

## Propuestas de Ejercicios

### EJERCICIO: Ofrecimiento en la vida cotidiana.

El ritmo diario de oración, que proponemos en la Red Mundial de Oración del Papa, tiene al menos tres momentos específicos, tal como vimos en la introducción al Camino del Corazón. Aquí te invitamos a que pongas en práctica con especial atención este primer momento. En el ofrecimiento diario nos entregamos al Señor para colaborar con Él haciéndonos disponibles a su misión. Es el momento del día en que especialmente ponemos en práctica el deseo de crecer en disponibilidad apostólica, que es una apertura del corazón a la acción del Señor, a su palabra, a que Él nos conduzca. Esta disponibilidad es ponernos a la escucha de su voz que podrá o no concretarse en una acción pero que se efectiviza primero en una total disposición interior a Él.

Por la mañana y al comenzar el día "Con Jesús por la mañana", en un momento de silencio, te harás presente a Jesús Resucitado que está contigo. Pedirás al Padre que te haga disponible a la misión de su Hijo durante esta nueva jornada, ofreciéndote con lo que eres y tienes. Pides al Espíritu Santo que abra tu corazón a las necesidades y desafíos para la humanidad y de la misión de la Iglesia, y oras por ellos según las intenciones del Papa para ese mes. Esta ofrenda la puedes hacer diariamente a través de la aplicación Click to Pray.

Te proponemos que cada mañana reces el momento de oración de Click to Pray y eleves al Padre esta oración.

Padre bueno, sé que estás conmigo. Aquí estoy en este nuevo día. Pon una vez más mi corazón junto al Corazón de tu Hijo Jesús, que se entrega por mí y que viene a mí en la Eucaristía. Que tu Espíritu Santo me haga su amigo y su apóstol, disponible a su misión. Pongo en tus manos mis alegrías y esperanzas, mis trabajos y sufrimientos, todo lo que soy y tengo, en comunión con mis hermanos y hermanas de esta red mundial de oración. Con María, te ofrezco mi jornada por la misión de la Iglesia y por las intenciones de oración del Papa para este mes.

### EJERCICIO: Ofrecimiento de mayor estima y momento / de mayor amor y entrega

Te proponemos hacer un ejercicio siguiendo una de las pistas que San Ignacio nos vuelve a dar en su libro de Ejercicios Espirituales. Este santo sabe que no todas las personas alcanzarán idéntica disposición interior en la decisión y entrega de seguir al Señor. Sino que cada uno hará su propia entrega, dará su propia respuesta a la invitación del "Rey Eternal". Así intuye que algunos "querrán afectarse más", es decir querrán ir un poco más allá y desearán entregarse no sólo al trabajo, sino que desearán entregarse ellos mismos su propia persona a la causa del Reino de Dios. Incluso cuando sientan que sea difícil y genere resistencias interiores, y lo harán por amor y agradecimiento al llamado de este Señor.

Por eso te invitamos a que "te pruebes en tu propia entrega". ¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar por la causa de Jesucristo? ¿Qué estás dispuesto a entregarle al Señor? ¿Qué compromisos estás dispuesto a asumir?

Imagina que te presentas delante del Señor y que allí están todos los santos y santas del cielo, toda la corte de ángeles y la Madre del Cielo que son testigos de este momento en el que te dispones a ofrecerte al Señor. En el que le dices que estás dispuesto a seguirlo, a ir donde te lleve, a trabajar en donde Él te necesite,

aunque tengas que pasar por situaciones difíciles, o duras o injustas. Imagina este momento en que pides al Señor que acepte tu ofrecimiento, que te reciba en su servicio y que te sume a su misión. ¿Qué le dirías? ¿Cómo sería ese momento? Escribe tu discurso, dile al Señor qué y cómo te entregas y pídele que si Él te necesita te reciba en su misión.



## EJERCICIO: Aprender a contemplar la vida de Jesús.

*Te proponemos hacer un ejercicio de contemplación de la vida de Jesús.*

Esta manera de orar es apropiada, en particular, para las escenas bíblicas donde hay personajes que ver y escuchar. **Contemplar es más que una manera de hacer, es una manera “de estar con” Jesucristo.** Cuando contemplas, por ejemplo, un paisaje, un arroyo, con el agua saltando sobre las piedras, permaneces ahí, simplemente, sin hacer nada, sin pensar nada, sólo presente. Gozas ese momento y recibes lo que ves y escuchas.

Esta misma actitud tendrás con los relatos del Evangelio. **Se tratará de contemplar a Jesús mismo, sus palabras y sus gestos, su vida, como si tú estuviera presente.**

Hoy te invito a escuchar el llamado de los primeros discípulos en el Evangelio de Mateo. Escucha este relato como si estuvieras ahí. Imagina lo que ves y escuchas como si estuvieras ahí, tú también, en la orilla. Tómate el tiempo para gustar y saborear sin apresurarte. Acuérdate: “No el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente” (San Ignacio de Loyola).

**“Vengan conmigo”** (Evangelio de Mateo cap. 4, 18-22)

Paseando junto al lago de Galilea, vio a dos hermanos: Simón, llamado Pedro, y su hermano Andrés, que estaban echando la red en el lago, pues eran pescadores. Les dijo:

- Vengan conmigo y los haré pescadores de hombres.

Ellos dejando inmediatamente las redes, lo siguieron.

Más adelante vio a otros dos hermanos: Santiago, el de Zebedeo, y su hermano Juan, que estaban en la barca con su padre Zebedeo, reparando las redes. Los llamó también, y ellos, dejando inmediatamente la barca y a su padre, lo siguieron.

Lo que puede ayudar a entrar en una contemplación más profunda es avanzar paso a paso. **¿Cómo?**

**Primero se trata de ver.** Ver a las personas que están presentes en este relato.

### VER

**Hay una manera de mirar sin ver.** Toma el tiempo para ver de verdad. ¿Cómo están vestidas las personas, cuáles son sus rostros... quiénes son? (su historia, su temperamento, sus alegrías y sus penas, sus aspiraciones).

**También puedes implicarte en esta escena.** No contemples entonces este relato como si estuviera afuera, sino adentro. Puedes estar en medio de la multitud, ser un discípulo, un fariseo o un enfermo, y ver todo a partir de él. Cómo vivió esta escena, qué veía desde donde estaba, cómo vio a Jesús, etcétera.

**Luego, te tomas el tiempo para “sentir y gustar las cosas internamente”,** dejando resonar en tu corazón lo que ves. ¿Cómo se une todo esto a mi vida? Puede haber una imagen, un gesto, una mirada que te conmovió. Puedes quedarte ahí mientras tengas gusto.

¿Cómo debemos avanzar en la contemplación? Hablamos del **primer paso: ver a las personas** del relato bíblico como si tú estuvieras ahí. **El segundo paso consistirá en escuchar.**

### ESCUCHAR

Se puede oír sin escuchar. En efecto, si estas demasiado lleno de ti mismo, de tus pensamientos, de lo que crees saber, te será difícil acoger lo que realmente dice el otro. Se trata de tomarse el tiempo para escuchar sin llenar tu oración de charlas, para estar atento a lo que oyes y escuchar en verdad

¿Qué dicen las personas de este relato bíblico, por ejemplo, los discípulos o Jesús, cuál es su voz, su intención, el peso de lo que dicen? Escucha las palabras y lo que revelan del que habla, el silencio que llevan. No se trata de reflexionar sobre estas palabras, sino de escucharlas, recibirlas y dejarlas resonar en tu corazón. Si escuchas realmente como si estuvieras presente, sin hacer un esfuerzo, podrás escuchar las palabras como si estuvieran dirigidas a ti personalmente.

**Luego de haberte tomado el tiempo de “sentir y gustar las cosas internamente”,** puedes regresar a tal o cual palabra para detenerte ahí y sacar provecho para tu vida. ¿Qué te concierne de lo que escuchaste? Te quedas ahí mientras tengas gusto.

No podemos segmentar los diversos momentos de la contemplación. Puede suceder que “ver” y “escuchar” se unan. Si esto te ayuda a estar más cerca de Jesucristo, no hay problema. Si sientes, al contrario, que estás haciendo tu “película” y que te alejas de lo que dice el texto bíblico, es mejor regresar al primer momento, “ver”, para avanzar paso a paso.

**Hay un tercer momento en la contemplación.** Se trata de considerar lo que sucede en el relato.

## CONSIDERAR

Luego de haber tomado el tiempo para mirar a las personas presentes en el relato y escuchar sus palabras, puedes considerar sus gestos, actitudes, reacciones e intenciones. **No es un momento de reflexión. Permanece en una actitud interior de contemplación.** Se trata de gustar desde el interior, de sopesar lo que están tratando de hacer y de dejar resonar en ti lo que pasa en ese relato. Dejo resonar en mí la experiencia. ¿Qué significa?

**Después, intenta sentir cómo lo que contemplaste habla de tu vida, de tu historia, de ti.** También ahí, sin hacer un esfuerzo, recibe lo que viene.

Para contemplar un relato evangélico, es importante tomarse el tiempo para preparar el cuerpo y el corazón, sin apresurarse. Si vas demasiado rápido para entrar en la contemplación, corres el riesgo de quedarte en la cabeza. Puedes considerar, a partir de lo que ves y escuchas, cómo lo que viven los primeros discípulos en su encuentro con Jesús (ver relato Evangelio de Mateo cap. 4, 18-22) se une a tu vida personal.

## Contemplar un texto bíblico paso a paso Resumen

### Contemplación

#### •Ver los personajes

Veo los personajes presentes en la escena evangélica. ¿Cómo se visten, cuáles son sus rostros... quiénes son? (su historia, su temperamento, sus alegrías y sus penas, sus aspiraciones).

#### •Escuchar lo que dicen

Escuchar lo que dicen, como si yo estuviera presente. ¿Cuál es el tono de su voz y su intención?

#### •Considerar lo que hacen

¿Cuáles son sus gestos, actitudes, reacciones e intenciones? Sopesarlo para intentar sentir lo que tratan de hacer.

Luego de cada uno de estos momentos, sentir y gustar internamente. Dejar resonar en mí las palabras y los gestos, estar a la escucha de lo que esto produce en mí. ¿Cómo me habla todo esto, cómo se une a mi vida?

### Para concluir el encuentro

Al final del tiempo establecido, te tomas un momento para **hablarle al Señor** como “un amigo habla a otro **amigo**”. Esto significa que antes, sobre todo, te tomas el tiempo para contemplar. Ahora, le dices simplemente lo que esta contemplación puso en tu corazón. Puedes terminarlo con las mismas palabras que Jesús: “Padrenuestro”.

Práctica del Examen Temático. Revisar la contemplación.

Ahora te proponemos revisar el ejercicio:

Durante cinco minutos, recuerda el momento de contemplación e identifica lo que hiciste y lo que experimentaste.

Observa lo que hiciste (la forma de la contemplación). ¿Las indicaciones anteriores te ayudaron? (lugar, duración, posición corporal, etcétera). ¿Te tomaste el tiempo para hacerte presente ante el Señor o te precipitaste al texto? ¿Pediste lo que "buscas y deseas"?

Escucha lo que experimentaste (el contenido de la contemplación) ¿Recibiste lo que pediste o tu deseo cambió? ¿Hubo alguna palabra que te conmoviera en particular? ¿Qué descubriste sobre mí, el mundo y el Señor? ¿En qué estado me encuentro ahora? Alegría, paz, confianza, frialdad, sentimiento de vacío, de encierro...

Toma nota para recordar e identificar, día tras día, cómo el Espíritu del Señor te conduce.

