

TEMA 2

EXPLORANDO LA VIDA INTERIOR: LA PRESENCIA DE DIOS EN NOSOTROS

CANTO

*Amb una flama d'Esperança encesa,
que encara resta un camí per fressar,
caminarem amb tota la fermesa
per dur l'alegria al cor de tot germà.
I aquesta alegria ningú no ens la prendrà!*

PLEGARIA

SEÑOR, NOS LLAMAS AL SILENCIO
DEL CORAZÓN

Señor, en medio del ruido del mundo,
nos invitas a entrar en nuestro interior,
a hacer silencio para escuchar tu voz
y sentir tu presencia. Concédenos la gracia
de buscar momentos de paz para alimentar
nuestra vida interior.

UNA VIDA INTERIOR NUTRIDA POR LA ORACIÓN

La oración es el aliento del alma, el diálogo que nos une a ti, Señor.
Ayúdanos a vivir cada día con un corazón abierto
y atento a tu Palabra.



Que en la intimidad contigo encontremos luz, fuerza
y consuelo para nuestro camino.

VIVIR DESDE EL CORAZÓN E IRRADIAR AMOR

La vida interior no nos aísla,
sino que nos hace más cercanos a los demás.
Cuando vivimos unidos a ti,
podemos amar con más profundidad y generosidad.
Que nuestra vida, enraizada en tu gracia,
sea luz y testimonio de esperanza. Amén.



*A l'octubre, amb fervor,
Vida Creixent neix al cor.
Amb pregària i amb amor,
creix la vida interior.*

En octubre, con fervor,
Vida Creixent nace en el corazón.
Con oración y con amor,
crece la vida interior.

TRES MÁXIMAS SOBRE LA ORACIÓN

- **Santa Teresa de Jesús:** «La oración no es otra cosa que un trato de amistad con Dios, que nos ama».
- **San Silvano del Monte Athos:** «La oración es la respiración del alma; sin ella, la fe se marchita».
- **Rabí Abraham Joshua Heschel:** «La oración no cambia a Dios, pero cambia a quien reza».

INTRODUCCIÓN

LA ESPIRITUALIDAD DEL LAICO: VIDA INTERIOR

El segundo valor que expresa el ideario interno de Vida Creixent, titulado *Amistad, Espiritualidad y Apostolado*, es la espiritualidad del laico. En él se afirma: «*La característica de la espiritualidad es la vida de oración*».

Expresiones como *vida de oración*, *contemplación* o *vida contemplativa*, que usamos frecuentemente, aparecen en los escritos de los Padres de la Iglesia y en la vida de muchos santos. Esta vida interior no es algo extraordinario, sino que está al alcance de todos.

La oración es esencial para la vida espiritual, como la respiración lo es para la vida física. En la oración renovamos la fe en la presencia y el amor de Dios, alimentamos la esperanza que nos orienta hacia Él, y ampliamos nuestro corazón para responder a su amor.

La vida interior se nutre de la oración y requiere constancia y esfuerzo, ya que, sin cultivo, no puede crecer.

Dios en nuestro interior

Jesús dice a la mujer samaritana:

«Pero llega la hora, y es ahora mismo, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad. Esos son los adoradores que quiere el Padre» (Jn 4, 23).

Esta frase nos enseña que adorar a Dios en espíritu significa buscarlo y encontrarlo en nuestro interior.

Un ejemplo hermoso lo encontramos en San Agustín. En sus Confesiones, narra su búsqueda de Dios, hasta que finalmente descubre que Dios estaba dentro de él, mientras él lo buscaba fuera:

«Tú estabas dentro de mí, y yo, fuera. Y afuera te andaba buscando...» (Confesiones, Libro X).

¿No nos sucede lo mismo a nosotros? Nos dejamos atrapar por las preocupaciones cotidianas —trabajo, familia, compromisos...—, y no encontramos tiempo para mirar dentro de nosotros.

Pero solo cuando nos detenemos y entramos en nuestro interior, descubrimos a Jesucristo como el centro de nuestra vida. Él está ahí, aunque no lo percibamos.

Dios habla ¿Yo escucho?

Hay un cuento titulado *Alicia en el país de Dios*, que narra lo siguiente:

Una niña, Alicia, se preguntaba:

«Quisiera conocer a Dios. ¿Dónde puedo encontrarlo?».

Dios, que había escuchado su deseo, le envió muchas señales aquel día: una mañana luminosa, el canto de unos

pajarillos en la ventana, la paz de una iglesia... Pero Alicia estaba demasiado distraída para darse cuenta.

Por la noche, triste, porque no había encontrado a Dios, lo soñó. Y Dios le dijo:

«Hoy te he enviado muchas señales: la luz del día, los pájaros, la iglesia, el beso de tu madre... y no me reconociste en ninguna».

Al día siguiente, Alicia sintió un gran cambio en su interior: Dios estaba presente en su vida, en la naturaleza, en las personas cercanas.

Esto también nos pasa a nosotros: Dios nos habla..., pero ¿sabemos escucharlo?

El *Evangelio* nos ofrece un ejemplo hermoso en la Virgen María. En el relato del nacimiento de Jesús, se dice que María *«guardaba todas estas cosas en su corazón y las meditaba»*. Como ella, debemos aprender a meditar y a leer nuestra vida desde la fe.

La obra de Dios se realiza en el interior del ser humano

Dios actúa en nuestro interior, pero para escucharlo es necesario alejarnos del ruido y encontrar espacios de silencio.

El sacerdote y psiquiatra Mn. Joan Baptista Torelló, amigo de Viktor Frankl, escribió:

«Nos retiramos en silencio para que el Maestro interior, que habla sin ruido de palabras, pueda ser escuchado. No para hacer algo extraordinario, sino para mantener una actitud estable durante toda la jornada. Tenemos mucho que hacer, pero, sobre todo, mucho que escuchar».

Este es el gran desafío: mantener ese silencio interior no solo durante la oración, sino a lo largo del día.

Solo así podremos ser guiados por el Espíritu de Dios.

RESUMEN Y PREGUNTAS PARA EL GRUPO

Rompiendo el hielo: Observad las máximas del tema y comentad con qué frase sobre la vida interior os sentís más identificados. ¿Por qué?

- **Dios en nuestro interior**

Resumen

Jesús nos enseña que debemos buscar a Dios dentro de nosotros, como descubrió San Agustín.

► Pregunta: ¿Qué nos impide encontrar momentos para la oración?

- **Dios habla. ¿Yo escucho?**

Resumen

Dios nos habla en las situaciones cotidianas, pero muchas veces no le prestamos atención.

► Pregunta: ¿Habéis vivido alguna experiencia en la que hayáis sentido la presencia de Dios?

- **La obra de Dios en el ser humano**

Resumen

La vida espiritual necesita espacios de silencio para poder escuchar a Dios.

► Pregunta: ¿Cómo entendéis el texto de Mn Joan Baptista Torelló?

ORACIÓN FINAL

*Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre,
por los siglos de los siglos. Amén.*