

Ejercicio

¿De qué viene a salvarme Jesucristo? ¿Qué significa para mí, concretamente, que Él sea el Salvador? Recoger experiencias personales de «haberme salvado, sanado, librado de...»



Ejercicio - Práctica de la Relectura. Relectura en cinco pasos.

Te recomendamos esta práctica para recoger tu día y descubrir de qué modo Dios se te ha hecho presente en él. Examinar o repasar el día es un modo de orar, un modo de encuentro con el Señor orientado a descubrir Su paso por nuestra vida.

Hacerte presente. Inicia este momento de oración haciéndote presente a ti mismo, tomando conciencia a dónde vas y a qué. Procura que sea un momento tranquilo en el que puedas tomar contacto con el silencio del corazón. El silencio que está allí con el que debes entrar en contacto.

Agradecer. Vuelve a mirar el día como un espectador desde el amanecer hasta este momento y agradece lo que hayas vivido. Sólo mira, como si fuera una película, vuelve a pasar las personas, los lugares y las cosas. No juzgues, sólo vuelve a tomar contacto con lo vivido. Agradece el día, los dones y todo lo que en él hayas encontrado; lo que te agradó y lo que no.

Ayuda. Con el día delante de los ojos del corazón y habiendo reconocido los regalos que has recibido, pide al Señor que te ilumine para descubrir las faltas de cuidado hacia los dones que te ha dado. Dile que te muestre los momentos y las circunstancias en que no cuidaste los dones, dañando, causando perjuicio, impidiendo un bien, privando de ayuda y cariño a tus hermanos. Pídele que te muestre si ha resultado un daño para una persona, para una situación o para alguna cosa de la que eras responsable. Que el Señor te muestre como Él ve tus actitudes de infidelidad y de falta de amor a su Amor Infinito. Su corazón misericordioso es el mejor espejo de tu corazón.

Perdón. Pide perdón al Señor y a tus hermanos en el corazón por tus faltas y pecados, por no cuidar los dones que el Señor te regala para tu plenitud. Abraza en tu corazón a las personas que has lastimado y que necesitan tu perdón, y que el Señor les haga llegar ese abrazo.

Propósito. Lanza el día que iniciarás haciendo un propósito de vivir como el Señor quiere, estando donde él quiere que estés, haciendo lo que espera de ti. Cierra esta oración rezando un Padrenuestro o un Ave María.

Sugerencia: lleva nota de tus relecturas y vuelve a ellas cuando lo necesites. No hagas teorías ni te obsesiones con lo que no te agrada de ti mismo. En la relectura debes buscar la mirada de Dios sobre ti para mirarte como Él te mira. No busques perfeccionismos estériles sino el modo en que tu Creador y Señor desea que lleves tu vida.

La gratitud del Amor de Dios se concreta en las realidades que rodean tu día, el aire, el sol, los perfumes, los amigos, la familia, la salud, el trabajo, todo lo que existe, todo, hasta la piedra que yace en medio del mar y que no espera ser advertida por persona alguna. Todo es don y regalo. Por eso cuando pienses en tus pecados o fallos, primero debes calibrar el corazón colocando en él la "desmedida" de los dones que recibes por puro amor. Y recién luego pedir luz para mirar cómo tus actitudes descuidan esos regalos causando daño a las cosas, personas, lugares, vínculos.

Realiza esta práctica periódicamente, hasta que alcances la frecuencia diaria. Se te hará experiencia el modo en que el Señor transforma el corazón de piedra en un corazón de carne.

