

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

Rezar con las manos.

Pàg 1 de 1



Coge en tus manos una fruta, una naranja o manzana. Cierra los ojos y siéntela, acaricia su superficie, percibe sus rugosidades e imperfecciones, siente su suavidad o aspereza. Trata de “reconocerla”, de darte cuenta de que es esa fruta y no otra.

Empieza a pelarla muy lentamente, separando con cuidado la cáscara o la piel, como si no quisieras hacerle daño, expresando a través de tus manos, tu admiración y respeto por lo cientos de horas que ha tardado en formarse. Siente los gajos, huélelos, ábrelos sin prisa y cómelos uno a uno saboreándolos.

Al terminar, da gracias a Dios por el milagro de la belleza, del sabor, del alimento que había preparado para ti en esa fruta.

Repite el ejercicio anterior, esta vez con un objeto que te sea familiar, en tu vida diaria, tu trabajo, etc. (un bolígrafo, un reloj, un cacharro de cocina...) Date cuenta de cómo está a tu servicio, de que, a través de esa porción de materia, puedes desarrollar tu trabajo, prestar servicio a otros, expresarles ternura... Dialoga con ese objeto, háblale a Dios de él, trata de reconciliarte con él si lo rechazas...

Toma un trozo de pan... déjate llevar por el Espíritu. Medita todo lo que significa... cómelo...

....

Al terminar:

*Siguiendo a ALEXANDRE, Dolores.
Iniciar en la oración. Ed. CCS, 2004.
91 pág.*

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