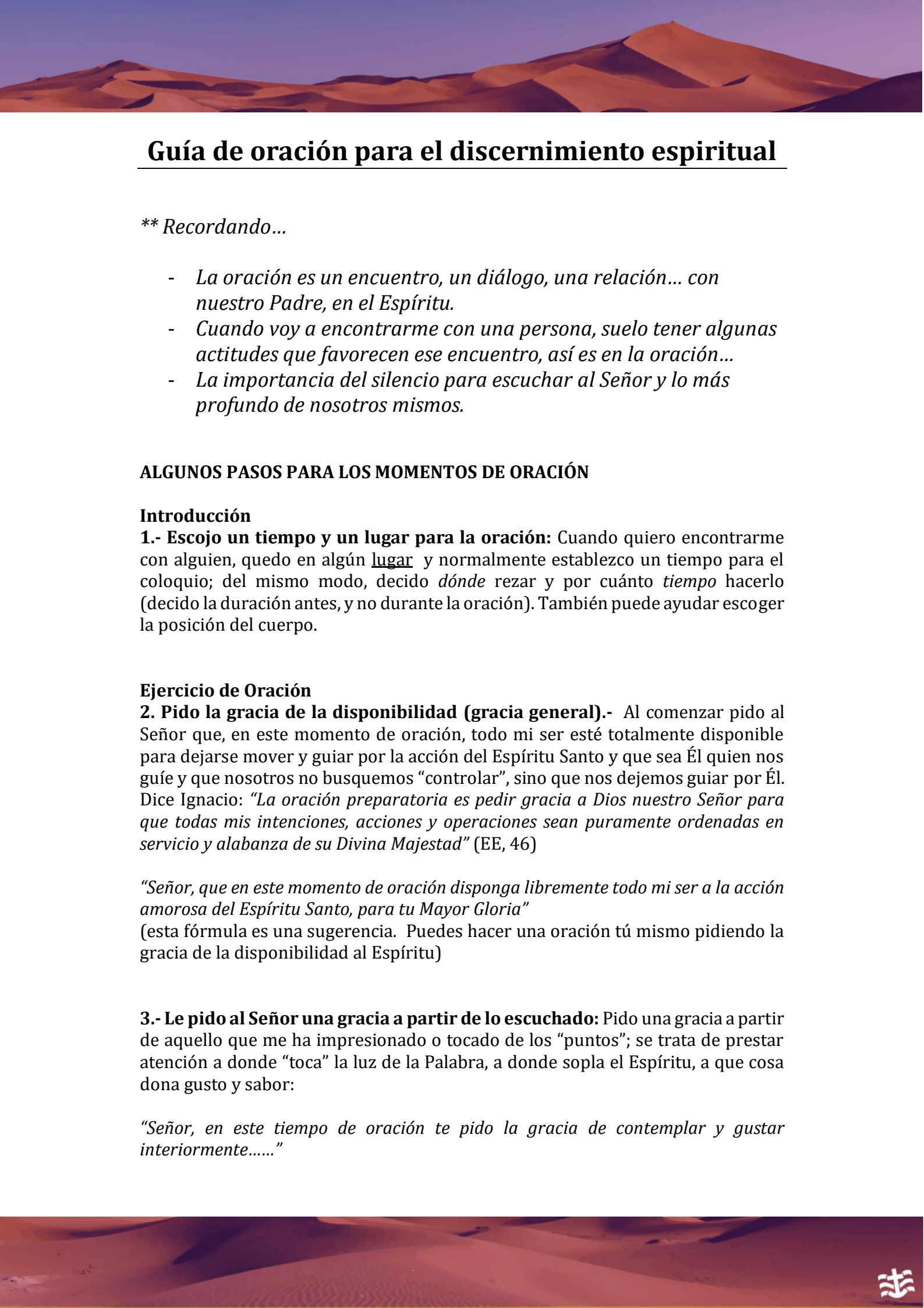




Guía de oración para el discernimiento espiritual

**** Recordando...**

- *La oración es un encuentro, un diálogo, una relación... con nuestro Padre, en el Espíritu.*
- *Cuando voy a encontrarme con una persona, suelo tener algunas actitudes que favorecen ese encuentro, así es en la oración...*
- *La importancia del silencio para escuchar al Señor y lo más profundo de nosotros mismos.*

ALGUNOS PASOS PARA LOS MOMENTOS DE ORACIÓN

Introducción

1.- Escojo un tiempo y un lugar para la oración: Cuando quiero encontrarme con alguien, quedo en algún lugar y normalmente establezco un tiempo para el coloquio; del mismo modo, decido *dónde* rezar y por cuánto *tiempo* hacerlo (decido la duración antes, y no durante la oración). También puede ayudar escoger la posición del cuerpo.

Ejercicio de Oración

2. Pido la gracia de la disponibilidad (gracia general).- Al comenzar pido al Señor que, en este momento de oración, todo mi ser esté totalmente disponible para dejarse mover y guiar por la acción del Espíritu Santo y que sea Él quien nos guíe y que nosotros no busquemos “controlar”, sino que nos dejemos guiar por Él. Dice Ignacio: *“La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su Divina Majestad”* (EE, 46)

“Señor, que en este momento de oración disponga libremente todo mi ser a la acción amorosa del Espíritu Santo, para tu Mayor Gloria”

(esta fórmula es una sugerencia. Puedes hacer una oración tú mismo pidiendo la gracia de la disponibilidad al Espíritu)

3.- Le pido al Señor una gracia a partir de lo escuchado: Pido una gracia a partir de aquello que me ha impresionado o tocado de los “puntos”; se trata de prestar atención a donde “toca” la luz de la Palabra, a donde sopla el Espíritu, a que cosa dona gusto y sabor:

“Señor, en este tiempo de oración te pido la gracia de contemplar y gustar interiormente.....”





4.- Me dispongo a la libertad interior: El Señor me conoce y sabe de qué cosa tenga verdadera necesidad; es por ello importante disponerme a acoger cuanto el Señor quiera decirme y donarme; significa entrar en una verdadera dimensión de amor por la cual dejo libre al Señor y no lo presiono. No me aferro a mis expectativas.

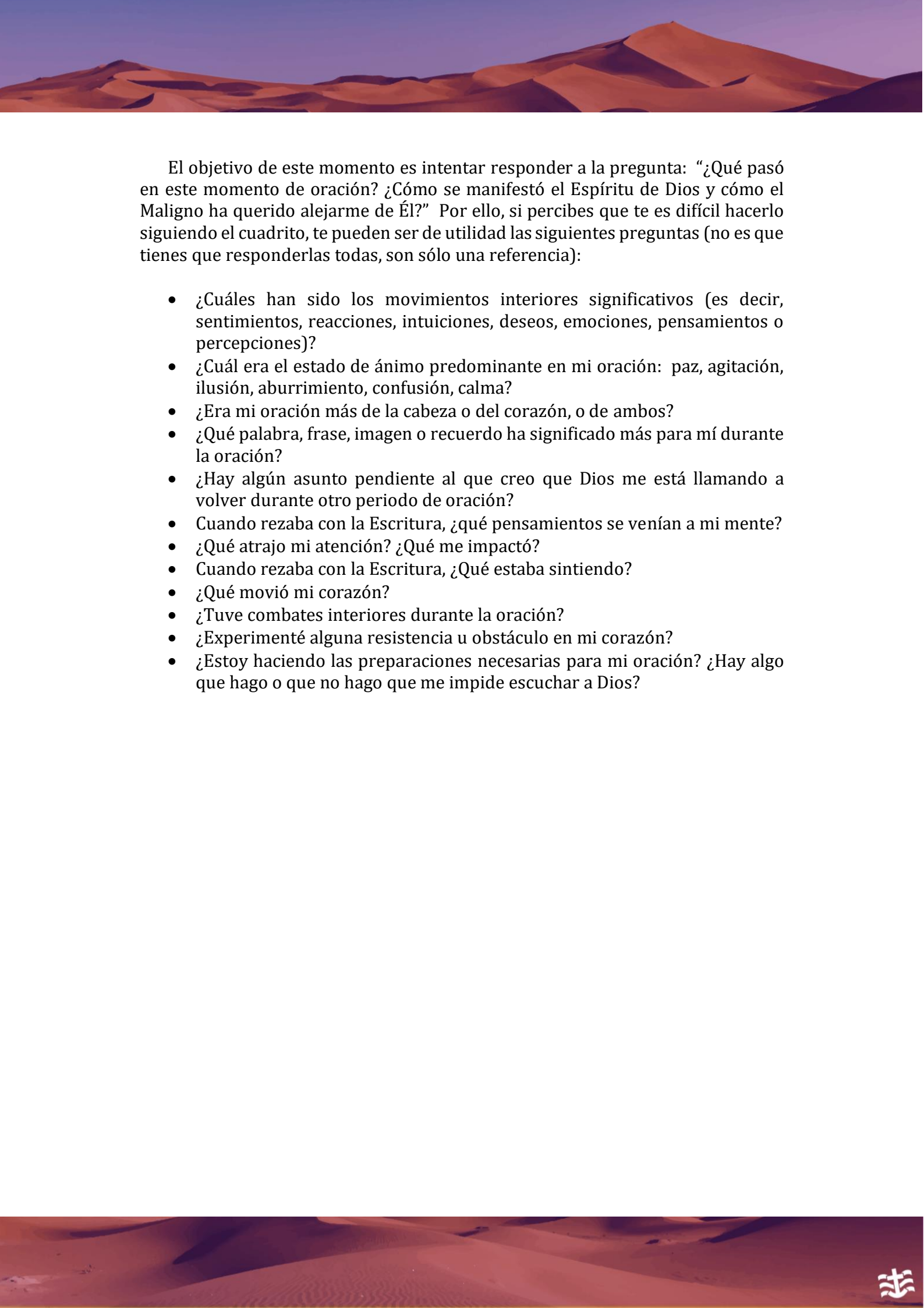
5.- Habitando en la Palabra: Luego de estas introducciones, este punto representa el núcleo central del encuentro con la Escritura. Me pongo en diálogo con la Palabra disponiéndome a acoger el don de Dios para mí: (a) leo y releo el pasaje, escucho y re-escucho la Palabra de Dios, presto atención a lo que atrae mi atención, hago memoria de ello, identifico cómo se mueven mis afectos al considerar este pasaje y las intuiciones e iluminaciones que veo en mi corazón. (b) Si el pasaje lo permite, realizo un ejercicio de contemplación en sentido ignaciano, es decir, por medio de la imaginación, miro a los personajes, escucho lo que dicen, veo lo que hacen y me implico en el pasaje. Vivo todo esto con el corazón abierto al Espíritu Santo quien inspiró las Escrituras. Permanezco sólo con la Palabra y permito que Ella vaya impregnando mi interior.

6.- Coloquio con las Personas Divinas, un santo o santa amigo, Padrenuestro: Luego del “habitar” en la Palabra, dialogo con el Señor como quien habla con un amigo, le expreso lo que surja de mi corazón luego del contacto con la Escritura. Puedo entablar el diálogo con el Padre, el Hijo o el Espíritu Santo. Puedo dialogar también con la Virgen María u otro santo amigo que pueda ser compañero de camino en este retiro. Termino rezando un Padrenuestro.

Examen de Oración

7.- Verificando la oración: Para poder llegar a un buen discernimiento espiritual es importante una memoria escrita de lo sucedido en la oración. Considerando y distinguiendo lo que Dios y el espíritu enemigo hablaban a través de mis pensamientos y de mis sentimientos, busco de recoger lo sucedido en el momento de oración (EE 32). Para ser sintético, te puedes ayudar del siguiente cuadrito.

	Pensamiento	Sentimientos
a. Señor, en este tiempo de oración me parece que tu me has querido decir/comunicar:		
b. Además, Señor, he captado estos otros:		
c. Y me parece que el enemigo me ha suscitado:		



El objetivo de este momento es intentar responder a la pregunta: “¿Qué pasó en este momento de oración? ¿Cómo se manifestó el Espíritu de Dios y cómo el Maligno ha querido alejarme de Él?” Por ello, si percibes que te es difícil hacerlo siguiendo el cuadrito, te pueden ser de utilidad las siguientes preguntas (no es que tienes que responderlas todas, son sólo una referencia):

- ¿Cuáles han sido los movimientos interiores significativos (es decir, sentimientos, reacciones, intuiciones, deseos, emociones, pensamientos o percepciones)?
- ¿Cuál era el estado de ánimo predominante en mi oración: paz, agitación, ilusión, aburrimiento, confusión, calma?
- ¿Era mi oración más de la cabeza o del corazón, o de ambos?
- ¿Qué palabra, frase, imagen o recuerdo ha significado más para mí durante la oración?
- ¿Hay algún asunto pendiente al que creo que Dios me está llamando a volver durante otro periodo de oración?
- Cuando rezaba con la Escritura, ¿qué pensamientos se venían a mi mente?
- ¿Qué atrajo mi atención? ¿Qué me impactó?
- Cuando rezaba con la Escritura, ¿Qué estaba sintiendo?
- ¿Qué movió mi corazón?
- ¿Tuve combates interiores durante la oración?
- ¿Experimenté alguna resistencia u obstáculo en mi corazón?
- ¿Estoy haciendo las preparaciones necesarias para mi oración? ¿Hay algo que hago o que no hago que me impide escuchar a Dios?

