

# TIEMPO DE EPIFANÍA

## La Adoración de los Reyes Magos

(descárgate para hacer bien este Ejercicio que te proponemos los "Consejos para la oración en Casa")

- Prepara un bolígrafo y cuaderno, colores para dibujar si se te ocurre...
  - No olvides de ir anotando en un cuaderno los pensamientos que te vayan viniendo.
  - Ten en cuenta que aquello que escribas, te servirá para hablar con el acompañante espiritual y para releer el paso de Dios por tu vida. Es increíble...ya verás. Es necesario tener un guía que te acompañe en los Ejercicios. Trata de buscarlo y comunicarte.
- 
- Una vez que has organizado todo y preparado el contenido a leer en La Sagrada Escritura, y el espacio...
  - Una vez que te has preparado interiormente para orar...y exteriormente de ruidos, distracciones...a pesar de todo
  - Y en confianza ...invoca al Espíritu Santo...entra en oración ...Ponte en Su Presencia...dedica medio minuto a sentir que estás en la presencia de Dios... reconócelo como tu Señor, que te ama y te cuida.
- ...

### ENTRA EN ORACIÓN

(El tiempo desde los números 1 al 5 debe durar en total unos 60 minutos)

1. **ORACIÓN PREPARATORIA:** Haz esta petición con estas o con tus propias palabras relacionada con el tema que tratamos hoy:

1

"Te pido Dios mío que me concedas la gracia para que todas mis intenciones, acciones y operaciones estén puramente ordenadas en total libertad a Ti y pueda conocer lo que tú quieres en todo momento de mí.  
Que nada me aparte de Ti y que todos mis deseos vayan orientados a Ti."  
[EE. 46]

2. **ESCENA:** La adoración de los Reyes Magos (Mt<sub>2,1-12</sub>)  
Preparación de la escena que vas a contemplar para mejor comprenderla, visualizarla y meterte dentro de ella:

2.1 - La Imaginación es muy importante, cuidala porque ahí te habla Dios: Trata de "Ver", y cierra tus ojos, para contemplar con "la vista de la imaginación" [EE 47]:

- Trae a la memoria la Historia: La Adoración de los Reyes Magos. (Mt 2, 1-12) la larga peregrinación hasta llegar a Belén y el encuentro con Herodes.
- 
- Piensa y diseña la escena, el "Lugar" donde ocurre la Historia: Imaginar toda la escena del viaje hasta llegar al lugar del Nacimiento de Jesús. Tendrás que imaginarte hasta en los mínimos detalles todo lo que has leído en la Sagrada Escritura. Lo que sienten los personajes de la escena...

2.2 - ¿y tú? Colócate también en la escena...e imagina el motivo de estar ahí...quiénes...las palabras que surgen...las miradas...

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

Y ahora vamos a la tarea...hecho todo lo anterior...haz la petición...

## 3. PETICIÓN: hazla con mucha confianza...que Dios te escucha... [EE 48]

“Señor, concédeme por tu gracia el conocimiento interno, de aquello que tú quieres para mí, para que yo pueda sentir y comprender cuánto haz hecho por mí al hacerte hombre por tu Encarnación y de esta manera amarte más y seguirte con todo mi corazón en la situación actual que estoy viviendo de estar en casa ante esta pandemia. También dame la gracia de sentir de cerca a la Virgen Santísima y a San José como lo sintieron en Belén los Magos mientras adoraban al Rey de Reyes”.

## 4. PUNTOS:

Ve saboreando cada punto.  
Párate allí donde sientas que Dios te puede estar hablando.

**4.1. Peregrinos de la fe:** “El camino de los Magos de Oriente es solo el comienzo de una gran procesión que continúa en la historia. Con estos hombres comienza la peregrinación de la humanidad hacia Jesucristo, hacia ese Dios que nació en un pesebre, que murió en la cruz y que, resucitado, está con nosotros todos los días hasta el fin del mundo (cf. Mt 28,20). [...] El camino de estos hombres es solo un comienzo. Antes habían llegado los pastores, las almas sencillas que estaban más cerca del Dios que se ha hecho niño y que con más facilidad podían «ir allí» (cf. Lc 2,15) hacia él y reconocerlo como Señor. Ahora, en cambio, también se acercan los sabios de este mundo. Vienen grandes y pequeños, reyes y siervos, hombres de todas las culturas y pueblos. Los hombres de Oriente son los primeros, a través de los siglos los seguirán muchos más [...] Los Magos de oriente van delante. Inauguran el camino de los pueblos hacia Cristo”. Este fragmento tomado de una homilía de Benedicto XVI (6-1-12) nos ayuda a pensar que también nosotros formamos parte de esta peregrinación hacia Cristo. La fe es un camino, una peregrinación. No vamos solos. Haz memoria de todos los que te acompañan en la fe – tus testigos personales de la fe - desde tu bautismo: padres, padrinos, catequistas, acompañantes...tantos vivos y difuntos que te han regalado el testimonio de la fe. Recorre tu mapa de testigos, escucha sus voces y dale gracias a Dios. Todos caminamos hacia Cristo. Somos la Iglesia.

**4.2. Buscadores recios de Dios:** Los Reyes Magos – continua Benedicto XVI – “Eran hombres en busca de la promesa, en busca de Dios. Y eran hombres vigilantes, capaces de percibir los signos de Dios, su lenguaje callado y perseverante. Pero eran también hombres valientes a la vez que humildes: podemos imaginar las burlas que debieron sufrir por encaminarse hacia el Rey de los Judíos, enfrentándose por eso a grandes dificultades. No consideraban decisivo lo que algunos, incluso personas influyentes e inteligentes, pudieran pensar o decir de ellos. Lo que les importaba era la verdad misma, no la opinión de los hombres. Por eso afrontaron las renunciaciones y fatigas de un camino largo e inseguro. Su humilde valentía fue la que les permitió postrarse ante un niño de pobre familia y descubrir en él al Rey prometido, cuya búsqueda y reconocimiento había sido el objetivo de su camino exterior e interior.” Quizás en estos días sientes el cansancio de la fe, las burlas de lo que te invitan a no creer o a dejar paso a los miedos para no seguir la estrella que te conduce a Jesús. Siéntete unido a estos Magos. Comparte y siente su camino y especialmente únete a Cristo pobre, injuriado y humillado. Es a este Maestro al que buscamos y seguimos. El mismo que era niño y pobre y también ultrajado y muerto por nosotros en la Cruz.

## DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

**4.3 Tu vida diaria está llamada a la acogida de esta Epifanía en Cuaresma.** Aunque sea otro tiempo litúrgico, siente también que estás llamado a vivir la Epifanía adorando y confiando. Te puede venir bien releer la homilía del Papa Francisco del viernes 27 de Marzo, cuando nos invitó a vencer los miedos en el atardecer y reconocer al Señor como nuestro único Dios. Releer la homilía y subrayar las ideas fundamentales y sobre todo detenerse a identificar los miedos y las ataduras que no nos permiten confiar más en Dios. Para adorar hay que confiar incluso en medio de la tormenta. El viernes pasado tuvimos la oportunidad de adorar y recibir la bendición. Para recordarlo, pincha [aquí](#).

Estas llamado a convertirte en **Adorador en Espíritu y en Verdad**.

Y ahora Adora y Confía.

### 5. COLOQUIO:

*(oración hecha por el joven Alberto Diago Santos, de León)*

¿Qué ha hecho Cristo por mí?

¿Qué va a hacer Cristo por mí?

¿Qué hará Cristo por mí?

¿Dónde está el Rey de los Judíos?

Señor ¿dónde estás en mi vida? ¿Cómo ha sido mi camino de fe hasta el día de hoy? Muchos dicen que estamos encerrados, pero centro mi mirada en Ti, y pongo también mi mirada en los hospitales.

En mi camino me veo como los Magos de Oriente. Muchas veces he deseado tirar la toalla. Surgen los miedos en mi vida, en mi vocación, en ese sí, que debo responder al Señor. Las trampas y los enredos de un mundo que quiere vivir como si Dios no existiera. Ese Herodes es la idolatría del dinero, de la apariencia, del ocio, del egoísmo...

¿Qué busco en mi vida? Señor, que te busque, que te encuentre, que te ame.

Al verte, sí, al verte en los pobres, en los enfermos, en mis amigos, en mi familia, en la dificultad, en mi camino... Que me llene de inmensa alegría.

¿Qué regalo le voy a hacer al Señor estos días?

**Cuando acabe este rato de oración, que no vaya a ver a Herodes, sino hacer lo que Dios me pida en estos momentos en mi vida.**

**Concluye la oración con un Padrenuestro.**

### 6. EXAMEN DE LA ORACIÓN AL CONCLUIR EL COLOQUIO:

- 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 distribuiste la Oración desde el punto 1 al 5.
- Revisa el lugar. ¿te concentraste? ¿distraid@? ¿hiciste ejercicios de respiración?



## DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

- ¿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...y escríbelo...

○ **Internos:**

- ¿Dónde te has parado y qué te ha tocado más el corazón? Toma conciencia y escribe.
- Tu conversación con Dios, ¿cómo la calificarías? Fluida, normal, aburrida, entusiasta...desierto...silencio...
- ¿Qué sentimientos han aflorado y en qué momento? ¿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...