

MARÍA ISABEL TROYA GORDILLO

EL MÉTODO DORADO

Itinerario de
crecimiento espiritual



MANUAL DEL INSTRUCTOR

PASTORAL ESCOLAR

Dirección editorial

Francisco Javier Navarro

Coordinación editorial

Mario González Jurado

Edición

Tomás Verger Gallego

Maquetación

Pedro Martínez Osés

© María Isabel Troya

© PPC 2017

Parque Empresarial Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN: 978-84-288-3111-6

Depósito legal: M-11217-2017

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Dedicado a todos aquellos
que no han encontrado el respeto
ni el cariño que merecieron,
porque afortunados ellos
Dios les colmará,
y repletos de dicha cantarán:
¡Aleluya!

Un viaje a nuestro interior para encontrarnos con nosotros mismos y con el amor de Dios

El Método Dorado ha sido creado para el conocimiento interior.

Primero, con una visualización de la creación de Dios en el mundo interno de cada persona, y que hemos llamado "sesión". Cada sesión consta de un contenido profundo y definido, que debe llevar al alumno al conocimiento de sí mismo y al conocimiento de que ha sido Dios mismo, como su Creador, quien ha puesto en su interior todo lo que es, a modo de una semilla que puede crecer y llegar a ser un gran árbol.

Seguidamente, concluimos con una visualización para una mayor concreción en la realidad de lo que cada uno ha vivido en su interior.

Las sesiones se realizarán en grupos de 7 u 8 individuos a lo sumo. En silencio y en unión, juntos, descubrimos el misterio interno propio, y lo compartimos con respeto y veneración tanto por lo propio como por lo ajeno. Así, estamos dando una dimensión de grupo que será el primer acercamiento para muchos a la comunión en la que vivimos, muchas veces sin saberlo, todos los hijos de Dios.

Con este método queremos sumergirnos en el mundo interno del individuo, con la intención de restituirlo de todos los olvidos y desprecios que en su mundo afectivo haya vivido. Porque Dios eligió nuestro corazón más profundo como el lugar para colocar todo el amor al que como hijos suyos podemos tener acceso. Y lo hizo de un modo concreto y definido, dotándonos de un equipo y de unos instrumentos, que son los que nosotros definimos como el cuerpo y el espíritu.

Eso pretendemos con este método. No es un discurso, no es un método explicativo ni difuso. Lo que pretendemos es que conozcamos nuestros cuerpos con los "accesos" a lo divino que en ellos tenemos. Para ello, utilizaremos lo que desde antiguo el mismo Jesús nos propuso: nuestros sentidos, nuestra imaginación y la conclusión que para nosotros mismos tiene sentido en nuestro corazón interior. Además, utilizaremos los dibujos, para dar concreción de lo que nosotros aprendimos de nosotros mismos en la creación de amor que Dios hizo en nuestro interior por y para el amor.

Nosotros mismos somos unos desconocidos para nosotros mismos. Por eso, la opción del autodescubrimiento es la que preferimos. Seguido de la intuición y del conocimiento profundo de nuestro yo, nos embarcaremos en la opción

preferencial de la relación con Dios, que nos llevará a la concreción del amor en la tierra; donde nuestra aportación verdadera como contribución a la creación de Dios será llamada “nuestra vocación”.

Y, de esta forma, nuestra contribución, nuestra tarea en la tierra, nos pondrá en relación de una manera concreta con la creación de Dios y con todos los seres del planeta. Para ello, nuestra concreción será descubierta en un paso posterior, para el que necesitaremos un acompañamiento y un seguimiento de la primera intención que hemos descubierto con este método.

Por tanto, pretendemos que el alumno conozca de qué está hecho, que es de amor de su Padre y Creador. Y, en segundo término, una vez asumido lo primero que como consecuencia haga el recorrido aprendido en el método para acceder a su interior.

Con la intención doble de, primero, crecer en el conocimiento de sí mismo por el autodescubrimiento que proponemos; y en segundo lugar, que aprenda el recorrido en su interior mismo puede ponerle en contacto con su Creador y su Dios, para que pueda alabarle y descubrir igualmente que ese lazo, esa unión está hecha de puro amor. Un amor que no defrauda, un amor que no puede encontrar en ningún otro sitio de la tierra que no sea en el interior de su propio corazón.

Toda la vida hemos pasado de un amor a otro sin encontrarlo, y ahora, aquí, proponemos unas técnicas que nos alcancen el conocimiento profundo de nosotros mismos y de nuestra relación con nuestro Creador, que es de amor. En esta dimensión sentimos que hemos sido creados por amor, y eso mismo nos va a llevar a tratar al prójimo como a nosotros mismos, como así lo quiso nuestro Dios y Creador.

Por tanto, es el catecismo y no nosotros los que diremos todos los conocimientos previos escritos por los que nos antecedieron. Seremos nosotros los que mostremos un camino interior que solo puede darse en el silencio de nuestro corazón.

Lo haremos siempre juntos, para dar un mayor énfasis a la doble cualidad del amor de Dios que nos unió en él, en su creación. Y que nos mantiene unidos en su amor, a pesar de que algunos quieran dividirnos. Esto es para nosotros solo una ilusión, porque la verdadera creación de Dios es la de un amor constitutivo de nosotros mismos, y de todos los seres que ha creado Dios, en una comunión y en un término de amor; donde el descubrimiento del mismo nos pondrá en situación de soportar el dolor de la separación, de la que a veces nosotros mismos hemos sufrido, por ignorar cuánto amor había puesto Dios en nuestro interior, para que podamos vivirlo unido a su amor y al amor con que ha hecho toda su creación.

Por eso, este método está dirigido a todos aquellos hijos de Dios que han sufrido la ilusión del abandono y de la separación, para poder restituirlos en el descubrimiento de un nuevo amor, un lazo constitutivo y genuino que nada ni nadie podrá por sí mismo alejarnos de sentirlo en nuestro interior.

Así, Dios, su amor, pasa a ser el centro mismo de nuestro yo, y nosotros a ser hijos suyos por su amor.

Por eso, este método está dirigido a todos aquellos hijos suyos que por un motivo u otro no han tenido o han visto rotos los lazos de amor que les unían con otros. Atrevámonos, por tanto, a mostrarles el camino que lleva al verdadero amor, y a disfrutar de ver la separación como una ilusión nada más, y nuestra creación y la de los demás como una creación de Dios por y para amar.

Presentación general

-
- 1** **Introducción a los ejercicios del Método Dorado**
 - 2** **Motivación personal para la creación del Método Dorado**
 - 3** **Características personales del instructor**
-

1

Introducción a los ejercicios del Método Dorado

Estos **ejercicios espirituales para niños y jóvenes** también pueden ser realizados por adultos ávidos del conocimiento profundo de su mundo interno, así como del descubrimiento bello del núcleo de nuestro mundo interior, conocido como el alma y el espíritu, como lo que nos une y nos enlaza a cada uno de nosotros. Y, a través del cual, podemos alcanzar el destino último y definitivo del amor de Dios, constitutivo de nosotros por ese vínculo que puso el Creador en el interior de cada uno de nosotros.

Gracias a Dios y gracias a sus designios de amor, podemos ser llamados hijos amados de Dios, y el que sea descubierto por cada uno de nosotros, en nuestro interior, es lo que nos proponemos en estos ejercicios (que anteriormente hemos conocido como el método Holons, en el ámbito de la psicología, y como el estudio previo a la suficiencia investigadora, en el campo de la Psicología Evolutiva en la Universidad de Sevilla).

■ Una propuesta divertida y profunda

Atendiendo a los campos señalados, presentamos una propuesta divertida a la vez que profunda de las experiencias básicas, que pueden ser denominadas como técnicas instructivas de una dinámica profunda, seguida de una apertura a una dimensión nueva y desconocida, como lo es la dimensión trascendental en nuestras vidas, que nos lleva a la experiencia profunda de la creación de Dios por y para la vida eterna y para el amor.

Por eso, a continuación, presentamos una propuesta distinta a la que nos ha llegado desde el conocimiento de la psicología, o de los supuestos llamados "técnicas instructivas", para dar paso a un conocimiento avanzado de la realidad constitutiva del ser humano, de las relaciones y de la felicidad no de una forma teórica, sino tratando de dar a la persona la oportunidad de profundizar en sí misma como la única y verdadera capacidad interna de lograr alcanzar la dicha

de experimentar la vida como la consecuencia de haber sido creada y compartida con todo lo que Dios ha querido que exista.

- Así, la persona puede participar de la divinidad que en ella encierra y de su capacidad para crear, que haremos a través de “la pintura”, como técnica, que nos va a ayudar a expresar y a recordar las experiencias que vamos a observar, en primera persona, de la constitución de la realidad como parte de un todo que está organizado y abocado a la unidad, lo queramos o no.
- Y, de esta forma, participar como una parte que se autodefine, y se conoce; y aportando lo mejor de sí misma logrará no solo su propia felicidad, sino también la de los demás. Conociéndose, primero, a sí mismo y a través de un contacto profundo con todo lo creado, la persona entra así en una unidad que alejaría definitivamente la sensación de infelicidad y de soledad.

En definitiva, queremos anunciar una vida distinta desde un enfoque cristiano, basado en la profunda y constitutiva experiencia de sentirnos llamados a formar una sola familia, y a tener un contacto profundo y agradecido con el mundo en el que nos encontramos. Un mundo creado por la mano divina para el beneplácito de todo lo creado con su infinita dulzura, como un regalo amado para su familia constituida por todos aquellos a los que ha amado y creado, formando con ello la familia unida a la que todos estamos llamados a pertenecer, sin exclusión alguna.

■ Experiencias organizadas para dar sentido a nuestra vida

Algunos habrán pensado que son presas o víctimas de un desencanto que se inicia con el supuesto de que son creados por el universo sin un fin concreto. En cambio, nosotros presentamos la evidencia y la experiencia profunda de que el ser humano, su criatura, ha sido creado y dotado por la mano divina de todo lo que necesita para sentirse amado y parte de una familia.

Para ello, ofrecemos una serie de experiencias organizadas para dar sentido a nuestra vida, como una misión propia y distintiva de nuestro ser, misión que pueda pertenecer al conjunto de toda la familia a la que estamos llamados a formar, ejercitando y llevando a ella todo lo que en nuestro ser ha sido colocado por la mano divina, a la cual vamos a reconocer, a crear, como la misma que ha constituido y creado todo para ser amado y para servirnos unos a otros.

Así, con este distintivo de que todo lo creado es divino y amado al mismo tiempo, presentamos una serie de experiencias organizadas para que cada persona sepa cómo puede hacer una propuesta que le haga pertenecer a esa familia amada y que Dios nos quiso dar. De este modo, conseguimos que el destino propio esté unido y definido por lo que somos, por lo que Dios nos hizo, por el plan perfecto y definitivo del mundo, para la consecución de un mundo nuevo

y distinto, donde todo lo que Dios quiso se hizo y se materializó en cada uno de nosotros.

Por eso, queremos dar gracias a Dios por nuestra creación, por hacernos distintos, y por hacernos poseedores de ese destino único para el que nos creó, que no es más que la comunión con todo lo que ha existido, con todo lo que existe y con todo lo que existirá. De esta manera, vamos a considerar la espera a un nuevo mundo con un sentido total y global y unido al nuestro propio, y exclusivo, al que vamos a llamar “un ser único”, y desconocido por mí mismo hasta que no me adentre en su descubrimiento.

■ Formar un conjunto de personas conscientes y plenas

Por tanto, vamos a considerar estos ejercicios como una propuesta válida para adentrarnos en nuestro conocimiento propio. Y también en el destino último de formar, todos juntos, un conjunto de hombres y mujeres que, conociéndose primero a sí mismos, son conscientes y plenos en el desempeño del papel que tienen adjudicado, desde la creación del mundo, por nuestro Creador, y soñadores de un mundo justo y nuevo, donde cada uno ocupemos nuestro puesto sin envidias ni egoísmos, dado que cada uno somos creados y constituidos como únicos y distintos.

Con este trabajo, queremos complacer a todos aquellos que quieran conocer su mundo interno y su destino último en la presencia de aquel que nos ama; y que nos creó con una finalidad única: la de ser amados y la de amarnos en su presencia para la vida eterna.

Asimismo, queremos presentar una obra que ha constituido una propuesta válida en el campo de la experiencia vivida por personas que, como en nuestro caso, han querido tener la experiencia por sí mismas, para conocer la vida y para saber su sentido.

De la misma manera que la experiencia no está reñida con la teoría, así las experiencias que queremos hacer sentir son aquellas mismas que nos ha dado a conocer “la doctrina de la Iglesia”. Y queremos, con nuestra propuesta, aprender a reconocer todas esas propuestas teóricas en nuestro ser y en el bien que nos pueda hacer una reconocida y auténtica experiencia de ellas.

Por eso, el bien que puedan hacernos las teorías va a suponer una parte mínima en esta propuesta, que denominamos esencialmente “práctica”, para dar a conocer una verdadera y única experiencia de lo que pudiera ser la constitución última y definitiva de nuestro ser, como es la de sentirnos parte de Él y de su infinita dulzura.

Con esto queremos decir que nos mueve el deseo auténtico y genuino de sentirnos amados hijos suyos, porque así lo ha querido Dios Creador, único y

verdadero. Y que envió a su único Hijo, nuestro Señor, para mostrarnos el camino que seguir. Y para seguirlo debemos no solo creerlo con nuestros sentidos físicos, sino también proponemos que, como él mismo ha querido, nos sintamos en nuestro interior queridos y amados por él mismo, que es Dios y hombre al mismo tiempo.

■ Un sendero hacia la unidad con Dios

Nuestra intención con esto es mostrar un sendero que nos lleve a nuestros sentimientos más verdaderos y genuinos, los que Él mismo ha puesto en nuestro interior. Por ello, nos referimos a nuestros ejercicios para convertirnos en verdaderos hijos amados suyos y sentirnos herederos de un mundo al que hemos venido, porque Él nos ha traído como hijos suyos. Herederos de un mundo que vislumbramos por las palabras de nuestro Señor Jesucristo, pero que no alcanzamos a experimentar más que de pasada, por estar nuestro mundo construido de amenazas, ruidos y disconformidades con lo que Dios mismo ha dispuesto, y haberse constituido el hombre en el peor enemigo de sí mismo.

Por todo ello, estamos dispuestos a potenciar todo aquello que nos lleve a la unidad, a sentirnos herederos de un reino dispuesto para sus hijos, como un banquete buenísimo al que muchos no han asistido, por el momento. Nosotros queremos hacer de enviados para invitar a todos a pasar dentro y a disfrutar de la dicha de sentirnos herederos, hijos y amados en todo momento.

■ Todos estamos invitados al banquete

Como todos merecemos un tratamiento divino por ser hijos suyos, es por lo que tratamos con esmero a cada uno, distinto y genuino, de sus hijos. Para restituir el olvido que el mundo ha tenido, sobre todo, con los que no tuvieron el trato y la acogida primera que merecieron y se quedaron aislados, o rechazados, o sin familiares cercanos que se ocuparan adecuadamente de hacerles sentir lo dignificante que hay en ser hijo de Dios. Para todos esos tenemos un trato distinto y primero: por ser los más hambrientos, querrá Dios mismo que les sirvamos primero y luego que pasen los demás, quienes se han sentido satisfechos y contentos todo este tiempo, que han vivido con sus seres queridos.

Porque este tratamiento está escrito en los Evangelios, reconoceremos primero como hijos amados e invitados a participar del reino a todos aquellos pequeños que han necesitado sentirse amados y que no lo han experimentado. Por todo ello, pido la protección y la dedicación primera a todos los que hemos mencionado, que siendo herederos del reino no han sido tratados como herederos, sino que más bien han sido olvidados, despreciados y mancillados, por lo que necesitan el trato primero.

Bendecidos todos y alimentados con el pan del cielo, podemos continuar dando a los demás todo lo que hay preparado para ellos. Queremos comunicar que este método, con sencillos ejercicios, es para todos, para proporcionar a cada uno el descubrimiento de su mundo interno, y, con ello, el mismo destino al que todos estamos unidos, los hijos amados y bendecidos del Padre bueno, Creador de todo lo creado.

Con esto afirmamos que somos un pueblo caminante, que no errante, que nos distinguimos por saber nuestro destino último y que queremos compartirlo con todos aquellos que han sido llamados al banquete del reino y ser los primeros invitados.

■ Escribir nuestro propio testimonio

Así, concluimos la presentación de una propuesta, que puede resultar nueva, de algo que ya conocimos y nos fue dicho en los Evangelios, y que queremos dar el conocimiento interno de todo lo que fue dicho en ellos. Por eso, me remito al Antiguo y Nuevo Testamento como la fuente, la verdad última de esta experiencia que proponemos con los ejercicios del Método Dorado, para, de esta forma, constituirlos en una práctica verdadera de algo que ya se nos ha dicho, y que ha quedado escrito por los profetas y por todos los hombres que han seguido el camino que Él ha propuesto en los escritos bíblicos, recogidos como testimonio de lo vivido por ellos.

Ahora, nosotros queremos escribir nuestro propio testimonio, nuestro modo de sentirnos herederos del reino y cómo vivimos todo ello dentro de nosotros mismos. Se trata de un experimento, algo no dicho, algo que deberemos descubrir nosotros por nosotros mismos y, de ese modo, sentirnos herederos del reino y en este mundo sus hijos amados. Y constitutivos todos, y distintos, formando un todo del que nadie puede, o debe, echarnos, porque somos hijos y herederos con derecho pleno, y es a Él al que nos referimos cuando decimos que nadie puede arrebatar nos lo que nos es dado por designio divino.

Nuestra fuerza es la vida misma, que impregna cada una de las partículas divinas puestas en ella con la energía misma de la vida eterna. Por eso, porque no podemos condensarla tampoco en experiencias ni vivencias reducidas a la vida terrena, una que pertenece, que es constitutiva de la vida divina, no merece que digamos que podemos comprenderla en su profundidad, ni siquiera verla como nos gustaría, en esta tierra. Pero sí podemos aproximarnos a ella con la experiencia de tocar dentro de nuestra vivencia algo que describimos como la trascendencia, algo que es superior a nuestra mente, a nuestro conocimiento y a todo aquello que representa la vivencia de ello en la tierra.

Por tanto, conscientes del hecho al que vamos a aproximarnos, como es el de la experiencia interna de sentirnos amados y creados para la vida eterna, y para ser conformados en una gran familia ahora en la tierra y después en la vida futura, decimos que nos estaremos aproximando al misterio mismo que encierra nuestro designio de ser seres creados y limitados, aunque no podemos acceder al conocimiento del que nos ha creado y ha dispuesto todo el universo.

Conscientes de que somos seres limitados queremos asumir lo limitado de nuestros sentidos, para hacernos partícipes de lo que sentimos cuando verdaderamente nos aproximamos al hecho de sentirnos herederos de un reino y creados para ser testigos verdaderos de cuanto nos ha sido dado y regalado con un amor inmenso.

■ **Expresar la alegría de una experiencia profunda**

Nosotros solo podemos ser una vía, una pequeña ayuda, que enseñe a cada uno el misterio de amor que encierra en el interior de él mismo, para de esa manera tomar consciencia del misterio mismo de amor y del designio de amor que Dios tiene para todos y para cada uno de nosotros.

Asimismo, hemos tomado modelos antiguos, métodos constitutivos de otros tiempos, tal vez con otro propósito hemos visto que se han mencionado algunos de ellos. Pero para nosotros todos los medios, métodos, al servicio de nuestro intelecto estarán siempre dirigidos a un completo y continuo conocimiento de este misterio mismo que es el amor constitutivo del que somos herederos, por ser creados como hijos de un mismo Padre, al que por ser eterno e infinito su amor mismo ya sabemos que no podremos más que aproximarnos al hecho.

Para ello, hemos hecho una serie de menciones a técnicas conocidas como la meditativa, la reflexión sobre la propia vida y la experiencia última y única a la que nos pueda llevar nuestra imaginación, en una serie de meditaciones o visualizaciones guiadas, que vamos a proponer a modo de parábolas, o de enseñanzas de las rutas internas, por las que queramos que discurra nuestra inteligencia profunda.

Además, para adentrarnos en la capacidad creadora, utilizamos la pintura, como técnica pictórica, porque encierra la capacidad única de transmitir una experiencia interna mejor de lo que pudieran hacerlo las palabras. Así, de esta forma, la pintura expresa la última intención de concreción en nuestra vida de la experiencia vivida; a diferencia de los propósitos de vida a los que nos acostumbramos después de tener una meditación o una visualización dirigida, como otras veces, podemos encontrar en otras formas o métodos que nos abran a la experiencia de la trascendencia y a la divina constitución de ella en nuestra vida. También queremos hacer nuestra manera más sencilla para las personas que no

tengan avidez, con la escritura o con la forma verbal, de expresar las vivencias constitutivas de la propia experiencia de sentirse queridas y herederas de la vida eterna.

La alegría que pueda experimentar la persona puede ser reconocida por ella en su pintura, en su obra hecha con dulzura y con ternura, de lo que representa la creación de ella para la vida en la tierra; de otra manera, tendríamos que conformarnos con sentirla y, para no dejar que se nos pierda, es para lo que pedimos que se haga una expresión plástica de ella con pinturas, o témperas, como se desee y de la forma en que resulte más práctica y sencilla.

Así, mientras se pinta y se experimenta la sensación expresada en ella, necesitamos mantener nuestros sentidos imbuidos en ello, por lo que pedimos silencio en el grupo, y podemos servirnos de utensilios, como una música que nos ayude a componer la maravilla interna que hemos apreciado y que queremos presentar en la pintura.

Por la creación misma, ya la persona se encuentra agradecida de participar en la experiencia, pero si alguna no quisiera, no se le obliga, más bien se le insta a que siga en la profundidad de su experiencia o que lo exprese como ella prefiera.

Es recomendable, por tanto, que si no se termina la meditación con la expresión plástica de ella, se haga de otra manera, como prefiera la persona; lo importante es que no se pierda nada de lo que encierra en la experiencia que le ha facilitado la contemplación de tal experiencia.

■ Conocer la verdad a través de la experiencia vivencial

Por tanto, recordamos que los medios que empleamos son las técnicas que siempre se han relacionado con los ejercicios para adultos, no solo por los supuestos en los que se ha basado, sino, además, por las técnicas empleadas. Considerando que la población a la que nos dirigimos es a jóvenes y niños, aunque también puedan ser realizadas por adultos; deseamos que estas técnicas se conviertan en ejercicios propuestos, con acierto, para mostrar el camino que pretendemos contemplar con la meditación; y con la ayuda de la visualización adaptada a niños y jóvenes, para que resulten más asequibles de ser visualizadas que las que se proponen a mayores. Es por esta característica que decimos que “la obra va dirigida a jóvenes”, porque las meditaciones son más asequibles que las propuestas para la meditación y contemplación de los pasajes bíblicos.

Es por ese motivo por el que nos remitimos a los Evangelios como una forma primera de mostrarnos las experiencias que encierran las verdades contenidas en forma de parábolas, que encierra la vivencia que meditando podemos alcanzar, y no de una forma verbal, que encierra más la forma que lo que nos quiere enseñar.

De esta manera, reconocemos como pioneros los mensajes que, contenidos

en los Evangelios, nos pueden llevar a una más completa y mejor enseñanza, en la disposición interna que tengamos, para meditarlos visualizándolos. Y, contemplando la realidad interna que representa en nosotros, poderlos integrar, posteriormente, en la vida entera, como parte de una proposición que nos lleve a actuar en consecuencia.

La secuencia propuesta profundiza en todos los ámbitos de la persona: individual, relacional y vocacional, para culminar en la dimensión espiritual, como una antesala de la propuesta para adultos en la Iglesia. De esta forma, el Método Dorado es una propuesta evolutiva constructiva de la persona.

- Para que podamos extraerlas contemplando las emociones y las representaciones mentales que nos hacemos cada persona al seguir las indicaciones propuestas de las meditaciones, que se describen para que sean imaginadas intelectivamente por cada uno de nosotros, aunque en grupo y en silencio.
- Para compartir, también, la experiencia de sentirnos unidos en el grupo sin el ruido interno y sin tener los sentidos puestos en las explicaciones que otros nos den de su mundo interno, es conveniente que todo ello se realice en silencio y que se participe al término del mismo, para que alguien, si quiere, pueda hacer libremente algún comentario de lo que interiormente ha sentido, contando siempre con el respeto del grupo compuesto por todos los que experimentan el Método, por sí mismos, y nunca por espectadores del mismo.

■ La necesidad de crear un clima adecuado

Al tratarse de algo muy íntimo, necesitamos crear un clima adecuado y dar el trato que debemos de consideración y respeto. Así que permitimos los comentarios de los sentimientos de cada uno como propios, pero no de los de los otros y nunca desde un punto de vista crítico o de comparación de los mismos.

- Preferimos que las primeras sesiones, sobre todo las referidas a la constitución de la persona misma y de sus dones y riquezas, sean en estricto silencio y que puedan iniciarse y terminarse con una canción, u oración, propuesta a petición de todos los miembros; con ella se cierra la sesión para continuar la semana siguiente con la misma disposición interior de entrar, en una especie de antesala, a esa parte sagrada que cada uno de nosotros encierra y para la que vamos a necesitar la máxima prudencia y el máximo respeto.
- Como no podemos esperar eso de ellos, seremos nosotros los que imponamos de manera indirecta el clima de respeto y de silencio que se necesita.
- Es en las primeras sesiones, sobre todo, donde se hará más necesario, no considerándose tanto en las siguientes, porque la persona gustará de buscar

el silencio para adentrarse en todo aquello que presiente en el interior de sí misma.

Continuamos con los medios propuestos, como una manera directa de obtener el clima de recogimiento interior, que a los adultos nos propone la Iglesia y como modo de obtener la respuesta a las plegarias que realizamos en ella. Así, sirva de ejemplo el clima y el respeto que queremos pretender con la aplicación de las técnicas que nos van a servir para conducir a las personas a centrarse primero en ellas, en su mente y en su control, como una manera de alcanzar el recogimiento interior del que nos habla la Iglesia para participar de la asamblea.

Por otro lado, mostramos los modos que desde antiguo se han empleado en la Iglesia, así como la manera de acceder a la meditación y a la contemplación, como propuesta para acercarnos a nuestra vida interior y de la que han participado muchos santos en la Iglesia, como san Ignacio, y otra serie numerosa de santos y santas. Como representativos de ellos tenemos, en nuestra lengua, a santa Catalina de Siena, maestra del mundo interior, a san Juan de la Cruz y a santa Teresa, por mencionar algunos de los maestros de este mundo incierto y complejo, igual que el nuestro cuando nos adentramos en amarnos a nosotros mismos primero y luego a los otros, como nos ha amado Dios.

Esperemos que lo expresado sirva como referencia de nuestra propuesta de viaje interior, para descubrir cuánto nos ama Dios y cuánto le amamos nosotros por nosotros mismos. Por las obras de amor que recibimos, somos, a la vez, destinatarios y destinos de amor para otros, tal como Él mismo nos pidió.

■ Comenzamos el viaje

Seamos por una vez ingenuos y creamos todo lo que el Creador nos nombró y confiemos en su destino de amor para todos nosotros. De esta manera estaremos empezando a construir un reino donde nazca y crezca el amor, de los unos por los otros, y, así, la construcción de una humanidad nueva basada en el respeto y en el amor que Dios nos dio a cada uno de nosotros para que seamos herederos de su amor y de su reino. Con la disposición de sentirnos hijos y herederos de su reino, creemos que podemos llevar a otros al conocimiento, a la aproximación de su mundo interno donde encontraron los santos mencionados y otros el amor inmenso de Dios que nos ha creado. Por ello y porque nos ha amado tanto, nos ha dado a su Hijo unigénito y nos ha enviado a su Espíritu Santo, para que nos sintamos acompañados y animados en el seguimiento de Él mismo.

● Invocación inicial

Invoquemos con un canto, al inicio de nuestra propuesta en cada sesión, al mismísimo Dios. Como nos prometió nuestro Señor Jesucristo, "donde dos o más estén reunidos en mi nombre, allí estaré yo". Así, con la confianza

puesta en que somos hijos amados de Dios y en que Él mandará su Espíritu a todo aquel que se lo pida, comencemos cantando un himno al Espíritu Santo, para que venga a guiarnos y a protegernos en lo más íntimo de nosotros mismos y al grupo entero.

Iniciemos, por tanto, siempre con la presentación de la sesión del Método Dorado que nos corresponda en ese momento, con la invocación al Espíritu Santo con “una oración o un canto”, como cada uno prefiera. Invocando su presencia para que encienda en nosotros la llama del amor en nuestros corazones, su guía, protección, consuelo y que sea para nuestro bien y el del mundo entero. Podemos obtener cualquier invocación del Espíritu Santo que nos indica la Santa Madre Iglesia, o podemos cantar alguna canción de las muchas que también tenemos. A modo de ejemplo, ponemos a continuación una que nos pueda servir de referencia:

Ven Espíritu Santo, ven a nuestro corazón,
enciende en él el fuego de tu amor
y renueva la faz de la tierra.

Ven, Espíritu consolador,
y sé nuestro refugio y nuestro consuelo en el dolor.

Ven, Espíritu creador,
y enciende en nosotros la llama de tu amor.

Ven, Espíritu divino,
y crea en nosotros un camino nuevo
que nos lleve al mismo corazón de Dios.

Ven, Espíritu de Dios,
y enciende el fuego de tu amor
en el corazón de tus fieles.

Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor,
que vive y reina y es Dios.
Por los siglos de los siglos. Amén.

● **Recogimiento interior**

En segundo lugar, continuaremos con “el recogimiento interior” y, para iniciarnos en él, practicaremos con el control postural y de la respiración.

Además, esta parte meditativa y de contemplación, donde iremos utilizando nuestra imaginación y visualizando las diferentes meditaciones que incluyen los diferentes ejercicios o sesiones, comenzará siempre con el texto que llamamos de “recogimiento interno”, que explicaremos al inicio de las descripciones de las sesiones, y al que dedicaremos una hora aproximadamente, la mitad del tiempo que emplearemos en la sesión completa. Así nos



Índice

Presentación general	11
1. Introducción a los ejercicios del Método Dorado	13
2. Motivación personal para la creación del Método Dorado	31
3. Características personales del instructor	37
El Método Dorado	55
4. Aspectos teóricos del Método Dorado.....	57
5. Recogimiento interior.....	89
6. Descripción del proceso de interiorización o recogimiento interior	91
7. Las sesiones	99
Primera sesión: Chispita de luz, de paz y de amor de Dios.....	99
Segunda sesión: ¿Quién soy yo?.....	102
Tercera sesión: Mi felicidad.....	109
Cuarta sesión: Yo soy así para ti	112
Quinta sesión: Lo más hermoso de mí... ..	115
Sexta sesión: Un amor sin igual.....	122
Séptima sesión: Mi misión en la tierra	129
Octava sesión: La mano de mi mejor amigo la tengo a mi lado.....	139
Novena sesión: Buscando soluciones nuevas a mis problemas.....	150
Mi plan	155