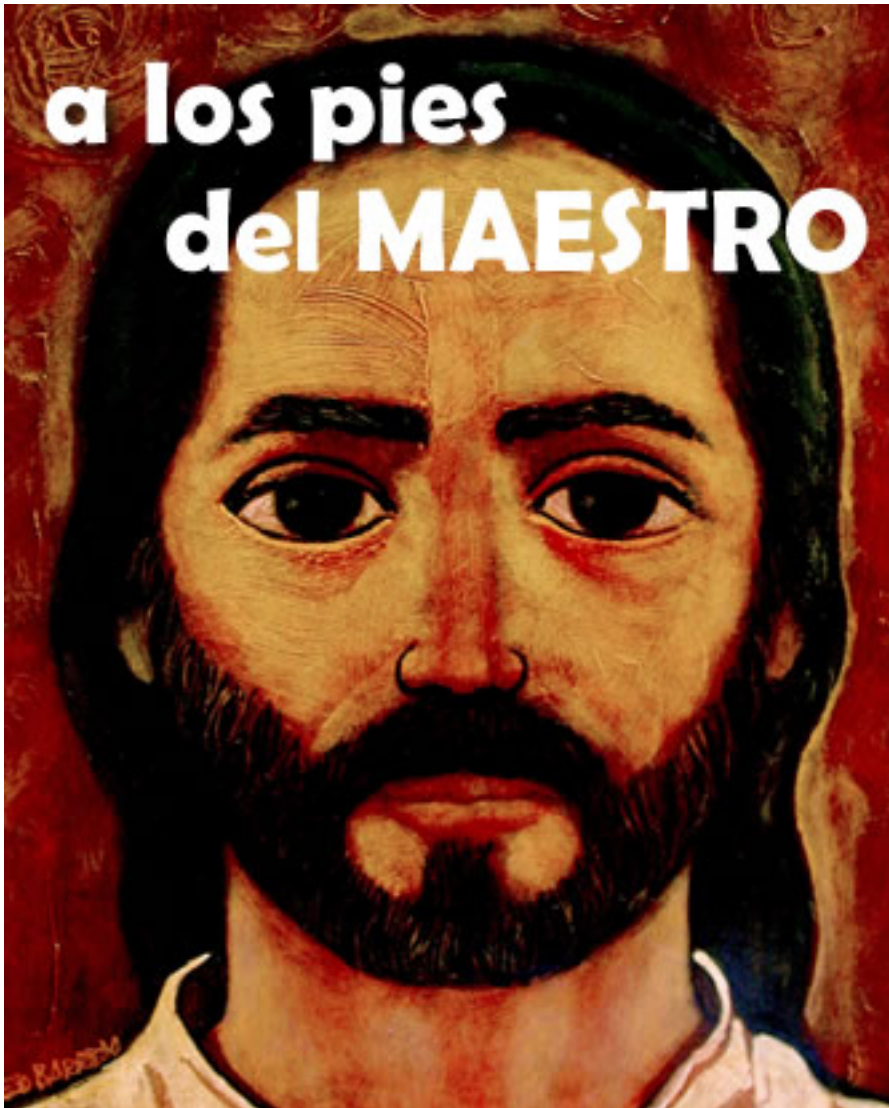


## Presentación



## UNA GUÍA PRÁCTICA

Este cuaderno ofrece ayudas para unos ejercicios espirituales muy sencillos en el curso de la vida corriente.

¿Fechas? Cada cual conoce sus posibilidades. Por ejemplo, pueden rescatarse 10 días (más uno preparatorio y otro conclusivo) en otros tantos fines de semana, cada día con un rato suficiente y sosegado (o mejor dos: uno por la mañana y otro por la tarde). Vale cualquier otra fórmula según la situación de la persona.

En CiudadRedonda hemos pensado proponerlos para la Cuaresma, habrá no obstante quien prefiera aprovechar este material para su retiro mensual, a lo largo del año.

En todo caso se trata de asegurar unos tiempos fuertes de encuentro con Dios a través de su Palabra. Estos tiempos reclaman a su vez una tónica de fidelidad, de forma que los ratos de oración se integren en el conjunto de la vida ordinaria. Sería muy provechoso contar con la guía de alguna persona experimentada, aunque no siempre será posible. En todo caso habrá que escuchar la recomendación del Apóstol: "Lo que hacéis hacedlo con toda el alma como quien sirve al Señor" (Col.3,23)

## **INDICACIONES PREVIAS**

1. Elige un lugar tranquilo (tu casa, la iglesia, el campo). Si lo haces en casa, quizá te ayude el tener delante un icono o un crucifijo, con una pequeña lámpara encendida. Esa luz simboliza dos cosas: la Presencia del Señor y tu deseo de permanecer vigilante. Procura no cambiar de lugar todo el tiempo que dure el ejercicio (normalmente una hora).
2. Cae en la cuenta de lo que vas a hacer. Reaviva la fe e invoca al Espíritu para que él te ayude a conocer, gustar y encarnar la Palabra de Dios. Pide a María que te dé una participación en su actitud profunda de escucha para poder oír con el corazón.
3. Puedes disponerte recitando las oraciones que figuran en la página 6 (o repitiendo una y otra vez, según el ritmo de la respiración, alguna invocación conocida: "Ven Espíritu Santo"; "Gracias, Señor, porque me has llamado"...).
4. Tras la Carta del Maestro, que centra el día y sirve de introducción, lee despacio el texto bíblico que se propone y procura captar su contenido global. Luego tendrás que volver sobre el mismo más de una vez para descubrir su mensaje. No se trata de una mera enseñanza, es un acontecimiento: Dios, a través de su Espíritu, te está hablando. Detente en las palabras o frases que más te muevan. Pueden ayudarte las notas al pie del texto.
5. Ora a partir de lo que has ido descubriendo en la lectura. Puede ser una oración de adoración, de alabanza, de acción de gracias, de intercesión, de petición de perdón...
6. Antes de terminar, anota las luces y mociones recibidas (lo que has visto más claro y lo que te ha impulsado interiormente a vivir mejor el Evangelio). Termina ofreciendo al Señor lo que eres y lo que tienes, aunque no sea más que el cuenco de tus manos vacías, Él no te pide más. En todo caso, da gracias.

0. [De víspera](#)

1. [Vamos a un lugar solidario](#)

2. [Te hablaré claramente del Padre](#)

3. [¿Quién soy para tí?](#)

4. [Mi cruz y la tuya](#)
5. [Os dejo mi Espíritu](#)
6. [Ahí tienes a tu madre](#)
7. [Convertíos](#)
8. [Amaos como yo os amo](#)
9. [No temais](#)
10. [Poneos en camino](#)
11. [Salida](#)

Ángel Sanz Arribas, cmf., Gonzalo Fernandez Sanz cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/presentacion-4](http://www.ciudadredonda.org/articulo/presentacion-4)