

ORAR CON LA VISTA

Se puede mirar de muchas maneras...
¡Aprender a mirar
es un ejercicio imprescindible!

Ejercicio 1º.

Al levantarte, en cuanto abras los ojos, en la mañana y durante el día, cae en la cuenta de cómo usas tus ojos, tu mirada. Mientras pasan las horas fíjate en cómo lo haces, cómo miras, qué miras...Cae en la cuenta que puedes ver muchas cosas, personas, situaciones...

Cae en la cuenta de los sentimientos que provocan en ti lo que ves: gusto o disgusto. También junto a miradas de cariño y compasión, puedes sorprenderte con otras de desprecio, dominio o indiferencia.
¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Ejercicios 2º

Siéntate en un lugar donde veas un amplio paisaje de naturaleza: un paisaje montañoso, un valle, un río...

Haz silencio dentro de ti.

Y mira... deja que todo penetre en ti por la vista.

¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Ejercicios 3º

Siéntate en un lugar de ambiente urbano, en un banco de un jardín o una calle peatonal, donde veas casa, coches, gente que va y viene.

Haz silencio dentro de ti.

Y mira... deja que todo penetre en ti por la vista.

¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Ejercicio 4º

Repite los Ejercicios anteriores pero imaginándote que miras con los ojos de Dios. Trata de mirar las cosas y las personas como Dios las mira y las ve.

¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Examen Nocturno

En la noche, recuerda cómo te han dejado tus miradas: ¿Te quedas en paz y contento? ¿Te atraen las cosas y las persona? ¿Te fijas, de verdad, en lo que miras? ¿Tu modo de mirar te deja tranquilo, o más bien inquieto/a o preocupado/a? Mira a ver por qué.

Tal vez, a partir de hoy, te hayas convencido de la importancia de tu mirada y te sientas animado/a a mirar "de otra manera". Inténtalo.

Este entrenamiento te ayudará, también, en el campo de la fe, donde el mirar con atención jugará un papel esencial.

PARA TU ORACION

Mateo 9, 27-31	Jesús cura a dos ciegos
Mateo 20, 29-34	Los dos ciegos de Jericó
Marcos 8, 22-26	El ciego de Betsaida
Marcos 10, 46-52.	El ciego Bartimeo
Salmo 123 (122)	La oración del afligido.