

Sugerencias para el trabajo personal o en grupo con la

Carta de Asís

Noviembre de 2009. Principio 1. Buscar cada día la relación personalizada con Dios

Número - 13

En la Carta de Asís de noviembre se nos plantea el tema de la búsqueda. Puede parecer que se dirige solo a las personas que aún no se consideran creyentes, pero todos/as sabemos qué fácil es alejarse y cuántas veces necesitamos volver a iniciar o continuar la búsqueda...

Al encuentro de Dios

¿Cuáles son las realidades que dan sentido a tu vida? Piensa en las que de hecho lo dan, no en las que te gustaría que lo hicieran. ¿Se ha terminado ahí tu búsqueda? ¿Sientes la necesidad de seguir buscando?

¿Qué lugar ocupa Dios, si es que lo ocupa, en tu búsqueda de sentido?

No hace falta tener todavía "una fe que mueva montañas" para empezar a andar...

Dios está más empeñado que tú mismo/a en que os encontréis: ¿te lo crees?

"Venid a verlo"

¿Hay alguien en tu vida que como Juan te haya señalado a Jesús? Quizás sea suficiente para dar el primer paso.

De todos modos, no hay recetas mágicas para entrar o avanzar en el camino de la fe, al final siempre hay que decidir, toca arriesgar, y solo puedes hacerlo tú...

Escucha a Jesús preguntándote: "¿qué buscas?". Respóndele, háblale de tus anhelos más profundos...

¿Te fías mínimamente de Jesús como para *ir a ver dónde vive*?

¿Quién te puede ayudar más el señor o el siervo?

¿Qué te llevó a iniciar tu búsqueda personal? Es bueno volver a las motivaciones que la pusieron en marcha, pueden consolidarla o darle un impulso en momentos de desánimo o dificultad.

¿Cuáles son los "siervos" o "criados" a los que prefieres en

tu vida, los que de hecho la mueven? ¿Intuyes por dónde podrías ir encontrando al "señor" de la misma? ¿Te has parado alguna vez a plantearte qué es lo verdaderamente importante en tu vida?

Suele ser fácil pasar los años rehuyendo el ponerse cara a cara ante la propia vida y empezar un proceso personal de búsqueda. ¿Puede ser tu caso? Ten en cuenta que esto vale también para los que se dicen creyentes, si la fe no es todavía mucho más que ideología, que creencias...

"Te busco a ti, Dios mío"

Tómate un tiempo, sin prisas, para leer este salmo. ¿Qué sentimientos despierta en ti?

¿Qué *sed* hay detrás de tus insatisfacciones, desencantos, frustraciones? ¿De qué tienes *sed*? ¿Aceptarías la hipótesis de que detrás de todo ello pueda haber en ti *sed de Dios*?

Repite el salmo, despacio, como si lo hubieras escrito tú. ¿Qué pasa dentro de ti?

Sugerencia práctica: Silenciamiento interior

Tanto para poder reflexionar, como para rezar o simplemente para vivir es importante poder ir silenciando nuestro interior de todo el ruido que lo habita y que nos separa de nosotros/as mismos/as.

Siéntate en una postura cómoda pero que te mantenga con la atención despierta. Ve tomando conciencia de tu respiración, de cómo vas inspirando y espirando, una y otra vez. Sigue esa respiración, sin forzarla, sólo síguela, sin pensar en nada, sólo ata tu atención a la respiración.

Estate así unos minutos y comprueba cómo te vas encontrando cada vez más silenciado, más interiorizado, más abierto, por tanto, a lo mejor de ti.