



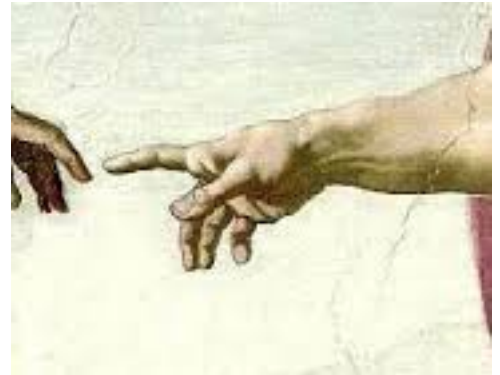
MEDITACIÓN: PRINCIPIO Y FUNDAMENTO/PRIMERA SEMANA

Prepara los Puntos a Meditar

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas rezar con calma.
2. Elige el texto que vas a usar para tu oración.

Comienza tu Oración

1. Cálmate y relájate.
2. Haz una **oración preparatoria** que pueda ayudarte a caer en la cuenta de lo que vas a hacer. Por ejemplo: *Que todos mis pensamientos, acciones y operaciones estén encaminadas únicamente al servicio y alabanza de Dios.*
3. Cuando estés preparado(a) para hacer oración, haz la Señal de la Cruz (*en el nombre del Padre...*).



Haz tu Oración

1. A continuación, haz tu **petición concreta**. Por ejemplo, en este caso, vamos a pedir: *Señor, dame la gracia de tener un corazón esperanzado.*
2. Lee un texto (Escoje una sola de las lecturas propuestas)...
 - a. **Principio y Fundamento** o/
 - b. **Plegaria de la criatura** o/
 - c. **Enséname como buscarte** o/
 - d. **El Pecado y la misericordia: 1Jn 2,9s.15-17:** Las corrientes del mundo, contrarias a Dios: adorar al poder, al prestigio, a la plata, al placer...o/
 - e. **El Pecado y la misericordia: Gál 5,13-26:** Ser libres para poder amar sin cortapisas... *¿Hasta qué punto soy libre para amar?*
 - f. Si alguna palabra o frase te movió el corazón, quédate ahí. Ve qué es lo que te va diciendo el Señor. No te apresures. No es una tarea, es una oración.
3. Puedes preguntarte...
 - a. ¿Qué sentimientos me produce leer y meditar en este texto?
 - b. ¿A quién puede estar dirigido este texto? ¿A mí? ¿A alguien más?
 - c. ¿A qué me mueve este texto? ¿A qué me invita el Señor?
4. Finaliza hablando con el Señor (San Ignacio lo llama *coloquio*) de amigo a amigo, compartiendo lo que sucedió en la oración.
5. Reza un Padre Nuestro, Ave María, Alma de Cristo, u otra oración vocal.

El Examen de la Oración

1. El Examen es sumamente importante en la oración. Si puedes o quieres, escribe lo que resulte del Examen.
2. Las siguientes preguntas pueden ayudarte:
 - a. ¿Cómo se manifestó Dios en mi oración?
 - b. ¿Qué me impresionó?
 - c. ¿Cómo me sentí?
 - d. ¿Cuál fue mi estado de ánimo? ¿Cambió?
 - e. ¿Qué me estaba intentando decir el Señor?
 - f. ¿Hay algún punto que deba yo retomar cuando vuelva a orar?

Principio y Fundamento

El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma; y las otras cosas sobre la faz de la tierra son creadas para el hombre y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar dellas, quanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto para ello le impiden. Por lo qual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido; en tal manera que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados. (San Ignacio, Ejercicios Espirituales 23)



Plegaria de la criatura

*Desde lo hondo clamo a ti, Señor,
dueño de mi existencia toda,
que engendraste en un acto paternal de infinito amor.*

*Con la renqueante humildad de un corazón,
te acepto como principio y fin,
creador y plenitud de cuanto soy y pueda ser.*

*Acoge esta costosa entrega
y hazla gozosa por la experiencia de tu cercanía,
hasta que mi alegría consista en alabarte sirviéndote,
trascendiendo desde mi amor mi propia libertad.*

*Tú eres mi Dios presente, el Dios de mis días,
que me sondea y me conoce,
al que busco como fuente de agua viva.*

*Tú eres mi padre y yo soy tu hijo:
he aquí la realidad transformadora de todo mi existir.*

*Desde lo hondo clamo a ti, Señor,
como un niño crecido entre fantasmas inquietantes.*

*Haz de mi acción un cántico de alabanza
y un servicio filial,*

para que en mí seas bendito.

*Haz de cuanto me rodea camino hacia ti
y, caminando,*

haré de todo algo más divino por más humano.

*Haz que tanto camine por las cosas
cuanto me conduzcan a ti,*

*y que de tal modo las trate
que cada vez me lleven más a ti...*

Norberto Alcover sj



Enséñame cómo buscarte...

*Señor Dios, enséñame dónde y cómo buscarte,
dónde y cómo encontrarte...*

*Tú eres mi Dios, tú eres mi Señor,
y yo nunca te he visto.*

*Tú me has modelado y me has remodelado,
y me has dado todas las cosas buenas que poseo,
y aún no te conozco...*

Enséñame cómo buscarte...

*porque yo no sé buscarte si tú no me enseñas,
ni hallarte si tú mismo no te presentas a mí.*

*Que te busque en mi deseo,
que te desee en mi búsqueda.*

*que te busque amándote
y que te ame cuando te encuentre.*

San Anselmo de Canterbury

1Jn 2:9.15-17:

Quien dice que está en la luz y aborrece a su hermano, está aún en las tinieblas.

No ames al mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguien ama al mundo, el amor del Padre no está en él.

Puesto que todo lo que hay en el mundo - la concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la jactancia de las riquezas - no viene del Padre, sino del mundo.

El mundo y sus concupiscencias pasan; pero quien cumple la voluntad de Dios permanece para siempre.



Gál 5,13-26:

Porque, hermanos, han sido llamados a la libertad; sólo que no tomes de esa libertad pretexto para la carne; antes al contrario, sirvan por amor los unos a los otros. Pues toda la ley alcanza su plenitud en este solo precepto: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

Pero si se muerden y si se devoran mutuamente, ¡mira no vayan mutuamente a destruirse! Por mi parte les digo: Si vives según el Espíritu, no darás satisfacción a las apetencias de la carne. Pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu, y el espíritu contrarias a la carne, como que son entre sí antagónicos, de forma que no haces lo que quieres. Pero, si se conducen por el Espíritu, no estarás bajo la ley. Ahora bien, las obras de la carne son conocidas: fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, hechicería, odios, discordia, celos, iras, rencillas, divisiones, disensiones, envidias, embriagueces, orgías y cosas semejantes, sobre las cuales los prevengo, como ya los previne, que quienes hacen tales cosas no heredarán el Reino de Dios.

En cambio el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí; contra tales cosas no hay ley. Pues los que son de Cristo Jesús, han crucificado la carne con sus pasiones y sus apetencias.

Si vivimos según el Espíritu, obremos también según el Espíritu.

No busquemos la gloria vana provocándonos los unos a los otros y envidiándonos mutuamente.