

## Damos la vida junto a Él

### *Propuestas de ejercicios Ofrecimiento*

Ahora que ya has recorrido este paso podrás tomarle más sabor a la "Oración de Ofrecimiento". Te invitamos a que cada mañana digas esta oración con el corazón, sintiendo y deteniéndote en cada frase y palabra. Gusta de su sentido profundo. Rézala sin tiempo y sin apuros, para que la belleza y la densidad de cada palabra cale tu corazón como gota que horada la piedra.

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 Santa 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.  
Amén.

### *Ejercicio*

Te proponemos participar de la celebración de la Eucaristía con el deseo de encontrar a Cristo Resucitado. Vivirla como la celebración de la Cena del Señor, donde compartimos la necesidad y el alimento y comunicamos Su Alegría.

Escuchar las palabras de las lecturas como si Él me hablase y las palabras de la oración eucarística como si Él las dijese.

Ver los gestos de consagración del pan y del vino como si él los hiciese, haciéndov lugar en el corazón a sus palabras "cada vez que hagan estos gestos sepan que Yo en Persona estaré con ustedes". Acoger la comunión como si Él me alimentase. Recibir la oración y bendición final como si Él me enviase en misión.

¿Hasta qué punto vivo según el estilo de Jesús o busco una vida confortable, con seguridad y sin combate? ¿Mi vida es eucarística?

### *Práctica del Examen Temático.*

### *Recordemos... ¿Qué es el discernimiento espiritual?*

Es el arte de interpretar hacia qué dirección nos conducen los deseos del corazón, sin dejarnos seducir por aquello que nos lleva a donde nunca hubiéramos querido llegar. El discernimiento es el término genérico para la práctica de toma de decisiones en mi situación de vida concreta para *buscar y hallar la voluntad de Dios*.

### *Seis cosas recordamos a cerca del discernimiento espiritual*

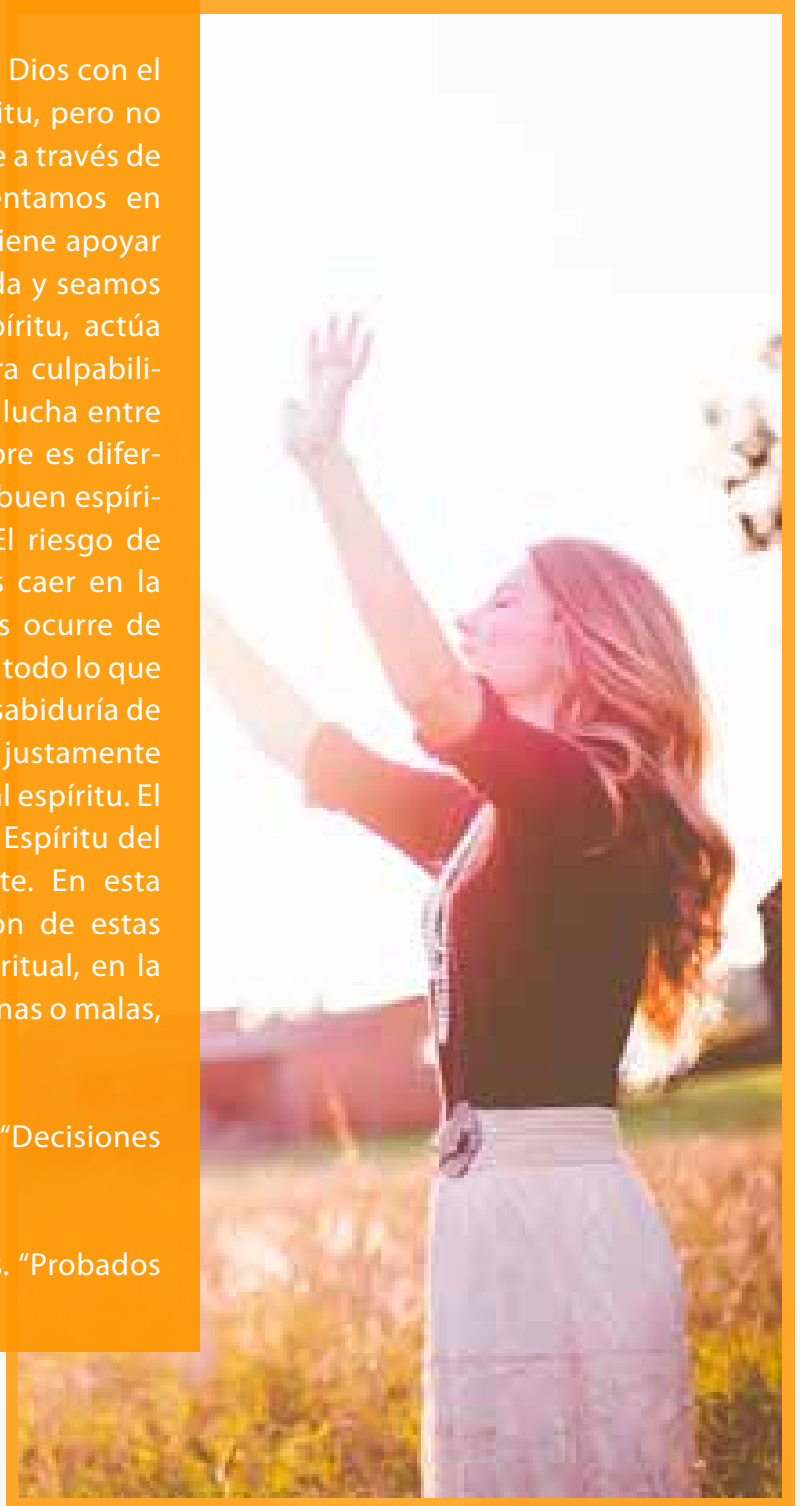
- 1.- Que en nuestro sentir pueden actuar tres fuerzas distintas: nuestro yo natural, el buen espíritu y el mal espíritu.
- 2.- De dónde proceden y a dónde conducen las mociones (sentimientos, pensamientos) de nuestro corazón.
- 3.- Que cada una de esas fuerzas mueve hacia su propia dirección.
- 4.- Que tanto el buen espíritu como el mal espíritu actúan en nuestro sentir natural.
- 5.- Que Dios apoya el buen espíritu, el cual nos mueve hacia la libertad. El mal espíritu nos mueve hacia la esclavitud.
- 6.- Que para elegir bien es indispensable aprender a distinguir estas fuerzas y tener libertad interior.

Es decir que el combate espiritual exige de nosotros discernimiento espiritual, que nos llevará a tomar posición en este combate. Pues no es sólo sentir estas fuerzas sino optar, elegir o decidir por las que nos mueven a la Vida.

En este combate es un error identificar a Dios con el buen espíritu. Dios apoya el buen espíritu, pero no se identifica con él. El buen espíritu viene a través de todo lo que oímos, vemos, experimentamos en nuestra vida, y el Señor lo apoya. Dios viene apoyar el buen espíritu para que elijamos la vida y seamos libres, pero también, frente al mal espíritu, actúa agudizando nuestra consciencia, nuestra culpabilidad, para que reaccionemos. No es una lucha entre Dios y el mal espíritu. El Creador siempre es diferente y no se confunde con la acción del buen espíritu frente a la acción del mal espíritu. El riesgo de identificar el buen espíritu con Dios es caer en la trampa, pensando que todo lo que nos ocurre de bueno viene de Dios (como de creer que todo lo que nos ocurre de malo viene del diablo). La sabiduría de san Ignacio y de la tradición espiritual es justamente poner distancia, hablando del buen o mal espíritu. El buen espíritu puede ser apoyado por el Espíritu del Señor, pero no se da automáticamente. En esta perspectiva sapiencial la personificación de estas fuerzas ayuda a situarse en la vida espiritual, en la cual no se trata tanto de hacer cosas buenas o malas, sino de no ser engañado por otro.

-Para profundizar. Recursos. Anexo Uno. "Decisiones en momentos difíciles".

-Para profundizar. Recursos. Anexo Dos. "Probados en la fidelidad".



## Relectura: hacer discernimiento.

Te invitamos a que hagas una práctica sencilla para entrenarte en el discernimiento. Te daremos un paso a paso para que te pongas a la escucha del Espíritu del Señor, puedas escrutar tu corazón y descubrir tus movimientos interiores. Y decidirte por aquello que te abre a la Vida del Señor.

1. Ponte en la presencia del Señor, con sencillez cobra conciencia que Él te acompaña y está contigo en este rato de oración. Contacta con el silencio del corazón.

2. Toma un tiempo de agradecimiento, recorre con tu corazón y tu cabeza todo lo que deseas agradecer al Señor, entra en detalle de aquellas cosas que deseas agradecer.

3. Toma el pulso de tu vida, de los lugares y situaciones por dónde te pasan las cosas de este tiempo, qué es aquello que más resuena. Y pide al Señor que te muestre aquella decisión que debes tomar en este tiempo. Ese paso que debes dar y decidir. Puede ser grande o pequeño, laboral, familiar, un viaje. Pide que te muestre qué caminos se abren para ti.

4. Pide luz para comprender cómo esta situación que tienes entre manos ha impactado en tu vida, cómo impacta en este momento. ¿Qué fuerzas tiran en tu interior? ¿Qué fuerzas sientes que te tiran hacia Dios y cuáles te alejan? ¿En qué fuerzas reconoces la paz del Señor y en cuáles no?

5. Pide al Señor que te muestre las consecuencias de los caminos que podrías tomar, cómo afectaría una u otra decisión, en un sentido o en su contrario. ¿Cómo se verían impactado otros, dolores, alegrías? ¿Cuál sería el bien mayor de la situación más allá de las emociones que hoy están y podrían no estar después?

6. ¿Qué te hacen sentir a ti los caminos que podrías tomar? ¿Qué emociones se despiertan? ¿De dónde vienen y hacia dónde te impulsan esas emociones? ¿En qué camino estás más en conexión con la Vida, con los hermanos, con el Amor que proviene del Padre? ¿En cuáles caminos ves que en ti se reflejan las actitudes del Señor y en cuáles no?

7. Toma nota de lo que descubras. Pon en manos del Señor todo este asunto.

8. Si te sientes inclinado a decidir en estos momentos, pon la decisión en manos del Señor y que Él te confirme y te diga si esa decisión es lo que espera de ti.

Cierra esta oración, agradece al Señor su presencia, y pide al Señor que se haga su Voluntad.

