



Experiencia de Dios

introducción a la espiritualidad ignaciana



UNA VEZ A LA SEMANA

Propuesta de un esquema para estar media hora orando.

1. Dedicar unos tres minutos para poner silencio dentro de ti. Que prestes atención. Que te sepas delante del Señor que te mira y te ama. Que esto no es cosa tuya. Que Él te acoge en esta experiencia y te guía. Puedes pedirle atención.
2. Dedicar un par de minutos para hacer una petición que tenga que ver con lo que has rezado en la semana. Si has trabajado un sentido o una facultad, pídele: *“abre mis sentidos, o mi memoria, para que me abra a tu presencia, para que reconozca tu presencia”*
3. Puedo recordar el texto bíblico con el que mejor he rezado en la semana, el que más me interpeló o me gustó. Lo leo despacio.
4. En cuestión de 20 minutos tendré el momento más importante de la oración
 - a. En todo momento hablaré con él. No me dedicaré a reflexionar sino a atender y hablarle en segunda persona.
 - b. Atiendo qué recibo, qué me impacta, qué resuena de la palabra del Señor leída. Quizá haya alguna enseñanza u orientación, o ánimo para rezar u ofrecer mi vida...
 - c. Leo lo escrito durante la semana. Atiendo qué me despierta un sentimiento mayor (de cualquier tipo, agradable o desagradable), o lo que se me repite más.
 - d. Y atendiendo a la Palabra de Dios y a lo leído puedo guardar silencio, o hablar con Él de esto que pasa por mi corazón.
 - e. Si me viene bien puedo tomar alguna nota para no olvidar lo que estoy viviendo.
5. Recojo lo rezado agradeciendo a Dios su presencia y la posibilidad de haber rezado. Rezo un Padre nuestro
6. Examinó qué ha pasado en la oración: bloqueos, luces, si tengo lo que pedía en el punto dos. Este examen valdrá para **la entrevista**