

## GUÍA DE ORACIÓN Y ESCUCHA INTERIOR

### Juan 3, 16-18

Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único para que no perezca ninguno de los que creen en él, sino que tengan vida eterna. Porque Dios no mandó su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. El que cree en él no será juzgado; el que no cree ya está juzgado, porque no ha creído en el nombre del Hijo único de Dios.

Esta guía quiere ayudarte no sólo a “pensar” el Evangelio, sino a dejar que entre en tu vida.

El Evangelio sólo transforma cuando toca experiencias reales, heridas reales y búsquedas reales.

No tengas prisa.

Lo importante no es “hacer” muchas cosas, sino escuchar lo que se mueve dentro de ti.

Busca un lugar tranquilo.

Respira lentamente.

Haz silencio exterior e interior.

### 1. PARARSE: ESTAR PRESENTE

Vivimos muchas veces acelerados.

Hacemos cosas continuamente, pero pocas veces habitamos de verdad nuestra vida.

Antes de escuchar el Evangelio, necesitas detenerte.

No huyas de lo que estás viviendo.

No te distraigas.

No te juzgues.

Simplemente permanece.

#### Preguntas para comenzar

- ¿Cómo llego hoy a este momento?
- ¿Qué estoy viviendo realmente?
- ¿Qué pesa dentro de mí?
- ¿Qué me preocupa?
- ¿Qué me da vida?
- ¿Qué cansancio llevo dentro?
- ¿Dónde siento hoy oscuridad, miedo o vacío?
- ¿Dónde necesito luz?

#### Para entrar en silencio

Respira lentamente y repite interiormente:

“Aquí estoy.”

“Tú me conoces.”

“No necesito aparentar.”

## 2. RECONOCER LAS REACCIONES INTERIORES QUE ME PROVOCA EL EVANGELIO

Lee lentamente el texto de Juan 3,16-18.

“Tanto amó Dios al mundo...”

“No envió Dios a su Hijo para condenar...”

“Sino para salvar...”

No analices todavía.

Escucha.

Deja que alguna palabra te toque.

O te incomode.

O te cuestione.

El Evangelio despierta movimientos interiores.

### Me pregunto:

- ¿Qué frase me atrae más?
- ¿Qué frase me cuesta creer?
- ¿Qué siento al escuchar que Dios ama al mundo... y me ama a mí?
- ¿Qué imagen de Dios aparece dentro de mí?
- ¿Descubro un Dios que salva o un Dios que juzga?
- ¿Qué emociones aparecen?
  - paz
  - resistencia
  - esperanza
  - miedo
  - deseo
  - tristeza
  - consuelo
  - indiferencia

### Lo importante

No escondas lo que sientes.

Dios también habla a través de lo que se mueve dentro de ti.

## 3. DESCUBRIR HACIA DÓNDE ME CONDUCEN ESOS MOVIMIENTOS

No todos los movimientos interiores conducen a la vida.

Algunos nos cierran.

Otros nos abren.

Por eso es importante discernir.

### Preguntas para profundizar

- ¿Lo que siento me acerca más a la vida o me encierra?
- ¿Me conduce a la confianza o al miedo?
- ¿Me ayuda a amar más o me endurece?
- ¿Me lleva a esconderme o a abrirme?
- ¿Qué me está mostrando hoy este Evangelio sobre mi vida?
- ¿Qué necesito dejar atrás?

- ¿Qué deseo nuevo aparece dentro de mí?

### **Escucho esto profundamente**

El Espíritu de Dios siempre conduce:

- hacia más verdad,
- más libertad,
- más vida,
- más amor,
- más humanidad.

## **4. ESCUCHAR LA LLAMADA DE DIOS**

El Evangelio no sólo informa.

Llama.

Dios sigue hablando en medio de la vida concreta.

La pregunta importante no es sólo:

“¿Qué dice el texto?”

Sino:

***“¿Qué me está diciendo Dios hoy a mí?”***

### **Escucho interiormente**

Quizá Dios hoy me invita:

- a dejar el miedo;
- a confiar;
- a reconciliarte;
- a salir de la indiferencia;
- a volver a empezar;
- a abrirte a la luz;
- a vivir más desde dentro;
- a creer que tu vida puede renacer.

### **Preguntas**

- ¿Qué llamada siento hoy con más fuerza?
- ¿Qué me pide Dios concretamente?
- ¿Qué paso pequeño pero real necesito dar?
- ¿Qué parte de mi vida necesita salvación, luz o verdad?

Permanece un momento en silencio.

## **5. RESPONDER DESDE EL CORAZÓN**

La oración verdadera no nace de fórmulas perfectas.

Nace de la verdad.

Hablo con Dios como estás.

Sin máscaras.

Sin discursos.

### **Puedo decirle:**

- “Necesito tu luz.”
- “Quiero volver a vivir.”

- “Ayúdame a creer.”
- “Sana lo que está roto en mí.”
- “No quiero seguir viviendo superficialmente.”
- “Enséñame a amar.”
- “Hazme vivir desde dentro.”

O simplemente permanece en silencio delante de Él.

### **Quédate con una frase**

Elige una palabra o frase del Evangelio para llevar contigo durante el día.

Por ejemplo:

“Dios amó tanto al mundo...”

“No vino a condenar...”

“Vino a salvar...”

“La luz sigue brillando...”

Repítela lentamente.

Deja que baje al corazón.

### **CLAVE FINAL**

El Evangelio no quiere aplastarme.

Quiere despertarme.

Porque Dios no se acerca a mi vida para condenarla.

Se acerca para hacerla renacer.