



ENCONTRAR A JESÚS

Tomando tiempo para compartir nuestra fe

Recurso de oración para el personal parroquial

“Cuando un evangelizador sale de la oración, el corazón se le ha vuelto más generoso, se ha liberado de la conciencia aislada y está deseoso de hacer el bien y compartir la vida con los demás”.

- Papa Francisco, La Alegría del Evangelio, p. 282

“¿Qué tan importante es la oración en su vida? ¿Lo que hace controla su vida de oración, o su vida de oración provee fortaleza para lo que hace?”

P. James McIlhone

Dos componentes centrales de la evangelización son la oración y la habilidad de presenciar donde Jesús está trabajando activamente en su vida diaria. Cuando pasamos tiempo con Jesús en oración, llegamos a conocerlo más íntimamente, incluso mientras llegamos a conocernos a nosotros mismos más a fondo. Como gente de fe, también necesitamos saber cómo compartir con otros la manera como Dios está trabajando en nuestras vidas de tal manera que ellos puedan comenzar a ver cómo Dios está activo en su propio viaje.

Esta herramienta está diseñada para su equipo parroquial como una manera de orar juntos y compartir dónde Dios está trabajando en cada uno de ustedes y su comunidad. Al orar juntos y obtener algo de práctica sobre compartir la fe, la esperanza es que estas conversaciones vendrán más fácilmente cuando hablemos con nuestros feligreses o invitados.

Todos sabemos la importancia de pasar tiempo en conversación con nuestro Dios, sin embargo, como pueblo trabajando en construir el Reino de Dios, los aspectos prácticos de reuniones, fechas límites y agendas abarrotadas significan que la oración se abrevia o pone de lado para hacer espacio para todo lo que tenemos que hacer. Sabemos, sin embargo, que cuando priorizamos tiempo y espacio para la oración como individuos y grupos de liderazgo, encontramos que nuestros corazones, almas y trabajo son fortalecidos y son más fructíferos.

Este recurso está diseñado principalmente para equipos parroquiales, pero es una manera fácil y accesible de participar en oración intencional y significativa cuando sea que se reúnan como grupo – Consejo Pastoral, Consejo Financiero, reuniones de catequistas, capacitaciones de lectores, formación de facilitadores de grupos pequeños, o cualquiera del sinnúmero de otras reuniones que llenan el calendario de su parroquia. Es una manera de ayudarlo a tener maneras creativas y preparadas para conversar con Jesús como grupo.



“Quien lleva a Dios en su corazón, lleva el Cielo con él a donde quiera que vaya.”

San Ignacio de Loyola

EXÁMENES

El propósito de una oración del Examen es permitir a una persona que está orando mirar hacia atrás durante un período de tiempo y detectar dónde Dios ha estado trabajando en su vida. Como lo describió Walter Burghardt, SJ, oración es “una mirada larga y amorosa a lo real”. Como tal, orar el Examen permite a una persona detectar cualquier alteración en su vida espiritual, para traerlas ante Dios y dar muchas gracias por las maravillas que Dios ha trabajado.

Es nuestra esperanza que al emplear algunos ejercicios simples del Examen, el personal de una parroquia u otro grupo pueda ver mejor el Trabajo de Dios en sus vidas y las vidas de otros, y que puedan familiarizarse más con compartir esta Buena Noticia por el bien de la Evangelización.

Las siguientes muestras del Examen requerirán que un líder impulse el ejercicio, pero también esperamos que el líder se tome el tiempo para participar en el ejercicio en lo mejor de su capacidad. Adicionalmente, se sugiere fuertemente que para concluir cada ejercicio, a todos los participantes se les dé un momento para compartir qué sucedió durante la oración y a dónde fueron su mente y su corazón para instruir mejor a los otros y dejar que todos reflexionen cómo se acompañarán mejor unos a otros.

1. Examen tradicional durante el Adviento

Esta oración del Examen sigue de cerca el modelo tradicional y está adaptada específicamente para la Temporada de Adviento.

- Para comenzar, el líder explicará brevemente sus esperanzas para el tiempo de oración. El líder invita a los participantes a adoptar una posición cómoda y lenta y calmadamente crea un Espacio Sagrado para ellos y para usted mismo.
- **Deleitar:** Pida a los participantes que encuentren algún aspecto de sus vidas por los cuales están agradecidos en este momento. *¿Qué “rosa” reciente, guardas en tu memoria? ¿Dónde sienten el amor de Dios hacia ustedes? Si no están en un ‘buen espacio’, ¿hay algo que hayan olvidado de ustedes mismos o su vida que les gustaría traer a Dios en gratitud?*
Permita unos momentos para que los participantes noten estas gracias en silencio.
- **Petición:** Introduzca el tema de Adviento de esperar por el Señor. Pregunte a los participantes: *¿Cuál es el bien que usted espera que Dios le dará, a través del Adviento y la Navidad? ¿Hay un lugar, actividad o persona en particular en su vida para la cual necesite la ayuda de Dios? Como los Reyes Magos, ¿puede detectar una Estrella de Navidad que le gustaría seguir? ¿Cómo luciría Jesús, nacido en esa situación?*
Permita unos momentos para que los participantes hagan su petición en silencio a Dios.

- Revisión:** Durante un período de tiempo dado (por favor seleccione: el inicio de Adviento, la semana previa, hoy o algún otro evento notable en la vida de su Parroquia), recorra a los participantes a través de cada momento, y pregúnteles: *¿Dónde encontró Esperanza de Adviento? ¿Dónde estaba Dios trabajando por medio de su vida para encaminarlo hacia Jesús? ¿Ha encontrado que es fácil orar durante el período de tiempo o ha sido difícil? En medio de lo ocupado que es diciembre, ¿puede mantener su enfoque en el Amor de Dios? Mientras reflexiona sobre lo que hizo ayer antes de nuestra reunión de hoy, ¿se siente bien descansado y esperanzado o ansioso y deficiente?*
Entre las preguntas, tome una pausa para dar a los participantes tiempo para reflexionar en silencio.
- Arrepentirse:** [Nota: para algunos participantes, esto será simplemente una continuación de lo de anterior]. Traiga el tema de las Posadas a los participantes. Recuerde que la Sagrada Familia fue de puerta en puerta en Belén, muchas veces rechazados, antes de establecerse en su pobreza. *¿Hay algún momento durante el período de tiempo dado que se ha negado a permitir que Dios permanezca entre ustedes? ¿Hay lugares/actividades/momentos en particular en los cuales le gustaría el perdón y misericordia de Dios?*
Como el Adviento es una temporada de penitencia, sugiera que puedan adaptar alguna acción (como ir al Sacramento de la Reconciliación, un Acto de Contrición, o un Acto de Misericordia) que podría ayudar a la Gracia de Dios habitar entre ellos. Igual que arriba, permita unos momentos para la reflexión en silencio.
- Resolver:** Después de haber reflexionado sobre su período de tiempo, pregunte a los participantes: *¿Cómo puede volver a comprometerse con Dios? En relación a las maneras en las cuales ha sentido que rechazó el Amor Encarnado de Dios, ¿se sintió llamado a cambiar y permitir que el Señor nazca en medio de usted? Si no lo hizo, ¿está dispuesto a dejar que Dios lo sorprenda?*
Poco a poco liderándolos de vuelta a su gratitud original del comienzo de la oración: *¿le ofrecerá a Dios algún regalo, usted mismo?*
Antes de culminar la oración, pida a los participantes: *Por favor oren para que puedan sentir la felicidad de Dios que está dando servicio a la Iglesia, y que sus corazones puedan estar listos para la Navidad.*
- Final:** Después de unos minutos de silencio, dirija a los participantes a una simple oración de “Gloria”. Cuando haya concluido, invítelos a compartir cualquier cosa que les gustaría con el grupo entero. Durante este momento, instrúyalos a que no deben juzgar o comentar directamente sobre la experiencia de otro, sino que deben escucharse los unos a los otros como si Dios estuviera revelando algo. Permita suficiente tiempo y silencio para que cualquier persona que desee compartir pueda hacerlo, y cierre con la Oración del Señor.

2. Formas de encarnación

Este Examen permite muy poderosamente a los individuos afirmar cómo han encontrado a Jesús el uno en el otro, y para ver como ellos, ellos mismos, han modelado un comportamiento similar a Cristo. Funciona mejor con grupos que han trabajado conjuntamente durante un tiempo. A pesar que la experiencia de hacer juntos el ejercicio puede ser poderosa, también puede ofrecer estas formas para los individuos hacer en su propio tiempo, regresando después para ver lo que otros han compartido y para reflexionar como grupo.

- Usando el recurso adjunto, haga suficiente copias, y recorte el papel de tal manera que cada individuo tenga una forma para cada individuo en el grupo.
- Comience al leer Juan 1:1-14 o un pasaje similar de las Escrituras. Cuando haya concluido, diga a los participantes que en este Examen ellos reflexionarán y compartirán seriamente, escribiendo notas muy breves para cada uno, sobre cómo han visto a Jesús en cada uno. Pídales que reflexionen en oración sobre lo bueno que han visto en cada uno y que cada uno escriba una carta desde el corazón.
- Distribuya las hojas de papel y pida a cada participante que ore, reflexione y escriba. Deles una cantidad generosa de tiempo para completar el Examen, y notifíqueles como los guiará el resto del tiempo. Puede ser una buena idea tocar música suave para este ejercicio.
- Cuando el ejercicio de escritura esté terminando, pida a los participantes que se tomen un momento y se pregunten: *¿Cómo me siento?* Deles un momento para reflexionar y pregúntenle si están dispuestos a ofrecer eso al Señor.
- Después de recolectar las formas, distribúyalas a cada individuo de acuerdo a quien estaba dirigido. Dele tiempo a cada uno para leer la carta, y durante este tiempo, pídale que se abstengan de hablar los unos a los otros, dejando que Jesús les enseñe a través de lo que está escrito.
- Después de unos momentos, pida a los participantes que compartan. ¡Probablemente habrá mucha conversación y actividad! En un momento apropiado, como grupo, pregúnteles como se sienten. Brevemente permita que compartan esto, y cuando esté concluyendo, haga una oración breve pidiendo al Espíritu Santo que no nos permita olvidar cómo modelamos a Cristo los unos a los otros. Por las maneras en que hemos fallado en ese esfuerzo, pedir perdón y la sabiduría para saber cómo dejar que Cristo nazca en nuestros corazones y ser Cristo el uno para el otro. Puede ser bueno concluir con la Oración del Señor o la oración de Santa Teresa de Ávila:

“Cristo no tiene cuerpo sino el tuyo. No tiene manos, o pies en la tierra sino los tuyos. Tuyos son los ojos con los que ve la compasión en este mundo. Tuyos son los pies con los que camina para hacer el bien. Tuyas son las manos con las bendice todo el mundo. Tuyas son las manos, tuyos son los pies, tuyos son los ojos, tu eres su cuerpo. Cristo no tiene cuerpo en la tierra ahora sino el tuyo”.

-Teresa de Ávila

Haga copias de este o un recurso similar de su propia creación para este Examen:

Estimado _____ ,

He visto la Cara de Jesús en usted al

En Cristo,

3. Examen de Año de Nuevo

Mientras el año calendario se acerca a un cierre, este Examen le permite a los participantes reflexionar sobre su año para ver cómo se han acercado o alejado de Dios.

- Para comenzar, explique brevemente sus esperanzas para el momento de la oración. Invite a los participantes a adoptar una posición cómoda y lenta y calmadamente cree un Espacio Sagrado en silencio para ellos y para usted mismo.
- **Gratitud:** Pida a los participantes que encuentren algún aspecto de su vida por los cuales están agradecidos en este momento. *¿Qué ha sido una “rosa” para ustedes este año? ¿Dónde sintieron el amor de Dios por ustedes? Si no está en un ‘buen espacio’, ¿hay algo que ha olvidado de usted mismo o su vida que le gustaría traer a Dios en gratitud? Si ha habido experiencias traumáticas durante el pasado año, ¿puede encontrar un punto en el cual Jesús le acompañó?* Permita unos momentos para que los participantes noten estas gracias en silencio.
- **Oración para la Luz:** Pida a los participantes: *En la medida que el año se acerca a un cierre, pidan que Dios pueda iluminar su reflexión durante este tiempo, y Dios pueda iluminar su camino en los meses por venir. La luz del día está creciendo suavemente ya que la luz de Cristo ha aumentado desde la Navidad.* Permita unos momentos para la reflexión en silencio.
- **Recordar:** Diga a los participantes que usted los guiará a través de una reflexión del año entero, preguntando cuáles fueron sus altibajos. Si desean escribir en un diario durante este momento, lo pueden hacer. Luego, comenzando en enero, lentamente diríjalos a través de todos los meses preguntándoles: *¿Cuándo fue fácil encontrar a Dios o cuándo fue difícil?* Mientras los participantes recuerdan, deles tiempo para que los eventos emerjan.
- **Destacar:** Cuando haya concluido con diciembre, pida a los participantes que mencionen un momento en particular que fue el más importante para ellos en este pasado año. Después de un momento de silencio, pídeles que lo ofrezcan al Señor. *¿Qué tiene que decir Dios al respecto ahora? Deles unos momentos para esto, y pregúnteles: ¿Cómo lo hacen sentir los comentarios de Dios? ¿Qué está pidiendo Dios de ustedes?*
- **Esperanza:** En la medida que concluye la oración, pida a los participantes, en silencio, que: *Mencione una esperanza que tienen para los próximos meses. Luego pídeles: Oren una vez más para que la luz de Dios los guíe.*
- **Final:** Después de unos momentos, dirija a los participantes en una simple oración de “Gloria”. Cuando haya concluido, invítelos a compartir cualquier cosa que les gustaría con todo el grupo. Durante este tiempo, instrúyalos a que no deben juzgar o comentar directamente sobre la experiencia de otros, sino que deben escucharse los unos a los otros como si Dios estuviera revelando algo. Permita suficiente tiempo y silencio para que cualquier persona que desee compartir lo pueda hacer, y cierre con la Oración del Señor.

4. En el Invierno

En la medida que el invierno de Chicago se prolonga y la Temporada de Navidad concluye, es bueno orar este Examen para permitir que los participantes tengan tiempo para plantar nuevas esperanzas en Dios que ellos puedan esperar que crezcan.

- Para comenzar, brevemente explique sus esperanzas para el momento de oración. Invite a los participantes a adoptar una posición cómoda y despacio y calmadamente cree un Espacio Sagrado para ellos y para usted mismo.
- **¿Dónde está?** Guiándolos: *Preséntese a sí mismo ante Dios, justo como es. Pacientemente dígale a Dios lo que le trajo a esta reunión hoy. Mencione qué hace y lo que se deleita en Dios. Mencione a qué le teme o cómo se siente. Permita unos momentos en silencio para que los participantes noten estas gracias.*
- **¿Quién dicen que soy?** Guiándolos: Cambien su enfoque de quién es usted a quién es Dios. Recuerden la pregunta de Jesús a sus Discípulos — *¿Quién dicen que soy? Digan al Señor en silencio lo que han notado acerca de Dios. Es Dios ¿Padre? ¿Amigo? ¿Señor? ¿Alguien fácil de relacionarse, o alguien difícil de ver? Noten sus sentimientos.*
- **¿Qué quieres que haga por ti?** Guiándolos: *Recuerden la pregunta de Jesús a Bartimeo: ¿Qué quieres que haga por ti? ¿Hay algo que necesites de Dios en este momento? ¿Encuentran fácil pedir a Dios, o difícil? Mantengan su petición hacia la atención de Dios.*



- **¿No debe el Hijo del Hombre sufrir y morir y ser resucitado?** Guiándolos: *El invierno es con frecuencia un tiempo para que los agricultores siembren. Pidan a Dios que ayude a sembrar su petición, colocándola cerca de su Sagrado Corazón. ¿Cuándo quiere trabajar con Dios otorgando esta solicitud? ¿Es fácil permitir la ayuda de Dios, o difícil? Jesús predicó su Pasión y Resurrección para sus discípulos. Si él estaba dispuesto a sufrir esto, ¿cómo Jesús le ayudará con esta petición?* Deles unos momentos para escuchar la voz de Dios sobre este asunto.
- **Sígueme:** Guiándolos: *Recuerden ahora sus palabras originales a Dios — describiendo qué los trajo a la reunión hoy. Nuestra esperanza es que Dios pueda revelar como serán llamados en el curso de la reunión y después. Recuerden las palabras de Jesús a Pedro: ‘Sígueme’. ¿Cómo alimentarán las ovejas de Dios? ¿Pueden seguir el ejemplo de Dios en el amor? Pregúntenle a Dios cómo serán dirigidos el resto del día y mañana. Oren por la gracia de Dios para confiar en la presencia de Dios.*
- **Final:** Después de unos momentos de silencio, guie a los participantes en una simple oración de “Gloria”. Cuando haya concluido, invítelos a compartir cualquier cosa que les gustaría con todo el grupo. Durante este tiempo, instrúyalos a que no deben juzgar o comentar directamente sobre la experiencia de otros, sino que deben escucharse los unos a los otros como si Dios estuviera revelando algo. Permita suficiente tiempo y silencio para que cualquier persona que desee compartir lo pueda hacer, y cierre con la Oración del Señor.

5. Preparación para la temporada de Cuaresma (10-15 min. + tiempo para compartir)

Antes que comience la Cuaresma, sería bueno usar este Examen para ayudar a los participantes a prepararse para la manera como se acercarán a Dios.

- Para comenzar, explique brevemente sus esperanzas para el momento de oración. Invite a los participantes a adoptar una posición cómoda y despacio y calmadamente cree un Espacio Sagrado en silencio para ellos y para usted mismo.
- **Contexto:** Guiándolos: *La Cuaresma comenzará pronto y espero puedan acoger esta temporada. Recuerden que la Cuaresma es un tiempo de preparación para renovar nuestras promesas bautismales y entrar en la alegría de la Pascua. Brevemente recuerden lo que el bautismo significa para usted. En su bautismo usted murió con Cristo. Piense en una manera en la cual está agradecido por la Vida de Cristo en su parroquia y en su vida.*
- **Meditación de lecho de muerte:** *Imagine que, después de una larga y satisfactoria vida, usted está en paz y vivo en su lecho de muerte rodeado de seres queridos. Note en gratitud quien lo rodea. La comunidad que lo rodea es el Cuerpo de Cristo presente para usted.*

- **Mirando hacia atrás:** *Mientras reflexiona sobre este momento sagrado, ¿cómo una de las personas que esta con usted lo mira? ¿A qué tipo de cosas le debe prestar atención? ¿Qué es realmente importante en su vida? Como esta tan cerca de ver a Dios cara a cara, ¿qué quiere hacer para prepararse mejor para ese momento? ¿Qué necesita para sentir valor en su vida para vivir en compañía de Jesús?*
- **Hacia la Cuaresma:** *Deje que esta visión pase y regrese a donde está, en el borde de la Cuaresma. ¿Hay algo acerca de usted que haya aprendido? ¿Está Dios invitándolo a adoptar una práctica espiritual durante esta Cuaresma para prepararse a renovar sus promesas bautismales? Después de unos momentos, diga a los participantes: Quiero ‘apurar’ la Pascua por un momento. Imagine el Cristo Resucitado saludándolo hoy. Pregúntele como se toma la gratitud por quién es usted, hoy. Ore para que, en las próximas semanas, usted no pueda olvidar que él le consolará en momentos de tristeza y ayudará a llevar sus cargas.*
- **Final:** Después de unos momentos, lidere a los participantes en una simple oración de “Gloria”. Cuando haya concluido, invítelos a compartir cualquier cosa que ellos les gustaría con todo el grupo. Durante este tiempo, instrúyalos a que no deben juzgar o comentar directamente sobre la experiencia de otros, sino que ellos deben escucharse los unos a los otros como si Dios estuviera revelando algo. Permita suficiente tiempo y silencio para que cualquier persona que desee compartir lo pueda hacer, y cierre con la Oración del Señor.