



RISE UP+

Encuentro 3
Levántate y acoge el Espíritu

PJV Vedruna



Encuentro 3. Levántate y acoge el Espíritu

preparación de la JMJ 2023 – Lisboa



Recordamos

Hacemos memoria del encuentro anterior y nos disponemos a continuar en camino.



En Presencia

Como Familia Vedruna nos ponemos en presencia de Dios.

- **Canción:** “Ven Espíritu” Ain Karem: [VEN ESPÍRITU](#)

Evangelio según San Lucas (4,14-22a):

Jesús, lleno de la fuerza del Espíritu, regresó a Galilea, y su fama se extendió en toda la región. Enseñaba en las sinagogas y todo el mundo hablaba bien de él.

Llegó a Nazaret, donde se había criado. El sábado entró como de costumbre en la sinagoga y se levantó para hacer la lectura. Le presentaron el libro del profeta Isaías y, al desenrollarlo, encontró el pasaje donde estaba escrito:

«El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para anunciar la Buena Noticia a los pobres, me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y dar la vista a los ciegos, a dar la libertad a los oprimidos, y a proclamar un año de gracia del Señor».

Jesús enrolló el libro, se lo dio al ayudante y se sentó. Todos en la sinagoga tenían los ojos fijos en él. Entonces comenzó a decirles: «Hoy se ha cumplido este pasaje de la Escritura que acabáis de oír.» Todos daban testimonio a favor de él y estaban llenos de admiración por las palabras de gracia que salían de su boca.



Pregúntate

Preguntas para la reflexión personal

- Lee de nuevo el texto, despacio, en silencio...Contempla a Jesús...lo que hace, lo que dice... ¿Qué expresión, qué palabra te llega con más fuerza?
- ¿Cómo fortalezo mi relación con Dios en lo cotidiano? ¿Qué lugar ocupa en mi vida? (Oración personal, lectura de la Palabra...).
- Jesús, lleno de la fuerza del Espíritu, se siente enviado a una MISIÓN. En estos momentos de tu vida, en lo cotidiano, ¿a qué te sientes enviada/o?

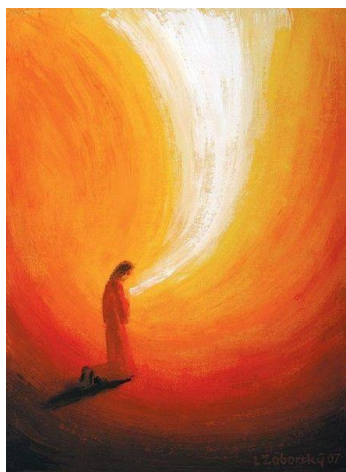


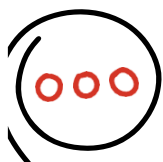
Acoge

Invoca al Espíritu Santo

Invoca cada día al Espíritu Santo, para que renueve constantemente en ti la experiencia del gran anuncio. ¿Por qué no? No te pierdes nada y Él puede cambiar tu vida, puede iluminarla y darle un rumbo mejor. No te mutila, no te quita nada, sino que te ayuda a encontrar lo que necesitas de la mejor manera. ¿Necesitas amor? No lo encontrarás en el desenfreno, usando a los demás, poseyendo a otros o dominándolos. Lo hallarás de una manera que verdaderamente te hará feliz ¿Buscas intensidad? No la vivirás acumulando objetos, gastando dinero, corriendo desesperado detrás de cosas de este mundo. Llegará de una forma mucho más bella y satisfactoria si te dejas impulsar por el Espíritu Santo.

(Papa Francisco. *Christus Vivit*, 131)





Mi proyecto personal

2º PASO: ORAR CON LA PALABRA Y LOS SENTIDOS

Propuestas de oración: En esta segunda etapa te invitamos a **orar con la Palabra y los sentidos**. Disponer de todos los sentidos en la oración, para adentrarnos en la Palabra, no es una labor que se consigue de un día para otro. Además, Dios no es una máquina de recompensas, simplemente nos convoca para “estar con Él” (Mc 3,14). Por eso, preséntate a Él con sencillez y devuélvele, con naturalidad, ese deseo de estar.

Joaquina de Vedruna, en una carta dirigida a sus hijas Teodora y Teresita dice sobre la oración: “Cuando oréis, decid: **Señor, ¿qué es lo que quieres de mí? Habla a mi corazón y yo seré fiel a tu voluntad**” (Ep. 40).



Las propuestas que te presentamos provienen de un material elaborado por Dolores Aleixandre y Teresa Berrueta, la idea es poder realizar una de ellas en grupo y, el resto, dejarlas para trabajar de manera personal. Así como se aprende a nadar “nadando”, se aprende a orar “orando”.

SABER MIRAR

Al salir de casa, párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle o en tu medio de transporte habitual, trata de mirar a la gente como lo haría Él. Recorre cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de esas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la súplica de Jesús hacia ellos.

SABER ESCUCHAR

También nosotros/as *nos jugamos la vida en la escucha*. Somos hijos e hijas de un Pueblo en cuya lengua no existe el verbo “obedecer” sino sólo “escuchar”, porque sabía que el que escucha de verdad responde después filialmente. Nuestro Dios no es hermético, lejano, silencioso... “Dios es Amor”, dice San Juan, y el amor es comunicación, diálogo, palabra cercana y entrañable que se nos ha dicho en Jesús.

Por eso, hay que hay que *aprender el lenguaje de Dios*, hay que caminar con la atención vigilante de quien sabe que Él habla en la Escritura y en la liturgia, en el periódico y en el hermano, en el tráfico de la ciudad y en el secreto del propio corazón.

Orar es ponernos a la escucha, como lo hicieron tantas personas que vieron y escucharon a Jesús proclamar esta lectura del profeta Isaías. Vuelve a este texto (**Lc 4,14-22a**), escucha lo que Él te quiere comunicar a través de Su mensaje.

SABER TOCAR

Repartimos en el grupo un trozo de plastilina para cada uno. Una persona lee (Lc 4,14-22a) mientras que los demás cerramos los ojos y escuchamos el texto. Hacemos un momento de silencio, sentimos en nuestras manos esa plastilina, percibimos su docilidad, notamos nuestras manos y cómo pueden moldear. Creamos alguna figura que nos haya evocado esta Palabra y nos damos cuenta de cómo nuestras manos tienen la capacidad de crear algo nuevo, de transformar un trozo de plastilina en un símbolo. Al finalizar, expresamos en alto lo que hemos vivido y sentido en este rato.

SABER DECIR

Imagina que van a ser borradas todas las palabras de tu vocabulario excepto tres, que tienes que elegir tres palabras para expresarte, andar por la vida. Son las tres palabras más esenciales para ti. Elígelas despacio, sin forzar nada, ensaya una tras otra hasta que encuentres las "tuyas", las que digan mejor tu experiencia personal, creyente, de relación. Cuando las hayas elegido, cae en la cuenta de lo que experimentas al decirlas. Imagínate que vas caminando por tu vida, encontrando personas y les dices tus tres palabras. Observa cómo reaccionan. Imagínate también que te encuentras con Jesús y se las dices: ¿Cómo reacciona Él? ¿Te invita a cambiar alguna? ¿Te añade alguna otra?

SABER CALLAR

Dedica un rato a descubrir las posibilidades expresivas que tienen tus manos. Date cuenta de cómo pueden expresar actitudes de acogida, apertura, petición, ofrenda, entrega... Toma conciencia de lo que quieres decirle a Dios en este momento de tu vida y en vez de expresarlo con palabras, hazlo a través de la postura de tus manos. Cuando te sientas distraído, vuelve suavemente la atención a tus manos que están hablando en tu lugar.

Tras la oración ¿con qué te quedas? ¿qué luz recibes para seguir ahondando en tu proyecto personal?



Rezamos

Ruah Santa

Ven, Ruah Santa.

Dadora de vida, rebosante de fuerza y agua viva.

Caricia creativa que nos envuelve como los brazos de una madre.

Impulso que nos transforma y libera, dándonos alas para volar hacia nuestra meta.

Intuición que desborda lo preestablecido, que rompe murallas y fronteras.

Ven, Ruah Santa.

Y guíanos con tu dulce canto.

Pósate sobre nosotros y regálanos siempre el revoloteo de tu sostenida presencia.

Mensajera de Vida, de que la alegría y el amor son los signos del Reino en la tierra.

Ven, Ruah Santa.

Haz que trascendamos a la belleza de tu soplo de luz diario.

Porque contigo, en tu compañía, somos capaces de experimentar el kairós y sentido de nuestra vida.

Regálanos siempre tu novedad y esencia.



- **Canción:** “Bendigamos al Señor” Escolapios: [BENDIGAMOS AL SEÑOR](#)