

# guía

## ¿Cómo empezar la meditación?

1 .- Comienza la meditación tomando unos minutos para **situarte en presencia de Dios**. Es decir, libérate de toda ansiedad o distracción que te moleste, como por ejemplo el pensar lo que tienes previsto para la comida. Una pieza favorita de música espiritual puede ayudar a situarte en un buen estado de ánimo para la oración, pero a continuación, apaga el reproductor de música para concentrarte mejor en tu Camino. Puedes dedicar unos minutos a centrarte tan sólo en el ritmo natural de tu respiración, tus pasos, o los pájaros. Utiliza el apunte sobre la respiración. Repite alguna oración corta que te centre en la presencia de Dios o en tu presencia orante con Dios.

2 .- Toma en consideración la **oración de introducción** de los Ejercicios Espirituales (es el objetivo principal de toda la experiencia) y la **petición de la jornada**. Ver su importancia en el adjunto.

3 .- Lee el **texto introductorio** que enmarca los temas clave para la meditación del día.

4 .- Lee el **pasaje de la Escritura** para el día, lentamente, a continuación, una segunda o incluso una tercera vez en varios puntos del día si te sientes atraído por ellos.

No “hiper-pienses” tu oración. Muchas personas sienten la tentación de hacer listas con un montón de ideas, empalmando unas ideas con otras, y así sucesivamente. En lugar de esto, ver si puedes permitir que Dios hable contigo, dejando que llegue hasta ti a través de la oración. Es importante ser paciente contigo mismo y con Dios, dispuesto o dispuesta a caminar con toda tranquilidad hasta que las imágenes, ideas o pensamientos comienzan a filtrarse. Ignacio dice que hagamos una “pausa allí donde se encuentre el fruto”, y éste es un pensamiento muy útil. Te puedes sentir atraído o ocupado pensando un tiempo con una frase de un pasaje de la Escritura o una idea. Quédate ahí saboreándola, todo el tiempo que te parezca apropiado. Las distracciones inevitablemente surgirán –“Me pregunto qué están haciendo ahora mismo mis amigos”– hay que dejarlas pasar, sin llegar a darles importancia, sin retenerlas en la mente.

Ayudará mantener un horario estable para hacer la oración. Por ejemplo, la primera hora de la caminata de cada día. O bien, una media hora durante la mañana y otra media hora por la tarde. Hay que ser fiel al horario escogido. Fuera de las horas de oración formal, irán surgiendo otras ideas relevantes; dales la bienvenida. En los largos tramos en paralelo con los canales del río Ebro, puede haber momentos en los que análogamente te sientas flotar espiritualmente aguas abajo. Disfruta de esos momentos de proximidad con la naturaleza y con Dios que nos habla en ella.

¡Pero no te obsesiones! Especialmente si estás meditando en algo doloroso o difícil, una idea dolorosa puede hacerte entrar en un círculo vicioso mental: evitar esta trampa que nos agota y desvía del buen camino. Incluso a veces hay que hacerlo con las ideas “piadosas”: nos advirtió Ignacio que a veces podemos ser tentados a dejar nuestro camino, bajo la apariencia de haber encontrado una buena idea: en otras palabras, podemos pensar en algo que parece bueno, pero en realidad sólo nos desgasta o nos lleva lejos de la ruta y el final de etapa que teníamos propuesta.

5 .- Acaba cada rato de oración con la misma fórmula. En primer lugar, lo más importante, hay que **ser agradecido o agradecida**. Gracias por el tiempo de oración que acabamos de compartir. Gracias por lo que haya habido de comunicación. Gracias a Dios por el tiempo pasado, por otras bendiciones del día, y por los dones de la peregrinación: tener tiempo, recursos financieros, la salud, y el deseo de viajar como peregrino, por ejemplo. Acabar con un Padre Nuestro.

**Escribe un diario.** Al final de cada día, o incluso después de cada período de oración, si te sientes inclinado a ello, anota los pensamientos o ideas clave que te afectaron, las imágenes clave de la escritura, y así sucesivamente. Un diario espiritual te ayudará a recoger tu experiencia, ya sea al final de todo el Camino Ignaciano, ya en Manresa, como si lo haces por etapas y deseas ir las sucediendo de año en año.

Si estás peregrinando con un grupo pequeño, es posible que desees compartir los dones o las ideas que te han sorprendido, etc. pero no es recomendable hacerlo todos los días, y la participación no significa debate o “intromisión”: ha de ser un momento para **compartir y escuchar con respeto** lo que Dios ha estado haciendo en la vida del otro, no un momento para “jugar a ser Dios en la vida de alguien”. El camino de los Ejercicios es fundamentalmente personal, algo entre “el Creador y su creatura”.

[CON IGNACIO](#)

[CUATRO SEMANAS](#)

[RESPIRANDO](#)

[ORACIÓN INTRODUCTORIA](#)

[BENDICIÓN DEL PEREGRINO](#)

## **Consejos para el Camino**

Aspectos prácticos, las credenciales, certificados, medios de transporte, alojamiento...

[PREPÁRATE](#)

## **El Camino Ignaciano**

Su historia, peregrinando por el pasado, por la España Ignaciana, agradecimientos...

[DESCÚBRELO](#)

## **La Oficina del Peregrino**

Experiencias, actividades, agencias, credenciales, asociaciones, camino del respeto...

[te ayudamos](#)