SEÑOR, ¿A QUIÉN IREMOS?

RECURSOS PARA JÓVENES:
MEDITACIÓN DE LA PALABRA Y ORACIÓN PERSONAL

salesianos
MARÍA AUXILIADORA

"Señor, ¿a quién iremos?

Tú tienes palabras de vida eterna" (Jn 6, 68)

Te presentamos aquí una recopilación de recursos para tu vida espiritual y para la de tu grupo. De entre ellos, algunos están adaptados y otros son de creación propia. Y todos, en la historia más reciente de la Iglesia, son considerados clásicos como formas para profundizar en el conocimiento y seguimiento de **Jesús de Nazaret**, el Cristo. Ayudar a este objetivo es nuestra finalidad.

Te ofrecemos también a continuación dos textos del **Papa Francisco** que ilustran los dos ejes sobre los que gira este conjunto de recursos: el cultivo de la **unión con Jesús** y la **oración personal.**

Recopilación y adaptación, Equipo ELIM:
Pepe Alamán (coordinador), Jaume Bernadet, Joan Codina, Joan Marqués, Julio Pedraza.

Así es posible llegar a experimentar una unidad constante con Él, que supera todo lo que podamos vivir con otras personas: *«Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí»* (Ga 2,20). No prives a tu juventud de esta amistad. Podrás sentirlo a tu lado no sólo cuando ores. Reconocerás que camina contigo en todo momento. Intenta descubrirlo y vivirás la bella experiencia de saberte siempre acompañado. Es lo que vivieron los discípulos de Emaús cuando, mientras caminaban y conversaban desorientados, Jesús se hizo presente y *«caminaba con ellos»* (Lc 24,15). Un santo (S. Óscar romero) decía que *«el cristianismo no es un conjunto de verdades que hay que creer, de leyes que hay que cumplir, de prohibiciones. Así resulta muy repugnante.* ***El cristianismo es una Persona que me amó tanto que reclama mi amor. El cristianismo es Cristo».***

(Christus vivit, 156)

No obstante, para que esto [procurar andar en la presencia de Dios] sea posible, **también son necesarios algunos momentos solo para Dios, en soledad con él.** Para santa Teresa de Ávila la oración es *«tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama»*. Quisiera insistir que esto no es solo para pocos privilegiados, sino para todos, porque *«todos tenemos necesidad de este silencio penetrado de presencia adorada»*. La oración confiada es una reacción del corazón que se abre a Dios frente a frente, donde se hacen callar todos los rumores para escuchar la suave voz del Señor que resuena en el silencio.

(Gaudete et exsultate, 149)

ESQUEMA para **"ESTUDIO de EVANGELIO"** (ampliado)

0. PREVIO...

El estudio de Evangelio es el estudio de Jesús en el Evangelio. Nace del deseo y de la necesidad que tenemos, como seguidores suyos, de conocerlo para darlo a conocer... Es una forma que tenemos de hacer la experiencia de crecer en su Amor y de progresar en su seguimiento.

No entres de golpe en el texto. Prepara tu espíritu. Que toda tu persona se predisponga. Haz una breve toma de conciencia: ¿Cómo me encuentro hoy? ¿Cómo estoy con Dios? ¿Qué le he de agradecer? (Le doy gracias...) ¿Qué he de lamentar? (Pido perdón...)

1. REZA...

Para acabarte de situar...
Y para pedir al Espíritu Santo la gracia de comprender y de acoger la Palabra de Dios revelada en Jesucristo. Sin la oración, el estudio de Evangelio sería sólo un estudio intelectual. La oración te predispone a abrirte al Espíritu, a sentirte en compañía, a percibir la presencia del Señor Resucitado.
Puede ser una oración de las que ya existen (de autores conocidos, alguna frase del Evangelio, de la Biblia) o bien espontánea. Lo importante es expresar el deseo profundo que hay en tu interior y que es obra del Espíritu: "Habla, Señor, que tu siervo escucha" (1Sa 3,9)

2. LEE...

Si se hace en grupo, alguien lee en voz alta el texto escogido. Después, personalmente, lo vuelves a leer. Se hace todas las veces que haga falta, para asegurar su comprensión. La repetición, e incluso la copia te pueden ayudar a grabar el texto en tu corazón.
Intenta aclarar aspectos oscuros, simbolismos, referencias de la época, elementos teológicos... Sitúa el texto en su contexto. Te pueden ayudar las notas de la Biblia y los comentarios bíblicos. Se recomienda subrayarlo para fijar mejor la atención. Con frecuencia un texto que parecía muy conocido se nos presenta con novedades.

3. MEDITA...

Meditar significa querer profundizar el mensaje que Dios te quiere comunicar, el mensaje central, aquél que está más relacionado con la muerte y resurrección de Jesucristo (el núcleo de nuestra fe). Es la reflexión sobre los valores permanentes que el texto ofrece en tu vida. Se trata de descubrir qué te está diciendo Dios.

No creas que encontrarás aquello que ya conoces, ni aquello que te parece que te conviene, ni lo que te gustaría encontrar, que se ajuste a tu situación. Deja hablar al texto.

4. CONTEMPLA...

La escena... Jesús... Tu vida...
Párate en aquel punto que parece que te dice más... "Piensa" las palabras en tu corazón... Contempla y reza en silencio...

¿Cómo te interpela aquí Jesús? Acoge en tu corazón las llamadas que te hace...

¿Qué aspectos descubres aquí sobre Jesús? Y sobre Dios, ¿qué es lo que se te manifiesta?
Podrás pasar por diferentes momentos: mantener un diálogo, manifestar deseos, sentimientos, opciones... Dios te ha escogido: disponte a compartir la mesa de la amistad con Él, entra en diálogo, como un amigo habla a un amigo.
La contemplación te ha de llevar a responder a las invitaciones de Dios, a sus llamadas, a los mensajes que te ha enviado a través de la Palabra puesta en tus manos.

5. MIRA A TU ALREDEDOR...

Lo que has descubierto y vivido ilumina lo que vives ahora, te despierta actitudes, te ayuda a concretar compromisos... Ponte a disposición del Reino: ¿qué llamadas y compromisos has sentido? (esta parte no puede faltar).

6. COMPARTE...

Pon en común en el grupo algún aspecto trabajado: lo que has contemplado, las llamadas que has sentido...
Acoge con respeto el testimonio de fe de las otras personas del grupo.

7. REZA...

Expresa a Dios lo que has vivido. Dale las gracias por lo que te ha manifestado.
Pide al Espíritu que te haga pasar de la Palabra a la vida, que te dé fuerza para actuar con tus hermanos, para hacer presente en la historia la Palabra de Dios...

Reza por todas las personas que Dios ha puesto a tu lado en la vida.

ESQUEMA para **"ESTUDIO de EVANGELIO"** (breve)

1. ORACIÓN

Para pedir el don de comprender el Evangelio y poder conocer y querer a Jesucristo y, así, poder seguirle mejor y darlo a conocer.

2. LECTURA DEL TEXTO

Releer en silencio, con tranquilidad
Aclarar dudas de comprensión

3. CONTEMPLACIÓN

(Primer paso)

- Qué descubrimos de JESÚS: qué hace, qué dice, cómo está entre las personas, cuáles son sus actitudes, su relación con el Padre...
- Igualmente de los otros personajes
- Qué transformaciones produce la palabra y la acción de Jesús
- Qué BUENA NOTICIA encontramos

(Segundo paso)

- Ahora miramos LA VIDA, los hechos vividos, las personas de nuestro entorno: cómo el evangelio lo ilumina o cómo lo cuestiona
- Los signos del Reino y la BUENA NOTICIA que hemos descubierto
- Silencio para interiorizar. Diálogo con Jesucristo que se nos ha hecho presente

4. Las **llamadas** y los **compromisos** (¡no pueden faltar!)

5. COMPARTIR (si estamos en grupo)

6. ORACIÓN, agradeciendo los frutos de este trabajo y pidiendo que dé todavía más.

ESQUEMA para la **LECTIO DIVINA**

La *Lectio Divina* es un método para orar a partir de la Palabra de Dios. Como cualquier método de oración, requiere ejercicio y, sobre todo, voluntad de escucha y disponibilidad.

Este es el esquema clásico, y el más sencillo, para orar de esta forma con un texto de la Palabra de Dios.

1. *(LECTIO)* **LECTURA-ESCUCHA:** *¿Qué dice el texto?*
Leo con atención, y las veces que sea necesario, el texto en el que trato de escuchar a Dios. Puede que sea más o menos fácil, más o menos conocido, no importa; lo repaso hasta que me resulte familiar, hasta que entienda qué significa lo que he leído, qué es lo que sucede en ese pasaje concreto. Si es necesario, para entender mejor el texto y su contexto, puedo utilizar algún comentario bíblico o las notas y explicaciones de la Biblia. Trato de encontrar los elementos más significativos, y también de buscar alguna palabra o expresión que me "impacte" de una manera especial.

2. *(MEDITATIO)* **MEDITACIÓN:** *¿Qué me dice Dios a través del texto, y cómo acoge mi corazón sus palabras?*
Una vez descubierto el sentido del texto bíblico, trato de implicarme personalmente, aplicando a la propia vida el significado captado: ¿qué me dice el texto? La Palabra leída pide consentimiento, debe llegar al corazón y mover a conversión. Me puede servir de ayuda repetir interiormente ("rumiar") la palabra o frase que me ha impactado. Lo importante es que el texto leído y comprendido se convierta en norma de vida.

3. *(ORATIO)* **ORACIÓN:** *¿Qué le digo a Dios a partir del texto?*
Doy mi respuesta a Dios, que me ha hablado en su Palabra; transformando en oración lo que he meditado y entendido, me dirijo a Él en forma de alabanza, de acción de gracias, de arrepentimiento, de súplica... con palabras libres y confiadas, como dirigidas a una persona amiga. El proceso de oración debería ir conduciendo al deseo de hacer la voluntad de Dios.

4. *(CONTEMPLATIO)* **CONTEMPLACIÓN:** *Me quedo un rato con Él.*
Y del deseo de hacer la voluntad de Dios se pasa, casi sin darse cuenta, a la adoración, al silencio, a la alabanza. Contemplar también es orar, solo que ahora no necesitas "decir" nada, simplemente te apetece estar una rato a solas con Dios, en silencio, siendo consciente de que te ama, y de que su amor te da la fuerza para actuar según su voluntad.

5. *(OPERATIO)* **ACCIÓN:** *Lo vivido no acaba aquí.*
Se trata finalmente de traducir en tu vida concreta lo que has meditado, rezado y contemplado a partir de la Palabra. Puedes pensar en algo concreto y expresarlo en una palabra o una frase; puedes tomar alguna decisión que te sirva para el día, o para un tiempo... o para siempre; puedes contrastar con tu proyecto de vida lo que va surgiendo en tu oración, para ir creciendo, o para rectificar y apuntar en otra dirección. Los cambios no se suelen dar de forma repentina, pero sí se producen cambios cuando se es constante.

LA ORACIÓN PERSONAL

(A) Algunas consideraciones

Dos premisas

1. A rezar se aprende rezando. Puede ayudar leer libros, escuches el testimonio de personas... Pero hay que ponerse y hacer experiencia personal.

2. Para rezar se necesita:
   - dedicar un lugar y un momento que vayan bien...
   - marcarse un tiempo de duración, y ser fiel...
   - ESTAR, PERMANECER...
   -Y eso supone CONSTANCIA. No hay, para empezar, más "trucos" ni recetas.

Ideas y definiciones sobre la oración

1. La preciosa imagen evangélica de Mateo (6, 6), que nos da una pista importante sobre la oración: *"Tú, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora en secreto a tu Padre"*.

2. La petición de los discípulos a Jesús, que podemos hacer nuestra las veces que sea necesario a lo largo de la vida: *"Señor, enséñanos (enséñame) a orar"* (Lc 11,1).

3. La definición sobre la oración que nos dejó Santa Teresa de Jesús: *"Orar es tratar a solas con quien sabemos que nos ama"*. ¡Así de sencillo y de profundo!

4. La invitación a orar que nos hacen personas creyentes significativas, como un requisito necesario y urgente para mantener viva la llama esencial de nuestra vida cristiana. De las muchísimas que hay, esta de José A. Pagola, como muestra: *"Es necesario orar. La vida cristiana exige una actitud vigilante de oración. Oramos para hacer nuestra vida más cristiana, más comprometida, más coherente con el espíritu de las bienaventuranzas"*.

(B) Una propuesta

1. Busca tu momento y tu lugar, siéntate en una postura que te sea cómoda, con la espalda lo más recta posible.

2. Sé consciente de tu respiración (sin forzarla, sin obsesión...) Seguramente se irá haciendo más lenta, y eso te irá calmando y te ayudará a conseguir algo más de silencio (o de "silenciamiento") interior. (Estás preparando tu cuerpo, y toda tu persona, para el Encuentro... "con quien sabes que te ama").

3. Y, al cabo de un rato, cuando lo consideres oportuno, toma conciencia de estar... en la presencia de Dios (Padre, Hijo y Espíritu). Si eres consciente de estar con Él, y así lo crees, se puede decir que ya estás en

oración. A partir de ahí puedes "poner orden" o "sistematizar" el momento de relación que vas a tener con Él (pero sin la preocupación de si "lo estoy haciendo bien", y con disponibilidad para captar y aceptar aquello con lo que Él te quiera "sorprender"). Como propuesta:

a. Invoca al **Espíritu**: Él te conduce a la oración, te ayuda a orar, hace que tu oración dé frutos de amor, que fructifique en obras agradable a Dios... ("Ven, Espíritu Santo", "ven, Espíritu de amor", "ayúdame a orar", "reza en mí").

b. Contempla al **Hijo**, a Jesús: a Él seguimos, en Él se basa nuestra fe, de Él aprendemos cómo es el Padre; hay que conocerlo, amarlo... dejarse configurar por Él. Puedes leer el evangelio del día y seguir un esquema muy simple: qué dice (qué explica el texto, qué descubro sobre Jesús); qué me dice (a mí, en este momento de mi vida); qué le digo (dialogo con Jesús sobre lo que he descubierto: le hablo, le pido, hago resonar en mi interior alguna palabra o frase, callo y escucho, intento descubrir a qué me mueve la Palabra que he leído y contemplado...)

c. Dirige tu atención al **Padre**, ten conciencia de estar en su presencia. Y puedes...
- hablar con Él;
- dejar que te hable (a través de lo que has vivido, de encuentros con personas, de situaciones, de...);
- presentarle personas;
- darle gracias;
- o simplemente estar, sin más (¡no es lo más fácil!), como quien se expone a la luz y al calor del sol, o a la caricia del viento, sin hacer nada, pero sabiendo que algo en su persona se va transformando.

d. Para acabar el rato de oración:
- toma conciencia de lo que has descubierto en él (sobre ti, sobre Dios...), de lo que quieres tener presente para tu vida;
- da gracias al Padre por este momento vivido.

(C) Alguna observación

1. Si te distraes, no te extrañes, es normal; intenta volver al punto donde estabas y sigue en ello.
2. No esperes sentir nada especial; normalmente no sentirás grandes cosas, más bien al contrario (quizás vacío, cansancio, aburrimiento...) No olvides que lo importante en la oración es... rezar, no sentirse bien.
3. Y no olvides tampoco que el Espíritu reza en ti: aunque no sientas nada, aunque te parezca que no hagas nada, o que no pasa nada... ten la confianza y la seguridad de que Él actúa en ti. Déjale hacer.

ORACIÓN BREVE DURANTE EL DÍA

El Padre y tú os buscáis mutuamente

Dios te sorprende con frecuencia, por no decir todos los días. De repente captas que te quiere hablar a través de hechos, personas, lecturas, situaciones locales o mundiales, etc. En estos momentos, se trata de prestar mucha atención y de dejarte sorprender.

¿Pero, tiene que ser siempre él quien lleve la iniciativa? También tú tienes la posibilidad de buscarlo. Un salmista oraba: *El corazón me dice: "Busca la presencia del Señor."* (Sl 27,8). Él te busca siempre, pero tú también puedes crear espacios y dedicar tiempo a Aquel que siempre te busca porque siempre te quiere.

No hay que esperar oportunidades especiales para dedicarle tiempo. Tú puedes generar encuentros diarios breves, pero intensos, con este Padre que tanto te quiere, y vivir momentos especiales, únicos. Se trata de dejar todo lo que estás haciendo, lo que te ocupa y te preocupa, para estar a solas con Él en el lugar que tú sabes que favorece este encuentro.

Como lo hacía Jesús

Jesús dedicaba largos ratos a la oración en la montaña, en un lugar solitario o aprovechando el silencio de la noche. Pero también encontramos en los evangelios que conectaba con facilidad y brevemente con su Padre amado.

- Lo encontramos orando en medio de la gente, como por ejemplo allí en el Jordán mientras la gente esperaba para recibir el bautismo de Juan (Lc 3,21). Orando con la gente del pueblo, como uno más. ¡Qué bonito!
- No se dejó vencer por el activismo, la confusión, el cansancio, la prisa, la agitación, sino que, en medio de la actividad, buscó constantemente el silencio y la oración: se puso a rezar en un lugar solitario. "Corrieron a buscarlo. Cuando lo encontraron, le dijeron: -Todo el mundo te busca "(Mc 1,37).

- Su acción fue acompañada siempre de la oración, como cuando, en medio de la multitud, cogió los cinco panes y dos peces, "mirando al cielo dio gracias a Dios, los partió y los dio a sus discípulos para que los repartieran entre la gente" (Lc 9,16).
- En el momento en que se dispone a resucitar a Lázaro, rodeado también de gente expectante, se concentra en la oración y, alzando los ojos, dice: "Padre, te doy gracias porque me has escuchado. Yo sé que siempre me escuchas, pero digo esto por el bien de los que están aquí, para que crean que tú me has enviado (Jn 11,41).
- Cuando los discípulos vuelven de la misión, y, movido por el Espíritu, viendo su cara de felicidad, estalla de alegría y da gracias al Padre porque ha escogido para la misión aquellos pobres y sencillos discípulos (Lc 10,21).

La oración llena la vida activa de Jesús. Él te da a entender que hay que "orar siempre sin cansarse" (Lc 18,1). Esta frase, tomada al pie de la letra, puede desanimar a cualquier discípulo. Pero debes tener presente que la oración de Jesús no estaba desligada de la vida, sino que recogía las vivencias y las llevaba ante el Padre dialogando con él, hablándole de lo que había visto, sentido; de la buena gente que se esforzaba por ser justa y fiel. Ponía la mirada en los problemas de cada día, en las caídas y en el levantarse; en el mal que acosa a los inocentes y en el bien que son capaces de hacer las personas honradas; en las necesidades básicas de las familias y en la solidaridad de los pobres; en los enfermos y en los que acompañan tantas soledades, etc. Jesús te da fuerzas y te anima: cualquier circunstancia de la vida te puede conducir a la oración, y en la oración tiene que intervenir la vida.

Retirado brevemente del ruido y de la prisa, Jesús encuentra la manera de llenarse de alegría, de confianza, de coraje para continuar viviendo más fortalecido y en plena comunión con la voluntad del Padre.

Tu oración breve de cada día

Como Jesús, busca la intimidad con el Padre, que le gusta encontrarte en la discreción y en los lugares escondidos. En el silencio notarás su presencia constante, sin cita previa. Te está esperando para hablar de corazón a corazón.

¿Quién no puede encontrar cinco o diez minutos cada día totalmente dedicados a Dios? En ese rincón del parque, en aquella iglesia que sabes que está abierta, en tu habitación, en un espacio de tu lugar de trabajo donde sabes que podrás estar solo y concentrado, en un espacio abierto y solitario. Pero también puedes conseguir orar con el Padre rodeado de gente en el autobús, en el tren, en la plaza, junto a los compañeros de estudio y de trabajo, yendo al trabajo o volviendo de él, en casa con la familia antes de cenar o de ir a dormir. Bien conoces qué posibilidades te ofrece la vida de cada día.

Eres consciente de que necesitas estos momentos para mantenerte la unión con Dios y con los hermanos y hermanas. Para fortalecerte espiritualmente y renovarte en tu compromiso de vida cristiana.

Algunas sugerencias

Comienza esta breve oración en el nombre del Padre, que está contento de estar contigo porque te quiere entrañablemente. En el nombre del Hijo, Jesucristo, que te ha dado la muestra suprema de amor. En el Espíritu Santo, que vive dentro de ti y mantiene vivo el fuego del amor.

A continuación te expongo varios inicios de oración que pueden dar pie a continuarlos en este breve tiempo dedicado a disfrutar de la presencia de Dios en tu vida:

"Señor, sé que estás aquí, cerca de mí, aunque muchas veces no lo noto. Te ofrezco lo que soy, lo que vivo, lo que hago. Porque no siempre acierto, te pido tu amor: que lo experimente lo largo de este día como un regalo; es el mejor regalo."

- "Abro mis manos y sereno mi espíritu. Cierro los ojos y solo pienso en ti, Padre. Dejo que tu paz y tu presencia me llenen. Tomo conciencia de que tú estás aquí, que me sonríes y me das la mano."
- "Traigo ante ti, Señor, los nombres de las personas con las que me he encontrado y me encontraré a lo largo del día de hoy. Hazme ver qué les puedo aportar. Llena tú mi alma, porque solo así mis pasos serán seguros y podré compartir con los demás la alegría de tu presencia".
- "Estoy aquí, Jesús, amigo. Acompáñame como lo hiciste tan entrañablemente en el camino de Emaús. Caminamos juntos. A tu lado mis ojos verán de otra manera, mi corazón arderá, mis pasos serán más seguros. No todo irá bien, pero tendré tu paz".
- "Mi corazón está agradecido por todo lo que he vivido y recibido de ti a través de los amigos, hermanos y compañeros. Todo es gracia. Y lo es también este momento de encuentro contigo. La vida, la familia, el trabajo, la salud, la sonrisa, la compañía, el testimonio auténtico de aquella persona coherente y generosa. Todo es don. "
- "Tengo necesidad, Señor, de ojos nuevos para descubrir el bien y descubrirte a ti en tantas señales que das. Tengo necesidad de valor para dar un paso adelante, un paso más definitivo. Tengo necesidad de decisión para cortar con tantas cosas que me alejan del evangelio. Señor, guía mis pasos para experimentar tu novedad".
- "Qué bonito, el salmo 122, que comienza así: "¡Qué alegría cuando me dijeron: Vamos a la casa del Señor!" Hoy me siento lleno de gozo de estar contigo, en tu presencia. Una presencia que lo ilumina todo y lo llena todo. Abro puertas y ventanas para que entre tu luz, tu aire puro. Todo queda renovado por ti."
- "Señor, miro a mi alrededor y me doy cuenta de que muchos hermanos y hermanas tienen hambre: de salud, de paz, de trabajo, de seguridad, de un futuro más interesante. Ten compasión de cada uno de nosotros, danos lo que realmente necesitamos. Danos el pan de cada día."

salesianos
MARÍA AUXILIADORA

- **Oración de San Francisco de Asís al comienzo del día:**

  "Señor, en el silencio de este día que nace, vengo a pedirte paz, sabiduría y fortaleza.
  Hoy quiero mirar al mundo con ojos llenos de amor.
  Quiero ser paciente, comprensivo, humilde y compasivo.
  Quiero ver, más allá de las apariencias, a los niños y a los jóvenes,
  a todos tus hijos e hijas, como tú mismo los ves,
  para así poder apreciar la bondad de cada uno.
  Cierra mis oídos a toda murmuración y calumnia.
  Guarda mi lengua de toda maledicencia.
  Que sólo permanezcan en mí los pensamientos que bendicen.
  Que sea tan bienintencionado y bueno
  que todos los que se acerquen a mí sientan tu Presencia.
  Revísteme de tu bondad, Señor, y haz que a lo largo de este día
  yo te refleje."

ORACIÓN SOBRE LA VIDA

NO es:
una receta ni un remedio para corregir mis defectos;
un momento para fijarme en mis problemas, y preocuparme aún más.

SÍ es:
una actitud de vida, por la que me pregunto qué me habrá querido decir el Señor durante el día;
un diálogo, una salida de mí mismo y de mis preocupaciones para ver qué me dice Dios, o para ponerme en sus manos;
un momento de contemplación del proyecto de Dios sobre mi vida.

¿CÓMO HACERLA?

1. Ir a encontrarme con Dios.

- Dios me está esperando para acogerme. No estoy solo. Voy a encontrarme con ALGUIEN que me quiere y que me espera.
- Puedo acompañar la respiración (tranquila, lenta...) con alguna oración conocida breve, o con alguna invocación ("Aquí me tienes, Señor", "Gracias"...)
- Doy gracias por el día, por estar vivo, porque mi vida es un don de Dios...

2. Pedir luz...

- ...para ver cuándo y dónde Dios me ha hablado durante el día;
- ...para ver todo lo que he hecho de bueno, y agradecerlo;
- ...para ver dónde he fallado, y pedir perdón;
- ...para aceptar con paz mis limitaciones, y las de los demás.

3. Pasar "la película" del día.

- Miro los momentos más intensos del día (una conversación, alguien a quien he encontrado, alguna persona o cosa que me ha impactado, una lectura, algo que me ha pasado...)
- **Recorro** los momentos buenos del día y los no tan buenos. Veo cómo Dios está presente en ellos, y me habla a través de ellos. Quiere decirme alguna cosa... Son pequeñas llamadas...
- **Doy gracias** por estos momentos, por todos (también en las situaciones que parecen negativas hay cosas que me enseñan a superarme, a crecer).
- Me dejo **interpelar por Dios.** Miro en qué he fallado y por qué. Puedo confrontar lo que me ha pasado con alguna frase de Jesús que me resulte conocida, con la idea de algún canto...
- Pido perdón y fuerzas para cambiar.
- Miro qué puedo **hacer en el futuro:** cómo puedo ir creciendo en la amistad, en el amor, en la sensibilidad por los demás, por los más pobres... **Pido fuerzas** para hacerlo...
- **Repaso personas** con las que me he encontrado... Pido para ellas la bendición del Padre...

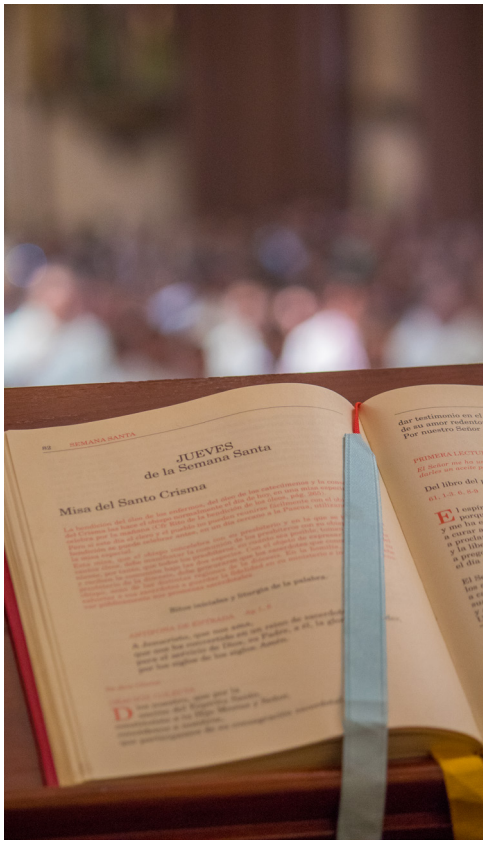
4. Acabo con...

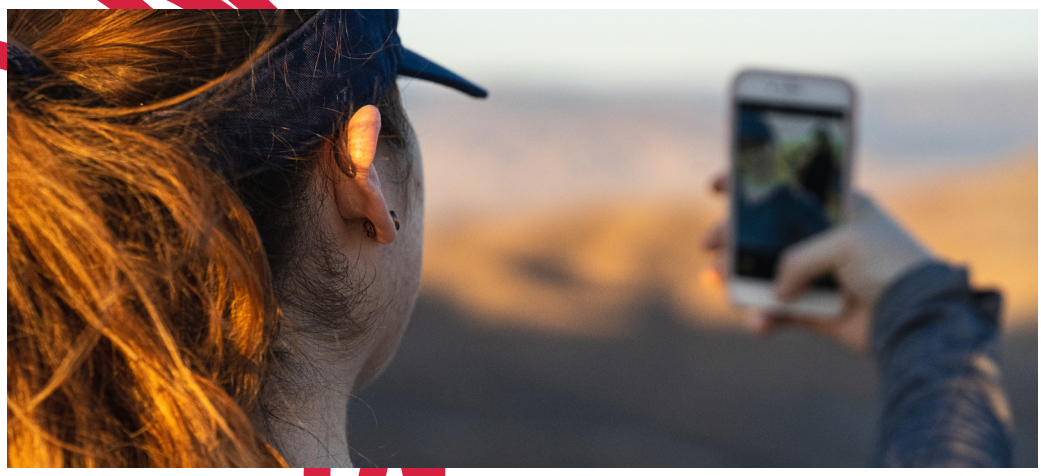
Una oración, rezada conscientemente:

- alguna conocida (Padrenuestro...);
- alguna que tengo escrita, adecuada a mi momento;
- o alguna espontánea (palabra o frase breve, que voy repitiendo al compás de la respiración).

SI QUIERO RECORDAR EL CAMINO QUE HAGO...

- ...me irá bien apuntar en una libreta una idea, una frase, un sentimiento, una ilusión, o un temor... que han surgido en la oración. O bien cómo estoy aquel día... Siempre DE FORMA MUY BREVE.
- De vez en cuando va bien recuperar cosas que he escrito antes (oraciones, textos, sentimientos...)





ESQUEMA para el **EXAMEN DEL DÍA**

¿Qué es el examen del día?

El momento del día en que repaso ante Dios mi jornada: le presento a Él mi vida, y a Él traigo a mi vida.

¿Por qué tiene importancia?

Se podrían dar muchas razones. Aquí van algunas:

- te va uniendo cada vez más estrechamente con Dios;
- te revela el punto de vista de Dios acerca de tu vida de cada día;
- te ayuda a ver presente a Dios en tu vida y te mueve a la acción de gracias;
- te permite reconocer tus faltas, pedir perdón, recuperarte de tus fracasos;
- te ayuda a descubrir tus motivaciones profundas, a discernir cómo manejar algunos aspectos más delicados de tu vida, a saber qué dones necesitas recibir de Dios, a pedirle a Dios esos dones...

¿Suficiente?

Algunas recomendaciones

Solamente dos:

- que el **tiempo** dedicado no sea demasiado **largo** (entre 10 y 15 minutos);
- que sea siempre **en clave de oración** (estás hablando con Dios, no haciendo un monólogo).

¿Cuál puede ser su contenido?

Como recurso nemotécnico te propongo un par de siglas, un poco más antigua una **(EGB)** y un poco más actual la otra **(APP)**. Así te resultará más fácil recordar los pasos que puedes utilizar en tu examen del día:

E	Espíritu	A	Actitudes
G	Gracias	P	Perdón
B	Bendiciones	P	Previsión

Y ahora, una breve explicación de cada momento.

ESPÍRITU

- Estás en clave de oración, y para iniciar un momento de oración es siempre conveniente invocar al Espíritu. Él es quien te lleva a orar, y quien te ayuda a hacerlo. En este caso, invócale para que te guíe en tu examen del día.
- La invocación más sencilla es "Ven, Espíritu Santo". Y puedes añadir lo que desees, y que más se acomode a tu forma de orar: ayúdame a hacer bien mi repaso del día, a ver cómo he notado en él la presencia de Dios; dame sinceridad, abre mi corazón a tus insinuaciones... o lo que tú prefieras.

Después de la invocación al Espíritu puedes comenzar a hacer el repaso de tu jornada, teniendo en cuenta los aspectos que vienen a continuación.

GRACIAS

- Doy gracias. Por todo lo que me ha ido bien, por todo lo que he recibido, por... Encuentro motivos de acción de gracias, también, y sobre todo, en la sencillez del día a día, en lo más ordinario (lo extraordinario, por definición, no suele abundar).
- Intento descubrir dónde y cómo se ha hecho presente Dios en mi día: en qué momentos; a través de qué personas, encuentros, conversaciones, acontecimientos, lecturas... Y le doy también gracias por ello.

BENDICIONES

- Me he encontrado con personas. Pienso en ellas, en las más significativas para mí, por la razón que sea, en las que tienen alguna necesidad, en las que atraviesan alguna dificultad... Y pido al Padre que les dé su bendición.

ACTITUDES

- Repaso cómo han sido mis actitudes a lo largo del día, sobre todo en los aspectos más importantes de mi vida: en mis relaciones, en mis encuentros con personas, en el trabajo, en el estudio...
- Miro con sinceridad cómo he estado, y lo que creo haber hecho bien; también pido al Señor que me ayude a ver si he cometido algún fallo, algún error.

PERDÓN

- Si ha habido algún error "serio", le pido a Dios que me perdone y me ponga de nuevo en el "buen camino".
- Le pido también ayuda para superar y mejorar aquellos aspectos personales que pueden causar daño, tanto a mí como a otras personas.

PREVISIÓN

- Pienso en el día siguiente, en lo que tendré que hacer, en las personas con que me encontraré; pido a Dios que me ayude en los momentos que preveo más difíciles, y en aquellos en que puedo tener la tentación de cometer los mismos fallos que hoy.
- Tomo también conciencia de las cosas que debo mejorar y de cómo quiero hacerlo.

¿Cómo puedo hacer el examen?

Lo fundamental es el contenido explicado anteriormente. Pero es aconsejable utilizar, a modo de ritual, una manera de iniciar y otra de acabar. Aquí tienes una propuesta de lo que podría ser el conjunto del momento dedicado al examen:

- Realizo mi **"ritual de inicio"**, en el que incluyo aquello que me resulte de más ayuda para situarme, como por ejemplo: hago la señal de la cruz; rezo el padrenuestro, o alguna otra oración; extiendo las manos con las palmas hacia arriba, en actitud de receptividad; respiro más despacio, me tranquilizo...
- **Invoco al Espíritu** y hago mi **examen**.
- Para finalizar, cuando ya ha acabado el tiempo, realizo mi **"ritual de conclusión"**: alguna última palabra que quiero dirigir al Señor, algo que no aún no le he dicho, pedido o prometido; junto las manos en señal de conclusión; rezo un padrenuestro u otra oración; hago la señal de la cruz...

Los *rituales* de inicio y de conclusión los vas creando tú, según lo que te resulte más adecuado, hasta encontrar tu forma personal. No olvides que estás en clima de oración, y que, por tanto, lo que buscas es cómo iniciar y cómo acabar el momento que quieres dedicar a estar conscientemente en la presencia de Dios.

EL **BAMBÚ JAPONÉS** (parábola)

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada y grita con todas sus fuerzas: "¡Crece, maldita seas!". Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto, que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros!
¿Tardó sólo seis semanas en crecer?

No. La verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años. Sin embargo, en la vida diaria muchas veces tratamos de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que este requiere tiempo.

Quizás por la misma impaciencia, muchas personas que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta.
Es tarea difícil convencer al impaciente que sólo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera, es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creeremos que nada está sucediendo.
Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), va bien recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y aceptar que no debemos bajar los brazos ni abandonar porque no "vemos" el resultado que esperamos, ya que sí que está sucediendo algo dentro de nosotros: estamos creciendo, madurando.

Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando este al fin se materialice. El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación.

Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros. Un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia.

Mario Valverde A.

Decía además:

«Así es el reino de Dios, como cuando un hombre echa semilla en la tierra. Duerma y vele, de noche y de día, la semilla brota y crece sin que él sepa cómo, porque de por sí lleva fruto la tierra: primero hierba, luego espiga, después grano lleno en la espiga; y cuando el fruto está maduro, en seguida se mete la hoz, porque la siega ha llegado»

(Marcos 4, 26-29)

salesianos

MARÍA AUXILIADORA