

## ME ATREVO A DAR UNOS CONSEJOS SOBRE LA ORACIÓN

### ANTES

Busca algún sitio sosegado,  
un sitio sin distracciones,  
un sitio proveedor de paz, de calma, de silencio.  
Escoge un período de tiempo en que puedas estar disponible a diario,  
sin que nada te moleste....

Decide de antemano qué tiempo mínimo podrás dedicarle  
a tu Señor  
No llegues sin hábito a la oración  
pon fin a todas las actividades diarias con 5 minutos de anticipación.

### MIENTRAS

Ponte en presencia de tu Padre que conoce todo lo secreto.  
Agradécele por ser un Dios de amor siempre presente.  
Pídele ayuda para seguir encontrándole.  
Expresa mediante tu cuerpo el amor y el respeto  
que como Dios le tienes.  
Escoge una postura que te resulte mejor: sentado, de rodillas, de pie... De tal modo que tu cuerpo contribuya a conseguir la actitud deseada.

Ponte a leer con toda tranquilidad algún texto de oración.  
Intenta entenderlo.  
Coge tu Evangelio y busca en él pasajes que vengan al caso.  
Al tratarse de una escena de la vida de Jesucristo,  
Imagínate como presente en ella: mira, escucha;  
con los ojos del corazón, ve;  
observa.  
Detente en recordar la interpelación divina,  
todo lo que en ella te dé alegría  
todo lo que en ella te traiga sosiego.  
Lo importante de ello no vas a encontrarlo en esta lectura,  
sino en lo que Dios te diga,  
aquello que descubras por ti mismo.  
Pide a Dios lo que el texto te inspire pedirle.

### DESPUÉS

Agradécele a Dios por aquellos momentos de intimidad.  
Pídele también la perseverancia para seguir buscando más hallazgos.  
Pon por escrito en algún cuaderno los frutos de tu oración.  
Que tal cuaderno te sirva como diario de tu camino.