

PRIMERA ORACIÓN PERSONAL

¿QUIÉN ME TOCÓ? LUCAS 8, 42B-48

Primer momento:

- Al llegar al lugar en el que voy a hacer la oración me tomo un momento para saludar a Dios presente en ese lugar y tomo conciencia de lo que voy a hacer. (Hago la señal de la cruz)
- Me pongo en la postura en la que voy a estar en la oración. tomando conciencia de mi cuerpo, respiro hondo. me trato de relajar, tomo conciencia también del ambiente, qué ruidos, qué olores, qué temperatura
- Digo esta petición: (la puedo decir varias veces hasta memorizada, me servirá para volver y no perderme en muchas ideas o sueños)

"Señor Jesús que pueda dejarme tocar por ti y sanar mis enfermedades"

Segundo momento:

Camino a la casa de Jairo, en medio de la multitud, Jesús percibe que alguien verdaderamente humano lo tocó... lo toca con toda su humanidad, herida, sincera y necesitada.

Pero ante Jesús no hay máscaras ni multitudes que impidan que mire nuestro corazón. En este momento de oración. ayudados por la audacia de la mujer con hemorragias, contemplaremos nuestras propias enfermedades y miraremos con verdad al Señor.



RETIRO JESUS Y SUS MILAGROS

- Leo y contemplo el evangelio de Lucas 8, 42b - 48 '

Mientras Jesús iba se sentía apretujado por la multitud que lo seguía. Entre la gente había una mujer que desde hacía doce años estaba enferma, con derrames de sangre, y que había gastado en médicos todo lo que tenía, sin que ninguno la hubiera podido sanar. Esta mujer se acercó a Jesús por detrás y tocó el borde de su capa, y en el mismo momento el derrame de sangre se detuvo. Entonces Jesús preguntó:

-¿Quién me ha tocado?

Como todos negaban haberlo tocado, Pedro dijo:

-Maestro, la gente te oprime y empuja por todos lados.

Pero Jesús insistió:

-Alguien me ha tocado, porque me he dado cuenta de que de mi ha salido poder.

La mujer, al ver que no podía esconderse, fue temblando a arrodillarse a los pies de Jesús. Le confesó delante de todos por qué razón lo había tocado, y cómo había sido sanada en el acto. Jesús le dijo:

-Hija por tu fe has sido sanada. Vete tranquila.

- Me meto con la imaginación en la escena y participo como uno/a de la multitud. Me dejo impactar
- Me pregunto
 1. ¿De qué enfermedad me da vergüenza que Jesús me sane (no sólo física sino también del alma)?
 2. ¿Qué busco en Jesús? ¿sus milagros? ¿o confíares Él aunque no me sane?
 3. ¿Qué hemorroidas descubro a mi alrededor? (Familia, trabajo, comunidad, barrio, país)
- Para finalizar rezo un Padre Nuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Concluyo este tiempo de oración, dejando 5 minutos para **revisar y anotar** los frutos de este tiempo.
 - ¿Qué sentí con mayor fuerza durante la oración?
 - ¿Dónde he encontrado mayor dificultad y por qué?

SEGUNDA ORACIÓN PERSONAL

¿QUIERES SANARTE? JUAN 5, 1-9

Primer momento:

Vuelvo al lugar en el que voy a hacer la oración y tomo nuevamente un momento para saludar a Dios presente en ese lugar (Hago la señal de la cruz)

Me pongo en la postura en la que voy a estar en la oración. tomando conciencia de mi cuerpo, respiro hondo, me trato de relajar. torno conciencia también del ambiente. qué ruidos, qué olores, qué temperatura.

Digo esta petición.. (la puedo decir varias veces hasta memorizada. me servirá para volver y no perderme en muchas ideas o sueños)

“Señor ,que pueda sanarme,”

Segundo momento:

- Luego de largos años de espera, Jesús le hace una pregunta trascendental a un Paralitico ¿Quieres Sanarte,. No, no es una ironía, es una pregunta al alma, que hace reconocer la enfermedad, lo acostumbrados que estamos con ella y que muchas veces es una barrera para vivir en libertad y en verdad.
- Contemplemos a Jesús, su mirada al corazón y dejémonos sanar junto con la respuesta de este paralitico del pórtico.
- Leo lentamente el evangelio de San Juan 5, 1-9 (puedo subrayar las frases o palabras que más me llaman la atención)



Algún tiempo después, los judíos celebraban una fiesta, y Jesús volvió a Jerusalén. En Jerusalén, cerca de la puerta llamada de las Ovejas, hay un estanque que en hebreo se llama Betzatá Tiene cinco pórticos, en los cuales se encontraban muchos enfermos, ciegos, cojos y tullidos echados en el suelo. Había entre ellos un hombre que estaba enfermo desde hacía treinta y ocho años. Cuando Jesús lo vio allí acostado y se enteró del mucho tiempo que llevaba así, le pregunte,: —¿Quieres recobrar la salud? El enfermo le contestó: —Señor, no tengo a nadie que me meta en el estanque cuando se remueve el agua. Cada vez que quiero meterme, otro lo hace primero. Jesús le dijo: —Levántate, alza tu camilla y anda. En aquel momento el hombre recobró la salud, alzó su camilla y comenzó a andar. Pero como era sábado, los judíos dijeron al que habla sido sanado: —Hoy es sábado; no te está permitido llevar tu camilla.

- Elijo algunas de las siguientes preguntas para rezarlas en este momento de la oración (No es necesario responderlas todas)
 1. ¿Soy capaz de mirar mi enfermedad? ¿Cuál es?
 2. Si realmente deseo sanar ¿Qué medios son los necesarios para que esto suceda?
 3. ¿Soy capaz de confiar en el Señor y en los demás? ¿Cómo lo manifiesto?
 4. ¿Soy capaz de mirar con honradez la causa de mi enfermedad?
- Para finalizar rezo un Padre Nuestro y un Ave María

Tercer Momento:

- Concluyo este tiempo de oración, dejando 5 minutos para revisar y anotar los frutos de este tiempo.
 - ¿Qué sentí con mayor fuerza durante la oración?
 - ¿Dónde he encontrado mayor dificultad y por qué?
 -