

PARTE II: La Oración Contemplativa Y De Examen



Fecha

@November 2, 2022

Recuerda que todos los viernes están llegando correos de Casa Evidencias con el link para descargar la guía.

Te invitamos a que traigas la guía impresa para que no nos distraigamos.

EMPIECEN EN ORACIÓN Y ADORACIÓN.

Oren pidiéndole al Espíritu Santo que dirija y guíe su tiempo juntos.

HABLEN DE LA PRÁCTICA DE LA SEMANA PASADA.

- ¿Oraste el Padrenuestro esta semana? ¿Fue útil?
- ¿Qué sientes que Dios hizo en ti a través de la práctica de la oración diaria?
- ¿Cuál crees que será tu mayor desafío en esta práctica de la oración?

LEAN ESTE RESUMEN.

Más que cualquier otra cosa, la oración se trata de estar en relación activa con una Persona. Si uno entiende esto, rápidamente reconocerá cómo estar en una relación activa con una persona incluye la práctica de todo tipo de hábitos de comunicación mediante los cuales la relación se experimenta, crece, se profundiza y se desafía.

A veces esto significa hablar; a veces significa no decir una palabra, sino compartir juntos momentos de silencio; a veces uno comparte una caminata con el amigo; a veces se comparte música; a veces significa actuar por el otro, ser de ayuda; a veces significa escuchar al amigo, dejar que el otro dé o muestre o enseñe o guíe según los deseos del amigo.

En resumen, la oración no se trata tanto de “decir oraciones” o de aprender nuevas “técnicas” de oración, sino de hacer lo que sea necesario para

profundizar nuestra amistad con Dios y asegurarse de reservar tiempo diariamente para hacerlo. Sin embargo, el poder aprender de otros sobre cómo poder crecer en una relación de amistad –y, en particular, la amistad con Dios– y aprender “formas” o “hábitos” que han ayudado a través de los años, es de grandísima ayuda.

Al igual, algo que queremos ser muy intencionales en Casa evidencias es que también debemos aprender a hacer juntos nuestra relación con Dios. Que sea una práctica regular y al menos de una vez a la semana en donde podamos orar juntos, animándonos unos a otros, relacionando el camino espiritual de todos con el nuestro. Al hacerlo, nos animamos a través de la fe de los demás, adquirimos conocimiento y experiencia a través de lo que otros comparten de su propia relación con Dios, y nos beneficiamos de facilitadores capacitados con un conocimiento más profundo de las Escrituras y de los caminos de Dios.

Preguntas respecto a este resumen:

- ¿Hay algo que te sorprende de esta forma de entender la “oración”? ¿Y por qué?
- ¿Experimentas al Padre, a Jesús o al Espíritu más claramente en la oración privada o cuando oras en grupo? ¿Por qué?

LEAN A LA BIBLIA JUNTOS.

Lucas 18:40-43 (Luke 18:40-43)

- ¿Por qué crees que es importante que nosotros mismos expresemos verbalmente a Jesús que **queremos ver**?
- ¿Qué es lo que a ti personalmente **no te deja ver a diario lo que Dios está haciendo en tu vida**?

HAGAN ESTA PRÁCTICA COMO COMUNIDAD AHORA MISMO.

LA ORACIÓN DE EXAMEN

- Nuestra práctica de esta semana se llama “el Examen”. Pero no es un examen como normalmente lo conocemos en donde hay una calificación, si no más de

examenación. Examinar nuestras experiencias del día, “buscando a Dios”. Esta práctica tiene cuatro pasos.

- Antes de comenzar, apague o quite todo lo que tengan que pueda entrometerse en este momento de concentración de la práctica, por ejemplo los celulares o televisores. Tengan un gran respeto por lo desafiante que puede ser **estar completamente presente** aquí, ahora, y en esta práctica de oración que todos harán juntos.

Paso Uno: Repase el día en su mente y encuentre un momento de bendición.

- Note donde Dios ha estado activo en los últimos días de su vida. Tómese unos minutos para practicar el recuerdo activo de las últimas 24 a 72 horas.
 - Encuentra algún momento, por simple o breve que haya sido, en el que sintieras una bendición de Dios en tu vida.
 - Agradécele a Dios por haberte permitido experimentar su bendición.
 - Después comparta con el grupo lo que sucedió y cómo sintió esa bendición cuando sucedió. **Sea breve al decir:** “Me di cuenta de Dios ayer, cuando estaba lloviendo en la noche. Sentí que fue una bendición porque cuando llueve duermo mejor y me hace pensar que Dios me está cuidando mientras duermo”. **Algo simple.**

Paso Dos: Nombre el sentimiento más fuerte que haya experimentado en el último día.

- Este próximo paso de recordar activamente no está dirigido a “lo que sucedió”, sino a reconocer cuando en los últimos días has sentido una emoción fuerte, o la más fuerte de ese día o días.
- ¿Qué emoción en particular sentiste fuertemente? **Dale un nombre a ese sentimiento en particular:** alegría, depresión, ira, deleite, satisfacción, esperanza, vergüenza, arrepentimiento, confusión, asco, compasión, duda, miedo, ansiedad, gratitud, etc.
- Comparta con el grupo la emoción fuerte que experimentó. **Solo comparta la emoción, y nada más.**

- El objetivo principal del Paso Dos es notar sus reacciones más fuertes a cosas en particulares y preguntarse con Dios acerca de esas reacciones. **"¿Por qué sentí eso con tanta fuerza?" "¿Esta fuerte reacción revela mi fe en Dios, o la falta de ella?"**

Paso Tres: Comparta esa emoción fuerte con Jesús.

- **Sea honesto** con Jesús acerca de lo que "causó" esta fuerte emoción en su vida, **y trate de nombrar con precisión qué sentimiento en particular fue lo que sintió.**
- **Pregúntale a Jesús** si Él alguna vez sintió lo mismo que tú sentiste cuando vivió en la tierra como nosotros.
- Puedes ir a un pasaje de los Evangelios (opcional), en el que crees que Él reaccionó como tú lo hiciste. Lee ese texto para ti mismo y explora la respuesta de Jesús. (Si no conoces ningún pasaje, busca en la concordancia o pregúntale a tu facilitador).
- **Piensa**, ¿Reaccionó Jesús como yo lo hice o de forma diferente?

Paso Cuatro: Cierre orando y actuando.

- Termine orando en base al punto pasado.
- Si tu emoción más fuerte fue que le gritaste a tu hijo(a), amigo(a), o esposa(a). Pídele perdón a Dios y que te de la valentía para pedir perdón a esa persona el siguiente.
- Si tu emoción más fuerte fue de alegría. Dale gracias a Dios por ser bueno.
- Si tu emoción más fuerte fue de ansiedad. Pídele al Padre que te recuerde que el tiene el control de todo.

LEAN LA PRACTICA PARA ESTA SEMANA.

LA ORACIÓN DE EXAMEN

- Cada día a partir de hoy, dedique diez o quince minutos al final de su día (**pero antes de que tenga demasiado sueño**) para practicar la oración de Examen.
- ¡La clave para esta práctica es **no dejar de practicarla todos los días!**
- Siga los cuatro pasos anteriores.
- Aquí está una forma fácil de recordarlo. **También puedes descargar al archivo en la página web para imprimirlo y pegarlo al lado de tu cama.**

Repasar - las bendiciones de Dios durante el día y agradecer.

Nombrar - La emoción más fuerte que sentiste durante el día.

Compartir - Con Jesús esa emoción, y pensar cómo reaccionaría Jesús.

Actuar - En base a esa emoción. Hacía Dios, y hacía alguna persona que hayas herido o lastimado (si es el caso)

PARA TERMINAR.

- La oración es estar en relación con Dios. **Así que la meta es que podamos crear un ritmo diario de oración**, en el que podamos disfrutar de la compañía del padre.
- Esta semana intenta crear el siguiente ritmo:
 - Orar en base al Padrenuestro en la mañana de lunes a viernes.
 - Orar el Examen en la noche.

DIVIDIRSE EN GRUPOS PEQUEÑOS.

- Ahora nos vamos a dividir en los mismos grupos pequeños de la semana pasada y nos vamos a preguntar:

- Como te fue la semana pasada.
- A qué hora de lunes a viernes vas a hacer el Padre Nuestro.
- A qué hora vas a hacer la oración De Examen en la noche.

OREN EN BASE A LA PRÁCTICA PARA TERMINAR.