

EL ENCUENTRO CON JESÚS

FICHA: LA ORACIÓN

ANEXO 5

ORACION REPETITIVA

1. Elige una frase que te llene:

*Hágase tu voluntad
Señor Jesús, ten piedad de mí
Tú en mí y yo en ti
Señor mío y Dios mío...*

O simplemente una palabra: Dios, Jesús, Paz, Amor, Luz...

2. Comienza a pronunciar vocalizando la frase o la palabra en voz alta
3. Luego pronúnciala con serenidad y concentración, en voz suave, cada diez o quince segundos.
4. Repite interiormente la frase o la palabra ayudado de la respiración:
 - decir la frase o palabra al inspirar, y al espirar hacer silencio
 - decir la frase o palabra al espirar, y al inspirar hacer silencio
 - decir la frase o palabra al inspirar y al espirar
 - cortar la frase o palabra diciendo la mitad al inspirar y la otra mitad al espirar.
5. Al pronunciarla, trata de asumir vivencialmente el contenido de la palabra pronunciada
6. Toma conciencia de que tal contenido es el Señor mismo
7. Comienza a percibir la presencia del Señor que suavemente va inundando todo tu ser
8. Ve distanciando, poco a poco la repetición, dando lugar, cada vez más, al silencio
9. Siempre debes pronunciar la misma expresión.
10. Repite la frase o la palabra durante unos veinte minutos y antes de terminar haz dos respiraciones profundas.