

The background of the entire page is a dramatic, low-key photograph. It depicts Jesus Christ with a crown of thorns on his head, looking directly at the viewer with a somber expression. To his left, a soldier in a dark helmet and armor is visible, holding a wooden staff. The lighting is focused on Jesus' face and the soldier's features, creating a sense of intimacy and gravity.

7 PASOS PARA ACEPTAR EL SUFRIMIENTO

LIBRO ELECTRÓNICO

7 PASOS

PARA

ACEPTAR^{EL} SUFRIMIENTO

I

ENTRAR

.....

Entra en la presencia De Dios. Ponte frente a El y ruégale por la gracia de entender y aceptar tu sufrimiento —por tu salvación y la de aquellos que El tiene encomendados a tu cuidado.

2

REFLEXIONAR

.....

Reflexiona en oración sobre los eventos o circunstancias que te han causado dolor, ya sea emocional, físico o espiritual. Identifica por cuánto tiempo has estado cargando esta cruz.

3

NOMBRAR

.....

Nombra sufrimiento que has venido experimentando. Es desilusión? Fracaso? Duelo? Soledad? Frustración? Ansiedad? Enfermedad? Desesperación? Depresión? Puedes darle nombre a uno o a toda una letanía de sufrimientos. Con frecuencia ayuda escribirlos y así sacarlos de tu cabeza para ponerlos en una hoja de papel.



RECONOCER

.....

Reconoce estos sufrimientos ante Dios. Haz una oración semejante a esta desde el fondo de tu corazón: "Señor, sé que estás presente, aquí conmigo. Estos son los sufrimientos que he experimentado durante el (año, semana, mes, etc.) pasado. Yo sé que no me has dejado solo con esto".



ACEPTAR

.....

Acepta estos sufrimientos. Esto sólo puedes hacerlo tú, en espíritu de oración y resignación. Lo que es mejor, aunque es más difícil, es *abrazar* nuestros sufrimientos. Ora: "en el Nombre de Jesús, yo acepto estos sufrimientos" y vuelve a mencionarlos por nombre.



OFRECER

.....

Ofrécele a Dios cada uno de los sufrimientos específicos en los que acabas de reflexionar, nombrar y aceptar. Esto es clave: *Una persona no puede ofrecer lo que no ha aceptado*. No puedes renunciar a aquello que no te pertenece y la aceptación indica posesión y pertenencia. Una vez que puedas orar: "Señor te ofrezco todos estos sufrimientos (y aquí puedes nombrarlos de nuevo) que acabo de aceptar", *ahora tus sufrimientos se han convertido en sacrificios*. Podrías decir: "Señor, te ofrezco estos sacrificios por (menciona la gente o las situaciones por las que quieres ofrecerlos). Los uno a los sufrimientos de Cristo, por mi salvación y la de las personas que amo".



RECONOCER

.....

Reconoce que aunque sólo le ofreces a Dios unas migajas, Dios mismo multiplica y engrandece tu humilde regalo. El lo derramará sobre las necesidades más cercanas a tu corazón y sobre el mundo entero en la abundancia de Su Gracia. De esta forma misteriosa y maravillosa, participas en la redención del pueblo del Señor y en la restauración de todas las cosas bajo nuestro Señor Jesucristo.

UNA PAZ DURADERA

.....

Este poderoso proceso, puede llevarse a cabo en cualquier momento. Sin embargo, debes saber que cuando ofreces tus sacrificios y sufrimientos durante el ofertorio de la Santa Misa —que es lo que todos deberíamos de estar haciendo en ese momento— tienes la maravillosa oportunidad de ser el catalizador de un derramamiento de gracia. Esto tiene un efecto inmediato sobre el alma que recibe dignamente la Eucaristía después de haber aceptado y ofrecido sus sufrimientos personales.

Después de haber seguido estos pasos, puedes tener la seguridad de que, aunque el sufrimiento continúe, no lo estás atravesando solo, sino que Dios te acompaña en tus batallas. Dios responde concediéndote la gracia de la paz de Jesucristo. Ahora debemos de recibir y salvaguardar esta paz de la que Jesús dijo: “Mi paz les dejo, mi paz les doy, no se las doy como el mundo se las da. No se turben sus corazones, ni tengan miedo” Jn 14:27.

Recuerda la enseñanzas de Jesús: “Vengan a mí todos los que estén cansados y agobiados por la carga. Tomen mi yugo sobre sus hombros y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón. Y encontrarán descanso para sus almas, porque mi yugo es suave y mi carga es ligera” Mt 11: 28,30. Esto sucede porque Jesús está unido ahora a tu yugo y el te ayuda a cargar con tu sufrimiento.

Quizás te das cuenta de que no puedes aceptar por ti mismo. En este caso, puedes pedir ayuda a Dios orando: “Señor, ayúdame a aceptar estos sufrimientos que quiero ofrecerte” Dios, que es generoso y conoce tus limitaciones, siempre te ayudará.



SPIRITUALDIRECTION.COM

CATHOLIC SPIRITUAL DIRECTION

800 Cauthen Dr. | Montgomery, AL 36105
p: +1-833-77-AVILA (28452) | e: inquiries@myavila.com
spiritualdirection.com