

Sugerencias prácticas para tiempos de Oración

- ◆ Trate de ser fiel a una hora de oración cada día.
 - ◆ Esto puede ser tan corto de 15-20 minutos o hasta de una hora
 - ◆ Esto puede ser al principio, al mediodía o al final del día
- ◆ Prepare un espacio privado para la oración en donde no haya distracciones
 - ◆ Una silla en la sala o un dormitorio junto a una mesa con una lámpara
 - ◆ Almohadas en el suelo
 - ◆ Es posible que desee una vela y/o símbolo especial
 - ◆ Asegúrese de que tenga a su disposición la Biblia o una lectura espiritual, y su diario.
- ◆ Seleccione un pasaje de la Escritura antes de comience con la oración
 - ◆ A partir de la lectura diaria de la Iglesia
 - ◆ Los milagros de Jesús
 - ◆ Parábolas
 - ◆ Salmos
- ◆ Al comenzar su oración, tome tiempo para relajarse
 - ◆ Sea consciente de lo que está sucediendo en su cuerpo y tome medidas para tranquilizarse
 - ◆ Postura corporal es muy importante
 - ◆ De rodillas
 - ◆ Sentado
 - ◆ boca abajo (preferido por Ignacio de Loyola)

Orando con las Sagradas Escrituras (la oración de San Ignacio)

- ◆ Tranquilice su cuerpo y mente
- ◆ Reconozca su dependencia de Dios
- ◆ Pregunte por una gracia específica que desee
- ◆ Lea y reflexione sobre el pasaje bíblico
- ◆ Converse con el Señor
- ◆ Termine con un Padrenuestro
- ◆ Examine su oración en su diario

Formas de oración, tal como se define por Ignacio

- ◆ Meditación—recordando lo que sucedió
- ◆ Contemplación—participe en la escena utilizando todos los sentidos
- ◆ Reflexión—¿cómo hace eco mi propia vida a la Escritura?

Sugerencias para la oración en grupo

- ◆ Aparte media hora o más, en un tiempo conveniente en el día o de noche
- ◆ Seleccione un pasaje de la Escritura
- ◆ Ambiente tranquilo (sillas cómodas, velas encendidas, luces atenuadas, etc.)
- ◆ Uno o varios himnos adecuados pueden ser cantados al comienzo
- ◆ Invite a los presentes que se relajen y escuchen la palabra de Dios
- ◆ Lea el pasaje despacio
- ◆ Cada uno a su vez, comparte en grupo lo que el pasaje significa o le dice personalmente
- ◆ Esto se hace dos veces más
- ◆ Después de la última lectura, se ofrece una oración espontánea
- ◆ Tiempo de oración se concluye con un himno