

*Escuchando la voz del Espíritu. Revisión de la oración...*

Después que el periodo formal de oración ha terminado, debo hacer una revisión de lo que ha sucedido durante ese tiempo. No tanto que ideas tuve, pero más bien los movimientos de consuelo, desolación, miedo, ansiedad, aburrimiento etc. - tal vez algo relacionado con mis distracciones, especialmente si fueron profundas o incómodas. Preguntas tales como las que aparecen a continuación pueden ayudar, aunque en realidad no es necesario tratar de responder a todas o a la mayoría. Simplemente se ofrecen como una guía para su propia reflexión:

¿Qué pasaje escogí?

¿Qué gracia pedí?

¿Qué pasó durante el periodo de oración?

¿En dónde se ubicó?

¿Qué me impactó o me desubicó?

¿Experimenté comodidad o incomodidad?

¿Cómo me sentí con lo que sucedió?

¿Cuál era mi estado de ánimo, qué cambios hubo?

¿Lo disfrute? ¿Fue desagradable? ¿Conmover? ¿Aburrido?

¿Qué me demostró Dios? ¿Cómo respondí?

¿Recibí la gracia que pedí?

¿El tiempo pasó despacio, moderadamente, rápido?

¿Hay algún punto al que debo regresar en mi próximo periodo de oración?

Durante la revisión de la oración, le agradezco a Dios por los favores divinos y le pido perdón por mi propia negligencia.

Esta revisión es un instrumento para ayudarme a reflejar en la experiencia del periodo de oración. Me ayuda a notar mis experiencias interiores. Así pues, me permite ser más espontáneo durante el tiempo de oración y a dejarme llevar por el flujo de la experiencia. Si yo mismo me fuera a monitorear durante el periodo de oración, estaría interfiriendo la comunicación de Dios. Dejo que suceda lo que está sucediendo durante el momento de oración; posteriormente le doy un vistazo para ver qué es lo que Dios me está diciendo en todo esto.

Durante la revisión ayuda escribir algunas notas sobre lo que me movió o llamó la atención en preparación para mi próximo periodo de oración. Puede que Dios me esté invitando a regresar al punto que me movió. El Padre Judge dice, "Debes continuar en un punto hasta que ya no tengas ninguna duda al respecto". i.e., hasta que se haya resuelto el asunto que te movió, la visión; haya desaparecido el desasosiego, se hayan terminado la consolación y el significado.... por ahora.

Anotar mis reflexiones durante la revisión también ayuda al discutir mis experiencias con el director espiritual.

También es útil al final de un periodo de oración hacer una diferencia entre la revisión y el periodo de oración mediante algún cambio de lugar o postura; la actividad de revisión es diferente de la actividad del periodo de oración.

*Entonces, es tiempo de comenzar...*

Todo lo que hemos tratado anteriormente - la historia de los Ejercicios Espirituales, lectio divina como un método de oración, el valor del silencio y tomarse el tiempo de revisar su oración - son simplemente una ayuda.

¿Cuál es el centro de los Ejercicios Espirituales del Cenáculo Misionero? Tal vez como mejor se puede resumir es por la simple invitación de Jesús a aquellos primeros discípulos: “¡Vengan ustedes... y descansen un poco! (Marcos 6, 31). Es la oportunidad de tomar un tiempo cada día y simplemente estar en la presencia del Dios Vivo con profundo deseo de compartir este encuentro santo de amor con cada hermana y hermano que encontremos a lo largo del camino.

¡Entonces, “vengamos... descanemos un poco” y comencemos!