



Método de Oración Meditativa/Contemplativa

DE LA COMUNIDAD DE LA ENCARNACIÓN

1 CENTRANDO TU RESPIRO

- Busca una posición cómoda y cierra los ojos.
- Lleva tu atención a tu respiro.
- Comienza suavemente a alargar tus exhalaciones, buscando un ritmo en el que la salida del aire dure el doble que la entrada.
- Recibe la sensación de descanso y liberación que trae cada exhalación.
- Continúa respirando de esta manera hasta que te sientas presente contigo mismo y con Dios.

2 ACOGIENDO COMPASIÓN

- Nota suavemente lo qué esté vivo en ti en este momento, tanto lo agradable como lo desagradable.
- Observa dónde viven estos sentimientos y estas sensaciones en tu cuerpo.
- Ahora, invita a todas estas cosas a tu corazón.
- Coloca las palmas de tus manos sobre tu corazón.
- Tómate unos momentos en silencio acogiendo con compasión todo lo que hay dentro de ti — y todo lo que llevas en tu corazón.

3 OFRECIENDO INTERCESIÓN

- Trae a tu mente a cualquier persona o situación que necesite una oración especial.
- Sostenlos aquí, en la presencia de Dios.
- Comienza a hablar con Dios sobre todo lo que estás cargando en este momento.
- Habla como si estuvieras hablando con tu mejor amigo.
- Habla con Dios hasta que sientas que no hay nada más que decir, sabiendo que este tipo de conversación puede sanar todo lo que está roto en el mundo.

4 ENTRANDO EN SILENCIO RECEPTIVO

- Imagina a Cristo frente a ti. Contemplando el rostro de Cristo y respirando la santa presencia de Dios, di en silencio: **“Jesús”**.
- Al exhalar, inclinando suavemente la cabeza, di en silencio: **“Confío en ti”**.
- Repítelo lentamente, conectándolo con tu respiro.
- Cuando estés listo, suelta la frase de oración y simplemente descansa en silencio.
- Imagina que, así como tú sostuviste todos esos fragmentos de tu vida con ternura y cuidado, Cristo viene ahora a sostenerte a ti con un amor y un cuidado aún mayores.