

## Principio y Fundamento

### Soy hij@ de Dios, amad@ incondicionalmente por él.

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 los momentos en los cuales yo me he comportado con amor hacia otros. Imaginar lo que debieron sentir Dios y los demás cuando viví de ese modo. Reconocer cómo Dios amaba a través de mí, dando más de lo que yo solo hubiera podido, y lo que eso significa. Si me fuera difícil, pedirle a Dios que me recuerde esos momentos.

2º Junto a María, meditar el Magníficat (Lc. 1, 46-55) y escribir mi propio Magníficat: una acción de Gracias a Dios por todo lo que me ha regalado: cualidades, talentos, momentos fáciles y difíciles, las pruebas, amistades, logros, etc.

**Coloquio:** Frente a Dios y frente a mí mismo:

Charlar con Dios sobre esos momentos en los que él amo a través de mí, o leerle el Magníficat de mi vida. Decirle cómo me siento al recordar, guardar silencio percibiendo cómo se siente Él al recordar.

Hay que compartir con Dios esos momentos como a un amigo que desea conocerme más y más. Dedicar tiempo a eso. Si me cuesta trabajo charlar en mi imaginación o incluso en viva voz, puedo escribir el diálogo entre Dios y yo.

**Examen.** ¿Cómo me fue en la oración? ¿Por qué lo digo? ¿Qué creo que me desea comunicar el Señor?