

# INTRODUCCIÓN

Los creyentes somos testigos privilegiados de la alegría de la fe y el bien que nos hace.

Tal vez no haya un medio mejor para nuestro crecimiento espiritual y el desarrollo de nuestra vida cristiana tras el primer contacto con la fe, que la oración y el trato sencillo, profundo y personal con Jesús. Por eso, deberíamos cuidar lo mejor posible ese contacto frecuente y personal con el Señor.

Y ésa es la finalidad de este libro. Son unos guiones para orientar en la oración personal y ayudar también a los que se están iniciando en ella.

Busca un momento en que estés tranquilo, sin problemas ni preocupaciones mayores. Procura también, si es posible, un sitio adecuado, donde puedas concentrar la atención en lo que vas a hacer. Y, a ser posible, busca en una habitación, o en otro sitio de la casa, el "rincón de la oración", donde arrodillarte o sentarte, con una Biblia, o un cuadro de Jesús o María, o un crucifijo...

*"Para la oración personal, el lugar favorable puede ser un "rincón de oración", con las Sagradas Escrituras e imágenes..."*

(Catecismo de la Iglesia Católica, nº 2691).

Antes de comenzar a utilizar el libro, conviene que se examine con detención su contenido, su estructura y su finalidad. Se trata de unas orientaciones ("meditaciones") para que, partiendo de la lectura de un pasaje evangélico, se pueda descubrir y reflexionar sobre el mensaje que contiene y orar al Señor que ha hablado en la lectura evangélica. La postura corporal, los gestos y hasta la contemplación de alguna imagen, podrán ser elementos favorables para el buen desarrollo de estos ratos de oración. Que no sean muy largos. Podríamos, si estamos iniciándonos en la oración, comenzar con unos cinco o diez minutos e ir poco a poco aumentando nuestro tiempo. Más adelante aparece una pequeña instrucción sobre el modo de hacer la meditación. Conviene leerla atentamente.

## CONTENIDOS Y ESTRUCTURACIÓN DE LA OBRA

Son 149 meditaciones agrupadas en 48 capítulos. Al comienzo de cada capítulo, aparece un texto evangélico que servirá para hacer varias meditaciones. Los textos evangélicos que se proponen han sido cuidadosamente seleccionados y aparecen siempre encuadrados y destacados en color naranja. He preferido usar los textos de los libros litúrgicos oficiales, pero poniendo algunas notas al pie de texto que aclaren expresiones o conceptos poco inteligibles.

Cada meditación consta de tres elementos muy claros y sencillos: DIOS ME HABLA - REFLEXIONO - RESPONDO A DIOS. En el siguiente apartado explicaremos en qué ha de consistir cada una de éstas partes.

El conjunto de las 149 unidades de oración, está graduado, comenzando con meditaciones muy sencillas y terminando con otras más profundas.

## ES IMPORTANTE QUE LEAS ESTO

Muchos sienten deseos de conocer y amar a Jesús, el Señor y parecerse a él.

Pero no se puede llegar a ser amigo de Jesús sin hablar mucho con él. Es lo que nos pasa a todos: que no podemos hacernos amigos de otro, si no hablamos con él.

Para hablar con Jesús, hay una dificultad y es que no le vemos con los ojos de la cara, ni le oímos con nuestros oídos corporales. Pero en realidad sí que podemos "oírle" y hablar con él, porque Jesús nos habla en la Sagrada Biblia, que es la Palabra de Dios, especialmente en los cuatro Evangelios. Cuando se lee el Evangelio, se está escuchando a Jesús.

También podemos hablarle nosotros. Él sí que nos oye y hasta ve nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, porque vive dentro de nosotros mismos, como lo aseguró un día, hablando con sus discípulos. Así, de un modo invisible, pero verdadero, podemos dialogar con Jesús siempre que lo deseemos.

Estas páginas están preparadas para ayudarte a tener algunos días (o, si quieres, todos los días) un rato de diálogo con Jesús, nuestro Señor. A este rato de diálogo con Jesús lo llamamos **MEDITACIÓN**.

Para hacer bien la meditación, procura estar en un sitio donde no haya alboroto, donde nadie te moleste y puedas así concentrar mejor tu atención. Allí te sientas, haces la señal de la cruz y comienzas... La meditación tiene