



ESTRUCTURA PARA LA ORACIÓN

PREPARACION:

1. Determinar la gracia (¿Qué quiero/busco?)
2. Escoger el texto
3. Anticipar las cosas prácticas: lugar, postura, metodología, etc.

EJERCICIO:

Calmarme...

Calmarme...delante de alguien

Calmarme...delante de alguien... en espera de algo

1. Una vez en el lugar elegido, acomodarse en la postura.
2. Ambientarse en la presencia de Dios:
 - Relajar el cuerpo
 - Concentrar la mente
 - Abrir el corazón
3. Pedir la gracia (lo que quiero).
4. Leer el texto: lentamente, varias veces, en voz alta.
 - Notar las palabras/frases que te llaman la atención (repetir, saborear, rumiar).
 - Estar atento a SENTIMIENTOS - IMAGENES - IDEAS - RECUERDOS - DESEOS que surgen en tu interior a partir de la lectura.
5. Coloquio: Conversar con Dios sobre lo que estás sintiendo al terminar la oración.

EXAMEN: Siempre se hace una evaluación de la oración por escrito, buscando discernir la acción de Dios en todo lo que ocurrió durante este tiempo.

Preguntarse:

- Qué pasó en la oración?
- Qué experimenté en la oración?
- Qué cosas me ayudaron a comunicarme con Dios?
- Qué cosas me dificultaron la oración?