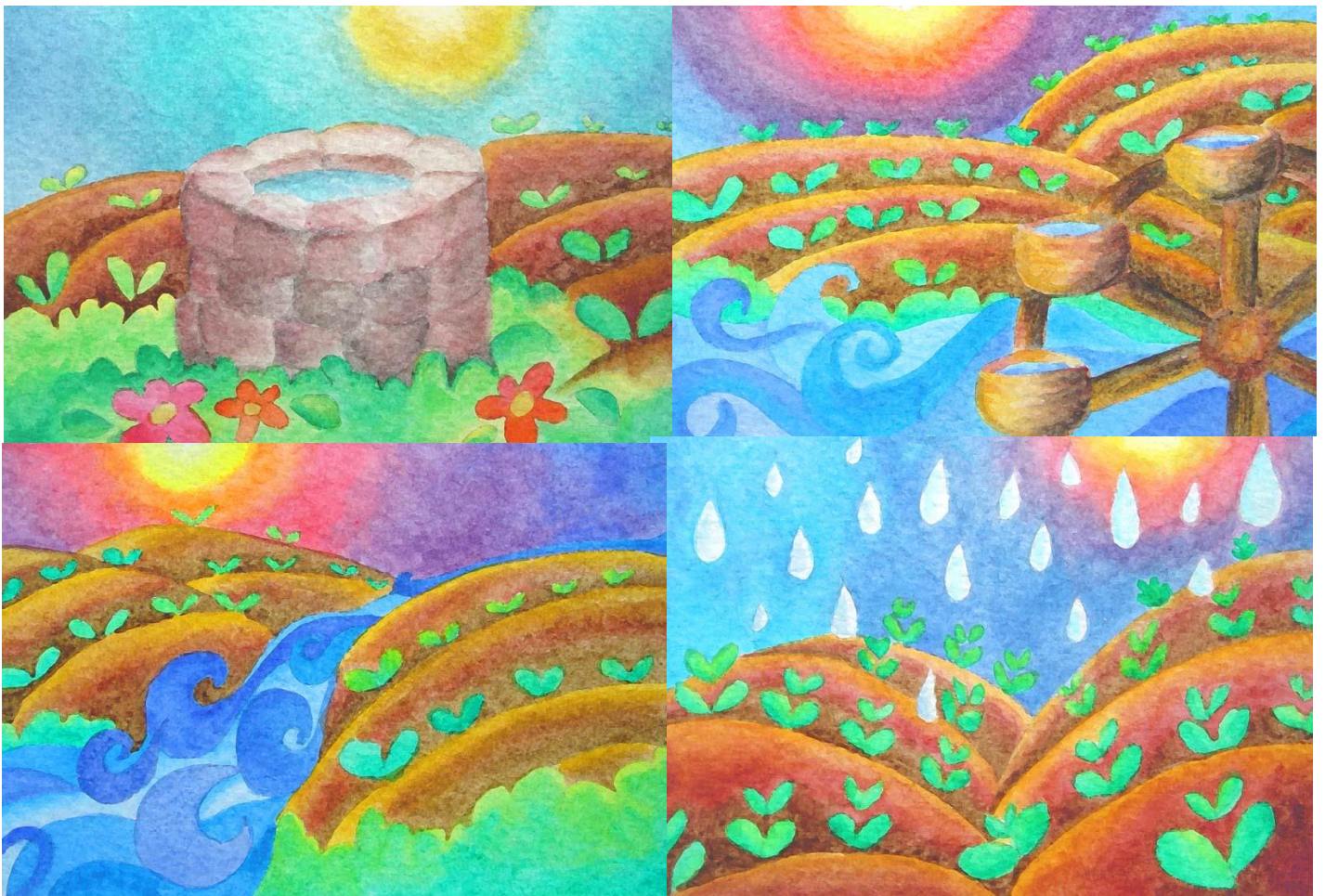




Cuartos de hora de oración OCTUBRE DE 2023



“...el que comienza, que comienza a hacer **un huerto** en tierra muy infructuosa que lleva muy malas hierbas, para que se deleite el Señor. Su Majestad arranca las malas hierbas y ha de plantar las buenas. Pues hagamos cuenta que está ya hecho esto cuando se determina a tener oración un alma y lo ha comenzado a usar” V11,6



Para tener en cuenta...

Llega el mes de octubre y con él celebramos a nuestra Santa.

Nos alegra profundizar en la experiencia mística de Santa Teresa y enriquecernos de su carisma como teresianos/as.

Esta vez profundizaremos en la alegoría del Huerto o los 4 grados de oración.

- ✚ Para este mes, usaremos la imagen adjunta del huerto en 4 escenas. La pauta para el dibujo de ésta se irá dando paso a paso en diferentes cuartos de hora, por lo tanto, no deben adelantarse a colorear sin haber hecho la respectiva reflexión.
- ✚ *En cursiva* aparecerán los textos de los escritos de Teresa en el Libro de la Vida (V)
- ✚ Subrayados aparecerán textos bíblicos que apoyan las meditaciones.
- ✚ Las preguntas son para dar la participación al grupo o permitir el espacio de reflexión individual.

El cuarto de hora es un espacio de encuentro y oración, es flexible, cada maestro puede aportar desde su experiencia y otros recursos no mencionados en este folleto, o suprimir los que no considere necesarios en el momento, además de adaptar el lenguaje y expresiones para mayor entendimiento de sus estudiantes. Consideramos las siguientes recomendaciones:

- Prepara con anterioridad el cuarto de hora de oración.
- Dispón del lugar, silencio, postura, símbolo y demás que ayuden a una máxima experiencia de encuentro
- Los docentes son los primeros guías de los momentos del cuarto de hora de oración, pero también pueden motivar y acompañar a los estudiantes a orientar alguno.
- Los recursos de las oraciones pueden variar según la edad, lo importante es que se genere un encuentro con Jesús.
- La mejor opción para tener los cuartos de hora es digital, imprime sólo si es estrictamente necesario.

¡Gracias por vivir y dinamizar estos encuentros orantes con nuestros niños, niñas y jóvenes!



Cuartos de hora de Oración

“Comienza a hacer un huerto”



Para comenzar este encuentro, ubica tu cuerpo con una postura relajada pero dispuesta. Con tus ojos abiertos contempla tu alrededor e intenta sentir que, en los hermanos, en la naturaleza, en el aire, en el salón de clase, se hace presente la bondad de Dios que se acerca a ti.



Pide al Espíritu Santo que te de la fuerza de mantenerte en la oración, que la concentración, el amor y la devoción a Jesús te acompañe cuando venga el desaliento o la distracción. Omnipotente Dios y Señor...



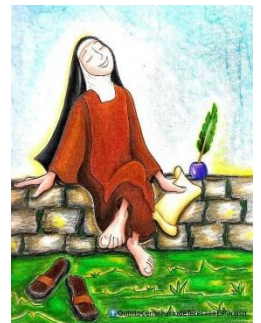
En este instante me dejo abrazar por la ternura de Jesús. Me quiere hablar y solo necesita un corazón humilde para que su palabra de su fruto en mi. Le confío mis necesidades de este día.



En los siguientes cuartos de hora de oración se construirán unas imágenes y significados en los que Teresa explica cómo es la oración que ella vive y que su alma desborda por explicar. En el mes de nuestra Santa, procuremos escuchar con atención sus palabras, que nos llevan siempre a Jesús y nos indican un camino, el de la oración, para llegar a descubrir la hermosura de nuestra alma y la gran capacidad de Dios que cada uno posee para percibirle dentro.

- Recibirán una hoja con la imagen del huerto y los cuatro grados de oración. (si no se entrega en fotocopia, lo pueden ir dibujando en su agenda o diario de oración)
- En este primer momento, solo contemplará de lo que trata el dibujo, sin ahondar en significados, solamente proporcionando que todos recreen su imaginación con las escenas. Luego de un momento de silencio pueden compartir **¿Qué creen que representan estas escenas?**

“Tenía yo algunas veces, como he dicho, aunque con mucha brevedad pasaba, comienzo de lo que ahora diré: me ocurría en esta representación que hacía de ponerme junto a Cristo, que he dicho, y aun algunas veces leyendo, venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí o yo toda sumergida en Él”. Vida 10,1



La invitación a una oración transformadora y profunda nace de Jesús en el corazón de Teresa, y ahora, Él mismo, pronuncia tu nombre y quiere continuar su llamado a que tu vida sea impulsada por el poder de la oración. Si sientes que esta invitación o llamado es para ti, **marca la hoja con tu nombre, mientras escuchas el canto**, no lo hagas a prisa, sé consciente que tu nombre es importante para Jesús y hoy te llama a un encuentro profundo:

Que mire yo a mi Amado- <https://www.youtube.com/watch?v=9vvedPiPVNw>

“Quédense conmigo, que yo me quedaré con ustedes. Lo mismo que el sarmiento no puede dar fruto por sí solo, si no sigue en la vid, así tampoco ustedes si no siguen conmigo.

Yo soy la vid, ustedes los sarmientos. El que sigue conmigo y yo con él, ése produce mucho fruto, porque sin mí no pueden hacer nada”. Jn 15,4-5



Con profunda reverencia, despídete de Jesús, en este cuarto de hora, agradece por la alegría de ser Teresiano/a y de gozar la invitación a vivir la espiritualidad de Santa Teresa de Jesús, la gran reformadora del Carmelo y Patrona nuestra. Siente en unos segundos de silencio, que estás junto a ella y te quiere decir algo hoy.







Pensaré la intención personal para las oraciones de este mes. La recordaré cada día para que se haga realidad en mí.

¡TODO POR JESÚS!



Cuartos de hora de Oración

“siervos del Amor”

	<p>Disponemos este lugar y momento para la oración. La posición corporal nos indicará si estamos abiertos a un nuevo encuentro de oración. La calma de nuestra respiración nos puede ayudar a serenar el ambiente y a ubicar los pensamientos para dirigirlos a Dios, lo que siento, lo que pienso, lo reúno en cada respiración y lo dirijo al encuentro con Dios.</p>
	<p>Abrimos nuestra vida a la acción del Espíritu Santo, así permitimos que Jesús nos bendiga, hacemos la oración para iniciar nuestro encuentro...Omnipotente...</p>
	<p>Encuentro la presencia del Amigo, que todos los días me espera para hablarme desde dentro, apaciguar mis angustias y darme seguridad en el camino, le entrego en este momento mis sentimientos y permito que su abrazo me cobije durante todo el día.</p>
	<p>De varias maneras, santa Teresa nos dice en sus escritos que Dios habita en nosotros, que lo busquemos dentro. Nos cuenta que, al principio de su vida de oración, disfrutaba de comparar su alma con un huerto y que el Señor paseaba en él, por eso quería que aumentara el olor de las florecitas de virtudes y quitar las hierbas malas: las actitudes y conductas que la alejaban del Señor.</p> <p>Nuestra maestra dice que comenzar a hacer oración es empezar a ser siervos del Amor, pues el amor es lo que Jesús vino a enseñar para cambiar nuestras vidas. Los comienzos son difíciles, el terreno está árido, hay mucha maleza, pero conviene tener en cuenta que no trabajamos en este huerto para nuestro gusto, sino para que Jesús pueda deleitarse en él. La recomendación es perseverar y tener gran confianza. A quienes quieren ir por este camino, Dios siempre le da quien vaya en su compañía. (Morales,2018)</p> <p><u>¿Sientes que vives la oración en tu cotidianidad?</u> <u>¿Qué significa para ti orar?</u> <u>¿Qué sentimientos vienen a tu cuerpo, memoria y pensamientos en los momentos de oración?</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>“...gran misericordia hace (Dios) a quien da gracia y ánimo para determinarse a procurar con todas sus fuerzas este bien. Porque si persevera, no se niega Dios a nadie. Poco a poco va habilitando él el ánimo para que salga con esta victoria. Digo ánimo, porque son tantas las cosas que el demonio pone delante a los principios para que no comiencen este camino de hecho, como quien sabe el daño que de aquí le viene, no sólo en perder aquel alma sino muchas. Si el que comienza se esfuerza con el fervor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección, creo jamás va solo al cielo; siempre lleva mucha gente tras sí. Como a buen capitán, le da Dios quien vaya en su compañía”.</p> <p style="text-align: right;"><i>Libro de la Vida 11,4</i></p> </div>
	<p>Hacemos pausadamente, repetimos, acogemos esta estrofa del salmo 62:</p> <p style="text-align: center;">Salmo 62</p> <p style="text-align: center;"><i>Mi alma está sedienta de ti, Señor, Dios mío Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, sedienta, sin agua.</i></p> <p>Dios mío, esta tierra reseca en mi vida significa.... (espacio de silencio personal)</p> <p>Que tu Gloria se manifieste en mí en este día. Amén</p> <p style="text-align: center;">Jesús, quiero darme la oportunidad de conocerme y conocerte auténticamente en la oración.</p> <p style="text-align: center;">¡TODO POR JESÚS!</p>



“El libro de la vida”



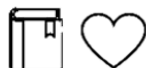
Hoy le damos espacio a la calma, la armonía y el silencio para entrar en oración. Ubicamos una postura corporal que exprese respeto, presencia, atención. Permitimos que la respiración pausada nos guíe a centrar los pensamientos.



Con la ayuda del Espíritu Santo recordamos la presencia de Dios que nos habita, que siempre está siendo uno con nosotros. En el nombre del Padre.... Acompañamos esta certeza diciendo... “Omnipotente Dios y Señor”...



Jesús me acompaña en cada experiencia de oración, se fija en mis pensamientos y me ayuda a preparar lo mejor del día. Con alegría me permito contemplar esa amistad buena que llena el corazón.



“El libro de la vida” de Santa Teresa, es un gran escrito muy reconocido por su riqueza espiritual. Nos cuenta la autobiografía de la santa además de ser todo un tratado de oración.

En él cuenta su experiencia de oración y cómo la misericordia de Dios se manifiesta de múltiples formas en su vida. Pronto su corazón arde de amor por Dios y ella deja que su vida sea un cauce de la gracia divina.

“Quisiera yo que, como me han mandado y dado larga licencia para que escriba el modo de oración y las mercedes que el Señor me ha hecho, me la dieran para que muy por menudo y con claridad dijera mis grandes pecados y ruin vida. Dírame gran consuelo” V1,1



“Uno no termina de asombrarse durante la lectura de este libro excepcional. Un libro de viajes, un diario íntimo... Con genio literario y pedagogía sobrenatural. Sin cosas raras. Una monja nada monjil, que reivindica la santidad de lo normal. Una constante exigencia de la vida interior como única manera de alcanzar virtud, de aprovechar nuestras vidas con cierta vislumbre de felicidad, de autenticidad” - Guillermo Urbizu

Teresa de Jesús tuvo la experiencia de la oración como camino. Fue aprendiendo a medida que fue andando. Y una cosa sacó en claro: quien se decide a orar, no puede parar, no puede volver atrás. Teresa descubre ese proceso maravilloso en el que la oración va metiendo al orante. Porque aquí sí que no hay camino: **se hace camino al andar**. Aquí sí que no interesa lo ya andado: apasiona lo que aún falta por recorrer.

Teresa de Jesús tiene conciencia de cómo comenzó a recorrer ese camino llamado oración y de los pasos que fue dando. Es consciente del trabajo que realizó ella y de la gratitud con que Dios la acompañó.

Si escribiéramos nuestra vida en un libro... ¿cómo se llamaría? De qué trataría? Qué sería lo más importante para contar acerca de las experiencias que hemos vivido? ¿Tiene lugar nuestra amistad con Dios? Le daré un nombre a mi huerto y lo escribiré en la hoja.

Hacemos un espacio de silencio acompañando con un canto:

Canto niños: <https://www.youtube.com/watch?v=suaGwM9sCj0>

Canto jóvenes: <https://www.youtube.com/watch?v=yKu0QTphWNM>



Finalizamos con un momento de interioridad con la relectura del salmo 16:

Yo te llamo, te busco, tiendo hacia Ti. Tú fortaleces mi vida, me respondes con cariño. Escucha y acoge mis plegarias. Dame un lugar junto a ti, Tú que eres misericordioso. Buscamos tu rostro, Señor y nos acogemos a ti. Buscamos la fuerza y el poder de tu Espíritu de Vida, para que aliente nuestros pasos en el camino hacia tu Casa. Nuestro corazón tiene hambre y sed de ti. Sé la roca firme, donde nos apoyemos cada día. Danos la seguridad de sabernos amadas/os por ti. Amén

Recordaré hoy los momentos más especiales en los que he sentido la compañía de Jesús.



Cuatro grados de oración



Disponemos nuestro cuerpo en silencio y quietud, escuchando los latidos de nuestro corazón y centrando nuestra atención en este espacio de oración. El silencio interior es nuestro gran aliado para escuchar, atender, mirar, contemplar...



Todos necesitamos la ayuda de Dios para entrar en oración, acoger su palabra y aprenderla a vivir, por eso con la ayuda del Espíritu de Dios damos espacio a la bendición de Jesús. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Doy gracias al buen amigo que me acompaña y me mira con amor desde dentro. Recibo su abrazo y le digo que la puerta de mi corazón está abierta a su obra.



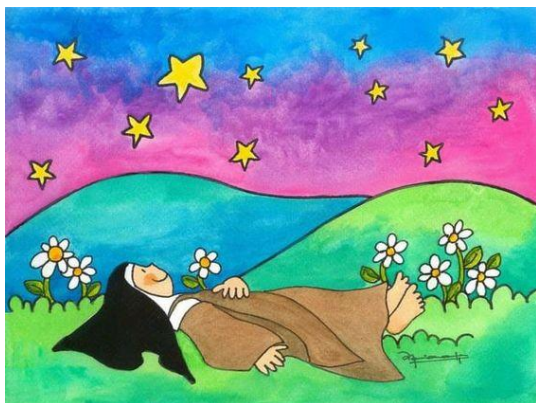
Los cuatro grados de oración desde la imagen del Huerto

A través de esta parábola Teresa nos explica el camino que debe recorrer el orante. Es la parábola de un hortelano que trabaja su huerto. Un huerto se extiende como tierra seca, agotada, sin agua. Un huerto tiene sed. Teresa está hablando del huerto del alma, y desde la experiencia, dice que hay cuatro maneras de regar el huerto. Cuatro maneras de saciar la sed de Dios. Cuatro maneras de llevar el agua a la tierra para que se vuelva fecunda, porque será el agua el que dé la vida al huerto.

Escuchemos cómo lo escribe en el libro de la Vida:

“Pues veamos ahora de la manera que se puede regar, para que entendamos lo que hemos de hacer y el trabajo que nos ha de costar, si es mayor que la ganancia, o hasta qué tanto tiempo se ha de tener.

Paréceme a mí que se puede regar de cuatro maneras:



*o con sacar el agua de **un pozo**, que es a nuestro gran trabajo;*
*o con **noria** y arcaduces, que se saca con un torno; yo lo he sacado algunas veces: es a menos trabajo que esto otro y se saca más agua;*
*o de **un río o arroyo**: esto se riega muy mejor, que queda más harta la tierra de agua y no se ha menester regar tan a menudo y es a menos trabajo mucho del hortelano;*
*o con **llover mucho**, que lo riega el Señor sin trabajo ninguno nuestro, y es muy sin comparación mejor que todo lo que queda dicho” Vida 11,7*

¿Lograste hacer imagen del huerto que describe teresa? ¿Cuál de las imágenes te llamó la atención?

Identifico y escribo el nombre a cada escena del grado de oración en la hoja.

Mientras oramos al Espíritu Santo: <https://www.youtube.com/watch?v=dmM1YZ-hZrY>



Cerremos este encuentro dialogando con Jesús:

Amigo, ayúdame a cuidar con constancia este huerto. Tú sabes que es bueno, como buena es mi alma y quieres quedarte aquí habitando. Gracias por este nuevo día y la posibilidad de recibir tu gracia en la oración. Que nunca me falte tu Espíritu que anime mi interior para decir con fe: Padre nuestro....

Quedaré con la siguiente inquietud durante mi día: ¿Con qué imagen puedo comparar mi forma de orar?

¡TODO POR JESÚS!



El Huerto



Nos ponemos de pie para sentir cómo está nuestro cuerpo en este momento del día. Permitimos sencillos movimientos que nos ayuden a la distensión el cuerpo. La respiración profunda ayudará a sentirlo. Alguien expresa la fecha, hora y lugar en que nos encontramos. Es ahora el tiempo de crecer desde la oración.



Le pedimos a Dios su gracia para que a través de nuestros sentidos la oración fluya y nos renueve. Que la memoria, inteligencia y voluntad sean guiadas por el Espíritu Santo. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor....



Ahora sentados, como para una buena conversación le decimos a Jesús, que nuestro corazón está dispuesto para escuchar, reflexionar y hablar con Él.



El Huerto

Dice Teresa que quien se inicia en la práctica de la oración ha de pensar que comienza a preparar un huerto “donde se deleite el Señor”.

Este huerto es especial. Está plantado en tierra árida, infructuosa, poblada de malas hierbas, que el propio Dios arranca para plantar semillas nuevas.

La Biblia está repleta de imágenes que remiten a un huerto. Los profetas del Antiguo Testamento acuden a la imagen de un “**jardín sin agua**” para referirse a la situación de Israel que da la espalda a Dios. Por ello, en las promesas de restauración se suele comparar la nueva **relación entre Israel y Dios con un “huerto regado” (Is 58,11) o un “huerto empapado” (Jr 31, 12)**

El huerto ya existe, está en cada uno de nosotros y podemos considerar la tierra como una imagen de la propia interioridad, un terreno que puede resultar fértil o infecundo, pero que **por sí solo poco puede producir**”.

Necesita la aportación externa, las semillas y el agua, que nos remiten a la espiritualidad. El trabajo del hortelano, la persona, es **cultivar** el huerto” *Miriam Díez Bosch*



“Porque si el que comienza se esfuerza, con el favor de Dios, a llegar a la cumbre de la perfección, creo jamás va solo al cielo, siempre lleva mucha gente tras sí; como a buen capitán, le da Dios quien vaya en su compañía”
Vida 11,4

¿Cómo siento hoy el huerto de mi oración e interioridad? Se invita a colorear **la tierra** en el primer grado de oración con música de fondo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak99STkJ7b4&t=4509s>



Señor, soy un pedacito de tierra que necesita ser labrado. Tu verdad en mi tiene sentido si con humildad reconozco lo que soy. Tengo necesidad de tu presencia, de tu compañía y amor. No puedo estarme quieto si tú tienes tanto para darme, si me invitas a entregarme también por mis hermanos. Haz que con mis acciones de este día pueda ser fértil para tu Reino. Amén.

Cultivaré hoy la importancia de la humildad, que, como dice la Santa, es “andar en verdad”

¡TODO POR JESÚS!



Hacemos un primer momento de conexión con nuestros pensamientos, aquellos que son más frecuentes en los últimos días. Aquietamos el cuerpo y nos fijamos en cómo nos sentimos hoy para hablar, ver, relacionarnos y estudiar. Le permitimos al silencio que serene nuestro corazón.



En este momento centramos nuestra atención en la presencia amorosa de Dios que se manifiesta en las personas, en la naturaleza y en el propio interior. Con el aliento del Espíritu Santo nos abrimos a la experiencia orante. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Gracias Jesús por acompañar mi momento de confianza, sé que puedo hablar contigo y descubrir tu voluntad buena, agradable y perfecta para este día.



Primer grado de oración: El pozo

Los que comienzan a tener oración, son los que sacan agua del pozo, con mucho trabajo. (V 11,9)

La comodidad de tener agua corriente en nuestras casas hace que ya no tengamos que ir al pozo, como quizá todavía lo hicieron nuestros abuelos o bisabuelos. Pero podemos imaginarlo: hay que caminar con las cubetas o recipientes, bajar el balde a la orilla del agua y luego subirlo, con esfuerzo, porque una vez lleno está pesado. Después hay que acarrear el agua a la casa o, en este caso, al huerto. Hay que ir todos los días, pues si no las plantitas se secan. A veces las condiciones para ir al pozo quizá no sean las mejores: estamos cansados, hace mucho calor o frío, tenemos algo más divertido que hacer. Pero si no vamos, lo poquito que existe en el huerto se puede secar. Así es la oración, hay que ir diario a ella, a pesar de nuestro cansancio, de tener muchas cosas que hacer, de las distracciones. En el primer grado de oración, cuesta trabajo recogerse, tener quietud, ponerse en la presencia de Dios. Pero esa agua es la que nos sustenta, el agua viva que quita la sed. En este modo de oración ascética, lo que ayuda es meditar la Palabra y considerar nuestra propia vida, a la luz de Dios.



A Teresa le gustó este ejemplo porque a ella también le sucedió vivir las distracciones y las dificultades para hacer verdadera oración. Muchas veces el desánimo, desgano o el pensar que la oración no tiene sentido, se convierten en una gran barrera para descubrir la gran belleza interior de la oración. **¿Cuál es tu mayor dificultad para entrar en oración?**

“Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, le pedirías tú a él y te daría agua viva.” Jn 4,10



Siéntate junto al pozo, como aquella mujer samaritana del evangelio, y cuéntale a Jesús cuáles son tus mayores distracciones para escuchar, servir o amar a los demás. Cierra la oración con el canto:

Canto niños: <https://www.youtube.com/watch?v=cRombXIEFis>

Canto jóvenes: <https://www.youtube.com/watch?v=GFdm6LibmXU>

Permite que en este día tengas otro momento de encuentro con Jesús junto al pozo de tu vida.

¡TODO POR JESÚS!



Fijamos la atención en el espacio que estamos habitando. Este momento y lugar se convierte en sagrado cuando participamos con respeto, armonía y apertura. Nuestra disposición corporal, mental y afectiva será el mejor recurso para iniciar.



Al cerrar nuestros ojos, contemplamos la gracia de Dios, que como un arroyo, quiere impregnarnos, tocar nuestra vida con la acción del Espíritu Santo. Oramos con fe diciendo: Omnipotente Dios y Señor...



Pongo en el corazón de Jesús las intenciones de este día, procurando vivir al máximo, sin mediocridades, sino atentos al llamado de Dios para permanecer en su amor.



Primer grado de oración: El pozo

Aquí está el que inicia el camino de la oración, aquí está el hortelano, que tiene un pozo profundo y que el agua está allá, en el fondo, y que la única manera de regar el huerto es “sacar agua del pozo” pero a base de una cuerda y un balde y mucho esfuerzo, tesón, una y otra vez hasta cansarse, sube el agua y riega la tierra.



Es un riego poco eficaz, es un riego donde el hortelano es el “protagonista”. Algo así pasa con el que comienza a orar. Por este proceso tiene que pasar, es como si todo dependiese de él, pero hay una cosa clara: **la tierra comienza a estar regada**, la vida comienza a aparecer en el huerto, el agua no queda allá lejos en el fondo del pozo. El hombre es el protagonista.

Se necesita agua

“El dueño de unas tierras tenía una parcela muy pobre y cubierta de malas hierbas. Un día llamó a uno de sus hombres y le confió aquel trozo de terreno para que lo convirtiera en un huerto donde poder ir a pasearse cuando hubiera flores y árboles llenos de fruto...

Para ayudarlo, el dueño de la tierra arrancó primero todas las hierbas malas y sembró después buena semilla. El trabajo del hortelano consistía en regar y cuidar esas nuevas plantas, que irían creciendo poco a poco.

Al principio el hortelano tenía que regar sacando agua de un pozo. Es muy cansado regar así y hay que trabajar de firme. Algunas veces estaba tan cansado-porque veía que, a pesar de lo mucho que se esforzaba, el huerto necesitaba más agua y se estaba secando-que tenía ganas de dejarlo todo y marcharse a otro lugar-. Pero el pensamiento de no defraudar al dueño del huerto, que se lo había confiado, le hacía seguir adelante. El señor del huerto, que es muy bueno y ve las fatigas de sus hortelanos, cuida él mismo de las plantas y las hace crecer.

Y el hortelano, al darse cuenta, se alegra mucho, pues sabe que su trabajo es apreciado y comprendido. Y se dice a si mismo: Sirvo a buen amo. Me está mirando y ve lo que hago por sacar adelante esta tierra. No se perderán mis esfuerzos. Me quedaré con él y le serviré en lo que me mande”

“En aquel tiempo, Jesús se puso en pie y dijo con voz fuerte: «El que tenga sed, venga a mí»>. Ríos de agua viva brotarán del corazón de los que creen en mí”. Jn 7,37

Si soy el protagonista de este riego, ¿cómo me estoy preparando cada día para sacar agua del pozo? Hago una lista con mi grupo acerca de las posibilidades para que el momento de oración sea mejor y fluya más en nosotros, por ejemplo:

- Tener un lugar agradable y silencioso
- Permitir que sea un espacio de sinceridad y apertura
- Tener una postura corporal en especial
- Utilizar un canto
- Poner atención a un símbolo



Gracias por este tiempo conmigo. Te sientas junto a mí para hablarme con ternura y enseñarme cómo entender todo lo que me pasa. Eres Maestro y yo quiero seguirte con toda mi vida en este día, por eso quiero que tu Espíritu me mueva a ser como Tú y a amar a mis hermanos. Padre nuestro...

Haré un esfuerzo por mejorar mi manera de orar.

¡TODO POR JESÚS!



PROVINCIA TERESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA
Compañía de Santa Teresa de Jesús

Cuartos de hora de Oración

Segundo grado de oración



Empieza tu oración haciendo silencio. Recojo mis sentidos, pienso en lo que me puede afectar para interrumpir mi oración. Reconozco que hace parte de mi y lo entrego a Dios, que me ayudará a recibir su gracia.



El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que Dios nos regala. Haciendo conciencia de la hermosa presencia del dulce huésped en el interior de cada uno, recibimos la bendición del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Omnipotente Dios y Señor...



Contemplantas a Jesús, el amado, en medio de la vida, déjate interpelar, deja que Jesús te impacte, que oyéndolo se te revelen nuevos modos de seguir sembrando esperanza.



Segundo grado de oración: La noria

El segundo modo de sacar agua es con un torno y arcaduces, para que el hortelano saque más agua, con menos trabajo. (V 14,1)



En el segundo grado de oración, que también se conoce como oración de quietud, el orante recibe gracias que le ayudan a fortalecer sus virtudes, a enamorarse más de Dios y a perseverar en el camino. Esta es el agua que da el dueño del huerto por medio del torno o la noria, para que el hortelano no tenga que esforzarse tanto. Santa Teresa nos recuerda que hay que agradecer que todo nos es dado de Dios; no podemos obtener estas gracias por nuestros esfuerzos, nuestros méritos o nuestras obras. La voluntad es cautiva de quien ama, de Dios, quien desea también que entendamos que nos entiende, que no necesitamos mensajeros para hablarle. Si acaso equivocamos el camino, lo que tenemos que hacer es regresar a la oración, en donde obtendremos fortaleza y arrepentimiento para seguir adelante.

Puedes conocer un poco el funcionamiento de una noria en este video (se proyecta unos segundos): <https://www.youtube.com/watch?v=DNPwKsU1ibl>

Todos tenemos talentos y capacidades que muy fácilmente compartimos con otros: el baile, la pintura, la música, hablar en público, cocinar, etc. Y estas capacidades se dan muy fácilmente, sin embargo, hay otras que desconocemos y se nos dificultan mucho. Lo mismo sucede en este grado de oración, en la medida en que se ha hecho el esfuerzo de concentrarse y estar para Dios, el resto va fluyendo y se disfruta en la medida en que se sabe recibir la gracia de Dios.

¿Estoy hoy dispuesto a compartir lo mejor de mí, a servir para que la alegría de Dios se manifieste en otros a través de mi vida?

“En aquel tiempo, Jesús pasó junto al lago de Galilea vio a Simón y a su hermano Andrés que estaban echando una red en el lago, pues eran pescadores. Jesús les dijo: Vengan conmigo y los haré pescadores de hombres. Inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron.” Mc1,16



Quiero comprometerme con tu manera de ser Jesús. Tú te confías al padre entregándole tu vida, yo también quiero dejarme llenar de ti para ser una corriente de tu amor. Escucho tu voz en el silencio, me dejas amar por ti... (Momento de silencio)

En la oración, intentaré hacer más silencio para escuchar a Jesús.

¡TODO POR JESÚS!



Segundo grado de oración



Me ubico en una posición orante, relajo mis manos y respiro para asumir la calma de este momento de oración. Siento que cada parte de mi cuerpo reclama un espacio de quietud y calma y me dispongo a recibir la paz que viene en la oración.



Para lograr que este momento sea íntimo, lleno de bendición, le pido al Espíritu de Dios que me acompañe e ilumine... Espíritu Santo, ilumínanos y santifícanos. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Qué bueno es estar aquí Señor, junto a ti, a tu mirada que solo transmite amor y misericordia. Quiero quedarme contigo y que tú seas mi mayor regalo del día, que tu gracia fluya y me guíe.



UNA NORIA:

-Es otro paso más en la oración. Después de habernos esforzado cada día -el pozo-, Dios nos deja sentir su presencia. Entonces ya no tenemos que hacer tanto esfuerzo nosotros, por- que nos sentimos muy cerca de Él. Aquí empezamos a comprender cuánto ganamos con su amistad. - Las flores y los árboles que crecen son las virtudes. Cuanto más cerca de Dios estamos, se nos va contagiando su manera de ser.

Pero si entonces creemos que todo esto lo hemos conseguido con nuestro esfuerzo, Dios nos quita su regalo. Nos pasa como cuando el hortelano encontró el huerto podado y la noria estropeada. Entonces debemos esperar a que Él nos lo vuelva a regalar. Es muy importante no darnos por vencidos y seguir adelante, pase lo que pase. Con esto, Dios nos enseña que todo es REGALO suyo, que lo da a sus amigos, a los que están siempre allí, al pie del cañón, siéndole fieles a pesar de las dificultades que nos vienen.

“Siempre cuesta comenzar a orar, cuando se ama y persevera, se avanza y así aparece la segunda manera de regar el huerto. Ahora el agua “la saca por medio de una noria”, el trabajo es más llevadero. La noria sube el agua con mas rapidez y eficiencia. El agua es más abundante, el huerto es regado con más continuidad y el esfuerzo del hortelano es menor, hay menos esfuerzo y más agua. Él tiene que andar, tiene que dar vueltas, no puede parar, porque entonces no sube el agua, es el segundo paso en el camino de la oración. Dios ya ha entrado en el camino. Dios y el creyente, juntos, hacen el camino. El corazón del hombre se va abandonando a las manos de Dios. Cuenta con Él. Es la experiencia de la gracia y el esfuerzo humano. Es el saber que Él pone un granito de arena y Dios hace la montaña. Es el saber que él tiene que estar atento, despierto, consciente, bien presente en su fe. es el saber que Dios es maravilloso, generoso, Padre, cuando el hombre se abre a Él y cuenta con Él. Tiempos de hombre. Tiempos de Dios”.

¿Qué siento que va haciendo en mi vida la experiencia de la oración?

- **Se invita a dibujar la escena de la noria mientras se escuchan las palabras de Teresa:**

“Pues todo esto que pasa aquí es con grandísimo consuelo y con tan poco trabajo, que no cansa la oración, aunque dure mucho rato; porque el entendimiento obra aquí muy paso a paso y saca muy mucha más agua que no sacaba del pozo. Las lágrimas que Dios aquí da, ya van con gozo; aunque se sienten, no se procuran. Esta agua de grandes bienes y mercedes que el Señor da aquí, hacen crecer las virtudes muy más sin comparación que en la oración pasada, porque se va ya esta alma subiendo de su miseria y dásele ya un poco de noticia de los gustos de la gloria. Esto creo las hace más crecer y también llegar más cerca de la verdadera virtud, de donde todas las virtudes vienen, que es Dios; porque comienza Su Majestad a comunicarse a esta alma y quiere que sienta ella cómo se le comunica” Vida 14,4



“Señor, Tú eres mi pastor, nada me falta. Por prados de suave hierba me apacientas, hacia aguas frescas me conduces y confortas mi alma. Señor, estás vivo y presente en el corazón de la vida, quiero descalzarme y contigo entrar en cada trozo de ella como en un lugar sagrado. Descalzo puedo descubrir las sendas del terreno que piso, lo húmedo y lo seco del pasto de la tierra. Descalzo puedo entrar sin prejuicios, despojado de todo, sin intereses propios en esta tierra nueva que Tú quieres labrar”. Relectura del salmo 22

Estaré atento/a la voz de Dios ¿Cómo me habla a mi interior? ¿Por medio de qué y quiénes?



PROVINCIA TERESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA
Compañía de Santa Teresa de Jesús

Cuartos de hora de Oración

Tercer grado de oración



Comparte un saludo con tus compañeros y expresa en una palabra cómo te sientes hoy. Luego encuentra en el silencio un aliado para traer hacia ti este momento de amistad con Jesús.



Deja que el Espíritu de Dios sea quien conozca tu intimidad, tus pensamientos más inquietantes y profundos. ¿Qué le quieres confiar a la acción de Dios? Ten la certeza de que te escucha mientras te bendices: En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Señor Jesús que haces nuevas todas las cosas, hoy te ofrezco mi corazón para que transformes lo que soy y me des la fortaleza para mis decisiones, relaciones, afectos y ocupaciones.



Tercer grado de oración: El río

La tercera agua con que se riega esta huerta es agua corriente de río o de fuente... casi el Señor es el hortelano y el que hace todo (V 16,1).



En el tercer grado de oración, casi todo el trabajo lo hace el dueño del huerto, que ha puesto el río, aunque todavía tiene que esforzarse un poco el hortelano. Santa Teresa llama a este modo de oración *sueño de potencias*, que es el resultado de sentir el gran amor de Dios y que hace que el alma quede desatinada, embriagada de amor o con locura celestial, como dice nuestra maestra. De este deleite o gozo participa también el cuerpo. Lo que el hortelano tiene que hacer es dejarse del todo en las manos de Dios; estar en actitud receptiva. Experimentar este gran amor hace que el orante se desborde en alabanzas a Dios y quisiera tener con quien compartir esta alegría. Señala también la santa que conviene ir acompañado en este camino, tener con quien compartir, apoyarse, animarse y desengañarse o decirse qué se puede enmendar, siempre con amor y cuidado de que sea para el bien del otro.

Existen situaciones que te permiten una oración más ferviente, dedicada, amorosa. A veces es una situación de necesidad o dolor. También hay personas que te transmiten esa confianza y alegría en Dios.

¿Cómo eres para confiar en las personas? ¿Sientes que la confianza o desconfianza tiene que ver con tu oración con Jesús?

Mientras pienso en esas situaciones que hoy quiero confiar a Jesús, voy dibujando **la escena del río**, con detalle, concentración, silencio y deseo orante. Ayuda a este momento la siguiente música: <https://www.youtube.com/watch?v=GjRMW4EcRAE>

“¡Bendito quien confía en el Señor y busca en él su apoyo!

Será un árbol plantado junto al agua, arraigado junto a la corriente; cuando llegue el calor, no temerá, su follaje seguirá verde, en año de sequía no se asusta, no deja de dar fruto”. Jeremías

17,8



Quiero despedirme en esta oración con gratitud. ¡Es tan diferente el mundo cuando siento que puedo confiar! Y cuando tú me escuchas Jesús, tengo la seguridad interior de que mis pensamientos los conoces, los abrazas, los iluminas. Gracias porque hoy puedo decir, **CONFÍO EN TI JESÚS**. Y puedo alentar mi confianza en los otros. Amén

Agradeceré a esas personas que me hacen sentir confianza.

¡TODO POR JESÚS!



Tercer grado de oración



Iniciemos preparando nuestros sentidos, cierra tus ojos un instante y piensa en una palabra que te dé tranquilidad. Respira con calma y silénciate



Siente cómo la alegría de Jesús te inunda y su Espíritu va iluminando tus pensamientos, pide su bendición para que sea la mejor apertura del día. En el nombre del Padre...Omnipotente Dios y Señor...



Me pongo en presencia del señor, me dispongo a contemplar mi vida con su palabra, consciente de que necesito que esta oración toque mi vida.



Realicemos este ejercicio:

- Escuchamos y vemos el sonido del río <https://www.youtube.com/watch?v=lvjMgVS6kng> , un minuto.... ¿Qué sensaciones va transmitiendo a nuestro cuerpo?

Luego compartimos:

El tercer paso en el camino de la oración es el de la "unión". El hortelano ha abierto los ojos, tiene una luz nueva en su vida. El hortelano se ha dado cuenta que el agua puede venir de otros sitios. De que el pozo - su pozo - es pequeño. Abre los ojos y se da cuenta de que su huerto puede ser regado más y mejor y con menor esfuerzo, con **"agua del río"**, la fuerza de la corriente es su ventaja. Todo es más fácil y fecundo. Y el agua empapa el riego y penetra la planta.



En este paso en el camino de la oración la acción es toda de Dios. **"Dios es su gracia manantial corriente y río"**. Dios inunda el corazón. El hombre se deja inundar por Dios. El hombre ama y se goza en amar a Dios. Es consciente de que Dios es la vida de su vida. De que Dios es el protagonista. De que **"ya no es él quien vive, sino que es Cristo quien vive en él"**. Casi ha perdido la orilla.

En este grado de oración se cumple aquello de Santa Teresa en que dice que **"la cosa no está tanto en pensar mucho sino en amar mucho"**. El alma vuela. Le han nacido alas al corazón.

UN ARROYO: -En esta etapa Dios nos lo da todo, aunque nosotros debemos colaborar con El. No hay que esforzarse. Su amor nos llena por completo y el que lo siente querría que todos lo experimentasen. -Se crece en las virtudes, pero se sabe muy bien que todo es regalo de Dios.

Visualizamos la escena del río en la hoja del huerto, mientras sentimos que, en ese arroyo, Dios nos comunica su gracia. ¿Qué palabras siento que me comunica hoy? Las escribo sobre el arroyo o alrededor.

https://www.youtube.com/watch?v=tobgvY_dGsQ



Señor, tú me comunicas vida, ternura, comprensión. Por eso, al recibir esta oración me siento feliz contigo, en el lugar de mi refugio, donde puedo descansar. Gracias por ser esa agua viva que me fortalece y me renueva. Te recibo de nuevo para vivir a plenitud este día. Padre nuestro...

Recordaré durante el día todo lo positivo que genera en mí este encuentro de oración.

¡TODO POR JESÚS!



Aquieto mis sentidos y preparo mi cuerpo, la escucha y el silencio para entrar en oración. Abro mis manos para acoger todo lo bueno que llega con la oración.



La presencia generosa de Dios se nos da por medio del Espíritu Santo, por eso para iniciar la oración pedimos su ayuda, en el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Encuentro que este momento es necesario para mí, donde encuentro la verdad de Jesús que le da paz y alegría a mi alma. Abrazo con cariño su presencia y su mensaje, me dejo descubrir por su Palabra.



Cuarto grado de oración: La lluvia

El cuarto grado es esta agua que viene del cielo, para con abundancia henchir y hartar todo este huerto de agua (V 18,9).



La lluvia en poco tiempo moja toda la tierra y da el agua que necesitan las sedientas plantas, sin que el hortelano haga nada. Sin embargo, no debe descuidarse, pues cuando no llueva debe procurar los otros tipos de agua para regar el huerto. Esta lluvia de gracia es puro don, el hortelano no puede hacer nada para provocarla; sólo puede recibirla. El orante no desea hacer otra cosa, sino la voluntad de Dios; tiene un gran deseo de

contentarlo y no ofenderlo. En este cuarto grado se llega a la oración de unión, en la que el alma se hace una con Dios, como el pequeño río que desemboca en el mar. El alma goza con lo que Dios le comunica y mientras más crece en el orante el amor y la humildad, mayor olor dan las flores de las virtudes.

- Ésta es la última etapa en la oración. Aquí se realiza la perfecta unión entre el hombre y Dios. Los dos amigos ya son sólo uno. Todo se ve con la mirada de Dios.

-Lo único que se quiere entonces es servir a Dios en todo lo que se pueda. No importa que vengan dificultades, sufrimientos... Por Él se hace todo con alegría.

-Las personas que consiguen esto hacen mucho bien a los demás: son como un reflejo de Jesús, que hacía el bien a todos. Teresa de Jesús nos dice que todos podemos llegar aquí. Sólo se necesita ser fiel en cada momento, en cada etapa. ¿Estás aún en el pozo? Sigue con constancia. ¿Estás en la noria? Sigue con constancia.

¿Tienes el arroyo? Sigue con constancia. ¿Te ha regalado Dios la lluvia? Permanece allí con constancia. Él es FIEL y quiere darnos lo mejor. ¿Lo quieres tú también?

Cada uno entrará en su diálogo personal con Jesús, mientras se dibuja la escena de la lluvia y ofrece el canto:

Canto: Dios manda lluvia https://www.youtube.com/watch?v=B_TFneWu2ro

“Con la abundancia de tu casa nos dejas satisfechos; en tu río de bendiciones apagas nuestra sed. Solo en ti se encuentra la fuente de la vida, y solo en tu presencia podemos ver la luz. ¡Bendice con tu amor a todos los que te aman! ¡Salva con tu justicia a los que son sinceros” Sal36



Quiero recibir tu vida Jesús, abrir mis brazos a tu lluvia de bendiciones. Quiero ser servidor de todos Jesús, tú me enseñas que, para seguir tus pasos, hay que hacer el bien a los demás. Ayúdame a ser servicial, a preocuparme por los demás, a vivir pensando en ellos. Enséñame a ayudar a ser generoso y abierto, a estar siempre dispuesto para dar una mano. Quiero dar muchos frutos de buenas acciones. Quiero ser solidario y amar a los demás con gestos, hechos y actitudes, no sólo con palabras. Ayuda a que mi semilla pueda dar muchos frutos de cosas buenas.

¿Cómo puedo entregar hoy la bondad de Jesús a los demás?

¡TODO POR JESÚS!



Cuarto grado de oración



Con una buena postura corporal, relajo mis manos y pies, los muevo un poco para descargar cualquier pensamiento o sentimiento negativo que traiga hoy. Despejo mi corazón trayendo a mi memoria una imagen de Jesús que me de tranquilidad.



En la intimidad de lo que comienzo a vivir en este día, le digo al Espíritu de Dios que toque mi vida para motivarme a hacer una oración sentida y profunda. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Qué dicha poder compartir contigo este rato Jesús. Cada momento del día estás despertando mi ser para que pueda escuchar con sabiduría todo lo que pasa a mi alrededor, en mis relaciones y afectos. A Ti te confío lo que soy y lo que tengo.



Continuación del 4° grado de oración: Ni el pozo, ni la noria, ni el río son buen riego, pues el hombre tiene que preocuparse y poner siempre su esfuerzo. La cuarta experiencia es que **¡Dios se hace lluvia!** El hortelano ya no tiene que regar su huerto. Es Dios mismo quien envía la lluvia que cae por igual para todo el huerto y que empapa todo el suelo suave y constantemente. En otras palabras, Dios es el hortelano. Dios es el protagonista. Dios la riega. Dios la fecunda. Dios, con su amor, la va transformando, identificando con su

Hijo. Dios es todo en su nada. La oración se convierte en una experiencia de amor. DIOS ORA AL ALMA. Es bueno recordar aquel texto de Teresa de Jesús "la oración es la puerta por donde Dios entra en el alma. Abierta ésta -la de la oración - Dios se comunica con todas sus gracias; cerrada esta - la de la oración - Dios no se comunica ni sus gracias. En otras palabras: cerrar la puerta es dejar el huerto sin regar. Con otras palabras; abrir la puerta es regar el huerto yendo de menos a más, porque quien se empeña en regar -orar - tendrá un día la experiencia "de la lluvia".

Se prepara previamente como símbolo un vaso con agua. Se pide a los estudiantes que se sumerjan en un pequeño viaje al desierto... caminan donde solo hay sequedad y calor. Allí, en ese momento y lugar de ser, solo se piensa en el auxilio que brinda el agua, se anhela y se recibe como regalo!

Se pide a un voluntario que tenga sed, para que beba el vaso de agua. Luego compartirá cómo se siente.

¿Qué tuvo que hacer para poder beber el agua? Solo reconocer que la necesitaba y disponerse a recibirla. En este grado de oración, Dios se entrega todo cuando de la misma manera nos abrimos del todo a la experiencia de la lluvia de su gracia.

Como la brisa: https://www.youtube.com/watch?v=t_V1g2jc2kA

Espíritu Santo https://www.youtube.com/watch?v=1afj_o51lp0



Con mucha alegría finalizo este cuarto de hora de oración. Reconozco la dicha que hay en ser tu amigo Jesús. Ven a mi vida, a los estudios, a los amores, a las heridas, a los encuentros, en días grises, en buenos tiempos. Ven a las búsquedas, a las preguntas, a los desvelos, a las respuestas, a la memoria, a los anhelos. Ven a tu modo, desde muy dentro, y desde el otro, que está tan cerca o está tan lejos. Ven en palabra, ven en silencio. Sé mi ternura. Ven a mis días, que, aunque muy frágil, sé que te quiero.

¡Seré una lluvia de buenos sentimientos para compartir con otros!

¡TODO POR JESÚS!



El Señor del huerto



Elijo un sentimiento que quiero que me acompañe durante el día. Pienso que este instante de oración me permitirá descubrirlo, armonizo mi cuerpo con estos pensamientos y me dispongo para orar.



Dios, que habita en el centro de nuestro interior, quiere regalarnos la gracia de su Espíritu, que nos mueve a hacer el bien y a servir a los hermanos. Hoy nos bendice en el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



Hoy le pido a Jesús que me acompañe para ver el rostro de Dios, para contemplarlo dentro y en los hermanos que me necesitan. Te pido Jesús que sienta cómo tu amor hace florecer mis proyectos.



El Señor del huerto

Teresa menciona que el hortelano es ayudado por el dueño del huerto o "Señor del Huerto" o "Su majestad".

El huerto no es para sí mismo. Es para Dios. Y para el hortelano. De Dios viene el agua de riego a todos los niveles. Y para Dios son las flores y los frutos. En realidad, es el modo mejor de que sean para el orante. El Señor viene "muchas veces" al huerto, a deleitarse y holgarse. Al hortelano le toca cuidar el agua (la vida) del huerto, arrancar "las malas hierbas" y distribuir los frutos. Para la vida del huerto, el factor decisivo es el riego. El agua de riego es la oración. Y la oración es, a su vez, el mejor exponente de la relación con Dios. Hasta el extremo de que "sin agua..., perderse ha" el huerto.

El dueño del huerto es quien proporciona guía, quien reparte los frutos y generosamente, quien ordena el sacar del agua, es quien "arranca las malas hierbas y ha de plantar las buenas" V11,6, sustenta las flores y hace crecer las virtudes. Tiene gran cuidado porque todo lo hace gratuitamente. Orienta al hortelano para que todo salga bien. Se goza en ayudar, se goza en disfrutar del huerto.

Todo esto se refiere también a Dios, que es dueño de la vida misma, del alma humana, y que siendo dueño lo único que quiere es cuidar, abonar, podar, guiar, disfrutar, deleitarse en su huerto y gozarse de sus frutos. Si descubrimos así el actuar de Dios, eliminaremos prejuicios y pensamientos falsos sobre su poder y autoridad, le descubriremos poderoso para perdonar, fuerte para sostener la ternura, firme para acompañar y cuidar.

¿Quién es para ti el dueño de tu huerto? ¿Le dejas actuar, guiar y ayudar?

¿Quién es Dios para ti? <https://www.youtube.com/watch?v=MA19dYbojY0>

Ubicaré en un lugar de la hoja a este Señor del Huerto. Puedo ponerle un nombre especial.

"Yo soy el camino, la verdad y la vida; nadie se acerca al Padre sino por mí. Si llegan a conocerme a mí, conocerán también a mi Padre; aunque ya ahora lo conocen y lo están viendo presente. Felipe le dijo: Señor, haz que veamos al Padre, y nos basta.







Jesús le contestó: Tanto tiempo como llevo con ustedes y ¿no has llegado a conocerme, Felipe? Quien me ve presente a mí, ve presente al Padre". Jn 14,6










Finalicemos la oración con un trozo de este bello poema de Teresa... podemos unirnos a responder **¿Qué mandáis a hacer de mí?**

*Vuestra soy, para Vos nací,
¿qué mandáis hacer de mí?
Soberana Majestad,
eterna sabiduría,
bondad buena al alma mía;
Dios alteza, un ser, bondad,
la gran vileza mirad
que hoy os canta amor así:
¿qué mandáis hacer de mí?*

	<p><i>Vuestra soy, pues me criastes, vuestra, pues me redimistes, vuestra, pues que me sufristes, vuestra pues que me llamastes, vuestra porque me esperastes, vuestra, pues no me perdí: ¿qué mandáis hacer de mí?</i></p> <p>Sentiré durante este día que Dios siempre mira con amor, que se deleita en mi vida y en mis buenas acciones.</p> <p style="text-align: center;">¡TODO POR JESÚS!</p>
--	---

 <p>PROVINCIA TERESIANA NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA Compañía de Santa Teresa de Jesús</p>	<p>Cuartos de hora de Oración</p> <p style="color: green; font-size: 1.2em;">Agua</p>
	<p>Ubicamos nuestro cuerpo cómoda y respetuosamente para este momento de oración. Hacemos conciencia de los sonidos del rededor... encuentras calma o hay mucho ruido. Podemos nombrar 10 cosas diferentes que se alcanzan a escuchar. Permitimos que el sonido del agua venga a nuestra memoria.</p>
	<p>El Espíritu Santo es esa presencia amorosa de Jesús que nos calma, serena, apacienta. Pidamos su ayuda para que la oración sea una fuente de gracia y bendición para todos. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...</p>
	<p>Gracias por estar aquí, dentro de mí Jesús. Te siento recorriendo mi vida para sanarme. Hoy me tomo de tu mano para caminar con fe y amor, quiero que sacies mi sed de vida y plenitud.</p>
	<p>Comprendamos hoy uno de los símbolos utilizados en la alegoría del huerto</p> <p>Comenzamos con el significado espiritual del agua (segundo 56'' al 2:40') https://youtu.be/z8DrOLg6p5c?si=nYIaiIYIRDvXr90I&t=58</p> <p>El agua es la vida y la gracia de Dios: <i>“esta agua que viene del cielo para con su abundancia henchir y hartar todo este huerto de agua”</i> V18,9, que deja el alma con mucha gratitud, que permite que haya estabilidad y fecundidad. El agua es la presencia de Dios que fortalece, llena, reconforta y hace crecer.</p> <p>Hacemos el siguiente signo: (Se prepara previamente un recipiente con agua)</p> <p>Pensamos en aquello que en nuestra vida le está faltando la vida de Dios, la alegría, la energía, el sentido... empuñamos la mano con ese pensamiento y cada estudiante pasará a sumergir su mano como signo de contemplar y recibir la gracia de Dios, de recibir el riego. Al sumergir la mano, ésta se abrirá porque se ha empapado de la vida de Dios. Luego se sientan en silencio.</p> <p>¿Qué podemos contemplar de este signo?</p> <p>Música de fondo para el momento: https://www.youtube.com/watch?v=OilHiligI3A</p>
	<p>Cerramos con confianza este instante:</p> <p>Tú eres Jesús, el agua fundamental de mi existencia. Yo soy esa pequeña gota que necesita unirse a ti. Tú me sacias de alegría cuando tengo sed, cuando me canso de esforzarme, de mis desobediencias, de los negativismos, de la tristeza, de la rabia o de la falta de luz. Riégame con tu vida para que yo sea también arroyo en este día, para que transporte tu ser a los más necesitados, para que comparta esta gotita que soy con los sedientos del mundo. Amén.</p> <p>Me propondré ser una persona más abierta a las sonrisas, al buen genio, a las palabras hermosas.</p> <p style="text-align: center;">¡TODO POR JESÚS!</p>

 <p>PROVINCIA TERESIANA NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA Compañía de Santa Teresa de Jesús</p>	<p align="center">Cuartos de hora de Oración</p> <p align="center">Riego</p>
	<p>Hago silencio, pienso cómo amanecí, cómo me siento, qué tan dispuesta o dispuesto estoy para hacer la oración... me permito la calma para descubrir y acoger este momento.</p>
	<p>Sé que Tú me escuchas, Espíritu Santo, que eres dador de vida, que con generosidad regalas tus dones a los hijos de Dios. Quiero reconocer tu obra en mi, por eso te entrego mis sentimientos del día, bendícelos, en el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor</p>
	<p>Mi corazón se fortalece cuando te siento Jesús. No quiero distraerme en mis cosas sino centrarme en tu palabra y en tu obrar, dame un fuerte abrazo para escucharte con el fondo de mi ser y aprender de ti.</p>
	<p>Canto para niños: Lluvia y Sol https://www.youtube.com/watch?v=OOT2lv5DzhY Canto para jóvenes: Agua https://www.youtube.com/watch?v=1dwHclATYKc</p> <p>El riego Es la manera de hacer que llegue el agua, el esfuerzo o la dedicación para cuidar el gran regalo de la gracia. Es la conciencia de saber que nada de lo de Dios se puede desperdiciar, que cada gota, del pozo, la noria, el río o la lluvia, necesitan un cuidado suficiente para que lleguen a buen fin. Jesús habló una vez con una mujer, junto a un pozo, haciéndole reconocer que Él era el agua de vida y que, si ella se esforzaba por mirar su interior, encontraría un gran manantial: <u>“Eran como las doce del día, y Jesús estaba cansado del viaje. Por eso se sentó a la orilla del pozo, mientras los discípulos iban al pueblo a comprar comida. En eso, una mujer de Samaria llegó a sacar agua del pozo. Jesús le dijo a la mujer:</u> <u>—Dame un poco de agua.</u> <u>Como los judíos no se llevaban bien con los de Samaria, la mujer le preguntó:</u> <u>—¡Pero si tú eres judío! ¿Cómo es que me pides agua a mí, que soy samaritana?</u> <u>Jesús le respondió:</u> <u>—Tú no sabes lo que Dios quiere darte, y tampoco sabes quién soy yo. Si lo supieras, tú me pedirías agua, y yo te daría el agua que da vida.</u> <u>La mujer le dijo:</u> <u>—Señor, ni siquiera tiene con qué sacar agua de este pozo profundo. ¿Cómo vas a darme esa agua? Hace mucho tiempo nuestro antepasado Jacob nos dejó este pozo. Él, sus hijos y sus rebaños bebían agua de aquí. ¿Acaso eres más importante que Jacob?</u> <u>Jesús le contestó:</u> <u>—Cualquiera que bebe del agua de este pozo vuelve a tener sed, pero el que beba del agua que yo doy nunca más tendrá sed. Porque esa agua es como un manantial del que brota vida eterna.</u> <u>Entonces la mujer le dijo:</u> <u>—Señor, dame de esa agua, para que yo no vuelva a tener sed, ni tenga que venir aquí a sacarla”.</u></p> <p>¿Qué es lo que más te cuesta hacer cotidianamente? ¿Crees que ese esfuerzo vale la pena? ¿Qué tal si lo intentas con la fuerza de Dios?</p>  <p align="right">ST. TERESA OF AVILA</p>
	<p>Me quedo contigo, Jesús Amigo. Muchas veces no es fácil encontrar ánimos, fuerza o alegría. Pero tú estás conmigo. Haces que este momento de oración sea de mucha paz para mi. Quiero agradecer tu muestra de misericordia en cada respiración que doy, en lo que observo y las personas que me acompañan. Tú también te quedas conmigo y me llamas de nuevo, porque me eliges para ser como tú, una fuente de gracia para mis hermanos. Por eso te doy gracias. Amén.</p> <p>Haré alguna de mis rutinas diarias con mucha más dedicación y amor.</p> <p align="center">¡TODO POR JESÚS!</p>



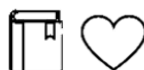
Comenzamos haciendo un ejercicio de estiramiento, para despertar un poco nuestro cuerpo, nos paramos y nos estiramos queriendo tocar el techo... Dejandonos llevar por musica suave. <https://www.youtube.com/watch?v=Ak99STkI7b4&t=4537s> . Movemos la cabeza hacia adelante y hacia atrás... hacia los lados... Nos agachamos hasta tocar con los dedos de las manos, la punta de los pies etc...



Con la convicción de que este cuarto de hora me nutre y me llena espiritualmente, dejamos que el signo de la bendición toque todo nuestro ser. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor



Qué grande y maravilloso es tu actuar Jesús. Hoy me llamas de nuevo y yo te respondo: aquí estoy para hacer tu voluntad. Hazme un hombre/mujer valiente para servir y poner en práctica tu palabra.



El hortelano : *“Y con ayuda de Dios hemos de procurar, como buenos hortelanos, que crezcan estas plantas y tener cuidado de regarlas para que no se pierdan, sino que vengan a echar flores que den de sí gran olor para dar recreación a este Señor nuestro, y así se venga a deleitar muchas veces a esta huerta y a holgarse entre estas virtudes”. V11,6*



Toda la acción del dueño del Huerto es posible por la labor y movimiento del hortelano. Es responsable de asumir el encargo de su Señor, de recibir la gracia y conservarla para que siga su buen fin. El hortelano, haciendo bien su trabajo, logrará ver que, con los inicios de su esfuerzo, llegará el riego y la lluvia como un deleite donde se hace uno con su Señor y experimenta la unión. Nada en la vida se consigue sin esfuerzo y lo que viene sin esfuerzo nunca genera satisfacción.

Video sin disciplina y esfuerzo no hay crecimiento : <https://www.youtube.com/watch?v=VOSnMiKOUpl>

Escucha para ti las palabras que Dios dirigió a Josué cuando iba en búsqueda de la tierra prometida: “Nadie podrá derrotarte jamás, porque yo te ayudaré, así como ayudé a Moisés. Nunca te fallaré ni te abandonaré. Pero tú debes ser fuerte y valiente, porque serás tú quien guíe al pueblo de Israel para que reciba el territorio que les prometí a sus antepasados. Solo te pido que seas muy fuerte y valiente. Así podrás obedecer siempre todas las leyes que te dio mi servidor Moisés. No desobedezcas ni una sola de ellas, y te irá bien por dondequiera que vayas. Yo te pido que seas fuerte y valiente, que no te desanimes ni tengas miedo, porque yo soy tu Dios, y te ayudaré por dondequiera que vayas” Josué 1,5

¿Sientes que estás haciendo todo lo posible por vivir tu vida al máximo desde el esfuerzo, el cuidado y el amor?

¿Cómo cultivas cada día tu huerto para que sea productivo?

Me dibujaré como el hortelano en una de las escenas del huerto, mientras hablo con Jesús de la misión que me ha encomendado.



Señor: Somos llamados, así como somos. Con nuestras penas y limitaciones. Somos llamados con esperanza. Con nuestras alegrías y nuestras ganas de ser mejores. Muchas veces somos nuestro peor enemigo, nos decimos mensajes como: “yo no valgo”, “ojalá fuera de otra manera”, “yo no apporto nada”. Por eso Señor, te pedimos que nos des confianza en las labores cotidianas. Muéstranos cómo ser constantes y disciplinados, valientes y perseverantes. Danos la motivación para hacerlo todo por Jesús. Padre nuestro... amén.

Seré consciente de la misión que Dios me encarga, si la vivo al 100% o estoy dejando mis responsabilidades a medias...

¡TODO POR JESÚS!



Agradecemos la posibilidad de estar en este hoy. Pensamos en algo muy bueno que deseamos vivir y que deseamos para nuestros compañeros, lo ponemos como intención en esta oración, llenamos nuestros pensamientos de esta gratitud y percibimos la serenidad del entorno.



Pedimos al Señor que en este encuentro nos llene de su luz, que su bendición nos acompañe como una suave brisa y nos reconforte. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor



Yo confío en ti Jesús, me quiero deleitar en tu bondad, conocerte y sentirte en los detalles de este nuevo día. Quiero que me inspires a vivir y a ser como tú.



Las flores son la hermosura con que se viste de buen olor y hermosura el huerto. Son las virtudes con las que el alma tiene un olor agradable a su Señor y Él mismo puede recrearse con gran gusto en un alma capaz de servirle así. Son regadas con el agua, con la gracia. Si no se riega, se pierden estas flores, es decir, las virtudes. Por esto es necesario mantener el riego, con el mayor cuidado, para que crezcan y florezcan.

“Pues procuremos siempre mirar las virtudes y cosas buenas que viéremos en los otros, y tapar sus defectos con nuestros grandes pecados. Es una manera de obrar que, aunque luego no se haga con perfección, se viene a ganar una gran virtud, que es tener a todos por mejores que nosotros, y comiézase a ganar por aquí con el favor de Dios, que es menester en todo y, cuando falta, excusadas son las diligencias, y suplicarle nos dé esta virtud, que con que las hagamos no falta a nadie”. V 13,10



Dibuja las flores en el huerto. Puedes ponerles un nombre, son las virtudes que sientes que cultivas con amor hasta el momento.

<https://www.youtube.com/watch?v=CvMfvuJsYmE> - Dios te hizo tan bien

San Enrique nos describe la acción de Jesús en su entorno... son las flores que va entregando en su camino:

“Mira a Jesús rodeado de pueblo y de gente necesitada y enferma, y con qué paciencia los recibe, atiende a sus súplicas y los sana... Multiplica los panes en el desierto para saciar las turbas, movido a compasión porque no desfallezcan en el camino... Anda sobre las aguas, como rey sobre plateada alfombras; calma la tempestad con sola su palabra, cuando estaba a punto de zozobrar la barca de Pedro... En una palabra, pasa por el mundo haciendo bien a todos y curando toda clase de dolencias..” San Enrique de Ossó



Quiero vivir como tú Jesús. Conociendo la belleza que el gran Señor ha puesto en mi alma. Quiero entregarme sin medida para florecer y no agotarme. Dame el riego de tu Espíritu para que tenga la vida verdadera.

Hoy te quiero entregar...(momento de silencio)

Padre nuestro...

Haz lo posible para que hoy se noten bien las virtudes de tu alma

¡TODO POR JESÚS!



Malas hierbas



Miro muy bien a quienes tengo a mi alrededor, les pregunto cómo están y veo en sus rostros cómo vinieron al colegio, nos tomamos unos segundos en escucharnos, en percibirnos.



Vamos a entrar en oración con una nueva inspiración del Espíritu Santo, donde reconozcamos la voz de Dios que nos mueve al bien y a la bondad. Recibimos su bendición en el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor...



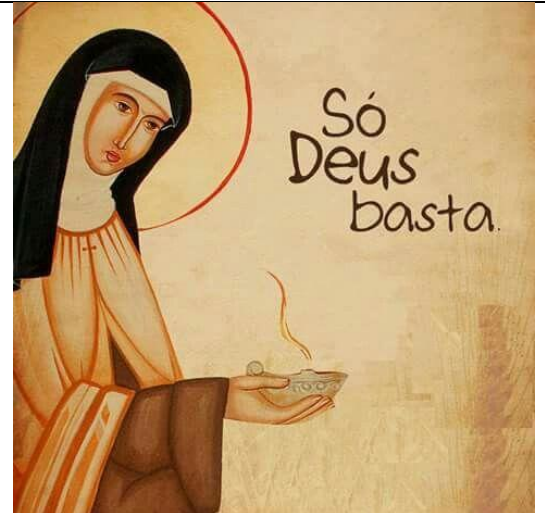
Jesús de mi corazón, este encuentro contigo me hace feliz, por eso te abandono todos mis problemas, decisiones, realidades y relaciones. Desde tu mirada me guiarás a reconocer la bondad y a rechazar el mal.



“Su Majestad arranca las malas hierbas y ha de plantar las buenas” V11,7

Santa Teresa quería que en su huerto aumentara el olor de las florecitas de virtudes y quitar las hierbas malas: las actitudes y conductas que la alejaban del Señor.

Realmente lo que llamamos “malas hierbas” o “maleza” no son malas, ya que todas las plantas tienen una función particular. Pero no son las plantas esperadas para el huerto, ni florecen ni dan fruto. Lo único que hacen es atrapar el agua y alimento de la tierra quitándolo a las plantas y flores auténticas y verdaderas. Por eso arrancarlas significa enfocar la atención en lo que auténticamente queremos o esperamos del huerto. Si quieres cultivar zanahorias, debes cuidar tu sembrado evitando que nazcan otras plantas diferentes, desherbando las que no pertenecen al cultivo y ponen en riesgo tus zanahorias.



Una vez, alguien que quería seguir a Jesús prefirió apegarse a sus bienes que conseguir la vida eterna:

“En aquel tiempo, Jesús salía para ponerse en camino vino uno corriendo a su encuentro y arrodillándose ante él, le preguntó:

«Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna?»

Jesús le dijo: ya sabes los mandamientos: No mates, no cometas adulterio, no robes, no levantes falso testimonio, no seas injusto, honra a tu padre y a tu madre».

Él, entonces, le dijo: «Maestro, todo eso lo he guardado desde mi juventud».

Jesús, fijando en él su mirada, le amó y le dijo: «Una cosa te falta: anda, cuanto tienes véndelo y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme».

Pero él, abatido por estas palabras, se marchó entristecido, porque era muy apegado a muchos bienes” Mc 10, 18

Dejar atrás los vicios, defectos o lo que no nos hace crecer no es fácil. Es más fácil acostumbrarse a lo más cómodo o placentero del momento. Por eso florecer o dar fruto es una victoria para quienes son valientes y cuidadosos de su huerto.

Escoge alguna escena del huerto y ubica las “malas hierbas” o vicios que no te dejan crecer.

Canto para jóvenes: <https://www.youtube.com/watch?v=W0JYoESztf8>

Canto para niños <https://www.youtube.com/watch?v=dP4SIul00-E>





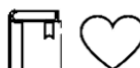


Relectura del salmo 50:

Contigo, Señor, he aprendido a reconocer:

- Mis limitaciones
- Mi orgullo

	<ul style="list-style-type: none"> • Mi genio • Mis caprichos • Mi superficialidad • Mis impaciencias • El querer manipular a los demás • El querer imponer lo que yo veo, lo que yo pienso. • Gracias, porque me has salvado, acogido, perdonado, limpiado y curado. • Límpiame más, Señor, allí en la hondura, donde se dan recovecos que no logro reconocer. • Cúrame más, Señor. Relectura de Salmos Bíblicos 97 • De las rigideces que me impiden comprender a las otras personas. • De mis intransigencias que me endurecen frente a ellas. • De mis altibajos que me hacen variable. • Del orgullo radical, que me cierra a toda relación. • De... (se puede participar) • Perdóname más, porque olvido tu amor. Porque lo tengo tan “sabido” que no me conmueve. <p>Abrázanos, Señor, y que tu abrazo nos salve</p> <p>Daré un paso más en mi vida... decidiré quitar de mi lo que no me hace bien.</p> <p style="text-align: center;">¡TODO POR JESÚS!</p>
--	--

 <p>PROVINCIA TERESIANA NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA Compañía de Santa Teresa de Jesús</p>	<p>Cuartos de hora de Oración</p> <p>Frutos</p>
	<p>Para disponernos a la oración pensamos en una corta frase para comenzar el día. 4 de nuestros compañeros nos darán un saludo con esa frase especial. Agradeceremos su intención y recibimos sus palabras como un regalo de Dios.</p>
	<p>La luz del Espíritu Santo va llenando nuestra alma cuando entramos en oración. Le pedimos que bendiga todos nuestros sentimientos para que sean hoy los de Jesús. En el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor</p>
	<p>Recibimos el regalo de la paz que nos da Jesús resucitado. Pensemos que cada oración apacigua nuestro corazón y lo va modelando en el amor de Dios. Confío en Ti Jesús y me quedo en tus brazos.</p>
	<p>Los frutos de este huerto</p> <p><i>“Queda algún tiempo este aprovechamiento en el alma: puede ya, con entender claro que no es suya la fruta, comenzar a repartir de ella, y no le hace falta a sí. Comienza a dar muestras de alma que guarda tesoros del cielo, y a tener deseo de repartirlos con otros, y suplicar a Dios no sea ella sola la rica. Comienza a aprovechar a los prójimos casi sin entenderlo ni hacer nada de sí; ellos lo entienden, porque ya las flores tienen tan crecido el olor, que les hace desear llegarse a ellas...” V19,3</i></p> <p>Las virtudes (flores) de ese huerto que hemos regado necesita además aportar frutos. Los frutos en esta analogía son pues, lo que podemos aportar, a partir de nuestras virtudes, para el Reino. Es el mejor empeño de las capacidades, dones, talentos, carismas, para que se conviertan en un servicio puesto para Dios y para que muchos aprovechen de su obra.</p>

Los invitamos para que miren el siguiente cuadro con los frutos del Espíritu Santo (Gálatas 5,22) y describan brevemente lo que significa cada uno:



¿Cuál crees que es el fruto que estás entregando como teresiano/a?
¿Cuál escoges como reto para empezar a construir tu parte en la sociedad?
Puedo dibujar o escribir mi fruto en el huerto.



Queremos agradecerte, Dios de la vida, porque haces que nuestra vida sea productiva y fecunda!

Danos tu amor, para entregar la vida a los hermanos
Danos tu alegría, para testimoniar tu presencia
Danos tu paz, para que vivamos como tus hijos,
Danos tu paciencia, para que se mantenga la esperanza
Danos tu amabilidad, para que tratemos con ternura
Danos tu bondad, para que sepamos hacer el bien
Danos tu fidelidad, para permanecer en tu evangelio
Danos tu mansedumbre, para acoger con cariño a los otros
Danos dominio propio para ser firmes en nuestros proyectos
Amén.

Conversaré acerca de mis frutos con mis mejores amigos

¡TODO POR JESÚS!



Disponer la tierra



Recibo en mi cuerpo, a través de la respiración profunda y pausada, todo aquello bonito que trae este día. Hago este ejercicio durante un minuto. Recibo la calma para actuar con serenidad. Recibo la alegría para tener un alma animosa, recibo la paz para relacionarme con dulzura.



Entra en la dinámica del amor reconociendo la presencia bondadosa del Espíritu. Todo lo guía, todo lo sana, todo lo conduce a Dios. Le pedimos que en este encuentro nos acompañe, en el nombre del Padre... Omnipotente Dios y Señor.



Saludamos con cariño a Jesús en nuestro interior. Le contamos algo especial del día de hoy. Permitimos que su amor nos toque, recordando que ha entregado su vida por nosotros y quiere hacer de nuestra vida tierra fértil donde su palabra se realice.



Tierra para la siembra

“sin Vos, no podría, Señor mío, nada, sino tornar a ser cortadas estas flores de este huerto, de suerte que esta miserable tierra tornase a servir de muladar como antes. No lo permitáis, Señor, ni queráis se pierda alma que con tantos trabajos comprasteis y tantas veces de nuevo la habéis tornado a rescatar y quitar de los dientes del espantoso dragón” V14,11



Cualquiera, inadvertido, pensaría que cultivar es cuestión de poner la semilla en la tierra. Pero incluso la misma tierra necesita una preparación especial para que sea el ambiente adecuado para las plantas. Además de identificar el tipo de terreno, removerlo y eliminar las “malas hierbas”, se deben seguir otros pasos: - airear la tierra u oxigenarla, alinearla para que esté unificado el terreno, luego fertilizarla y abonarla, para que dispuesta así pueda recibir tanto la semilla como el riego.

La tierra misma, dispuesta con el riego, es un misterio donde se gesta la vida:

Video: well, ok then. – Acrobat <https://www.youtube.com/watch?v=LViNebHSGxQ>

Preparar la tierra del huerto es hacer los trabajos de cada día, con empeño y dedicación. Con la convicción de que, si no se trabaja esta tierra que se ha dado, con la humildad, con el mullirse y el desasimiento de si, será muy difícil recibir el agua y se corre el riesgo de secarse o, por descuido, perder el huerto.(V19,3)

Compartimos:

¿Qué significa para nuestro huerto: remover la tierra, prepararla?

¿Qué significaría “perder el huerto”?

Para Jesús, es importante priorizar la vida auténtica:

«Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz cada día y me siga. Pues el que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa la salvará. ¿De qué le sirve a uno ganar el mundo entero si se pierde o se arruina a sí mismo?». Lc 9, 22-25



Finalicemos nuestro encuentro con un profundo compromiso y gratitud. Repetimos 3 veces y pausadamente la siguiente frase de Enrique: “En la paz se hace lugar a Dios”... En el lugar que das a Dios en este momento, dialoga con Él, cuéntale tus cosas, dale espacio para escuchar y escucharte, dile cuánto necesitas aprender a hablar con Él y armonizar tu propio huerto. Con confianza dale gracias diciendo: Padre nuestro...

¡Abre tu corazón, pronto llegará la lluvia!

¡TODO POR JESÚS!

Referencias de los textos y reflexiones:

Morales Cueto, C.; Castro Yurrita, E. *Vida que transforma vidas*. Flor de Letras, México, 2018.

<https://amigosdeteresa.com/por-que-santa-teresa-compara-el-alma-con-un-huerto/>

https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-analogias-predilectas-de-santa-teresa-de-iesus--0/html/636200e2-a554-4545-b768-403f979adb7_10.html

Victoria Mollins . *Siempre vas conmigo*. Ediciones STJ Barcelona.

Santa Teresa de Jesús, Libro de la Vida

