

POR LOS CAMINOS DEL REINO INTERIORIDAD

FICHA: QUÉ BIEN SÉ YO LA FONTE...

ANEXO II ORAR A PARTIR DE LA VIDA Y LA HISTORIA

1. Como siempre, antes de orar, busca un lugar y un tiempo tranquilo, dedicado sólo al **encuentro con el Señor**. Céntrate en tu respiración e intenta hacer silencio en tu interior. Ponte en presencia del Señor, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
2. **Repasa** lentamente los acontecimientos, todo lo que te ha sucedido en tu vida en la última semana, o en el último mes. Da tiempo a esta experiencia. Deja que tu mente vaya repasando a su ritmo diversas experiencias y matices:
 - qué ha pasado,
 - qué has sentido,
 - con quién te has encontrado,
 - a quién has visto,
 - qué noticias te han impactado,
 - qué has sabido de la gente que no es directamente cercana a ti, qué ha pasado en el mundo en este tiempo...
3. En este contexto, en todos estos acontecimientos, **¿dónde estaba Dios?** Lánzale esa pregunta a Dios, ¿dónde estabas? Deja que resuene en ti, mientras vuelven a desfilar por tu mente todos los acontecimientos de este tiempo...
4. Céntrate en **uno sólo de estos acontecimientos**, en alguna de estas personas. Repasa con detalle la situación en la que estás pensando:
 - ¿Qué ha pasado? ¿Por qué?
 - ¿Qué sentimientos provoca esa situación en ti?
5. Pon a esas personas y esa situación **en presencia de Dios**.
 - Pacifica el corazón. Es posible que la situación te haya provocado sentimientos intensos, de ira, de dolor, de alegría. Sea como sea, deja que esos sentimientos se vayan serenando, acógelos, preséntaselos al Señor y deja que él te consuele... Piensa que todas las situaciones tienen más dimensiones que las que alcanzamos a ver, pídele a Dios la capacidad de ampliar tu mirada para descubrir otras dimensiones.
 - Pídele a Dios que te ayude a ver ese acontecimiento o esas personas con su mirada. Pídele que te contagie de su amor, que te comunique su amor, para ver a cada persona con su mirada enamorada, para acoger su presencia...

- Poco a poco, ve quedándote con algunos sentimientos, intuiciones, imágenes o ideas de la presencia de Dios en esa situación.
6. A medida que vas centrando el eco de la experiencia, recuerda algún **texto del Evangelio** que te resulte especialmente significativo en esta situación, que te resuene.
- Búscalo, léelo, detente en él, saboréalo en su riqueza...
 - Deja que se entremezcle con tu experiencia actual, sin argumentar, sólo manteniendo en tu interior, en tu reflexión, en tu corazón, ambas situaciones.
 - Poco a poco, irás descubriendo alguna luz que ilumina la situación que has vivido, proponiéndote una mirada alternativa, una comprensión diferente, una actitud o una llamada a amar de manera concreta en esa situación.
7. Acoge la presencia de Dios y la llamada que has descubierto en ese acontecimiento. Pregúntale y ofrécete; “Señor, ¿qué quieres que haga?”. Quédate en esa actitud de **ofrecimiento**, guárdala en tu corazón... Si te ayuda, escribe el eco que te queda de este rato de oración, y pídele a Dios que te ayude a continuar el camino en fidelidad a su presencia en la historia.