Observa la belleza del atardecer sobre el lago a medida que la noche se acerca. Disfruta la belleza del atardecer. A medida que la oscuridad te rodea observa la tormenta que se avecina y el viento haciéndose más fuerte. Todos en el barco se ponen de pie, tratando de protegerse de las grandes olas. Observa la reacción de los discípulos en medio de la tormenta. Cómo se siente estar ahí durante la tormenta? En medio de esta confusión, los apóstoles ven a alguien caminando hacia ellos sobre el lago. Observa su pánico inicial. Cómo responden una vez que reconocen a Jesús?

Date cuenta de que Pedro necesita pruebas y le pregunta a Jesús si él puede acercarse a él a través del agua. Observa a Pedro saliendo del bote y caminando sobre las aguas. Cómo reaccionan los apóstoles? Observa el pánico de Pedro y como él comienza a hundirse cuando se da cuenta de lo que está haciendo. Mira a Jesús extendiendo su mano, y salvándolo.

Mira el cambio en la confusión cuando Jesús se monta en el bote y calma la tormenta. Observa que tranquilidad hay ahora que Jesús esta aquí. Disfruta el momento con Jesús en el lago.

4. Afectos

Atiende tus sentimientos en este momento, en presencia de Dios. Reconoce en este momento cuanto te ama Dios tal y como eres. Deja que este momento maravilloso te toque.

5. Resolución

Piensa en algo específico y que se pueda hacer que tú puedas obtener cuando salgas de aquí hoy. Cómo puedes llevarle este sentimiento de *calma y tranquilidad* a alguien hoy?

6. Completando: *(Acción de gracias, Ofrecimiento, y Petición.)*

a. Agradece a Dios por poder experimentar la calma

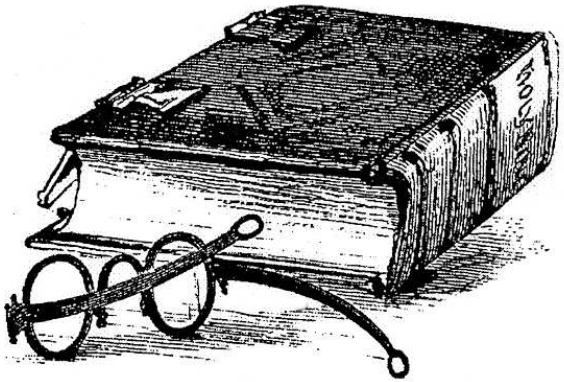
b. Ofrécele a Dios tu resolución de: .....

c. Pide a Dios que te de la gracia para lograr esto.

7. **Ramillete Espiritual**
Piensa en una frase, palabra o imagen que puedas retener contigo durante este día, que te pueda ayudar a mantenerte enfocado en esta experiencia y en tu resolución.

ORACION DEL CORAZON

UN METODO SALESIANO PARA LA MEDITACION



Jesús Camina Sobre el Agua

Mateo 14: 22 - 33

De Sales
SPIRITUALITY SERVICES
"practical paths to holiness"
dss@oblates.org
www.oblates.org/dss

MEDITACION: UN METODO SALESIANO

1. Preparación Remota

a. Tranquilidad de espíritu/concéntrate en ti mismo.
b. Lectura de las Escrituras.

2. Preparación Inmediata:

a. Recuerda que Dios está presente.
b. Pide la inspiración de Dios

3. Consideraciones

a. Toma un incidente en la vida de Jesús.
b. Usa tu imaginación.
c. Ubícate en la escena *(Recrea ese momento.)*
d. Sigue la inspiración del Espíritu Santo.
e. Actúa como las abejas *(Toma tanto néctar como puedas.)*

4. Afectos:

a. Momentos devotos de la mente.
b. Momentos devotos del Corazón.

5. Resoluciones:

a. Sé específico.
b. Debo ser/hacer *(Es practico, concreto, En qué medida?)*
c. *Practica un auto chequeo (Hiciste lo que resolviste hacer?)*

6. Para completar:

a. Acción de gracias
b. Ofrecimiento
c. Petición *(Pídele a Dios que te acompañe durante el día).*

7. Ramillete Espiritual

a. Toma una frase o pensamiento y medita en él.
b. Has que tu día sea una extensión de tu oración.
c. Integra la experiencia de la oración y de la vida diaria.

1. Preparación remota

a. Tranquiliza tu espíritu. (Técnicas de relajación)
b. Lee el pasaje en referencia a Mateo: 3, 13-17 ....

Despidiendo las multitudes, Jesús insistió que los discípulos se montaran en el bote para ir al otro lado y lo esperarán allí. Cuando él los hubo enviado subió a las montañas solo para orar, y allí se quedo solo hasta que anocheció. Entre tanto el bote que estaba a cientos de yardas lejos de la orilla, estaba siendo sacudido por las olas y por los vientos. Alrededor de las tres de la mañana, él llegó caminado hacia ellos sobre el lago. Cuando los discípulos lo vieron caminando sobre las aguas se atemorizaron. "Es un fantasma!" dijeron ellos, y en medio de su temor comenzaron a llorar.

Jesús se apresuró para tranquilizarlos, "Cálmense! Soy Yo. No teman!" Pedro habló y dijo, "Señor, si eres tu realmente, pídeme que camine hacia ti a través de las aguas." "Ven," dijo Jesús. Entonces Pedro salió del bote y comenzó a caminar sobre el agua, hacia Jesús. Pero cuando percibió la fuerza del viento se asustó, comenzó a hundirse y a gritar, "Señor, sálvame!" Inmediatamente Jesús estrechó su mano y lo agarró. "Qué poca fe tienes!" exclamo. "Por qué dudaste?" Una vez que se hubieron montado de nuevo en el bote, los vientos cesaron. Aquellos que estaban en el bote lo reverenciaron, declarando, "Sin duda alguna, tu eres el hijo de Dios."

2. Preparación Inmediata:

a. Ora por ser más consciente de la presencia de Dios.
b. Pide por la inspiración de Dios

3. Consideraciones

Recuerda el incidente que acabamos de leer. Imagina a Jesús s la orilla del lago observando a los doce montándose en el bote. Súbete con ellos y observa las interacciones de los doce a medida que el bote se aleja de la orilla. Observa a Jesús despareciendo medida que el bote se aleja más y más sobre el lago.

(Continua en la página siguiente)