

JESUITEN



contemplación bíblica

hacer silencio. percibir la respiración. ponerse en la presencia de dios.

rezar la oración preparatoria.
pedir lo que ansío.

leer el texto. imaginarme la escena.

meditar. detenerme donde me sienta aludida. sentir. gustar. pararse.

entrar en diálogo con dios.

rezar el padrenuestro.

hacer retrospección.

mirada retrospectiva sobre el día

hacer silencio. percibir la respiración. ponerme en la presencia de dios.

pedir a dios una mirada sincera.
contemplar el día.

detenerme allí donde yo me sienta aludida.

dar gracias por todo lo que fue bueno. pedir perdón por todo lo malo.

confiar a dios mis planes para mañana.

rezar el padrenuestro.