

Principio y Fundamento (PyF)

Soy hijo de Dios, amado incondicionalmente por Él.

Para profundizar en la relación con Dios como San Ignacio deseaba, hay que afianzarnos en las experiencias que nos permiten confiar en Él. Aunque algunas situaciones nos podrían llevar a suponer que Dios no es tan confiable, la herencia cristiana cree que ha sido Dios la fuente de toda experiencia de esperanza y amor en la vida, aunque su presencia no haya sido explícita. Esa es nuestra fe, y por eso comenzamos centrando nuestro corazón en ella.

Lo primero es **prepararte para la oración**. Busca un lugar tranquilo, siéntate cómoda/o, ojalá con la espalda erguida, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, luego sigue tu ritmo normal de respiración y recorre tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, soltando cualquier tensión que haya, toma el tiempo que requieras.

Una vez relajada/o, cruza ambas manos sobre tu corazón, siente como late, siente la tibieza que se genera, siente la vida que hay al interior tuyo, allí habita Dios, siente su calor y su ternura, siente el amor que te quiere transmitir, gusta esta experiencia el tiempo que desees.

Si están rezando en grupo o familia, una persona puede dirigir la relajación.

Oración preparatoria: “Señor, guía tú mis intenciones, pensamientos y acciones para que estén encaminadas a Ti y a tu servicio”.

Ambientación o “Composición del lugar”: leer pausada y repetidamente Cant.8, 6-7.

Petición de fruto: Señor, ayúdame a recordar quién he sido para tí y quién has sido para mí. Ayúdame a recordar el amor que me has tenido y los medios que has usado para regalármelo.

Puntos:

1º. Recordar la historia de “Las huellas en la playa”. ¿Cómo sería si yo fuera el personaje?

2°. Leyendo a Isaías 49, 14-18, recordar las ocasiones en que he experimentado que Dios me tiene maternalmente en la palma de Su mano, como un tatuaje. Hacer una lista de esos momentos. Detenerme en gustar aquellos que más me muevan. ¿Podría escoger tres de ellos?

Tomar tiempo para recordarlos y agradecerlos hondamente (Ver también Is. 41, 13-14 "no temas, oruga de Israel, yo te ayudo"; o Is. 49, 19-21, la promesa de reconstrucción).

3° Leer 1Jn. 4, 10 "Él nos amó primero", y agradecer a Dios por enviarme a personas que me han amado incondicionalmente. Escojo a uno o una y le escribo una carta. Puedo hacer y rezar mi "Rosario de rostros amorosos", agradeciendo y pidiendo a Dios en cada cuenta del rosario por las personas que me han amado desde mi niñez. Platicar con Dios dejando que mueva mis afectos.

Coloquio: Frente a Dios y frente a mí mismo:

Rezar mi rosario de rostros amorosos, o leerle mi lista de momentos significativos, difíciles y/o amorosos. Decirle cómo me sentí al escribirlos y al recordar. Hay que platicar, contarle los momentos y rostros que estoy recordando como si Él no los hubiera vivido conmigo. Tratarlo como un amigo que desea conocerme más y más.

Examen. ¿Cómo me fue en la oración? ¿Por qué? ¿Qué me desea comunicar el Señor? Anoto para compartir después con mi acompañante.