



PARA MARGARITA M. ORAR ES:

Acoger el amor y consentir dejarse
transformar

TRES ACTITUDES:

Abandono,
Confianza,
Vaciamiento

En la noche: Confiar y Amar

*“Quiero vivir atenta, vigilante a la
escucha de mi Dios”*

*“Determino abandonarme a la acción
de Dios, sin querer nada para mí”*

Margarita M. López de Maturana



MMB Mercedarias
Misioneras de
Berriz

1.ME SILENCIO. Busco un lugar tranquilo, una posición que me ayude a estar relajada. Presto atención a mi cuerpo, lo recorro con atención atendiendo a la respiración, hasta tranquilizarlo.

2.TOMO CONCIENCIA DE CÓMO VENGO: cansada, triste, inquieta, animada... lo nombro. Dios Padre Madre, me conoce y me acoge así.

3.FORMULO MI DESEO PARA la ORACION: ¿Qué busco? Lo formulo a modo de petición en una frase corta, que puedo repetir haciéndome consciente de lo que significa para mí, al tiempo que atiendo a la respiración: "*que te conozca*", "*ser una contigo*" "*dejarme hacer*"

2.ME ABANDONO: Dejo todo en sus manos, mi tiempo, mis tareas, preocupaciones y me dispongo a estar con Él. "*Me abandono en Ti*"

4.LEO/ ESCUCHO LA PALABRA: Leo un texto bíblico, una frase, palabra, imagen... me quedo en ella, acogiendo aquello que me suscita, despierta... **Contemplo a JESUS**, sus palabras, gestos... ¿Qué veo en El? ¿Qué me dice a mí?

5. ME ESCUCHO: ¿A qué me mueve...? ¿Qué deseo pedir agradecer, expresar? Lo hago en dialogo con el Señor.

6.ACOJO el DON Y AGRADEZCO: Vuelvo a recordar lo que se ha movido en este tiempo de Oración. Me pregunto ¿cómo Dios se ha hecho presente? ¿Por dónde me lleva? reconozco el DON recibido. Lo anoto.