

Día 1: ¿Cómo estamos?

Primero meditarás en cómo están Tú, y cómo te parecería que está Dios. No se trata de descubrir cómo deberías estar, o Dios, sino cómo están *realmente*. La relación personal con Dios -y con cualquier otra persona- necesita de un mínimo de sinceridad. Esfuérzate en reconocer lo positivo y lo negativo con transparencia, para ubicar bien desde qué punto comienzas este camino de encuentro.

1° Paso: Busca un lugar y una postura adecuados. Toma unos buenos minutos para pacificarte por dentro y por fuera en presencia de ti mism@ y de Dios.

2° Paso: Oración preparatoria: Ofrécete a la oración así como estás pidiendo que, pase lo que pase en ella, sea para bien: “Señor, guía mis intenciones, pensamientos y acciones para que estén encaminadas a Ti y a tu amor”.

3er Paso: Trata de “ambientarte” leyendo con calma Mateo 6,5: “Cuando ores...”. Imagina que Jesús habla para ti. Puedes también leer Apocalipsis 3, 20: Dios toca a nuestra puerta para “cenar juntos”.

4° Paso: Petición de Fruto: Con estas u otras palabras parecidas, pide: “Señor, ayúdame en esta oración a reconocer cómo estoy y cómo estás en este momento de mi vida”.

5° Paso: Puntos para la oración. Escoge alguna(s) de estas opciones o “puntos” y dedícale un buen tiempo de tu oración. Empieza por el que más te atraiga; no necesitas meditar todos.

1. Primer “punto”: trata de describir tu vida actual ayudándote de algunas de estas preguntas:

¿Qué cosas o personas son *vitales* para ti? ¿Por qué?

¿Cuáles son tus amores y entusiasmos hoy?

¿Qué dolores y heridas tienes?

¿Qué responsabilidades tienes? ¿Cuáles son las más importantes?

Enumera tus actividades y el tiempo que le dedicas a ellas.

2. Segundo “punto”: Pasea con calma. Mira a tu alrededor con atención y busca un objeto que represente cómo estás realmente ahora, cómo llegas a estos ejercicios. Obsérvalo un buen rato y comenta con Dios por qué te sientes como ese objeto.

3. Tercer “punto”:

¿Cómo te parece que está Dios en tu vida? ¿Cómo dirías que se siente ante ti?

¿Si Dios respondiera a los puntos 1 y 2, ¿Qué te parece que respondería?

6° Paso: El coloquio

Intenta platicar con Dios sobre las respuestas a los tres puntos, imaginando que es una charla de un amigo con otro. Si te ayuda, puedes escribirle. No te escudes en el hecho de que “ya lo sabe”, pues se trata de compartir la vida, ¡no la información! Es bueno además reconocer y expresar si hubiera lejanías o desconfianzas hacia Dios, o si -afortunadamente- fuera lo contrario.

7° Paso: Examen de la oración

¿Cómo me sentí? ¿Qué objeto o pregunta fue más significativo? ¿Qué aprendo de este rato?

“Lo que no se asume, no se redime” (S. Irineo)