

Sugerencias y orientaciones

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Señor, ven y reza en mí."

Método: Sólo como una ayuda, no como el fin de la oración.

Oración final: Una personal y espontánea o una conocida.

1. Pequeño silenciamiento.

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- (Si puedes) Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- (Si puedes) Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado. No pienses en nada.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

2. Pequeña pedagogía. (Resumen) (P. Ignacio Larrañaga)

- Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
- Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
- Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
- Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
- Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
- Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
- Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
- Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
- Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?

"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar ..."

3. Invocación para comenzar la oración.

- Aconsejable " *Invocación al Espíritu Santo* ", u otra personal.

4. **Método de Oración.** Como ayuda, lo importante es orar.

5. Oración final.

- Padrenuestro, Ave María, Gloria, Te adoramos (Francisco de Asís)

Sugerencias y orientaciones

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Señor, ven y reza en mí."

Método: Sólo como una ayuda, no como el fin de la oración.

Oración final: Una personal y espontánea o una conocida.

1. Pequeño silenciamiento.

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- (Si puedes) Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- (Si puedes) Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado. No pienses en nada.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

2. Pequeña pedagogía. (Resumen) (P. Ignacio Larrañaga)

- Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
- Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
- Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
- Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
- Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
- Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
- Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
- Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
- Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?

"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar ..."

3. Invocación para comenzar la oración.

- Aconsejable " *Invocación al Espíritu Santo* ", u otra personal.

4. **Método de Oración.** Como ayuda, lo importante es orar.

5. Oración final.

- Padrenuestro, Ave María, Gloria, Te adoramos (Francisco de Asís)