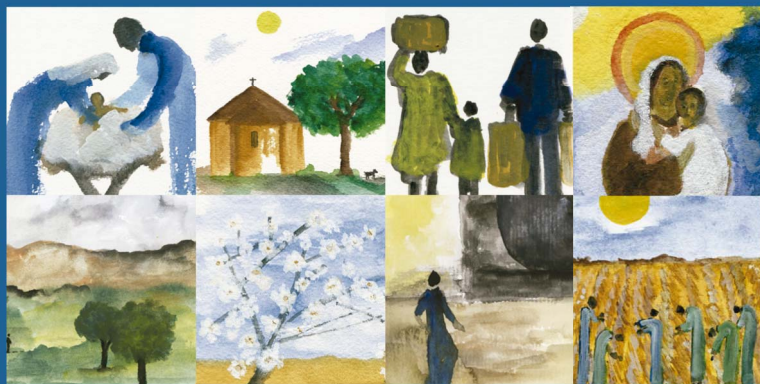


# CONTEMPLAR Y **ORAR** DESDE LA **VIDA**



José María Avendaño Perea

MANUALES DE ORACIÓN | **3**



## **Dirección Editorial**

Herminio Otero

## **Edición**

Mario González Jurado

## **Diseño, maquetación y portada**

Antonia Rivero Moreno

## **Ilustraciones**

José María Avendaño Perea

## **Nihil obstat**

Francisco Armenteros Montiel

## **Imprimatur**

Monseñor José Rico Pavés.

Obispo auxiliar de Getafe. Vicario General

19 de marzo de 2015. Solemnidad de San José

© José María Avendaño Perea

© PPC 2015

Urbanización Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

**ppccedit@ppc-editorial.com**

**www.ppc-editorial.com**

Comercializa: PPC Editorial y Distribuidora, SA

ISBN: 978-84-288-2853-6

Depósito legal: M-14.101-2015

Impreso en la UE / *Printed in UE*

Dedicado a todos los **discapacitados**  
físicos o mentales,  
y a las personas que, como “ángeles custodios”,  
cuidan y velan por ellos día y noche.

<b>Índice</b>	Prólogo: Una aportación sencilla y auténtica .....	5
	Presentación: Un impulso del corazón .....	8
	<b>MIRAR</b> .....	10
	1. Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo .....	12
	2. Dios Creador .....	14
	3. Dios Providente.....	16
	4. Señor, Dios nuestro, qué admirable es tu nombre en toda la tierra .....	18
	5. Tú, Señor, en nuestras aldeas, pueblos y ciudades .....	20
	6. Un lugar donde cobijarnos .....	22
	7. Oh bosques y espesuras plantados por la mano del Amado	24
	8. El gozo del encuentro.....	26
	9. La alegría de la familia .....	28
	10. Un día en el campo .....	30
	11. Amanecer .....	32
	12. El sol está cayendo .....	34
	13. La noche .....	36
	14. A la luz de la luna .....	38
	<b>CONTEMPLAR</b> .....	40
	15. Natividad del Señor .....	42
	16. Huida a Egipto .....	44
	17. Jesucristo en camino .....	46
	18. Un corazón que ama, sana y libera .....	48
	19. El sembrador del Reino .....	50
	20. Te necesitaba. Salió a tu encuentro .....	52
	21. En adoración .....	54
	22. Cerca de los niños y los débiles .....	56
	23. La tempestad calmada .....	58
	24. Les imponía las manos .....	60
	25. El Buen Pastor .....	62
	26. Tenían hambre .....	64
	27. La perla preciosa .....	66
	28. La puerta estrecha .....	68
	29. ¿Qué hacer? .....	70

30. No tengáis miedo .....	72
31. Remar mar adentro .....	74
32. La transfiguración del Señor .....	76
33. Nos amó hasta el extremo .....	78
34. Lo crucificaron .....	80
35. Padre, perdónalos .....	82
36. Por ti .....	84
37. Al pie de la cruz .....	86
38. Lo enterraron y pusieron una gran piedra .....	88
39. Al amanecer del primer día .....	90
40. ¡Resucitó! .....	92
41. ¡Rabboni! ¡María! .....	94
42. ¡Señor mío y Dios mío! .....	96
43. Los envió de dos en dos .....	98
44. Pentecostés .....	100
<b>VIVIR</b> .....	102
45. El Corazón de Jesús .....	104
46. Hombre justo y bueno [San José] .....	106
47. Misionero apasionado por Cristo [San Nicasio] .....	108
48. Oración, vida fraterna y trabajo [San Benito] .....	110
49. Seguir a Cristo Crucificado [San Francisco de Asís] .....	112
50. Testigo de la oración y de la vida fraterna [Santa Clara] ..	114
51. Ver el rostro de Cristo en los pobres [San Roque] .....	116
52. Buscador incansable de Dios [San Bernardo] .....	118
53. Con el Evangelio hacia los necesitados [San José de Calasanz] .....	120
54. Portador de Cristo a los pobres [San Vicente de Paúl] .....	122
55. Testigo de que solo Dios basta [Santa Teresa de Jesús] ....	124
56. Unión con Dios [San Juan de la Cruz] .....	126
57. Dios, Jesucristo, Iglesia [San Ignacio de Loyola] .....	128
58. Abandono en las manos de Dios [Teresa del Niño Jesús y de la Santa Faz] .....	130
59. Portador del amor de Dios a los jóvenes [San Juan Bosco]	132
60. Testigo de la humildad [Santa Paula de la Frassinetti] ....	134

61. Hermano universal [Beato Carlos de Foucauld] .....	136
62. La sabiduría de la cruz [Santa Teresa Benedicta de la Cruz (Edith Stein)] .....	138
63. Servir a Cristo en los más pobres [Beata Teresa de Calcuta]	140
64. Buscar y hacer la voluntad de Dios [Santas Maravillas de Jesús y Teresa del Niño Jesús] .....	142
65. Testigo del amor de Dios [San Benito Menni] .....	144
66. Trabajadora entre trabajadoras [Santa Bonifacia Rodríguez] .....	146
67. Promotor de la educación y la cultura [San Pedro Poveda]	148
68. Discípulo misionero de Cristo [Beato Faustino Míguez] ..	150
69. Pastor ejemplo en la Iglesia [Beato Álvaro del Portillo]..	152
70. Apóstol desde la silla de ruedas [Beato Manuel Lozano (Lolo)] .....	154
71. Dar la vida por el Evangelio [Mártires de Villanueva de Alcardete] .....	156
<b>SALIR</b> .....	158
72. La Iglesia .....	160
73. Con los enfermos. En la puerta hermosa .....	162
74. En el corazón de la Iglesia seré el amor .....	164
75. Apasionado por evangelizar .....	166
76. En la carrera de Cristo .....	168
77. Hombre orante .....	170
78. Oración de intercesión .....	172
79. Día del Señor. Acción de gracias .....	174
80. Regalando lo más hermoso: Jesucristo .....	176
81. Misterio de comunión .....	178
82. Cristo en el corazón .....	180
83. Pueblo de Dios .....	182
84. Emigrantes .....	184
85. Cristiana nigeriana .....	186
86. La guerra .....	188
87. Siempre cerca de los pobres .....	190
88. Discípulos misioneros .....	192
89. El sacerdote .....	194
90. Oh, Virgen del Carmen .....	196

## UNA APORTACIÓN SENCILLA Y AUTÉNTICA

**José María Avendaño**, Vicario General de la diócesis de Getafe (Madrid), es muy conocido por sus escritos sobre la espiritualidad cristiana. Y es discípulo de un gran sacerdote, escritor y conferenciante del siglo pasado: **Fernando Urbina de la Quintana**, un hombre nada mediático, dotado de una fe en permanente “noche oscura” cercana a la mística de Juan de la Cruz, pero cercana también a un talante abatido que compensaba con su fe pequeña y viva como un grano de mostaza y con los amigos, como los “ángeles” de su Iglesia.

Ahora, Avendaño nos ofrece una muy sugestiva obra dispuesta en forma ternaria:

- **Noventa fragmentos cortos**, escogidos de la Sagrada Escritura, que son la guía de toda la obra. Entre ellos, hay un lugar preeminente para los santos que tienen una gran importancia en la espiritualidad de Avendaño.
- **Noventa acuarelas** correlativas a los textos bíblicos, ya que nuestro autor es reconocido también como un excelente, original y expresivo pintor a la aguada.
- **Noventa oraciones** del propio autor, una parte muy personal y explícita de la espiritualidad de Avendaño.

El lector creo que no adoptaría la posición correcta si prescindiera de la guía bíblica y del acompañamiento visual, puesto que su mente consiste en ofrecer la guía bíblica y la guía visual como acompañantes de la palabra explícita sobre la fe, la esperanza y el amor

dispuestos en cuatro partes sugerentes: “**Mirar, contemplar, vivir y salir**”, siendo esta última palabra la que muestra la espiritualidad de la misión, bien cercana por cierto a la del papa Francisco en *Evangelii gaudium*.

¿Por qué considero tan relevante esta aportación de José María Avendaño?

- Por su **autenticidad** o, lo que es lo mismo, por su sinceridad en desechar aquel material ornamental y retórico pero que no sirve para elevar al lector u oyente hasta el Amor de Dios. La finalidad de estas oraciones no es otra sino la de ayudar a entrar al oyente en el Amor de Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo. Hay que tener en cuenta que este anhelo de elevación al Amor se da en una persona situada en este mundo, la cual –además– se expresa en el lenguaje humano que trata de trascender hacia el Dios eterno.
- Por su **sencillez**. Entiendo por sencillez aquella cualidad que veo en los escritos del papa Francisco. Lo entienden bien todos aquellos que están acostumbrados simplemente a leer, o que son capaces de mantener un cierto silencio interior, o que anhelan la compañía de Dios, es decir, la “salvación” de Dios que no es otra cosa sino la comunión con el Dios vivo y verdadero.

El libro de José María es sencillo, profundo y cercano. Avendaño no se adentra solo en el amor divino. Va



acompañado por aquella nube de **testigos de la fe** que son los santos (ver Hebreos 12,1).

Lo que me sorprende más agradablemente no es que Avendaño cite a este o a aquel santo sino que cite con tanta seriedad a estas sucesivas “encarnaciones” de la Palabra de Dios, que son el complemento vivo de la Palabra de Cristo. Avendaño cita a los santos clásicos: **Benito, Francisco, Clara, Ignacio de Loyola, Teresa de Ávila y Juan de la Cruz, Vicente de Paúl, Teresa de Lisieux...**, así como a una serie amplia y variada de santos contemporáneos.

Lo cual demuestra una vez más que lo importante no es “quien es citado”, sino el hecho de citar con seriedad a la “nube de testigos” que acompañan nuestro camino a través del mundo. Estos representantes, tan cercanos a Jesús y a nosotros, van desde **María Virgen** y los **Apóstoles** hasta la Madre **Teresa de Calcuta**, junto a otros santos contemporáneos.

Es cierto que entre estos santos yo hubiera añadido a **Maximiliano M. Kolbe** y al entrañable **Dr. Pere Tarrés**, beatificado por Juan Pablo II, pero esto muestra una vez más que lo importante no es “a quien se cita” sino la seriedad con la que se citan a estos acompañantes de Jesús, Palabra viva del Padre. Tomar en serio al séquito de Jesús y acompañantes nuestros es una excelente manera de vivir la Iglesia.

Mis encuentros con el Dr. Tarrés en 1948, cerca del Seminario de Barcelona, son una fuente de alegría semejante al gozo que me procuró leer *Evangelii gaudium*

del papa Francisco. Ambas son experiencias positivas de Iglesia, la cual es Cristo y su séquito en nosotros y nosotros en Jesucristo, junto a la “nube” o “séquito” de sus seguidores: aquellos que han escuchado a fondo la palabra del mismo Jesús: “Tú, ven conmigo”; “Sígueme”.

He aquí un libro que nos introduce en la meditación de la Buena Noticia de Dios que se ha encarnado y ha subido a la Cruz y a la Gloria, como lo muestra el Evangelio, que en ningún momento pierde de vista este libro de plegarias.

**Josep M. Rovira Belloso**

## UN IMPULSO DEL CORAZÓN

“Como un amigo habla con su amigo”, así es como nació este libro. Fue en el verano pasado cuando, por diferentes motivos, cuidando de mis padres, con mis hermanos, sucedieron acontecimientos que hicieron mella en la salud de mi familia. Se acumularon una serie de incidencias que me afectaron de tal manera que viví un tiempo de sequedad espiritual y, en cierto modo, quizás “un anochecer en la vida de la fe”. Pero en el anochecer brillan las luminarias, la luz de las estrellas y se vislumbra la claridad del amanecer.

Y allí me encontraba, agarrándome con fuerza al asidero de esa Persona, Jesucristo, que había seducido mi vida y que solo él me daba el refugio y la brisa suave del Espíritu que necesitaba. Cristo fue benévolo conmigo y cada amanecer me humedecía los labios con el frescor de su gracia: “Te basta mi gracia”.

Traje a la memoria la invitación a la oración, de la que considero mi amiga, santa Teresa del Niño Jesús y de la Santa Faz, que tantas veces ha estado y está cerca de mí, donde dice: “Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada dirigida al cielo, un grito de agradecimiento y de amor, tanto en medio del sufrimiento como en medio de la alegría. En fin, es algo grande, algo sobrenatural que me dilata el alma y me une con Jesús”. Dicha invitación, profunda y sencilla, de Teresa, se veía acompañada de su afición a la pintura donde plasmaba los latidos de su corazón.

Desde mi infancia, también siento afición por la pintura. No soy pintor “ni hijo de pintor”, mi padre Cándido es agricultor y mi madre Jorja trabaja en el hogar; el hogar es su campo de trabajo y evangelización en la ancianidad. Son buenos amigos de Dios y con esa

amistad nos han educado a los hijos, a los nietos, a la familia, desprendiendo el olor de las buenas obras. Y fue la pintura con acuarela la que me acompañó en el largo verano. Oración, pintura y servicio al débil y necesitado.

Querido lector, te presento una muestra de lo que he vivido como esplendor de la vida cada mañana. La vivencia del tesoro extraordinario que es la existencia. Los sonidos, los colores, la materia, la espiritualidad. Con palabras, color y formas he ido tejiendo la urdimbre del libro que pongo en tus manos.

Las pinturas reflejan: escenas rurales de la Mancha, algunos pasajes esenciales del Evangelio de Jesucristo, la vida y el testimonio de santos que celebramos en el verano y otoño y unos trazos en torno a la vida cristiana de cada día, todo ello envuelto en salmos y oraciones que han brotado del alma, y que pongo por escrito con “temor y temblor”.

El libro está fraguado en el corazón de este sacerdote de Jesucristo en la Diócesis de Getafe y con él quiero contribuir al desarrollo de la contemplación, de llevar el Amor de Dios a mis hermanos y hermanas con los que hago el camino de la vida en la Iglesia y en el mundo.

Gracias, amigo lector, por tu comprensión y paciencia. Gracias a mis padres, a mis hermanos Jorja y Cándido y a mis amigos, José Luis, Pilar, Francisco, Manuel, José Manuel, Herminio, Pepe y Ana, y a las religiosas Oblatas del Santísimo Redentor, que me han ayudado en la construcción de la obra “Contemplar y orar desde la vida”. Espero que os guste y os ayude.

Gracias, Trinidad Santa, por ser el Amor de mi vida.

**José María Avendaño Perea**





# mirar

Este mundo es hermoso porque ha salido de las entrañas de Dios y pedimos su gracia para que purifique las pupilas de nuestros ojos y así poder mirar las maravillas que Dios pone cada día a nuestro lado.

Poner en nuestros ojos el colirio pascual que nos conduzca a mirar y ver el mundo con el amor que Dios quiere.

Los hombres de nuestro tiempo nos piden a los creyentes de hoy que no solo hablemos de Cristo, sino, en cierto modo, “hacérselo ver” con nuestro testimonio coherente.

Miremos la creación, y especialmente a todo hombre y mujer, como imagen de Dios; y que toda nuestra vida, en el campo o en la ciudad, sea para gloria de Dios. Miramos con la mirada de Dios.

# Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo

# 1

Oh Dios,  
Tú eres el Amor, Tú el todo bien,  
Tú eres nuestra Roca, Tú eres el Salvador,  
nuestra auténtica salvación.

Oh Dios,  
Tú eres la libertad, la verdadera alegría,  
Tú eres nuestro aire, Tú nuestro horizonte,  
Tú el sentido de nuestra vida, Tú eres el Amor.

Oh Dios,  
Tú eres la esperanza, la caridad,  
Tú eres la misericordia entrañable,  
Tú el refrigerio en las horas de fatiga,  
Tú el paño que enjuga y alivia nuestro llanto,  
Tú eres la luz y la fuerza en el trabajo cotidiano.

Oh Dios,  
cómo nos alienta tu amigo y apóstol san Pablo:  
“En ti vivimos, nos movemos y existimos”.  
Por ti madrugamos y a ti te amamos,  
y cantamos con júbilo a la sombra de tus alas.

Oh Dios,  
bendito seas por llamarme a colaborar contigo  
como sacerdote,  
sacerdote de Jesucristo para siempre,  
en pensamientos, palabras y obras.  
Te amo, oh Dios, y deseo amarte  
hasta el último suspiro de mi vida.

Ayúdame y dime, como dijiste a Moisés:  
“Yo mismo iré contigo y te daré descanso”. Amén.



Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti;  
mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca,  
agostada sin agua.  
¡Cómo te contemplaba en el santuario  
viendo tu fuerza y tu gloria!  
Tu gracia vale más que la vida,  
te alabarán mis labios.  
Toda mi vida te bendeciré  
y alzaré las manos invocándote...  
En el lecho me acuerdo de ti  
y velando medito en ti,  
porque fuiste mi auxilio,  
y a la sombra de tus alas canto con júbilo.

**Salmo 63,2-8**



Oh Dios,  
Creador nuestro,  
hoy siento que me sana tu Hermosura,  
invisible presencia de tu ser.  
Dios mío,  
silencio,  
pero presencia ya comenzada entre nosotros,  
silencio asequible que se adentra  
por la multitud de celosías  
y ventanas de nuestro corazón.

Desde el lugar que me vio nacer,  
en la entrañable tierra manchega,  
junto a mis padres, hermanos, familia y amigos,  
te bendigo y doy gracias  
por tu compasión y ternura,  
porque cuidas de cada uno de nosotros,  
porque te haces cargo de nuestra debilidad  
y perdonas nuestro pecado.  
Te bendigo y te alabo por la Creación,  
que nos sostiene, cobija y alimenta.  
Gracias, Dios todopoderoso. Amén.



Al principio creó Dios los cielos y la tierra.

Dijo Dios: *Haya luz*; y hubo luz.

Y vio Dios ser buena la luz y la separó  
de las tinieblas.

**Génesis 1,1-5**

## Dios Providente

Oh Dios,  
Tú nos has creado y nos mantienes en la existencia.  
Tú no nos llevas a la nada, sino que nos cuidas,  
desde las pequeñas cosas y detalles a las grandes tareas.  
Señor Jesús, Hijo de Dios,  
tú nos pides que no andemos desasosegados ni agobiados,  
sino que confiemos en tu Providencia.  
“Buscad el reino de Dios y su justicia”.

Oh Dios, aleja de nosotros la tentación  
de querer manejarlo y dominarlo todo,  
y, aunque caminemos por sendas tortuosas,  
haz que confiemos en ti.

Abre los ojos de nuestro corazón  
para ver en todo tu Amor,  
el Amor de Dios,  
porque más allá de cualquier cuestión o duda,  
o cuando seamos tentados por el demonio,  
hay algo evidente: que Tú nos amas con amor infinito.  
Que cuando llegue el dolor, la injusticia, la incompreensión,  
los dramas familiares, la muerte...  
no se nos nuble el amor ni se oscurezca la paz.

Todo está en tus manos.  
Y llegarán la alegría y la alabanza,  
la fortaleza y la audacia,  
pues para Ti no hay nada imposible.  
Gracias, Dios Providente. Amén.



# Señor, Dios nuestro, qué admirable es tu nombre en toda la tierra

# 4

Oh Dios,  
este mundo es maravilloso porque ha salido de Ti,  
de tus entrañas,  
es criatura tuya.  
Tú lo miraste y viste que era bueno.  
Nosotros somos los que lo desfiguramos  
con el pecado,  
con el mal ejercicio de nuestra libertad.  
Velamos tu rostro en la creación en lugar de desvelarlo.

¡Qué admirable es tu nombre en toda la tierra!  
Esta vida está llena de Ti,  
y encontramos tus huellas y Presencia  
en las cosas visibles y cotidianas.

Ayúdanos a descubrirte y encontrarte,  
Señor, en la vida ordinaria  
y servirte en las diferentes tareas y trabajos.  
En la limpieza del hogar y las calles,  
en la parroquia, en la congregación y en la comunidad,  
en el trabajo, en la escuela y la universidad,  
en el taller y en el andamio,  
en el ambulatorio y en el hospital,  
en el desempleo y en la mina,  
en la cárcel...

Allí donde viven los hombres, nuestros hermanos,  
allí reside nuestro trabajo,  
el sitio de nuestro encuentro diario contigo, Jesucristo.  
Amén.



Bendigo al Señor en todo momento,  
su alabanza está siempre en mi boca;  
mi alma se gloria en el Señor,  
que los humildes lo escuchen y se alegren.  
Proclamad conmigo la grandeza del Señor,  
ensalcemos juntos su nombre.  
Yo consulté al Señor, y me respondió,  
me libró de todas mis ansias...  
Gustad y ved qué bueno es el Señor,  
dichoso el que se acoge a él.

**Salmo 34,2-7.9**

# Tú, Señor, en nuestras aldeas, pueblos y ciudades

# 5

Padre, tu Hijo, Jesucristo, nos enseñó  
que no podemos vivir sin orar,  
la oración es el pulmón de la Iglesia,  
como nos enseña el papa Francisco.  
Es la primera tarea pastoral.

Y desde ahí podemos experimentar que sales  
a nuestro encuentro en aldeas, pueblos y ciudades  
anunciando la Buena Nueva de la Salvación.

Niños, jóvenes, adultos y ancianos,  
te bendecimos, oh Dios, que nos cuidas y ayudas,  
nos das nuevas oportunidades,  
allanas y acompañas nuestro camino.

¿Cómo podríamos no quererte? ¿Cómo no amarte?  
Tú que has llenado de cielo nuestros pulmones  
y das sentido a toda nuestra vida.

Y así, alegres y gozosos,  
salimos a los cruces de los caminos,  
como discípulos misioneros,  
anunciando el Evangelio de Jesucristo,  
acompañando, buscando y mostrando  
los signos, señales y lugares de tu Presencia,  
porque no nos dejas solos.

Bendícenos para que te amemos  
y vivamos según tu voluntad.  
Para que nuestro mejor descanso seas Tú.  
Que nuestro actuar sea un ocuparse  
con sereno y generoso convivir,  
atentos a la necesidad de nuestro prójimo. Amén.



Se levantó de madrugada, cuando todavía estaba oscuro,  
se marchó a un lugar solitario y allí se puso a orar.  
Simón y sus compañeros fueron en su busca  
y, al encontrarlo, le dijeron: *Todo el mundo te busca.*  
Él les responde: *Vámonos a otra parte, a las aldeas cercanas,  
para predicar también allí; que para eso he salido.*  
Así recorrió toda Galilea, predicando en sus sinagogas  
y expulsando los demonios.

**Marcos 1,35-40**



## Un lugar donde cobijarnos

Padre de ternura y misericordia.  
No quiero estar todo el día atareado.  
No quiero hacer y hacer.  
No quiero calcularlo y controlarlo todo.  
No quiero la superficialidad.  
No quiero las murmuraciones.  
No quiero la falta de vida interior.  
No quiero el desamor y la soledad impuesta.  
No quiero la feria de vanidades.

Sí quiero vivir acurrucado en el amor de Dios.  
Él me sostiene en el lecho del dolor,  
es mi luz y mi fuerza en la oscuridad y en los días aciagos.  
Sí quiero vivir y amar el silencio, la sencillez,  
el trabajo leal y responsable de cada jornada.  
Sí quiero la vida en comunión, en fraternidad,  
en mi Madre la Iglesia.

Sí quiero que mi ejercicio de amor alivie dolores,  
y con la ayuda de mis hermanos y hermanas  
transforme miserias, consuele abatidos,  
llene vacíos y oriente sinsentidos.  
Sí quiero dejarme llevar por el Espíritu  
y permitir que Él me ilumine,  
me oriente e impulse hacia donde Él quiera.  
Sí quiero vivir con el amor a Dios y a mi prójimo.  
Sí quiero que los pobres me encuentren  
cercano y compasivo, testigo de la ternura y la misericordia  
de la Trinidad Santa, sí quiero vivir para el Amor.  
Gracias, Señor, por ser el lugar de mi cobijo. Amén.



Dichoso el que cuida del pobre;  
en el día aciago lo pondrá a salvo el Señor.  
El Señor lo guarda y lo conserva en vida,  
para que sea dichoso en la tierra,  
y no lo entrega a la saña de sus enemigos.  
El Señor lo sostendrá en el lecho del dolor,  
calmará los dolores de su enfermedad.

**Salmo 41,2-4**