

ESTRUCTURA DE PRÁCTICAS PARA ENTRAR EN EL REALISMO BÍBLICO



MOVIMIENTO
APOSTÓLICO
MANQUEHUE

“Levantémonos, pues, de una vez, que la Escritura nos desvela diciendo: «Ya es hora de despertarnos del sueño». Y, abiertos los ojos a la luz deífica, escuchemos atónitos lo que cada día nos advierte la voz de Dios que clama: «Si hoy escucháis su voz, no endurezcáis vuestros corazones». Y también: «Quien tiene oídos para oír, oiga lo que el Espíritu dice a las iglesias»” (RB P, 8-11).

A. Leer Salmos de corrido pero con calma y en voz baja

1. Ponte en una posición cómoda en la que puedas permanecer un buen tiempo, pero sin quedarte dormido.
2. Invoca al Espíritu Santo para que te guíe:
*“Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y abrázalos en el fuego de tu Amor.
Envía, Señor, tu Espíritu y todas las cosas serán creadas, y renovarás la faz de la Tierra”.*
3. Comienza a leer el salmo en voz baja, con un ritmo estable. No te detengas en nada, métete en los pensamientos del salmista, para que te apropiés de su oración, y sus palabras pasen a ser tuyas.
4. Si te vas con tus pensamientos, no intentes recordar hasta qué versículo estabas concentrado(a), sino retoma calmadamente la lectura desde donde estás.
5. Al terminar, toma tu Biblia entre tus manos, cierra los ojos, y consciente de estar en la presencia de Dios, reza un Ave María y un Padre Nuestro.

B. Repetir un versículo

1. Toma tu Biblia (para tenerla contigo, y además por si se te olvida el versículo), y, sólo si tienes, un denario o rosario.
2. Busca un lugar para estar (o quizás caminar) en donde sea menos probable que alguien te interrumpa. (Esto no es lo indispensable, pero ayuda).
3. Invoca al Espíritu Santo para que te guíe:
*“Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y abrázalos en el fuego de tu Amor.
Envía, Señor, tu Espíritu y todas las cosas serán creadas, y renovarás la faz de la Tierra”.*
4. Comienza a repetir el versículo de la Biblia mientras pasas las cuentas de tu denario. Sigue el ritmo de tu respiración para repetirlo, dividiendo el versículo en partes según el largo. *Ej: (inhalando) “no he venido a llamar a justos” - (exhalando) “sino a pecadores”.*
5. Si te vas con tus pensamientos, simplemente vuelve a ser consciente de tu respiración y sigue repitiendo el versículo. Puede ser útil poner tu atención en alguna de las palabras del versículo.
6. Al terminar, toma tu Biblia entre tus manos, cierra los ojos, y consciente de estar en la presencia de Dios, reza un Ave María y un Padre Nuestro.

C. Escrutar una lectura

1. Toma tu Biblia, un cuaderno o papel, y lápiz.
2. Busca un lugar para sentarte, y escribir, en donde sea menos probable que alguien te interrumpa. (Esto no es lo indispensable, pero ayuda).
3. Invoca al Espíritu Santo para que te guíe:
*“Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y abrázalos en el fuego de tu Amor.
Envía, Señor, tu Espíritu y todas las cosas serán creadas, y renovarás la faz de la Tierra”.*
4. Comienza a escrutar la lectura escogida, siguiendo los paralelos y notas marginales. Si algo te llega, detente brevemente, haz una oración, y sigue. Es importante no irse con los pensamientos, sino volver siempre a escrutar.
5. Al terminar, lee de nuevo todo lo escrutado, y marca el versículo que más te llegó o que explique lo que Dios te quiso decir, (y trata de recordarlo y/o repetirlo durante el día). Luego toma tu Biblia entre tus manos, cierra los ojos, y, consciente de estar en la presencia de Dios, reza un Ave María y un Padre Nuestro.