

ORACION EN TIEMPO DE PANDEMIA

Se puede rezar comunitaria o individualmente.

Comenzamos como iniciamos todas las cosas: en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén

Introducción

Jesús murió, pero no porque perdió sangre en la flagelación, o por la coronación de espinas, o por llevar la cruz, o porque fue crucificado. Jesús murió porque no podía más respirar. También hoy, muchas personas mueren como Él, por sofocación, por la imposibilidad de respirar.

A nuestra tierra le cuesta respirar... Hay virus en todas partes –racismo, sexismo, contaminación, falta de cuidado de nuestra casa común, violencia de todo tipo, tráfico de seres humanos, consumismo, individualismo, desprecio de la vida en todas sus formas, injusticia, COVID 19 y muchas cosas más... todos virus que sacan la respiración de la vida.

Cuando Jesús exhaló la última respiración en la cruz, la exhaló sobre nosotros y sobre toda la creación. Exhaló sobre vosotros el Espíritu Santo. Hemos recibido esta respiración del Espíritu en el bautismo, y todavía hoy vive y respira en nosotros a través nuestro y de nuestro mundo.

La respiración nos une –respiramos el aire que la persona al lado nuestro respiró. Es por esto que este distanciamiento social es tan difícil.- y la muerte causada por el virus es tan dura. Nos agarramos a la respiración, eso nos une a Dios y entre nosotros.

Hoy rezamos con nuestra respiración... con y por el mundo... rezamos con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con nuestro corazón, usando los gestos en el silencio...

MEDITACIÓN

(Texto para la guía: esta parte de la oración es guiada lentamente y en modo reflexivo)

Música meditativa...

Guía:

Cúbranse la boca y cierren la nariz... ¿Cómo es no poder respirar? ¿Qué sentimientos surgen?

Respiren profundamente... mantengan la respiración... exhalen lentamente...

Hagan otra respiración profunda... sean conscientes de aire que pasa por la nariz... en los pulmones...

Inspiren... exhalen... (3 veces)

Continúen respirando de manera natural, sean conscientes del maravilloso don de respirar.

(dos minutos)

Extiendan los brazos y acojan a nuestro mundo que sufre...

¿Cómo se siente? ¿Es pesado, difícil de sostener? ¿Logran sentir la respiración vital?



Sean conscientes de lo que sucede dentro de ustedes mientras tienen entre sus manos nuestra casa común, su gente y toda la creación a quien le cuesta respirar...

¿Logran tocar sus alegrías y dolores, las esperanzas y los sueños? Dejen que lleguen al corazón y a la mente...

(2 minutos de silencio)

Ahora, lleven al mundo cerca del corazón... dejen que sea el Espíritu de Jesús quien guíe la oración silenciosa... Jesús nos amó y dio su vida por nosotros, amen al mundo y a todas sus criaturas... todos los virus y todas las bellezas... amen y basta... respiren la oración, respiren la bendición sobre este mundo que tiene cerca del corazón.

(5 minutos de silencio)

Ahora, ofrezcan el mundo que tienen entre los brazos a Dios, el Creador, a Jesús... agradezcan y alaben por todo... por lo que es bueno y también por lo que no lo es... por los virus y las vacunas... por la respiración de la vida que une todo y a todos, que nos une entre nosotros y con Dios que antes nos dio la respiración de la vida en todas sus formas...

(2 minutos de silencio)

Pidan a Jesús que derrame su Preciosa Sangre sobre nuestro mundo, tan hermoso y que sufre tanto, y pídanle que lo sane... que sople su Espíritu y le de la paz...

Cuando estén listas, vuelvan a este espacio y sean conscientes de cómo se sienten, cómo respiran, y “permanezcan” en el silencio.

(5 minutos)

Compartir

Oración: La oración del Señor...

Canto final: a elección