él. Mientras estos se alejaban de él, dijo Pedro a Jesús:

**Pedro:** «Maestro, ¡qué bueno es que estemos aquí! Haremos tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías».

**Narrador:** No sabía lo que decía. Todavía estaba diciendo esto, cuando llegó una nube que los cubrió con su sombra. Se llenaron de temor al entrar en la nube. Y una voz desde la nube decía:

**Voz:** «Este es mi Hijo, el Elegido, escuchadlo».

**Narrador:** Después de oírse la voz, se encontró Jesús solo. Ellos guardaron silencio y, por aquellos días, no contaron a nadie nada de lo que habían visto. **Palabra del Señor.**

(Narrador-Pedro-Voz)



## Misericordia es SILENCIO y ESCUCHA... ¡Mejora tu ORACIÓN

### 1. VER: La prueba del silencio y de la escucha

-Podríamos empezar hoy una prueba de silencio, estando callados 1-4 minutos según el nivel del grupo. Prestamos atención a lo que se oye. Podemos repetirlo varias veces deteniendo la prueba ante el menor ruido. Qué difícil es hacer silencio total. Intentemos también el silencio interior sin pensar en nada, luego comentamos lo que hemos sentido.

-También podríamos hacer la prueba de escucha "el teléfono". El catequista dice una frase al oído a un chico y este se la pasa al oído a otro y así sucesivamente. Se puede repetir 3 veces con otras frases y se comprueba si eran las originales. Se trata de desarrollar el oído y una escucha activa.

*¿Te cuesta el silencio? ¿Y escuchar? ¿Cuáles son "mis" distracciones en la oración? ¿Qué me impide orar más? ¿Cuándo oráis en familia?*

### 2. JUZGAR: La oración vale para mucho

-Jesús, en el evangelio de hoy, nos dice que subió al monte con Pedro Santiago y Juan a orar. "Mientras oraba el aspecto de su rostro cambió". Pedro dijo: "qué bien se está aquí". Se oyó la voz del Padre que decía: "escuchadle".

#### ¿QUÉ NOS QUIERE DECIR JESÚS?

-Nos viene bien dejar nuestros afanes o ruidos y subir a la montaña de la oración para ver con más perspectiva, lejos del murmullo y contemplar.

-Jesús ora siempre: en familia, antes de hacer algo importante...

-La oración le ayuda a confiar en su Padre, sale reforzado interiormente para afrontar con serenidad incluso su muerte. Le "carga las pilas".

-La oración es sobre todo "escuchar" a Dios, escuchar su Palabra, dejarle que él nos hable en el silencio. Luego dar gracias, alabar, pedir...

-La oración le llena de luz, "mientras oraba, el aspecto de su rostro cambió": a nosotros nos transfigura porque aparece en nosotros lo mejor, la bondad, la generosidad, el amor, todo lo que tenemos de Dios. Vemos con los ojos de Dios, con una mirada de fe y misericordia.

-Pedro, Santiago y Juan se sienten "bien" orando, porque se ven acompañados de Jesús.

*¿Cómo os sentís al orar? ¿En qué debéis mejorar según esto?*

### 3. ACTUAR: Mejora tu oración

-Valora más la oración, la necesitas. -Busca momentos para orar, también con tu familia. -Reza bien el Padre Nuestro y el Ave María.

-Manda SMS o Whatsapp continuos a Jesús: "Perdona", "Gracias", "Ayúdame", Dame fuerza", "Te quiero", "Eres mi mejor amigo, confío en ti"... Y tu oración estará bien hecha si te ayuda a ser más misericordioso.

*¿Qué vas a hacer? ¿Y como grupo?*