

CONSEJOS PARA LA ORACIÓN EN CASA

Cada día encontrarás en nuestra web, en el apartado "Deporte para el Espíritu", una propuesta de ejercicio al modo ignaciano.

Los consejos que ahora te planteamos te ayudarán a realizar bien la propuesta de oración que elaboraremos.

Seguiremos, en nuestra versión adaptada, el itinerario propuesto de "los Ejercicios Espirituales en la vida diaria del Centro de Espiritualidad "San Ignacio" de la Compañía de Jesús de Salamanca".

ORGANIZA el contenido de lo que vas a usar y el espacio.

- **El lugar:** ahora que estamos en casa, prepara un rincón.
- Señala el texto de la **Sagrada Escritura** que te va a inspirar.
- Recuerda **la estructura:** el tiempo, los pasos a seguir y la conclusión.
- Recuerda que es una conversación de todo tu ser que se abre al **Misterio Trinitario**.
- ¿de cuánto **tiempo** vas a disponer? Adáptalo según tus circunstancias personales. Te recomendamos 1 hora que distribuirás SEGÚN LA "ESTRUCTURA DE LA ORACIÓN" que va desde el punto 1 al 5.4 y dedicar a la CONCLUSIÓN, que es el EXAMEN DE ORACIÓN (5.5) unos 15 minutos. En total 1 hora y 15 minutos.

PREPARATE interiormente para orar:

- **Silencio interior**, dentro de ti: acallar ruidos interiores y exteriores.
- **La postura:** la mejor es la "sedente", buscando expresar acogida.
- **Concentración:** cuida respiración, cerrar ojos, espalda recta, manos, no moverte mucho ni cambiar.

ESTRUCTURA DE LA ORACIÓN: (60 minutos)

- Durante el ejercicio que RECIBIRÁS como propuesta y "deporte para el Espíritu", "piensa" que cada uno de sus puntos, son ya un entrar en el Misterio progresivamente. Síguelos con fidelidad y revisa esta fidelidad en el examen final:
- PREPARA y sigue el guión-estructura con el tema-ejercicio que te propondremos. Tenlo a mano. Del punto 1 al 5.4 puede durar 60 minutos que tendrás que distribuir. Como siempre tendrás que ver el tiempo de que dispones, pero nosotros te sugerimos 60 minutos. El punto 5.5 no entra en la distribución de los 60 minutos. Le dedicarás al examen de la oración, punto 5.5, unos 15 minutos.

1. Comienza EN PIE TOMANDO CONCIENCIA que Dios te mira y haz una reverencia.
2. ELIGE una postura y te colocas.
3. Haz la ORACIÓN PREPARATORIA que se te indica.

DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

4. Ahora, vienen los PREÁMBULOS. Síguelos, hazlos bien:

- Sigue con tu imaginación la historia que te proponemos.
- Compréndela bien y sitúate en la escena. Es la composición del lugar.
- Es el momento de hacer la oración de “petición” que te proponemos. Hazla con fe y confianza.

5. DESARROLLA los famosos “PUNTOS” 1-4:

1. INTRODUCIR: Los puntos serán varios. Son ayudas e indicaciones para la oración que te sirven para ir entrando en el “meollo” y que el Espíritu te vaya llevando.
2. REPOSAR: En el punto en el que encuentres y halles lo que buscas ¡Párate! Y no sigas adelante hasta que sientas que estás satisfecho.
3. “REFLECTIR”: No dejes de sacar provecho de esa reflexión.
4. CONVERSAR: habla con el Señor como lo hacen los amigos. Es un “coloquio”.

EXAMEN DE LA ORACIÓN: (15 minutos)

5. CONCLUIR como punto 5.5: HACER EL EXAMEN DE LA ORACIÓN (15 minutos):

- Es de suma importancia hacerlo siempre.
- Se aconseja escribir los resultados de cada examen de la oración:
- Fíjate en los aspectos externos e internos de la oración:
 - **Externos:**
 - Revisa la cantidad de tiempo y cómo lo distribuiste.
 - Revisa el lugar. ¿te concentraste? ¿distraid@?
 - ¿hiciste ejercicios de respiración?
 - ¿y la postura corporal fue la adecuada?
 - ¿sientes que todo lo exterior te favoreció? ¿qué te ha dificultado?
 - Añade otras preguntas para tu revisión personal...
 - **Internos:**
 - ¿dónde te has parado y qué te ha tocado más el corazón?
 - Tu conversación con Dios, ¿cómo la calificarías? Fluida, normal, aburrida, entusiasmante...
 - ¿Qué sentimientos han aflorado y cuándo? ¿de qué tipo?
 - ¿cómo te sentiste? ¿hay frutos del Espíritu en ti que te consuelan cuando haces memoria en este examen de cada punto?
 - ¿qué le podrías ofrecer a Dios tras la oración? No seas rácano.
 - En la próxima oración, ¿qué deberías cuidar más? ¿alguna insistencia que deberías tener en cuenta?
 - Dale gracias a Dios por la visita y encuentro que has tenido con Él.
 - Añade otras preguntas para tu revisión personal...