**4to día**

**MI PROPIO ENCUENTRO CON JESÚS**

Hemos hecho el ejercicio orante de conectarnos con algunos encuentros de Jesús con algunas de las personas que convivieron con él y que nos narran los evangelios. Ahora te propongo que traigas a tu oración tu propio encuentro con Jesús desde tu experiencia de relación con él. Este ejercicio es muy importante porque es desde estos encuentros personales desde donde nosotros y nosotras acompañamos a quienes se nos han confiado.

**PRESENCIA DE DIOS:** dedicale un buen tiempo a hacerte presente a Él, a disponerte con todo el corazón, con toda tu mente y con todo tu espíritu. Recordá que este momento es esencial para el resto de la oración.

**PETICIÓN:** que pueda reencontrarme con vos, Señor.

**PUNTOS**: En este momento de oración nos ayudará el P. Anthony de Mello, SJ.

**“El retorno a Galilea**

Cuando dos personas que se aman han peleado y quieren juntarse de nuevo, es de gran utilidad recordar los momentos felices que vivieron juntos en el pasado. Dios recordó constantemente a los hebreos, por medio de los profetas, la luna de miel que había mantenido con su pueblo cuando tomó a Israel por esposa en el desierto y recriminó a su pueblo que, una vez en la tierra que mana leche y miel, Israel corriera tras otros amantes olvidando los días de su luna de miel con Dios.

En momentos de crisis espiritual es bueno recordar el consejo del Señor Resucitado a sus discípulos: «Vuelvan a Galilea”. Vuelve a los días de gozo pasados con el Señor. Retorna y le encontrarás de nuevo. Y como les sucedió a los apóstoles, quizás lo encuentres bajo otras apariencias. Con todo, no es preciso esperar a que lleguen días de crisis para practicar el consejo. Si lo realizásemos con la debida frecuencia, seríamos capaces de evitar las crisis innecesarias.

*Vuelve con tu imaginación a alguna escena en la que experimentaste la bondad de Dios y el amor que te tiene... del modo que sea... Permanece con él y acepta de nuevo el amor de Dios... Ahora vuelve al presente y habla con Dios.*

*O retorna a aquel acontecimiento en el que te sentiste muy cerca de Dios... o en que sentiste profundo gozo y consuelo espiritual...*

*Es importante que re-vivas el acontecimiento en tu imaginación y no te limites simplemente a recordarlo... Tómate todo el tiempo que sea preciso... Esta re-vivencia despertará de nuevo los sentimientos que tuviste entonces: gozo, intimidad, amor... Asegúrate entonces de que no quieres escapar de aquellos sentimientos; por el contrario, trata de mantenerlos todo el tiempo que puedas... Quédate con ellos hasta que percibas una sensación de paz y de contento. Entonces vuelve al presente...*

**COLOQUIO**: *Habla con el Señor durante algunos minutos y pon fin al ejercicio.*

La observación de pararse en esos sentimientos placenteros es importante porque, aunque parezca extraño, la mayoría de las personas toleran muy poco los sentimientos positivos. Tienen un sentido profundamente enraizado de inutilidad que les hace huir instintivamente de todo lo que sea, sensaciones placenteras incluso momentáneas, o les crean complejo de culpa, o piensan que no merece la pena, o lo que sea... Vigila esta tendencia y asegúrate de mantener estos sentimientos dentro de ti, sentimientos que reviven los momentos deliciosos que pasaste en la compañía del Señor.

**EXAMEN**: Algunos santos solían escribir una nota sobre las experiencias místicas que vivían. Guardaban así una especie de diario de su trato con el Señor. No te recomiendo que escribas largos relatos de tus experiencias espirituales. Pero, si la experiencia ha sido muy intensa, una nota breve puede ayudarte más tarde para volver a Galilea...

Una de las tragedias que padecen nuestras relaciones amorosas con Dios, con nuestros amigos y con otras personas queridas es nuestra enorme facilidad de olvido.”