

## EL CAMINO DEL CORAZÓN

### Escuchar la resonancia afectiva en ti

Como puedes sentirlo hasta aquí, la relectura requiere estar a la escucha de la resonancia afectiva en ti mismo de los acontecimientos y encuentros vividos. ¿Cómo te afectó también lo que has podido decir o hacer? Cómo resuenan en ti las cosas que has vivido: ¿se relacionan con la apertura? Es decir, la paz, alegría, dinamismo. ¿O se relacionan con el encierro? Es decir, la tristeza, irritación, frialdad.



Teniendo en cuenta estos movimientos en ti, reconocerás lo que te lleva más a la vida y lo que te aleja de ella, lo que te ayuda a servir y a amar más al Señor y lo que no te ayuda.

La relectura es un ejercicio que compromete tu afectividad que es una dimensión importante a tener en cuenta en tu relación con el Señor.

En el primer momento de tu relectura, reconoces lo que te abre a la vida en abundancia y das gracias al Señor por su presencia en tu vida. En un segundo momento, a la luz de su amor por ti, identificas tu pecado, tus encierros, y le pides perdón. A la luz de todo esto, puedes ver ahora el mañana para elegir lo que te abre a la Vida, a Cristo, y pedir la gracia al Señor para apartar lo que identifiques como obstáculo.

## Revisar tu vida para encontrar a Dios

### Resumen

“Aquí estoy” – Presentarme al Señor con todo lo que soy, todo lo que vivo: proyectos, alegrías, decepciones, rebeldía, buen o mal humor. Ofrecer todo esto al Señor que está ahí, presente, en una actitud interior de disponibilidad. Pedirle la gracia de recibir su luz para recibir mi día con su mirada.

Me presento al Señor, me despierto en su presencia, que me mira y me ama.

#### **Decir gracias**

**Se trata de reconocer lo que recibí hoy.** Para hacerlo, dejo desfilas ante mí toda mi jornada, desde la mañana hasta la noche, y me tomo el tiempo para mirar cómo estuve presente en los encuentros y en las actividades y acontecimientos que viví. Sólo me detengo en los momentos que pudieron resonar en mí como apertura, luz, vida, alegría, paz. Pueden ser tanto cosas muy pequeñas como grandes. Puedo entonces agradecerle al Señor lo que recibí.

#### **Pedir luz y perdón**

Ahora presto atención a lo que pudo ser fuente de desaliento, frialdad, encierro, lo que tal vez también me separó del Señor y que puedo designar como pecado. **Es un simple balance, sin juicio de mi parte,** para aprender por experiencia lo que me lleva a la vida en abundancia, a Cristo, o bien, lo que me aparta de eso. Me tomo el tiempo para identificarlo y, con todo mi corazón, pido perdón al Señor, en confianza, porque su Amor me hace vivir.

También puedo pedirle su luz para iluminarme y comprender cómo pasó. ¿Fui negligente en mi vida espiritual (oración, misa, lectura de la Biblia) o en relación con la determinación que me había fijado?

#### **Considerar el mañana**

**Ahora, me dirijo al mañana y ofrezco al Señor ese día y lo que voy a vivir.** Tengo la experiencia de lo que me lleva a más vida y libertad, a Cristo, pero también de lo que me aparta de él y me conduce por caminos de muerte. Le presento “lo que quiero y deseo” vivir mañana, en confianza, porque Él es fiel. Le pido su fuerza, su gracia, para estar por completo vuelto hacia Él, y sólo a Él. Con las palabras de Jesús, me dirijo a Él que es nuestro Padre.

Ahora te invitamos a anotar en tu cuaderno o libreta, las resonancias, los ecos que este ejercicio ha dejado en tu corazón, para guardarlos, así, en tu memoria.