

¿Cómo está tu alma?

Un estudio personal para la renovación espiritual

CON HERRAMIENTAS PARA ESTUDIO DEVOCIONAL,
EXAMEN DIARIO Y EXAMEN ANUAL

¿Cómo está tu alma?

Un estudio personal para la renovación espiritual

CON HERRAMIENTAS PARA ESTUDIO DEVOCIONAL,
EXAMEN DIARIO Y EXAMEN ANUAL



“VENGAN A MÍ TODOS USTEDES QUE ESTÁN CANSADOS Y
AGOTADOS, Y YO LES DARÉ DESCANSO.”
- JESÚS

UN RECURSO DE LA VIÑA USA
WWW.VINEYARDUSA.ORG

contenido introducción

Semana 1: ¿Cómo Está Tu Alma?

Páginas 6-7

Semana 2: ¿Cómo Está Tu Familia?

Páginas 8-9

Semana 3: ¿Cómo Está Tu Trabajo?

Páginas 10-11

Semana 4: ¿Cómo Está Tu Llamado?

Páginas 12-13

Oraciones para la Mañana y la Noche

Páginas 14-15

Examen Diario

Páginas 16-17

Examen Anual

Páginas 18-19

La Viña USA

© 2013 Vineyard USA. Todos los derechos reservados.

Todos los pasajes bíblicos fueron tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NVI®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 de Biblia, Inc.™ Usado con el debido permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo. www.zondervan.com "NVI" y "Nueva Versión Internacional" son marcas registradas en la Oficina de Marcas y Patentes de los Estados Unidos de América por Biblia, Inc.™

Las citas de Ignacio y Lewis fueron tomadas de: Foster, Richard y James Bryan Smith, editores. Devocionales Clásicos: Lecturas Seleccionadas para Individuos y Grupos. El Paso: Mundo Hispano, 2004.

La cita del Hermano Lorenzo fue tomada de: Hermano Lorenzo. La Práctica de la Presencia de Dios. Whitaker House, 1997.

La cita de Agustín fue tomada de: Agustín de Hipona. Confesiones.

La cita de Susana Wesley fue tomada de: Wikipedia.org

Escrito por Dan Wilt, M. Min.

El porqué de este librito

Hace muchos años, un mentor y padre espiritual me hizo una pregunta que nunca olvidaré. "Phil," me dijo con su voz profunda y resonante, "¿Cómo está tu alma?"

Esa pregunta ha permanecido en mi mente todos estos años, y ahora me gustaría hacértela a ti – "¿Cómo está tu alma?"

El Espíritu de Dios ha usado esta sencilla pregunta en mi propia vida para guiarme en el curso de mi vida personal, familiar y ministerial hasta el día de hoy. Estoy convencido de que si usted y yo ponemos nuestra relación íntima (presencia) con Jesús el lugar – cada día, cada semana, cada año, y a lo largo de nuestras vidas – podremos ver más y más de lo que Dios ha preparado para nosotros.

¿Cómo Está Tu Alma? es un librito diseñado para animarte, renovarte y darte el poder para vivir una vida llena del amor del Espíritu – y una vida energizada por la presencia del Espíritu.

Además de los cuatro estudios que abordan áreas claves de tu vida personal, tu vida familiar, tu vida laboral y tu llamado, encontrarás un Examen Diario y un Examen Anual que te ayudarán a seguir haciéndote las preguntas correctas de una manera consistente. Otras herramientas, cuya efectividad en el campo de la formación espiritual se ha comprobado a lo largo de la historia, te ayudarán a enfocarte en tu vida espiritual para el camino que tienes por delante.

¿Cómo Está Tu Alma? Es mi oración que este recurso te ayude a crecer que fortalezca tu vida espiritual.

Phil Strout

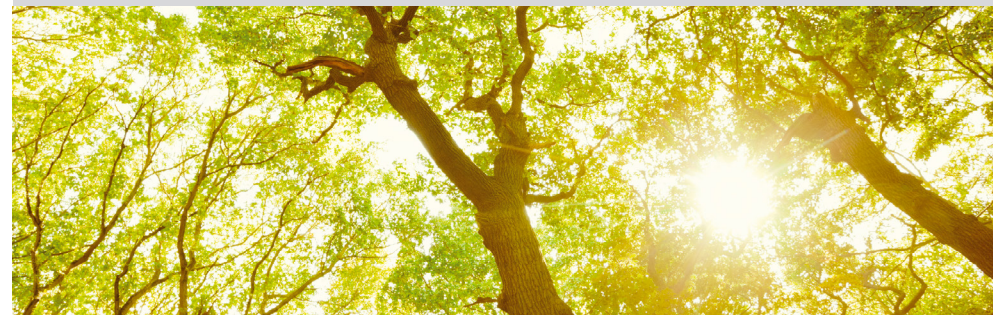
Director Nacional, La Viña USA

El crecimiento espiritual es intencional.

Al igual que un árbol, siempre estamos creciendo. Sin embargo, cuán saludablemente crecemos, esa es otra historia. En un pequeño retoño se encuentra todo el ADN que ha de dirigir su crecimiento y su transformación en un majestuoso pilar viviente – un árbol. Al echar raíces en el rico humus del suelo forestal, ese retoño se prepara para crecer – pero no todos los ingredientes necesarios para el crecimiento se encuentran dentro de sí mismo. Aguas provenientes del suelo y las lluvias saciarán su sed, capturadas por las hojas y por las raíces que se extienden en busca de sustento. Los minerales del rico suelo, provistos por la vida y la muerte de la comunidad de árboles a su alrededor, lo nutrirán para alcanzar su estatura plena.

El Salmo 1 dice que somos "...como el árbol" (Salmo 1:3). En otras palabras, el agua que bebemos y los minerales que absorbemos juegan un papel importante en el proceso de moldear nuestro carácter en semejanza a Cristo. Para aquellos que hemos decidido que seguir a Cristo es la única manera de ser verdaderamente humanos, la forma cómo extendemos nuestras raíces en oración, estudio, cuidado personal, vida en comunidad y misión tiene mucho que ver con nuestro crecimiento. *El desarrollo espiritual personal es intencional; es una elección diaria, inspirada por el Espíritu.*

Este librito es una herramienta diseñada para ayudarte en tu caminar personal hacia la plena estatura espiritual en Cristo (Efesios 4:13). Úsalo durante una época específica, y úsalo durante toda tu vida. Úsalo para tu estudio personal, o para el estudio en un grupo pequeño. Principalmente, úsalo para ayudarte a crecer en intimidad con Jesús. Que Dios te bendiga a medida que cuidas tu alma.



Cómo usar ¿Cómo Está Tu Alma?

1. **Lee una sección una vez por semana, durante un mes.** Esta es una experiencia de cuatro semanas, con un tema específico para cada semana.
2. **Usa el Examen Diario cada noche.** El Examen Diario tiene cinco preguntas. Además, hay una pregunta adicional para cada semana, por lo que deberás añadir la pregunta correspondiente a la semana en la que te encuentras en el estudio, para un total de seis preguntas.
3. **Al concluir cada semana de estudio, agradece a Jesús** por haberte hablado acerca de ese tema, y escribe en un diario lo que has aprendido.
4. **Usa el Examen Anual una vez al año para reflexionar sobre el año** que ha pasado, y para preparar tu corazón para el año que tienes por delante. Si lo deseas, úsalo dos veces al año para ayudarte a permanecer al tanto de tu progreso.
5. **Usa cada día la sección de Oraciones para la Mañana y la Noche**, como una herramienta para inspirar tus propias oraciones.

Tu vida interior

Ignacio de Loyola nació en la abundancia, en un castillo en España, en 1491. A pesar de haber sido un joven privilegiado, no pudo comprar su escape de las guerras que azotaban en su época. En 1521, mientras peleaba en una batalla contra el ejército francés, resultó herido en ambas piernas, por lo que fue enviado de regreso a su casa para recuperarse. Durante su recuperación leyó libros como *La Vida de Cristo*, y el libro de Tomás de Kempis, *La Imitación de Cristo*, así como relatos de la vida de Francisco de Asís. De ese modo llegó a vivir una profunda experiencia de conversión, y el llamado de su vida ha transformado a la iglesia hasta nuestros días.

Ignacio se dedicó por entero a enseñar a las personas a cuidar su vida interior con Cristo. Esta es la vida que vivimos por dentro, la que a menudo se ve alterada por (e incluso se confunde con) nuestra vida “exterior” llena de actividad. Él afirmó que nuestra alma “se mueve” entre dos estados – *consolación y desolación*.

Considera las propias palabras de Ignacio para referirse a los movimientos de nuestra alma: *“Llamo consolación cuando el alma es despertada por un movimiento interior que hace que se inflame con el amor de su Creador y Señor y, por consiguiente, no puede amar ninguna cosa creada en este mundo por lo que es, sino solamente en el Creador de todas las cosas. ... Llamo consolación a cualquier aumento de la fe, la esperanza y la caridad, a cualquier gozo interior que llama y atrae a las cosas celestiales y la quietud en Cristo nuestro Señor.*

Llamo desolación a todo lo que se opone [a la consolación], cuando la oscuridad del alma, el desorden de la mente, la inclinación por las cosas bajas o terrenales, la inquietud que resulta de muchas perturbaciones y tentaciones conduce a la pérdida de la fe, la pérdida de la esperanza y el amor. También hay desolación cuando un alma se encuentra completamente apática, tibia, triste y separada, por decirlo así, de su Creador y Señor. Porque así como la consolación se opone a la desolación, así los pensamientos que brotan de la consolación son lo opuesto a los que nacen de la desolación” (Foster y Smith, *Devocionales Clásicos*, p. 262).

Entrega tu vida interior a Jesús – y permítele arraigar y establecer tu identidad en Su amor por ti. Conforme tu alma entra en sintonía con Su amor, tu fe y tu esperanza aumentarán con el tiempo.



1. ¿Cómo está tu alma?

EXAMINA TU VIDA

Haz las preguntas del corazón.

¿Cuándo fue la última vez que tomaste un momento y un profundo respiro, y dejaste que tu corazón te dijera cuál es su condición?

En Lucas 6:45 Jesús habla sobre el corazón, o el espíritu, y cómo éste moldea nuestras acciones. Él dice, *“El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca.”*

Somos en verdad criaturas del corazón. Lo que sucede en nuestro interior eventualmente se refleja en el exterior. La calidad de los deseos que permitimos que gobiernen nuestro corazón termina reflejándose en nuestros pensamientos, acciones, hábitos, carácter, y en el rumbo de nuestra vida. Cuidar el corazón es una tarea diaria vital para el cristiano.

La Madre Teresa era una mujer de poca estatura pero con un gran corazón. Como un planeta pequeño y denso, que tiene más fuerza gravitacional que un planeta grande y gaseoso, su intimidad con Jesús hizo que sus acciones fueran significativas, densas y poderosas.

Ignacio entendió que nuestra alma se distrae y se desorienta en el curso de un día cualquiera. Nuestras acciones traen malos resultados. Todos tenemos

la necesidad de reorientarnos día a día hacia nuestra relación de amor con Jesús. Leer la Palabra de Dios, tener tiempos de quietud e intimidad con Jesús, adorar con otros cristianos, orar, y hacer el Examen Diario (p. 17) son hábitos que nos ayudan a no perder el rumbo.

Cuando nos detenemos, cada día, para escuchar los susurros de Dios, podemos reorientar y unir de nuevo nuestra alma fragmentada.

ORACIÓN

Para aquietar la mente y el corazón.

Espíritu de Dios, momento a momento mi alma puede fluctuar entre la fe y el temor. Elijo perseverar en mi comunión íntima contigo como mi remedio diario. Que tu Presencia me dé reposo, quitando la confusión, el temor y la ansiedad. Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén.

PREGUNTA

Para incluir en el Examen Diario.

- *¿Estoy encontrando mi identidad en mi relación con Jesús, o cada vez más la encuentro en mi trabajo, relaciones, ministerio o visión?*
- Para profundizar: *¿Estoy tomando tiempo para despejar mi vida, tanto física como espiritualmente? ¿Estoy en paz en mi intimidad con Cristo, seguro de mi identidad, y sujeto por amor a Sus designios y propósitos? ¿Siento que la agitación interna me gobierna, o estoy tranquilo, firme y satisfecho?*

Tu vida familiar

Susanna Wesley, la madre de los famosos Juan y Carlos Wesley, es considerada por muchos como una voz preeminente en la historia de la formación espiritual de los hijos y la familia. Teniendo como enfoque primordial moldear el carácter y la vocación (llamado) de sus hijos, Susana hizo todo lo posible por integrar a su rutina diaria una rica vida espiritual. Ella y su esposo, Samuel, tuvieron 19 hijos. Sólo diez de ellos alcanzaron la edad adulta (los otros nueve murieron en la infancia).

En una carta dirigida a su esposo, Susana expresó lo siguiente: *“Soy una mujer, pero también soy ama de casa para una familia grande. Y aunque la máxima responsabilidad por las almas que la conforman recae en ti, durante tu larga ausencia no puedo dejar de ver a cada una de las almas que has dejado a mi cuidado como un talento confiado a mí bajo encomienda. No soy un hombre ni un ministro, y sin embargo, como madre y ama de casa siento que debo hacer más de lo que ya he hecho. He decidido empezar con mis propios hijos...”*

En otras palabras, Susana veía a su familia inmediata, su esposo y sus hijos, como su “Primera Iglesia.” No esperó a que alguien la ordenara – ella sabía que Dios le había dado un encargo sagrado en su familia. El objetivo que ella estableció en su vida fue instruir a sus hijos *“...en el camino correcto”* (Proverbios 22:6), y atender sus necesidades con el amor de Cristo. Susana supo verse a sí misma como administradora de sus talentos, y como la responsable de llevar su futuro ante Dios en oración diariamente, momento a momento.

Su hijo, Juan, llegó a ser una de las principales voces de la fe en su generación. Carlos escribió más de ocho mil himnos a lo largo de su vida, muchos de los cuales han dejado su huella en la fe de millones.

Entrega tu vida familiar a Jesús – e invítalo a enseñarte cómo desea Él que instruyas y guíes a tu familia en los caminos del amor, la gracia y la fe.



2. ¿Cómo está tu familia?

TU PRIMERA IGLESIA

Cuida con esmero a tu familia.

Cuando un miembro de tu familia te mira a los ojos, ¿siente que es la persona más importante en tu vida?

Las Sagradas Escrituras tienen mucho que decir acerca de la vida familiar. En Efesios 5 y 6 encontramos palabras dirigidas a los esposos, a las esposas y a los hijos. *“En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo”* (Efesios 5:33). *“Hijos, obedezcan en el Señor a sus padres, porque esto es justo”* (Ef. 6:1). *“...padres, no hagan enojar a sus hijos...”* (Ef. 6:4).

A lo largo de la historia de la fe, la familia no sólo ha sido considerada como la unidad esencial de la sociedad para el desarrollo de buenos ciudadanos. La familia ha sido un invernadero espiritual en el cual el carácter, la identidad, y una fe incipiente han sido cultivados y nutridos día a día.

Martín Lutero, el gran reformador, consideraba que la vida diaria en familia, y no la iglesia, era el centro de aprendizaje fundamental para el desarrollo espiritual de los hijos. Desde su perspectiva, el matrimonio es el campo de entrenamiento del cristiano.

Cuidar de nuestra familia no es tarea fácil. Cada miembro de la familia tiene necesidades, sueños, y un llamado único que exige “atención sagrada” por parte de aquellos que caminarán a su lado a lo largo de sus vidas en su rol como miembros de la familia. Cuando comenzamos a ver

a nuestra familia como nuestra “Primera Iglesia”, tal como lo hizo Susana Wesley, podemos atender las necesidades de cada uno, sabiendo que Dios y todo el cielo nos respaldan cuando asumimos la responsabilidad de discipular las almas que han sido confiadas a nuestro cuidado.

Cuida con esmero a tu familia y dale lo mejor de tus fuerzas, al mismo tiempo que cultivas tu propia vida de fe.

ORACIÓN

Para aquietar la mente y el corazón.

Espíritu de Dios, en este momento pongo a mi familia en tus manos de amor. Como [menciona aquí tu rol en la vida de los miembros de tu familia], vengo a Ti en busca de fortaleza para amar, servir y cuidar a cada persona en mi familia como lo haces Tú. Ayúdame a estar presente para ellos y consciente de sus necesidades. Hazme un instrumento en Tus manos que contribuya a la realización de tus planes más altos para ellos. Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén.

PREGUNTA

Para incluir en el Examen Diario.

- *¿Cuál es el mayor sueño que tengo en este momento, y que creo que viene del corazón de Dios, para alguno de los miembros de mi familia? ¿Cómo puedo participar con Dios en el cumplimiento de ese sueño en su vida?*
- Para profundizar: *¿Cómo puedo orar por mi iglesia familiar? ¿Y por mi familia extendida?*

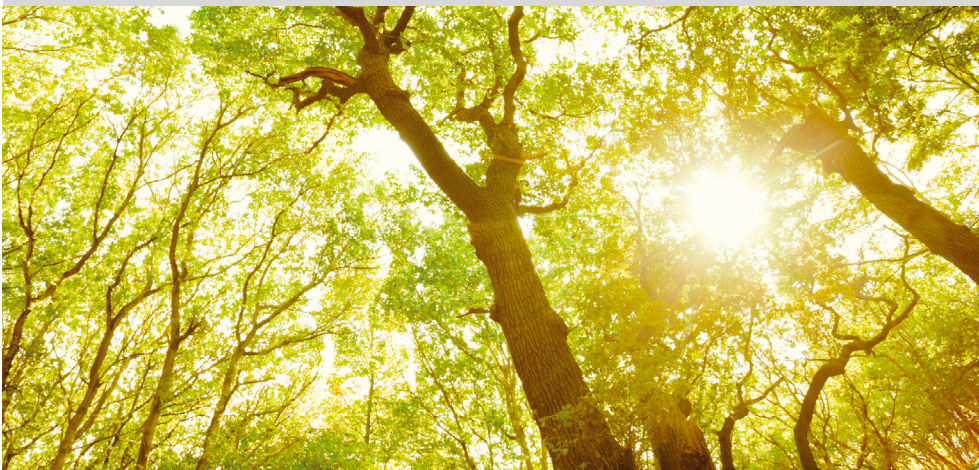
Tu vida laboral

El Hermano Lorenzo es quizás la voz más reconocida hasta nuestros días en el tema de la integración de la vida laboral y la vida de oración del cristiano. Este monje sencillo, nacido en la pobreza en 1611, llegó a formar parte de la Orden de los Carmelitas Descalzos en París, Francia. Allí Lorenzo trabajaba en la cocina, preparando los alimentos para esta comunidad de la cual formaba parte. Se veía a sí mismo como un servidor de los siervos de Dios, y esta perspectiva dio un matiz glorioso a cada pequeña tarea que realizaba como parte de su trabajo en la cocina.

Lorenzo parece haber anticipado tanto nuestra necesidad espiritual como las presiones de nuestra era, cuando escribió lo siguiente: *“Para mí el tiempo de trabajo no difiere del tiempo de oración; y en medio del ruido y el alboroto de mi cocina, con muchas personas pidiendo cosas diferentes al mismo tiempo, tengo una gran tranquilidad en Dios, como si estuviera sobre mis rodillas ante su bendita presencia”* (Hermano Lorenzo, *La Práctica de la Presencia de Dios*, p. 16).

Con estas palabras, el Hermano Lorenzo invita a todos aquellos que han reconocido a Cristo como Señor a aprender lo que significa concentrar todos los fragmentos de su día de trabajo en un acto sagrado de adoración. Nos llama a ver nuestro trabajo como un privilegio y no como una carga, concentrando nuestra atención en servir y mejorar la vida de los demás a través de cada tarea que realizamos.

Entrega tu vida laboral a Jesús – y permítele transformar tu vida de trabajo en un profundo, intenso y enriquecedor acto de servicio y de adoración.



3. ¿Cómo está tu trabajo?

TRABAJAMOS PARA DAR

Lleva a Jesús a tu mundo laboral.

Llevar a Cristo en nosotros a nuestro lugar de trabajo es como llevar un león a Times Square – nunca se sabe lo que va a suceder.

Colosenses 3:17 dice: *“...Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él.”*

Ya seas un ama de casa, un vendedor de seguros, un famoso productor musical, un pastor, un estudiante, un constructor, o un empleado de Starbucks – tienes una esfera de influencia a través de *tu vida laboral*.

Por lo general, el trabajo es aquello que hacemos porque tenemos obligaciones que cumplir. Tenemos que comer. Tenemos que mantener nuestros hogares. Tenemos que cuidar de nuestros seres queridos con los recursos que obtenemos de nuestro trabajo. Debemos trabajar para vivir. Esta ha sido la realidad de los seres humanos desde hace mucho, mucho tiempo.

Sin embargo, el significado del trabajo para el cristiano es bastante diferente de lo que el trabajo significa para una persona que no ha reconocido a Cristo como Señor. Desde el principio de la creación, el pueblo de Dios ha sido llamado a embellecer y mejorar el mundo a través de su esfuerzo laborioso. Al cumplir las tareas que nos han encomendado, no buscamos simplemente nuestro propio beneficio

– buscamos amar, servir, animar y proveer para otros a través de nuestro esfuerzo. No buscamos simplemente ganar dinero; buscamos complacer y agradar a Dios.

Quizás no todos tenemos un trabajo que nos encanta (de hecho, quizás algunos odiamos nuestro trabajo actual); sin embargo, el pasaje anterior nos llama a ver nuestro trabajo como un acto de adoración y gratitud – como una oportunidad de llevar gloria y fama a Jesús a través de nuestras actitudes, nuestras palabras y nuestra ética en el mundo laboral.

ORACIÓN

Para aquietar la mente y el corazón.

Espíritu de Dios, cada día Tú me invitas a invertir mi energía en un trabajo provechoso – un trabajo que provea para nuestras necesidades, y que además sirva para enriquecer nuestras vidas de otras maneras. Abre mis ojos para ver mi trabajo actual desde Tu perspectiva. Recibe mi trabajo como una expresión de mi adoración, y ayúdame a verte a Ti en mi trabajo. Te lo pido en el nombre de Jesús. Amén.

PREGUNTA

Para incluir en el Examen Diario.

- *¿Amo el trabajo que hice hoy, o más bien me molesta? ¿Por qué?*
- *Para profundizar: ¿Podría haber un propósito en mi trabajo, ya sea en mi hogar o en otro ambiente, el cual me estoy perdiendo a causa de las actitudes que tengo en mi corazón?*

Tu vida misional

El nombre de **C.S. (Jack) Lewis** no es desconocido para la mayoría de los cristianos. Este afamado novelista, académico y apologista cristiano originario de Belfast, Irlanda del Norte, inyectó una rica visión de la vida espiritual al Cuerpo de Cristo del siglo XX a través de sus libros (*Las Crónicas de Narnia*, *Mero Cristianismo*, *Una Pena en Observación*), sermones (*El Peso de la Gloria*), y programas de radio.

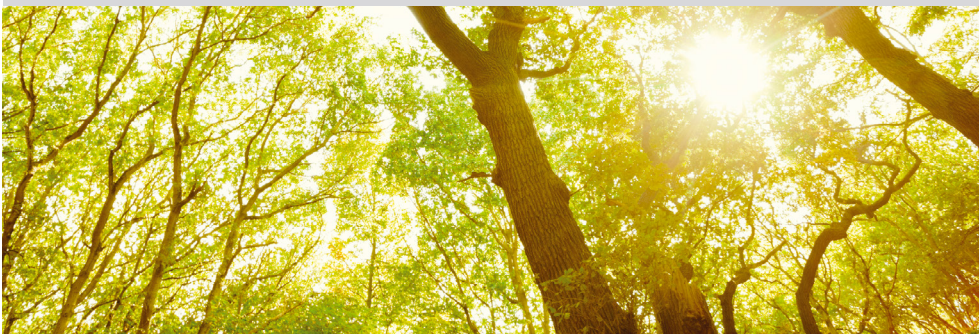
Lewis tuvo mucho que decir y modelar para nosotros en lo que respecta a encontrar y seguir nuestro “llamado” en Cristo. La palabra “vocación” viene del latín *vocatio*, que significa “un llamado o una convocatoria.” Refiriéndose a la vocación general (o llamado) del cristiano, y a la vocación específica de un individuo, Lewis identificó el desafío que enfrentamos día a día a causa de las muchas voces que demandan nuestra atención:

“Por ello el verdadero problema de la vida cristiana se presenta donde la gente por lo general no lo espera. Viene en el momento mismo cuando nos despertamos por la mañana. Todos nuestros deseos y nuestras esperanzas para el día caen sobre nosotros como animales salvajes. Y el primer trabajo de cada mañana consiste simplemente en hacerlos retroceder; en poner atención a esa otra voz y tomar otro punto de vista, permitiendo que fluya otra vida más prolongada, más fuerte y más tranquila” (Foster y Smith, *Devocionales Clásicos*, p. 15).

Cultivar una vida que escucha la voz de Dios, Su “llamado” para nosotros, es un desafío diario. Tenemos muchas oportunidades de distraernos con la voz de la televisión, las noticias, alguna reciente experiencia traumática que vivimos, las palabras negativas que recibimos durante la infancia y que siguen dando vueltas en nuestra mente, y las responsabilidades que consumen nuestra energía.

Sin embargo, una vida que tiene como prioridad escuchar el llamado de Dios al inicio de cada día, a través de Su Palabra y por Su Espíritu, comenzará a entender cómo el llamado de Dios es moldeado específicamente por nuestra personalidad, nuestros talentos y nuestras habilidades particulares, y expresado a través de éstos.

Entrega tu vida misional a Jesús – y permítele renovar en tu memoria cada día tu misión personal, tu llamado, tu sentido de propósito y tu vocación como seguidor de Cristo.



4. ¿Cómo está tu llamado?

ÚNETE AL FUTURO DE DIOS

Jesús te llama a Su misión.

¿Tienes una misión en la vida – o una misión te tiene a ti?

En Mateo 28:19-20 Jesús pronuncia estas profundas palabras relacionadas con nuestro llamado individual: *“Por tanto, vayan y hagan discípulos de todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, enseñándoles a obedecer todo lo que les he mandado a ustedes. Y les aseguro que estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo.”*

En una época en la que nuestro sentido de “llamado” a menudo se arraiga en nuestra necesidad de sentirnos especiales y únicos, ¿no resulta extraño que, en el pasaje anterior, Jesús parece hacerle a cada cristiano *el mismo llamado*?

John Wimber, el líder del movimiento Viña, señaló en una ocasión que mientras los creyentes corren en busca de su llamado individual, de su ministerio singular o específico, su llamado ya está delante de ellos en los Evangelios. La obra de Jesús es nuestro llamado – amar a los que nadie ama, servir a nuestros enemigos, cuidar de los pobres, fortalecer a los débiles, sanar a los enfermos, equipar a los santos, y hacer las obras del Reino.

Cada uno de nosotros fue hecho a la imagen gloriosa de Dios, y somos muy, muy especiales. Cada uno de nosotros refleja el corazón de Dios de una manera única, la cual está moldeada por

nuestras características genéticas, nuestra personalidad, crianza, forma de pensar, destrezas, intereses y talentos naturales. Todo esto es precioso para Él.

A través de nuestro diseño individual, Dios nos guía hacia oportunidades sorprendentes y maravillosas para extender Su Reino de amor, moldeando verdaderos discípulos que han experimentado el amor de Dios a través de nosotros en nuestros hogares, lugares de trabajo, y demás esferas de influencia específicas.

ORACIÓN

Para aquietar la mente y el corazón.

Espíritu de Dios, es Tu Voz la que quiero escuchar por encima del estruendo de todas las demás voces que reclaman mi atención. Dame oídos para escuchar el llamado que diariamente haces a mi vida como seguidor de Jesús, y en mi rol específico dentro de Tu misión para amar a este mundo a plenitud. Elijo obedecer, hablar, escuchar y responder. En el nombre de Jesús, me ofrezco a Ti. Amén.

PREGUNTA

Para incluir en el Examen Diario.

- *¿Tengo mucho por descubrir aún acerca de quién es Dios, y quién soy yo?*
- Para profundizar: *¿Qué cosas hago que, al hacerlas, me hacen sentir el agrado de Dios? ¿Qué cosas hago que me hacen sentir vivo, y que además impactan profundamente a otros en mi familia y mi comunidad?*

ORACIÓN PARA LA MAÑANA

Para Empezar Tus Días

Buenos días, Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Una vez más me das aliento, y me das la bienvenida a un mundo salvaje en el cual Tú vives y estás activo, hablando y buscando los corazones de la humanidad.

Haz que sea hoy Tu voz para los que me rodean – para mi familia, para la gente con la que trabajo, y para las personas con las que de algún modo tendré contacto hoy.

Haz de mí un santuario digno de Tu Presencia, y actúa a través de mí para sanar, restaurar, inspirar, animar e impactar a todo aquél que pones en mi camino.

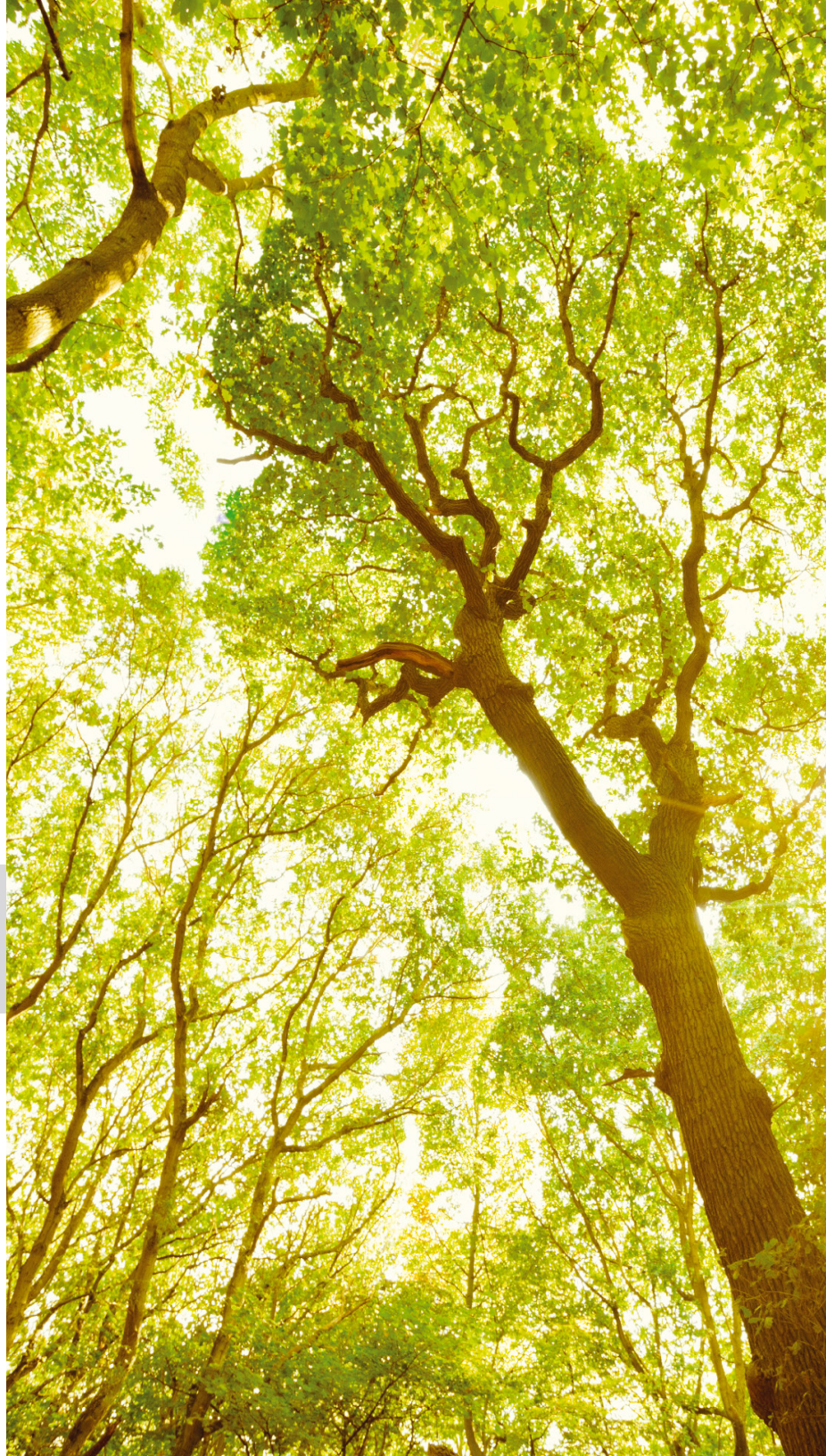
Elijo la fe por encima del temor, creyendo en Tus promesas. Haz tu voluntad en mí en este día; ven Espíritu Santo.

En el nombre de Jesús, vengo a Ti. Amén.

SALMO PARA LA MAÑANA

Salmo 23:1-3

“El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre.”



ORACIÓN PARA LA NOCHE

Para Finalizar Tus Días

Gracias, Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Una vez más, a través de los minutos y horas de este día, has demostrado ser verdadero y fiel a Tus promesas.

Has hablado, y yo aquieto mi corazón para escucharte al venir a descansar. Has actuado, y yo dispongo mi corazón para contemplar lo que has hecho hoy. Me has amado en cuerpo y alma, y por esto estoy eternamente agradecido.

Que tu Gracia y tu Presencia rodeen y abracen a todos los que amo, mientras duermen. Traigo a cada uno de ellos delante de Ti (ore aquí por los miembros de su familia, amigos, y por personas que necesitan sanidad).

Ahora me dispongo a dormir, bajo el abrigo de tu amor y tu cuidado.

En el nombre de Jesús. Amén.

SALMO PARA LA NOCHE

Salmo 55:22

“Encomienda al Señor tus afanes, y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre.”

Seguir creciendo

¿Cómo podemos seguir creciendo como cristianos, día a día y semana a semana? Hace muchos siglos, Ignacio de Loyola se hizo esta misma pregunta. Ignacio sabía que los seres humanos somos criaturas profundamente emocionales, y que a la vez somos seres físicos y pensantes. Con el fin de establecer un tiempo para “purificar, agradecer y evaluar” diariamente, Ignacio desarrolló lo que se conoce como el *Examen Diario*.

El Examen Diario consiste en una serie de preguntas sencillas que nos ayudan a ver la obra del Espíritu en el día que ha finalizado, y a estar a la expectativa de lo que el Espíritu hará en el día por venir. Examinamos nuestra alma delante de Dios, y luego inclinamos nuestro corazón a la gratitud, el gozo, el arrepentimiento, la esperanza y la confianza para el mañana.

La mejor actitud con la que podemos acercarnos a este Examen Diario es una actitud de amor a Dios y gratitud por Su profunda obra en nuestra vida. Tal espíritu es capturado en estas palabras del gran Agustín de Hipona, pronunciadas en el momento histórico de su conversión:

“¡Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé! Y he aquí que tú estabas dentro de mí y yo afuera, y allá te buscaba y me lanzaba torpemente sobre esas cosas bellas que hiciste. Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo. Reteníanme lejos de ti aquellas cosas que, si en ti no estuvieran, no existieran. Llamaste y clamaste y rompiste mi sordera; brillaste, resplandeciste y ahuyentaste mi ceguera; exhalaste perfume y aspiré y suspiro por ti; gusté y tengo hambre y sed; me tocaste y me inflamé hacia tu paz” (Agustín, *Confesiones*, Libro Décimo, Capítulo XXVII, 38).

El siguiente Examen Diario es una adaptación de las muchas versiones que existen del original de Ignacio. Aunque en este folleto se ha agregado una “Pregunta Adicional”, una vez completado el estudio, las cinco preguntas originales te ayudarán durante toda tu vida. Toma tu tiempo, y dedica unos 15 minutos al final de cada día a este ejercicio espiritual.



Examen Diario



1 Quietud

Toma conciencia de la Presencia de Dios.

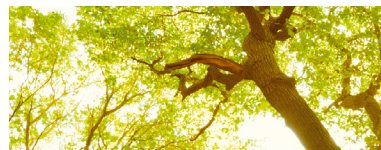
Aquieta tu corazón, y escucha. En este momento, preséntate delante de Jesús.



2 Gratitud

Repasa tu día con gratitud.

Con un sentido de acción de gracias, reflexiona y aprecia los regalos de Dios en cada evento del día.



3 Reflexión

Toma conciencia de tus emociones.

Examina tus sentimientos positivos y negativos. ¿Elegiste hacer las cosas a la manera de Jesús en cada situación?



4 Gozo y Dolor

Elige una situación o un elemento del día, y ora.

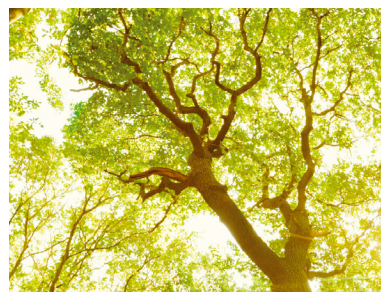
Alégrate en un triunfo, o pide perdón por un pecado cometido. De ser necesario, piensa en formas concretas de enmendar lo ocurrido.



5 Esperanza

Mira hacia el mañana.

Avanza con expectativa. Pídele a Dios que haga brillar su luz en la senda de mañana. Decídete a crecer.



Pregunta Adicional

Busca la sección semanal en la que te encuentras, y lee la pregunta adicional planteada al final de la sección. Responde esta pregunta tan honestamente como te sea posible. Reorienta tu corazón hacia los deseos de Dios para ti, e invita a Su Santo Espíritu a transformar tus deseos para que se amolden a los Suyos.

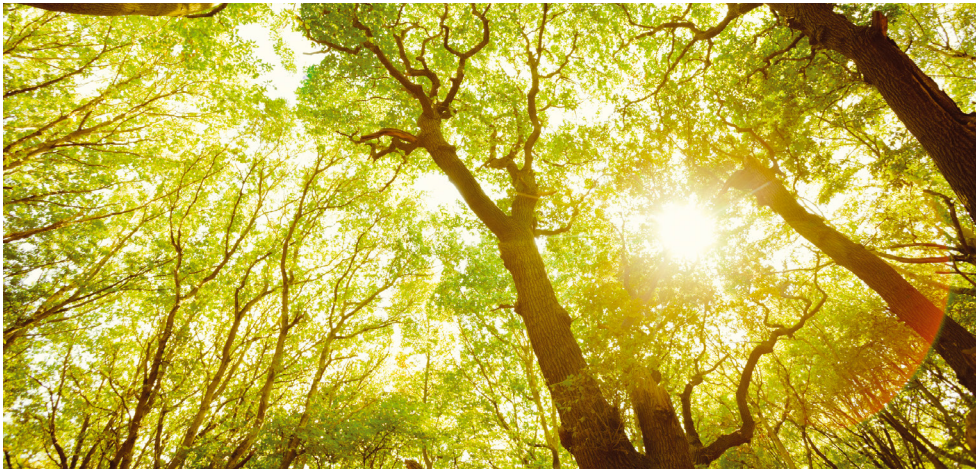
Ritmos espirituales

La vida está llena de ritmos, y éstos pueden ser muy útiles para el cuidado de nuestra alma.

Al final de cada año que pasa, y al inicio de cada Año Nuevo, tenemos mucho en qué pensar. Quizás sufriste una gran pérdida en tu vida, que redefinió tus prioridades y te llevó a hacer una pausa al mirar hacia el futuro. O, por el contrario, un gran éxito ha marcado tu año – y te preguntas cómo vas a navegar a través de las situaciones inesperadas que puedan venir.

El Año Nuevo es la ocasión apropiada, óptima si se quiere, para una reflexión guiada. No obstante, este Examen Anual fue diseñado para ser utilizado en cualquier momento en el que sientas que has dado vuelta a una página en tu vida.

Permite que el Espíritu ilumine el año que ha pasado, y el que está por empezar, a través de estas preguntas.



Examen Anual



1 Quietud

Toma conciencia de la Presencia de Dios.

Aquieta tu corazón, y escucha. En este momento, preséntate delante de Jesús.

Ahora, empieza a reflexionar sobre el año que ha pasado. Pídele al Espíritu de Dios que traiga a tu memoria los momentos que impactaron tu vida a lo largo del año.

Anótalos en tu diario.

2 Gratitud

Medita en tu año con gratitud.

Con un sentido de acción de gracias, reflexiona y aprecia los regalos de Dios en cada evento del año que ha venido a tu memoria.

Ahora, toma el tiempo para agradecer a Dios por Su presencia en cada acontecimiento, por Su consuelo en los momentos de dolor, por el valor que te dio, o por la oportunidad de haber mostrado el amor de Jesús a alguien.

Escribe una oración de acción de gracias por el año que termina.

3 Esperanza

Mira hacia el mañana.

Avanza con expectativa. Pídele a Dios que haga brillar su luz sobre el año que inicia y sobre el camino que tienes por delante. Decídate a crecer.

Ahora, toma unos minutos para hablar con Dios acerca del nuevo año, y de tus sueños y esperanzas. Pídele que haga tuyos Sus sueños.

Anota todas las ideas que tengas para crecer espiritualmente en el año que empieza, y todos los compromisos que estés dispuesto a asumir para alcanzar ese crecimiento. Cuando hayas terminado, considera compartir lo que escribiste con alguien cercano.



El Movimiento de La Viña, desde sus inicios, ha valorado que cada creyente pueda experimentar a Dios en su vida diaria. A través de prácticas espirituales tales como la adoración, el compañerismo, la misión, la lectura y aplicación de las Escrituras, la atención a individuos y familias, la sanidad de los quebrantados, la influencia cultural, el ministerio compasivo del Espíritu Santo y el amor al prójimo, la comunidad de iglesias de La Viña busca ser intencional en el cuidado de las vidas de todos aquellos que nos consideran su familia. Para conocer más acerca de La Viña, visite www.vineyardusa.org.

PARA MÁS RECURSOS COMO ESTE, VISITE WWW.VINEYARDRESOURCES.COM



vineyardusa