

EL CAMINO DEL CORAZÓN Ejercicio práctico

Profundización del primer tiempo de relectura.
¡Gracias!



Miro dónde está presente la luz en mi vida, todo lo que produce en mí apertura y me hace vivir en profundidad (un gesto, una palabra o una sonrisa, encuentros o eventos, etc.) Es importante ejercitarse para reconocer la vida en las más pequeñas cosas diarias, con el fin de reconocer cada vez más Quién es la fuente de la vida. Lo sabemos: la vida, el amor, no hacen ruido, es por eso que tenemos tantas dificultades para discernir la presencia del Señor. Sólo aquel que ama reconoce a su amado. Cuanto más doy gracias, más razones encuentro para dar gracias.

Práctica de la Relectura Temática.

¿Qué tienes para agradecer hoy?

Toma distancia de los acontecimientos del día. Detén la marcha y busca un lugar tranquilo para hacer tu examen de hoy. El Señor aguarda este encuentro contigo. Respira profundo y toma consciencia de tu cuerpo, de tu respiración y de cómo te sientes en estos momentos.

Recorre el día desde el amanecer hasta el momento actual. Mira sin juzgar, detente en los lugares que recorriste, las personas con las que te has encontrado, la naturaleza, el aire, el sol, los pájaros, los colores... etc. Gusta nuevamente los sabores y los olores de hoy. Reconoce los trabajos que pudiste hacer, las ayudas dadas y recibidas, tus capacidades físicas, mentales y tus sentimientos. Mira las conversaciones, escucha nuevamente las palabras, detente en los gestos de las personas. Aquello que has aprendido.

Vuelve a pasar por el corazón todo lo vivido. ¿Qué tienes para agradecer? ¿Qué gracia especial has recibido hoy? ¿Qué ha sido para ti una sorpresa que te alegró el día? ¿En qué momento te has sentido pleno?

Toma un tiempo para decirle al Padre: "Gracias por esto... por aquello otro... por esta situación..." Toma nota de aquello que sea significativo y cierra tu oración.

