

Un interior bello y
HABITADO POR JESÚS



EN EL POZO CON LA SAMARITANA (Sieger Köder)



Maestro, enséñanos

Asomarnos al interior de nuestra persona es una necesidad vital. Explorar recuerdos, afectos, sueños, proyectos, frustraciones, ilusiones... Mirar bien los rincones más oscuros o más luminosos nos permite ser personas profundas y no quedarnos en la superficie de nuestra personalidad y de las cosas. Por eso es bueno entrar en ese pozo de nuestra interioridad con la luz de la

Palabra de Dios. Para iluminar todo nuestro ser y descubrir la presencia de Jesús en los rincones más insospechados.

En el ratito de oración de hoy utilizaremos el cuadro de la Samaritana pintado por Sieger Köder, una imagen que expresa ese interior nuestro donde nuestra vida queda reflejada y donde también está presente el rostro de Jesús.

Cuando vayas a orar...

Inicio

Comienza con la señal de la cruz y un canto meditativo que puedes repetir varias veces: Escucha, tÚ, la Palabra de Dios.

Respiración

Túmbate boca arriba. Sin calzado y con las manos sobre el vientre sin hacer presión. Realiza un sencillo ejercicio de respiración consciente.

Respira profundamente, sin hacer ruido. Toma el aire dejando que entre lentamente por la nariz y que llene tus pulmones, tu estómago y tu vientre (en ese orden). Después, lentamente, deja que salga por los labios, también lentamente. Y siente cómo se vacía el vientre, el estómago y los pulmones.

Hazlo varias veces, sin prisa. Llenando y vaciando profundamente.

Al llenarte de aire, reza mentalmente estas palabras: Ven, Espíritu Santo.

Al expulsar el aire, reza mentalmente: Dame de beber.

Repítelo varias veces.



Concéntrate

Nos incorporamos para contemplar la imagen de la samaritana durante un tiempo. Cada detalle puede evocarte algo.

Pregúntate

- ¿Qué veo reflejado en mi interior? ¿Qué busco en él?
- ¿Veo únicamente mi rostro? ¿Sólo existen mis miedos, mis éxitos, mi yo?
- ¿La aparente ausencia de Jesús en el exterior me hace dudar? ¿La oración me ayuda a descubrir lo que Él ha dejado en mi interior?
- ¿Qué hay de Jesús en mí? ¿De qué tengo sed? ¿De quién tengo sed?

Como la lluvia



Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al pozo. Llega una mujer de Samaría a sacar agua, y Jesús le dice: "Dame de beber". La samaritana le dice: "¿Cómo tú siendo judío, me pides de beber a mí que soy samaritana?" Jesús le contesta: "Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice dame de beber, le pedirías tú, y él te daría agua viva". La mujer le dice: "Señor, dame de esa agua: así no tendré más sed".

[Jn 4, 6-15]



Arde el corazón

Meditamos contemplando la imagen de Sieger Köder
Te invito a repetir estas palabras a Jesús. Repítelas varias veces.

- Señor, dame de esa agua: así no tendré más sed

Ahora, escucha y medita lo que Jesús te responde:

- Dame de beber.

- Se convertirá en su interior en un manantial capaz de dar vida eterna





Sois la luz

Antes de marchar lee en el evangelio el final del encuentro de la samaritana con Jesús. Lo encontrarás en Juan 4, 39-42.

Ora con estas palabras

Señor,
ya no creemos por lo que otros nos han contado,
ni por lo que hemos leído,
ni por lo que hemos imaginado.

Señor, ya no te seguimos porque otros te siguen,
ni porque vamos en grupo,
ni por inercia.

Señor, ahora creemos en ti y te seguimos,
porque nosotros mismos
hemos escuchado tus palabras
y estamos seguros de que contigo
nuestra vida es una vida plena.