HÁGALO USTED MISMO

RETIRO ESPIRITUAL

SLD
USA EAST

SPIRITUAL LIFE DEVELOPMENT DEPARTMENT
EASTERN TERRITORIAL HEADQUARTERS
440 WEST NYACK RD.
WEST NYACK, NY 10994

Estimado amigo en Cristo:

Hola. Usted ha dado su primer paso hacia una experiencia hermosa entre usted y Dios. Es probable que vacile o tenga expectativas en cuanto a lo que pueda o no recibir de esta experiencia. Lo importante de este proceso es estar presente y dispuesto para la jornada. Permita que su zona de confort se extienda un poco y comprométase a desconectarse de sus enloquecedores itinerarios y

descanse

se restaure y

vuelva a conectarse con Dios.

Esta experiencia trata acerca de autocuidado. Muy a menudo, consumimos nuestra energía y nuestro tiempo con las prioridades de los que nos rodean y las nuestras las dejamos de último. ¿Por qué hacemos eso? ¿Somos dignos de tomar tiempo para rejuvenecernos o revitalizarnos? La respuesta es SÍ. Por si acaso vacila, la respuesta siempre será SÍ.

Por tanto, esta guía le proveerá algunas sugerencias para animarle a ser creativo con su tiempo, flexible con la manera en que el proceso le beneficia y hacerlo simple. Lea la variedad de prácticas espirituales antes de comenzar su retiro. Inclínese a acoger la presencia de Dios en este tiempo sagrado. Luego, comience el proceso comprometiéndose con Él escribiendo —en su agenda o en su calendario— una "reservación con Dios". Respete esa reservación. Aparte el tiempo. Encuentre un espacio silencioso, un centro de retiro o un área a la intemperie que le permita descansar, solo para usted, y que comience la travesía.

Las disciplinas anteriores solo son sugerencias para ayudarle a iniciar un tiempo de retiro. Si su retiro implica realizar una caminata y admirar su progreso mientras camina, pues permítase usar ese tiempo para estar con Dios. Si su tiempo de retiro es sentado en la casa, entonces busque una silla cómoda y hable con Dios de esa manera.

Por último, busque un compañero de oración, alguien a quien rendirle cuentas o un amigo de confianza y comparta su plan. Permita que oren por usted durante este tiempo sagrado. Le deseamos bendiciones en esta jornada.

1. Lea el pasaje lentamente. Cuando escuche una palabra o frase, considérela por un momento.
2. Vuelva a leer el pasaje. ¿De qué manera se conecta, esa palabra o frase, con su vida en este momento?
3. Lea otra vez el pasaje. ¿Le ha invitado Dios a responder a su palabra o frase?
4. Vuelva a leer el pasaje. Reciba la palabra o frase y descanse en la presencia y el amor de Dios.

Seleccione uno de sus pasajes predilectos de las Escrituras (trate de que la lectura sea corta, 4 a 6 versículos), o use uno de los siguientes:

- o Marcos 10:46-52
- o Isaías 43:1-4
- o Salmos 23:1-6

- **Descanse.** Sí, leyó bien. Descanse. Si eso implica que debe cerrar los ojos y dormir, hágalo. Todos tenemos nuestros límites; nuestros cuerpos necesitan limitaciones o sufriremos agotamiento. Cuando descansamos honramos a Dios, puesto que estamos cuidando de nuestros cuerpos.

o Lea Salmos 62:1: Solo en Dios halla descanso mi alma…

o Disfrute su tiempo de descanso. En tanto que se siente, camine, admire, respire la belleza que le rodea. Reconozca que lo que ve fue creado por Dios y que en Genesis 2:2 dice: "Al llegar el séptimo día Dios descansó…".

LO QUE NECESITARÁ

En una mochila o bolso, debe empacar lo siguiente:

- Esta guía
- Una Biblia: trate de no usar un aplicación para la Biblia, de modo que no se distraiga usando el teléfono con otros propósitos
- Un diario.
- Bolígrafo, lápiz, marcadores, lápices de colores; depende de lo que prefiera usar.
- Una botella de agua.
- Una pequeña merienda (granola, fruta, trail mix), insisto, depende de usted totalmente.

Vamos a analizar algunas disciplinas espirituales que le pueden ayudar a tener una experiencia más profunda durante este tiempo. Esta, sin embargo, no es la única lista de sugerencias, solo son maneras para impulsar el proceso si no tiene idea de cómo comenzarlo. Interactuamos y nos relacionamos con las personas que nos rodean de diversas formas, por tanto, use estas disciplinas como un medio para sentirse cómodo con Dios en el tiempo que pase en su presencia.

- **Oración de enfoque**. Este método de oración contemplativa se puede rastrear hasta el siglo cuarto. El propósito de esta disciplina espiritual es poner a un lado todo pensamiento y enfocarse en la oración. Algunos pasos para ayudarle con la oración de enfoque son:

o Dedique una cantidad de tiempo a esta práctica. De 10 a 20 minutos.

o Escoja una palabra sagrada (Padre, Jesús, Abba, Amigo, etc.) para disfrutar el tiempo en la presencia de Dios.

o Halle un lugar cómodo para sentarse y cierre los

ojos. Acomódese en el silencio y diga la palabra sagrada que escogió.
o Habrá momentos en que tendrá pensamientos que lo distraigan (créame, va a ocurrir), este es el momento de volver a enfocarse en la palabra sagrada que escogió. Vuelva a enfocarse en ella y en la presencia de Dios. Repita este proceso tantas veces como sea necesario (no hay límites en lo que se refiere a regresar a la presencia de Dios)
o Cuando concluya el tiempo, siéntese y disfrute la experiencia.

Esto requiere tiempo y práctica. Es natural que la mente se distraiga. Tenga gracia y continúe intentándolo una y otra vez. No piense que pierde su tiempo porque no funciona. Está reconociendo que desea pasar tiempo con Dios, y Él sabe que usted está ahí.

- **Silencio + Soledad**

TLa práctica de silencio + soledad no es para sentirse solo ni aislarse, sino para pasar tiempo en la presencia de Dios y escucharlo. Vivimos en una sociedad consumida por los ruidos. Es difícil escuchar lo que Dios nos dice cuando no hay lugar para el silencio. En el libro, "Celebración de la disciplina" —de Richard Foster—, este sugiere que en vez de intentar buscar un espacio de tiempo valioso en el día para dedicarse a la soledad, comience con algunos ratitos (por ejemplo, mientras maneja al trabajo, hace diligencias o hasta cuando se duche). Esos ratitos pueden resultar muy significativos cuando se practican con frecuencia. Escuche. Eso es lo único que debe hacer en esos ratitos. Escuchar solamente.

Ruth Haley Barton afirma: "Es en silencio cuando usualmente soltamos nuestros planes y nuestra necesidad de controlarlo todo y estamos más dispuestos y propensos a entregarnos a las amorosas iniciativas de Dios". (*Invitation to Solitude and Silence*).

- **Oración alentadora**

Esta oración contemplativa conecta su respiración con su oración. Simple. La oración alentadora permite que la propia vida de Cristo se respire —se inhale y se exhale— en la obra de Él. Comience esta práctica mientras está sentado, quieto, en un lugar cómodo:

Inhale repitiendo el nombre o pensando en la imagen que tenga acerca de Dios.

Exhale un simple deseo que Dios le haya dado.

Ejemplos: "Santo Padre, brilla en mí".
"Señor, ten misericordia".
"Habla, Señor que tu siervo escucha".
Inhale "Su amor, su fortaleza y su luz".
Exhale "el temor".

- **Lectio Divina (Lectura sagrada)**

Esta práctica espiritual le invita a estar en presencia de Dios, ya sea al escuchar o leer en voz alta las Escrituras y escuchar una palabra o frase en particular que sabe que es de parte de Dios para usted. Cuando escuche la palabra o la frase, tómese el tiempo para sentarse y reflexionar al respecto. No hay necesidad de cuestionar por qué es esa su palabra o si, en realidad, es para usted. Escríbala en su diario o subráyela en su Biblia. El proceso de lectura de las Escrituras se hace cuatro veces.