

El Punto de Partida: Los Ejercicios de Calentamiento

Oración: *Pida para recibir la gracia de ver lo que usted pueda necesitar o desear de Dios.*

Introducción:

Tal vez usted haya oído o leído sobre los Ejercicios Espirituales anteriormente; sin embargo, no ha sido hasta este momento que usted ha decidido empezar a hacer los Ejercicios. Al comienzo de cada oración sería útil que se tome unos momentos para pensar sobre lo que usted espera que ocurra durante su oración. ¿Qué gracia usted desea que Dios le conceda? ¿Qué es lo que usted podría necesitar o anhelar de Dios durante este tiempo de reflexión tranquila?

Ésta es una oportunidad de reflexionar sobre sí mismo. Reflexione sobre las cosas que usted tiene en su pensamiento (preocupaciones, problemas, esperanzas y/o temores). Deje que estas preocupaciones o ansiedades salgan a flote para que usted pueda entregárselas libremente a Dios. El propósito es darse cuenta de cuál es su punto de partida. *No existe una respuesta correcta o incorrecta.*

Algunas de las preguntas que usted debe considerar son: ¿De qué usted está sediento? ¿Qué usted busca? ¿Cuáles son sus más íntimos deseos? ¿Cuáles son las bendiciones que Dios le ha concedido? Al usted comenzar este año, ¿qué va a prometerle a Dios? ¿Cuáles son las promesas que Dios le hace a usted? Sueñe con las cosas nuevas que Dios quisiera darle este año. ¿Cuáles son sus sueños y esperanzas? ¿Qué cosas usted desea lograr este año? ¿Qué pasos usted debe tomar para lograr dichas metas? ¿Enfrenta usted algunos retos que le preocupan? ¿Se abre usted para recibir lo que Dios desea compartir con usted?

Tal vez usted quiera comenzar desde el principio de su vida. Como la oración se trata de su relación con Dios, usted podría comenzar reflexionando sobre las razones que lo trajeron aquí. Esperamos que permanezca en este tiempo de reflexión durante toda la semana mientras que una serie de imágenes surjan en su mente. Preste atención a estas imágenes que le van surgiendo en su cabeza. Tal vez Dios está tratando de comunicarle algo. Deje que los recuerdos que son parte de quien es usted hoy día le vengan a su mente.

Pídale a Dios que le muestre los momentos importantes de su vida. ¿Qué imágenes le vienen a su mente? En cada etapa de su vida, ¿cuáles son las “escenas” que recuerda? ¿Quién aparece en esas escenas? Algunas de esas imágenes son de tiempos felices, mientras que otras pueden que sean de momentos muy tristes en su vida. Esté seguro de que cualquier imagen que le venga a su mente tenga una razón para estar ahí. Relájese. Vaya lento. No hay prisa. No se trata de una competencia para ver quién tiene la mayor cantidad de imágenes o quién recuerda más profundamente. En relación a los Ejercicios Espirituales, este tipo de actividad es como un ejercicio de calentamiento. Siéntese y disfrute sus imágenes. Éstas son un regalo.

Según usted examine estas imágenes, pida recibir la gracia para poder descubrir la presencia de Dios en ellas. ¿Dónde se encontraba Dios en esos momentos de su vida? ¿Qué papel jugó Dios?

Después de leer los pasajes de la Sagrada Escritura reflexione por un rato sobre su vida. Deje que sus pensamientos vaguen por su mente y se imaginen varias personas, lugares y cosas. Escriba las imágenes que le van surgiendo en su mente.



Algunos Recordatorios:

- La oración surge con facilidad cuando se lo permitimos.
- Utilizando los Ejercicios usted va a encontrar la manera de orar.
- Todo lo que usted necesita son estos materiales, un lugar y un tiempo para orar.

Cuando usted vaya a orar:

- En primer lugar recuerde que usted está en la presencia sagrada de Dios.
- Entonces, lea en silencio el pasaje de las Escrituras.
- Piense sobre el pasaje por un rato. Quédate meditando tanto como pueda.
- Si se siente inspirado a hacerlo, diríjase a Dios, Nuestro Señor, con reverencia compartiendo sus pensamientos.
- Termine su oración con el Padre Nuestro, ya que ésa es la manera en que Jesús nos enseñó a orar. Pause un momento para pensar sobre lo que ha pasado.



Isaías 55 Vengan a tomar agua – “A ver ustedes que andan con sed, ¡vengan a las aguas! No importa que estén sin plata, vengan; pidan trigo sin dinero, y coman, pidan vino y leche sin pagar. ¿Para qué van a gastar en lo que no es pan y dar su salario por cosas que no alimentan? Si ustedes me hacen caso, comerán cosas ricas y su paladar se deleitará con comidas exquisitas. Atiéndanme y acérquense a mí, escúchenme y su alma vivirá. Voy a hacer con ustedes una alianza para siempre, para darles los bienes que tengo prometidos a David. Mira, lo había puesto como un testigo para varios pueblos, como un jefe para mandar a las naciones. Así, tú ahora vas a llamar a una nación que no conocías, una nación que no te conocía correrá por verte. Esto será nada más que por Yavé, tu Dios, por el Santo de Israel, que te ha puesto arriba. Busquen a Yavé ahora que lo pueden encontrar, llámenlo ahora que está cerca. Que el malvado deje sus caminos, y el criminal sus proyectos; vuélvase a Yavé, que tendrá piedad de ellos, a nuestro Dios, que está siempre dispuesto a perdonar. Pues sus proyectos no son los míos, y mis caminos no son los mismos de ustedes, dice Yavé. Así, como el cielo está muy alto por encima de la tierra, así también mis caminos se elevan por encima de sus caminos y mis proyectos son muy superiores a los de ustedes. Como baja la lluvia y la nieve de los cielos y no vuelven allá sin haber empapado la tierra, sin haberla fecundado y haberla hecho germinar, para que dé la simiente para sembrar y el pan para comer, así será la palabra que salga de mi boca. No volverá a mí con las manos vacías sino después de haber hecho lo que yo quería, y haber llevado a cabo lo que le encargué. Sí, ustedes partirán con alegría, y serán traídos con toda seguridad. Cerros y lomas, a sus pasos, gritarán de alegría, y todos los árboles batirán las palmas. En lugar del espino crecerá el ciprés, y el mirto, en vez de las ortigas. Y esto le dará fama a Yavé, pues será una señal que nunca se borrará.



Lucas 14:25-33 Lo que cuesta seguir a Jesús – Caminaba con Jesús un gran gentío. Se volvió hacia ellos y les dijo: “Si alguno quiere venir a mí y no se desprende de su padre y madre, de su mujer e hijos, de sus hermanos y hermanas, e incluso de su propia persona, no puede ser discípulo mío. El que no carga con su propia cruz para seguirme luego, no puede ser discípulo. Cuando uno de ustedes quiere construir una casa en el campo, ¿no comienza por sentarse y hacer las cuentas, para ver si tiene para terminarla? Porque si pone los cimientos y después no puede acabar la obra, todos los que lo vean se burlarán de él, diciendo: ¡Ese hombre comenzó a edificar y no fue capaz de terminar! Y cuando un rey parte a pelear contra otro rey, ¿no se sienta antes para pensarlo bien? ¿Podrá con sus diez mil hombres hacer frente al otro que viene contra él con veinte mil? Y si no puede, envía mensajeros mientras el otro está aún lejos para llegar a un arreglo. Esto vale para ustedes: el que no renuncia a todo lo que tiene, no podrá ser discípulo mío”.

En éstas o palabras semejantes... Durante el tiempo de relajamiento estaba pensando principalmente en mi hermano. Me recordaba de los tiempos felices que pasamos cuando éramos niños. Dentro de un año mi hermano se va para estudiar en la universidad y lo voy a echar mucho de menos. Estaba pensando sobre las metas que tengo para este año: acercarme más a Dios, unirme más a mi hermana y sacar todas A en mis clases. Pensé también en el rumbo que mi vida va a tomar, si va a ser uno positivo o negativo. Me di cuenta que hay algunas cosas que tienen que cambiar. Le pido a Dios que ayude a mi hermano a resolver algunos de sus problemas y que le vaya bien en la universidad.

Practicando lo que se predica... Estar más consciente de la presencia y acción de Dios en su vida. Comprométase a hacer el Examen de Conciencia diariamente.