



❖ **Un Día de Ejercicios** ❖



⊕ **Introducción** ⊕



Dios y tú os movéis el uno hacia el otro. El día de hoy debe ayudar a preparar el espacio para este encuentro, que debe transcurrir de forma totalmente personal entre Dios y tú. Dios se te muestra a ti como no se muestra a ninguna otra persona, y tú te muestras a Dios como no te muestras a ningún ser humano. Tu meta es sencillamente estar totalmente presente, totalmente aquí.

Piensa en cómo está Moisés en el monte Horeb, Ex 3,1: *“Vio como ardía la zarza sin quemarse y escuchó la voz de Dios, que llamaba ¡Moisés! Moisés!”* El joven pastor olvidó sus ovejas y pensó en Aquel, que le llamaba. Supo que él estaba en suelo sagrado y se descalzó.

¿Cómo quieres organizar hoy tu encuentro? Planifica conscientemente un marco, que tenga en cuenta tu libertad y tu propio estilo de vida y ven así al encuentro con Dios.

❖ **Libertad:**

Ora como y donde puedas orar de la mejor forma: quizás fuera, andando, o en tu casa en la habitación, alternando el estar sentado, de rodillas o de pie. Quizás en una Iglesia.

❖ **Lugar:**

Moisés encontró suelo sagrado en una montaña solitaria. Probablemente para ti no sea tan sencillo.

Busca un lugar, en el que Dios y tú podáis comunicaros recíprocamente y sin molestias. Gózate en el sosiego.

❖ **Estar solo:**

Desconecta el móvil, la radio y la televisión. Así nadie te molestará desde fuera. Quítate la *persona*, es decir, la máscara, que llevas en la sociedad o en el trabajo. Hoy ven des-velado ante Dios. Dios ve tu corazón y te ama, como eres. Desbloquea por anticipado todo lo que pudiera ser un impedimento entre Dios y tú. Busca sólo para hoy un nuevo y más tranquilo ritmo vital. Gusta la soledad; y así verás más claramente como son las cosas en realidad.

- ¿Cuáles son las pequeñeces, que en el ajetreo de lo diario han supuesto un exceso?
- ¿Cuáles son los asuntos importantes para los que el tiempo nunca llega?

Hoy no es un día para hacer sino un día para *ser*: No te esfuerces en alcanzar, resolver asuntos, experimentar o querer recurrir a algo. Trata generosamente con tu tiempo. Piérdelo de forma creativa. No estás solo. Cada percepción es un signo de la atención amorosa de Dios. Cada inspiración dice “sí” a Dios.

❖ **Un regalo:**

Este día es un regalo de Dios para ti. Un regalo personal, sólo para ti. Organízalo con total libertad. Deslízate internamente de forma suave en el día. Deja de lado todo ajetreo. Aminora velocidad. Adáptate a tu entorno: la habitación, la cama, el cuerpo, la nostalgia. Hoy no hay ninguna tarea que haya que terminar, sino que es un día para vivirlo en la mayor intimidad entre Dios y tú. Guárdate de todo “tengo” y “debo”: son pequeños demonios que pueden echar a perder tu alegría por el regalo de Dios.

❖ **Postura:**

Hay diferentes métodos para hallar una postura que ayude en la oración. Podrías probar éstos: Sentarte en una silla o adoptar la posición del loto, si se puede. La columna vertebral está suavemente erguida, desde el coxis hasta la nuca. Deja que la mirada recaiga sobre un cirio, una flor o una hermosa imagen. O cierra los ojos. Observa como tu respiración viene y va sin influencia tuya. Deja las manos yacer sobre el regazo como conchas abiertas, símbolo de tu disposición a recibir dones de Dios.

❖ **Petición:**

Señor, enséñame a orar.

❖ **Presencia de Dios:**

“*Estate en silencio y conoce que Yo soy Dios*”. Las palabras del Salmo describen este primer paso. Deja fuera el ruido y las exigencias de lo diario. Poco a poco percibirás el propio cuerpo y los sentidos. Escucha con atención lo que perciben los oídos en la lejanía o en la cercanía. ¿Percibes algún olor o sabor? ¿Qué anuncia tu cuerpo: dolores o quizás un prurito? ¿Qué percibes a través de tu piel? ¿Qué percibes en el cuerpo?

❖ **Actitud mental:**

¿Qué pasa por tu mente? Considera qué clase de pensamientos y sentimientos están presentes: Deseos o preocupaciones, sentimientos de culpa, sentimientos de ser demasiado exigente. Quizás te importunan pensamientos sobre otras personas o sobre las tareas de mañana. Quizás la mente intenta tirar de ti hacia la vida diaria. No te afanes en desembarazarte de tales pensamientos por la fuerza. Deja que los pensamientos vengan y sigan su camino. No los retengas, sino que vuelve sencillamente de nuevo y con suavidad al “ahora”.

Ahora levanta espíritu y sentidos hacia Dios, que está contigo y te contempla y te sostiene amorosamente. Éste es el acceso al espacio sagrado más sencillo y hermoso. No estás solo con tus pensamientos y sentimientos, Dios está aquí.

Puedes saludarle sencillamente, “*Señor, yo estoy aquí*”.

Repite la frase varias veces: “*Señor, yo estoy aquí*”. Aquí, en este lugar. Así como yo soy, con todo lo que ahora forma parte de mí, con todos los pensamientos *auténticos*, los sentimientos *auténticos*, las preocupaciones *auténticas* y también con mis deseos profundos y con mi nostalgia. Vengo ante Ti, Señor, e intento no cerrarme. Gusta el momento, acepta lo que quiera salir a la superficie. Regálale a Dios tu presencia y todo lo que forma parte de ella, justamente del mismo modo que Dios ahora te regala su Presencia. “*Estate en silencio y conoce que Yo soy Dios*”.

❖ **Mirada retrospectiva:**

Dirige una breve mirada retrospectiva sobre este tiempo de oración. ¿Cómo me ha ido en este sencillo ejercicio? ¿Cómo transcurrió? ¿Experimenté consuelo? ¿Frustración? ¿Me costó gran esfuerzo? ¿Me llamó la atención algo especial? ¿Me ha movido, deprimido o entusiasmado, molestado o alentado algo? ¿Desearía volver sobre algún aspecto? ¿He percibido algún cambio en mí? Si es así ¿qué ha sido? Reflexiono un momento sobre ello. ¿Hay quizás una palabra o una imagen que pudiera describir la experiencia? Podría anotar lo.

www.jesuiten.org

Sacred Space • Online-Exerzientag in der Fastenzeit

www.vacarparacon-siderar.es