

El silencio es dejar espacio
entre mi yo y la realidad.

Dios es más ruidoso de lo que pensabas

Pàg 1 de 2



Antes de salir de casa.

Siéntate en el oratorio.

Dedica unos minutos a serenar tu cuerpo.

Escucha amistosamente a tu propio cuerpo. Recorre mentalmente todas las partes de tu cuerpo, y trata de “escuchar” lo que te dicen...

cansancio,

pesadez,

armonía,

molestia,

normalidad...

Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas.

También Dios se comunica contigo por medio de tu cuerpo.

Toma el texto de la curación del sordomudo. Mc 7, 31-37.

Entra en la escena evangélica, siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente sobre tus oídos el contacto de las manos de Jesús,

pídele con fuerza que te los abra, que te enseñe a escuchar.

Oye interiormente la autoridad de la palabra de Jesús: “¡Abríos!”.

Cuando lo desees sal de casa.

Busca un lugar más bien solitario.

Siéntate o, mejor, tumbate...

Cierra los ojos.

Escucha todos los sonidos que te llegan.
Eres como una gran antena receptiva,
explora todo sonido que te llegue.
Dedícale 60 minutos.

Pro 8, 34

“Bienaventurado el hombre que me escucha... velando a mis
puertas cada día, aguardando...”

....

Al terminar los 60 minutos:

Deja que surja algo de tu interior... ¿cómo te sientes?
Escribe algo...

