

1 ORAR CON CORAZÓN HUMILDE

“¡Entren, inclinémonos para adorarlo! ¡Doblemos las rodillas, delante del Señor, que nos hizo! Porque él es nuestro Dios, y nosotros el pueblo que él cobija” SI. 95,6-7

Estar de rodillas es la actitud propia del orante que con corazón humilde dice: “Yo me postro en tu presencia Señor, porque tú ¡oh Dios!, eres mi Dios y no hay otros dioses en mi vida sino sólo tú”.

Estar de rodillas delante de Dios significa reconocer su grandeza y nuestra pequeñez, reconocer su poder y nuestra debilidad: “Sin ti Señor, nada podemos hacer”

El Padre Coll hacía habitualmente su oración de rodillas, dejando caer sus manos, en actitud de abandono, en actitud de humilde reconocimiento: “Dios está presente”

Dejar a Dios ser Dios en nuestra vida, reconocer que él está siempre presente, es el primer paso en el camino interior. El Señor tiene deseos de manifestarse pero está a la espera de nuestra actitud humilde de acogida, de apertura a su presencia.

Todo se ve distinto cuando comenzamos a vivir desde este centro, desde la experiencia viva de su presencia. Entonces Dios puede hacer obras grandes en nosotros, como lo hizo en María y en los santos.

El Padre Coll nos invita hoy a esta práctica que nos exige estar centrados, serenos, humildemente confiados en la misericordia de Dios, silenciosos en su Divina Presencia, dejando que El hable, que El sea en nuestra vida, que El se manifieste.

Sugerencias para el momento de oración:

De rodillas delante del Sagrario, preferentemente solos/as o en pequeño grupo, en actitud de recogimiento (se puede poner una música suave de fondo) dejamos caer las manos en actitud de abandono, de entrega.

Invocamos al Espíritu Santo... hacemos silencio para vivir con serenidad la experiencia del encuentro personal con Dios... repetimos ésta u otra alabanza que nos lleve a la actitud de reconocimiento interior: “Oh Dios Tú eres mi Dios”, “Sin Ti Señor nada podemos hacer”

Permanecemos un rato en silencio, adorando, y al final concluimos diciendo:

ORACIÓN :

Te damos gracias Señor, porque por mediación del Padre Coll hoy nos has invitado a estar humildemente confiados en tu presencia. Haz que nada ni nadie nos separe de Ti, y que el silencio que hemos experimentado nos dé la paz que tanto necesitamos y nos acompañe a lo largo de nuestros días para que podamos reconocerte siempre como nuestro único Dios. Amén

2 ORAR APOYADOS EN EL SEÑOR

“Los que buscan su apoyo en el Señor se asemejan al Monte Sión: al que nada conmueve y permanece estable para siempre” Salmo 125,1-2

Para crecer espiritualmente necesitamos apoyarnos en la Roca Firme: Jesucristo. El es la “piedra angular” sobre la que está edificada la Iglesia, que somos cada uno de nosotros.

Vivir apoyados en Jesús, cimentados en El nos hace sentir fuertes, porque El es nuestra Fortaleza, seguros en medio de las incertidumbres de la vida cotidiana, que con sus múltiples requerimientos nos inquieta y amenaza descentrarnos.

El Padre Coll nos invita a buscar apoyo en Jesús, a experimentarlo como Roca Firme, como Fortaleza sobre la que se construye el edificio interior sin miedo a ser derribado. Así lo vivió él a lo largo de su vida: cimentado en Jesucristo; con serenidad iba avanzando por caminos de fidelidad a la voluntad del Padre a pesar de las dificultades. Verdadero hombre de Dios, nunca temió a las contrariedades, porque su confianza estaba puesta en el Señor, Aquel que no defrauda.

SUGERENCIA:

Si la oración se hace en grupo iniciarla acercándose lentamente al altar (se puede poner una música de fondo). Pueden traer entre sus manos el símbolo de aquellas cosas que “pesan”, “angustian” “tensionan”. El que dirige lee pausadamente versículos entresacados del salmo 18 :

“el Señor es mi roca y mi fortaleza...”.

...al llegar van dejando en el piso sus “pesos”, “angustias”, “tensiones”, y apoyan todos sus manos sobre el altar en señal de descanso. Se invita a pensar en aquellas cosas que nos preocupan, que nos pesan, que queremos dejar en Jesús. Se hace un rato de silencio y si algunos quieren compartir se escucha su oración alternando con alguna antífona o canto.

Si la oración se hace individualmente, de rodillas apoyar los brazos sobre el altar dejando reclinar la cabeza en actitud de descanso...hacer silencio...dejar en Jesús nuestras inquietudes. Al finalizar decimos:

ORACION:

Reconocemos Señor que Tú eres nuestra fortaleza, la roca firme que sostiene nuestra vida. Con actitud confiada, como la de Nuestro Padre Francisco Coll ponemos en tus manos todas nuestras inquietudes y preocupaciones y te damos gracias por darnos siempre la oportunidad de descansar en tu presencia. Amén.

3 ORAR CANTANDO

“ Aleluya, quiero alabar al Señor con todo mi corazón en la reunión de los justos, y cuando se junta el pueblo.” Salmo 111,1

“ Y María dijo: Mi alma canta la grandeza del Señor y mi espíritu se alegra en Dios mi salvador.” Lc. 1,46

El Antiguo y el Nuevo Testamento están llenos de testimonios de hombres y mujeres que alababan al Señor cantando con alegría las maravillas que él obra en bien de su pueblo. Con corazón alegre decían:

“Cantaré eternamente la misericordia del Señor”

El Padre Coll pertenece también a esa lista anónima de hombres y mujeres que han logrado la alegría del corazón por el camino del abandono confiado en el Señor. Que tienen la capacidad de maravillarse por la obra de Dios. Por eso su oración se expresa armoniosamente en el canto, en la celebración solemne de la liturgia de las Horas, en la Eucaristía; y se eleva a Dios “como incienso en su presencia”

Hoy nos invita a revalorizar el canto y la liturgia bien celebrada, nos invita a poner el pensamiento, el corazón y los sentidos en cada palabra que pronunciamos , que cantamos proclamando sus maravillas en nuestra vida.

SUGERENCIA:

Poner especial atención en las celebraciones litúrgicas en las que participamos, meditando lo que leemos, dando sentido y profundidad lo que cantamos como quien experimenta que la realización de los acontecimientos recitados se dan aquí y ahora en su Presencia.

También podemos en pequeño grupo seleccionar un canto significativo especialmente de alabanza, según el momento. Cantarlo, hacer silencio,... expresar aquella frase que más llega al corazón; compartir al finalizar la experiencia espiritual vivida.

ORACION:

Permítenos Señor que a imitación de María y de Nuestro Padre Francisco Coll te alabemos siempre con corazón alegre y agradecido, porque tú sigues haciendo obras grandes en medio de tu pueblo. Concédenos hacer de la liturgia bien celebrada ese lugar de encuentro que hace posible la manifestación de tu gloria. Amén

4 ORAR CON UN CORAZÓN ATENTO A LA PALABRA

“Estudiaré el camino de la perfección, y la verdad vendrá a mí” Sl. 101,2

“Por eso pedí, y se me concedió la prudencia, supliqué y me vino el espíritu de sabiduría. La preferí más que las coronas y tronos, porque no pude compararla con ninguna otra clase de riqueza” Sab. 7,7-8

La sabiduría es un don del Espíritu Santo. Dios lo da a los hombres y mujeres de corazón atento, reflexivos, amigos del silencio y del estudio, hombres y mujeres que saben ver con compasión la realidad porque la leen y la discernen desde la vivencia de la lectura orante de la Palabra de Dios.

El Padre Coll nos invita a hacer la experiencia de orar desde el estudio. El dedicaba largas horas a preparar las misiones, los retiros, la predicación y sabía de la riqueza de la presencia de Dios en cada palabra que era estudiada, asimilada en la lectura y contemplada en el corazón. Sólo desde ese camino interior, esa Palabra pudo ser proclamada con la fuerza y vigor con que él lo hacía. También exigía a las hermanas esta práctica recomendándoles: “Os mando que tengáis una hora de estudio con la misma obligación y rigor con que deberíais hacer la santa oración” P. Coll Regla cap. III

SUGERENCIA:

En grupo o personalmente seleccionar un tema para ser estudiado y orado desde la Palabra de Dios usando el método de la “Lectio Divina”.

- ® Invocar al Espíritu Santo (se puede utilizar una de las oraciones del anexo)
- ® Leer pausadamente el texto bíblico elegido
- ® Primero me pregunto ¿qué dice el texto?
- ® Segundo me pregunto ¿qué dice este texto a mi vida, a la realidad comunitaria o social, al acontecimiento que quiero iluminar?
- ® Tercero ¿Qué le digo a Dios a partir de esta experiencia?

Si la oración es en grupo se comparte al final y se expresa un compromiso.

Terminamos diciendo:

ORACIÓN : Te damos gracias Señor porque la Luz de tu Evangelio ilumina siempre nuestra vida y te pedimos que a imitación de los santos de nuestra Orden Dominicana, el estudio contemplativo de la realidad desde la Palabra, nos ayuden a dar a nuestras familias y a nuestra sociedad las respuestas que tanto esperan y necesitan.

Que al igual que en la vida del Padre Coll el estudio ocupe un lugar privilegiado en la organización de nuestro tiempo, para que la superficialidad no nos atropelle y aprendamos a vivir, pensar y obrar desde tu Palabra . Te lo pedimos por mediación de Nuestros Padres Domingo y Francisco. Amén

5 ORAR EN LA INTIMIDAD DE NUESTRA HABITACIÓN

“Tú cuando reces, entra en tu habitación, cierra la puerta y reza a tu Padre que está en lo secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te premiará” Mt.6,6

La oración necesita espacios de intimidad y de silencio. La propia habitación puede convertirse en ese lugar sagrado preparado para el encuentro.

Preservar de ruidos innecesarios los lugares de intimidad de una casa y disponerlos un rato al día para hacer oración, ayuda a atraer la gracia de Dios sobre esa casa, porque se convierte en casa de oración.

El Padre Coll, con frecuencia, se recogía en su habitación para ponerse en la presencia de la Santísima Trinidad y de la Virgen de los Dolores. Desde esas pequeñas imágenes penetraba en el Misterio, pasando largos ratos en oración, haciendo del lugar de descanso del cuerpo, un lugar de descanso del alma y de encuentro personal con Dios.

También les decía a las Hermanas: “En cuanto al lugar (para hacer la oración) deberá ser retirado, cuanto sea posible. “Cuando ores entra en tu aposento, y cerrada la puerta ora a tu Padre”, dice nuestro Salvador por San Mateo 6,6 . Dice San Bernardo que el silencio mismo y la quietud, obligan en cierto modo al alma a pensar en los bienes celestiales” P.Coll Regla cap III

SUGERENCIA:

Disponer en la habitación personal un lugar donde poder hacer oración. Colocar en él alguna imagen de Jesús o de María que por su belleza o significado nos inspire interiormente, encender una vela, adornar con flores. Así como preparamos la casa cuando hacemos una fiesta, así debemos preparar un lugar, para la fiesta del encuentro personal con Dios en nuestra propia casa.

Asumir el compromiso diario de hacer un rato de silencio en este lugar. Invocar al Espíritu Santo... Leer algún pasaje evangélico... hacer silencio... meditar

Por las características de esta oración es para hacerla en forma personal. En alguna oportunidad se puede invitar a alguna persona amiga o familiar a compartirla.

ORACIÓN:

Acoge Señor esta oración que he realizado en la intimidad de mi habitación, que la alegría que he experimentado hoy en tu presencia sepa transmitirla a mis hermanos y que pueda crear, como el Padre Coll lo hizo en su tiempo, espacios de cercanía, encuentro, acogida, fraternidad para humanizar cada día más nuestro mundo. Amèn

6 ORAR EN EL DOLOR

“He ofrecido mi espalda a los que me golpeaban y mis mejillas a quienes me tiraban la barba, y no oculté mi rostro ante las injurias y los escupos. El Señor Yavé viene en mi ayuda, por eso no me molestan las ofensas... Yo sé que no seré engañado, cerca está el que me hace justicia” Isaías 50, 6-7

“Mientras tanto Jesús decía: Padre, perdónalos , porque no saben lo que hacen” Lc. 23,33b

El misterio del dolor se presenta en nuestras vidas inesperadamente, y muchas veces tenemos que vivir y asumir circunstancias que no teníamos previstas. Sin embargo son esas circunstancias dolorosas las que nos hacen madurar en la vida espiritual si sabemos aprovechar el mensaje que Dios nos envía a través de ellas.

El Padre Coll tuvo que pasar por muchas dificultades a lo largo de su vida: en la niñez viviendo en tiempos de hambre, en su adolescencia abriéndose paso para poder realizar su vocación contando con pocos recursos, teniendo que vivir la exclaustación como dominico, asumiendo el dolor del pueblo en las misiones, y sobre todo, sobrellevar las dificultades cuando emprendió la tarea de fundar la Anunciata. Pero él totalmente seguro en la fidelidad de Dios solía decir: “Cuanto más contrariedades mejor” Y a las Hermanas les repetía: “Abrazad pues, ¡oh amadas hermanas! las mortificaciones que la Divina Providencia os permita...hacedlo con ánimo tranquilo, pacífico y alegre...abrazad primeramente las mortificaciones que se os ofrecen sin buscarlas...esa es vuestra cruz, la cual habéis de llevar para seguir a Cristo Señor Nuestro” Regla pág.146

SUGERENCIA:

Si la oración se hace en grupo ambientar el lugar colocando en el centro una cruz o una imagen de Jesús en la Pasión, también periódicos o revistas que recojan el sufrimiento y el dolor de los hombres y mujeres que hoy padecen injusticias y a los cuales Jesús acompaña desde la cruz... leer pausadamente trozos de la pasión, hacer silencio, compartir...tomar un papel y un lápiz y volcar en él nuestros propios sufrimientos...ofreciéndolos al Padre con los de Jesús y los de todos los hombres diciendo: “Padre, si quieres aleja de mi este cáliz. Pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya” Lc. 22,42 Terminar cantando una canción de entrega y concluir con la siguiente oración.

ORACIÓN :

Recibe ¡Oh Padre! el sufrimiento de tantos hombres y mujeres que hoy padecen injustamente, debiendo asumir como tu Hijo, en su propia carne: el dolor, la enfermedad y la muerte. Recibe también la ofrenda de nuestros sufrimientos y contrariedades, queremos ofrecerlos unidos a las de Cristo único Redentor del hombre. Que al igual que nuestro Padre Francisco Coll podamos siempre asumir con actitud pacífica y alegre las dificultades que la vida nos ofrece cada día, para dar testimonio de que la muerte es vencida por la fuerza del amor, y que cada cruz asumida tiene su resurrección. Amén.

7 ORAR CON ACTITUD DE OFRENDA

“Ana presentó el niño, todavía pequeño, a Helí diciendo: Oyeme, señor, yo soy la mujer que estuvo aquí junto a ti orando a Yavé. Este niño era lo que yo pedía entonces y Yavé me concedió la petición que le hice. Ahora yo se lo ofrezco a Yavé para que le sirva toda su vida: él está cedido a Yavé” 1 Samuel 1,25-28

“...llevaron al niño a Jerusalén para presentarlo al Señor” Lc. 2, 22

En el Antiguo Testamento, en el libro de Samuel vemos que Ana hace ofrenda de su hijo a Dios. El niño que era fruto de su oración, ahora es entregado en actitud confiada para que Dios disponga de él porque le pertenece. Así lo hicieron María y José, cuando presentaron a Jesús niño en el templo para ofrecerlo al Señor.

Presentar lo que más amamos a Dios, ofrecerlo, entregarlo, es la actitud propia del hombre y la mujer confiados. Sabemos que de Dios proceden y a Dios le pertenecen.

Así fue lo que experimentó el Padre Coll con su obra: La Anunciata. Escribió la Regla para ese primer grupo de Hermanas con el corazón ilusionado y “sólo con Dios”, pasando largas horas frente al sagrario. Y al final, a modo de ofrenda, las firma: como quien certifica que le entrega “todo” al Señor para que sea posesión suya. Su oración agradecida y confiada se recoge en el prólogo de la misma Regla:...”¡Bendita y alabada sea, oh Dios mío, vuestra admirable Providencia! ¿Quién había de pensar que del polvo de la tierra formaseis una obra tan grande y portentosa como es este Santo Instituto?”.

SUGERENCIA:

Esta oración por sus características es preferible hacerla en forma personal, aunque también puede ser grupal si las personas que la comparten tienen cosas en común para “ofrecer”.

Hacer la oración delante del Sagrario llevando aquello que queremos ofrecer: La libreta de calificaciones que expresa el esfuerzo en el estudio, la foto de la familia que tiene algún problema o alguna alegría, aquel resultado médico que indica una enfermedad, alguna prenda del hermanito o el hijo recién nacido, un regalo recibido, en fin... aquello que tiene muy ocupada nuestra mente y queremos ofrecerle a Jesús...con ese objeto en nuestras manos y con todo lo que él evoca dialogamos en silencio con el Señor, le presentamos a Él nuestras cosas, que son tuyas y se las ofrecemos. Al terminar decimos:

ORACIÓN:

Recibe Señor esta ofrenda que mi corazón quiere hoy presentarte. Todo en mi vida es tuyo, todo a Ti te pertenece. Ayúdame a vivirlo con esa actitud serena, alegre y confiada con la que el Padre Coll vivió las cosas más importantes de su vida. Que mi alma descanse tranquila cada noche porque tu cuidas de todas mis cosas. Amén.

8 ORAR ANTE EL SANTISIMO SACRAMENTO

“ Y los serafines gritaban respondiéndose el uno al otro: Santo, Santo, Santo es Yavé de los Ejércitos, su gloria llena toda la tierra” Isaías 6,3

La gloria de Dios se manifiesta plenamente en la presencia real de Jesús en la Eucaristía. El tres veces Santo se hace pequeño y vulnerable para quedarse entre nosotros. Se encierra en el misterio del Pan para que sólo los de corazón humilde y abierto puedan descubrirlo.

El Padre Coll hombre de una gran sensibilidad a las cosas de Dios reconocía y valoraba con su actitud orante esta Presencia Real de Jesús en la Eucaristía. Por eso se lo veía pasar largos ratos delante del Santísimo Sacramento y era amigo de proponer esta práctica de oración a las Hermanas y a los fieles. “Dios está presente”, solía decir con frecuencia, también “Yo creo, Dios mío, que estáis aquí presente y veis todo lo que hay de más secreto en mi corazón, por tanto deseo estar delante de vos con toda humildad” P.Coll Regla pag 325.

Esa “Presencia” de Dios era la que guardaba en su corazón después de haberlo contemplado y lo acompañaba en cada instante de su vida.

9 ORAR HUMILDEMENTE

10 ORAR CON CORAZÓN PENITENTE

11 ORAR DESDE LA EUCARISTÍA

12 ORAR EN LA CALLE

13 ORAR EN COMUNIDAD

14 ORAR MIRANDO A MARÍA

15 ORAR CON UN BESO

16 ORAR CON EL ROSARIO

17 ORAR EN EL CAMINO DE LA VIDA

18 ORAR OFRECIÉNDONOS COMO VÍCTIMA

19 ORAR EN LAS LUCHAS DE LA VIDA

20 ORAR MIENTRAS VIAJAMOS

21 ORAR ANTES DE DECIDIR ALGO IMPORTANTE