

## **12. EL RÍO: HISTORIA DE MI VIDA**

### **1. OBJETIVOS:**

- Que traten de imaginar y visualizar un río. Su nacimiento, su caudal , que pasa con sus aguas, a quiénes favorece, etc.
- Que aprendan a identificar la vida del río con la suya propia
- Que traten de imaginar a Jesús de Nazaret sentado junto a ese río, junto a su vida.
- Que sepan decir una palabra, una frase de su propia vida

### **2. MATERIAL:**

- “ Unificación personal Y Experiencia cristiana\_2ª Parte: CRECIMIENTO. cinta 3 Cara B de Laureano Cuesta José A. García – Monge
- Cojines para sentarse.

### **3. DESARROLLO:**

- Recordarles lo importante de la postura y recogimiento de la vista.
- Escuchamos la cinta cara 3 cara B
- Canto “ Nada te turbe, nada te espante...”

#### **a) Escucha de la cinta:**

Dirige tu atención a tu cuerpo, para prepararte a la meditación. Sitúate en tu entorno, sin luchar con los estímulos que tiendan a interferir tu meditación, acéptalos.

Pregúntale a tu cuerpo como está, y no respondas y no respondas rápidamente, con palabras de tu mente, sino a través de unos segundos de silencio, escucha el lenguaje de alguna sensación corporal concreta.

Lleva la atención al labio superior y a la nariz, y observa las sensaciones que produce el aire al entrar y salir.

Observa ahora la pausa que hace tu respiración entre el inspirar y expirar, no la controles, obsérvala sencillamente.

Imagínate ahora un río, sitúalo en su paisaje, en su entorno... Cercano tal vez a la fuente, a su nacimiento, o más avanzado su curso, una gran llanura, montañas, árboles, pueblitos que riega al pasar... Una ciudad. Imagina el río tal como tu quieras hacerlo...

Fíjate en lo que estás visualizando ¿Cómo es tu río? Ancho, estrecho... lleva mucho agua, poca... De que color es el agua? Como fluye? Con fuerza?... Tranquilo? remansado...? Es un río de

ORACION SEMANAL – CURSO 2007-2008  
Residencia ORBERÁ - ALMERÍA

---

montaña?, o está pasando por una ciudad? o contenido en un pantano, o moviendo molinos... utilizado para regar...

Identifícate ahora con ese río, tú eres ese río. Su nacimiento es el tuyo, su cauce, su caudal su curso, son los tuyos...Deja fluir en tu memoria, en tu imaginación, la historia de ese río... De donde viene, hacia donde va... que afluentes tienes, como pierdes su cauce... Como llena su caudal... para que sirva su agua... Recuerda circunstancia y experiencias de tu vida, como si realmente aconteciesen a ese río, simbólicamente pasan por la vida de ese río.

Deja fluir tus emociones. ¿Cómo te sientes ahora siendo ese río? Que dicen de tu vida esa sequía, ese afluente, esos campos...la gente que pasa por el puente, casi sin fijarse en ti... Lo que te utilizan, o los que se bañan en tus aguas ...o beben de tu caudal.

Imagina ahora a Jesús de Nazaret sentado junto al río. Sentado junto a ti, viendo pasar tu vida. ¿Cómo sientes su mirada sobre tus aguas... ¿Qué mensaje percibes de su mano, acariciando tu corriente?...

Conviértete ahora en espectadora de tu propio río, de tu propia vida. Míralo pasar en silencio, obsérvalo... Escucha lo que el río dice de sí mismo...

Vuelve ahora la atención a tu cuerpo y date cuenta del sentimiento dominante que tienes en este momento; respíralo. Asúmelo. quédate en silencio con él...

**b) Oración compartida**

Compartir libremente los sentimientos que ha dejado esta experiencia