

*...despertar  
a la vida  
diferente...*





# *...despertar a la vida diferente...*

Guías de ayuda  
para hacer los Ejercicios Espirituales  
de San Ignacio de Loyola  
en la vida corriente.

Ignacio Huarte, S.J.

Caracas 2012.



Despertar a la vida diferente, 2008  
Primera reedición, 2012  
©Sociedad Anónima de Educación y Cultura Religiosa  
J-30979938-0

Distribución y venta:  
Distribuidora Estudios C.A.  
Esquina Luneta, Edif. Centro Valores, PB, Local N° 03  
Altagracia, Caracas 1010-Venezuela  
Teléfono: +58 212 562 5818  
Fax: +58 212 561 8205  
editorial@distribuidoraestudios.com  
www.distribuidoraestudios.com  
RIF: J-00011455-2

Autor:  
Ignacio Huarte. S. J

Corrección y estilo:  
Antonio Pérez Esclarín.

Ilustraciones:  
Bernardo Gantier. S.J

Diseño y diagramación:  
Reinaldo Pérez.  
reipervisual@gmail.com

Fotografía de portada:  
Christian Paredes.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción, plagio, distribución o comunicación pública, completa o parcial, de este material, así como su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o en cualquier medio, sin autorización previa.

ISBN:  
978-980-6587-46-5

Depósito Legal:  
If84220122002514

Impreso y encuadernado por:  
Tipografía Chacao, C. A  
J-00036598-9

# INDICE

<b>A modo de explicación</b>	7
<b>EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA CORRIENTE</b>	13
I. San Ignacio de Loyola	15
II. ¿Qué son los Ejercicios Espirituales?	18
III. ¿Para qué hacemos los Ejercicios Espirituales?	21
IV. ¿Cómo se hacen los Ejercicios Espirituales?	23
V. Los Ejercicios en la Vida Corriente	25
VI. La oración	30
1. ¿Qué es orar?	30
2. Maneras de hacer oración	34
3. Pasos de la oración	37
4. Evaluación de la oración	40
5. Examen del día	41
VII. La entrevista	42
VIII. Algunos consejos prácticos para vivir los Ejercicios Espirituales en las Vida Corriente	43
<b>PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS</b>	45
Guía de ayuda 1: <i>Vengan ustedes a un lugar tranquilo         a descansar</i> (Mc 6, 31)	47



Guía de ayuda 2: <i>¡Si tú conocieras el don de Dios!</i> (Jn 4, 10)	57
Guía de ayuda 3: <i>Ustedes valen mucho más</i> (Mt 6, 26)	69
Guía de ayuda 4: <i>Háblame, Señor, porque te escucho</i> (1 Sam 3, 9)	79
Guía de ayuda 5: <i>Voy a preparar un lugar para ustedes</i> (Jn 14, 2)	91

## **PRINCIPIO Y FUNDAMENTO 103**

Guía de ayuda 6: <i>Por Él se hizo todo... y tiene vida en Él</i> (Jn 1, 3-4)	105
Guía de ayuda 7: <i>De Él recibimos todos, gracia sobre gracia</i> (Jn 1, 16)	119
Guía de ayuda 8: <i>Cristo nos liberó para que fuéramos libres</i> (Gál 5, 1)	129

## **PRIMERA SEMANA 141**

Guía de ayuda 9: <i>El pecado contra el plan de Dios</i>	143
Guía de ayuda 10: <i>Contra ti, Señor, pequé</i> (Sal 51, 4)	153
Guía de ayuda 11: <i>Señor, tu misericordia es eterna</i> (Sal 106, 1)	163

## **SEGUNDA SEMANA 175**

Guía de ayuda 12: <i>Soy pecador-perdonado y llamado</i>	177
Guía de ayuda 13: <i>He visto la humillación de mi pueblo</i> (Éx 3, 7)	191
Guía de ayuda 14: <i>Felices los pobres, porque de ellos es el reino de Dios</i> (Lc 6, 20)	203
Guía de ayuda 15: <i>Elegir para ser libres... y ser libres para elegir</i>	215



Guía de ayuda 16: <i>Nuestra vida, ahora, es diferente</i>	231
<b>TERCERA SEMANA</b>	<b>243</b>
Guía de ayuda 17: <i>Jesús se humilló hasta la muerte, y muerte en cruz (Flp 2, 8)</i>	245
Guía de ayuda 18: <i>Jesús salió cargando con su cruz (Jn 19, 17)</i>	257
Guía de ayuda 19: <i>Nosotros predicamos a Jesús crucificado (1Cor 1, 23)</i>	269
<b>CUARTA SEMANA</b>	<b>281</b>
Guía de ayuda 20: <i>Él no está aquí, ha resucitado (Lc 24, 6)</i>	283
Guía de ayuda 21: <i>He visto al Señor y me ha dicho tales y tales cosas (Jn 20, 18)</i>	293
Guía de ayuda 22: <i>En todo amar y servir (EE.233)</i>	303





***A modo de explicación...***





## A modo de explicación...

*Pudiera ser que alguien se encontrara con estos apuntes para vivir la experiencia de los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola en la vida corriente (EVC). No son otra cosa que unos simples apuntes, y cuyo valor sólo está en servir de guía a un grupo de personas del Barrio La Carucieña en Barquisimeto.*

## ¿Cómo nace la experiencia?

Hay algunas **convicciones fuertes** en el origen de estos apuntes, que me hicieron sentir la necesidad de poner orden a lo que he ido intentando vivir de la espiritualidad de los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola y que suponen:

1. La gracia de la experiencia personal vivida en los Ejercicios Espirituales.
2. Un intento de tomar en serio lo que Jesús expresa al afirmar:

*“Yo te bendigo, Padre, porque ocultaste estas cosas a los sabios e inteligentes y se las has mostrado a los pequeños”.*  
(Lucas 10, 21).

3. La persona de Ignacio de Loyola, que también estuvo convencido de que otra gente puede hacer Ejercicios Espirituales y que vale la pena hacerlos:

*“No veo en esta vida otro medio de pagar mi deuda de gratitud sino haciendo que haga durante un mes los Ejercicios Espirituales”.*  
(Ignacio escribe así a un bienhechor, el año 1536).

*“Los Ejercicios Espirituales son **todo lo mejor** que yo puedo en esta vida pensar, sentir y entender para que el hombre se pueda aprovechar a sí mismo y para poder fructificar, y ayudar a otros muchos”.*  
(Carta al P. Manuel Miona, 16 de noviembre de 1536).



4. Pero añado, a título muy personal y anecdótico, la impresión intensa que me supuso el encuentro con Nacho Vergara, un jesuita chileno que vino a vivir unos meses en Venezuela en el año 1988.

En uno de nuestros encuentros me habló de la alegría que sentía al saber que en Chile más de 200 personas (amas de casa, obreros, gente del campo...) hacían todos los días su oración, después que él les acompañara en el camino de los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio. Nacho murió a consecuencia de un infarto, en Barquisimeto, cuando daba los Ejercicios Espirituales de 30 días a una religiosa dominica.

5. Durante mi vida he tenido oportunidad de dar Ejercicios Espirituales a religiosas y jesuitas. Pero me ha producido especial gozo espiritual el haber dado retiros de fin de semana a gente de algunos Barrios de Barquisimeto, Maracaibo, Caracas...

Esta experiencia me ha convencido íntimamente de que sí es válida la percepción de Ignacio en la anotación 19, de que se pueden hacer los Ejercicios en la vida diaria.

6. En las oportunidades que he tenido de dar EVC a la gente sencilla, me he convencido, una vez más, que muchos:

- a. Poseen una profunda semilla de contemplación.
- b. Tienen la gracia de vivir la vida como historia de salvación.
- c. Sienten la necesidad y la esperanza de la liberación.
- d. Gustan ponerse y perseverar en oración.

Estas “guías de ayuda” nacen de esas convicciones y de la necesidad de ordenar el material, de manera que pudiera ser de provecho espiritual de las personas que lo quieran utilizar para su experiencia. Ésa es su finalidad y meta. Pretenden ser un sencillo instrumento para llegar a Dios...

Si las “guías de ayuda” nacen de unas convicciones, se apoyan, a su vez, en la experiencia de otros muchos que

han escrito sobre el particular. Las aportaciones de otros compañeros jesuitas que han trabajado también en los Ejercicios para la gente del pueblo y a quienes sinceramente agradezco, están presentes, a veces, literalmente en estos apuntes.

## ¿Podrán otros utilizar estas “guías de ayuda”?

Por supuesto y en “tanto cuanto” les puedan ayudar... podrán ser un servicio. Tienen la ventaja de contener un cierto material y orden, que debiera ser adaptado a las circunstancias de las personas. No pretenden suplir la comunicación que Dios quiera tener con su criatura directamente. Y llevan en sí todas las desventajas de su precariedad que, confío, será suplida por la gracia que Dios regala sin medida.

## ¿Y el título?

Lo dijo una mujer de La Carucieña, al final de su experiencia de EVC. Ella afirmó que los Ejercicios Espirituales son “para despertar a la vida diferente”.

Hay personas que los agradecen y confiesan que les han ayudado para sus EVC. Sin duda, que Dios es espléndido en su gracia y se sirve de instrumentos limitados.

**Ignacio Huarte, S.J.**  
† 26 enero 1.998.

La Provincia Jesuita de Venezuela, a través de la Distribuidora Estudios, ha querido editar este libro, movida por el buen fruto de estas guías de Ejercicios en la Vida Corriente y por el recuerdo agradecido a su autor en el décimo aniversario de su fallecimiento.

Caracas, 5 de Noviembre de 2.008.  
Fiesta de todos los Santos de la Compañía de Jesús.



**Ejercicios Espirituales  
en la Vida Corriente  
(EVC).**





# EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA CORRIENTE (EVC)

## I. San Ignacio de Loyola.

Antes de conversar sobre lo que son los **EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA CORRIENTE (EVC)**, vamos a recordar quién era S. Ignacio de Loyola, que fue precisamente quien vivió y experimentó, como un regalo de Dios, esa experiencia espiritual y luego nos la transmitió a nosotros, en lo que llamamos Ejercicios Espirituales.

1. Muchos de nosotros ya escuchamos hablar de S. Ignacio de Loyola. Es el fundador de la **Compañía de Jesús**, la Orden religiosa a la que pertenecen los **Jesuitas**, que desde hace años conocemos y sabemos que trabajan en Venezuela y otros sitios del mundo.

2. S. Ignacio de Loyola nació en Loyola en 1491. Hasta los treinta años vivió muy centrado en sí mismo, buscando el prestigio, el honor y el “quedar bien”, el ser importante. Por eso, en este tiempo de su vida, quiso sobresalir en poder y riqueza y trabajó como militar al servicio de señores nobles y de reyes. Pero precisamente, defendiendo el honor de esos señores, participó en una guerra y fue herido en Pamplona. Durante una larga convalecencia en su casa de Loyola, tuvo tiempo para leer historias de santos y la Vida de Cristo y así

comenzó a comprender que, hasta entonces, **su vida no había tenido mucho sentido y que quería ofrecerla a Dios, y ser santo como habían sido otros santos:** Santo Domingo y S. Francisco de Asís, por ejemplo.

**Él mismo nos describe así la experiencia espiritual que vivió mientras se reponía de su herida:**

*“Y porque era muy dado a leer libros mundanos y falsos, que suelen llamar de ‘caballeras’, al sentirme bien, pedí que me dieran algunos para pasar el tiempo. Pero en esa casa no se halló ninguno de los que yo solía leer. Así, me dieron una ‘Vita Christi’ - Vida de Cristo - y un libro de la vida de los Santos.*

*Leyéndolos muchas veces, algún tanto me aficionaba a lo que allí estaba escrito; pero dejándolos de leer, algunas veces me detenía a pensar en las cosas que había leído, y otras veces en las cosas del mundo en que antes solía pensar. Y de muchas vanidades que se me ofrecían...*

*... cuando pensaba en aquello del mundo, me deleitaba mucho; pero cuando ya cansado, lo dejaba, me encontraba seco, **triste y descontento**; y cuando pensaba en ir a **Jerusalén** descalzo y no comer sino hierbas y en hacer todos los demás rigores que veía que habían hecho los santos, no solamente me consolaba cuando estaba pensando en esas cosas, sino que aun después de dejarlos quedaba **contento y alegre**...*

*... Luego **comprendí** la diferencia de lo que me pasaba, de los distintos sentimientos, y comencé a maravillarme de esta diferencia y a reflexionar sobre la misma, comprendiendo por experiencia que unos pensamientos y sentimientos me dejaban triste y otros alegre y contento, y poco a poco llegué a **conocer la diversidad de espíritus** que me agitaban: uno del demonio, del mal espíritu, y otro de Dios”.*

(Autobiografía).

3. Así, Ignacio, con su propia experiencia, se fue haciendo un **maestro de la vida espiritual**, por ejemplo, por medio

de los Ejercicios Espirituales, y que son este camino que comenzamos a hacer nosotros ahora en nuestra vida.

**4. Al comienzo de su conversión, pensó que lo mejor para estar con Jesús era ir a Jerusalén, lugar en que había vivido Jesús y donde había sido crucificado. Pero, después, fue descubriendo que Jerusalén era todo el mundo. Jesús vive en todo el mundo y todo el mundo necesita la luz de Jesús.**

5. También al principio, pensó que todo eso lo podía hacer solo. Que no necesitaba de otros compañeros. Pero más tarde vio que convenía, para poder realizar su sueño, el juntarse con unos amigos que tenían el mismo ideal de seguir a Jesús, y por eso luego fundó la Compañía de Jesús (Jesuitas).

6. Pero antes de concretar su proyecto, hizo y recorrió un largo camino, no sólo por muchas ciudades y pueblos (porque viajó por Loyola, Monserrat, Manresa, Jerusalén, Barcelona, Alcalá, Salamanca y luego París, Venecia, Roma...) sino que también vivió un **camino espiritual**, porque todo este tiempo, tenía los ojos puestos, fijos en Jesús y quería siempre conocerlo mejor, para más amarle y mejor seguirle: “**conocimiento interno de Jesús para que más le ame y le siga**”.

7. Ignacio, en su vida como peregrino y en su búsqueda de lo que podía hacer por Dios, acude a la Virgen María para que lo proteja siempre y para que sea quien lo lleve por buen camino y por eso visita capillas, santuarios en donde se veneraba a María Santísima y esto lo hacía con muchísima devoción.

8. En esta etapa de su vida como peregrino, Ignacio vivió durante un año en Manresa (1522-1523) y allí tuvo una experiencia mística del amor de Dios y que está en el origen del libro de los Ejercicios Espirituales.

9. Durante todos estos años, Ignacio sintió deseos de santidad, de entrega a los demás, quería ayudar a los más pobres, deseaba hacer mucha oración, y también sufrió tentaciones, desánimos, persecuciones, hambre, enfermedad, dificultades para convertirse de verdad a Dios y para formar

el grupo de compañeros... Y siempre, en todo ese recorrido veía y sentía mucho que **Dios** le *“trataba de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño, es decir, enseñándole”*. (Autobiografía).

10. **S. Ignacio iba escribiendo todo lo que vivía.** Tomaba notas. Descubría lo que venía de Dios y lo que era tentación de volver a vivir centrado en sí mismo. Más tarde, organizó estas notas, de manera pedagógica, en un libro muy pequeño, para que otros las pudiéramos entender, y las propuso a otros amigos que querían seguir un camino espiritual como el que había recorrido él. Y este camino, este método, que lo fue preparando durante años, es lo que llamamos: **EJERCICIOS ESPIRITUALES.**

## II. ¿Qué son los Ejercicios Espirituales?

1. S. Ignacio, para que comprendamos bien lo que son los Ejercicios Espirituales, nos presenta un ejemplo: *“porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, de la misma manera todo modo de preparar y disponer el alma... se llaman ejercicios espirituales”* [EE. 1]. Por eso llamamos Ejercicios Espirituales toda actividad que ayuda a la persona a conocer las propias resistencias, dificultades, **“afectos desordenados”** (como llama S. Ignacio) y que están presentes en nuestra vida: egoísmo, rencor, envidia, deseos de aparentar, comodidad, considerarme mejor que los otros, vivir **“autocentrado”**, es decir, pensando sólo en mí y en mis problemas, sin solidarizarme con los otros, viviendo la vida con mucho desorden, sin sentido, sin saber por qué y para qué vivo, ... Y cuando llegamos a conocer bien todas nuestras resistencias, afectos desordenados, que son los que no nos dejan vivir en plenitud, podemos **“ordenar la vida”** y así alcanzar el estar unidos con Dios, viviendo como cristianos verdaderos y haciendo la voluntad de Dios.

2. Esa actividad que realizamos en los Ejercicios Espirituales puede ser cualquier forma de revisar o examinar la conciencia

y nuestra manera de vivir y de comportarnos, y también cualquier modo de meditar, de orar, vocal o mentalmente, de contemplar nuestra vida desde la vida de Jesús de Nazaret.

3. Porque esto que afirmamos es muy importante en el proceso **de los Ejercicios Espirituales, insistimos en que se llaman “Ejercicios”** (en comparación con los ejercicios físicos, como es el caminar, correr, hacer algún deporte...):

a. Toda actividad que sirve a la persona para descubrir las actitudes, las maneras de ser o comportarse que en su vida no le ayudan a relacionarse bien con Dios, consigo mismo, con su familia y la comunidad.

b. Y que también nos ayuda a **conocer las actitudes que proceden del Espíritu del bien, que es el Espíritu de Jesús** y contribuyen a **“buscar y hallar la voluntad de Dios”**, es decir, comportarnos como personas maduras en la fe y en la vida.

4. Comparar los Ejercicios Espirituales con algún ejercicio físico nos facilita el comprender que como para lo físico hay que **prepararse**, y tiene que aceptarse el mejor método de hacerlo, también los Ejercicios Espirituales tienen su método, su preparación, su dinámica y su modo propio de entrar en el proceso.

Si para coser hay que aprender a hacerlo y para cocinar también, o para ser maestro o tener algún oficio hay que prepararse, para vivir como cristiano también hace falta saber qué es eso y cuándo no vivimos como cristianos.

5. Los Ejercicios Espirituales y principalmente los Ejercicios en la Vida Corriente (EVC) o en la Vida Diaria, son un constante **diálogo**, una **conversa continua con Dios**. Somos nosotros quienes hacemos los Ejercicios (la oración, la reflexión, el examen, la conversa con el acompañante...); pero es el **Espíritu de Jesús**, el **actor principal** de los Ejercicios:

- a. Porque **es Él** quien nos mueve, inspira constantemente y cuestiona nuestra vida.
  - b. Es el Espíritu de Jesús el que nos sugiere que podemos mejorar, cambiar de manera de vivir, de comportarnos, que podemos vivir una **vida diferente**.
  - c. Y es **el Espíritu de Jesús** el que nos anima a conocer la voluntad de Dios para nuestras vidas, y cómo podemos vivir lo que Dios quiere, en la práctica cotidiana de nuestra vida.
6. Por eso, porque es tan importante la acción de Dios en nosotros durante este retiro, es tan fundamental el vivir el Ejercicio de estar **atentos**, el **escuchar**, el **orar**, el **buscar lo que Él nos pueda decir**.
7. Los Ejercicios Espirituales son un “**camino de libertad**” para transformarse, para que seamos de verdad hijos de Dios, hermanos de todos y servidores del Reino, de la Vida. Los Ejercicios intentan **liberarme de todo lo que me ata**, lo que no me permite poner en práctica la voluntad de Dios, es decir, lo que Dios quiere que yo sea.

La libertad la trabajamos con perseverancia, con **oración**, con lectura y reflexión de la Palabra de Dios.

8. Hacer los Ejercicios Espirituales es **comenzar a encontrar a Dios en todas las cosas y en todo**.
- a. No sólo en la Iglesia o en la oración. No sólo cuando leemos o escuchamos la Palabra de Dios.
  - b. Sino también cuando conversamos con otros, cuando ayudamos a los demás, cuando nos solidarizamos o luchamos por la justicia, cuando hacemos los oficios de la casa y trabajamos en los sitios de trabajo, cuando estamos solos o descansamos, etc.
  - c. Y hacer los Ejercicios Espirituales es **comenzar a amar y a usar de todas las cosas, según Dios lo quiere** (es decir, **según su voluntad**).

### III. ¿Para qué hacemos los Ejercicios Espirituales?

1. Muchas veces, en nuestras vidas, tuvimos la oportunidad de hacer nuestro retiro de un día o dos o tres... y siempre nos quedó el deseo de vivir una **experiencia más larga y más profunda** para poder alcanzar mejor y más definitivamente los frutos que allí pudimos recoger. Recordamos que en esas oportunidades de los retiros:

- a. Disfrutamos la alegría de sentirnos más cerca de Dios.
- b. Sentimos una profunda paz dentro de nosotros mismos.
- c. Deseamos comportarnos con más paciencia y comprensión con los demás.
- d. Y experimentamos un aumento de fuerza y ánimo para seguir comprometidos en la lucha por la construcción de la Comunidad.
- e. Tuvimos deseos de *“vivir una vida diferente”* ...

2. Ahora, tenemos la oportunidad de vivir este tiempo más largo de retiro. Así podemos decir que son los Ejercicios Espirituales en la vida ordinaria.

3. Los Ejercicios Espirituales:

- a. **No son un taller o un curso** (como tantos que se hacen hoy en día: para aprender un oficio de costura, de peluquería etc.).
- b. **No tienen como fin resolver sencillamente problemas personales, familiares o sociales** (por ejemplo, para solucionar los conflictos con el esposo, o los hijos o los vecinos...).
- c. **No intentan tampoco ser como un descanso.**

d. **No son un curso de conocimientos nuevos de la Biblia o de la fe cristiana, como una catequesis.**

e. **No nos sirven, necesariamente, para aumentar nuestra devoción a los santos.**

4. En unos Ejercicios Espirituales más amplios, podemos sin duda alguna, reforzar los mismos frutos que logramos en un buen retiro:

a. Encontrarnos con Dios y dejarnos encontrar por Dios: en su Palabra y en la vida, en la oración en la que Dios nos puede hablar.

b. Educar nuestro corazón y nuestra fe, para creer con más madurez y poder querer más a los otros.

c. Conocernos bien en las malas tendencias que no nos ayudan a ser felices, y en las buenas tendencias que sí nos ayudan a vivir felices.

d. Integrar fe y vida.

e. Profundizar nuestra amistad con Jesús en la vida ordinaria: en la familia, el trabajo, la vida como vecinos.

f. **“Encontrar y hallar (hacer) la voluntad de Dios en mi vida”,** vivir de acuerdo con lo que Dios quiere que yo haga en mi vida.

g. Ser conscientes en el día a día, de lo que Jesús nos dice en su Evangelio: **“Yo estoy con ustedes cada día hasta el fin del mundo”** (Mateo 28, 20).

5. Los Ejercicios Espirituales son **una ayuda para nuestra vida personal:**

a. “Nadie puede hacer que amanezca”, pero sí puede estar despierto para esperar la hora en que vaya a amanecer.

b. **Nadie puede obligar a Dios que me diga claramente cuál es su voluntad,** lo que Él quiere que yo haga en



un problema concreto; pero sí puedo estar atento para descubrir lo que Dios me va diciendo en la vida, a través de los sentimientos que vivo en mi corazón, para “vivir una vida diferente”, para vivir más desde adentro de mí mismo, desde mi corazón, que es también lo mejor que cada uno de nosotros tiene y posee como regalo de Dios, sabiendo por qué hago las cosas y para qué las hago.

- c. Entonces, lo que decimos tiene sentido y lo que vivimos (la alegría, el dolor, el fracaso...) tiene su profundidad, su valor, porque Dios puede convertirlo en fuente de gracia.

**6. Los Ejercicios Espirituales nos pueden *ayudar a construir la comunidad*:**

- a. Porque nos persuadimos que Jesús nos envía a construir su Reino.
- b. Porque experimentamos que Dios quiere que nuestro ser cristiano lo vivamos como hijos de Dios y hermanos entre nosotros.
- c. Porque en la comunidad nos encontramos con la experiencia de otros hermanos nuestros que también viven el amor de Dios.

## **IV. ¿Cómo se hacen los Ejercicios Espirituales?**

1. Para realizar y conseguir todo lo que hasta ahora se dice en estos apuntes, es importante tener en cuenta lo que hace falta para hacer bien los Ejercicios Espirituales.

2. Para hacer los Ejercicios Espirituales hay que tener una cierta preparación, aptitudes y **disposiciones** y hay que **dedicar tiempo y atención** para contemplar, pensar, examinar, reflexionar...

3. S. Ignacio propuso que los Ejercicios Espirituales se pudieran hacer según diferentes modalidades:

- a. Durante 30 días o por lo menos durante 8 días.
- b. Dejando todas las actividades, trabajos, preocupaciones y atenciones familiares... retirándose a un lugar apartado para poder vivir y alcanzar mejor el objetivo de los Ejercicios.

4. Pero S. Ignacio comprendió muy bien que no todo el que quiere hacer los Ejercicios Espirituales, según el método propuesto por él, puede disponer de 30 días para dedicarse a hacerlos con toda tranquilidad, sin tener que atender otros problemas y asuntos.

- a. S. Ignacio vislumbró que hay hombres y mujeres con mucha disposición para esta experiencia espiritual; pero que no tienen tiempo ni posibilidades económicas para retirarse a algún lugar apartado durante tantos días, dejando trabajo y ocupaciones familiares.
- b. S. Ignacio entendió que hacer los Ejercicios Espirituales, es decir, seguir este método y conseguir sus frutos:

- **No puede ser “privilegio” de algunos pocos.**
- **No puede ser algo tan difícil**, que sea prácticamente imposible hacerlos.
- Pero, es verdad, que **tampoco** son un camino **demasiado fácil**.

5. Por lo mismo, en el libro que S. Ignacio escribió de los Ejercicios, colocó una “anotación” (una nota previa), la número **19**, que es muy importante, y en la que dice que una persona que no tenga tiempo ni posibilidad de dejar sus ocupaciones de trabajo etc., podrá **“tomar una hora y media cada día”** para poder hacer el retiro.

6. Por eso es necesario que sepamos **adaptar el método de los Ejercicios**, sin perder su valor fundamental, para poder conseguir los frutos que Dios nos puede ofrecer cuando hacemos los Ejercicios Espirituales.

7. Lo más importante en los Ejercicios, no es el tiempo que dediquemos a la oración, el sitio en que la hagamos, sino que lo fundamental, lo que **no nos puede faltar** a los que queremos hacer esta experiencia espiritual de los Ejercicios en la Vida Corriente (EVC), **es seguir el método**, la manera como S. Ignacio nos dice que tenemos que hacer y vivir este **camino espiritual**.

## V. Los Ejercicios en la Vida Corriente o Diaria (EVC).

Recordamos una vez más, que los Ejercicios Espirituales están más pensados para hacerlos en retiro, alejándose de la familia, trabajo, otras ocupaciones y preocupaciones, para reflexionar y orar durante algunos o muchos días.

Pero, como ya lo dijimos, S. Ignacio de Loyola, **comprendió que había mucha gente ocupada**, que no podía aislarse y hacer los Ejercicios en retiro y, por eso, en lo que llamamos la **Anotación 19**, nos invitó también a hacer el **retiro en la vida corriente, cotidiana, diaria**.

No se trata de hacer los Ejercicios añadiendo algo más de tiempo a la oración que hacemos cada día, o conversando con un acompañante y luego reuniéndonos con el grupo... sino que es necesario **integrar la vida cotidiana a la oración**. Es decir, llevar lo cotidiano, lo que nos pasa y sucede durante el día, lo que vemos, sufrimos, nos alegra, nos preocupa, a la oración: **así nos habla Dios**.

A esto también le podemos decir: “discernir el día”, “orar el día”, “leer el día”... todo lo que vivimos, con los ojos de Dios,



*...despertar a la vida diferente...*

---

viendo la presencia de Dios en lo que vivimos o nos sucede: alegrías, tristezas, preocupaciones, nuevos retos para la vida...

Por eso, hacer los Ejercicios en la Vida Corriente (EVC), **es pensar y vivir toda nuestra vida desde la mirada de Dios.**

### 1. ¿Qué se necesita para hacer los EVC?

Vamos a señalar algunos signos o detalles que nos indican si tenemos lo que se necesita para hacer los Ejercicios Espirituales:<sup>1</sup>

- a. Interés, deseos y búsqueda de cómo ser cristiano.
- b. Es bueno tener alguna experiencia de participación en grupos de la Iglesia (como comunidades eclesiales de base, catequesis, comités de salud, grupos cristianos...).
- c. Se debe atender a la madurez de la persona: ver si es capaz de comprender lo que se proponga, con tranquilidad, sin demasiadas angustias y preocupaciones, con serenidad. Si puede vivir esta experiencia con paz.
- d. Hace falta vivir la experiencia con libertad: no se trata de sentirse obligado, ni siquiera de hacerlo porque se le ha invitado con insistencia, o como para hacer algún favor o complacer a alguien.
- e. Se debe fijar en si la persona está en proceso, en camino de unir bien su vida y su fe: que su vida la esté viviendo de verdad como cristiano que quiere ir creciendo más y más y que, por lo mismo, vive un compromiso cristiano, que no se conforma con orar o rezar simplemente algunas oraciones de vez en cuando, o con ir de vez en cuando a la Iglesia. Que

---

<sup>1</sup> No todos y cada uno de los requisitos que se señalan para hacer los Ejercicios Espirituales son igualmente necesarios: hay que pesar con mucho equilibrio lo que se necesita.



si se dice que somos cristianos, podamos de verdad intentar en serio el ser cristianos. No sólo decir que somos cristianos, sino ser cristianos.

f. Es bueno también comprobar si existe en la persona **gusto por la oración**, por leer la Biblia, como Palabra de Dios, que haya podido acostumbrarse a una “**lectura orante de la Biblia**”:

- Que dedique algún tiempo a eso, de vez en cuando, ya en su vida ordinaria y que esté acostumbrado a hacerlo personalmente o en comunidad.
- Que haya participado en algunos **retiros**, vigilias de oración...todo esto le prepara para vivir una experiencia de oración en la vida.

g. Que **la persona** que va a hacer los Ejercicios **entienda y comprenda**:

- De qué se trata en esta experiencia de los Ejercicios: que es quitar todas las trancas, obstáculos, dificultades, estorbos para poder **conocer y hacer la voluntad de Dios** (Anotación 1).
- Que se trata de **sentir y gustar las cosas que Dios nos dice personalmente** y que no es un curso o taller de catequesis o Biblia (Anotación 2).
- Que esa persona esté dispuesta a vivir todo este tiempo con “**gran ánimo y liberalidad**”, que quiere decir, generosidad, con mucho ánimo, no decayendo ante las dificultades que se puedan presentar durante la experiencia (Anotación 5).
- Y que pueda perseverar, mantenerse en los compromisos de oración personal, encuentro semanal y días de retiro especial.

## 2. Capacidad de hacer y vivir una “experiencia espiritual”.

Ya insistimos bastante en que los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola, son una “**experiencia espiritual**”, un “**camino espiritual**”, un “**encuentro con Dios**”... Pero ¿qué es eso? ¿Qué queremos decir cuando decimos “**experiencia**”?

- a. Es un **encuentro** (es tal vez la mejor manera de decirlo) como, por ejemplo, cuando dos personas se encuentran y enamoran.
- b. Es caer en la cuenta de que en lo más profundo de nosotros mismos **vive Dios**.
- c. Que eso sucede con mucho cariño, en el corazón.
- d. Que para poder experimentarlo, se necesita el cambio en nuestra vida:
  - No podemos vivir eso con el corazón endurecido (a menos que lo reconozcamos) o con el corazón lleno de egoísmo.
  - Sino que tenemos que ir cambiando en nuestras actitudes hacia los demás.
- e. La experiencia espiritual se va reconociendo en la vida que vamos viviendo, porque como dice Jesús: “**por los frutos los conocerán**” (Mateo 7, 16).

## 3. Tener algunos convencimientos muy profundos

Para hacer bien los Ejercicios Espirituales es necesario:

- a. Convencerme que **Dios me ama** y eso no es por mis méritos ni por mis esfuerzos propios, sino que es un gran regalo que Dios me hace gratuitamente, porque Él simplemente me ama.
- b. Hay que tener, sobre todo, mucha **confianza en Dios y en que Dios quiere comunicarse con cada uno de nosotros**.

- c. Dios no se comunica con todos de la misma manera. Dios tiene su palabra precisa, propia, particular para cada uno: la que Él cree que más me conviene y no la que yo quiero que me diga... Dios tiene su propia palabra.
- d. Sabemos que Dios quiere que todos “**tengamos vida y vida en abundancia.**” (Juan 10, 10). Y los EVC nos ayudan a tener esa vida como Dios la quiere y nos dan fuerza para que también nosotros podamos dar vida a los demás.
4. Las claves principales (el secreto) del método ignaciano son:
- a. Que seamos capaces de ponernos en la presencia de Dios.
- b. Que escuchemos la voz de Dios, que **escuchemos la Palabra de Dios** en nuestro **corazón y en nuestra vida.**
- c. Que nos **conozcamos** más y más **como somos**, por qué nos comportamos como nos comportamos con los demás y con nosotros mismos (si nos aceptamos o, más bien, nos tenemos algún rencor, si nos hacemos la vida bastante imposible a nosotros y a los demás, etc.).
- d. Que seamos capaces de conocer nuestras “**afecciones desordenadas**”, es decir, lo que no nos ayuda a hacer el bien.
- e. Que seamos capaces de **discernir** las mociones (movimientos) que vamos sintiendo en la experiencia.
- f. Que pongamos todos los medios para “**ordenar nuestra vida**”.
- g. Que queramos **hacer la voluntad de Dios**: lo que Dios quiere.
- h. Que nos dispongamos en nuestra vida a **seguir a Jesús.**

## 5. Algunos compromisos fundamentales para vivir los EVC

- a. Oración personal diaria (1 hora).
- b. Reunión semanal (1 hora y media).
  - Oración personal.
  - Puesta en común.
  - Entrega del material.
  - Explicación de anotaciones, reglas de discernimiento etc.
- c. Retiro al final de cada semana de los Ejercicios Espirituales.
- d. Acompañamiento personal.

## VI. La oración.

La oración siempre es muy importante; pero lo es particularmente durante todo el retiro y en los Ejercicios Espirituales que vamos a hacer. Es nuestra ocupación mayor y lo que más debemos atender, cuidar (examinar) y compartir con el acompañante.

### 1. ¿Qué es orar?

- a. **Orar no es lo mismo que rezar**, o decir muchas palabras (y con esto, no queremos decir que rezar sea malo; pero orar tiene otro valor, es otra cosa).

Orar es como **conversar con una persona a la que le tengo mucha confianza** (con esa persona no sólo converso de los demás, sino que le llego a contar mis asuntos, lo que sufro y lo que me alegra y sé que no va a ir con el chisme a otras personas).

Orar es **conversar con un amigo**, como dice expresamente S. Ignacio: “*como un amigo habla con otro amigo*” [EE. 54].



Una persona lo decía así en una reunión de los EVC: *“ya hemos perdido el miedo a hablar con Dios”*. Esa es una experiencia fundamental en nuestra vida. Esto quiere decir que ya no se trata de decirle a Dios muchas palabras, o con miedo que nos vaya a castigar por algo que pudimos hacer mal, o que no tengamos nada especial que decirle. A Dios intentamos quererlo de verdad, y sabemos que Él nos quiere siempre y de todo corazón.

- b. *“El agua del pobre es la lluvia”... “Sin Dios y sin oración, no podemos vivir”*. Así piensa nuestra gente. Y lo mismo piensa de **Dios** y de la **oración**: como algo muy natural, nada complicado, ni forzado... pero muy importante, indispensable en nuestra vida... Y sabe la gente sencilla que con el agua de lluvia se cocinan y se lavan mejor muchas cosas... Y también sabe que con Dios y con la oración sí se puede vivir...
- c. Orar es algo humano, muy humano... por eso no oran mejor los que **más** saben, sino los que más viven... y por eso dice Jesús: *“Te doy gracias, Padre, porque has ocultado estas cosas a los sabios e inteligentes y se les has mostrado a los pequeñitos”* (Lucas 10, 21).
- d. La oración cristiana debe guiarse por la oración que Jesús oró y por la que Él nos enseñó: **EL PADRE NUESTRO** (esa oración sentida, cayendo en la cuenta de lo que se dice, no repitiendo meras palabras... Jesús decía a sus apóstoles que así era como había que orar al Padre). Precisamente es muy buen ejercicio de oración rezar el Padre Nuestro, palabra por palabra, frase por frase, tratando de sacarle provecho espiritual a cada palabra, no pasando a otra palabra demasiado rápidamente o con apuro, y tratar siempre de descubrir todo el sentido, viviendo la misma intención que Jesús tenía cuando oraba esta oración.

e. Muchas veces podemos en nuestra preocupación por hacer oración, preguntarnos si hay algún libro bueno para eso, algún método fácil para orar, y la verdad es que la **raíz de la oración está en uno mismo. La mejor fuente, el mejor pozo, lo tenemos en nuestro corazón.**

Orar es **dejar a Dios** que nos haga **descubrir la necesidad que tenemos de Él.**

Orar es **dejar que Dios**, nos haga **sentir el amor que Él nos tiene.**

Orar es **sentirse hijo de Dios**, sentir cómo uno es tan pequeño ante un Dios que es tan bueno y misericordioso.

Orar es **dejarse llenar de los mismos sentimientos de Jesús:**

- para **pensar** como pensaba Jesús,
- para **sentir** como sentía Jesús,
- para **querer** lo que quería Jesús,
- para **amar** como amaba Jesús,
- para **hablar** de lo que hablaba Jesús y como Él,
- para **actuar** como actuaba Jesús.

f. La oración de Jesús. Algunos textos bíblicos nos pueden ayudar para comprender mejor cómo oraba Jesús:

Mateo 6, 7-8: Es necesario orar con sencillez, sin mucha palabrería.

Marcos 14, 36: Orar con total confianza en Dios Padre.

Marcos 15, 34: Es decir, como Jesús: “Dios mío, Dios mío”.

Lucas 3, 22: Oramos y Dios nos mira con cariño.

Juan 15, 1-2: La oración nos debe llevar a producir fruto.

Lucas 6, 12: Jesús se retiraba a orar.

Lucas 10, 21: Las cosas de Dios las comprenden los sencillos.

Lucas 22, 31: Es conveniente orar por los demás.

g. S. Ignacio, cuando intenta darnos algún consejo fundamental sobre la oración, insiste mucho en esta idea:

*“No el mucho saber llena y satisface a la persona, sino el gustar y sentir internamente”*.

[EE. 2].

Si yo sé “hacer arepas sólo en teoría”, no disfruto del sabor de comerme una arepa. Y lo mismo sucede con cualquier otra habilidad que tenga sólo en teoría. No le saco ningún provecho a esa habilidad. Lo mismo pasa con el amor a Dios, o con el compromiso de trabajar por los demás. Es importante gustar y sentir internamente. Eso es orar. No es sólo saber la teoría de la oración, sino el hacer y gustar la oración.

*“Nadie aprende a ver de otro. Se ve naturalmente. Así ocurre con la oración. La oración no se aprende de otro. Ella es su propio maestro. Dios concede el don de la oración a quien ora”*.

(S. Juan Clímaco).

h. Algunas notas que nos pueden ayudar para comprender, cada vez mejor, lo que es la oración:

Orar es vivir, no es “soñar”, sino salir del “sueño” que vivimos. Orar es despertar, es vivir la vida, la que vivimos... la que Dios quiere que vivamos...

La oración que nos saca y hace huir de la vida, la que nos hace dormir y estar tranquilos... no es oración. ¡Eso no es vivir!, sino que es dormir y soñar...

La oración tampoco es “pensar” en Dios. Sólo eso no basta. ¡“Pensar en Dios” y no hacer nada por los demás, no basta...!

La oración hay que vivirla. Es decir, hay que vivir el encuentro con Dios. Una cosa es soñar en un río y otra cosa es estar y disfrutar del río... Una cosa es saber hacer una arepa y otra cosa muy diferente es comerla... Y lo mismo se puede decir que la sed se quita bebiendo agua y no “pensando” o “soñando” que en Cubiro hay una fuente muy sabrosa de agua fría...

La oración no se discurre ni se piensa... ¡se vive!, y lo mismo sucede con la amistad.

## 2. Manera de hacer oración (¿cómo hacer la oración?).

Vamos a sugerir algunas indicaciones para poder hacer la oración. Pueden ayudarnos hasta adquirir más experiencia personal de oración y hasta llegar a vivir la oración con más naturalidad y facilidad.

- a. **Busco un lugar y un tiempo tranquilos** y me pongo a esperar a mi amigo Jesús que viene a visitarme para conversar conmigo. Conviene no sólo seleccionar el lugar, sino que me ayuda hacerlo en el tiempo más tranquilo y silencioso, porque eso me resulta más provechoso para hacer oración.
- b. **Recuerdo que Dios está conmigo.** Caigo en la cuenta de que no estoy solo: aunque pueda tal vez sentirme así, no estoy solo, Dios y el Espíritu Santo están conmigo. Recuerdo también que Dios me habla por

medio de su Palabra. Ya en mi vida yo voy apreciando y respetando cada vez más esa Palabra de Dios. Sé que si me preparo, si me siento necesitado de su Palabra, Él me va a hablar por medio de ella.

- c. **Leo muy despacio el pasaje o el trozo de la Biblia que me propongo orar.** Lo leo, primero, todo de una vez. Luego, vuelvo al principio y leo versículo por versículo, meditando, pensando en cada versículo, como saboreando.

Quizás, hay alguna frase, alguna palabra, algún versículo que me llama la atención, como que me toca más el corazón, o me resuena en especial... Entonces me detengo en esa palabra o en esa frase, porque Dios me habla así. Puede ser que me quede mucho tiempo en un versículo. No importa. **No tengo que tener apuro de leerlo todo**, si es que me llama más la atención alguna parte particular. No se me propone una tarea obligatoria o que lo tenga que hacer todo a juro.

- d. ¿Cómo orar con un texto o un versículo que leo en la Biblia?

**Trato de entenderlo**, es decir comprender ¿qué quiere decir? Esta palabra de Dios quiere comunicarme un mensaje: ¿cuál será?

**Aplico esto que leo a mi vida:** ¿qué tiene que ver esto con mi vida? No voy a pensar que esto le vendría muy bien o le conviene a tal persona o tal otra. Es a mí a quien Dios le habla.

- e. **Conversación personal con Jesús:** entiendo ya la Palabra de Dios y ahora converso todo esto con Él. Sabemos que la conversación es de dos personas, entre dos personas.

Yo hablo con Jesús de lo que **siento, pienso sobre mi vida**, de lo que Él me dice y hace en mi vida. Lo importante es que Él me dice que esto que leo y reflexiono, lo puedo necesitar. También puedo sentir que me cuesta poner en práctica esto en mi vida. Por ejemplo, escucho que Él me dice que es bueno perdonar, que no se puede ser cristiano si no se perdona o me anima a comprometerme más con la comunidad, o que tengo que mejorar mis relaciones con alguna persona....

Yo hablo y luego hago silencio para darle oportunidad a Él de hablar (si todo el tiempo hablamos nosotros, ¿cómo lo vamos a escuchar?).

Lo que Jesús me dice y hace en mí es importante:

Puede estar cambiando, transformando mi corazón de piedra en corazón de carne, de sordo que soy puede hacer que sea capaz de escuchar, o de mudo que no se atreve a decir nada por miedo y por timidez, puedo convertirme en una persona que se expresa, que da un buen consejo, etc.

f. **Oración de agradecimiento.** Luego, le agradezco con mis propias palabras, con mucha sencillez, todo el bien que Él me va concediendo.

Es bueno que pueda recordar nuevamente que *“No el mucho saber llena y satisface, sino el gustar y sentir internamente...”* [EE. 2].

### 3. Pasos de la oración.

No todos tenemos una misma forma de hacer oración. Pueden variar las formas y los modos de hacer

oración. Se puede decir que hay tantas maneras de orar como personas intentan hacer oración. Orar es entrar en relación personal con Dios, y eso es un don, un regalo del Espíritu Santo. Pero proponemos unos pasos que tal vez nos puedan ayudar para aprender a hacer oración.

! Nota importante: El comenzar bien la oración es tan importante que puede convertirse en una garantía para terminar bien la oración. Es fundamental seguir los pasos de preparación a la oración.

Es lo mismo que cuando se va a cocinar algo especial o se va a hacer una tarea extraordinaria; eso toma su tiempo y su atención especial. Sabemos que es importante la preparación.

En la oración, pronto nos podemos sentir tentados a querer leer cuanto antes el texto, sin preparación previa. Hacer eso no es recomendable. Es conveniente darle tiempo a Dios. No podemos dañar la comunicación por nuestros apuros. Por eso proponemos este **esquema de oración**:

- a. Procuero **serenarme**, tranquilizarme, relajando un poco los músculos, o la tensión que pueda sentir.

También me facilita el cantar alguna canción que me guste (por ejemplo: "Dios está aquí"...).

Puedo rezar una pequeña oración, o leo despacio algún Salmo o contemplo un paisaje... o un cuadro o una estampa que me concentre, que me serene...

- b. Me pongo en la **presencia de Dios**: tomo conciencia de que estoy **delante de Alguien**, no delante de un tema de oración, ni delante de cualquier libro, ni ante una obligación difícil o una tarea forzada.

Y sentado o de rodillas, según lo que más me ayude, procuro hacer este acto maravilloso y simple de fe: **ME PONGO EN LA PRESENCIA DE DIOS**. Es ponerme delante de alguien que ya está aquí... Yo lo que hago es tomar conciencia de esa realidad. Así expreso mi fe, diciendo que creo en esa presencia de Dios y saludo a Dios de todo corazón y con toda reverencia.

c. Hago mi **oración preparatoria** (oración escrita por S. Ignacio de Loyola):

“Señor,

- que todas **mis intenciones** [*deseos, planes, intereses, motivos, razones que tengo para vivir, trabajar, hacer el bien a otros...*]

- **acciones** [*conversar, moverme, caminar, mirar, escuchar, servir, cocinar, visitar, trabajar...*]

- y **operaciones** [*examinar, reflexionar, leer, estudiar, sentir, rezar, orar...*]

- **sean puramente ordenadas para hacer tu voluntad** [*de tal manera que siempre y en todo estén de acuerdo con tu intención, con lo que Tú quieres para mi vida y la vida de los demás*].

Le pido a Dios, o a Jesús o a María, que me den su fuerza para que este tiempo de oración, sea de provecho para mí.

d. **Pido**, en concreto, lo que más quiero obtener en la oración, lo que me parece que es lo principal y lo que necesito, de acuerdo al tema que se me propone y al fin de lo que se quiere alcanzar.

Por ejemplo: que entienda bien las “bienaventuranzas” que se me proponen o que se



me conceda la gracia de entusiasmarme para hacer bien esta experiencia y que no ponga obstáculos, dificultades para escuchar lo que Dios me propone y que yo sea generoso en cumplirlo.

e. Luego, **leo** el texto escogido para la oración. Lo leo despacio, con calma, sin apuro. Si es necesario, lo hago dos veces para entenderlo bien.

f. **Procuro recordar lo que he leído para comprenderlo mejor.** Señalo los puntos, las ideas que más me llamaron la atención en la exposición del tema o la lectura del texto o la frase en la que me quiero fijar y detener.

g. Si es una contemplación de un pasaje del Evangelio lo que voy a hacer, me **imagino** el lugar donde sucede, lo que se dice en el texto (por ejemplo, veo el pesebre donde nace Jesús...).

h. **Repaso con calma la escena** y me detengo en lo que más me llama la atención (por ejemplo, en la pobreza en que se encuentra María en Belén cuando nace el Niño Dios).

i. **Reflexiono sobre lo que veo en la escena**, en el texto de la Palabra de Dios. Pienso por qué eso es importante, qué me sucede, qué me pasa a mí cuando las cosas no funcionan así como se nos dice en esa lectura.

j. **Converso con Jesús, con María:** con agradecimiento y pidiéndoles que me concedan la gracia que necesito (S. Ignacio llama a esto Coloquio). Sin ningún apuro, converso sobre lo que más he sentido en este tiempo de oración.

k. **Le doy gracias a Dios y le pido fuerza para la vida**, para poner en práctica lo que descubrí en la oración. Luego **reviso mi oración**, como lo explicamos a continuación.

#### 4. Evaluación de la oración (Examen).

Nota importante: Nos ayuda mucho el anotar siempre, después de la oración, en un cuaderno especial que tengamos para eso, lo que siento que ha sido más importante en la oración.

- a. ¿Preparé suficientemente el ejercicio de la oración? ¿Fui fiel a lo que se aconseja en los **pasos de la oración**?: presencia de Dios, petición, etc.
- b. ¿Aproveché bien todos los **medios** que tengo para hacer bien la oración?: silencio, sitio, postura, duración del tiempo, etc.
- c. Durante el tiempo de oración ¿me sentí realmente acompañado? ¿Fue una conversa con Dios o fui yo el único que hablaba, sin darle chance a Dios y a su Espíritu de decirme algo?
- d. ¿Qué **sentimientos** más fuertes tuve durante la oración?

“**Consolación**” = **aumento de amor, fe y esperanza...**, es decir: paz, alegría, confianza, ánimo, valor, sentido de la vida, deseos de trabajar por los demás...

“**Desolación**” = **ansiedad, miedo, sentimiento de fracaso...**, es decir: angustia, tristeza, desconfianza, desánimo, oscuridad, confusión...

- e. ¿Cuáles son las frases o palabras de la Palabra de Dios que más me llamaron la atención, que más me gustaron y me hicieron bien, que quedan resonando en mi corazón?
- f. ¿Qué puntos o aspectos comprendí mejor o me quedaron más claros para mí, para mi vida?

- g. ¿Hay algunas invitaciones de Dios: deseos, llamadas que experimenté durante la oración? ¿Cuáles son? (por ejemplo: pedir perdón a alguien, hacer y cumplir con algún compromiso especial...).
- h. ¿Sentí alguna especial repugnancia, dificultad, miedo, resistencia ante esos llamados, inspiraciones y deseos? ¿Qué dificultades? ¿Por qué?
- i. Las preguntas fundamentales que me puedo hacer cada día:
- ¿Qué descubro que va haciendo en mí el Espíritu de Dios? (durante el día, en la oración, en esta experiencia...).
  - ¿Cómo he colaborado y qué dificultades pongo a la acción de Dios?

## 5. Examen del día.

Sabemos que lo importante en esta experiencia de los Ejercicios Espirituales en la vida Corriente, en la vida Diaria, no es sólo lo que nos pasa en la oración, sino que **todo el día** es importante y toda la vida es muy fundamental; por lo tanto proponemos que se pueda hacer - al final del día -, también, un pequeño examen del día. Puede, para esto, ayudar este esquema y luego se puede compartir con el acompañante.

- a. Haz una revisión de las actividades de tu día: se puede chequear en el orden de las cosas que se fueron haciendo.
- b. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención en el día de hoy? ¿Por qué?
- c. ¿Dónde, en qué actividad encuentras más fácilmente la presencia de Dios?
- d. ¿Dónde, en qué actividad crees que te alejas más de Dios? ¿Por qué? ¿Cuál puede ser la raíz de ese alejamiento?

- e. ¿Existe algún texto de la Biblia que te ilumine más y te dé más fuerza? Puedes anotar ese texto especialmente, recordarlo, saborearlo durante el día.

## VII. La entrevista.

1. **Importancia de la entrevista.** Es verdad que es el Espíritu de Jesús el que va trabajando en el corazón del Ejercitante... pero todos nosotros vivimos también otras influencias y dificultades que son del espíritu que no es Jesús y eso nos confunde, nos engaña, nos desanima... Por eso es muy importante el que podamos conversar con el acompañante lo que nos está pasando.

2. En la entrevista se puede proceder con un **esquema** muy sencillo y que se fija especialmente en algunos aspectos más importantes:

- a. **Nombre que le pongo a la semana** (o temporada desde la última entrevista). Alguna actitud, circunstancia o sentimiento que ha sido más fuerte y que puede describir lo que me pasó,
- b. La **oración**: preparación, cuidado, lugar, tiempo, y sobre todo los sentimientos que más presentes tuve; también de las dificultades, distracciones, contratiempos; situaciones que me hacen “negociar” la oración y dejarla o acortarla por alguna razón,
- c. **Mociones (movimientos de consolación o desolación)** que voy sintiendo en la oración y en lo cotidiano. ¿Siento que Dios me va diciendo algo especial?
- d. El **tono** con que he vivido en general **el día a día**. Es importante poder discernir el día, lo cotidiano, ¿cómo voy respondiendo a lo que me va sucediendo?
- e. ¿Hay algo que ha sucedido en este tiempo, algún acontecimiento especial que puede marcar la orientación de los EVC, en sentido positivo o negativo?

3. Para poder seguir el proceso, ayudará también la “**puesta en común**” que tenemos planificada para las reuniones semanales en donde comentamos cómo nos ha ido y qué es lo que más hemos sentido.

Ciertamente que no puede suplir al acompañamiento personal, pero tiene su valor, como un acompañamiento grupal.

## VIII. Algunos consejos prácticos para vivir los EVC.

Como ayuda que puede servirnos para vivir los EVC en lo cotidiano, proponemos:

1. Que al comenzar nuestro día, en cuanto podamos, nos pongamos en la **presencia de Dios**: que es sentir, caer en la cuenta, que Dios está presente, allí donde estamos y en lo que hacemos.

Con nuestro propio modo de hablar con Dios, le decimos que todo lo que vamos a hacer durante el día, lo hacemos por Él. Le pedimos que Él bendiga nuestro día, nuestros oficios, diligencias, trabajos... Y le **damos gracias por su presencia**. (Este ponernos en la presencia de Dios, no tiene necesariamente que ocupar mucho tiempo, puede ser muy breve; pero ayuda el que no tenga apuro en hacerlo).

2. Si puedo hacerlo, pienso un poco en el **tema, la materia**, que me corresponde reflexionar en ese día, según la propuesta que se me hace. Es pensar algo sobre lo que tengo que orar, para poder ir saboreando durante el día, aquello en lo que voy a pensar y orar.

3. **Planifico el día** de tal manera que pueda reservar una hora de tiempo para hacer la oración. Y voy haciendo las tareas y compromisos para que esa hora la pueda dedicar solamente a la oración.

4. Por lo mismo, es necesario el **silencio, el desierto** (el alejarnos de la bulla y el ruido), la **soledad...** No basta con que

haya silencio de ruidos de afuera, sino que tal vez dentro de mi corazón hay mucha bulla: preocupaciones, angustias... Es conveniente hacer también el silencio del corazón para poder escuchar a Dios. **Y esto lo encontramos muy especialmente dentro de nuestro propio corazón.**

**5. Escojo las mejores condiciones para hacer la oración. Para eso:**

- a. Escojo la **mejor hora** del día para la oración.
- b. Busco el **sitio** de la casa (solar, etc.) que más me ayude para orar.
- c. Trato de que haya mucho **silencio** (sin ruidos de música, TV, radio etc.).
- d. Hago todo lo posible para que nadie me pueda **molestar o interrumpir** en mi oración.

6. Dedico el **tiempo propuesto** a la oración, sin recortar el tiempo.

7. Al terminar la oración, **anoto, escribo** en un cuaderno especial, "**mi cuaderno de vida**", lo que más sentí en la oración (alegría, paz, consuelo, tristeza, pesadumbre, fastidio) y lo que siento que Dios me quiso manifestar. Es decir, lo que más me puede ayudar en mi vida (por ejemplo, que tengo que confiar más en Dios, que tengo que tener paciencia, que yo también puedo ser como la samaritana, o María...), aquello que **más me resonó** en el corazón.

**Preparación para  
los Ejercicios.**





# PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS (Parte 1)

*“Vengan ustedes a un lugar tranquilo a descansar...”*  
(Marcos 6, 31).

## I. Introducción.

1. Es muy importante comenzar bien esta semana, porque eso quiere decir que comenzamos bien los Ejercicios. Procuraremos vivirla con **paz**, con **tranquilidad** y con mucho **ánimo y liberalidad**.

2. Es **Dios quien me invita** a hacer estos Ejercicios Espirituales. Es Jesús quien nos dice que vengamos a descansar, a disfrutar de esta experiencia de los Ejercicios Espirituales. Por eso no es cuestión de esforzarme con mucha presión y tensión, porque no se trata de un puro esfuerzo mío, sino que al ser una invitación de Dios, estaré dispuesto a escuchar siempre a Dios, a estar con Él y a vivir con gusto esta experiencia espiritual.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Es lograr más **facilidad para hacer la oración**. Y para eso es importante encontrar los medios que más me ayuden para hacer bien la oración.

Recordemos que no se trata de saber rezar. Eso es bueno. Pero para hacer los EVC necesitamos tener facilidad para orar.

2. Vamos a cumplir, para alcanzar la meta y el objetivo de estos Ejercicios, los consejos y pasos que se nos señalan en cuanto al lugar, silencio y tiempo de oración.

3. **Comienzo de la oración.** Como ya mencionamos, es bueno darle tiempo a la preparación y entrada en la oración. Preparamos el diálogo con Dios, que es nuestro amigo.

Pienso primero que Dios está presente. Muy cerca de mí, dentro de mí.

Y me siento agradecido y respetuoso ante su presencia.

Puede ayudarme un canto, un Salmo que me guste (por ejemplo el Salmo 139).

4. **Entrada en la oración.** Trato de no estar en la oración como realizando, haciendo una tarea que está fuera de mí, sino que yo estoy dentro de la oración. Yo soy quien hago oración, no es otra persona.

Leo, saboreando muy despacio y, si es necesario, varias veces (2 o 3 veces), los textos.

5. **Petición.** Le pido a Dios que me ayude a entender el mensaje que Él me quiere transmitir con esta palabra tan especial para mi vida: que yo entienda bien que me hace una invitación muy particular para orar y para hacer este retiro.

Es muy bueno que yo pueda pedir lo que siento que necesito más en este comienzo del retiro.

6. **Mensaje de la Palabra de Dios para mi vida.** Ahora vuelvo otra vez al texto que se me indica como materia de oración, con calma, con mucha sencillez y voy reflexionando palabra por palabra...

- a. Me dejo tocar por la Palabra de Dios, que como a Oseas o a Jeremías o a los apóstoles... también se dirige a mí.

- b. Me convenzo de que es Dios quien me habla de amor. Ante esta confidencia que Dios me hace, guardo silencio y escucho lo que Él me dice...
- c. Luego escucho su compromiso, su juramento de fidelidad.
- d. Reflexiono, reviso un poco mi vida para ver cómo yo me he portado con Dios...

**7. Conversación (coloquio).** Hablo con Dios, con Jesús, con María... les hablo de cómo me siento en este comienzo del retiro y les pido lo que siento necesitar más para hacer bien este retiro y para que todos lo hagamos bien.

Esta es una conversación íntima, cariñosa, muy personal.

**8. Evaluación de la oración.** Este examen lo hago conforme a los consejos que se dieron en las páginas anteriores.

### III. Texto clave para esta semana.

*“Yo te volveré a conquistar,  
te llevaré al desierto y allí te hablaré de amor.  
... Yo te desposaré para siempre.  
Nuestro matrimonio será santo y formal,  
fundado en el amor y la ternura”  
(Oseas 2, 16 y 21).*

**Nota importante:** Cuando indicamos un texto clave para la semana, quiere decir que es una invitación para saborearlo, para dejarlo resonar en nuestro corazón y que lo mantengamos presente en nuestra vida cotidiana. Eso nos ayuda a vivir en la presencia de Dios y para que nuestra vida pueda estar bañada por esa presencia.

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

! Nota importante: Nunca es obligatorio seguir lo señalado para la oración, con todos los detalles que se indican; pero eso nos puede iluminar y facilitar algo la oración.

El señalar textos concretos para la oración es una manera de conservar el “modo y orden” del que habla S. Ignacio de Loyola en sus Ejercicios.

Por eso, se propone una oración para cada día, como un medio que lo utilizamos si nos ayuda. Si no nos ayuda, podemos repetir algo de lo visto en otros días o algún texto de la Palabra de Dios que nos diga algo para nuestra vida.

**Lunes:** Oseas 2, 16 y 21.

Dice Dios:

*“Yo te volveré a conquistar,  
te llevaré al desierto y allí te hablaré de amor.  
... Yo te desposaré para siempre.  
Nuestro matrimonio será santo y formal,  
fundado en el amor y la ternura”.*

1. Lo primero de todo, porque sigo todos los pasos de la oración, pienso que Dios está presente y **esto me lo dice a mí** muy particularmente.
2. Luego de sentir y agradecer la presencia de Dios, me voy fijando primero en cada palabra: en lo que quiere decir, en lo importante que es para mí, para mi vida.
3. Pienso: ¿por qué Dios me lo está diciendo a mí? ¿Hay cosas en mi vida que estoy viviendo ahora o que antes me

sucedieron y por las que necesito que Dios me conquiste de nuevo? ¿Cuáles pueden ser esas cosas?

4. Para saber la respuesta, pienso en mi situación en este tiempo.

¿Cómo estoy viviendo mi vida? ¿Cómo estoy viviendo con mi familia y mi comunidad? ¿Cómo es mi relación con Dios? ¿Cuáles son los problemas más fuertes que tengo?...

5. Siento en el corazón que **Dios no me habla de castigo**, sino de algo muy bueno: de conquistarme, de hablarme de amor, de desposarme para siempre...

6. Puede ser que eso no es lo que siempre siento que Dios me dice o me han enseñado que Dios me pueda decir... más bien, tal vez me hablaron de castigo y que tengo que pagar lo que pude hacer alguna vez, que siempre se está fijando en mí para regañarme...

7. Puedo pensar que conociéndome a mí mismo(a), como que no tengo remedio; pero para Dios siempre puedo ser reconquistado(a).

8. Luego de sentir en el corazón todo esto, le doy gracias a Dios porque es así y porque me propone algo tan bonito para mi vida y lo que me dice me consuela mucho.

### **Martes:** Jeremías 18, 2-6.

*“Dijo Yavé a Jeremías: Levántate y baja al taller del alfarero que trabaja el barro, allí te haré oír mi palabra. Bajé al taller del alfarero y lo encontré trabajando en el torno. A veces trabajando el barro, le salía mal una vasija; entonces hacía otra vasija, como mejor le parecía, a su gusto.*

*Yavé, entonces, me dirigió esta palabra: Yo puedo hacer lo mismo contigo... como el barro en la mano del alfarero, así eres tú en mi mano”.*



*...despertar a la vida diferente...*

---

1. Una vez hecha la lectura del texto, muy despacio, repito la lectura, para entenderla bien. Recuerdo lo que más me llama la atención. No me detengo demasiado por ahora.
2. Voy entendiendo que **Dios esto me lo dice a mí.**
3. En el texto de Jeremías, me imagino que bajo al taller, y allí veo a Dios que está fabricando la vasija de mi vida... a su gusto...
4. Hoy, en este momento, en este tiempo de retiro, Dios está fabricando el barro, continúa creándome, curando, dándome vida, fuerza, ánimo.
5. A veces se le rompe el barro, porque precisamente es barro.
6. ¿Qué sentimientos me produce esta escena?
7. ¿Mi vida ha sido de barro? ¿Cuántas veces se ha roto mi vida? ¿Por qué?
8. ¿Y qué hago cuando mi vida se rompe? ¿Me desespero? ¿Pienso que no hay nada que hacer?
9. ¿Creo que soy una vasija que a Dios le gusta?
10. ¿Qué le puede faltar a mi vida para ser de verdad una vasija como la quiere Dios?

**Miércoles:** Marcos 6, 30-32. Invitación personal de Jesús a sus amigos.

1. Estamos invitados a reflexionar en una escena muy sencilla de Jesús y sus amigos y en la misma estamos invitados por Jesús a vivir algo muy especial:

*“Vamos aparte a un lugar tranquilo para descansar un poco”.*

2. Siento que mi vida es, muchas veces, muy agitada y angustiada (problemas personales, familiares, trabajo, salud, vecinos, comunidad...). Pero en este tiempo, tengo la oportunidad de vivir la experiencia de estos EVC.



3. Eso no me conviene planteármelo como un problema más, un trabajo más, sino que es la oportunidad que Dios me da para estar tranquilo(a) con Él.

4. Me puedo hacer estas preguntas que me pueden ayudar en la oración:

- a. ¿Necesito tener más tranquilidad en mi vida? ¿Por qué?
- b. ¿Necesito descansar en mi vida? ¿De qué quiero descansar?
- c. ¿Siento que Jesús me invita, como a los apóstoles, a un lugar tranquilo?
- d. ¿Qué será lo que Jesús me va a decir en esta oportunidad, en ese lugar tranquilo?

5. He reflexionado en los días anteriores sobre los textos tan significativos de Oseas y Jeremías. Puede ser que todavía me quedan resonando en mi corazón. Hoy voy a hacer silencio en mi corazón y voy a escuchar lo que Jesús me quiere decir.

6. Voy a sentirme especialmente en la presencia de Dios y a la escucha de Dios. Luego, le agradezco de verdad su invitación a estos EVC.

### **Jueves:** Lucas 8, 4-18. El sembrador.

1. Sigo con la misma reflexión de estos días: estoy respondiendo a la invitación que Dios me hace para ir a un lugar tranquilo y descansar, porque me quiere volver a conquistar y quiere hacer, de nuevo, la vasija de mi vida, que es mi vida.

2. Para poder escuchar a Dios, para estar atento(a) a su Palabra y a sus invitaciones, necesito prepararme, necesito preparar la tierra de mi vida.

- a. ¿Cómo siento que está mi propia tierra para recibir la palabra de Dios?

- b. ¿Qué resistencias tengo para poder dar fruto?
  - c. ¿Cómo tengo que cultivar mi propia tierra para que dé los frutos que Dios espera de mí?
  - d. ¿Qué frutos va produciendo en mí la palabra de Dios?
3. ¿Siento que en esta primera semana de EVC voy atendiendo bien a los que Dios me dice?

**Viernes:** Juan 3, 1-8. Tengo que “nacer de nuevo”.

- 1. Para entrar en el Reino, para vivir como Dios quiere que viva con vida abundante, ¿qué me falta?
- 2. ¿Qué creo yo que quiere decir “**nacer de nuevo**”? ¿Por qué Jesús me dice que tengo que “nacer de nuevo”?
- 3. ¿En qué cosas, creo yo, que tengo que “nacer de nuevo”? ¿Qué necesito yo para “nacer de nuevo”?
- 4. ¿Cómo creo yo que pudiera ser mi vida, si naciera de nuevo?

**Sábado:** Repetición.

Hago una **repetición** sobre lo que más bien me ha hecho en esta semana, sobre lo que más me ha llamado la atención en la oración, sobre lo que creo que Dios me quiere decir especialmente o sobre aquello que, por alguna razón particular, no pude orar suficientemente y que creo que necesito insistir.

Para S. Ignacio, es muy importante el hacer **repetición**: así se va profundizando más lo que experimentamos, permitimos que nuestra oración no sea superficial y que no se convierta en una tarea, sino que vamos viviendo como gracia especial.



## **Domingo:** Reunión de EVC.

Nota importante:

- Es fundamental vivir serenamente, pero seriamente, el compromiso de la oración diaria.
- No me conviene para este proceso y este camino espiritual, inventar fácilmente excusas para no hacer o para recortar mi oración diaria.
- Si tengo especiales dificultades, se las comunico al acompañante.
- Si puedo hacer bien la oración esta primera semana de Ejercicios Espirituales, luego me sentiré con mucho más ánimo para continuar la experiencia.
- Recordamos también que es fundamental, en el camino de los EVC, el encuentro semanal con el grupo que está haciendo estos Ejercicios: es un encuentro de oración, es un compartir las gracias recibidas durante la semana y es una oportunidad para poder recibir las instrucciones para la semana siguiente.



# PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS (Parte 2)

*“Si tú conocieras el don de Dios!”  
(Juan 4, 10).*

## I. Introducción.

1. Comenzamos otra nueva semana de preparación en nuestro **camino de experiencia espiritual, según el método de S. Ignacio de Loyola.**
2. Nos puede parecer muy largo y lento el que todavía estemos en **“preparación”**; pero la verdad es que es necesaria esta entrada lenta y prolongada en los Ejercicios. Y por eso vamos a estar varias semanas de preparación.
3. Es importante que sigamos haciendo estos Ejercicios, este retiro, con mucho **“ánimo y liberalidad”**, con generosidad, con responsabilidad, como nos dice S. Ignacio en la Anotación 5ª.
4. **Es normal que podamos tener algunas dificultades:**
  - a. Por ejemplo, para comprender algunas cosas que se nos explican en la reunión del grupo.
  - b. O para saber cómo hacer esta experiencia, qué es lo que nos espera más adelante, y por eso podemos sentir cierta curiosidad de conocerlo todo antes de tiempo.
  - c. Y además, es normal que se nos presenten algunas

dificultades concretas en esta primera semana, por ejemplo: la falta de silencio en la casa, algunas distracciones **durante la oración o el no encontrar gusto en hacer la oración.**

**Lo mejor que podemos hacer es no ponernos nerviosos** si no nos sale todo el ejercicio bien o si no nos va tan bien como quisiéramos. Es muy importante no desanimarnos. Eso es fundamental en la experiencia que estamos viviendo.

5. Vamos a explicar sencillamente lo que S. Ignacio experimentó en su camino de los Ejercicios y que nos puede pasar también a nosotros. En la experiencia que vivió S. Ignacio, una de las cosas más nuevas que descubrió fue que en su vida había como un **combate, una pelea entre Dios y el “mal espíritu”.**

- a. Dios lo animaba a seguir adelante, a tener paz, alegría, ánimo, perseverancia en la experiencia y el camino.
- b. En cambio, el mal espíritu le producía **fastidio** ante el reto que iba a vivir, le hacía sentir que no servía para nada, que no era capaz... que no valía la pena la experiencia, que mejor era dejarlo todo.

**Esto mismo nos pasa a nosotros.** Naturalmente que el mal espíritu no quiere que hagamos bien el retiro... En cambio, Dios sí quiere que lo hagamos bien, sí desea que tengamos hasta el final esta oportunidad, que se va a convertir en un regalo muy bueno para toda nuestra vida.

Ante esta doble propuesta y posibilidad del combate, al sentir alegría o fastidio: ¿Qué es lo que yo voy a hacer? **¿Continúo o abandono esta aventura, esta experiencia?**

Es muy bueno que lo pueda decidir con toda serenidad y tranquilidad, sin que me quede nada de malo o de culpa en mi conciencia, sino que lo voy a decidir libremente. Es muy importante que le pidamos a Dios para todos nosotros

el seguir, con paz, con mucho ánimo y con toda seriedad en este camino comenzado.

6. No importa que cada día no podamos orar, reflexionar, toda la materia. Si, por ejemplo, nos pasamos toda la semana con mucho gusto en el “**taller del alfarero**”, viendo cómo Dios construye y reconstruye mi vida, eso es muy bueno. No hay que tener apuro para seguir adelante.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. Se trata de comprender bien lo que tengo que conseguir en esta semana, es decir, el fruto que me esfuerzo en alcanzar, y por consiguiente, pongo los medios para obtenerlo:

- a. Que Dios nos conceda, a mí y a todos, la gracia, el favor que necesitamos durante esta experiencia.
- b. Y esa gracia se la pido en el tiempo de la oración; pero también durante todo el día.

2. Esa gracia especial, esa meta y objetivo en esta semana es:

- a. Adquirir más **facilidad** en la oración, y perder el miedo a poder hablar con Dios muy personalmente, es decir, conversar como yo lo hago, lo puedo hacer y me gusta hacerlo en mi vida ordinaria.
- b. Poder manejar con calma la lectura de la Palabra de Dios, el método que se está proponiendo de reflexión-oración-revisión, con la organización del tiempo de oración, asistencia a las reuniones semanales y al retiro mensual.
- c. Crecer en “**pensar en Dios**”, en “**estar unido con Dios**”, que quiere decir que esto que yo estoy haciendo ahora, durante el día en mi casa o fuera de ella, lo estoy haciendo por Dios. Esto es un buen termómetro para saber cómo me va en esta experiencia.

d. Y comprender bien que lo central en esta semana será entender y gustar que:

Dios en mi vida me quiere regalar este don de su gracia: “*¡Si tú conocieras el don de Dios!*”.

Pero no solamente que me quiere dar esa gracia ahora, en los Ejercicios que estoy haciendo, sino que durante toda la vida Dios ha estado muy cerca de mí.

Y por eso, voy a orar especialmente y a reflexionar esta semana que **la historia de mi vida es mi historia de salvación**, y que, aunque algunas veces no me guste mi pasado, algunas cosas de mi familia, mi historia, lo que me pudo suceder alguna vez... sin embargo, Dios ha estado presente conmigo, Dios ha estado muy cerca de mí, Dios me conduce hasta el día de hoy.

Para eso, recuerdo y vivo otra vez, porque me puede ayudar, la oración que hice del texto de Jeremías y la vasija de barro.

### III. Textos claves para esta semana.

“*Si tú conocieras el don de Dios!*”.  
(Juan 4, 10).

“*Si Dios está con nosotros ¿quién estará contra nosotros?*”.  
(Romanos 8, 31).

### IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Memoria y recuerdo de la historia de mi vida.

- Nota: Tal vez la película de mi vida sea triste. Sólo Dios y yo lo sabemos. Ahora voy a ver, pensar y reflexionar en cómo ve Dios mi vida.
- Al comienzo de la oración: me pongo en la presencia de Dios.
  - Luego hago la petición (sin muchas palabras, porque sabemos que nuestro Padre Dios ya sabe lo que necesitamos antes de que se lo digamos; pero le gusta que nosotros le pidamos).
  - Reflexiono sobre la película de mi vida.
  - Luego tengo una conversación-coloquio, con Dios o con Jesús o con María.
  - Y hago la evaluación-examen de la oración.

1. Sin sentirme obligado ni forzado, porque no se lo tengo que contar a nadie, sino que tranquilamente, en oración, recuerdo la historia que yo sé de mi vida, lo que mi mamá o mi abuelita me contó, el sitio donde nací, mis primeros años de niño y luego de joven y ahora...

Cierro los ojos y **veo como en una película mi historia**, con sus detalles, las distintas personas que intervienen en esa historia. No importa que eso me pueda hacer llorar o de dolor o de agradecimiento y alegría. Es bueno que esa historia mía, la vea sin echarle la culpa a nadie. Es mejor no condenar a nadie.

Me ayudará mucho si logro **ver y sentir** que, aunque yo no lo supiera, **Dios actuaba ya entonces en mi vida**. Y me puedo preguntar: ¿En qué momentos, en qué situaciones creo que Dios estaba más presente en mi vida? ¿A través de qué personas intervino Dios?

2. Procuero pensar en estas tres cosas:

- a. Mi **pasado**, mi historia de antes. ¿Cómo la veo, cómo la llamo, qué nombre le doy a esa historia mía?: triste,

alegre, sufrida, de lucha, dolorosa, bonita, con cariño, solitaria, con heridas, injusta, desagradable, falta de amor, feliz... prefiero olvidarla... ¿Qué me sucedió para que quiera llamar a mi vida de esa manera, con ese nombre?

- b. Mi **presente**. El hoy que yo vivo: ¿Me gusta, estoy contento(a) con esa vida que vivo, o la rechazo, la odio, o estoy agradecido(a)...? ¿Siento que en mi vida hay cosas que no quiero ni pensar, que prefiero callarlas, ocultarlas a mí mismo(a)?... ¿Soporto la vida, la sufro porque no me queda más remedio? En definitiva, **mi hoy, ¿lo vivo con alegría y esperanza o con el corazón apretado, lleno de dolor?** ¿Por qué?
- c. Mi **futuro**. ¿Cómo lo sueño, cómo puede ser mejor, cómo me gustaría vivirlo para mí y los demás? Me hago estas preguntas aunque no todo dependa de mí, pero son mis deseos, mis sueños...

## **Martes:** Romanos 8, 28-39.

1. **Toda mi vida es para el bien (v. 28).** Mi historia es para el bien, aunque muchas veces yo no crea que sea así... Desde que participo más en estos Ejercicios, comienzo a comprender y creer todo lo que Dios me quiere.

2. **Dios me destinó a ser su hijo(a) (v. 29).** Desde que yo estaba en el vientre de mi mamá: ¿Qué momentos importantes de mi vida recuerdo? ¿Creo que entonces me sucedió algo bueno? ¿Qué me pasó conmigo mismo o con los demás? ¿Con mi familia? ¿Con Dios: siento que de verdad me levanté como su hijo(a)?

Y ahora, en la situación personal o familiar en que vivo: ¿Qué es lo que creo que Jesús piensa de mí, de mi vida? ¿Siento que esta experiencia de los Ejercicios puede ser importante para pensar y creer en Dios y en mi vida de una manera diferente?



3. **“A los que eligió... los llama... y los hace justos” (v. 30).** ¿Yo me considero llamado y justo? ¿Creo que es Dios quien guía mi vida para que sea justo? ¿No es Él quien me hace justo?

¿Soy justo en mi familia, en mi comunidad, con mis vecinos? Vivir conforme a lo que Jesús quiere, tiene que ver con mi vida y mi compromiso por la justicia, allí mismo en donde yo trabajo, vivo, comparto mi fe...

4. **¿Qué decir después de esto? (v. 31).** Me quedo como asombrado, sin palabra, al sentir todas estas cosas que se me comunican. Yo que me veo, muchas veces, tan mal a mí mismo(a) o que veo y siento que no valgo nada o que soy muy poca cosa... resulta que **¡Dios me ama, me aprecia, me elige y me llama y está dentro de mí!**

Tal vez otros me condenan, porque no me comprenden o no me aprecian... Dios no me condena, Dios me perdona, **¡¡¡Dios me ama!!!**

5. **Dios no me acusa (v. 33).** Sino todo lo contrario: me rescata, me hace valer, me hace justo, me vuelve a conquistar, vuelve a reconstruir mi vida...

6. **Jesús no me condena (v. 34).** Él dio su vida por mí, ruega por mí, me da ánimo y fuerza.

7. “¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Las pruebas o la angustia, la persecución o el hambre, la falta de ropa, los peligros o la espada?” (v. 35). En mi vida, en nuestra vida, hay muchas cosas que son difíciles y que nos estorban, nos traban para vivir: pruebas, angustias, miedos, hambre, injusticias, pobreza, dificultades familiares... Voy a pensar en las dificultades concretas que yo vivo... No me va a dar pena el darle nombre a mis dificultades. Pero, también voy a pensar que si Dios está conmigo, ¿quién me separará de su amor?

8. “Pero en todo esto triunfaremos gracias al que nos amó” (v. 37). Es la gran seguridad que puedo tener..., la única verdadera

*seguridad. Esa es nuestra verdadera y gran esperanza. No son nuestros méritos personales, sino el amor que Jesús nos tiene, el amor que Jesús me tiene a mí, en particular y muy personalmente.*

Con todo este mensaje que Dios me da en su Palabra que yo pienso-reflexiono-oro, lo aplico a mi vida:

- a. ¿Siento, después de haber leído y orado esta Palabra, que mi vida es de verdad **“historia de salvación”**? Esto quiere decir que ahí, **en esa historia, Dios me habla, me busca y me llama porque me ama y quiere mucho.**
- b. ¿Creo que Dios sí intervino en mi vida, aunque yo no lo supiera?
- c. ¿Siento que lo que yo pensaba y decía que era malo o muy malo, Dios no lo veía así?

Después de esta reflexión-oración, me quedo saboreando esto y dándole gracias a Dios por su bondad y su presencia en mi vida...

Como esta materia puede ser muy larga y me ocupe más de una hora, no importa que otro día lo pueda repetir o completar.

### **Miércoles:** Isaías 43, 1-7.

1. Leo muy despacio este texto y aplico a mi vida lo que Dios dice a su pueblo, porque esto **me lo está diciendo a mí en particular.**

Dios me creó, me da vida y no me deja botado, no me abandona y por eso me dice:

- a. **“No temas” (v. 1).** *Yo me pregunto: ¿A qué cosas o personas o situaciones le tengo miedo?*
- b. **“Te he rescatado” (v. 1).** *Puede ser que yo me resista a lo que Dios me quiere decir y también me quiera defender de sus consejos, puede ser que no me porte bien... Pero Él me libera y paga un precio por mí... Él paga el precio de su vida.*

c. *“Si atraviesas un río... yo estaré contigo” (v. 2). Yo sé que tengo y tendré dificultades en mi vida. Yo sé que no me van a faltar contradicciones; pero puedo tener la seguridad que me da la fe y por la amistad que Dios tiene conmigo, de que Dios siempre está conmigo.*

2. Yo soy muy importante para Dios. Esto me parece que puede no ser verdad o al menos que Dios exagera... Pero su Palabra me dice así: **“Tú vales mucho más a mis ojos, yo te aprecio y te amo mucho”** (v. 4).

Voy a saborear esta frase tan deliciosa. No voy a tener prisa en pasar adelante y leer otras cosas. Y procuro que durante todo el día y toda la semana, esto quede resonando en mi corazón. Y me digo a mí mismo(a): **Yo valgo mucho a sus ojos...**

3. Que Dios es así, es verdad. Lo más difícil es que yo me lo crea, que lo sienta en mi corazón. Por eso le tengo que pedir mucho a Dios que me haga comprender el amor que Él me tiene, que me dé su gracia para fiarme de ese amor, que esto yo lo tenga dentro de mi corazón, que yo lo **sepa con el corazón...**

### **Jueves:** Juan 8, 1-11. La mujer adúltera.

1. Contemplo y oro sobre lo que el Evangelio me dice de Jesús y la mujer sorprendida en adulterio. Esta oración puede ser especialmente sabrosa para mí. La voy a hacer con mucha calma y fijándome mucho en todos los detalles.

2. Escucho lo que Jesús me quiere decir muy personalmente a mí: **“Yo no te condeno”**. Me quedo admirado(a) por su inmensa bondad y recuerdo que es verdad que en mi vida yo he sentido que Dios me perdona así.

3. Le doy gracias por eso, de todo corazón... Y me pregunto si yo intento también perdonar a los demás así.

**Viernes:** Juan 4, 1-45. La mujer samaritana.

1. Voy a hacer mi oración lentamente sobre este pasaje tan humano del encuentro de Jesús y la mujer samaritana. Trato de leer con atención el texto y puedo seguir el modo que S. Ignacio nos propone para la **contemplación**:

- a. Trato de participar, tomar parte en lo que acontece en el pasaje que me presenta el Evangelio.
- b. **Miro lo que pasa y sucede.**
- c. **Veo y me fijo en las personas, lo que hacen, cómo se sienten, cómo llegan.**

2. Como detalle fundamental me voy a fijar en dos personas muy importantes en el pasaje del Evangelio: la samaritana y Jesús.

*“La mujer samaritana”*..., no tiene nombre. Se puede llamar Mara, Juana... era mujer con problemas y marginada. En el oriente se veía muy mal que una mujer pudiera salir a la calle a ciertas horas y a ciertas actividades. Y como mujer marginada, se veía muy mal que un hombre conversara con ella.

*Jesús* sale al encuentro, no le importa lo que la gente pueda pensar o decir de él: es libre, y quiere atender a una persona en necesidad... Y él se presenta, sencillo, necesitado de agua, como cualquier otro... Jesús es cordial y cálido, se hace cercano a la mujer y se interesa por ella...

Puedo fijarme también en los *discípulos*, los *samaritanos*... escucho lo que dicen y se dicen unos a otros y escucho lo que no dicen, porque no se atreven a decirlo...

Es importante que me fije en las palabras que dicen y que yo las pueda gustar:

- *“Dame de beber”* (v. 7).
- *“¿Cómo tú que eres judío, me pides de beber a mí, que soy una mujer samaritana?”* (v. 8).

- “Si tú conocieras el don de Dios, si tú supieras quién es el que te pide de beber...tú misma me pedirías a mí y yo te daría agua viva” (v. 10).

3. Intervengo en lo que sucede: conversando, haciendo lo que siento que puedo hacer..

4. Reflexiono en todo esto para aplicarlo a lo que a mi me pasa en mi relación con Jesús y sacar provecho para mi vida.

5. Recuerdo especialmente esta frase: serás como “**manantial, pozo nuevo, de agua que brotará...**” (v. 14). Le pido mucho a Jesús que yo tenga la misma experiencia de esta gracia del don que me quiere regalar....

### **Sábado:** Repetición.

Me preparo para hacer una **repetición** del texto, del pasaje que más bien me ha hecho y me ha ayudado, más me ha gustado, más he saboreado en estas dos semanas que llevo haciendo los Ejercicios.

### **Domingo:** Reunión de EVC.



# PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS (Parte 3)

*“Ustedes valen mucho más”*  
(Mateo 6, 26).

## I. Introducción.

1. Como indicamos la otra semana, todavía estamos en **tiempo de preparación** de la experiencia espiritual de los Ejercicios. Vamos a permanecer algunas semanas de preparación, antes de comenzar propiamente los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola.

Necesitamos ir teniendo más facilidad cada día para hacer y vivir la oración-reflexión-revisión. Porque no se trata de **“cumplir la tarea”**, sino de adquirir y conseguir profundidad de oración, calma, serenidad..., conviene que siempre vivamos bien los **consejos** que se nos dan para hacer esta experiencia.

2. Nunca dejo de preparar mi oración siguiendo los pasos de la oración señalados en los apuntes de la Introducción:

- a. **Me tranquilizo**, trato de serenarme, cierro los ojos, canto algo, leo un Salmo...
- b. Hago un acto de fe y siento la **presencia de Dios** y le doy las gracias por su presencia.
- c. Le pido, como S. Ignacio nos aconseja, lo que más necesito en esa oración: **“que todas mis intenciones,**

*acciones y operaciones, sean puramente ordenadas al servicio y alabanza de su Divina Majestad” [EE. 46].*

Y también le pido lo que más quiero alcanzar en esta semana: comprender que Dios siempre está conmigo, que mi vida es mi verdadera historia de salvación, que yo valgo mucho a los ojos de Dios.

- d. Comienzo la oración: **leo** despacio el texto de la palabra de Dios que se me señala para el día.
- e. **Saboreo**, rumio, reflexiono sobre lo que más me llama la atención en el texto... Pienso en el mensaje que Dios tiene para mí, a través de esa palabra.
- f. **Converso** (hago el coloquio) con Dios o con Jesús o con María, pidiéndole lo que necesito, diciéndole que me conceda la gracia que Él sabe más me conviene obtener y, sobre todo, que me conceda esta gracia de sentir y estar convencido(a) de que yo valgo mucho a los ojos de Dios.

3. **Me esfuerzo** - serenamente - por estar, durante esta preparación, por lo menos, **media hora en oración**. Si no siento gusto, si me siento con fastidio, si no siento nada, le ofrezco a Dios esta sequedad y me quedo en oración, en silencio, y así no le doy razón al “mal espíritu” para que me gane la pelea, para que se salga con la suya.

4. Procuero siempre **anotar** en el “**cuaderno de vida**” lo que me pasa durante la oración y también durante el día: allí escribo lo que más me llama la atención, la palabra principal que más me gustó, o también anoto si no siento nada.

5. Si tengo alguna dificultad particular o duda, o **problema** que me tiene demasiado intranquilo(a) que me haga estar preocupado(a) en la experiencia, hablo de lo que me sucede con el acompañante.

6. Lo importante es **perseverar** con calma. Porque no se trata de sufrir ni aguantar por aguantar, no es estar mortificándome



innecesariamente, como si eso fuera lo que más vale. Pedirle mucho al Señor esta gracia de seguir gustosamente en esta experiencia, que pueda disfrutarla.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. No queremos señalar las cosas con demasiado detalle. Es mejor seguir el proceso que Dios va marcando y señalando a cada uno.

Insistimos en que es mejor quedarse orando y reflexionando aquello en que yo **siento gusto y alegría y paz en lo que voy orando...** pero también es bueno seguir adelante en lo que se nos propone en los apuntes.

2. Muchas veces, lo que llamamos la **meta y el objetivo de la semana que** es lo mismo que “**GRACIA DE ESTA SEMANA**”, no es algo demasiado lógico o fácil de entender y comprender a primera vista. Sobre todo, si yo veo que he vivido, en mi historia y mi experiencia personal, todo lo contrario a lo que Dios me dice ahora en esta experiencia espiritual que estoy haciendo.

Por ejemplo, yo veo que mi vida es muy triste y ese es el nombre que le doy al ver la película de mi vida. Y resulta que aquí, en esta experiencia del retiro, veo que esa es mi historia de salvación, que Dios está ahí, que así me salva... que para Dios yo soy importante, ¡yo valgo mucho! ¿Cómo puede ser esto? ¿Será verdad que es así?

**Esa es precisamente la experiencia espiritual que estamos intentando hacer.** Obtener, alcanzar, **recibir la gracia** de estar convencido y bastante seguro de esto: **Dios me ama a mí.** Yo no me lo merezco, no soy digno, soy débil... pero Dios me quiere así.

Y como esto no es lógico (es decir, que en nuestra vida no nos pasa eso: otros no me aprecian así, sino por interés y yo

tampoco soy tan generoso con otros...), tenemos que insistir mucho en pedir **la gracia de la semana**, ese regalo especial para que yo crea esto y también, ojalá, que pueda de verdad sentir que para Dios soy importante.

3. La medida de que estoy haciendo bien la oración y viviendo esta experiencia no es decir que: “ya hice”, “ya sé” todo lo que se me señala y propone... Sino que, precisamente, **la medida será el crecer en la confianza en Dios, en fiarme del todo en Él.**

Por esto puedo pedir algo, **porque lo necesito**, y por eso lo pido confiado en la bondad de la otra persona. O puedo pedirlo también porque **me considero con derecho**, o con **méritos personales** para que me tengan que conceder lo que pido. Con Dios eso no funciona así.

No es mi esfuerzo personal, ni mis méritos lo que hacen que Dios me conceda una gracia: precisamente **es gracia y es regalo** y nada más. Por eso es tan importante hacer bien la petición: **con necesidad y con humildad.**

4. La medida y el termómetro que me indica si voy bien en los Ejercicios Espirituales que estoy haciendo, es ver si voy creciendo, si cada día siento de verdad que en mí hay un **aumento de “fe, esperanza y amor”.**

### III. Textos claves para esta semana.

*“Ustedes valen mucho más”.*

(Mateo 6, 26).

*“Tú vales mucho más a mis ojos”.*

(Isaías. 43.4).

Son frases que tienen mucho contenido y mucha sustancia, que dicen demasiadas cosas en pocas palabras. Si pudiera yo quedarme toda la semana pensando y orando en estas frases, sería una gran cosa y una gran gracia.

Por eso vamos a repetir estas frases una y otra vez, hasta gustarlas de verdad. Lo hacemos durante la oración y también durante todo el día.

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

Nota importante: Cuando señalamos una explicación de la oración, no es obligatorio seguirla. Es sencillamente una "pista", una "guía". La oración la vivo yo, y por eso trato de hacerla personalmente y oro e insisto en lo que siento gusto, en lo que voy sintiendo que Dios me dice...

- S. Ignacio dice en sus Ejercicios que hay que proponer la materia con mucha sobriedad, sin largas reflexiones de quien "da a otro el modo y orden de meditar o contemplar"... "con breve o sumaria explicación" [EE. 2]. Hay personas que, sin embargo, están comenzando a vivir la experiencia de oración y de los Ejercicios y necesitan más detalles y explicación en las propuestas de oración. Intentamos poder responder a las dos exigencias.

- Vamos a orar lentamente, sin apuro, sin hacerlo como si fuera una simple tarea u obligación, sino porque cada vez nos va gustando más orar y lo vamos haciendo cada vez con más facilidad.

- Nos fijamos en cada palabra con mucha atención y tratando de entender bien el mensaje que Dios me puede decir en esa palabra, en esa frase, para mi vida.

**Lunes:** Isaías 43, 4. “Tú vales mucho más a mis ojos”.

1. “**Tú...**”. *No es a otra persona, es a mí a quien Dios habla! Tal vez, yo veo a otros y les tengo cierta envidia por las cualidades que tienen y resulta que yo no valgo mucho y además,... conozco mi pasado, mi presente y me preocupa mi futuro... y me parece que más bien debo sentir pena de mi mismo(a). Pero Dios se dirige a mí, me habla a mí, y por eso me dice “Tú”.*

2. “**...vales...**”. Dios no me aprecia por lástima o por pura compasión...para que yo me pueda consolar,sino que es verdadero aprecio y valoración. Y ahora me pregunto, y reflexiono: ¿qué puede ver Dios en mí de valor para que me diga esto?

¡Si yo mismo no veo nada en mí y muchas veces me tengo desprecio a mí mismo(a)! ¡Si otros piensan, y hasta me lo dicen, que yo no valgo nada o que valgo muy poco!

Recuerdo la “**película de mi vida**” en la que reflexioné el otro día en la oración y hago memoria de la gente que me pudo despreciar, de los maltratos que sufrí por falta de aprecio y cariño... Y comparo esta experiencia de mi vida, con lo que me dice Dios a mí personalmente y en particular: “**Tú vales**”.

Sin ningún apuro de querer pasar a otra palabra, saboreo esto que me dice Dios... Y le doy gracias a Dios, muy de corazón, por este cariño que me tiene...

3. “**...mucho más...**”. La medida con la que mide Dios es su generosidad. “**La medida del amor de Dios es el amor sin medida**”.

Y, por eso, su **aprecio es siempre mayor, su cariño será siempre más grande**. Es como si me dijera: “Para mí, vales mucho más que tus esfuerzos, tus méritos, que tus complejos, mucho más que lo que tú mismo(a) te aprecias y valoras. Y, por eso, vales siempre más aunque no te portes bien, o aunque las cosas no te vayan bien... Con todo **lo que eres y haces, vales mucho más para mí**”.

4. “... **a mis ojos**”. Es una opinión muy personal la que tiene Dios. Dios no se puede engañar, ni me puede engañar, ni manipular. Su amor es bien sincero y bien objetivo.

5. “**Yo te aprecio y amo mucho**”. Después de orar este mensaje que Dios me dirige a mí, lo que me queda, es darle gracias muchas gracias, una y otra vez, porque todo su aprecio no me lo merezco.

! ● Nota: Es muy importante, para el proceso espiritual de cada quien, que se insista en esta oración, hasta conseguir la gracia de comprender, de creer, de fiarse mucho en esta afirmación que Dios me hace sobre el aprecio y el amor que Él me tiene. Que esto no sea una mera reflexión de mi mente, sino que me llegue de verdad a mi corazón y mientras creo que tengo que insistir en esto, sigo haciendo oración de lo mismo, hasta que me llegue a inundar una gran paz y alegría agradecida a Dios. Esa es la medida de haber conseguido el fruto de la oración.

### **Martes:** Isaías 46, 3-5.

1. Puedo hacer esta oración pensando en que es a mí a quien Dios me dice esto en particular:

*“Escúchame,  
tú a quien he llevado en mis brazos  
desde tu nacimiento y de quien me he preocupado  
desde el seno materno.  
Hasta tu vejez yo seré el mismo,  
y te apoyaré hasta que tus cabellos se pongan blancos.  
Así como lo he hecho  
y como me he portado contigo,  
así te apoyaré y te libertaré.*”

¿Con quién podrás compararme?

¿Dónde encontrarás uno igual o semejante a mí?"

2. Es provechoso el que este texto lo guste aplicando lo que nos dice S. Ignacio: "**No el mucho saber barta y *satisfice al alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente***" [EE. 2].

3. Se trata de saborear lentamente cada palabra que nos dice el profeta Isaías, sin fijarnos si es razonable o no lo es, si es lógico o no.

4. Eso lo aplico a mí mismo.

5. Le doy muchas gracias a Dios porque siento que en mi vida ha sido y va siendo así.

### **Miércoles:** Isaías 49, 15-16.

Dice Dios:

*"Pero ¿puede una mujer olvidarse del niño que cría,  
o dejar de querer al hijo de sus entrañas?*

*Pues bien, aunque alguna lo olvidase,*

*¡Yo nunca me olvidaría de tí!*

*Mira cómo te tengo grabada  
en la palma de mis manos!"*

1. Este texto, como todos los que utilizamos para ahondar en la valoración que Dios me tiene, presenta un mensaje muy particular y significativo para mí. Se trata de ir profundizando, cada día más, en el convencimiento de que **"yo valgo mucho más a los ojos de Dios"** y de que **Dios siempre es fiel conmigo.**

**Esta es gracia fundante en mi vida:** sostendrá las raíces de mi vida en roca fuerte y firme.

2. ¿Cresco en este sentimiento y seguridad del amor que Dios me tiene? ¿Me fío de Dios y de su palabra? ¿Qué obstáculos y dificultades tengo para fiarme del todo de Dios? ¿Qué

situaciones, circunstancias, personas... me van ayudando a fiarme de Dios, a sentir que Dios es mi Padre y yo soy su hijo(a)? ¿Qué circunstancias me hacen desconfiar de Dios?

3. ¿Y yo, soy fiel con Dios? ¿En qué cosas y cuándo no soy fiel con Dios?

### **Jueves: Salmo 139 (138) 1-12.**

1. El orar los Salmos es un ejercicio de mucho consuelo y que va dándonos mucha sabiduría, como la que tenía el pueblo de Israel que oraba al Señor con los Salmos. También María, José, Jesús, oraban los Salmos: así alababan a Dios y así pedían su auxilio. En estos Ejercicios, nos puede ayudar mucho el hacer la “lectura orante” de los Salmos.

2. Hoy proponemos leer lentamente el Salmo 139 y luego vamos insistiendo en algunas frases que nos llaman más la atención y que contienen ideas y consejos para nuestra vida, como por ejemplo:

- a. Dios me conoce.
- b. Dios me quiere y acompaña: me abraza y pone su mano sobre mí.
- c. Yo no puedo vivir lejos de la presencia de Dios; su presencia me es indispensable en la vida.
- d. Dios siempre me conduce, su mano lleva mi mano.
- e. Las tinieblas de mi vida no pueden ser tan oscuras para mí y puedo ver la luz y la claridad de Dios.

3. ¿Es verdad para mí lo que se dice en este Salmo? ¿Es más bien, por ahora, una petición, un deseo que le manifiesto a mi Dios?

### **Viernes:** Salmo 84 (83).

1. El poder leer suavemente este Salmo (también puedo utilizar otros salmos que más me van gustando o aquellos que quisiera orar) me sirve para poder hacer una oración muy agradable y provechosa.
2. Comienzo, como siempre, poniéndome en la presencia de Dios y agradeciendo esa presencia.
3. Pido que en la oración alcance la gracia de conocer más a Dios, su Palabra, su voluntad para conmigo.
4. Y leo el Salmo; insisto en las palabras o frases que más me resuenan; repito aquellas que más me ayudan.

### **Sábado:** Repetición.

En esta semana, el material es también abundante; por lo tanto es bueno que podamos hacer una **repetición:** que nos ayuda a insistir en aquello que nos ha llegado más a nuestro corazón o volver a orar aquello que no pudimos considerar, reflexionar o que quisiéramos profundizar.

### **Domingo:** Reunión de EVC.



## PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS (Parte 4)

*“Háblame, Señor, porque te escucho”*  
(1 Samuel 3, 9).

### I. Introducción.

1. Recuerdo que **la medida y el termómetro** que me indica **si voy bien** en los Ejercicios Espirituales que estoy haciendo es ver si voy creciendo, si cada día siento de verdad que en mí hay un **aumento de “fe, esperanza y amor”**

2. Estamos avanzando en nuestra experiencia espiritual de los Ejercicios de S. Ignacio de Loyola en la vida corriente, en la vida diaria. Ya, sin duda, nos podemos sentir mejor que el primer día en que comenzamos.

Pero a medida que pasa el tiempo, podemos caer en una nueva trampa: ya no vivimos la **novedad**, sino que comenzamos a vivir la **rutina**, todos los días lo mismo o parecido. En esa rutina se puede demostrar nuestra fidelidad y constancia. Y Dios se nos puede manifestar de una manera muy particular, precisamente cuando perseveramos más en la oración...

3. Y en medio de la rutina, también el **“mal espíritu”** puede tentarnos y puede convencernos, por medio de **muchas trampas** (por ejemplo: nos convencemos que no tenemos tiempo, estamos ocupados(as), se nos enfermaron los

muchachos, se nos presentó un trabajo que no puedo dejar...), para que abandonemos la experiencia.

¿**Qué voy a hacer?** Yo soy quien tiene que decidir, personalmente, lo que creo que debo responder a Dios. Y es muy sano este ejercicio de decisión. No todos los que comienzan esta experiencia de los EVC pueden seguir hasta el final.

4. Se nos puede presentar otra dificultad: **la oración de cada día**, la que hago en mi casa, **no me resulta tan sabrosa ni tan fácil**, posiblemente, como la que hicimos el día de retiro... y eso puede ser verdad.

Quiere decir que tengo que acomodar, profundizar, adaptar, mi oración en la casa y que **no siempre la oración resulta tan maravillosamente sensible**, es decir gustosa, sino que algunas veces la oración es seca y algo árida. Eso no quiere decir que no sea buena oración y que no produzca un buen fruto, fruto que sabemos que es: aumento de **fe, esperanza y amor**.

5. Y así **voy avanzando en este camino de fe**, me pongo en las manos de Dios... Y Él sabrá cuándo me va a hablar, cómo me va a hablar... Mi responsabilidad es la de seguir con fidelidad y constancia haciendo mi oración, buscando los medios que sean mejores (silencio, tiempo, lugar, preparación) para que la oración me resulte bien hecha.

6. Al final de estas **cuatro semanas de preparación**, voy a hacer un **balance** muy sincero del tiempo vivido en esta experiencia:

- a. ¿Cuáles creo que son mis **logros**, aquello en lo que me ha ido bien y he crecido?
- b. ¿Cuáles son mis **dificultades** principales en este tiempo?
- c. ¿Voy adquiriendo más comprensión del método de oración?

- d. ¿Me voy acomodando bien al sitio, el tiempo, la hora de oración? ¿Aprendo a tolerar el fastidio, la rutina...?
- e. ¿Siento algún problema personal y que debiera conversar con el acompañante?

Y después de esto: tomo una decisión muy sincera y personal: **¿sigo o no sigo en la experiencia?** Y se lo comunico con mucha verdad al acompañante. No me quedo con mala conciencia, ni con sentimiento de culpa. Lo que haya aprendido me puede ayudar. ¡Otra vez será!

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Vamos a recordar que la meta y el objetivo de la semana es lo mismo que la **GRACIA o el FRUTO** que queremos conseguir, es decir:

- a. Aquello en lo que más **insisto en la oración** y durante el día, y por eso lo pido con humildad y con el sentimiento de que lo necesito mucho.
- b. Aquello que **reviso** especialmente para ver cómo voy caminando y creciendo en la experiencia de los Ejercicios Espirituales.
- c. Y aquello que **examino y anoto** especialmente y con mucha fidelidad en mi “cuaderno de vida”, escribiendo si voy alcanzando o no el fruto que se me propone.

2. Esta semana, **la gracia que debo pedir** y que ya es muy fundamental para comenzar con la materia que S. Ignacio de Loyola nos propone en los Ejercicios, es: **“HÁBLAME, SEÑOR, PORQUE TE ESCUCHO”** (1 Samuel 3, 9).

Porque en esta experiencia de Ejercicios voy sintiendo esta necesidad: **“Quiero escuchar lo que me habla el Señor.”** (Salmo 85, 9).

3. Y como siempre lo recordamos, conviene que nuestra oración esté siempre hecha **con necesidad y con humildad, muy de corazón.**

4. Por lo tanto, la gracia que quiero que Dios me pueda conceder en esta semana es doble:

- a. Que **Él quiera hablarme** y decirme esa palabra suya precisa que tanto necesito.
- b. Que **yo lo escuche**, que no ponga estorbos ni dificultades para oírle bien.

Y esta doble gracia se la pido a Dios, por intercesión de María, porque para mí es muy importante para esta semana y para toda la experiencia de los Ejercicios Espirituales. Porque, precisamente, los Ejercicios son **todo un camino de escucha y diálogo con Dios.**

5. Entonces, sabiendo que esto es una **gracia y regalo que Dios** me puede hacer, yo, por mi parte, **pongo todos los medios** de atención, preparación, silencio, constancia, “ánimo y liberalidad-generosidad” que me disponen y preparan para recibir esa gracia.

### III. Textos claves para esta semana.

*“Escucha, Señor, mi clamor, estoy muy afligido”.*  
(Salmo 142, 6).

*“Si escuchares la voz de tu Dios”.*  
(Deuteronomio 15, 5).

*“Si tú conocieras el don de Dios”.*  
(Juan 4, 10).

Precisamente, en estos textos se encuentra la frase en la que podemos insistir con más atención en esta semana, según nos pueda ayudar, y que la podemos utilizar como petición constante...

*“Habla, Yahvé, que tu siervo escucha”.*

(1 Samuel 3, 9).

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

! Nota previa: Como siempre, las explicaciones que aquí señalamos, no son para hacerlas o seguir las obligatoriamente al pie de la letra. Se trata de dar unas pistas que puedan ayudarnos en la oración y por lo tanto, las utilizo, como dice S. Ignacio “tanto-cuanto” me ayudan y no las uso si es que no me sirven para mi oración.

### Lunes: 1 Samuel 3,1-19. Dios y Samuel

1. Según la Biblia, Dios quiere manifestarse en lo ordinario de cada día. Por ejemplo, a Samuel se le aparece cuando ya se iba a dormir.

Yo voy a pensar en las veces que Dios se me comunica en cosas bien sencillas o en circunstancias en que menos me lo esperaba...

2. Dios siempre se comunica con nosotros muy **personalmente** y por eso llama a Samuel por su nombre.

- a. Dios, que sabe lo que soy y me aprecia y ama, también me llama por mi nombre.
- b. En un momento de silencio especial, escucho cómo Dios **dice mi nombre** y me lo repite. Y si tengo un “sobrenombre”, oigo que me lo dice una y otra vez: *“Te conozco por tu nombre y te he mirado con cariño”* (Éxodo 33, 12).



3. Samuel, aun en medio del sueño, como que quería **estar atento** a Dios y por eso se despertaba muy rápido... y corría hacia donde estaba Helí y le decía: “aquí estoy”...

Si yo estoy muy **autocentrado**, si me fijo solamente en mis problemas y todas mis angustias y preocupaciones, y no veo ni me interesan las necesidades de los otros, difícilmente puedo escuchar a Dios, y no le podré decir: “**aquí estoy**”.

4. Samuel necesitaba de Helí, para poder conocer, y saber discernir si la voz que escuchaba era o no de Dios.

a. También yo necesito de otros (alguna persona o la comunidad) que me puedan ayudar a conocer mejor las cosas de Dios, discernir la presencia de Dios.

b. Y puedo también ayudar a otros para que puedan conocer la Palabra de Dios.

5. Cuando Dios habla y se comunica con alguien, siempre le invita y llama a una **misión**, a realizar una tarea. Así actuó con Samuel sin forzarlo.

Dios no me obliga a mí ni me manda a juro, sino que me invita y me llama con mucho cariño para algo, por ejemplo, para poder colaborar más en la construcción de su Reino...

6. Precisamente el fruto de la oración y de estos Ejercicios Espirituales bien hechos, va a suponer una **misión**, una tarea.

a. Dios ¿me está diciendo algo en particular durante estos Ejercicios? ¿Qué es lo que me dice?

b. Yo ¿lo estoy escuchando o me hago el sordo?

c. ¿Cuál será esa misión que Dios piensa encomendarme?

d. Yo ¿estoy dispuesto(a) a realizar esa misión? ¿O voy a ponerle excusas? ¿Qué excusas le pongo a Dios? ¿Me siento con ánimo para decirle: “aquí estoy”?

7. Es fundamental que pueda conversar muy personalmente con Dios, con Jesús, con María, para que me aclaren lo que **Dios me habla** y yo le pueda responder.



## **Martes:** Éxodo 3. Dios y Moisés.

1. Trato de estar como muy dentro de lo que le pasa a Moisés: su experiencia de Dios, sus miedos, la misión que Dios le confía... y lo aplico y concreto a mí mismo, a mi vida.
2. El **desierto**: voy a imaginarme ese desierto como el lugar del encuentro con Dios.

Yo muchas veces puedo pensar que le tengo miedo al desierto, al silencio, a la distancia de los problemas y de las personas a quienes quiero y me quieren, a quedarme solo(a) y resulta que todo eso me hace vivir el desierto que puede ser un lugar y un tiempo en que Dios se me comunica.

3. Dios se comunica a **Moisés**: un hombre sencillo, un pastor, de verdad humilde.

Todavía, aunque en la otra semana yo haya tenido la experiencia, tan bonita, en que vi que para Dios “yo valgo mucho” y que Él me quiere dar “agua viva”, puede ser que crea que Dios no tiene nada que decirme porque no tengo ninguna preparación especial, sino lo que tengo son puros problemas... Voy a pensar en la sencillez y la humildad de Moisés y pedirle a Dios que yo también sea sencillo(a) y confiado(a) en Él.

4. Como Moisés, voy a intentar “*mirar más de cerca esta cosa asombrosa, maravillosa*” (v.3).

Hago un esfuerzo, dentro de la oración, para querer contemplar este hecho tan maravilloso de que Dios se me pueda comunicar y estar presente y así me quedo viendo...

5. Como a Moisés, Dios también me puede decir “*sácate tus sandalias...*” (v.5).

Para ver a Dios, para conocer cuál es su voluntad, necesito despojarme, desprenderme de muchas cosas... como dice S. Ignacio de Loyola; los Ejercicios son para quitarnos, liberarnos de las “*afecciones desordenadas*”... ¿De **qué sandalias tengo yo que desprenderme?**

6. Muchas veces, Dios **no se manifiesta sin más ni más**. Puede haber algo de misterio en su comunicación. Y Dios siempre tiene su propia “**pedagogía**”, es decir, que me enseña como mejor le parece a Él (a veces a través del dolor, a veces por medio de un fracaso...).

Resulta que en esta manifestación a Moisés, Dios se le comunica por medio del fuego que quema y no se consume. ¿Qué quiere decir eso?

7. A Moisés se le manifiesta en la zarza (la “pica-pica” o la “pringamoza”) que arde y no se consume.

No siempre a Dios lo comprendemos fácilmente y enseguida... Dios no necesariamente se comunica allí donde nosotros queremos, o cuando lo esperamos o como quisiéramos...

8. Dios le dice a Moisés, aun conociendo todas las dificultades que tiene: “*Ve, pues, yo te envío a Faraón para que saques y **liberes** de Egipto a mi pueblo*” (v.10).

Dios, aun conociendo también mis miedos y mis debilidades... puede decirme: “**Vete y libera**”; y yo, ¿estoy dispuesto(a) a hacerlo? ¿Cómo puedo yo liberar a otros si todavía yo no estoy liberado(a)?

9. En la conversación-coloquio, hablo con Dios de todo lo que me sugiere esta su conversación con Moisés y le pido aquello que siento necesitar para hacer lo que Dios quiere que yo haga por Él.

### **Miércoles:** Lucas 10, 38-42. Marta y María.

1. Para encontrarnos con Dios, para escuchar a Dios, ¿tenemos que ser como María o como Marta?

- a. Marta es la que “hace muchas cosas, trabaja siempre”, se afana demasiado.



b. María, es la que está mirando, atiende, escucha a los pies de Jesús...

2. Marta tiene necesidad de hacer muchas cosas, necesita hacerse notar, aparecer como la que precisamente sabe hacer y hacer todo el tiempo, y haciendo quiere que otros sepan y noten que se sacrifica. A María no le importa eso: lo que le importa es estar a los pies de Jesús y aprender.

3. Marta cree que vale por lo que “hace” y quiere que Jesús caiga en su trampa. María escucha y aprende que el amor y el corazón es uno solo y que con el corazón se puede **orar y trabajar**, “**trabajar orando**” y “**orar para trabajar**”.

4. María aprende a los pies del maestro a escuchar y a orar.

5. Cuando Jesús les dice: “*María ha escogido la mejor parte y no se le quitará*” (v.42), quiere decir que María sabe integrar y juntar el ser y el hacer: orar y trabajar.

6. Le pido a Jesús que me enseñe a orar como enseñaba a María y a sus discípulos. Y me quedo mucho tiempo contemplando y saboreando esta escena: tomando parte en lo que allí sucede, como si estuviera presente e intervengo con confianza en el diálogo y la conversación.

7. Y aplico todo esto a mi vida y me pregunto si yo también soy de los que quieren **hacer y afanarse** mucho y aparecer como que soy el sacrificado(a) y no tengo ningún tiempo para mí: para **aprender a escuchar y orar, y ¡vivir en abundancia!**

**Jueves:** Lucas 2, 19.

*“María observaba cuidadosamente todos estos acontecimientos y los guardaba en su corazón”.*

1. Es una frase muy sencilla y simple del Evangelio y que resume en pocas palabras la experiencia que María de Nazaret vivió como Madre de Jesús, el recuerdo que ella tenía de la

vida con Jesús y José. Ella sufrió mucho; también disfrutó mucho de su vida y todo lo vivió con gran profundidad.

2. Nos enseña esta experiencia de María, el cuidado que debemos tener para vivir la vida con plenitud. No podemos contentarnos con una experiencia superficial de las circunstancias de la vida.

3. Concretamente, cuando nos estamos preparando para los Ejercicios Espirituales, es bueno que vayamos alcanzando mayor profundidad de vida, que sepamos guardar en nuestro corazón los recuerdos que nos hacen vivir y que esta gracia se la pidamos a Santa María de Nazaret.

### **Viernes:** Juan 9, 1-41. Jesús cura al ciego de nacimiento.

1. Ya nosotros vamos teniendo la experiencia de poder organizar nuestra oración conforme al modelo que explicamos de la **contemplación**: participando en lo que allí sucede, viendo a las personas y sintiendo sus necesidades, escuchando lo que hablan y siendo testigos de cómo se comporta Jesús.

2. Este pasaje del milagro del ciego de nacimiento nos ayuda mucho al ejercicio de la oración y a saber pedir a Jesús lo que más nos conviene para realizar esta preparación a los EVC.

### **Sábado:** Repetición.

Hago una repetición, una oración sobre lo que más me ha ayudado en todo este tiempo de preparación a los Ejercicios Espirituales. Haciendo esto, Dios, en su pedagogía, me puede comunicar algo nuevo.

### **Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Algunas oraciones y pensamientos.

*“Como suspira la cierva por las aguas vivas,  
así suspira mi alma por ti, mi Dios”.*  
(Salmo 42, 1).

*“Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti...”*  
(Salmo 6, 2).

*“Yo te conocía sólo de oídas;  
pero ahora te han visto mis ojos”.*  
(Job 42, 5).

*“Yo te alabo, Padre,  
Señor del cielo y de la tierra,  
porque ocultaste estas cosas  
a los sabios y prudentes  
y las revelaste a los pequeños.  
Dichosos los ojos que ven  
lo que ustedes ven,  
porque les digo que muchos profetas  
y reyes quisieron ver lo que ustedes ven,  
y no lo vieron,  
y quisieron oír lo que ustedes oyen,  
y no lo oyeron”.*  
(Lucas 10, 21, 23-24).

*“Quisiera callarme, Señor y esperarte.  
Quisiera callarme, para que comprenda  
lo que sucede en tu mundo.  
Quisiera callarme,  
para estar junto a las cosas,  
junto a todas tus criaturas y oír tu voz.  
Quisiera callarme,  
para reconocer tu voz entre otras muchas.  
Cuando todas las cosas estaban  
en medio del silencio - dice la Biblia -*

*vino desde el trono divino,  
oh Señor, tu palabra todopoderosa.  
Quisiera callarme y sorprenderme  
de que tú tienes una palabra para mí.  
Señor, no soy digno de que tú vengas a mí,  
pero di sólo una palabra,  
y mi vida quedará transformada”.*  
(Jorg Zink).

*“Nada te turbe,  
nada te espante, todo se pasa,  
Dios no se muda,  
la paciencia todo lo alcanza;  
quien a Dios tiene  
nada le falta:  
Sólo Dios basta”.*  
(Santa Teresa de Ávila).

*“Durante treinta años he caminado  
a la búsqueda de Dios,  
y cuando, al final de este tiempo, he abierto los ojos,  
he descubierto que era él el que me buscaba”.*  
(Místico árabe, año 875).

# PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS (Parte 5)

*“Voy a preparar un lugar para ustedes”*  
(Juan 14, 2).

## I. Introducción.

1. Hay muchas maneras de prepararse a vivir la Experiencia de los Ejercicios Espirituales. Hay quienes se preparan durante un año o más asistiendo a encuentros, retiros, que les van ayudando a tener más facilidad para el silencio, la reflexión, la oración.

2. Otros comienzan muy pronto con la materia propia de los Ejercicios, si se considera que poseen ya **capacidad** (tiempo para la oración y los encuentros, situación personal estable, condiciones para vivir con disciplina las exigencias de los EVC) y la **actitud** (deseos de buscar sinceramente a Dios, con la disposición de poner los medios necesarios para conocer su voluntad y con deseos de ser alcanzados por la gracia de Dios...).

3. Otros, y entre ellos nos encontramos nosotros, seguimos, durante un tiempo razonable, la preparación propuesta en estas Guías de Ayuda. Si es necesario, se puede prolongar el tiempo de preparación. Esto nos puede convenir para entrar en la experiencia propiamente tal de los EVC, con gusto y suficientes herramientas para vivir los Ejercicios con fruto: capacidad de silencio, oración, reflexión, acompañamiento personal.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. En esta semana vamos a procurar insistir en una dimensión fundamental de los Ejercicios Espirituales.

a. Es verdad que es muy importante, e insistimos en ello, el prepararnos para la experiencia; el poner de nuestra parte lo mejor de nosotros mismos; pero es fundamental que nos podamos **abrir a la gracia de Dios**.

b. Es Dios quien de verdad quiere encontrarse con nosotros. Él tiene la iniciativa. Por eso insistimos en el texto:

*“Voy a preparar un lugar para ustedes”.*  
(Juan 14, 2).

2. Este texto, que Jesús les dice a sus discípulos, lo reflexionamos junto con toda la experiencia de Moisés y los profetas con quienes se encontró Dios.

a. Dios quiere hacernos entender que **“Él nos amó primero”** (1 Juan 4, 19).

b. Es Él quien nos prepara un espacio, un tiempo, para que podamos hacer estos EVC.

c. Es Jesús quien nos prepara un lugar privilegiado para poder compartir con nosotros la vida, para poder leer nuestra vida desde Dios.

## III. Textos claves para esta semana.

*“Entonces Moisés levantó la tienda de Dios...  
y la llamó tienda del encuentro”.*  
(Éxodo, 33, 7).

*“El Señor hablaba con Moisés cara a cara,  
como habla un hombre con un amigo”.*  
(Éxodo 33, 11).

! Nota: En esta semana de preparación, antes de entrar en la materia propiamente dicha de los Ejercicios Espirituales, vamos a fijarnos, especialmente, en la relación que mantuvieron con Dios algunos de los profetas y otros personajes de los que nos habla la Palabra de Dios y en la manera como vivieron su vocación. Su ejemplo nos puede ayudar para nuestra oración y nuestra vida... Los EVC no sólo nos preparan para la oración, sino para vivir nuestra vocación cristiana.

#### IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Éx 33, 7-11 y Ex 34, 1-5. Moisés y la construcción de la tienda. Dios y el encuentro con Moisés.

1. Yo sé que en mi vida hay cosas que muchas veces me preocupan demasiado, que no me dejan vivir en paz: problemas personales o familiares, situaciones difíciles de trabajo, compromisos con la comunidad cristiana..., y que me hacen vivir con mucho sufrimiento; también, en mi vida, se dan situaciones en las que siento necesidad de tomar alguna decisión y para eso quiero reflexionar, pensar, orar, etc.

Los EVC que quieren ser un encuentro con Dios, suponen que yo, con la gracia de Dios, me prepare para ese encuentro con Dios, y construya mi tienda, es decir, todo aquello que yo necesito para que Dios se pueda comunicar conmigo.

Algo de todo esto encontramos en la experiencia de Moisés. Nos fijamos en lo que el Señor le dijo que hiciera y en lo que Moisés vivió.

2. En las citas que proponemos de la Palabra de Dios para la oración, nos encontramos con tres disposiciones importantes para el encuentro:

- a. “El Señor dijo a Moisés: **“Prepárate para subir mañana al monte, y espérame allí.”** (Éx 34, 2).
- b. **“Entonces Moisés levantó la tienda de Dios... y la llamó tienda del encuentro”** (Éx. 33, 7).
- c. **“El Señor hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con un amigo”** (Éx.33, 11).

3. Me voy a fijar en que no soy yo el de la iniciativa del encuentro, y que es Dios quien invita. Eso me da mucha confianza en la relación que Dios quiere tener conmigo. Y me debe hacer agradecido con Dios. Yo lo que tengo que hacer es **subir** y **esperar** con confianza al Señor que me concede su tiempo y su espacio para mí.

4. **“Entonces”, como dice la Palabra de Dios, “Moisés levantó la tienda de Dios ... fuera del campamento” (v.7).**

En nuestra vida, aunque estemos envueltos en problemas, también nos conseguimos con un “entonces,” que puede significar la ayuda, consejo, sugerencia que alguna persona me da... Y con ese entonces, me decido a hacer algo, a buscar ayuda, concretamente, en esta oportunidad, puedo comenzar a vivir la experiencia de los EVC...

También como Moisés, me puedo animar a levantar una tienda **“...fuera del campamento”**, que quiere decir busco un lugar tranquilo, un sitio de silencio y un tiempo que se puede convertir en mi lugar y experiencia **“de encuentro”**.

5. Pero no sólo es importante el lugar para el encuentro; necesito saber conversar con Dios. Y me puede suceder que a Dios le tengo miedo o demasiado respeto, lo veo a mucha distancia, muy lejos, muy arriba... y no le permito que hable conmigo...



Pero, como en el ejemplo de Moisés en el que “*El Señor hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con un amigo*” (Éx 33,11)..., también puede el Señor hablar conmigo cara a cara, como con un amigo. Voy a pedirle a Dios que Él quiera comunicarse conmigo así.

- a. ¿Qué tengo que hacer yo para que Dios se comunique conmigo? ¿No estoy demasiado lleno(a) de prejuicios, temores, ataduras, complejos...que hacen difícil una comunicación confiada?
- b. Le pido a Dios me haga conocer muy bien los sentimientos y actitudes que pueden bloquear mi encuentro con Dios.
- c. Y gracia para apreciar y conservar su comunicación.

## **Martes:** Génesis 12, 1. ¿Cómo hablaba Abrahán con Dios?

1. Es importante, en nuestra preparación para los Ejercicios, el no engañarnos con esto del encuentro con Dios. Porque podemos desanimarnos cuando nuestro encuentro con Dios no es tan claro como el de Moisés, porque por muchos esfuerzos que hagamos, nunca nos atrevemos a conversar con Dios cara a cara, o al menos nos parece que no lo logramos.

2. Hay una frase en la experiencia de Abrahán que es: “*Yavé dijo a Abrahán: deja tu país, a los de tu raza y a la familia de tu padre, y anda a la tierra que yo te mostraré*” (Gen. 12, 1).

Esto nos puede parecer que es muy claro y que si en nuestra vida las cosas son así de directas, podremos escuchar mejor a Dios y seguir sus mandatos.

Según la experiencia de Abrahán, lo que sabemos es que éste era un hombre de mucha fe. Vivía pensando en Dios y la fe es la puerta que Dios utiliza para hacernos escuchar su voz en los acontecimientos que nos toca vivir.

Abrahán sabía muy bien lo que decía Dios en la Escritura: *“Mi cara no la podrás ver, porque no puede verme el hombre y seguir viviendo”* (Génesis 33, 20).

Por eso, es por la fe como nosotros conseguimos la certeza absoluta, y que es Dios quien nos la concede de saber que: “Dios quiere esto de nosotros”, “esta es la voluntad de Dios”.

3. Yo voy teniendo conciencia, en la preparación de los EVC, si voy aprendiendo a leer en las circunstancias, lo que Dios quiere de mi. Me examino si estoy más atento(a) a escuchar a Dios. Voy aprendiendo a hablar con Él con toda confianza, con mucha amistad, que es como hablar cara a cara...

4. Hoy, en la oración, reviso mi nivel de fe en Dios, la confianza que le tengo, mi capacidad de hacer lo que Él me vaya indicando en la vida, a través de su Palabra, sobre lo que es su voluntad...

5. Termino la oración reflexionando sobre este texto: *“Abrahán, nuestro padre, le creyó a Dios y fue reconocido por Dios; soportó muchas pruebas y así se hizo amigo de Dios”* (Santiago 2, 23).

6. Le pido a Dios me conceda su gracia para ser también persona de gran fe, capaz de poder vivir las pruebas de la vida, ser reconocido(a) por Dios y ser amigo (a) de Dios.

**Miércoles:** Lucas 15, 8-10. La mujer que perdió una moneda.

1. Comienzo la oración poniéndome en la presencia de Dios. Hago la oración preparatoria: *“que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de tu Divina Majestad...”* Y le pido a Dios que yo busque de verdad aquello que más necesito para la “vida verdadera”.

2. Leo las breves líneas del pasaje y lo repito con mucha atención. Me imagino a esa mujer preocupada y afanada

por su moneda. Y participo de su experiencia. Voy a ser muy sincero(a) con mis verdaderos deseos, con mis intentos de búsqueda que yo he hecho en mi vida para tener una vida más en plenitud.

3. Leo el Salmo 63:

*“Señor, tú eres mi Dios, a ti te busco,  
mi alma tiene sed de ti,  
en pos de ti mi carne desfallece  
como tierra seca, sedienta, sin agua.  
Tu amor vale más que la vida...  
Mi alma se estrecha a ti con fuerte abrazo...”*

Y reflexiono sinceramente si estos sentimientos son ya mis propios sentimientos o los quiero tener algún día.

4. Recuerdo, lo mismo que en otra oportunidad de estos EVC he considerado “mi historia de salvación”, también la “**historia de mis deseos**”, de las cosas que anhelé en mi vida, todo aquello que me parecía me pudiera hacer vivir y ser feliz y que muchas veces no fue sino pura ilusión, que sólo me dejó con un sabor de tristeza. Y hoy procuro caer en la cuenta de lo que de verdad me puede hacer vivir: lo que más vale en mi vida.

5. Luego leo con atención y reflexiono lentamente sobre estos textos de la Palabra de Dios:

*“No somos nosotros  
los que hemos amado a Dios,  
sino que él nos amó primero  
y envió a su Hijo...  
en esto consiste el amor”.*  
(1 Juan 4, 10).

*“Ustedes no me escogieron a mí.  
Soy yo quien los escogí a ustedes  
y los he puesto para que vayan y produzcan fruto,  
y ese fruto permanezca”.*  
(Juan 15, 16).



6. Insisto mucho, sin ningún apuro, en saborear que es Dios quien quiere encontrarse conmigo. Termino dándole gracias por su gran amor y por la iniciativa de su amor.

**Jueves:** Jonás 1, 1-3; 2, 3-10; 3, 1-4; 4, 2-3; 4, 9-11.  
El Profeta Jonás y su rebeldía.

1. En la Biblia leemos con frecuencia que Dios hablaba con sus amigos y les daba órdenes para el bien de su pueblo. Así lo hizo con Moisés, Abrahán, Jeremías...

Hoy proponemos para la oración, la reflexión sobre la historia de Jonás, un profeta que creía en Dios pero que era rebelde, porque no le gustaban las cosas que Dios le mandaba. Proponemos la lectura de varias citas para comprender el proceso de conversión de Jonás.

2. El libro de Jonás comienza con un mandato de Dios: *“El Señor dirigió la palabra a Jonás... y le ordenó: Levántate y vete a Nínive, la gran ciudad y predica contra ellos, porque su maldad ha llegado hasta mí... Se levantó Jonás para huir a Tarsis, lejos del Señor...”* (Jonás 1, 2-3).

Jonás no quiso obedecer a Dios, sino que se fue en dirección contraria a Nínive, porque intentó viajar a una ciudad mucho más tranquila como era Tarsis.

Y después, nos encontramos con la historia del Profeta llena de aventuras, como la tormenta, el vientre de la ballena, que son maneras de explicarnos las mil formas que tiene Dios para que no nos perdamos lejos de su amor.

Esta experiencia de la ayuda que Dios le concedió, la vemos expresada en la oración que Jonás le dirige al Señor: **Jonás 2, 3-10**, y que conviene que también nosotros la recemos.

Dios le vuelve a recordar e insistir a Jonás en la misión que debe realizar para la conversión de Nínive (Jonás 3, 1-4).



Jonás esta vez sí va a Nínive y los habitantes de la ciudad se convierten de su mala vida.

3. Para comprender mejor a Jonás, insistimos en la lectura de Jonás 4, 2-3: *“Me adelanté a huir de Tarsis; porque sé que eres un Dios compasivo y clemente, paciente y misericordioso, siempre dispuesto a perdonar... prefiero morir a vivir de esta manera”*.

Jonás está diciendo con esto, que prefería que Dios fuera un Dios de justicia y que castigara a los malos. A un Dios demasiado bueno ¿vale la pena servirle y ser su profeta?

4. No sólo Nínive se tiene que convertir, sino también Jonás...

- a. ¿Tengo la experiencia de haber huido lejos del Señor?  
¿Cuándo? ¿Por qué?
- b. En mi vida ¿voy sintiendo que Dios me envía a predicar cosas que no son para mi propia ventaja? Por ejemplo, decir la verdad, defender la justicia, hablar del amor de Dios en situaciones bien difíciles...
- c. En mi vida cotidiana ¿siento que Dios tiene que castigar a los malos, a los que no son como yo y no se portan según mis criterios?
- d. ¿Voy teniendo una imagen de Dios mucho más de acuerdo con la que tenía Jesús?
- e. ¿Encuentro que los fracasos y pruebas de la vida, pueden también ayudarme a mi propia conversión?
- f. ¿Qué me parece la última pregunta de Dios sobre la misericordia?
- g. ¿Voy viviendo con más misericordia, conmigo, con mi familia, con mis vecinos...?

5. Termino pidiendo a Dios todas estas gracias, necesarias para conocerlo más y vivir en plenitud la misión que él me confía.

**Viernes:** Rut 1, 3-5. Rut: una mujer que cree en el Dios que se acuerda de su pueblo.

1. La historia de Rut nos puede ayudar también a caminar en esta preparación de los EVC. Podemos leer lentamente y orar la historia de Rut. Se propone para la oración, fijarnos en tres aspectos de la historia de Rut.

2. **Rut mujer fiel en la amistad (Rut 1, 16-17).** Mujer de mucha fidelidad, que renuncia a su propia familia, a su patria, para vivir con su suegra Noemí en Belén, porque había quedado “*sola y desamparada*” (Rut 1, 3.5). ¿Cómo es mi amistad? Reviso mis relaciones y veo la sinceridad con que las vivo.

3. **Mujer que se encuentra con el verdadero Dios que se acuerda de su pueblo (Rut 1, 6).** “*Tu Dios es mi Dios*” (Rut 1, 16): la de Noemí y Rut la lleva a un encuentro con el Dios verdadero, nuevo, distinto a los otros dioses falsos en los que creyó en su pueblo de origen.

Es Dios refugio: se fía del Dios “*...bajo cuyas alas te refugiaste*” (Rut 2, 10-12).

Y Rut puede orar con el Salmo 31, 2-6:

*“En tí, Señor, me refugio,  
así nunca me sentiré defraudado;  
sálvame por tu justicia.  
Tiende a mí tu oído, ven pronto a librarme.  
Que seas para mí una roca que me acoge,  
un muro de defensa que me salva.  
Tú eres mi roca y mi fortaleza.  
Llévame, guía mis pasos.  
Sácame de la red que me han tendido,  
pues tú eres mi defensa.  
En tus manos me abandono:  
tú me rescatas, Señor, Dios fiel  
Señor, Dios fiel”.*

- a. ¿Es así mi confianza en Dios?
- b. ¿Cómo alimento yo esa confianza?

**4. Mujer portadora de Jesús.** La vida de Rut y por diferentes circunstancias de la historia, por ejemplo por su matrimonio con Booz, será para nosotros, los creyentes, un instrumento que Dios utilizó para que naciera Jesús, el Hijo de Dios (Rut 4, 7-17).

Sin Noemí y Rut, sin su amistad, sin su cercanía, sin su compromiso y fidelidad... no hubiera nacido nuestro Salvador.

En Mateo 1, 5 aparece el nombre de Rut en la genealogía de Jesús.

- a. ¿Es mi vida portadora de Jesús?
- b. Cuando otros ven mi vida ¿sienten que soy un creyente en Dios?
- c. Le pido a Dios me conceda la gracia de ser su testigo.

### **Sábado:** Repetición.

La materia propuesta para esta semana es muy amplia y conviene tener más tiempo de oración para insistir en los puntos que más bien nos han hecho, o en los que no hemos tenido tiempo de profundizar.

### **Domingo:** Reunión de EVC.

Esta reunión es importante porque se planteará el comienzo de los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio.

Conviene planificar con el grupo un “retiro - síntesis” de la preparación para los Ejercicios y del camino recorrido hasta ahora en los EVC.





# **Principio y Fundamento.**



# PRINCIPIO Y FUNDAMENTO

## (Parte 1)

*“Por Él se hizo todo... y tiene vida en Él”*  
(Juan 1, 3-4).

### I. Introducción.

1. En esta semana comenzamos, propiamente, los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Hasta ahora estuvimos **preparándonos**. Tratamos de tener, con este entrenamiento, más facilidad en la oración, (ya me atrae más el silencio, tengo más facilidad para la atención y reflexión etc.) y procuramos, también, adquirir más conocimiento del método ignaciano de oración y revisión de nuestra experiencia espiritual, en nuestra vida diaria.

2. Podemos preguntarnos: **¿Cuándo podemos decir que estamos preparados para comenzar los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola?**

- a. Cuando ya tengo cierta **facilidad y gusto en la oración**. Cuando orar para mí no es un “tormento” o un sufrimiento, pura obligación o una tarea que me resulta una carga, sino que me siento bien en la experiencia. Disfruto bastante cuando hago oración y cuando vivo mi vida ordinaria. Y hago mi revisión de la oración.
- b. Cuando yo mismo me siento **responsable** de mi oración personal, de las reuniones, retiros... y he sido

fiel a mis compromisos en este tiempo y he podido perseverar y ser **constante en lo que me propongo y me proponen**.

- c. Cuando sigo teniendo “**ánimo y liberalidad**” y de verdad quiero vivir esta aventura espiritual, porque siento que me está haciendo bien, que ya comienzo a vivir con más profundidad mi vida y que ahora comprendo mejor las cosas que me pasan, que me siento con crecimiento y aumento de “**fe - esperanza - amor**”. Cuando no me siento forzado(a) en esta experiencia.
- d. Cuando ya conocemos mejor **por qué nos pasan las cosas que nos suceden en este tiempo**, es decir, comprendemos mejor lo que sentimos:

La paz, la alegría, el ánimo etc. son un regalo de Dios.

El vacío, la sequedad, el no sentir nada, pueden ser alguna trampa del mal espíritu.

O sencillamente descuido mío, que no pongo los medios necesarios para la oración y la reflexión durante el día.

- e. Cuando ya conozco mejor **mis problemas**, porque ya vi la “película de mi vida” y ya le puse un “nombre” que puede resumir mi historia, por ejemplo: “sufrimiento”, “injusticia”, “hogar”, “desconfianza”, “maltrato”, “cariño”, “alegría”, “lucha”, “lágrimas”, “miedo”, “tristeza”, “esperanza”, “dolor”, “gracia”, “regalo”... y ahora siento que los problemas no me aplastan, ni me hunden, ni hacen que me resulte imposible pensar, orar, reflexionar, vivir...
- f. Cuando no son los problemas los que conducen y guían mi vida, o se convierten en los dueños y los opresores de mi vida, sino que yo ya los puedo conocer

y soy, poco a poco, persona capaz que quiere enfrentar los problemas y dificultades de mi vida, es decir, ya sé cómo vivir con algunos problemas. Y hago que los problemas sean también motivo de reflexión y oración, y traigo mi vida a **la oración. Eso es lo que estoy haciendo: “Ejercicios en la Vida Diaria”**.

- g. Cuando, sinceramente, pongo todos los medios para **quitar de mi vida** las “afecciones desordenadas” y haciendo eso, puedo, por lo tanto, “**ordenar mi vida**” según la voluntad de Dios y conforme a los criterios que Él me va indicando.

Nota: Estamos comenzando una semana que es clave en el proceso de los Ejercicios, en donde la oración tiene un lugar muy particular. Por eso conviene que sigamos siendo fieles a los pasos de preparación y, como siempre lo repetimos, no por escrúpulo o miedo de hacerlo mal, sino porque le damos su importancia y recordamos que también en nuestra vida la improvisación y la espontaneidad no siempre son lo mismo que la confianza, sino que pueden ser más bien descuido, apuro, irresponsabilidad.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

S. Ignacio llama a esta etapa: **PRINCIPIO Y FUNDAMENTO** (PyF). Vamos a **explicar** un poco lo que es esto. S. Ignacio pensó que era fundamental, antes de comenzar las reflexiones de los Ejercicios, que tuviéramos claro lo que es lo más **importante**, la **base**, la **raíz**, el **cimiento** (lo mismo que cuando fabrico una casa, si no pongo bien las bases, los cimientos, la casa se puede caer, así también puede pasarme si no pongo bien las bases de mi vida. O si una mata no tiene buenas raíces, seguro que se muere... Así me puede pasar con mi vida si no tengo raíces profundas...).

El Principio y Fundamento me ayuda a aclararme sobre el **¿POR QUÉ?** y el **¿PARA QUÉ? de mi vida:** por qué vivo como vivo, por qué y para qué hago lo que hago.

2. Por todo esto que decimos, es importante que haga bien la **petición de la gracia y el fruto de la semana:** porque lo necesito y mucho. Vamos a señalar varios frutos que voy a pedir en esta etapa:

- a. Comprender que **Dios tiene para mí un proyecto de amor, ya que soy su hijo.**
- b. Creer que **Dios, desde siempre, tiene para todos nosotros, sus hijos, un plan de fraternidad, de justicia, de libertad.**
- c. Sentir necesidad de **saber qué quiero yo hacer con mi vida.**
- d. Comprender que **mi vida es importante para realizar el plan que Dios tiene para todos nosotros.**

### III. Texto clave para la semana.

1. Vamos a presentar el texto del **Principio y Fundamento** que S. Ignacio de Loyola nos propone en sus Ejercicios para que nos ayude en nuestra reflexión.

1. El hombre es creado por Dios  
para alabar, hacer reverencia y servir  
a Dios nuestro Señor;  
consistiendo en esto la realización de su persona.
2. Y las otras cosas,  
que están sobre la tierra,  
son creadas para el hombre,  
para que le ayuden a conseguir  
el fin para el que es creado.  
De donde se sigue que el hombre  
tanto ha de usar de ellas

cuanto le ayuden para su fin,  
y tanto las ha de dejar  
cuanto para ese fin le impiden.

3. Por lo tanto es necesario hacernos libres (indiferentes) ante todo, de tal manera que no queramos, de nuestra parte, más
  - salud que enfermedad,
  - riqueza que pobreza,
  - honor que deshonor,
  - vida larga que corta
  - y así en todo lo demás.

4. Solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce *para el fin que somos creados.* [EE. 23].

Así escribió S. Ignacio de Loyola su **Principio y Fundamento**. Eso era lo más importante de su vida. Él entendía que su vida estaba movida por este PyF. Y por creer en esto, hizo todo lo que hizo.

2. Es muy bueno que al final de esta etapa de reflexión y oración pueda yo también expresar y escribir **mi propio Principio y Fundamento**: es decir, aquello que más me da vida, aquello que me entusiasma más, aquello por lo que yo estoy dispuesto(a) a dar la vida, aquello que es razón de mi vida, mi raíz, cimiento, base..., aquello que más me motiva.

3. No tengo que ver todo el texto del PyF al mismo tiempo, intentando entenderlo todo de un golpe. Se trata de ir comprendiendo por partes: frase por frase o un número después de otro. Y cuando ya lo haya entendido y comprendido, puedo pasar al siguiente.

4. Este texto del Principio y Fundamento me puede ayudar para hacerme algunas preguntas fundamentales sobre mi vida: **¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Quién me dio la**



**existencia? ¿Para qué vivo yo? ¿Para qué me hicieron nacer y vivir?...**

Y así puedo seguir haciéndome muchas preguntas, que muchas veces las puedo dejar sin responder. Una oportunidad como ésta del retiro, puede ser muy buena para que me vaya aclarando en estas preguntas.

Y sólo yo puedo responder por mí. Yo sé lo que siento de mi vida. Es a **mí**, sobre todo, a quien me tengo que decir la verdad de lo que siento y pienso de mi vida. Y lo puedo conversar con Dios.

5. Vamos a hacernos tres preguntas fundamentales para que vayamos respondiendo, poco a poco, durante la reflexión del Principio y Fundamento:

- a. **¿Por qué vivo yo? ¿Por qué existo?** Y puedo responder, por ejemplo, según lo que siento: por amor, mala suerte, porque otros me hicieron sin yo quererlo, no sé...
- b. **¿Para qué vivo yo?** ¿Para qué hago yo las cosas que hago? ¿Para qué las hago como las hago? Y también puedo dar distintas respuestas: no sé, para cumplir con una obligación, por miedo, para que no me castiguen, para que no me dejen o abandonen, porque no tengo oportunidad de hacer otras cosas...
- c. **¿Qué quiero yo hacer con mi vida?** ¿Para quién y para qué quiero que sirva mi vida? Y de la misma manera son muchas las respuestas que puedo dar, por ejemplo: para mi propio provecho y ventaja y el de mi familia, para ganar mucha plata, para ser feliz yo, para hacer felices a los demás..., para trabajar por Dios y su Reino...

6. Voy a procurar que las respuestas sean siempre muy sinceras. No voy a engañar a nadie. Por eso es bueno que pueda pensar:

- a. En lo que **digo que quiero y aquello que de verdad quiero** (aunque nadie lo sepa).





- b. En lo que **digo que hago y en lo que de verdad hago.**
- c. En lo que **otros dicen que soy y en lo que de verdad yo soy y yo lo sé.**

Todo esto me ayuda a hacer la verdad de mi vida. Así voy conociendo de verdad mis “**afecciones desordenadas**” para luego poder “**ordenar mi vida**”.

7. Antes de seguir con el proceso, voy a reflexionar y luego escribir, con pocas palabras, lo que con estas preguntas anteriores descubrí en mi vida, es decir, lo que **hasta ahora ha sido el Principio y Fundamento de mi vida.**

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** ¿Quién soy yo? ¿Quién me creó?

1. Ante esta pregunta que tanto puede preocuparme y que puede tener también respuestas diferentes, me interesa saber qué es lo que Dios piensa de eso y así escucho que Él me dice:

- a. *“Tú eres hijo mío; hoy te he dado la vida” (Salmo 2, 7). Dios no sólo me creó una vez y me dio la vida antes sino que hoy sigue dándome vida; si Él no quisiera que hoy viviera, hoy no estaría yo haciendo este retiro, esta oración, no estaría viviendo la vida.*

Para Dios, con respecto a mí, cada día es nuevo: porque cada día me ama y me crea. Para mí, ¿cada día es algo nuevo? ¿Le doy gracias a Dios cada día por mi vida? ¿O sencillamente tengo tan “mala suerte” que lo único que me queda es soportar, sufrir la vida?

- b. *“Señor, tú eres mi Dios; en tus manos está mi vida”- Salmo 31 (30). Oro, reflexiono y le digo a Dios, con toda sinceridad, si así lo siento, que mi vida está en sus manos, y que son las mejores manos de las que yo me pueda fiar...*

c. *“Junto a Dios no tengo temor”- Salmo 27 (26). Junto a Dios puedo vivir. Mi vida, junto a Él, se hace valer mucho... se hace fuerte.*

2. Es importante que reflexione en esto que Dios me hace sentir: Él me creó y Él me cuida... Por eso puedo vivir sin miedos... Dios no me bota, ni me deja botado en la vida.

Le **pido, con toda confianza**, que me haga sentir de verdad esto, que me convenza, que lo crea, que esto se haga todavía más profundo en mí, lo que ya veía en las semanas anteriores de preparación, que se me quiten los miedos de mi vida.

3. Y así hago mi oración sobre estos tres textos breves sin ningún apuro, sin prisa, tratando de convencerme por dentro, personalmente, de esta verdad. No sólo porque otros me lo digan, lo voy a creer, sino porque Dios se comunica conmigo.

## **Martes:** Deuteronomio 7, 6-15.

1. Voy a orar este texto y mensaje que Dios dirige a su pueblo y voy a tratar de personalizarlo, como dirigido y comunicado a mí en particular. Y así voy a disfrutarlo, preguntarme y reflexionar si es así de verdad en mi vida.

2. Voy a comprender lo que Dios me quiere decir:

a. Eres persona consagrada a Dios (v. 6).

b. Dios te ha elegido entre otros muchos (v. 6).

c. Dios se ha ligado a ti y te ha elegido, no porque seas la persona de más cualidades, ni la más fuerte ni importante... ¡Hay otros muchos que son más fuertes e importantes! (v. 7).

d. **Yavé te ha elegido por el amor que te tiene (v. 8)**

Pienso en cada una de las frases.

- Las intento comprender como dichas a mí personalmente.

- Reviso si estoy viviendo mi vida conforme a esta voluntad de Dios.
- Veo en aquello que me tengo que convertir, para vivir este ideal de Dios.
- Le pido a Dios su gracia para que yo pueda vivir con esta confianza fundamental en Él.

### **Miércoles: Éxodo 6, 1-9. “Yo seré tu Dios”.**

1. Yo no sólo soy **hijo de Dios**, sino que **a Dios le digo que Él es mi Dios**. Así lo siento, necesito estar convencido de eso; pero qué bueno es poder escucharle a Él que me lo dice, que me lo confirma. Y que me dice con mucho cariño:

- a. *“Yo soy tu Dios”*
- b. *“Pronto verás lo que voy a hacer por ti”.*
- c. *“Quitaré de tus espaldas duros trabajos”.*
- d. *“Te liberaré de tus esclavitudes”.*
- e. *“Te rescataré y haré justicia”.*

2. Esta puede ser mi experiencia. Lo mismo que la experiencia del pueblo de Israel. Yo puedo vivir esto personalmente. Voy a pedirlo. Porque Dios, precisamente, responde a los clamores del pueblo, de la gente que acude a Él: **“porque me acuerdo de mi alianza, al oír los gemidos de los hijos...”** (v. 5).

3. Voy a aplicar todo eso a mi vida personal, a mi historia, al momento actual que estoy viviendo. E insisto mucho en la oración y pido esto especialmente en el coloquio - conversación final y le cuento a Dios todos mis sufrimientos. Y escucho lo que Él me quiere decir.

**Jueves:** Isaías 45, 4; Oseas 11, 1 y 3.

*“Por amor a tu nombre te amé antes de que tú me conocieras”.*

(Isaías 45, 4).

*“Cuando eras niño te amé y te saqué de Egipto”.*

(Oseas 11, 1).

*“Yo le enseñé a andar, sujetándolo por los brazos, pero ellos no entendieron que era yo quien cuidaba de ellos”.*

(Oseas 11, 3).

1. Se trata, en estos días, de insistir una y otra vez en el amor inmenso que Dios me tiene al hacerme su hijo(a), aunque yo a veces no lo crea, aunque a veces sienta que Dios me deja muy solo.

2. Procuró saborear los textos, gustando cada palabra.

3. Recuerdo que en algunas ocasiones de mi vida he podido sentir esta gracia y que en otras oportunidades más bien he sentido que Dios estaba lejos...y en estos EVC ¿cómo me siento?

**Viernes:** Éxodo 20, 1. “No tengas otros dioses fuera de mí”.

**!** Nota: Este día, es especialmente importante que haga bien la oración. Por eso tal vez me pueda ayudar que haga la oración más larga, en un sitio especial: iglesia, capilla...

1. Si soy hijo(a) de Dios... creado(a) por Dios con amor y con tanto amor, si Dios me cuida y me libera,... Dios es mi Dios, y entonces, yo **no puedo tener otros ídolos**. Yo no puedo creer en “**otros dioses**” ni rendirles culto.

2. ¿Quién puede ser el dios falso que trata de intervenir en mi vida, engañándome?

- a. Yo mismo puede ser que sea el primer dios falso de la vida, porque yo creo que puedo gobernar mi vida sin necesidad de Dios, o que mi vida sólo tiene sentido si me va bien, o si yo me quiero convertir en el centro de mi vida, y pienso que valgo cuando los demás me aprecian y me reconocen... cuando vivo pendiente de la opinión de los demás, de la propia fama.
- b. A las otras personas las puedo también convertir en dioses muy falsos para mí. Tengo que pensar muy sinceramente quién es dios para mí, más importante que el verdadero Dios... Personas ante las que no soy libre, sino que soy su esclavo; también puedo ser esclavo porque tengo mucho miedo o envidia... y si, todo el tiempo, me lo paso quejándome y diciendo: “no me quieren”, “no me aprecian”, “no me valoran”... no soy, en definitiva, libre de esclavitudes.
- c. Las cosas las puedo también convertir en dioses falsos, cuando para mí son más importantes que Dios. Cuando sólo ambiciono, ansío, vivo con angustia por tener siempre más (no cuando por necesidad y el bien de otros, busco lo necesario) y cuando me olvido de pedirle a Dios con confianza y libertad, dejándole en sus manos mis preocupaciones... Cuando sólo sueño hacer todo lo que quiero, según mis caprichos, soy esclavo(a) de mis caprichos... Cuando por cuidar cosas, no ayudo a los demás que están necesitados, soy esclavo(a) de cosas.

3. Voy a reflexionar en estos textos:

- a. Gálatas 4, 8-11: *“En otros tiempos no conocían a Dios, y sirvieron a falsos dioses... Quieren otra vez someterse a ellos?.. ¿Me habré fatigado inútilmente por ustedes?”*

- b. Gálatas 5, 1: *“Cristo nos liberó para que fuéramos realmente libres. Por eso, manténganse firmes y no se sometan de nuevo al yugo de la esclavitud”*.
- c. Mateo 6, 24-34: Pongamos toda nuestra confianza en Dios.

### **Sábado:** Repetición.

Hago una **repetición** de lo más significativo de la semana: lo que más me hizo bien o aquello en lo que todavía no insistí suficientemente y todavía no he profundizado. Dedico mi oración a volver a repetir algún texto de los señalados para esta semana...

### **Domingo:** Reunión de EVC.

## **V. Algunos Salmos.**

*“Escucha, Señor, mi oración;  
tú, que eres fiel, atiende a mis súplicas;  
tú que eres justo, escúchame”*.  
(Salmo 143,1).

*“Sólo en Dios descansa mi alma,  
porque de él viene mi salvación;  
sólo él es mi roca y mi salvación,  
mi alcázar, no vacilaré.  
Descansa en Dios, alma mía,  
porque él es mi esperanza”*.  
(Salmo 62, 2-3.6).

*“El Señor es mi luz y mi salvación,  
¿a quién temeré?  
El Señor es la defensa de mi vida,  
¿quién me hará temblar?”*.  
(Salmo 27, 1).

*“Esperaba en el Señor,  
con gran confianza  
él se inclinó hacia mí  
y escuchó mi grito y mi clamor.  
Yo soy pobre y desdichado;  
pero el Señor, cuidó de mí,  
tú eres mi auxilio y mi liberación:  
Dios mío: no tardes ni te demores”.*  
(Salmo 40, 2-18).





# PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (Parte 2)

*“De Él recibimos todos, gracia sobre gracia”  
(Juan 1, 16).*

## I. Introducción.

1. Lo que S. Ignacio nos propone en el **Principio y Fundamento** es algo muy serio; y no pensamos en eso todos los días, ni es eso tema de conversación de nuestras reuniones de vecinos o de los grupos...

Por eso, además de que no siempre pensamos en eso, también el tema resulta “denso”, fuerte, de mucho contenido y nos sugiere y propone muchos temas serios para pensarlos poco a poco:

- a. El origen de mi existencia: **¿quién me creó?**
- b. El propietario de la vida: **¿soy yo el dueño de mi vida y la de los otros?**
- c. ¿Puedo hacer con mi vida lo que me provoca?
- d. El sentido de mi vida: **¿para qué estoy en este mundo?**

2. Hasta este momento, puedo pensar que **mi vida es “normal”**, es decir que no hago mal a nadie, más bien ayudo cuando puedo hacerlo, y hasta me sacrifico bastante soportando las dificultades y contrariedades de la vida. También soy capaz de

poner al servicio de los demás, sobre todo los más necesitados, mi tiempo, y mis cualidades... Por eso, puede ser que si me tuviera que poner una nota, una calificación de cómo me porto como persona y como cristiano... ¡no quedaría del todo mal...!

3. Pero, ahora, cuando estoy avanzando en la experiencia de estos Ejercicios Espirituales, me comienza a pasar lo que a muchos nos puede suceder: que tengo que ver mi vida con los ojos de Jesús, que son ojos de mucha misericordia, de mucho amor y cariño y también de mucha **verdad**. Por eso le pido, con insistencia:

- a. “Muéstrame, Señor, mi verdad”.
- b. “Que me vea, Señor, con tus ojos”.

Y pido esto a Dios, convencido y seguro de que no me va a condenar, y como le dijo a la adúltera, también a mí me dice... “yo no te condeno” y que tampoco me va a mostrar la verdad de mi vida para humillarme, para que me sienta mal, sino precisamente para hacerme valer, porque me aprecia y quiere y puedo, así, vivir mi vida más feliz y haciendo el bien a los demás... *“si conocieras el don de Dios”* (Juan 4,10).

4. Otra de las cosas importantes que voy a ir comprendiendo y sintiendo en mi corazón, es que **mi felicidad** está en seguir cada vez más a Dios, en pertenecer cada vez más a Dios y a su proyecto, es decir, que cuanto más pueda hacer su voluntad, me voy a sentir más feliz y realizado como persona.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Se trata de que siga profundizando en el Principio y Fundamento de mi vida: el que hasta ahora he tenido, es decir, aquello que hasta ahora es lo más importante, lo que me motiva a hacer las cosas que hago... y lo que le da sentido a mi vida.

Y también que comprenda mejor lo que voy viendo que puede ser el **nuevo Principio y Fundamento de mi vida**, en la medida que voy entrando y viviendo esta experiencia espiritual.

2. Por lo mismo, porque en nuestra vida puede haber un **cambio**, tal vez no de actividades, pero sí de **actitudes** (puede ser que no tenga que cambiar **lo que hago** sino el **cómo** lo hago), tenemos que pedir que comprenda que los caminos de Dios son diferentes, que esos caminos no son como los que hasta ahora hemos creído que tenían que ser. Por ejemplo, puede ser que tenga que pasar, cambiar:

- a. De la desconfianza en mí mismo a la **confianza en mí mismo**.
- b. Del miedo a Dios a **fiarme en todo de Él**.
- c. De estar centrado en mí mismo a **vivir centrado en los demás**.
- d. De vivir con miedos y pesimismos a **vivir con esperanza**.
- e. De vivir como esclavo a **vivir siendo libre**.
- f. De dar a los demás un poco de vida, algo de mi tiempo etc, a **dar mi vida**.

Y así podemos añadir, cada uno de nosotros, lo que va siendo nuestra experiencia en cuanto al cambio de actitudes.

! Nota: No se trata de que pongamos ejemplos particulares para entenderlo mejor. Lo más seguro que cada uno de nosotros conoce a personas de nuestra comunidad, que viviendo en situaciones muy difíciles de familia, salud etc., sin embargo son gente de mucha paz y de mucho compromiso: de mucha fe, esperanza y amor... Pedro y María, que viven en silla de ruedas o Isabel que quiere mucho y cuida muy bien a su hijo Omar, que tiene una enfermedad mental incurable.

! Nota: Cuando señalamos la materia para cada día, eso no quiere decir que necesariamente tenga que hacerse esa oración en el día de la semana que se señala, sino que es una forma de organizar la semana. Recordemos dos recomendaciones de S. Ignacio:

- Utilizo lo que se propone para la oración "tanto-cuanto", es decir, si me ayuda para el fin que se pretende conseguir: la gracia y el fruto que busco.

- "No el mucho saber llena y satisface la persona, sino el sentir y gustar internamente". Y como eso es así, entonces no tengo que estar haciendo las cosas con apuro y como tarea, ni se trata de vivir como "en competencia" (yo hago más que los otros o más que ayer...), sino que lo hago según vaya sintiendo la gracia, la fuerza y el ánimo del Espíritu. Esa es la medida de aplicación del método y del contenido de lo que se explica y propone.

### III. Texto clave para esta semana.

*"Me has salvado de la muerte,  
para que camine en tu presencia,  
a la luz de la vida".*

(Salmo 56, 14).

1. Dios me creó, me hizo su hijo y me está dando la vida en cada instante, y, además me invita a **pasar de la muerte a la vida**: eso es lo que contemplaba y profundizaba la otra semana.

Hoy, voy a recordar todas las experiencias de mi vida, en que Dios me ha salvado, me ha cuidado, liberado de tantos peligros...

Voy a recordar y hacer memoria de todos los favores que siento que Dios me ha hecho a lo largo de mi vida... Y voy a tener presente el bien que Dios me está haciendo ahora mismo...

Esto me sirve para comenzar la oración de esta semana que para todos nosotros es muy especial... porque si algo contemplamos, es precisamente que: “*Jesús nos amó tanto, que se entregó por nosotros*” (Efesios 5, 2).

2. Y vamos a considerar también el **plan que Dios tiene para mí**, el “*para qué*” de mi vida, según lo que Dios piensa y quiere:

“Ya se te dijo,  
lo que es bueno  
y lo que el Señor te exige:  
tan sólo que practiques la justicia,  
*que ames con ternura,*  
*y caminos humildemente con tu Dios*”.  
(Miqueas 6, 8).

Voy a revisar si mi vida va estando fortalecida por estos sentimientos y estas exigencias de Dios, si es ese mi camino, mi modo de vivir, de actuar en mi vida ordinaria; no solamente cuando vivo en la comunidad cristiana o me propongo reflexionar sobre estas cosas espirituales.

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

1. Para la oración de esta semana, vamos a seguir el texto que S. Ignacio nos propone en el **Principio y Fundamento** y según el modo como él nos lo propone. Nosotros no indicamos la materia para cada día de la semana. Por eso pienso, reflexiono y oro en el orden de algunas frases propuestas por S. Ignacio de Loyola: “*Soy creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios Nuestro Señor*”.



Y por eso, sin concretar nuestra oración según los días de la semana, organizo **mi** oración de acuerdo a lo que voy viendo, comprendiendo y sintiendo en mi corazón.

2. Se dice que nos relacionamos con los demás, con los otros, conforme a la manera que tenemos de relacionarnos con Dios. Si a Dios le tratamos con desconfianza, con miedo, con mezquindad... así también lo hacemos con los otros.

Si siento que Dios me comprende, me perdona, me ama, está comprometido conmigo, se fía de mí... también con los demás yo procedo así.

3. Es muy importante que yo reflexione en esto y revise mi vida de acuerdo a lo que aquí se dice. Porque si reviso **mi** relación con Dios, eso me ayuda a cambiar mi relación con los demás: la gente de mi familia, las personas con quienes me relaciono en el trabajo, en el barrio, en los grupos...

### **Soy creado para alabar:**

1. ¿Qué quiere decir alabar? Muchos pueden pensar que alabar es repetir muchas veces y es estar todo el tiempo diciendo: ¡Señor!, ¡Señor! o ¡Gloria a Dios!...

Nosotros creemos que alabar a Dios es contribuir, colaborar, trabajar por la gloria de Dios que es su proyecto, el plan que Él tiene para todos nosotros. Jesús lo dijo bien claro: **“Yo vine para que tengan vida y la tengan abundantemente”** (Juan 10,10).

2. Hay un santo que hace mucho tiempo nos explicó muy bien qué es esto de la gloria de Dios: es hacer que todos los hombres y mujeres puedan vivir, **“La gloria de Dios es que el hombre viva”** (S. Ireneo).

**“La gloria de Dios es que el pobre viva”**, decía Monseñor Romero. Por eso, alabar a Dios es igual que hacer su voluntad para que todos podamos vivir.



- a. No alabamos a Dios cuando no le agradecemos el ser pobres, el vivir en sus manos.
  - b. No alabamos a Dios cuando no luchamos con nuestra vida a favor de los pobres.
  - c. No alabamos a Dios cuando no luchamos con toda nuestra vida en contra de la pobreza.
  - d. Alabar es hacer bien, hacer el bien.
  - e. Alabar es reconocer el bien de Dios en nosotros, el bien de su plan.
  - f. Y alabar es celebrar este bien en nuestra vida y con nuestra vida.
3. Después de estas reflexiones que nos pueden iluminar y nos hacen comprender lo que es la alabanza, podemos orar con estos textos:

- a. Salmo 50, 23: *“Ofréceme alabanzas, para darme gracias, y así me glorificas y sigues el camino recto y te mostraré la salvación de Dios”.*
- b. Salmo 100, 1-4: *“Reconozcan que el Señor es Dios: él nos hizo y no nosotros. Somos su pueblo y las ovejas de su redil. Entren por sus puertas dándole gracias, en sus patios con alabanza. Agradézcanle y bendigan su nombre”.*
- c. Isaías 43, 21: *“El pueblo que yo he formado me cantará alabanzas”.*
- d. Isaías 61 1-3: *“Dios me ha enviado con buenas noticias para los humildes, para sanar a los corazones heridos, para anunciar a los desterrados su liberación, y a los presos su vuelta a la luz... para consolar a los afligidos y darles felicidad en vez de ceniza, el aceite de los días alegres en lugar de ropa de luto, alabanza en vez de desesperación”.*

¿Es así mi vida? ¿Qué me falta para que yo pueda vivir así mi alabanza a Dios?

### **Soy creado para hacer reverencia:**

1. Brevemente señalamos algo de lo que puede significar hacer reverencia. Hacer reverencia es igual que **respetar**:

- a. Respetar el proyecto de Dios: lo que Dios quiere de mí y de mi vida.
- b. Respetarme a mí, con todo lo que Dios me quiere y aprecia y me hace sentir que valgo.
- c. Respetar a los otros, como son, también con sus debilidades y limitaciones.
- d. Respetar los derechos de todos y luchar por su defensa.
- e. Respetar sobre todo a los pobres, que son los preferidos de Dios y los más necesitados.
- f. Es, sobre todo, **dejarle a Dios que sea Dios conmigo**.

Y así no le obligo a Dios a ser como yo quiero que lo sea conmigo, según mis caprichos, según mi comportamiento, según mis méritos... según mi buen o mal humor...

Y así no le impongo a Dios que se porte con los demás como yo me porto: haciéndoles sentir que no proceden bien y condenarlos según mi manera de pensar y juzgar.

Y tampoco le exijo a Dios que sea Dios de unos (los que me caen bien) y no de otros (los que por alguna razón que yo sé, no me caen bien...).

2. ¿Cómo me relaciono yo con Dios? ¿Cómo me relaciono con los demás? ¿Le tengo miedo, desconfianza a Dios...? ¿Cómo trato a los demás?

### **Soy creado para servir a Dios Nuestro Señor:**

1. Puede ser que esto de servir lo entiendo mejor. Usamos muchas veces esta palabra. Servir es, principalmente, estar convencido de que:



- a. **Dios es mi dueño** y, por consiguiente vivo como un servidor de verdad y no pretendo ser más poderoso que Él, o tener más razón que Él... sino que soy del todo dependiente de Dios. Y así Dios puede ser mi ¡Señor!
  - b. Pero no hay que entender mal lo que quiere decir ser servidor de Dios, porque Jesús nos dice muy claro en el Evangelio: ***“Ya no les diré siervos, porque un servidor no sabe lo que hace su patrón. Les digo: amigos, porque les he dado a conocer todo lo que aprendí de mi Padre”*** (Juan 15, 15).
  - c. Servir es ***“ser para los demás”*** no estar centrado uno en sí mismo. Esa es la medida de mi servicio.
2. Puedo también, para orar, escoger alguno de estos textos:

- a. Éxodo 3,12: *“Dios respondió: yo estoy contigo, y esta será para ti la señal de que yo te envió: Cuando hayas sacado al pueblo de Egipto... ustedes vendrán a este cerro y me darán culto aquí”*.
- b. Marcos 10, 43-45: *“...el que quiera llegar a ser grande entre vosotros, sea vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será esclavo de todos, que tampoco el Hijo del hombre ha venido a ser servido, sino a servir y a dar su vida como rescate de muchos”*.
- c. Juan 12, 26: *“El que quiere servirme, que me siga, y donde yo esté, allí estará el que me sirve”*.
- d. Juan 13,12-14: *“Cuando terminó de lavarles los pies y se volvió a poner el manto, se sentó a la mesa y dijo: ¿Entienden lo que he hecho con ustedes? Ustedes me llaman: el Maestro y el Señor. Y dicen verdad, pues lo soy. Si yo, siendo el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies unos a otros”*.

## V. Algunas oraciones.

*Padre: me pongo en tus manos.  
Haz de mi lo que quieras.  
Sea lo que sea, te doy gracias.*

*Estoy dispuesto a todo;  
lo acepto todo  
con tal que tu Plan vaya adelante  
en mi y en los demás.*

*Ilumina mi vida con la luz de Jesús.  
Él no vino a ser servido, sino a servir.  
Que mi vida sea como la de él: servir.*

*Grano de trigo que muere en el surco del mundo.  
Que sea así de verdad, Padre.  
Te confío mi vida; te la doy. Conduceme.  
Envíame aquel Espíritu que movía a Jesús.  
Me pongo en tus manos, enteramente; sin reservas  
con una confianza absoluta porque Tú eres... mi Padre.  
(Carlos de Foucauld).*

***Jesús, no tienes manos.***  
*Tienes sólo nuestras manos  
para construir un mundo donde habite la justicia.*

***Jesús, no tienes pies.***  
*Tienes sólo nuestros pies para poner  
en marcha la libertad y el amor.*

***Jesús, no tienes labios.***  
*Tienes sólo nuestros labios para anunciar por el mundo  
la Buena Noticia de los pobres.*

***Jesús, no tienes medios.***  
*Tienes sólo nuestra acción para lograr  
que todos los hombres y mujeres seamos hermanos.*

***Jesús, nosotros somos tu Evangelio,***  
*el único Evangelio que la gente puede leer,  
si nuestras vidas son acciones y palabras eficaces.  
(Anónimo).*

## PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (Parte 3)

*“Cristo nos liberó para que fuéramos libres”  
(Gálatas 5, 1).*

### I. Introducción.

1. Esta semana que terminamos fue para nosotros una **repetición** algo especial. No se trataba de repetir una oración, sino de tener tiempo para **revivir todo el proceso**.

Se nos recomendó encontrar el tiempo, para que - según nuestro sentir - pudiéramos leer, revisar, repetir y revivir los temas que más nos llaman la atención hasta ahora, o que más necesitamos profundizar. Tratamos de seguir estos dos consejos:

- a. Nos conviene **proceder siempre con mucha libertad y paz** en lo que hacemos: escoger el tema de oración, el tiempo que le dedicamos, el lugar etc.
- b. Y es bueno ser muy responsables, **fieles y perseverantes en la oración**, aunque no tengamos “tema señalado”. Porque valoramos cada día más la oración, y ya no hacemos la oración como “tarea obligatoria”, sino como una gracia y un regalo de Dios.

2. La materia de la oración en la que estamos reflexionando y sobre todo orando, tiene mucha lógica y razonamiento, una manera de pensar propia. Naturalmente que es la lógica de Dios y no es la lógica de este mundo. En este sistema del

mundo (la televisión, el comercio etc.), se nos dice que lo importante es **tener** cada día más cosas, **saber** cada día más para nuestro propio provecho y tener más **poder** para ser más fuertes que los demás.

Dios no es así, ni su lógica tampoco: Dios me dice: **si quieres ser feliz, ¡tienes que servir...! Si quieres ser feliz, ¡tienes que dar tu vida por los demás...!**

3. Son claros los pasos de la oración que hemos profundizado en el Principio y Fundamento:

a. **Yo soy creado por Dios. Dios es mi Señor.**

b. Soy creado para que pueda “*en todo amar y servir*” [EE. 233], es decir, “*alabar, hacer reverencia y servir...*”

c. Y ahora, con una lógica muy grande y que me ayuda para poder vivir el plan señalado por Dios, se me plantea: **Todas las otras cosas, son creadas para el fin, el plan que Dios quiere para mí**, y por lo tanto, estoy invitado a hacerme y ser “**indiferente**” (como dice S. Ignacio), y que significa, **libre... para poder servir siempre y en todo.**

4. Si en alguna ocasión es importante repetirlo, en esta oportunidad es todavía más importante el insistir en ello: no se trata de entender esto con la razón, sólo pensando intelectualmente, sino que esto lo tengo que **comprender con el corazón, estar convencido por dentro, desde dentro...** que es donde yo tengo mi “**agua viva**”.

Esto es experiencia espiritual. Recuerdo el ejemplo del agua que sé que es buena para quitar la sed, pero que si no la tomo... ¡me quedo siempre con sed...!

Por eso, es fundamental pedirle mucho a Dios y con mucha humildad, **el estar convencido de que quiero ser libre para servir.**

Porque mi deseo es que sea así, entiendo que Dios quiere que sea así, pero mi debilidad, mi naturaleza me lleva a hacer todo lo contrario: **a poseer, a utilizar las cosas y personas para mi propio provecho, a ser más importante que los otros...**

5. En la experiencia espiritual que estoy haciendo en estos Ejercicios, voy caminando y avanzando. No me quedo en el mismo lugar, en el mismo punto... dándole vueltas a las mismas cosas, a los mismos problemas... Dios me va manifestando nuevas exigencias, invitaciones, concreciones. Es importante caminar y avanzar.

No es bueno decir: “yo ya sé”, “yo ya llegué a la meta”, “hasta aquí llegué” o “yo ya no puedo dar más”... Porque la verdad es que ¡no sabemos a dónde nos quiere llevar Dios! No sabemos lo que nos quiere comunicar.

## II. Meta y objetivo de la semana.

1. Muchas veces disfruto y me alegro porque **Dios me quiere**, porque ésta es la experiencia más bonita y fundamental de mi vida y veo y quiero de verdad que eso puede ser mi **nuevo Principio y Fundamento**.

2. Veo también que quiero sinceramente **dejarle a Dios ser Dios en mí**. Esto me alegra, esto me anima, esto me da fuerza... pero esto también me exige una disponibilidad total y eso hay que concretarlo. Y cuando lo concreto, cuando me fijo en los detalles, puede ser que me cueste más, que lo vea difícil.

3. Cuando doy pasos de concreción, voy avanzando más y siento que:

- a. Es verdad que **Dios me quiere**.
- b. Es verdad que es bueno **dejarle a Dios ser Dios en mí**.
- c. También es verdad que **Dios es siempre mayor: Dios**

siempre me hará nuevas invitaciones y me indicará nuevos caminos, nuevas maneras de vivir la vida.

Voy a revisar con paciencia si voy viviendo en la práctica, en mi vida, estas tres cosas y cómo las estoy viviendo: Dios me quiere, Dios es Dios, ¡Dios es siempre mayor!

4. Por todo esto, **pido a Dios que necesito y quiero ser libre en todo...** Como nos indica S. Ignacio en el Principio y Fundamento, pido: *“sólo desear y elegir lo que más me conduce a hacer lo que Dios quiere”*.

Caigo en la cuenta que **desear** y **elegir** son dos cosas, no una sola. Elijo hacer eso que Dios quiere, porque deseo siempre hacer su voluntad.

5. Me fijo muy bien en la petición y voy a cuidar de **no caer en una trampa**: porque puedo pensar que esto es demasiado difícil, entonces me tranco y no reviso bien cuáles son **mis ataduras**. Así comprendo que antes Dios me mandó “quitarme las sandalias” y como alguien dijo muy bien, las sandalias no las tenemos sólo en los pies, sino también en ¡el corazón...!

Dios me va a ir concretando, detallando, haciendo caer en la cuenta de otras ataduras que tengo en mi vida (afecciones desordenadas, todo lo que me impide vivir, hacer el bien a los demás, ¡comprometerme más...!).

Por eso también reflexiono, cómo voy sintiendo lo de mis “ataaduras”, las “sandalias” que no me dejan caminar ni vivir...

### III. Texto clave para esta semana.

1. Durante esta semana, es muy importante el poder seguir con detalle el texto de los números **2 y 3 del Principio y Fundamento**, tal como lo escribió S. Ignacio de Loyola y que nosotros lo encontramos en la Guía 6 de estos EVC.

2. Un texto de la Palabra de Dios que me puede ayudar a recordar todo lo que aquí estamos reflexionando y puede ser muy buen resumen de lo que se plantea es:

*“Cristo nos liberó para que fuéramos realmente libres. Por eso, manténganse firmes y no se sometan de nuevo al yugo de la esclavitud”.*

(Gálatas 5, 1).

3. Conviene que durante todo el día, podamos estar pensando tranquilamente en estos dos textos.

Nota: Antes de comenzar los temas de oración de esta semana, reviso brevemente si creo que estoy consiguiendo el fruto señalado para la semana anterior, es decir, si tengo conciencia segura de que mi vida es para “alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor”.

Si considero que esto es así, que ya alcancé o voy alcanzando ese fruto, puedo seguir adelante; pero si todavía no estoy muy convencido por dentro, en mi corazón, de eso, es mejor repetir todavía la oración y pedirle mucho a Dios que me dé la gracia de comprender y convencerme de que ese es el plan que Dios quiere para mí y para que pueda proceder así en mi vida.

Si creo sinceramente que ya vivo en ese ambiente, puedo seguir adelante.

## **IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.**

**Lunes:** Génesis 12, 1.5 y Génesis 22, 1-19.

1. Para hacer esta oración, sigo los pasos que siempre se me indican que es importante seguir:

- a. Me pongo en la presencia de Dios (puede ayudarme algún Salmo).

- b. Le pido a Dios que me conceda el fruto de la oración: ***“Enséñame, Señor, tu camino para que siga siempre tu verdad”***.
  - c. Leo lentamente el texto que voy a usar en la oración. Que en esta oportunidad es Génesis, 12, 1-6 y Génesis, 22, 1-19.
  - d. Y comienzo la reflexión y la aplicación para mi vida personal.
2. Voy a pensar cómo era Abrahán, su historia, sus cualidades, su edad, su familia, sus riquezas... y Dios le dice que tiene que dejarlo todo: sus tierras, su casa, su familia... para irse a otro país... que no conoce, que no sabe dónde está, cómo es...

También en la vida, lo más seguro es que a mí me han obligado a dejar muchas cosas, sin yo quererlo, sin yo buscarlo...., pero ahora, mientras hago esta experiencia espiritual:

- a. ¿Me siento dispuesto(a) a dejarlo todo si Dios me lo pide?
  - b. ¿Qué es lo que yo creo que Dios me puede invitar a renunciar?
  - c. ¿Qué creo que Dios me está pidiendo, ya en esta experiencia espiritual, que lo vaya dejando o pueda renunciar?
3. Pero **Dios le pide a Abrahán lo que más quiere...** aquello que nunca había podido tener durante sus muchos años, porque su esposa era estéril y él era ya muy anciano.

Dios le pide a Abrahán **dejar su propio hijo, su hijo único...**  
**Dios le pide a Abrahán la disposición total, el ser libre...**



Nota: Es muy importante que este ejercicio lo hagamos muy bien y con mucha tranquilidad, que no nos pongamos a pensar en que Dios me pide el sacrificio de este hijo o esta hija... y que me va a hacer sufrir mucho y que yo no tengo fuerzas suficientes para soportar eso...

Cuidado con el engaño del "mal espíritu" y con la trampa que me puede presentar, porque puedo confundirme todo y no reflexionar con provecho sobre cuáles son "mis hijos", es decir, aquellas cosas ante las que no soy libre, o aquellas que no estoy dispuesto a renunciar... Y los "hijos" pueden ser: "fama", "comodidad", "ambición", "rencor", "soledad", "cruz", "fracaso", "imagen propia", "envidia", "celos", "la angustia de futuro"... el estar y vivir centrado en mi mismo (a).

4. **Dios me puede pedir renunciar a cosas buenas**, por ejemplo, **la vida** (Juan 12, 24), o me puede pedir **amar a los enemigos** (Lucas 6, 27) o **creer en lo imposible**, por ejemplo, **creer en Dios hecho hombre y crucificado** o como le pidió a María que creyera que **podía ser Madre de Dios...**

Por eso en esta oportunidad reflexiono y oro: sobre los "hijos" que no me dejan vivir con plenitud: y pueden ser cosas, pueden ser problemas, pueden ser personas...

5. Le pido mucho a Dios cuatro cosas:

- a. Que vea claro cuáles son las cosas, situaciones, personas... que no me dejan vivir con la libertad que Dios quiere que yo viva.
- b. Que comprenda que esas ataduras, esos "hijos" son los que no me dejan ser feliz.

- c. Que de verdad me libere de todas esas ataduras que no me permiten vivir. Se trata no sólo de **desear**, sino de **elegir!**
- d. Que yo crea que **“Dios proveerá”** y que yo pueda decirle **“aquí estoy”** (Génesis 22, 8-11).

! Nota: Me ayudará mucho, en el proceso espiritual, anotar las ataduras que yo sé que tengo en mi vida. Lo hago con toda sinceridad. Sé que eso lo converso con Dios y tal vez con el acompañante, si eso me ayuda en mi proceso espiritual.

## Martes: “El Absoluto”.

1. Hoy nos proponemos hacer la oración con este ejercicio. Se trata de imaginarme lo que leo y reflexionar y seguir todo lo que ahí se me dice:

*Dice Dios: “dame tu corazón”,  
Y luego, en respuesta a mi perplejidad,  
le oigo decir:  
“Donde está tu tesoro, allí está tu corazón”.  
Mis tesoros... son estos, aquí están:  
personas...  
lugares...  
ocupaciones  
trabajos...  
cosas...  
experiencias del pasado...  
esperanzas y sueños del futuro...*

*Tomo cada uno de esos tesoros,  
le digo unas palabras  
y lo pongo en la presencia del Señor..*

*¿De qué modo y manera le voy a “dar” esos tesoros?  
Mientras mi corazón descansa en pasados tesoros,  
estaré fosilizado, endurecido, muerto,  
pues la vida está sólo en el presente.  
Así pues, me desprendo  
de cada uno de esos pasados tesoros,  
de esos dorados “ayeres”.*

*Y a cada uno le explico que,  
aunque le estoy sumamente agradecido  
por haber entrado en mi vida,  
ahora debe salir de ella...  
de lo contrario, mi corazón  
no aprenderá jamás a amar el presente...*

*Pero mi corazón también está en el futuro.  
Sus angustiados temores  
por lo que habrá de ser el mañana  
consumen mucha de la energía necesaria  
para vivir plenamente lo que es el hoy.  
Hago una lista de esos temores...  
y a cada uno le digo:  
“hágase la voluntad de Dios”,...  
y observo el efecto que ello produce en mí...  
sabiendo en el fondo de mi alma  
que Dios únicamente puede desear mi bien...*

*Tengo puesto el corazón en mis sueños,  
en mis ideales, en mis esperanzas,  
que me hacen vivir fantasías y sueños futuros.  
Y a todos ellos les digo:  
“Hágase la voluntad de Dios...  
que Él disponga de ustedes como juzgue oportuno”...*

*Después de haber rescatado la parte de mi corazón  
que estaba prisionero del futuro y del pasado,  
examino ahora mis tesoros presentes:*

*Y a cada una de las personas que quiero le digo con ternura:  
“Eres muy querida para mí, pero no eres mi vida.  
Tengo una vida que vivir, un destino que buscar  
y que es distinto de tí”...*

*Y les digo a los sitios... y a las cosas...  
a las que estoy atado:  
“Los quiero mucho, pero no son mi vida.  
Mi vida y mi destino son distintos de ustedes”.*

*Les digo esto a las cosas  
que parecen ser parte integrante de mi propio ser:  
mi salud...  
mi manera de pensar...  
mi buena fama...  
Y le digo incluso a mi vida,  
que un día deberá sucumbir ante la muerte:  
“Eres deseable y maravillosa, pero no eres mi vida,  
Mi vida y mi destino son distintos de tí”.*

*Al final me quedo solo(a) ante el Señor.  
A Él le doy mi corazón, diciendo:  
“Tú, Señor, eres mi vida.  
Tú eres mi destino.  
Tú eres todo para mí”.*  
(Anthony de Mello, S.J.)

**Miércoles:** Lucas 21, 2 y Mateo 13, 45-46.

**La ofrenda de la viuda:** Vender todo por el tesoro verdadero.

**Jueves:** Isaías 54, 1-10.

Dios es la Vida.

**Viernes:** Filipenses 3, 4-14.

Si estoy con Jesús, todo lo demás no vale.

**Sábado:** Isaías 58, 1-12.

Los “gustos” de Dios.

**Domingo:** Reunión de EVC.



Nota: Escribo en mi cuaderno “el nuevo Principio y Fundamento de mi vida”. Utilizo cada día la página de la “revisión de mi día”.



**Primera Semana  
de Ejercicios.**





# PRIMERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 1)

*“El pecado contra el plan de Dios”*

## I. Introducción.

1. S. Ignacio de Loyola nos presenta sus Ejercicios Espirituales organizados en el “Principio y Fundamento” y en **cuatro “semanas”**. Esta división en “semanas” no tiene nada que ver con nuestra organización del mes en semanas de 7 días.

2. S. Ignacio intenta, con esta división, presentarnos toda la experiencia espiritual de los Ejercicios en **cuatro** fases o tiempos fuertes que son de distinta duración:

- a. La **primera semana** se centra en la reflexión de **nuestro pecado y la gran misericordia de Dios**.
- b. La **segunda semana** trata de **la llamada del Reino y la vida pública de Jesús**.
- c. La **tercera semana** profundiza **la Pasión y Muerte de Jesús**.
- d. La **cuarta semana** es la consideración de **la Resurrección de Jesús y la “Contemplación para alcanzar amor”**.

3. Hasta ahora, el recorrido espiritual, el camino que hemos seguido, comprende:

- a. Cinco semanas de preparación (para entrar en ambiente de oración y para comprender mejor el método ignaciano).
- b. Tres semanas de reflexión del Principio y Fundamento (¿cuál es mi Absoluto?).

4. S. Ignacio, como siempre, insiste en que esta reflexión y oración que comenzamos es un tiempo muy importante, en el que es necesario conseguir la **gracia y el fruto de la primera semana de los Ejercicios**. En esta etapa se intenta alcanzar, como fruto muy especial, el **sentir que soy pecador-perdonado**. Esto quiere decir:

- a. Que de verdad **soy pecador**. Con esta gracia caeré en la cuenta que muchas veces pongo excusas para no reconocer mi pecado, por ejemplo, pienso o digo: “me engañaron”, “no sabía”, “soy muy débil”, “otros son los que tienen la culpa”, “no soy yo el culpable”...
- b. Pero la gran verdad no es que soy solamente pecador, sino que soy **pecador perdonado**. Y tener experiencia de esto, es decir, aceptarlo y vivirlo, insistimos que es una gracia que Dios nos puede conceder:

Comprender y creer de verdad que soy **pecador**, es gracia de Dios. Sin esa gracia no reconozco esto con facilidad, sino que me excuso...

Y reconocer que soy además **perdonado**, también es gracia muy especial que Dios me puede regalar. Porque lo normal es que yo crea que “compro” el perdón con mis buenas acciones, mis sacrificios, mi confesión etc.

- c. Reconocer estas dos cosas no es fácil y por eso S. Ignacio dice que no se consigue por simple esfuerzo personal, sino que es Dios quien nos lo puede conceder.

Si no se alcanza ese fruto, esa gracia, no conviene seguir adelante haciendo esta experiencia espiritual. Es preferible interrumpir esta etapa, y, tal vez, en otra ocasión, se pueda seguir haciendo los Ejercicios Espirituales.

## II. Meta y objetivo de la semana.

1. Ahora, comenzamos a reflexionar y orar nuestro pecado y la misericordia sin límites que Dios nos tiene.
2. La meta y el objetivo de la semana dedicada a la oración sobre el pecado y la misericordia es “**SENTIR**”, es decir, entender, caer en la cuenta, comprender de verdad:
  - a. Que el pecado hace fracasar, destruye todo el plan de Dios.
  - b. Que yo colaboro con ese mal que es el pecado.
  - c. **Y esto me produce dolor ante tanto amor de Dios no correspondido.**
3. La **GRACIA** especial de esta semana es: **que pueda comprender la malicia del pecado para rechazarlo.** Que de ahora en adelante en mi vida, yo no sea más colaborador del pecado.

## III. Texto clave para esta semana.

*“Vio Dios que todo cuanto había hecho era muy bueno”.*  
(Génesis 1, 31).

1. ¡Ese era el proyecto de Dios! Con mucho dolor decimos que “era”, porque si miramos la historia y vemos nuestra realidad, sentimos profundamente que ese plan se rompió con el pecado.

Desde el proyecto y el plan que vemos en el **Principio y Fundamento**, si vivimos todos de verdad el “alabar - hacer

reverencia - servir”, que es **“en todo amar y servir”**, ¡todos seremos una comunidad de hermanos que comparten en paz la vida y luchan siempre por la VIDA!

2. Pero, por ejemplo en Venezuela, el 80% vive en condiciones de pobreza extrema o crítica y cada día muere tanta gente por el hambre, la violencia etc.

3. Cada año, en el mundo, mueren de hambre 50 millones de niños y adultos, porque se prefiere invertir en armas, para producir más guerras y más torturas y muertes...

4. En tantos países, la corrupción, la hipocresía, la injusticia, la explotación... parece que son las que gobiernan la humanidad...

5. En nuestro barrio, vemos y sufrimos el mal que produce la droga, el alcohol, el machismo, la violencia, el desprecio, el maltrato de la mujer, la familia rota, los pleitos entre vecinos, personas que pasan hambre, que no pueden vivir como humanos...

a. Todo eso es pecado... y lo produce el pecado.

b. Y yo... ¡soy cómplice de ese pecado...!

6. *“La consecuencia del pecado es la muerte, mientras que el don de Dios es la VIDA” (Romanos 6, 23).*

## **IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.**

Notas:

a) Es muy importante que haga mi oración: poniéndome en la presencia de Jesús Crucificado y teniendo muy presentes a todos los crucificados de la tierra (porque Jesús crucificado y los crucificados de la tierra son la explicación más clara del pecado y sus

consecuencias. Son crucificados, precisamente, porque existe el pecado. Conviene que pueda concretar bien los crucificados más cercanos que yo conozco o con los que convivo... y quiero tenerlos muy presentes en mi oración).

b) Pongo especial cuidado en la oración de estos días y sigo los pasos indicados para la oración: presencia de Dios, petición de la gracia que quiero se me conceda, reflexión del texto que se me propone, aplicación a mi vida y luego termino con un coloquio...

c) Es recomendable que siempre pueda leer alguno de los Salmos del perdón: 16 (15) - 17 (16) - 22 (21) - 25 (24) - 26 (25) - 31 (30) - 32 (31) - 36 (35) - 51 (50) - 69 (68), 103 (102) - 130 (129) - 146 (145).

d) Voy a reflexionar durante la semana, algunas consecuencias del pecado, como realidades contrarias al plan de Dios, a su proyecto.

**Lunes:** Éxodo 32, 1-10.

La humanidad prefiere más a otros dioses falsos que al Dios verdadero: que es el pecado de idolatría.

**Martes:** Génesis 4, 1-16.

Por el pecado se mata al hermano.

**Miércoles:** Miqueas 7, 2-6.

La humanidad prefiere la justicia.

**Jueves:** Amós 5, 21-24. Isaías 1, 11-16.

El mundo vive con hipocresía y mentira.

**Viernes:** Isaías 5, 1-7 y 65, 11-12.

El mundo es infiel con Dios y rompe su pacto y alianza.

**Sábado:** Isaías 65, 17-25 y 66,7-14.

Dios, a pesar de todos los pecados, quiere crear una tierra nueva y siempre nos perdona.

**Domingo:** Reunión de EVC.

Nota muy importante:

a) En todas estas propuestas de oración, es fundamental que pueda aplicar esa reflexión a mi vida personal, de manera que pueda pensar y orar sobre cada uno de estos pecados que señalamos como “pecado del mundo” y que puede ser también “mi pecado”, porque colaboro con ese pecado porque lo hago, lo cometo con mis idolatrías, mi infidelidad, mi hipocresía, mi injusticia..., o por omisión, es decir, dejo de hacer lo que debiera hacer... precisamente como justicia, fidelidad, verdad y sinceridad, amor al hermano...

b) Lo mismo que comencé mi oración poniéndome en la presencia de Jesús Crucificado y los crucificados del mundo, termino también la oración, según la recomendación que nos hace S. Ignacio, teniendo un coloquio ante Jesús Crucificado. Me imagino y me pregunto:

- Ante Cristo nuestro Señor delante y puesto en cruz:

... cómo de creador ha venido a hacerse hombre,

... y de vida eterna a muerte temporal,

... y hasta a morir por mis pecados!

- Otro tanto mirándome a mi mismo(a), me pregunto:

... lo que he hecho por Cristo,

... lo que hago por Cristo,

... y lo que debo hacer por Cristo.

Y así, viéndole crucificado y colgado en la cruz, le expreso lo que espontáneamente siento y quiero decirle [EE. 53].

S. Ignacio recomienda que se haga siempre este coloquio. Ojalá que lo pueda hacer muy bien. Sin ninguna prisa. Eso me puede ayudar para hacer una buena oración.

Aplico y concreto mi vida ante Jesús Crucificado y los crucificados de este mundo... me pregunto:

- ¿Qué hice, hasta ahora, con mi vida por Cristo y los demás?

- ¿Qué estoy haciendo, en este tiempo, por Cristo y los otros?

- ¿Qué creo que tengo que hacer por Cristo de ahora en adelante?

## V. Algunas oraciones y pensamientos.

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro el perdón...  
porque tú no me juzgas, no me rechazas, ni me exiges  
nada...*

*Sólo me esperas a la puerta, para que cuando regrese,  
siempre la encuentre abierta...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro el perdón...  
porque sólo el que ama y recibe al otro,  
perdona de verdad...  
y tú me aceptas y me quieres tal como soy...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro el perdón...  
y en ella sana la herida de mi alma...  
porque tus ojos cicatrizan las huellas de mis culpas y  
debilidades...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro el perdón...,  
porque te colocas junto a mí,  
junto a mis heridas, junto a mi dolor...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro amor, compasión,  
calor que quema y apaga mi culpa y mi dolor...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro perdón...  
palabra de aliento...,  
caricia de brisa suave...,  
abrazo de comprensión...*

*Jesús, tu mirada me libera  
del peso de mi culpabilidad...,  
de la condena de mis faltas...,  
del rechazo de mis maldades...*

*Jesús, tu mirada me purifica  
y tu corazón me santifica y me sana...*

*Jesús, sólo en tu mirada encuentro el perdón...  
(M. J. Fernández).*



*“Dios nos ha enseñado que Él es un Dios que quiere estar con los hombres, un Dios que siente el dolor de los que son torturados y así mueren, un Dios que reprueba con la Iglesia, que denuncia la tortura, la represión y todos esos crímenes”.*

*“El grito de liberación de este pueblo es un clamor que sube hasta Dios y que ya nada ni nadie puede detener”.*

*“Como cristianos tenemos que condenar esta estructura de pecado en que vivimos, esta podredumbre, ese desorden del egoísmo e injusticia social”.*

(Monseñor Romero).

**Jesús dice:**

*“Me llaman LUZ, y no me creen,  
me llaman CAMINO, y no me reconocen,  
me llaman VIDA, y no me desean,  
me llaman MAESTRO, y no me siguen,  
me llaman SEÑOR, y no me sirven”.*

(Anónimo).

*“Es en el silencio donde vuelves a sanar”.*

*“Únicamente vienes, cuando descubres un tesoro por el que estarías dispuesto a morir”.*

*“No tienes necesidad de cambiar para que Dios te ame”.*

*“El día que dejes de cambiar dejarás de vivir”.*

*“Agradece tus pecados, porque ellos son portadores de la Gracia”.*

*“Si todavía tienes miedo, es que no has escuchado la Buena Nueva”.*

(Anthony de Mello, S.J.).



# PRIMERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 2)

*“Contra ti, Señor, pequeé”*  
(Salmo 51, 4).

## I. Introducción.

1. Continuamos con nuestra reflexión - oración del **pecado y la misericordia tan grande que Dios nos tiene**, pero vamos a avanzar un paso más:

- a. Voy a insistir (reflexionar, revisar, orar) durante esta semana, en **mi pecado**.
- b. Este paso es importante:

Nos resulta fácil, algunas veces, pensar en los pecados de los demás... Creemos que **son otros los pecadores** o los pecadores más grandes y responsables, y por eso los podemos juzgar y hasta condenar..., que **todos somos pecadores** y entonces, mi pecado personal, como que se disminuye!

Yo **encuentro siempre mis excusas**, mis razones fuertes para no ser condenado... porque “soy débil”, “no sabía”, “no creía que mi pecado pudiera ser tan grave y tener esas consecuencias

tan serias" ¡...! En definitiva, **no creo que soy pecador ¡...!** o no creo que ser pecador es algo muy grave.

- c. Tener la **“experiencia de mi pecado”**, es una gracia especial de Dios.

Sólo Dios me puede hacer comprender mi pecado.

Nadie más me puede convencer de lo malo que es el pecado.

Sólo el ver a Jesús crucificado y a los crucificados de este mundo, me puede hacer comprender que yo también soy responsable de **esta cruz** y de **estas cruces**, porque soy pecador y colaboré con el pecado...

Tengo que preparar mi corazón para comprender:

- Lo que el mundo puede llegar a ser si rechaza el plan de Dios...

- Lo que soy o puedo ser si me alejo de Dios, si abandono a Dios...

Tengo que ser capaz de entender que **todo pecado** no sólo produce daño al pecador, sino que tiene graves consecuencias en los demás. Esto no es fácil de comprender y aceptar... por eso **le pido a Jesús esa gracia** con mucha insistencia.

2. Si es **fundamental recibir la gracia** de convencerme que soy **pecador**, es también muy importante **alcanzar la gracia** de que soy **pecador - perdonado**.

- a. No hacemos nada con llorar el pecado que creemos que no se perdona.

- b. No hacemos nada con creer que si se peca, uno se confiesa, se paga y... ¡ya está!

Eso nos puede hacer desconfiar de nosotros mismos y de Dios.

Eso nos hace cerrarnos en nosotros mismos y “auto-compadecernos”, sentirnos como víctimas siempre o de Dios, o de los otros, o de las circunstancias...

- c. La gracia de sentirnos queridos por Dios, nos ayuda a salir de nosotros mismos y a proceder, también con mucha misericordia, con todos los demás.

## II. Meta y objetivo de la semana.

1. Como ya lo dijimos, en esta semana tratamos de insistir en “mi pecado”:

- a. En la reflexión y oración de la última semana, caímos en la cuenta del mal que hace el “**pecado social**”. “**El pecado del mundo**”: las injusticias, las idolatrías, las mentiras, el egoísmo... **¡que produce** tantas guerras, torturas, muertes...!

- b. En esta semana voy a orar más profundamente **mi pecado**: que no necesariamente es grande ni grave... ¡pero **es pecado!**

Puedo sentir - y es verdad - que no soy ladrón o violento o mentiroso...

Pero me puedo convencer que soy y vivo **autocentrado** (egoísta), que quiere decir: me **miro a mí mismo(a)**, que **pido para mí**, que **lloro por mí**, que **exijo que me aprecien**, que **no hablen mal de mí**, que **no me hagan sufrir...**

2. Ahora se trata de ver la **película, la historia de mi pecado** (circunstancias, sitios, personas...). Ya antes reviví **la historia de mi vida**, la película de mi vida. En esa vida mía, hay también pecado. Lo sé demasiado... pero tengo que aclararlo para comprender la misericordia de Dios que está presente en esta historia.

Porque con pecado y todo, **Dios quiere mi historia, a Dios le gusta mi historia... No tengo otra historia que ofrecerle**. A medida que tenga la experiencia de que Dios me quiere como soy, con mi historia, iré borrando lo que me hace sentir mal, lo que hace sentir mal a los demás, lo que no me deja vivir y lo que no permite que los demás vivan, por mi manera de ser y comportarme. Precisamente ¡eso es el pecado de mi vida!

3. Es necesario que pueda ver esta **película del pecado en mi vida**, con **mucho paz y confianza**. Y eso también es gracia de Dios. Porque si no lo hago así, me desespero, me angustio y mato en mí toda la posibilidad de hacer el bien a los demás, porque me produce amargura que me paraliza.

### III. Texto clave para esta semana.

1. Durante esta semana, seguimos contemplando a Cristo crucificado y a los crucificados de este mundo. Y ante la cruz y todas las cruces, me pregunto con mucha sinceridad y verdad:

- a. **“Lo que hice por Cristo hasta ahora”**: tal vez nada grande, ni mucho,... ¿Algo a favor de Cristo? ¿Mucho contra Cristo? Lo que sí es cierto es que colaboré en crucificar a Cristo. Eso no es mentira ni exageración... ¿Qué sentimientos tengo ante estas preguntas y esta verdad?
- b. **“Lo que hago por Cristo”**... tal vez ponga excusas ante lo que Dios me va diciendo y lo que me pide en estos Ejercicios Espirituales, tal vez le digo que lo

hagan otros... que yo no puedo y... sigo como hasta ahora, con mi pecado de omisión... ¿o le doy lo menos posible de mí mismo(a) a Dios y a los otros?

- c. **“Lo que debo hacer por Cristo”**... yo que soy pecador - perdonado ¡por Jesús! ¿Qué cosas concretas siento que me pide Dios que haga para convertirme? ¿Cambio de actitudes, formas de comportarme...? Hacer algo nuevo que todavía no hago por los demás?

2. En la oración y durante todo el día recuerdo mucho este texto: **“Muéstrame, Señor, mi verdad, que me vea, Señor con tus ojos”**.

3. Y también voy a vivir profundamente este mensaje de la Palabra de Dios:

*“Si decimos que nosotros no tenemos pecado,  
nos engañamos a nosotros mismos:  
y la verdad no está en nosotros”.*  
(1 Juan 1, 8).

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Lucas 18, 9-17. El fariseo y el publicano.

1. Ahora voy a intentar ver con serenidad la **historia, la película de mi pecado**. Se trata de tener esa experiencia de pecado: ¿Por qué yo actúo mal, por qué el mal funciona en mí? Y hago esta consideración, sin miedo, sin angustia ni agobio porque recuerdo que Dios quiere mi historia... no tengo otra historia...

Para hacer mejor este ejercicio es bueno que me fije en un tiempo: por ejemplo desde que estoy más cerca de Dios, de la Iglesia o estos últimos meses de mi vida...

2. Puedo leer lentamente la parábola del fariseo y el publicano, y contemplar ese pasaje, o puedo hacer este ejercicio que me ayude a concretar y aplicar lo que ahí se dice sobre mi forma de ser y actuar: “**Verdad en mis ojos y en mi corazón**” (sigo los pasos que se me indican: leo, reflexiono, aplico a mi vida lo que aquí se dice).

a. Me considero **una persona bastante buena**. Recuerdo las cosas buenas que hago: el trabajo en mi casa y con mi familia, en la comunidad cristiana, los enfermos a quienes visito, las personas a las que ayudo, mis aportes en la catequesis, comité de salud...

Me considero que soy de buen corazón, sensible y respetable... pienso que la gente (familia, vecinos...) habla bastante bien de mí... y casi estoy seguro(a) que no tengo pecado, o que al menos no tengo grandes pecados... porque no robo, ni ando en pleitos continuos, ni soy infiel a mi familia...

b. Pero caigo en la cuenta de que no me basta con ser bueno, que vaya a la Iglesia, y que sea sensible y respetable y cumplidor de la ley... Que yo también soy, muchas veces, **fariseo**.

Pienso que en nombre de Dios ¡se hace tanto daño! Y reviso ahora, la idea que tengo de Dios y cómo me relaciono con Él.

Creo que Dios es, sobre todo, un castigador, a quien **le tengo miedo**, y que también con el ejemplo que yo doy con mi vida, otros piensan así de Él... Y eso no me deja vivir y no ayuda para que los otros puedan vivir...

Y veo las veces en que creo, como el fariseo, que yo puedo **comprar a Dios** con mis méritos y buenas acciones... y que Dios me tiene que pagar por lo que yo hago...



Me pregunto: ¿soy **agradecido(a) con Dios**, sólo cuando me concede algo?

En definitiva, siento de verdad, que **¡Dios no es mi absoluto!**, porque yo sé que tengo otros tesoros, otros dioses...

c. Y luego **me veo a m mismo(a)**:

Y siento que muchas veces creo que **soy mejor que los demás** y por eso reviso la opinión que tengo de los demás: cómo los condeno y cómo no les doy chance o esperanza para mejorar... a quienes no se parecen a mí, no están de acuerdo conmigo.

Reviso cómo **yo también soy fariseo**: buen cumplidor de las obligaciones... pero que me fijo demasiado en los demás...

Hago una lista de las personas que conozco y a quienes considero que son "malas" y me hago una pregunta muy sincera: ¿no son mejores que yo?

Y siento que **en nombre de Dios juzgo y condeno a los demás...** porque no hacen las cosas que yo creo que tienen que hacer... y también mantengo el rencor con alguna persona...

Me considero una persona que trabaja y **hace el bien a los demás...**

- y siento que a veces me piden demasiado, y que, sobre todo, no me lo agradecen...

- ¿qué estoy buscando cuando hago el bien? ¿Me busco a mí mismo(a)?

- ... y creo que algunas veces, soy víctima de Dios o de la vida y no me gusta, tal vez, la

historia que tengo... la vida que me ha tocado vivir... ni mis sufrimientos...

**d. Y por todo esto, le pido a Dios que me haga ver mi verdad, y también mi pecado... ¡¡y su inmenso amor!!**

**Martes:** 2 Samuel 12, 1-14. “Tú eres ese hombre pecador”.

1. Sentir la experiencia de que Dios me dice a mí esa frase, pero con mucho cariño.

2. Revisar estos textos:

*Si fueren ciegos no tendrían pecado.*

(Juan 9, 41).

*¿Podré decir que estoy libre de pecado?*

(Proverbios 20, 9).

**Miércoles:** Consecuencias de mi pecado.

1. **Produce la muerte de Dios:** “*Dios fue herido, molido por mis pecados*” (Isaías 53, 5). “*Dios cargó en él el pecado de todos*” (Isaías 53, 6).

2. **No me deja vivir:** “*El pecado da a luz la muerte*” (Santiago 1,15). “*Sus pecados apartaron de ustedes el bien*” (Jeremías 5, 25).

3. Aplico a mi vida esto que me dice Dios: veo la muerte que existe en mí y la que produzco en otros... y cómo todo eso es contra el plan y proyecto de Dios que es “**amigo de la vida**”.

**Jueves:** Consecuencias de mi pecado.

Mi pecado no deja vivir a los otros:

a. Se vende al inocente por dinero, se pisotea al pobre... (Amós 2, 6-8).

- b. Todo el que no defiende al hermano, mata a Jesús como Pilatos (1 Corintios 6, 1-11).
- c. Todo el que persigue al hermano, persigue a Jesús como Pablo (Hechos 9, 1-5).

### **Viernes:** La revelación.

Sigo los pasos que se me proponen en este ejercicio:

*Me imagino estar en la presencia de Cristo  
y me dejo invadir por esa presencia en silencio,  
porque esa presencia cura...  
da vida... alienta y anima...*

*Le pido ahora que me dé  
una lista lo más completa posible  
de todos los defectos que encuentra en mí:  
cualquier señal de egoísmo...  
cualquier cosa en la que yo necesite cambiar...*

*Y mientras él me habla,  
tomo nota mentalmente de lo que dice,  
e incluso lo pongo por escrito  
si pienso que ello me va a ayudar.*

*Luego le pregunto cuál de esos defectos,  
en su opinión, exige una atención más urgente.*

*Miro hacia dentro de mí  
para ver si estoy decidido  
a mejorar ese defecto más grave....  
Y si no lo estoy,  
entonces considero que me falta la voluntad para cambiar.*

*Luego, reviso lo que es más fundamental para el cambio.  
Antes de dar un solo paso,  
es necesario que escuche  
cómo Cristo me dirige estas palabras:*

...despertar a la vida diferente...

---

*“Por lo que se refiere a mi amor por ti,  
no importa que cambies o dejes de cambiar;  
pues mi amor por ti es incondicional”...*

*Compruebo ahora cómo me inunda el poder de Cristo...  
e imagino sentirme fuerte  
allí donde antes sentía miedo...  
tranquilo(a), allí donde antes estaba angustiado(a)...  
con fuerza, allí donde me sentía muy débil...*

*Guardo silencio y le doy muchas gracias a Dios  
por ese amor sin condiciones,  
y le pido, de todo corazón,  
que me ayude a cambiar todo lo que necesito  
para poder vivir y poder ayudar a los demás para que  
vivan...!*

(Adaptado de Anthony de Mello S.J.)

**Sábado:** Repetición de lo que más necesito profundizar.

**Domingo:** Reunión de EVC.

# PRIMERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 3)

*“Señor, tu misericordia es eterna”*  
(Salmo 106, 1).

## I. Introducción.

1. Hasta ahora, hemos profundizado en el sentido del **“pecado del mundo”**, el **“pecado social”** y **“mi pecado”**.

La gracia que le pedimos a Dios durante estas semanas de oración del pecado y la misericordia es **conocer por dentro el pecado** (su gravedad, lo que me estorba para la vida mía y de los otros) y **así poder rechazarlo**.

2. Tratamos de **vivir todo este tiempo en paz**. Puede ser que sintamos algún bloqueo, como alguna tranca en la oración, tal vez por el tema, tal vez porque nos cuesta bastante sentir que soy pecador..., pero sepamos que es un paso importante en nuestra vida el sentir esa gracia de saber que soy **pecador - perdonado**.

3. Podemos estar todos muy agradecidos con Dios, porque ya llevamos bastantes semanas en este **“camino de experiencia espiritual”**, que son los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola.

Este camino lo estamos viviendo con **“ánimo y liberalidad”**, que se manifiesta en la constancia y fidelidad que tenemos en

la oración diaria, en la perseverancia que tenemos para asistir al encuentro semanal del grupo.

Y esta experiencia también se manifiesta cuando expresamos lo que son estos Ejercicios para nosotros: el nuevo ánimo con que vivimos la vida.

4. Ya conversamos, otras veces, de la importancia de la entrevista con el acompañante, que nos ayuda a profundizar en el fruto de los Ejercicios.

- a. Esa entrevista - encuentro se puede hacer en forma personal con el acompañante, conversando de todo lo que vivimos en el proceso.
- b. Pero también ayuda la “**puesta en común**” que tenemos en el encuentro semanal.
- c. Es bueno que allí podamos expresar con toda sencillez y confianza:

Lo que Dios me va diciendo en la oración y en la vida...

Qué es lo que Dios me va sugiriendo para mi vida... (cómo cambiarla, mejorarla... qué nuevos compromisos puedo adquirir...).

Qué versículo de la Palabra de Dios, me toca más al corazón, me resuena más... y me ayuda en la vida.

5. En este camino y en este momento de los Ejercicios Espirituales, también seguimos bajo la gracia de la acción del Espíritu de Dios y la influencia del espíritu que no es de Dios: ¿Cómo puedo distinguir esta acción diferente?

- a. La acción del Espíritu de Dios me lleva a tener sentimientos de contrición, arrepentimiento, propósito de cambiar la vida y puedo llegar a llorar lágrimas

de dolor por los pecados etc. Puede haber en mí malestar y sufrimiento por ser pecador; pero también hay en mí deseo de mejorar la vida, de no quedarme “autocentrado”, es decir, fijándome siempre en mí mismo, sino que también quiero pensar en el bien de los demás...

- b. El espíritu que no es de Dios me lleva a acciones y sentimientos contrarios. Me produce una paz falsa, superficial, en la que siento que no hay nada que cambiar... que todo está suficientemente bien en mi vida anterior... y también que la conversión es bastante difícil. Que hasta ahora he funcionado bien, que mi pecado no es tan grave y que no necesito cambiar y además, el pensar en esto, me produce miedo...

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Desde el principio de esta primera semana de Ejercicios sobre mi pecado y la misericordia de Dios, insistimos en que la meta de nuestra reflexión no es solamente el saber que soy pecador, sino el **sentir** de verdad que **soy pecador - perdonado**.

2. Podemos decir, que lo más importante del pecado no es el pecado en sí, sino que es el amor total con que Dios perdona, sin condiciones, al pecador.

3. Por eso conviene vivir todo este tiempo de reflexión en este ambiente de **gustar y sentir muy en el corazón LA MISERICORDIA DE DIOS**, el amor tan especial que me tiene y que se manifiesta de muchas maneras, pero de un modo particular en el perdón.

¡Dios nunca es mezquino en el perdón...!

4. Hasta ahora he comprendido que el sentirme pecador y el sentirme perdonado es una gran gracia de Dios y que

pido con insistencia. No se trata de “conquistar” esa gracia con mucho esfuerzo personal mío, sino es Dios quien me la concede con toda generosidad...

5. Es bueno para el proceso de este camino espiritual, el que pueda concretar **dos cosas**:

- a. **¿Qué nombre le doy a mi pecado fundamental, a la raíz que produce mis pecados?** (esto me ayuda a aclarar mis “afecciones desordenadas” de las que S. Ignacio nos habla en los Ejercicios, o señalar los otros “absolutos”, aquello que es lo más importante en mi vida y que no le permiten a Dios ser Dios en mi vida. En definitiva, es todo aquello que “no me deja vivir”).
- b. Que pueda hacer una **lista** bastante completa de aquellas cosas, **actitudes de mi vida** (pecados) de las que siento que **Dios me invita a liberarme** y que yo también siento que necesito liberarme, es decir, ordenar, mejorar para mi futuro, (porque, no lo quiero olvidar, en los Ejercicios se trata de “**ordenar mi vida**” como dice S. Ignacio).

### III. Textos claves para esta semana.

*“Me has salvado de la muerte, para que camine en tu presencia, a la luz de la vida”.*  
(Salmo 56, 14).

*“Mira, has sido sanado, no peques más”.*  
(Juan 5, 14).

*“Cristo Jesús vino para salvar a los pecadores”.*  
(1º Tito 1, 15).

*“Vengan para que arreglemos cuentas.  
Aunque sus pecados sean colorados,  
quedarán blancos como la nieve;  
aunque sean rojos como púrpura,  
se volverán como lana blanca”.*  
(Isaías 1, 18).



*“Señor, te echaste a la espalda todos mis pecados”.*  
(Isaías 38, 17).

*“Señor, me concediste vida y misericordia”.*  
(Job 10, 12).

*“Dios, Padre de Cristo Jesús nuestro Señor, por su gran misericordia... nos concedió renacer para la vida que esperamos”.*  
(I Pedro 1, 3).

1. Con todos estos sentimientos, le **muestro a Dios**, con mucha sinceridad, mi **vida agradecida**, porque experimento el haber sido salvado de la muerte, liberado por Dios de aquello en lo que tantos otros han caído... y esto, no porque yo soy mejor o me lo merezco más que los otros, sino por pura bondad de Dios!

2. Escucho cómo Dios me dice: ¡¡ **“tienes todo el derecho a VIVIR”!!**

#### **IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.**

Nota: Recuerdo que es muy importante comenzar y seguir todos los pasos de la oración.

Termino siempre la oración con el coloquio señalado por S. Ignacio de Loyola: ante la cruz de Jesús y las cruces de los crucificados, me pregunto:

- ¿Qué he hecho por Cristo?
- ¿Qué hago por Cristo?
- ¿Qué debo hacer por Cristo?

## **Lunes:** Lucas 15, 11-32. La parábola del Padre misericordioso.

1. Después de seguir los pasos de la oración, leo atentamente la historia del evangelio de Lucas. Puede ser que nos llame la atención lo mal que se portó el hijo que se escapó de su casa y lo bueno que era el hijo que se quedó en casa... La verdad es que lo importante no son los hijos, porque: uno se fue... y el otro, como que nunca se “quedó en la casa”... estaba demasiado encerrado en sí mismo!

Lo importante del relato es lo bueno que era el Padre:

- a. Siempre respetó la libertad de sus hijos.
- b. Se quedó siempre esperando... el regreso de su hijo.
- c. ¡Lo recibió con todo su amor! (sin estar regañando todo el tiempo, ni echando en cara el mal comportamiento, y lo bueno que era él, y lo que le hizo sufrir...).

2. Voy a recordar todas las veces que Dios también me esperó y me “**miró**” en la vida: ¿Es verdad que he sentido esa mirada de Dios? ¿Qué siento cuando lo recuerdo?

3. ¿Siento en la oración que Dios me invita de verdad al perdón y la misericordia? o más bien ¿le tengo miedo todavía?

4. ¿Creo que tengo fuerza para decir yo también: “**me levantaré e iré a mi Padre**”? ¿Qué consecuencias tiene para mi vida, el “levantarme e ir al Padre”?

## **Martes:** Las invitaciones que Jesús me hace cuando me perdona.

1. Me invita a comprender que Jesús tiene la iniciativa del perdón. Para esto leo atentamente:

- a. Romanos 5, 8: “*Dios dejó constancia del amor que nos tiene y siendo todavía pecadores nos perdonó*”.

b. 1 Juan 4, 19 “*Entonces amémonos nosotros ya que él nos amó primero*”.

c. Isaías 62, 1-9.

2. Veo en mi vida de antes las veces que Dios me perdonó. Veo que ahorita Dios es Dios precisamente ¡perdonándome!

3. Siento que Dios, cuando me perdona, no me chantajea, ni me “alcahuetea” para ¡consentirme!

**Miércoles:** Jesús me invita a que yo me perdone a mí mismo(a).

1. Leo con atención el Salmo 132 y el 43, 2-5.

2. Tal vez tengo cosas en mi vida que no me perdono... Entonces, si no me perdono, es bastante difícil que pueda sentir el perdón de Dios... porque siempre mantendré en mí una herida muy profunda...

3. Recuerdo que perdonarme no es lo mismo que “alcahuetearme”, es decir, consentirme, darme excusas, echar la culpa a otros...

4. Reviso bien mis heridas y las pongo con mucha confianza en las manos de Dios.

**Jueves:** Jesús me invita a perdonar a quienes me ofenden.

1. Repito con mucha devoción lo que digo en el Padre nuestro: “*Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden...*”

2. Leo Mateo 5, 24: “*Reconcíliate primero... con tu hermano*”.

3. Pienso cómo perdono o no perdono a quienes siento que me ofendieron.



...despertar a la vida diferente...

---

4. Intento hacer una lista de las personas que me hirieron en mi vida.

5. Le pido a Dios gracia para perdonar... como Él me perdona: sin condiciones...

### **Viernes:** Lucas 5, 17-26. El paralítico y su “camilla”.

1. Como siempre, leo con toda atención esta historia.

2. Yo me hago presente en la historia, participo, siento que soy el paralítico.

3. Me pregunto en qué cosas estoy paralítico (bloqueos, obstáculos que no me dejan vivir... y que siento que necesito que Jesús me cure de esa parálisis).

4. Escucho que Jesús me dice: “*Levántate, toma tu camilla...*”

5. Que yo pueda tomar, cargar “mi camilla”, ¿qué quiere decir en mi vida? **¿Con qué “camillas” tengo que caminar y seguir viviendo mi vida?** (procuró darle un nombre concreto a mis cargas, lo que me parece imposible mejorar o cambiar en mi vida y todo eso se lo ofrezco a Dios, con mucha confianza).

### **Sábado:** Jesús me invita, una vez más, a la conversión.

1. Leo con atención Joel 2, 13; Isaías 44, 21-22; Isaías 49, 8-11; Miqueas 7, 18-19; Sabiduría 11, 22-26

2. Luego de saborear estos textos, me pregunto agradecido: **¿Qué quiero hacer con mi vida?** ¿Qué quiere Dios que yo haga con mi vida? ¿Qué siento que estoy llamado a realizar por Cristo?

a. No basta con reconocer que en la creación “*vio Dios que todo cuanto había hecho era muy bueno*” (Génesis



- 1, 31) y que hoy ya no es así y eso es el “pecado del mundo”.
- b. No basta con reconocer que Dios no es “mi Absoluto”.
- c. No basta agradecerle a Dios porque “*su misericordia es eterna*” (Salmo 106, 1).
3. Siento que Dios me invita a la conversión:
- a. “El reino de Dios está cerca... conviértanse y crean en la buena noticia” (Marcos 1, 15).
- b. “Mujer ¿ninguno te ha condenado?... Yo tampoco te condeno... Anda y en adelante no peques más” (Juan 8, 10-11).

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Algunas oraciones.

Salmo penitencial:

*Yo sé que me quieres, Señor, porque eres bueno.  
Perdóname, porque tienes un corazón sensible.  
Limpia el pecado que mancha mi persona,  
que no me deja vivir,  
y hace que otros no puedan vivir por eso,  
levántame de mis continua caídas.*

*Me siento pecador ante ti, que eres Santo,  
y mi pecado está agarrado a mí.  
Contra ti, contra ti sólo pequé,  
y tus ojos han visto con pena, la mancha de mi corazón.*

*¡Qué alegría me da el saber que eres Padre,  
y también, justo y recto,  
y que juzgas sin chantajes!*

*Por mis pecados te digo: ¡lo siento y lo siento mucho!*

*Tú me miras, me miras fijamente con cariño,  
y me hablas suavemente como amigo, en el silencio.  
Abrázame y tu amor cambiará mi corazón.  
Acompáñame y caminaré contigo...*

*Devuélveme la alegría que perdí  
y te lo agradeceré toda mi vida...*

*Que nazca en mí un corazón puro,  
sin rencores, ni envidias,  
una voluntad firme.*

*Dame la alegría de tu salvación,  
y el saber que me libraste de la muerte muchas veces.  
Y que mi vida sea testimonio  
de tu amor sin condiciones...*

*Tú eres el Dios de la Vida.  
¡Dame esa Vida,  
y con ella diré a todos  
que en tí está nuestra fuerza!*

Como vasija de barro:

*Como vasija de barro, sí Señor,  
es verdad, y tú sabes que me duele,  
y lo frágil que me siento, y lo pobre...  
Pero hoy, gracias Señor, he descubierto,  
y te doy gracias, que es verdad que soy de barro,  
pero que soy también vasija...  
Y soñé, Señor; ¡gracias!  
que tú eras el mar y que yo estaba en la playa,  
y que al subir la marea, el agua me llenaba,  
y me cubría y rebosaba.  
Ay, ¡Señor! No sabe su ser la vasija,  
mientras no la llene el agua.  
¡Qué le importa ser de barro, si es vasija...!  
y dejarse llenar, y dejarse rebosar..  
Y así ser fuente. ¡Y así ser mar...!  
¡Qué hermoso es ser vasija, aunque esta sea de barro!  
Otro sueño soñé, gracias Señor,  
que tú eras aguador y que yo era tu vasija,  
tu vasija de barro, pobre y frágil, es verdad; pero bella,  
y me llevabas de la mano,  
y me tratabas con cariño,  
y me cuidabas con cuidado,  
porque yo era tu vasija,  
y me mostrabas con orgullo, a todo el mundo,  
y me querías y te hacía compañía,  
y además, mi Dios, ¡qué sería un aguador,  
sin su vasija de barro... !  
Gracias, Señor por haber soñado,  
gracias te doy por ser vasija,  
¡y gracias también por ser de barro!  
(Ricardo Gassis S.J.).*

Un pecador amado por Dios:

*No me mueve mi Dios para quererte  
el cielo que me tienes prometido,  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.*

*Tú me mueves, Señor, muéveme el verte  
clavado en una cruz y escarnecido;  
muéveme ver tu cuerpo tan herido;  
muévenme tus afrentas y tu muerte.*

*Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera,  
que, aunque no hubiera cielo, yo te amara,  
y aunque no hubiera infierno te temiera.*

*No me tienes que dar porque te quiera;  
pues aunque lo que espero no esperara,  
lo mismo que te quiero te quisiera.*  
(Atribuido a S. Francisco Javier).

*“Bendito aquel que confía en el Señor,  
pues no defraudará el Señor su confianza.  
Es como árbol plantado a la orilla del agua,  
que a la orilla de la corriente echa sus raíces.  
No temerá cuando viniere el calor,  
y estará su follaje frondoso;  
en año de sequía no se inquieta  
ni se retrae de dar fruto”.*  
(Jeremías 17, 7-8).

*“El arrepentimiento alcanza su plenitud  
cuando uno consigue agradecer  
sus propios pecados”.*  
(Anthony de Mello, S.J.).



**Segunda Semana  
de Ejercicios.**



## SEGUNDA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 1)

*Soy pecador —perdonado y llamado.*

### I. Introducción.

1. Nos ayuda, para seguir en el proceso espiritual de los Ejercicios en la Vida Corriente, recordar que esta **experiencia es un camino**, que no se detiene, que siempre sigue más adelante.... porque se trata del **“seguimiento de Jesús”**.
2. Los Ejercicios no son una simple tarea que se cumple y ya está; no se trata tampoco de cumplir con una serie de obligaciones y con eso cubrimos aquello con lo que nos comprometimos...
3. Los Ejercicios son para **vivirlos** en las diferentes etapas, que son las “semanas” propuestas por S. Ignacio.
4. Nosotros ya vivimos la experiencia de la **primera semana de Ejercicios**, en la que vimos, es decir, reflexionamos y oramos... “hasta sentir y gustar internamente”:
  - a. El proyecto de Dios: Cómo vio Dios que “todo cuanto hizo era muy bueno” (Génesis 1, 31).
  - b. El pecado que rompe y mata el plan de Dios y cómo yo estoy implicado en ese pecado, porque no vivo y no dejo que otros vivan según el proyecto de Dios.

c. Y también cómo la misericordia de Dios baña, inunda mi vida con su gracia.

5. La primera semana de los Ejercicios la terminé ante Jesús en **la Cruz y los crucificados del mundo y me hice esta pregunta: “¿Qué debo hacer por Cristo, de ahora en adelante?”**... Y sentí que Dios me invitaba a “creer en la buena noticia” (Marcos 1, 15).

6. En esta **segunda semana de Ejercicios** que hoy comenzamos, S. Ignacio nos plantea la tarea en la que Jesús me invita a participar: **“RECONSTRUIR EL PROYECTO DE DIOS”**. **Jesús me invita a participar en su misma misión!**

7. S. Ignacio, en sus Ejercicios, llama el **“REINO”** a esta construcción y reconstrucción del plan de Dios, y a la llamada que Jesús me hace para colaborar en esa tarea. La llamada del Reino que Jesús nos hace, es lo central de todo lo que vamos a reflexionar y, sobre todo, orar en estos próximos días de EVC y que constituyen la **segunda semana** de los Ejercicios Espirituales.

8. Con toda sinceridad me puedo preguntar:

- a. ¿Estoy ya preparado(a) para comenzar y vivir esta segunda semana?
- b. ¿Cómo sé que ya estoy preparado(a), es decir, dispuesto(a) para la experiencia?:

Si estoy **agradecido a Dios por su misericordia** tan especial para conmigo.

Si estoy también **dispuesto a vivir la misericordia con otros:** especialmente con el débil, con el más necesitado...

**Si soy sensible al dolor que los demás viven...**

Si esta experiencia de Dios misericordioso me anima realmente a comprometerme en la **lucha por la justicia...**

Si quiero tener estos “deseos” de misericordia, sensibilidad, compromiso..., y todo esto lo **vivo por Jesús...** quiere decir que estoy ciertamente preparado(a) para seguir adelante en los Ejercicios Espirituales.

9. El modo de oración, en esta semana, buscará mucho más el “**contemplar**”, que es:

- a. Leer el pasaje del Evangelio con mucha atención.
- b. Participar en la escena, en lo que allí sucede.
- c. Considerarme uno más de los que allí están con Jesús o con María...
- d. Mirando lo que pasa y sucede.
- e. Escuchando lo que se dice y conversa.
- f. Viendo lo que se hace.
- g. Reflexionando en todo esto para sacar provecho para la vida.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Durante toda esta semana, la meta y el objetivo está señalado por lo que le pedimos a Dios, o a Jesús o a María como gracia especial: y que en esta segunda semana es:

- a. *“No ser sordo, sino presto y diligente al llamado de Dios” [EE. 91].*
- b. *“Conocer a Jesús muy desde dentro, para más amarlo, mejor seguirlo” [EE. 104].*

2. Esto es bien importante: una mamá conoce los gustos, los sentimientos de sus hijos, cuándo sufren y cuándo están contentos... eso es “conocer internamente”, “íntimamente”.

Eso mismo pedimos que nos pase con Jesús: que lo **conozcamos íntimamente**.

### III. Textos claves para esta semana.

! Nota: Recordamos que cuando señalamos los textos claves, con esto sólo se quiere ayudar a la oración y reflexión durante todo el día. Pero se pueden utilizar otros textos, sobre todo, aquellos que Dios más nos va diciendo e inspirando... A continuación, algunos textos de la Palabra de Dios sobre el Reino.

#### EL REINO DE DIOS ES:

*Que corra el derecho como agua,  
la justicia como una fuente que no se termina.*  
(Amós 5, 24).

*Justicia y derecho, amor y compasión.*  
(Oseas 2, 21).

*Abrir las prisiones injustas,  
desatar las amarras, los grillos y cadenas,  
dejar libres a los oprimidos,  
romper toda clase de yugo (esclavitud),  
partir tu pan con el hambriento,  
hospedar a los pobres sin techo,  
vestir al que ves desnudo  
y no encerrarte en tu egoísmo.*  
(Isaías, 58, 6-7).

*Hacer justicia al huérfano y oprimido  
y ya no nos dominarán hombres de barro.*  
(Salmo 10, 18).

*Librar al débil del más fuerte,  
al pobre del explotador.*  
(Salmo 35, 10).

*Derribar a los poderosos de sus tronos  
y exaltar a los humildes,  
llenar de bienes a los hambrientos  
y mandar a los ricos vacíos.  
(Lucas 1, 52-53).*

*Vender lo que tienes  
y dárselo a los pobres.  
(Marcos 10, 21; Lucas 12, 33).*

*Amar al único Señor, tu Dios,  
con todo tu corazón  
y amar al prójimo como a ti mismo,  
(cosa que) vale más  
que todos los holocaustos y sacrificios,  
ni existe otro mandamiento mayor que éstos.  
(Marcos 12, 28-34).*

*No acumular (amontonar) riquezas para sí.  
(Santiago 5, 3; Lucas 12, 21).*

*Aprender qué significa aquello:  
“quiero misericordia y no sacrificio”.  
(Oseas 6, 6; Mateo 9, 13).*

*No descuidar lo más importante de la ley:  
la justicia, la misericordia y la fe.  
(Mateo 23, 23).*

*Practicar la justicia,  
amar con ternura  
y caminar humildemente con tu Dios.  
(Miqueas 6, 8).*

*Estar convencido de lo que te dice tu Dios:  
“no temas, pues yo estoy contigo,  
no mires con desconfianza, pues yo soy tu Dios y te doy  
fuerza,  
yo soy tu auxilio y con mi diestra victoriosa te sostendré”.  
(Isaías, 41, 10).*



...despertar a la vida diferente...

---

*Voy a hacer con ustedes una alianza que nunca se terminará.*

(Isaías, 53, 3).

*Saber que: "Dios ha visto la humillación de su pueblo y ha escuchado sus gritos cuando lo maltratan".*

(Éxodo 3, 7).

## **IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.**

**Lunes:** Lucas 22, 55-62 y Juan 21, 1-20.

Experiencia de Pedro.



Nota: Se propone esta oración sobre S. Pedro y su experiencia personal, porque nos puede ayudar a nosotros a ser muy realistas y a salir, cada vez más, de nosotros mismos, para poder comprometernos con el Reino, la reconstrucción del Reino hasta el final.

Hacemos esta contemplación sintiendo que estamos presentes y participamos en todo lo que allí sucede... Conversamos con Jesús, con mucha verdad, sobre nuestra debilidad y miedo para comprometernos y le pedimos mucha fuerza para responder a su llamada.

1. Nosotros nos parecemos mucho a Pedro:

- a. Tuvo un primer contacto con Jesús, pero su seguimiento no fue radical (Juan 1, 35-42).
- b. Más tarde tuvo la experiencia de sentirse pecador y llamado por Jesús (Lucas 5, 8).





- c. Para Jesús, los pecados que pudo cometer Pedro no fueron obstáculo para llamarlo a la misión de ser apóstol y por eso le dice Jesús: *“No temas, de hoy en adelante serás pescador de hombres”* (Lucas 5, 10).
- d. Y Pedro, desde ese momento, dejándolo todo, sigue a Jesús y es su discípulo.

2. *En Pedro, y también en nosotros, hay mucho entusiasmo, en algunos momentos, pero tiene también, mucho amor propio. Pedro está todavía muy centrado en sí mismo y, a pesar de todas las enseñanzas de Jesús, no entiende bien lo que es el Reino de Dios que Jesús predica... Por eso reconoce que Jesús es el Hijo de Dios..., pero no admite que el camino de Jesús lo pueda llevar a los sufrimientos y la cruz (Mateo 16, 22).*

3. Y Pedro vuelve a caer... a negar a Jesús:

- a. Porque Pedro confiaba demasiado en sus propias fuerzas... contradice a Jesús: lo niega tres veces (Marcos 14, 30-31).
- b. Se cree mejor que los demás: *“aunque otros tropiecen y caigan... ¡yo no!”* (Marcos 14, 20).
- c. Se considera que es muy fuerte... *“Señor estoy dispuesto a seguirte hasta la muerte”* (Lucas 22, 33).
- d. Frente al peligro... ¡prefiere dormir! (Marcos 14, 37).

4. ¿Cómo se porta Jesús con Pedro?

- a. Jesús busca a Pedro y lo mira: no le reclama su negación...
- b. Le vuelve a reconocer toda su responsabilidad como Apóstol y como Piedra de la Iglesia, y lo llama para este proyecto...
- c. Sólo le pregunta si lo ama... (Juan 21, 15-17).
- d. Lo invita a reconstruir su vida y construir el Reino desde su **debilidad**.



*...despertar a la vida diferente...*

---

e. Y le dio fortaleza para no negarle más y seguirlo... hasta la muerte (Juan 21, 18-19).

5. ¿Yo cómo me siento ante esta experiencia? ¿Qué le digo a Jesús? ¿Se parece esta experiencia de Pedro a mi experiencia de fe?

## **Martes:** La contemplación del Reino según S. Ignacio.



Nota: Vamos a reflexionar sobre la llamada del Reino, siguiendo el modo en el que nos explica S. Ignacio. Luego, durante esta semana, veremos otras maneras de pensar y orar sobre la llamada.

Comprendemos que S. Ignacio nos propone esta reflexión conforme a lo que se pensaba en su tiempo (imaginando que un rey invitaba a sus súbditos a conquistar la tierra, etc.).

Podemos también nosotros imaginarnos al Libertador Simón Bolívar animando a todos sus soldados a participar en la lucha de la Independencia.

Podemos imaginar también nuestro barrio, con todos los problemas que allí tenemos y sufrimos:

- las enfermedades, la mala educación, la falta de agua, la inseguridad, la violencia...
- la falta de unión en las familias y en la comunidad, entre los vecinos...
- el "maltrato de la mujer"...y la falta de esperanza para los jóvenes, por la droga y la falta de trabajo...



- la mucha gente que todavía no sabe de Dios...
- los muchos vecinos que sólo admiten el participar en otras sectas y grupos...

1. Nos podemos imaginar a ese rey ideal, como lo propone S. Ignacio. Vamos a pensar e imaginar a un rey humano, elegido por Dios y a quien deben respetar y obedecer todos los jefes y pueblos cristianos de la tierra...

Vamos a imaginar que este rey les dice a todos los que trabajan con él: “Estoy dispuesto a conquistar todos los pueblos que no creen en Dios. Y el que quiera acompañarme en esta tarea debe hacerlo bajo estas condiciones:

- a. Debe estar dispuesto a no comer ni vestir otra cosa que lo que me vea comer y vestir., es decir a ser **como yo**.
- b. Debe estar **conmigo** en los mismos trabajos, en las dificultades y sitios en que yo esté...
- c. **Compartirá conmigo la victoria y el triunfo... lo mismo que participó conmigo en los sufrimientos y peligros...**”

Este es el ejemplo que nos presenta esta historia y si este rey ideal se merece que le obedezcan y le sigan... con cuánta más razón se lo merece Jesús que me invita a compartir con Él, trabajar con Él para la reconstrucción del Plan de Dios... y me dice: “quien quiera ser mi compañero, debe trabajar **conmigo** y **como yo**, porque yo quiero que el que me siga en los trabajos, me siga también en la victoria y el triunfo”.

2. En nuestro barrio, si alguien, alguna persona comprometida, y en cuya sinceridad y honestidad creemos, nos propone trabajar por el bien del barrio, para luchar por la unión y la justicia y la esperanza de todos... ¿qué podemos responder?

- a. ¿Qué debe responder toda persona sensata a la propuesta del Rey y de esta persona que nos invita a trabajar por el bien de la comunidad?
  - b. Y yo ¿estoy dispuesto(a) a seguir a Jesús? ¿En qué? ¿Cómo? ¿En mi familia, trabajo, compromiso por la comunidad...?
  - c. Caigo en la cuenta que seguir a Jesús, supone pasar dificultades y vivir conflictos, y ser criticado(a) y... ¿Estoy dispuesto(a) a seguir así a Jesús? ¿A responder a su llamado de ese modo? ¿Por qué?
3. Voy a considerar con mucha sinceridad:
- a. ¿Qué **disposición** tengo para responder a la llamada de Jesús?
  - b. ¿Qué **miedos, resistencias y dudas** me quedan dentro de mí?
  - c. ¿**Cómo respondo a la invitación de Jesús?**
  - d. ¿**Cómo y en qué puede cambiar mi vida si sigo a Jesús?**
4. Todo esto lo converso con Jesús y le digo lo que siento ante su invitación... ¿Siento que soy generoso en este seguimiento a Jesús?

### **Miércoles:** Juan 3, 3 y Lucas 5, 36. Lo nuevo del Reino.

1. “Si uno no nace de nuevo, no puede ver el Reino de Dios” (Juan 3, 3). ¿Qué quiere decir esto en mi vida?
  - a. ¡Nadie se da a luz a sí mismo! ¡Nadie se hace nacer!
  - b. Necesitamos de otros. ¿Quiénes pueden ser estos otros? ¿Quiénes son en mi vida los que me hacen “nacer de nuevo?”

2. ¿En qué cosas concretas estoy naciendo de nuevo en mi familia, trabajo, grupo de la comunidad cristiana...?

- a. ¿Me valoro más en esta nueva vida?
- b. Mi relación de familia: ¿En qué es nueva?
- c. Mis relaciones con otras personas: ¿Aprecio más, respeto más a las personas?
- d. Mi trabajo en la comunidad: ¿Va siendo nuevo? ¿En qué cosas?

3. “Todo lo hago nuevo” (Apocalipsis 21, 5). “Nadie recorta una pieza de un manto viejo para añadirla a un manto nuevo” (Lucas 5, 36).

Puedo pensar que ya no puedo más, que hice bastantes intentos...

- a. ¿Confío en que Dios es quien hace las cosas nuevas...?
- b. Para Dios... “no hay nada imposible”...

Pienso en mujeres de la Biblia, que nunca creyeron que pudieran vivir distinto; la samaritana, la mujer encorvada, la adúltera, María Magdalena... y ¡Jesús hizo posible “la vida nueva” para todas ellas...!

Le pido mucho a Jesús ¡que haga en mí ese milagro!

### **Jueves: “El encargo”.**

*Recuerdo la escena en que Jesús envía a sus discípulos a predicar el Reino, a curar... y a expulsar los demonios... (Lucas 10, 1-12).*

*Me encuentro allí cuando él anuncia los nombres de quienes van a ser enviados...*

¿Qué siento yo cuando le oigo decir mi nombre?  
y cuando pienso en marchar a sitios desconocidos  
o comprometerme más en la tarea del Reino de Dios...  
¿Qué es lo que siento?

¿Qué preparativos hago antes de salir para mi misión?  
Antes de partir o comprometerme,  
a cada quien se le concede  
un encuentro privado con el Señor.  
Cuando observo su amorosa mirada,  
siento, todo asustado(a),  
que voy a cambiar el mundo,  
a reconstruir el proyecto de Dios,  
con un corazón que, es verdad,  
¡necesita él mismo un cambio!

¿Cómo voy a llevar paz a los demás  
cuando mi propio corazón está en conflicto?  
El conflicto entre lo que realmente soy  
y lo que aparento ante los demás...  
entre lo que practico y lo que digo que quiero ser...  
Y el conflicto más profundo:  
entre lo que quiero hacer y lo que de verdad hago...  
entre lo que deseo que suceda en mi vida,  
y lo que Dios quiere que yo sea y haga...

¿Sabré y podré dar libertad a los cautivos  
cuando mi corazón está paralizado  
por afecciones desordenadas...  
por la preocupación y angustia de mi futuro...  
y por mis heridas del pasado?...  
¿Voy a enseñar el perdón,  
a pesar de mi amargura y rencor?...  
¿Qué fortaleza puedo transmitir a otros  
cuando yo estoy lleno(a) de miedos y complejos...  
cuando prefiero la comodidad  
y el no comprometerme en cosas algo difíciles?...

*¿Qué puedo hacer yo con tantas excusas que pongo?...  
Antes sentí algo de entusiasmo...  
por la misión y el proyecto de Jesús...  
Ahora estoy desanimado(a)  
Le digo a Jesús:  
"No me envíes. No soy digno(a). No puedo..."  
¿Qué me responde él a esto...?  
(Adaptado de Anthony de Mello, S.J.).*

### **Viernes:** Marcos 1, 14-15. Urgencia del Reino.

*"Créanlo, Dios puso ya un límite al reino del mal;  
es posible un mundo nuevo.  
Dios se ha comprometido en ello.  
Ustedes, empiécen a realizarlo.  
¡Tomen otro camino!  
¡Conviértanse al estilo del Reino!  
Crean en la Buena Nueva".*

1. Aquí está señalada la urgencia del Reino y las razones para responder a esa urgencia. Voy a pensar muy sinceramente si yo no contribuyo a la construcción y reconstrucción del Reino: ¿Quién lo va a hacer? ¿Cómo quedarán tantos y tantos que lo necesitan? ¿Qué siento en esto? ¿Pueden seguir las cosas como están?

2. Dios se ha comprometido con el Reino. Pide mi contribución para trabajar por los otros. Me indica la manera de hacerlo: ¡Tomen otro camino!... crean en la Buena Nueva...

En la oración, voy a tratar de ver todo esto en detalle en mi vida:

- a. ¿Cómo siento la **urgencia del Reino**?
- b. ¿Cómo vivo **mi confianza en Dios**, ya en esta experiencia larga de los Ejercicios?



*...despertar a la vida diferente...*

---

- c. ¿Siento de verdad que **Jesús me llama** para algo?
- d. ¿Estoy dispuesto(a) a **dejarme convertir por Dios**?
- e. ¿Creo de verdad en la **Buena Nueva**? ¿En qué se concreta esa **Buena Nueva**?

**Sábado:** Repetición de lo que más me ha llamado la atención durante la semana.

**Domingo:** Reunión de EVC.





## SEGUNDA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 2)

*“He visto la humillación de mi pueblo”*  
(Éxodo 3, 7).

### I. Introducción.

1. La **“llamada del Reino”** se va concretando poco a poco. No es algo que aparece de una vez, como de golpe, sino que a medida que avanzamos en la experiencia espiritual y crecemos en el “conocimiento interno” de Jesús, comprendemos mejor y entendemos todo lo que significa el responder, con mi vida, a esa llamada.
2. Recordemos siempre que estamos haciendo EVC y por eso es importante que estemos atentos a la **vida** que nos rodea: lo que pasa en nosotros y en los otros: las alegrías y las tristezas...
3. Como ya lo dijimos, y sobre todo lo vivimos en la otra semana de los Ejercicios, es fundamental que viva: **LA MISERICORDIA DE DIOS CONMIGO** y que yo vaya creciendo en **LA MISERICORDIA CON LOS OTROS**.
4. Vamos a explicar algunas características típicas de cómo se comporta el **Espíritu de Dios** conmigo y cómo actúa conmigo **el espíritu que no es de Dios** en esta segunda semana:
  - a. **El Espíritu de Dios**. Dios me da alegría, ánimo, me orienta, me hace descubrir nuevos caminos en mi vida para que vaya siempre adelante, siguiendo el camino

de Jesús... se trata de imitar a Jesús, y como que las cosas son bastante fáciles... Luego se trata de seguirle en la fe... y eso se vive con más oscuridad, en algunos momentos...

- b. **El espíritu que no es de Dios.** Al principio, me presenta muchas dificultades y como es verdad que tengo caídas, desánimos... me puedo dejar llevar por el mal espíritu...

El espíritu que no es de Dios me hace sentir que como tengo caídas y me cuesta el camino, se ve claro que “**¡esto no es lo mío!**”... Y este sentimiento no me deja en paz, me siento triste y sin saber qué hacer... las dificultades hacen que uno pueda abandonar el camino... Todo eso es efecto del espíritu que no es de Dios...

- c. Ignacio explica todo esto con el **ejemplo de la esponja:**

La acción del Espíritu de Dios es como una gota de agua que entra en una esponja lentamente, y la inunda... Así es como Dios me da su gracia, que es fuerza, ánimo, paz verdadera...

La acción del espíritu que no es de Dios es como una gota de agua que cae sobre una piedra... hace ruido, pero no penetra... Y el mal espíritu me presenta el buen camino como algo imposible... y se aprovecha de otras circunstancias de la vida, por ejemplo, algunos problemas, para complicarme la experiencia...

Hay que **estar muy atento** a todo esto que pasa en mí y saber si eso es del espíritu de Dios o del espíritu que no es de Dios y para esto:

Es bueno anotar todo esto que yo siento en “mi cuaderno”.

Conversarlo con el acompañante.

5. En estos próximos días, vamos a contemplar a **Jesús y su llamado**, porque Jesús también sintió un llamado para **CONSTRUIR EL REINO y reconstruirlo**.
6. La otra semana, cuando oramos sobre la **llamada del Reino**, consideramos que, ante la propuesta del Rey ideal, se puede responder de dos maneras:
  - a. Los que son **sensatos**, es decir, como dice S. Ignacio, los que **“tienen juicio y razón”** [EE. 96] ofrecerán sus personas al trabajo del Reino...
  - b. Pero hay otros **“que más se querrán afectar”**, harán ofrecimientos de más entrega y compromiso, es decir: **“oblaciones de mayor estima y mayor momento”** [EE. 97]. **Jesús es esta persona que se entrega del todo...** y eso es lo que vamos a tratar de profundizar en nuestra oración de esta semana y en nuestra vida.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

1. Sigue siendo pedir: **“no ser sordo a la llamada de Dios”** y **“conocer internamente a Jesús para más amarlo y mejor seguirlo”**.
2. Se sigue insistiendo en esta petición, porque se trata, como toda gracia de Dios, de un regalo. **¡Con Dios no se negocia!** No es cuestión de “que yo me porto bien” contigo, para que “tú te portes bien” conmigo...

## III. Textos claves para esta semana.

*“Yavé dijo:  
he visto la humillación de mi pueblo en Egipto,  
y he escuchado sus gritos  
cuando lo maltratan sus mayordomos.  
Yo conozco sus sufrimientos.  
He bajado para librarlo...”*  
(Éxodo 3,7-8).

*“Tengan unos con otros  
los mismos sentimientos y actitudes  
que tuvo Cristo Jesús:  
Él siendo de condición divina,  
no se aferró a su categoría de Dios;  
sino que se despojó de su rango,  
tomando la condición de esclavo,  
haciéndose uno de tantos”.*  
(Filipenses 2, 5-7).

! Nota: Voy a insistir mucho durante todo este tiempo en esto: para comprender lo que Dios siente ante nuestra realidad es necesario ver - escuchar - conocer - bajar... ¡como Dios lo hace!

#### **IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.**

! Nota previa a estas contemplaciones: Proponemos este cuento como reflexión previa. Es el cuento del indiecito en cuyos “ojos había Dios”:

“El indio se pregunta: ¿había Dios en el pecho de los que rompieron el cuerpo del maestro Bellido? ¿Dios estaba en el cuerpo de los ingenieros que están matando el poblado indígena de la “Esmeralda” para convertirla en la hacienda del patrón? ¿Dios está en el corazón del señor autoridad, que quitó a sus dueños ese maizal donde jugaba la Virgen con su Hijito cada cosecha?... no me hagas llorar “padrecito”... Y le propone

su propia definición de Dios: "DIOS ES ESPERANZA, DIOS ALEGRÍA, DIOS ÁNIMO DE LUCHA"... El indiecito llegó amarillo, roto, enfermo, doblado. Salió firme, águila. Regresó igual de su ropa, pero en sus ojos había Dios..." (tomado de un cuento de J. M. Arguedas).

**Lunes:** Lucas 1, 26-38. La Encarnación [EE. 101].

Nota: Vamos a seguir, en esta contemplación, lo que S. Ignacio nos propone.

1. **Vamos a meditar y a contemplar:** cómo las Tres Divinas Personas observan toda la extensión de la tierra y viéndola llena de hombres y mujeres que en su totalidad están perdidos, deciden, desde la eternidad, que la segunda Persona tome la naturaleza humana para salvar a todos los hombres y mujeres. Llegado el tiempo, envían al Arcángel San Gabriel para que comunique a la Bienaventurada Virgen María la noticia de la Encarnación del Hijo de Dios.

2. **Vamos a imaginar** todo esto: la superficie de toda la tierra, llena de muchos y tan diferentes pueblos y personas. Imaginemos, en un punto muy pequeño del mundo, el pueblo de Nazaret, y allí la humilde casa de la Virgen María.

3. **Miremos**, es decir, veamos a las personas tan distintas en sus razas y cultura: mestizos, blancos, negros, indígenas... tan diferentes en su modo de vestir y en lo que hacen: unos en paz, y otros en guerra, unos contentos y otros tristes y llorando, unos sanos y otros enfermos, unos que nacen y otros que mueren...

4. Y **vamos a contemplar** cómo las Tres Divinas Personas VEN que los hombres y mujeres viven como ciegos y que después de su muerte quedan perdidos... **Vamos a fijar nuestra mirada** en la Virgen María y en el Ángel que la saluda.

5. **Escuchemos** las palabras que dicen las diferentes personas de la Trinidad y lo que conversan el Ángel y la Virgen María, y los hombres y mujeres de la tierra que se insultan y se faltan al respeto...

a. Y cómo ante todo este mundo de problemas, las Personas Divinas determinan “**hacer redención**”, es decir, **deciden liberar** a todos los hombres y mujeres...

b. Escucho también cómo la Virgen y el Ángel conversan del misterio de la Encarnación...

6. Consideremos ahora las acciones que hacen las personas: los hombres y mujeres cómo se golpean, se pelean, se torturan, se matan...

7. Dios trino realiza la Encarnación: Jesús se encarna, es decir, se despoja de su categoría de Dios y se hace hombre para liberarnos y la Virgen María, por eso, engrandece al Señor.

a. ¿Veo así este mundo y nuestro barrio, con **estos problemas** y estas heridas?

b. ¿Qué me parece y qué siento ante la decisión de la Trinidad, de que Jesús se encarne para liberarnos?

c. Si Jesús hubiera dicho que no quería colaborar en nuestra liberación ¿qué hubiera pasado en nuestro mundo, en mí...?

d. Si la Virgen María hubiera dicho que no quería participar en la redención, porque eso era muy difícil y que Ella no tenía fuerzas... ¿qué hubiera pasado con nuestra liberación?

8. Escucho cómo dice María: “**hágase en mí según tu Palabra**” y esto no como algo dicho en un momento, sino algo vivido cada día... Yo **¿qué voy a decir, ante la invitación de Dios**, que me dice que me necesita para la construcción del Reino?

9. **Jesús “se despojó” para encarnarse...** Y yo ¿de qué me tengo que despojar? ¿Cómo y en qué tengo que encarnarme para la liberación del mundo?

- a. Jesús, como Hijo de Dios, hubiera podido nacer en una capital: Roma o Jerusalén, pero escoge para nacer un pueblo perdido y sin ninguna importancia...
- b. Jesús, como Hijo de Dios, **hubiera podido escoger otros padres**, más ricos, más nobles y poderosos... pero prefiere que sean María y José sus papás...
- c. Jesús, como Hijo de Dios, **hubiera podido escoger el estudiar y ser rico y poderoso...** pero Él prefirió ser pobre y ser ayudante de José en la carpintería...

10. Después de esta contemplación de la Encarnación, ¿siento que mi responsabilidad en **el compromiso por el Reino va creciendo?** ¿En qué? ¿Cómo?

11. Para finalizar, puedo rezar la oración de S. Ignacio: “*Eterno Señor de todas las cosas...*”

**Martes:** Lucas 2, 1-20. El Nacimiento de Jesús.

1. El nacimiento de Jesús lo he contemplado tantas veces, en tantas Navidades, que me puede parecer hoy sin ninguna novedad; pero es muy bueno que contemple, con todo realismo, esto que leemos en el Evangelio.

- a. Voy a contemplar, es decir: PARTICIPAR, ESCUCHAR, VER, CONVERSAR...
- b. Dejo que mi imaginación y mi corazón se acerquen

mucho a lo que pasa en el nacimiento de Jesús y veo lo que yo tengo que hacer.

2. Contemplo la dura realidad en la que nace Jesús: cómo María y José van camino de Belén obligados por los poderosos... como tanta gente que conozco y yo también, que debe ir del campo a la ciudad, de un barrio a otro...

A mí, tal vez, me da pena el haber nacido en ciertas condiciones que no me gustan (recuerdo la “**película de mi vida**”) y también, tal vez, me da pena el haberme criado como me crié y el vivir como vivo... el **ser pobre**...

3. Me pregunto: **¿cómo puede Dios dejar tan desamparados** a María y José y su Hijo?... ¿Acaso no hay providencia divina para ellos...?

Reflexiono cómo tantas veces no hay sitio para los pobres en la posada... en los centros públicos... y cómo vivimos con tanta necesidad... como si Dios no escuchara nuestras necesidades...

4. Escucho lo que el ángel dice a los pastores... “**les ha nacido un Salvador**”...

Es la gran noticia: Jesús se hace **hombre y pobre** para **liberar al abandonado, al solo, al que no tiene importancia para los poderosos**... Y la señal de que esto es así es que no nace entre los ricos o en alguna mansión... sino que verán “*un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre*”.

5. Procuero quedarme contemplando, saboreando, sin ningún apuro todo esto y trato de aplicarlo a mi vida... dándole gracias a Dios por querernos de esta manera ¡tan extraordinaria!

**Miércoles:** Mateo 2, 13-18. La huida a Egipto.

1. Muchas veces podemos pensar que con hacer “algunas cosas buenas” y ya está bien, que eso ya basta... Por eso, nos



ayuda **el seguir conociendo internamente a Jesús**: cómo Él no se conforma con “algunas cosas buenas”, sino que además de nacer pobre, toda su vida está marcada por un gran amor hacia nosotros y nos da ejemplo en muchas cosas y, por eso, desde muy niño nos lo demuestra.

2. Podemos contemplar a María que desde el principio de su vida con Jesús comienza a padecer con Jesús y por Jesús: le toca huir de la **persecución** porque Herodes quería matar al niño, y tiene que caminar **a tierra extranjera** y **escaparse de noche...**

Cuando uno **se compromete con Jesús**, pueden presentarse y aparecer en la vida los **conflictos**: ¿Qué experiencia tengo yo de estos conflictos? ¿Cómo me preparo para vivirlos?

3. Los poderosos, queriendo matar a Jesús, persiguen y matan a los débiles (v. 16-18). Jesús, en su vida, vivirá siempre a favor de los débiles y morirá por nosotros que somos tan débiles.

Le pido a María que me enseñe a vivir con serenidad los conflictos que me pueden llegar en mi vida y por comprometerme a seguir a Jesús y trabajar por su Reino.

**Jueves:** Lucas 2, 51. “María guardaba todo esto en su corazón”.

1. Todos los que estamos haciendo Ejercicios vemos cómo va cambiando nuestra vida y cómo ahora entendemos mejor las cosas de Dios, porque Dios se nos manifiesta.

2. Vamos también viviendo de otra manera las cosas de la familia: vemos que los muchachos van creciendo, y eso produce gran alegría en sus papás y también tantas preocupaciones...

3. También María iba teniendo una experiencia bien rica de lo que es Dios, de lo que es su amor, de lo que significa seguir a Jesús de cerca, de lo que era la vida y la familia, con sus

alegrías y sus problemas... Por eso dice la lectura, que “*María guardaba todo en su corazón*”.

4. ¿Qué cosas guardo más yo en mi corazón? ¿Son las tristezas? ¿Los problemas? ¿Las preocupaciones?... Hago una lista de todo esto.

5. Pero ¿qué es lo que me hace vivir con fe, esperanza y amor?

6. Le pido a María:

- a. Que me “**ponga con Jesús**”.
- b. Que me acompañe en mi caminar como padre - madre - cristiano(a).
- c. Que Ella me vaya formando a mí, como formó a Jesús.
- d. Y que eso mismo yo pueda hacerlo con mis muchachos y con todos los de otros...

**Viernes:** Lucas 1,46-55. Canto de la experiencia espiritual de María.

1. Voy a procurar hacer suavemente esta contemplación, con todo gusto. Voy a sentir profundamente todo lo que María dice.

2. Luego, voy a tratar de escribir o pensarlo mucho, yo mismo(a) una oración de mi experiencia espiritual o algo así como un himno. Lo escribo en mi cuaderno. O lo guardo en mi corazón.

**Sábado:** Repetición de lo que más me ha llamado la atención durante la semana.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Algunos textos y pensamientos.

*“Feliz porque has creído”.*  
(Lucas 1, 45).

*“Tanto ama Dios al mundo, que entregó su Hijo Único para que todo el que crea en él no se pierda, sino que tenga vida eterna”.*

(Juan 3, 16).

*Madre de nuestro silencio,  
tesoro de calma y serenidad,  
te amamos por tu rostro lleno de luz,  
por tu mirada llena de ternura,  
por lo profundo de tus palabras silenciosas,  
por tu transparente disponibilidad.*

*Que en nuestras tareas cotidianas  
nos abras a lo profundo de las cosas que no se ven,  
nos ilumines con tu luz transparente,  
nos ensanches el corazón con el amor  
y la verdad de lo que es importante,  
nos contagies tu disponibilidad  
ante las sorpresas de Dios.*

*Madre del silencio,  
enséñanos a callar...  
enséñanos a contemplar...  
(M. J. Márquez).*

*“¿Tiene Jesucristo fe en ti?”.*

*“La felicidad no es mañana, la felicidad es ahora”.*

*“No llego a ninguna parte  
porque me da miedo caminar solo”.*

*“Cuando seas capaz de entregar libremente  
tus manos y pies para ser traspasados,  
y tu corazón para ser atravesado y desangrado,  
entonces conocerás, al fin,  
el sabor de la vida y la liberación”.*  
(Anthony de Mello S.J.).



## SEGUNDA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 3)

*“Felices los pobres, porque de ellos es el reino de Dios”  
(Lucas 6, 20).*

### I. Introducción.

1. S. Ignacio señala en sus Ejercicios muchas verdades muy importantes y metas especialmente concretas para el seguimiento de Jesús. Para que podamos **“en todo amar y servir”** [EE. 233] es necesario:

- a. Conocer muy bien mis **“afecciones desordenadas”** para **“ordenar mi vida”**.
- b. Saber de corazón, es decir, experimentar que soy: pecador - perdonado - llamado.
- c. Sentir la **urgencia del Reino** y la invitación y el **llamado que Dios me hace** para trabajar en la construcción y reconstrucción del Reino.

2. Todas estas gracias, puesto que son regalo de Dios, las vamos adquiriendo poco a poco y se van haciendo en nosotros como algo natural, algo muy nuestro, a medida que vamos avanzando en la experiencia espiritual de los Ejercicios en la vida diaria y siguiendo el método que S. Ignacio nos propone.

3. También S. Ignacio insiste mucho en la petición de la segunda semana: “**Conocer internamente a Jesús, para amarlo más y mejor seguirlo.**”

¿Qué es conocer a Jesús internamente?

a. Conocer a Jesús es tener experiencia de ÉL.

Recuerdo que el agua que quita la sed es la que tomo, no la que veo correr en el manantial o en el río... y yo sé que mi mamá me quiere, porque de verdad siento que me quiere, ¡no porque otros me lo digan!

Cuando conocemos a alguien internamente, no nos quedamos en lo externo o en repetir muchos discursos de su doctrina... y decir todos los detalles de lo que hizo. Porque podemos ser capaces de eso y sin embargo, no conocemos a la persona.

Eso también nos pasa con Jesús.

b. Conocer a Jesús es **cambiar de vida** porque precisamente lo conozco internamente:

Es **sentir** misericordia como Jesús.

Es **pensar** de los demás como Jesús.

Es **orar** con nuestro Padre Dios como Jesús.

Es **ver** las personas, las cosas, lo que pasa en la vida como Jesús.

c. Hay quienes conocen a Jesús no en la realidad, ni en la historia de todos los días, sino allí como en las nubes...

Y por eso se pueden decir cristianos...

Pero no se fijan en el hombre y la mujer que sufren junto a ellos, muy cerca de ellos...

Y tampoco se hacen solidarios con ellos.

d. Conocer a Jesús, es estar convencido que Jesús el hijo de María:

**Nació pobre.**

**Se comprometió hasta el final de su vida por los pobres y su liberación.**

Y quiere de verdad estar siempre cerca de nosotros, con nosotros, en nuestras tristezas y alegrías, en nuestras dificultades...

e. Para seguir a alguien hay que amarlo mucho. Y si se le sigue de cerca y se le conoce, ¡se le ama!

## II. Meta y objetivo para esta semana.

La gracia que necesitamos pedir es, como hasta ahora, doble:

- a. No ser sordo a la llamada de Dios.
- b. Conocer internamente a Jesús, para más amarlo y mejor seguirlo.

## III. Textos claves para esta semana.

*“¿Quién nos separará del amor de Cristo?:  
¿la tribulación?, ¿la angustia?, ¿la persecución?,  
¿el hambre?, ¿la desnudez?, ¿los peligros?, ¿la espada?  
Pues estoy seguro de que ni la muerte,  
ni la vida, ni los ángeles,  
ni los principados, ni lo presente,  
ni lo futuro, ni las potestades,  
ni la altura, ni la profundidad, ni otra criatura alguna,  
podrá separarnos del amor de Dios  
manifestado en Cristo Jesús, Señor nuestro”.*  
(Romanos 8, 35-39).

*“Dios eligió lo que el mundo tiene por necio,  
con el fin de avergonzar a los sabios;  
escogió lo que el mundo tiene por débil,  
para avergonzar a los fuertes.  
Dios eligió gente común y despreciada;  
eligió a lo que no es nada para rebajar a lo que es”.*  
(I Corintios 1, 27-28)

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Lucas 2, 39.52. La vida oculta de Jesús en Nazaret.

1. Vamos, en la contemplación de hoy, a fijarnos en algo muy importante, pero que no llama mucho la atención y que lo decimos muy fácil: **Jesús vivió 30 años en Nazaret...**

Es bueno que hagamos la contemplación con mucho detalle: imaginándonos un **día cualquiera en la vida de Jesús en Nazaret**, de manera que lleguemos a imaginarnos muy vivamente la casa de Nazaret, el ambiente, la sencillez, el trabajo, lo que allí decían y conversaban María, José y Jesús... cómo atendían a los vecinos, cómo oraban a Dios...

2. Jesús se dedicó, sencillamente, a vivir durante 30 años, igual como vivían sus vecinos... pero siendo Jesús. Vivió una vida escondida, pobre y simple.

3. Nosotros podemos pensar algunas veces, que nuestra vida, con su rutina, su fastidio, su “hacer lo mismo siempre”... no tiene sentido, no vale nada. Comparo esta afirmación y sentimiento que tengo con la vida de Jesús en Nazaret. ¿Qué podían pensar Jesús y María y José de esa vida tan “inútil”?

4. Durante esos años, Jesús no se dedicó a predicar, ni enseñar,



ni bautizar... sino con el ejemplo de su vida... Y no hizo nada para la organización, no participó en comités... (con esto no queremos afirmar que nosotros no tengamos que luchar y participar en organizaciones y comités y...).

Jesús me quiere hacer entender el valor de lo pequeño, simple, sencillo y la gran **importancia de ser profundamente cercano(a) con toda la gente: familia, grupo, vecinos, comunidad...** Que mi vida aunque no sea llamativa, no por eso deja de tener valor...

5. Voy a leer con mucha atención y reflexionar este texto, para aplicar su enseñanza a mi vida: **Filipenses 2, 5-7.**

6. Al final de la contemplación me pregunto, con mucha sinceridad, sin que tenga que dar respuestas intelectuales, sino expresar lo que siente mi corazón:

- a. ¿Qué es lo que hace que mi vida, aunque no sea llamativa, ni importante, ni espectacular ni valga a los “ojos del mundo”, sea tan valiosa a los “ojos de Dios”?
- b. ¿Dónde consigo la fuerza para que mi vida tenga sentido? ¿Quién me da esa gracia?
- c. ¿Cómo conservo, aumento y comparto con otros esa gracia y esa fuerza?

**Martes:** Mateo 4, 1-11- Las tentaciones de Jesús.

1. Nos sucede a nosotros que, ante la llamada del Reino, podemos sentir miedo, dudas, cobardía o creemos que lo podemos hacer todo, sin tener en cuenta la **manera de ser y vivir de Jesús.**

2. En la contemplación de las tentaciones, lo primero que me puede llamar la atención es que **Jesús haya sido tentado.** Eso me sorprende. ¿No puede ser! Y vuelvo a preguntarme, a repetir: ¿qué hacía Dios mientras su Hijo era tentado? ¿Acaso no caía en la cuenta de las dificultades de su Hijo?

Esto me puede sorprender, porque es verdad que yo tengo tentaciones y sé que también caigo muchas veces... pero Jesús...

La verdad es que **Jesús fue tentado** y pudo haber sido muy engañado si no vence la tentación.

La tentación fundamental que padeció Jesús **fue la de ser Mesías —Salvador, no a la manera como Dios quería** (sin poder, siendo pobre, sin tentar a Dios), sino con poder-riqueza-prestigio...

- a. Jesús sintió el atractivo, lo agradable que era seguir la propuesta del mal espíritu y poder proceder en su vida influido por:

El **poder**, “*te daré todo esto... si me adoras*”. (v.9).

El **tener**, “poseer” a Dios para su ventaja: “*haz eso...y Dios te cuidará*” (v.6)...

El **prestigio**, la fama, el sobresalir, el “tentar a Dios”.

También en la cruz fue tentado así: “*Baja de la cruz y creeremos en ti*” (Marcos15, 32).

En definitiva, tuvo la **tentación de no ser sencillo ni pobre** consigo mismo y en los medios que usaba. Tuvo la tentación de mostrarse poderoso, autosuficiente, para así ganar más seguidores... Si hubiera “seguido la tentación”, tal vez, no lo hubieran matado en la cruz...

Y también padeció la tentación de hacer los milagros más fáciles, más llamativos...

- b. Jesús - como también nosotros lo sentimos - **sintió la tentación bajo apariencia de bien**, es decir, como si fuera bueno lo que hacía.

No siempre las tentaciones que yo sufro son de cosas malas y por eso, algunas veces, pienso:

¿No voy a descuidar las tareas de la casa para hacer el bien a los necesitados?

Hay que dejar que otros crezcan: ya no voy a ser más catequista o animador(a).

No puedo vivir los conflictos y, si me comprometo, tendré pleitos en mi familia. ¿Por qué no busco otros medios, me voy a trabajar con otros grupos que sí tienen influencia y más éxito y me pueden asegurar mi futuro?

¡Aquí, nadie sabe hacer nada! ¡Yo tengo que hacerlo todo!

No me comprenden, ni me aprecian, ni agradecen, nadie se fija en mí: ¡nadie ve lo que trabajo y sufro! ¡Así no vale la pena seguir trabajando por el Reino!

- c. En resumen, la tentación que más sintió Jesús fue la de **ser Salvador, Liberador de todos nosotros, con otros medios que no eran los que Dios quería**. Dios proponía como su manera de **“hacer redención”**: el ser pobre, sencillo, buscar amigos entre los pobres, construir una comunidad que fuera pequeña, pero muy unida... y que ¡el servicio fuera el centro de la vida!

**Y el mal espíritu le propone la fuerza**, el aparentar, el sobresalir, el dominar a otros... tentar a Dios. Que Dios tenga que resolverle los problemas...

3. Reflexionando sobre las tentaciones de Jesús, me pregunto:

- a. En mi camino como cristiano(a), ¿qué tentaciones fuertes tengo?
- b. En esta experiencia espiritual de los Ejercicios, ¿caigo más en la cuenta de las tentaciones en las que puedo caer?

- c. El saber que Jesús fue tentado, ¿me desanima o me da más fuerza para seguirlo?

**Miércoles:** Marcos 3, 13-19. Jesús llama a sus amigos.

1. Esta contemplación me puede ayudar mucho para pensar en mi propia vocación y llamada que Jesús me hace. No olvido que me ayuda el seguir los “pasos de la oración”: presencia de Dios, petición, lectura, reflexión... coloquio con Jesús.

2. *“Jesús llamó a los que él quiso” (v. 13).*

- a. No a los más inteligentes y sabios.
- b. No a los más ricos y poderosos.
- c. No a los de familia más importante (leo el texto de 1 Corintios 1, 27-28).
- d. La llamada que me hace Jesús, la hace **con todo su corazón, con todo cariño.**

3. Según la Palabra de Dios, cuando alguien se siente llamado, comienza diciéndole a Dios su debilidad, su miedo...

- a. **Moisés:** *“Pero quién soy yo para liberar a mi pueblo?” (Éxodo 3, 1-17).*
- b. **Jeremías:** *“Pero si no sé expresarme, soy apenas un muchacho” (Jeremías 1, 1 -9).*
- c. **Isaías:** *“Estoy perdido porque soy un hombre de labios impuros” (Isaías 6, 1-9).*
- d. **Pedro:** *“Aléjate de mí, Señor, que soy un pecador” (Lucas 5, 8).*

4. Me conozco y, en esta experiencia espiritual, me voy conociendo más y por eso puedo pensar:

- a. Que no vale la pena que Jesús se fije en mí, porque soy pura debilidad.
  - b. Que no vale la pena que yo me comprometa a seguirle, porque es muy fácil que me canse, que caiga.
5. Pero ante esta invitación de Dios, que sabe muy bien quién soy y lo débil que me siento, Él me dice:
- a. “Yo estoy contigo” (Éxodo 3, 121).
  - b. “No temas, porque yo estoy contigo para salvarte, para liberarte” (Jeremías 1, 8.19).
  - c. “Ya fue removida tu culpa y perdonado tu pecado” (Isaías 6, 7).
  - d. “No tengas miedo, en adelante serás pescador de hombres” (Lucas, 5, 10).
6. “Jesús llama para estar con Él” (v.14).
- a. ¿Qué creo que puede significar eso de “estar con Él”?
  - b. ¿Siento que yo voy estando con Él?
7. “Jesús me da poder para expulsar demonios” (v. 15).
- a. ¿A qué demonios se refiere Jesús?
  - b. ¿Cuáles son los demonios que Jesús me invita a expulsar en mi vida, en mi familia y en el barrio?
  - c. ¿Cómo puedo yo con mi vida expulsar demonios?

**Jueves:** Juan 9, 1-41. El ciego de nacimiento.

1. Voy a contemplar este milagro: viendo personas, escuchando lo que dicen, lo que conversan... participando en todo lo que allí pasa. No me olvido de seguir los “pasos de la oración”.
2. Después de leer el texto con mucha atención, reflexiono:

- a. El ciego es como **la representación de todas las dificultades** que tengo y que tenemos **para ver lo que es importante en la vida** de seguimiento de Jesús.
  - b. El milagro que realiza Jesús explica un “**antes**” y un “**después**”, que hace tan diferente la vida del ciego.
3. Todo esto hace que yo me pregunte:
- a. ¿Qué milagro siento yo que necesito que Dios haga en mi vida, precisamente para vivir con más plenitud?
  - b. ¿Qué cosas , personas y situaciones me impiden ver a Jesús y su Reino?
  - c. ¿Puedo señalar cómo era yo “**antes**” (cuando todavía no conocía las cosas de Jesús) y “**ahora**”?
  - d. Esta experiencia de los Ejercicios ¿en qué me hace diferente a como era antes?
  - e. Otros, como en el caso del ciego, ¿ven mi cambio? ¿En qué cosas dicen que he cambiado?

4. No todos entienden ni aprueban el milagro que hace Jesús, por ejemplo los fariseos. Le **pido a Jesús no ser fariseo** y que pueda ver el milagro que hace en mi vida y en la vida de los demás...

**Viernes:** Lucas 6, 17-26. Las Bienaventuranzas.

**Sábado:** Mateo 5, 13-16. Sal y Luz de la Tierra.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Textos bíblicos y oraciones.

*“¿De qué le sirve a uno ganar todo el mundo si pierde su vida?”.*  
(Lucas 9, 25).

*“Eviten con gran cuidado toda clase de codicia,  
porque, aunque uno lo tenga todo,  
su vida no depende de sus bienes”.*  
(Lucas 12, 15).

*”El hijo del hombre... vino para servir  
y dar su vida para la redención de muchos”.*  
(Mateo 20, 281).

*“Por lo tanto busquen primero el Reino y  
la Justicia de Dios,  
y todo lo demás se les dará por añadidura”.*  
(Mateo 6, 33).

*Señor Jesús,  
ante ti y ante Santa María Virgen  
y todos los santos y santas,  
con la ayuda de tu gracia,  
cayendo en la cuenta de lo que hago,  
con todo mi corazón,  
con todo mi ser,  
me comprometo a seguirte,  
aunque hablen mal de mi,  
aunque pierda mi fama y mi prestigio,  
y quiero ser como Tú,  
vivir una vida sencilla,  
en la que comparta lo que tengo  
con todos los otros,  
y me ofrezco a trabajar,  
y entregar mi vida,  
a la construcción de tu Reino.*





## SEGUNDA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 4)

*“Elegir para ser libres... y ser libres para servir”*

### I. Introducción.

1. S. Ignacio, en esta **segunda semana** de los Ejercicios, dedica mucho tiempo a la meditación, contemplación, examen..., porque en el proceso espiritual, en este camino espiritual, suceden en la persona grandes cosas: se trata de tomar decisiones importantes en la vida. Y eso no se hace en cualquier momento. No se hace esto con demasiada facilidad, sin mucha atención.

2. Como ya lo indicamos en otros momentos de los Ejercicios Espirituales, en esta experiencia se vive un combate entre el buen Espíritu y el mal espíritu, entre el **ESPÍRITU DE JESUS y EL ESPÍRITU QUE NO ES DE JESUS**.

3. El **mal espíritu está muy atento** a lo que suceda.... a lo que pueda pasar en la persona... **a las decisiones que tome para el futuro**.

4. S. Ignacio en esta semana nos propone que hagamos la **ELECCIÓN** o la **REFORMA DE VIDA**.

- a. La **elección** es para personas que en este momento de su vida puedan escoger el casarse o no, el ser religioso(a) o sacerdote...

b. La **reforma de vida** será para personas que ya están casadas y tienen familia o son sacerdotes o religiosos(as)... y **sienten que su vida tiene que cambiar** de estilo, de acento, de orientación, de atención a algunas cosas particulares que no le dejan vivir como Dios quiere que viva...

5. Algo muy importante que nos puede pasar a los que hacemos EVC, a la gente de este grupo, es que ya sabemos más o menos lo que vamos a hacer en la vida: porque estamos ya casados, tenemos hijos, tenemos obligaciones, tenemos trabajo, o ya somos religiosos... ¿Qué es lo que puedo decidir de nuevo en mi vida? ¿En qué puede cambiar mi vida?

6. Precisamente la reforma de vida que vamos a hacer en estos Ejercicios es para nosotros, los que ya estamos viviendo un estado más definitivo de casados o solteros o religiosos...

7. S. Ignacio me propone que piense cómo voy a vivir mi vida de ahora en adelante. Y esto lo pienso con mucha sinceridad y honradez y voy decidiendo lo que Dios quiere que yo haga con mi vida, **de acuerdo con todo lo que he vivido, en mi vida y en esta experiencia de los Ejercicios:**

a. Recuerdo **mi historia pasada, la vida que he vivido.**

b. Revivo **el plan y el sueño de Dios para mí y todos nosotros.**

c. Siento **el agradecimiento por la gran misericordia que Dios me tiene.**

d. Escucho **su llamado para trabajar en la construcción del Reino.**

e. Y sé que **conozco más a Jesús y que lo amo más.**

f. Entonces, **trato de responder con toda generosidad.**

8. Para seguir a Jesús hay que **elegir - optar**, porque hay

maneras diferentes de hacerlo, hay caminos, actitudes, estilos de vida que no llevan al mismo fin que es el **Reino**. Por lo tanto, necesito **optar** y **reformar la vida**.

## II. Meta y objetivo para esta semana.

Seguiremos insistiendo durante la semana en estas dos peticiones:

- a. No ser sordo a la llamada de Jesús, que quiere decir: saber escuchar qué quiere Jesús que yo haga.

Y que no sólo escuche a Jesús sino también al pueblo que necesita toda mí entrega.

Y que comprenda **cómo puedo colaborar en la tarea del Reino**, teniendo en cuenta todo lo que soy y ya estoy haciendo.

- b. Que Jesús me dé la fuerza para hacer lo que quiere que yo haga.

## III. Textos claves para esta semana.

*“No fue Dios quien escogió a los que son pobres a los ojos del mundo para que fueran ricos de fe”.*

(Santiago 2, 5).

*“Para que seamos libres nos liberó el Mesías; así que manténganse firmes y no se dejen atar de nuevo al yugo de la esclavitud”.*

(Gálatas 5, 1).

*“No les tengas miedo, yo estoy contigo para librarte”.*

(Jeremías 1, 8).



## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Lucas 18, 18-25. El joven rico



Nota: Siempre que se nos propone una actividad o un paso importante en el camino de los Ejercicios, hacemos una reflexión que nos hace sentir si de verdad estamos o no en este camino. Nos pone en situación de “ver la verdad” de nuestra vida.

1. **A Jesús se le acerca un joven con** buenas cualidades y buenos deseos de hacer el bien a los demás, de ayudar... de encontrarle un sentido a su vida. Y para eso está muy dispuesto a responder muy seriamente a las exigencias de Jesús.

2. Jesús fue muy sincero con él: no lo quiso engañar; no trató Jesús de conquistarlo porque era rico y hubiera sido bueno tener un discípulo rico, ya que los demás eran casi todos pescadores y gente pobre... Y Jesús le habló de los mandamientos... y el joven los vivía y cumplía bastante bien...

3. Luego **Jesús quiere avanzar algo más en las exigencias** y le habla de la riqueza, de venderlo todo y darlo a los pobres. Y ante esta propuesta de Jesús **el joven no se atrevió a seguir a Jesús y se alejó triste...**

4. **Reflexiono sobre mí mismo(a) y mi vida:**

a. Lo más seguro que mi problema no es la plata. Yo puedo pensar en cualquier otra **cosa a la que me amarro**, que es importante para mí y a lo que **yo no quiero renunciar** y Jesús me propone que sea **libre de eso**. Para concretar esto, recuerdo la película de mi vida, y mi oración del Absoluto...



- b. Yo quiero seguir sinceramente a Jesús, pero... con tal que no tenga que dejar lo que no quiero dejar o que me toquen “eso” o “esto” o “aquello” (que lo más seguro yo ya sé lo que es).
- c. Escucho que Jesús me dice: “**una cosa te falta**”... ¿Qué?

Cuando creemos que si queremos servir en todo a Dios... se nos plantea el concretar si es verdad que Dios es mi Absoluto.

Cuando comenzamos a orar sobre la llamada del Reino, la tarea que tenemos que hacer, oramos, por ejemplo, en la experiencia de Pedro, que tanto se parece a nosotros, porque decimos “sí, sí”, pero luego hacemos otra cosa.

Ahora que comenzamos a reflexionar sobre la reforma de vida, nos puede ayudar el orar sobre lo que le pasó al joven rico. Y esta reflexión nos puede ayudar a ver: qué es lo que yo tengo en mi vida que no lo quiero ni pensar, ni transformar, ni cambiar, ni hablar...¿ es eso que me falta en mi vida? ¿Qué me falta para seguir a Jesús del todo?

- d. **Jesús respeta profundamente mi libertad:**

Le puedo decir que no quiero seguirle del todo... ¡que me cuesta demasiado!

Pero si le digo que sí quiero seguirle, Él me va a hacer ver sus exigencias... que son: trabajar por el Reino con Él y trabajar como Él.

- e. Le voy a pedir a Jesús con mucha insistencia:

**Que yo pueda ver con claridad qué es lo que me falta** para poder seguirle del todo.



**Que yo comprenda lo importante que es para mí estar dispuesto a dejar “eso”... si es necesario, para trabajar por el Reino.**

Pedirle a Jesús que comprenda su dolor cuando ve que el joven se va... y así abandona el proyecto del Reino...

**Martes:** Mateo 25, 14-30. Los talentos.

1. Me imagino que yo estoy participando en la escena en que Jesús habla de los **talentos** a la gente que lo escucha.

No vamos a confundir los talentos con inteligencia, o el saber mucho, o el poder que se tiene... sino que quiere decir monedas, con las que Jesús en esta parábola compara mis **“cualidades”**, mi **“capacidad de hacer el bien”**...

2. Escucho cómo **Jesús nos dice a todos** los del Grupo que estamos haciendo los Ejercicios, que **tenemos “talentos” y cualidades** y a mí me dice que yo también tengo cualidades que Él me da...

a. Oigo, concretamente, la lista de cualidades que Jesús me indica...

b. Escribo esta lista para tenerla presente en mi vida...

3. Escucho que Jesús me dice muy claramente, con la sinceridad que le caracteriza:

a. Que si yo quiero, me puedo quedar con esos talentos, que soy libre de hacer con eso lo que yo quiera, y que Él seguirá siendo tan amigo mío como siempre, aunque yo no lo quiera seguir...

b. Pero le escucho, también, que me dice con mucho cariño y respeto: **“si quieres, puedes contribuir con esos talentos, esas cualidades, a la construcción del Reino... yo te necesito para mi proyecto”**.



4. ¿Qué siento con lo que Jesús me dice?
  - a. ¿Qué quiero hacer yo con mis cualidades? ¿Las guardo o encierro o conservo para mí y mi familia...?
  - b. ¿Las pongo a disposición de Jesús para el bien del Reino?
5. Termino la oración con una conversación sabrosa y muy sincera con Jesús...
  - a. Le hablo de todos **mis miedos**, de todas mis debilidades...
  - b. Y le manifiesto también todos mis sentimientos de **esperanza** que yo puedo tener y vivir con su ayuda...

**Miércoles:** Las dos “Banderas”. La bandera del enemigo [EE. 136-147].

Nota: S. Ignacio nos presenta esta meditación, con mucho detalle, como a él le gusta proponer las cosas importantes para nuestra vida.

Tal vez el lenguaje, el modo como él dice las cosas, nos parece que no es de nuestro tiempo... como lo vimos también en la llamada del rey ideal, etc. Pero el seguir esta meditación como nos la propone S. Ignacio, tiene su valor y, poco a poco, nos iremos acostumbrando a este lenguaje que tiene su importancia en la vida y en la espiritualidad ignaciana...

1. En esta meditación, S. Ignacio nos dice que en el mundo hay **dos banderas**, que es como **dos estilos de actuar**, de vivir, de hacer las cosas, y también las cosas del Reino, y que son: **el**

**estilo de Jesús y el estilo del “mundo”**, del “príncipe de este mundo” (nosotros ya estamos acostumbrados a decir del “mal espíritu”, del “espíritu que no es de Jesús”, “del enemigo del género humano”).

2. Pido a Jesús que **me haga conocer**:

- a. Los **engaños** (“tretas” y “tácticas”) del espíritu que no es de Jesús, y que me ayude a guardarme, a no caer en esos engaños.
- b. Y el **estilo** (características) de la vida que presenta Jesús y que me **dé su gracia para imitarle siempre y en todo**.

Es bueno que **“conozca”**; y en la meditación de las banderas me **aclaran** la plataforma en la que voy a trabajar. Con esto, todavía, no se determina mi voluntad de trabajar por Jesús, aunque parezca que sí, que ya se lo he dicho muchas veces...

3. S. Ignacio nos dice que **imaginemos** un campo de batalla en donde se encuentra **“Babilonia”** (un lugar lleno de confusión, tristeza, humo, oscuridad...) donde el enemigo del género humano está con toda su gente...

Y que **consideremos** que reúne a todos sus seguidores y que les dice que tienen que promover el mal, destruir todo lo bueno y para eso tienen que convencer a la gente de:

- a. Que **lo más importante de todo soy yo**, que yo soy el centro de todo y de todos... ¡que los demás los tengo que utilizar para mi provecho!
- b. Que es bueno hablar de cambiar las cosas, pero... sólo de pura palabra.
- c. Que propongan lo importante que es **acumular las riquezas para uno mismo** y nada para los demás... (que es lo primero que se suele buscar... y que así se cae en todos los demás vicios).



- d. Que siempre hagan creer a la gente que **es necesario sobresalir**, destacar mucho, sentirse más que los otros, tener prestigio... y que en esto pueden engañar y engañarse, diciendo que es para el bien de todos... y que busquemos la fama aunque sea con mentiras y **haciendo cosas en contra de los demás...**
- e. Que luego les digan a la gente que **es mucho mejor sufrir lo menos posible**, y no pasar por dificultades, conflictos, contradicciones... y que en nuestra vida tenemos que estar muy lejos de la cruz...
- f. Que para lograr eso, tienen que **desanimar** a la gente echándoles **“redes”** y **“cadenas”**, es decir grandes o pequeñas ataduras, estorbos: afectos, amistades, fama, el “qué dirán”... con lo que los enredan, y los amarran y así se quedan atados y no pueden caminar... libremente.

4. Considero todo esto y lo aplico a mi vida:

- a. **¿Qué “redes” me enredan** y qué “cadenas” me atan y no me dejan vivir en total libertad para servir?
- b. **¿Cuáles son mis “babilonias”...?**, lo que me confunde, me deja triste, sin ánimo...lo oscuro de mi vida, lo que no me deja ver la verdad, los enredos que me hacen tropezar, lo que me hace abandonar la lucha, por comodidad o flojera...

5. Termino la oración con **un triple coloquio** (esto se hace en momentos muy importantes de los Ejercicios) a María, a Jesús y al Espíritu Santo, pidiéndoles que intervengan para que Dios me alcance:

- a. **Ser recibido bajo la bandera de Jesús** y que huya de la del mal espíritu.
- b. Que pueda de verdad **vivir el compartir**, el ser solidario... y para eso ser pobre de corazón y de hecho.

- c. Que viva siempre una vida **humilde y sencilla**, sirviendo y ayudando a los demás, aunque nadie me lo reconozca y agradezca...
- d. Que sea de verdad **luchador (a) del Reino de Dios**: y que acepte todas las cruces que por esto me puedan llegar.

Lectura de la Palabra de Dios:

*“Cayó, cayó la gran Babilonia. Se volvió vivienda de demonios, guarida de todo espíritu inmundo y escondite de toda ave impura y abominable. Pues con el vino de su furiosa prostitución se emborracharon todas las naciones. Con ella se prostituyeron los gobernantes de la tierra. También los comerciantes de la tierra se enriquecieron con su desenfrenado lujo... Sus pecados se amontonaron hasta el cielo... Ay de ti gran Ciudad en la que se enriquecieron todos los navegantes... con tus maleficios se perdieron todos los pueblos y en ella se encontró la sangre de los profetas y de los santos y de todos los degollados de la tierra”.*  
(Apocalipsis 18, 2-24).

*“Ay de ustedes los ricos, porque ya recibieron el consuelo. Ay de los que están hartos ahora, porque tendrán hambre. Ay de los que hoy están contentos, porque gemirán y llorarán. Ay de ustedes, cuando todos los hombres hablen bien de ustedes, porque así hicieron sus padres con los falsos profetas”.*  
(Lucas 6, 24-26).

**Jueves:** Las dos “Banderas”. La bandera de Jesús.

! Nota: Continuamos la reflexión, conforme a lo que nos propone S. Ignacio y con su propio estilo, sobre las dos banderas, y hoy nos fijamos en la bandera de Jesús.

1. Nos encontramos en el lugar del combate entre el bien y el mal, y allí:

- a. Nos **imaginamos** un campo inmenso, claro, con mucha luz y que es “**Jerusalén**”.
- b. **Miramos y vemos**, con los ojos del corazón, cómo está allí Jesucristo, con mucha sencillez, alegre y contento de hacer siempre el bien a todos.
- c. Consideramos cómo Jesús invita y elige a tantas personas para que sean apóstoles, discípulos, animadores, catequistas, trabajadores de la salud, cooperativistas... para que comuniquen su doctrina salvadora y liberadora para todos.
- d. Escuchamos la conversación de Jesús, en la que les dice que primero tienen que aprender a:

Compartir todo lo que se tiene, es decir que tienen que amar el ser pobres.

Y actuar con todos con mucha humildad, no tratando de estar más arriba que otros, ni sobresalir.

- e. Aceptando los conflictos y ofensas y desprecios y cruces que se siguen del compromiso. Asumiendo los fracasos, las frustraciones, los sacrificios que puedo sufrir por la lucha en la que estoy comprometido.
2. Jesús propone, en resumen, tres pasos o escalones que tenemos que seguir de verdad en su seguimiento:
- a. **Amar más la pobreza que la riqueza, es decir: compartir lo que tengo.**
  - b. Preferir las ofensas y menosprecios en vez de los honores mundanos, es decir: **ser muy libres en todo.**
  - c. **Escoger la humildad y no la soberbia**, es decir: actuar

con sencillez total... y así siguiendo estos pasos se llega a vivir todas las virtudes...

3. Ante todo esto, reflexiono y me pregunto:

- a. ¿Cómo está actuando en mí el buen Espíritu, el Espíritu de Jesús?
- b. ¿Hacia dónde me está llevando? ¿Qué sentimientos me quedan dentro de mí?

¿Caigo en la cuenta que no siempre el mal espíritu me presenta la pelea con cosas malas, sino que también en el campo del mal espíritu hay propuestas buenas? Eso quiere decir que tengo que estar muy atento a lo que me pasa... para descubrir el verdadero camino de Jesús.

El mal espíritu sabe que nosotros queremos pertenecer a la bandera de Cristo y por eso insiste en engañarnos de muchas maneras... ¿De qué maneras me puede engañar?

Y ¿dónde se encuentran mis **"Jerusalenes"**, las cosas buenas mías, las que me animan y me dan fuerza para la lucha, la alegría de vivir el compromiso por Jesús?

Voy a pensar en **cómo puedo yo fortalecer mis mejores sentimientos y actitudes... para el bien de los otros.**

4. Termino **mi** oración conversando con María, Jesús y el Espíritu Santo y pidiéndoles:

- a. Que me den fuerza para **luchar bajo la bandera de Jesús.**
- b. Que me **den su gracia para seguir ayudando y animando a otros a vivir en plenitud, como hijos de Dios y hermanos entre nosotros.**
- c. Que me enseñen a caminar en **pobreza, sencillez, humildad y entrega hasta el final.**

Lectura de la Palabra de Dios:

*“Vi la ciudad Santa, la Nueva Jerusalén y escuché una voz que decía: ‘He aquí la Casa de Dios entre los hombres. Él pondrá su Casa entre ellos, y ellos serán su Pueblo y el mismo Dios-con-ellos será su Dios’... Esta es la Ciudad Santa, Jerusalén”.*

(Apocalipsis 21, 3-9).

*“Felices los pobres, porque de ellos es el Reino de Dios.*

*Felices los que pasan hambre hoy,*

*porque serán saciados.*

*Felices los que ahora están tristes, porque reirán.*

*Felices serán cuando los hombres los odien,*

*los ofendan, los injurien*

*y declaren maldito su nombre*

*por causa del Hijo de Hombre.*

*Alégrense ese día, porque grande será la recompensa.*

*Pues así hicieron los padres de ellos con los profetas”.*

(Lucas 6, 20-23).

**Viernes:** Los tres ejemplos de persona (“Binarios”).

Nota importante: ¿Nos basta con “pensar” que es bueno seguir a Jesús? ¿Basta con “decir” que es bueno seguir a Jesús y su causa, decir que vamos a hacer el bien y trabajar mucho? ¿Basta con “querer” trabajar por el Reino y la comunidad, pero no poner los medios? ¿Basta con dejarlo todo para luego: “decidir más tarde, otro día”?

Todas estas cosas nos pueden pasar en la vida y también en los Ejercicios y por eso S. Ignacio nos dice que tenemos que concretar mucho nuestras decisiones. Y por eso nos anima a una reflexión todavía más profunda que la de las Banderas.

En las “dos banderas”, aclaramos, sobre todo, intelectualmente (en nuestra forma de pensar) el combate que sufrimos a favor o en contra de Jesús...

Ahora, con esta meditación, queremos conocer cómo está nuestra voluntad, si nuestro corazón está atado a “algo”, que sea libre para hacer lo que Dios quiere que haga. Así queremos movilizar, motivar nuestra voluntad y nuestro deseo.

1. *La petición concreta de esta meditación será que yo de verdad elija lo que es de **mayor gloria de Dios, que ponga los medios que más me llevan a vivir bajo la bandera de Jesús.***

2. Y sigo los pasos que S. Ignacio presenta en su meditación, en donde se nos propone para pensar, reflexionar y orar que hay tres ejemplos de hombre o mujer (él llama “binarios”) y que tienen que dejar “**algo**”: renunciar y abandonar alguna cosa, para seguir a Jesús.

- a. **El primer ejemplo** de hombre o mujer dice que quiere salvarse, seguir a Jesús, pero no pone los medios de trabajar por el Reino sino ¡hasta la hora de la muerte! Por ejemplo, el joven rico (Lucas 18, 18-23) o los que decían que sí y no lo hacen (Mateo 21, 30).
- b. El **segundo ejemplo** de hombre o mujer pone los medios, pero no “el” medio eficaz. Quiere quedar bien, como si basta con quererlo o soñarlo sin concretarlo... Por ejemplo, Pilatos (Juan 18, 38), los que ponen “excusas” (Lucas 9, 57-62; 14, 15-35).
- c. El **tercer ejemplo** de hombre o mujer es el caso de quien entiende que para seguir a Jesús hay que **cambiar del todo**, y por eso pone los medios que son necesarios para seguir a Jesús, los medios que Dios

le pide, aunque sean difíciles y cuesten mucho... Por ejemplo, Jesús en el huerto, María, Abrahán, Zaqueo (Lucas 19, 2-10)... S. Ignacio de Loyola...

¿Con cuál de estos tres ejemplos me identifico de verdad en mi vida concreta? ¿Qué me falta para vivir el tercer ejemplo?

### **Sábado:** Mi reforma de vida

1. Con todo esto que Dios, en mi vida, me ha ido diciendo (pienso en las “maravillas que Dios ha hecho en mí”), y lo que yo he ido **viviendo en esta experiencia de los Ejercicios Espirituales**, voy a orar para que Dios me conceda saber qué es lo que tengo que hacer para seguirle mejor en mi vida, y que me conceda fuerza para vivirlo de verdad.

2. Yo ya tengo presente la meta de mi vida:

- a. **“En todo amar y servir”.**
- b. **“Elegir para ser libre”.**
- c. **“Ser libre para servir”.**

3. Ahora lo que tengo que hacer es poner los medios:

- a. ¿Qué nueva orientación tiene que tener mi vida?
- b. ¿Hacia dónde debe orientarse?
- c. ¿En qué debo cambiar?
- d. ¿Cómo debo cambiar?

Como persona  
En mi familia  
En mi trabajo  
En la comunidad cristiana

4. No debo quedarme en buenos deseos e intenciones. Se trata de hacer decisiones muy concretas. Para esto es importante:

*...despertar a la vida diferente...*

---

- a. Releer lo que escribí y anoté en “mi cuaderno”: las gracias especiales que recibí de Dios, sus invitaciones a cambiar de vida...
- b. Buscar los **medios** para poder vivir lo que creo que Dios me está pidiendo en cada uno de los diferentes aspectos de mi vida: yo como persona, familia, comunidad cristiana, trabajo... (por ejemplo: oración diaria, confesión y comunión, participación en grupos...).
- c. Determinar con detalle una **tarea** (nueva o renovada) en la que siento que tengo que trabajar a favor de los otros.

**Domingo:** Reunión de EVC.



## SEGUNDA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 5)

*“Nuestra vida, ahora, es diferente”*

### I. Introducción.

1. Nuestra vida continúa. Esto se dice muy rápido y fácil; pero la verdad es que la vida continúa: todos tenemos nuestras tareas y oficios de siempre y vivimos nuestros problemas y alegrías... pero nos podemos preguntar:

- a. ¿Continuamos también nuestra vida con las nuevas y diferentes cosas que vivimos en la experiencia de los Ejercicios en la Vida Corriente?
- b. ¿O fue algo que lo hicimos durante unos meses y luego hemos ido perdiendo esa experiencia o se ha ido debilitando?
- c. ¿Es verdad, para todos, que **“nuestra vida ahora es diferente”**, como dice el título del tema central de esta “semana”?

2. Recordamos como **muy importante**:

- a. Que **esta experiencia es libre**. Nadie nos obliga a vivirla. Con nadie quedamos mal si no la seguimos haciendo...

- b. Que es muy necesario que la hagamos **con todo ánimo y generosidad**.
- c. Que nos ayudará que siempre **estemos dispuestos de corazón** a seguir haciendo **esta experiencia espiritual que Dios nos regala**.

Gracias a Dios, en la evaluación de este tiempo de Ejercicios, todos nosotros fuimos manifestando lo que Dios nos ha dicho y lo que va siendo para nosotros una experiencia espiritual. Esto nos está significando que Dios verdaderamente se manifiesta especialmente a la gente sencilla, que se pone en disposición de vivir el camino de los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola.

- d. Que nos puede ayudar mucho, para continuar la experiencia espiritual, el releer todos los pasos de la oración y los apuntes de las semanas anteriores; pero, principalmente, poder nosotros recoger personalmente lo que en este tiempo de Ejercicios hemos aprendido de lo que es la oración, de lo que más nos ayuda y lo que no nos ayuda a hacerla bien; también podemos recordar lo que escribimos en nuestro “cuaderno de vida”.
- e. Que estas próximas semanas Dios nos ayudará a recoger más abundantemente los frutos de los Ejercicios.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. Volver a animarme para hacer con gusto la oración y vivir en la presencia de Dios y en la búsqueda de su voluntad, escuchando lo que Él me vaya diciendo en la vida.
2. Poder conocer más profundamente, más íntimamente a Jesucristo para que **“más le ame y más le siga”**.
3. Poder orar, especialmente, sobre una frase que se dice en la evaluación de los Ejercicios: **“ahora mi vida es diferente”**.

4. Poder revisar mi vida para ver si es verdad que ahora es diferente y distinta y en qué cosas lo es o no lo es.
5. Nadie mejor que María conoció a Jesús. A Ella pido que me ayude a conocerlo más y mejor.

### III. Textos claves para esta semana.

*“Libra mis ojos de la muerte,  
dales la luz que es su destino,  
yo como el ciego del camino  
pido un milagro para verte”.*

*“Ustedes son la luz del mundo”.*  
(Mateo 3, 14-16)

*“Ustedes no anden preocupados por su vida”.*  
(Mateo 6, 25-26)

*“El que quiera asegurar su vida la perderá, el que pierda su  
vida por causa mía la asegurará”.*  
(Lucas 9, 24)

### IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** Pasar de la oscuridad a la luz.

1. **Marcos 8, 22-26. “El ciego de Betsaida”:** Leo con mucha atención el milagro de la curación del ciego de Betsaida y reflexiono con mucho gusto, mucha paz, lentamente, sin apuros, imaginándome lo que pasa: cómo es la manera como trata Jesús al ciego, todo lo que le sucedió al ciego...

Aquí damos unas pistas para la oración; pero podemos reflexionar otras cosas que nos sugiere el tema de este milagro del Evangelio.

2. ***“Jesús tomó al ciego y lo sacó fuera del pueblo” (v.23).***

- a. Yo pienso cómo muchas veces pretendo conocer a Jesús porque sí, porque me porto bien, porque hago el bien a otros... y resulta que es Jesús quien sabe lo que me conviene y cuándo me conviene...
- b. Muchas veces, también, la vida me lleva y me trae: me saca de mis cosas... de mis seguridades... y Jesús utiliza todo eso para que yo pueda vivir de una manera diferente...
- c. Yo antes pensaba que, en algunas ocasiones, las contrariedades y los fracasos eran malos y ahora comprendo que me pueden ayudar en mi vida como cristiano(a).
- d. También resulta que creo conocer a Jesús en “este sitio”, pero a Jesús le gusta más “sacarme fuera del pueblo”... ¿qué quiere decir eso?

3. ***“El ciego que empezaba a ver dijo: veo a los hombres pero como si fueran árboles que caminan” (v. 24).***

- a. Reconozco cómo en mi vida, muchas veces, no me veo bien a mí mismo(a) y a los demás...
- b. Hay circunstancias en que veo borroso, no soy claro(a) en mis apreciaciones de las personas... muchas veces interpreto mal las cosas, lo que pasa y creo que lo sé todo, que todo lo veo bien y resulta que me puedo equivocar...
- c. Ordinariamente se “empieza a ver”, no se ve del todo completo de una vez... hay que dar pasos en la vida, en la comprensión de las personas y de las cosas y tengo que aprender a tener paciencia y a dar pasos en el camino de Jesús...
- d. En nuestra vida, estamos llamados a dejar de ser personas que siempre están “empezando a ver”... que no maduran nunca.

e. Todo esto es un milagro: por eso se lo pido a Jesús que me lo conceda.

4. ***“Quedó sano, ya que de lejos veía claramente todas las cosas” (v. 25).***

- a. Ese es el milagro: no que las cosas se resuelvan... o que no tenga más dificultades, porque los problemas siguen... pero las personas y las cosas las veo con toda claridad: ¡eso hace la diferencia!
- b. Si veo en mi vida lo que Dios va haciendo en mí y en nosotros... seré bastante diferente, podré vivir con una paz distinta mi vida...
- c. Si me veo a mí mismo y a los otros con ojos de misericordia, quiere decir que ya veo más claramente... porque en **“mis ojos hay Dios”**.

5. ***“Jesús lo mandó a su casa” (v. 26).***

- a. La experiencia espiritual tiene que ver con mi vida y la vida de los otros... es decir, que la experiencia espiritual no me puede alejar y hacer olvidar los problemas y el compromiso.
- b. La vida la vivo en mi casa, en el trabajo y en la comunidad... No puedo pretender ser buen cristiano en la comunidad y no en la casa... Eso sería estar equivocado del todo.

6. Termino viéndome cómo soy en mi vida en cuanto a “mi vista”, cómo veo las personas y las cosas... Me pregunto cuáles son las oscuridades, las cosas borrosas de mi vida y cuáles son las claridades que comienzo a ver.

7. Hago un coloquio muy personal con Jesús sobre lo que este milagro me sugiere. Y también converso con María de Nazaret para que me dé la gracia de ver bien...

**Martes:** Pasar del temor y el miedo a la confianza.

1. Lucas 8, 22-25 y Marcos 4, 35-41: “La tempestad calmada”. Hago con toda sencillez y confianza esta contemplación:

a. Me pongo con toda confianza en la presencia de Dios.

b. Me imagino lo que sucede, participo en la conversación, llego a sentir también el miedo que tenían los discípulos, etc.

2. Recuerdo también todas las “**tempestades de la vida**”: amenazas, dudas y preocupaciones sobre el futuro de mi familia o de mis muchachos, inseguridad que produce el vivir en un barrio, la falta de trabajo, angustias ante la violencia, etc.

3. Pienso también en las “**tempestades de mi corazón**”... (tristezas, confusiones, maltratos, dolor, incomprensión, miedo...) y siento que mi vida se va llenando de preocupaciones y que, a veces, se hace muy pesada, como la barca de los discípulos que se llenaba de agua (v. 23).

4. Siento cómo muchas veces me da la impresión que **Jesús duerme** (v. 23).

5. En situaciones así, no puedo sino gritar: “**Maestro, maestro, estamos perdidos**” (v. 24)... ¡ Me estoy hundiendo!

6. Jesús les reclama a los discípulos: “**¿por qué tienen tanto miedo?**” (Marcos 4, 40), **¿por qué son tan cobardes?** Y también les reclama su poca fe: “**¿dónde está la fe de ustedes?**” (v. 25) ¿No siento yo que Jesús me reclama también a mí lo mismo?

7. El milagro que hace Jesús es no sólo que se calme el mar, que es algo tan extraordinario, sino que los discípulos se fíen más de Él.

8. Ese puede ser el milagro que yo puedo necesitar más: pasar del miedo a la confianza, **fiarme más de Jesús en todas**

**las circunstancias de mi vida.** Porque mi confianza es una esperanza fuerte por la seguridad que da Jesús que es quien nos garantiza la promesa de estar con nosotros y no dejarnos solos. Jesús no nos abandona, no nos deja que nos hundamos si tenemos fe.

9. Eso se lo pido con toda confianza: ¡que me suceda ese milagro en mi vida y en nuestra vida!

**Miércoles:** Pasar del egoísmo al compromiso de la solidaridad.

**1. Lucas 10, 25-37: “El buen samaritano”.** Ya nosotros sabemos que la vida cristiana supone compromiso para con los demás.

Sabemos ya que *“el que dice: yo amo a Dios y odia a su hermano, es un mentiroso”* (1 Juan 4, 20).

2. Para hacer la oración de este día, luego de ponerme en la presencia de Dios y pedirle la gracia que quiero conseguir en la oración, puedo seguir el relato del Evangelio del “buen samaritano”, sintiendo lo que más me llama la atención de lo que allí se dice y cuáles son mis compromisos concretos de solidaridad.

3. Puedo también fijarme en que esta parábola nos explica cuáles son las características del amor al prójimo, según lo que Jesús nos recomienda:

- a. No siempre es bueno preguntarme qué me puede suceder si me separo del camino para ayudar a alguien que lo necesita...
- b. Lo urgente es preguntarme qué le pasará al hermano, si yo no me detengo en el camino para solidarizarme con él.
- c. En esta parábola se nos enseña a amar y servir en lo concreto y lo sencillo al necesitado. No se trata de

“inventar teorías” de lo que se debe hacer en este caso o en el otro...

- d. El amor es desinteresado. Es cristiano el no esperar recompensa por lo que yo pueda hacer.
- e. No hay que mirar a quién se le hace el bien: puede ser extranjero, desconocido y puede ser también enemigo (Lucas 6, 27-35).
- f. Todo esto me anima a revisar cómo es en lo concreto la manera de comportarme con los otros, de amar a los demás, de solidarizarme con el pobre y los pobres.
- g. Pido muy insistentemente a Jesús que me enseñe a amar como Él quiere que lo haga y sobre todo como Él lo hizo.
- h. Pido a María que me enseñe a amar como Ella lo hizo y como vio a Jesús que lo hacía con los otros.

## **Jueves:** Pasar de la esclavitud a la libertad.

1. **Lucas 131, 10-17: “La mujer encorvada” y Juan 8, 1-11: “La mujer adúltera”.** Podemos hacer la contemplación de esta oración según estos testimonios del Evangelio y que nos manifiestan el amor liberador de Jesús.

2. O podemos también reflexionar sobre este aspecto personal de las esclavitudes y de la invitación que Jesús nos hace a la libertad.

3. En nuestra vida nos sentimos y, también muchas veces, somos **esclavos:**

- a. Del miedo y de los miedos...
- b. De la “mala suerte” en nuestra vida...
- c. De las circunstancias de la vida...



- d. De las injusticias y opresiones...
- e. De los engaños...
- f. De los maltratos...
- g. De nosotros mismos (comodidad, mentiras, hipocresías, envidias, pasiones...).
- h. De la fama, del “qué dirán”...
- i. Y así podemos añadir otras esclavitudes que sentimos en nuestra vida.

4. Me pregunto con toda sinceridad:

- a. ¿Voy quitando en mi vida las cosas que me bloquean, que me atan y hacen daño?
- b. Concretamente, desde que estoy en esta experiencia de los Ejercicios, ¿creo que voy conociéndome más y que por lo tanto conozco mejor mis esclavitudes y voy sintiendo la llamada que Jesús me hace a la libertad?
- c. ¿Pongo los medios para ser una persona libre?

5. Jesús nos invita a ser libres de verdad:

- a. Gálatas 5, 1: *“Cristo nos liberó para que fuéramos realmente libres. Por eso, manténganse firmes y no se sometan de nuevo al yugo de la esclavitud”.*
- b. Gálatas 5, 13. *“Ustedes, hermanos, fueron llamados para vivir la libertad”.*
- c. 2 Corintios 3, 17: *“Donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad”.*

6. Termino la oración pidiendo a Jesús y María vivir la verdadera libertad, la que todavía siento que me falta.

## **Viernes:** Pasar de la tristeza a la alegría y la esperanza.

Organizo mi oración reflexionando estas frases:

*“Ustedes estarán apenados,  
pero esa tristeza se convertirá en **alegría**.”*

*La **alegría** y la felicidad los acompañarán y ya no tendrán  
más pena ni tristeza.*

*Yo les he dicho estas cosas para que en ustedes esté **mi  
alegría, y la alegría de ustedes sea completa.***

*El Reino de Dios no es cuestión de comida o bebida; es ante  
todo **justicia, paz y alegría en el Espíritu Santo.***

*El fruto del Espíritu es **caridad, alegría y paz**; paciencia,  
comprensión de los demás, bondad y fidelidad.*

*Por eso **alégrense en el Señor.***

*Y así ¿quién les podrá hacer daño, si ustedes se afanan en  
hacer el bien?*

*“Felices ustedes cuando sufran por la justicia; no teman  
sus amenazas ni se turben. Al contrario, sigan adorando  
interiormente al Señor, a Cristo, **dispuestos siempre a dar  
razón de su esperanza**”.*

(Isaías 35, 10; Juan 16, 20; Juan 15, 11; Romanos 14, 17;  
Gálatas 5, 22; Filipenses 3, 1; I Pedro 3, 13-15).

## **Sábado.**

1. Recupero en la oración aquello que más me llamó la atención de esta segunda semana de Ejercicios, en que oramos sobre la vida de Jesús.
2. Puedo también hacer una lista de los textos y hechos de la vida de Jesús que más me ayudan y dejan huella en mi vida.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## **V. Testimonios de la Experiencia espiritual de estos Ejercicios.**

Se indican unas frases escritas por los que están en esta experiencia de Ejercicios y que expresan que la “**vida es diferente**”. ¿Siento yo esto mismo?:

*“Voy pasando del miedo a la confianza”.*

*“Siento más libertad para orar”.*

*“Soy más sensible a los dolores de los demás”.*

*“Voy aprendiendo a vivir con más fe y esperanza”.*

*“Aprendo a conocer a un Dios diferente”.*

*“Me siento hijo(a) de Dios. Dios es mi Padre”.*

*“Comienzo a despertar a la vida”.*

*“Siento que me voy liberando de las ataduras que tengo”.*

*“Veo las cosas más claras”.*

*“Para Dios yo soy importante”.*

*“Estoy llamado(a) a la construcción del Reino de Dios”.*

*“Vivo la esperanza de decir: hoy no puedo, mañana, sí”.*

*“Dejo de vivir para mí y los míos  
y trato de vivir para los demás”.*

*“Estoy invitado(a) a ir a la fuente”.*

*“Mi camilla me ayuda a aceptar a los demás como son”.*

*“Me preocupa menos el qué dirán”.*

*“Le abro a Dios el corazón que lo tenía cerrado”.*

*“Estoy pasando de lo débil a lo fuerte”.*

*...despertar a la vida diferente...*

---

**Tercera Semana  
de Ejercicios.**



# TERCERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 1)

*“Jesús se humilló hasta la muerte, y muerte en cruz”  
(Filipenses 2, 8).*

## I. Introducción.

1. Comenzamos una nueva etapa en el camino de los Ejercicios Espirituales. Esta nueva etapa es la **“tercera semana”** que la vivimos centrados en la Pasión y muerte de Jesús.
2. Recordamos que S. Ignacio propone el proceso de los Ejercicios en diferentes tiempos que llama “semanas” y que no son como nuestra semana de siete días. S. Ignacio **divide los Ejercicios en “cuatro” semanas:**
  - a. Primera semana: Principio y Fundamento. El pecado y la misericordia.
  - b. Segunda semana: La llamada del Reino. Vida Pública de Jesús.
  - c. Tercera semana: Pasión y muerte de Jesucristo.
  - d. Cuarta semana: Resurrección de Jesús. “Contemplación para alcanzar amor”.
3. Pedimos en los Ejercicios: **“conocer más a Jesús para seguirle más”**. Pedir conocer y amar más, es **pedir seguirle**

**hasta la cruz.** No es quedarnos en “lo bonito” de su vida y de la nuestra.

4. En nuestra vida, el dolor propio y el de los otros está muy presente. Cada día vivimos el dolor de las injusticias, de la enfermedad, de la muerte, de la soledad... Pero naturalmente nos cuesta vivir el dolor. Preferimos negarlo y rechazarlo.

5. Seguir a Jesús hasta su cruz, es decirle que queremos seguirle con nuestra cruz y siendo solidarios con la cruz de los otros... pero no para crucificarlos más, sino para bajarlos de la cruz.

6. ¿Estos Ejercicios Espirituales nos ayudan a seguir este camino de Jesús hasta la cruz? ¿Este camino de la cruz lo vivimos muy “desde afuera” o “desde el corazón”?

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. El mismo S. Ignacio nos indica cuál es el fruto de esta tercera semana: “...es **pedir lo que quiero**, lo apropiado en la Pasión: dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo pasó por mí” [EE. 203].

2. No hace falta que nosotros pidamos vivir el dolor, porque lo vivimos cada día. Puede ser que creamos que somos los únicos en sufrirlo... pero resulta que Jesús sufrió y mucho. En la petición, pedimos sentir ese dolor de Jesús.

3. Queremos en este tiempo de los Ejercicios, expresar nuestro amor a Jesús, agradecerle, compadecernos..., porque es verdad que sentimos que Jesús nos ama hasta la muerte en cruz.

4. Deseamos confirmar los compromisos que hicimos en la segunda semana de los Ejercicios: la reforma de vida, el cambio de vida que nace de nuestra mirada a la vida de Jesús y de la escucha de la llamada que nos hace para construir el Reino.



5. Todo esto nos ayuda a salir de nosotros mismos, a no vivir “autocentrados” ni auto compadeciéndonos por lo que sufrimos en la vida.
6. No se trata de reflexionar o pensar en el dolor, el sentido del sufrimiento o “vivir algunas ideas” sobre el dolor de Jesús o el nuestro o el de los demás... Se trata de comprender que el sufrimiento de Jesús es consecuencia de su compromiso, de su forma de comprometerse con la voluntad de Dios. Se trata de vivir las actitudes, la manera como Jesús vivió su pasión y muerte, aun en medio de la oscuridad y la soledad.
7. Intentamos vivir profundamente el dolor (llevar la cruz con más conciencia, no como adorno solamente o como identificación externa, sino llevar la cruz en el corazón...). Nos ayuda para esto el comprometernos en este tiempo a vivir algún sacrificio especial, o ayudar a otras personas o hacer más tiempo de oración
8. Intentaremos no tener apuro: procuraremos contemplar y gustar toda la pasión y muerte de Jesús... y todo esto lo reflexiono y lo aplico a mi vida.

### III. Textos claves para esta semana.

El texto fundamental de esta semana debe ser **el contemplar mi cruz y las cruces de todos los días que viven los otros.**

*“Fue tratado como culpable a causa de nuestras rebeldías y aplastado por nuestros pecados. Él soportó el castigo que nos trae la paz y por sus llagas hemos sido sanados”.*  
(Isaías 53, 5).

*“Se negó a sí mismo hasta la muerte, y fue contado entre los pecadores, cuando en realidad llevaba sobre sí los pecados de muchos, e intercedía por los pecadores”.*  
(Isaías 53, 12).

*“Así se manifestó el amor de Dios entre nosotros. No somos nosotros los que hemos amado a Dios, sino que él nos amó primero y envió a su Hijo como víctima por nuestros pecados: en esto está el amor”.*

(1 Juan 4, 10).

## **IV. Organización y distribución de la oración para esta semana.**

**Lunes:** Lucas 22, 14-20 y 1 Corintios 11, 17-34.

La Última Cena: La Eucaristía.

1. Vamos a seguir, paso a paso, todo lo que Jesús vivió en su Pasión y Muerte. ¿Cómo vamos a hacerlo? Podemos hacerlo de varias maneras:

- a. Leo algún evangelio completo de la Pasión (o Juan o Lucas...), pero poco a poco: siguiendo algún pasaje concreto: Última Cena, traición de Judas, negación de Pedro, el juicio...
- b. Puedo hacerme presente a todo lo que allí va sucediendo y me fijo y me detengo en aquello que más me llama la atención:
  - Veo las personas que allí participan.
  - Escucho lo que conversan.
  - Me fijo en lo que hacen.
  - Caigo en la cuenta de cómo se comportan con Jesús...
- c. O me identifico con algún personaje de la pasión: Pedro, María Magdalena, Juan, Pilatos, la Verónica, el Cirineo...
- d. O me fijo en toda la pasión acompañando a María, en estos días que fueron tan dolorosos para ella, y procuro sentir todo lo que ella vivió.

e. Conviene, especialmente en la oración de la tercera semana, que sea el corazón de cada uno quien sienta de verdad, y que sea uno quien reflexione libremente, sin obligarse por las sugerencias de los otros. Con todo, señalamos algunos puntos que puedan ayudarnos a la oración. Pero no nos tenemos que sentir obligados a seguirlos.

2. Hoy nos proponemos vivir todo lo que pasó en la **Última Cena**. Y nos fijamos especialmente en la **institución de la EUCARISTÍA**:

a. Pensamos con atención en dos frases:

- *“Jesús... sabiendo que había llegado la hora de salir de este mundo... los amó hasta el extremo” (Juan 13, 1).*
- *“Felices si ponen esto en práctica” (Juan 13, 17).*

b. Luego, leemos lentamente la Institución de la Eucaristía, como describe Lucas (22, 14-20).

c. Y después de haber saboreado esta escena, leemos en S. Pablo lo que dice a los Corintios (1 Corintios 11, 17-34). Especialmente reflexionamos sobre lo que dice: *“que cada uno se examine”* (v. 28). Nosotros, es verdad, que a Jesús le damos cosas: por ejemplo, tiempo, oración, lecturas, buenas acciones.

- Pero ¿nos damos del todo a Él?
- ¿Nos entregamos a su Reino?
- ¿Estamos dispuestos, vamos disponiendo nuestro corazón para dar la vida?
- ¿Estamos dispuestos a amar hasta el extremo?
- ¿”**Hacemos**” como Jesús o solamente recordamos, miramos, escuchamos?

d. Cuando vamos a la misa y recibimos la eucaristía, recordamos que Jesús se **hace entrega** y nosotros:

- ¿Hacemos el perdón, es decir, perdonamos de verdad?
- ¿Hacemos la entrega, es decir, nos entregamos?

e. Decimos que la Eucaristía es el centro de la Comunidad cristiana:

- Pero puede ser que a mí, cuando recibo la comunión, no me diga nada, que la abandone con facilidad, por cualquier razón o puede ser también que me llegue a fastidiar, a aburrir...
- Puede sucederme que no vea la relación, la unión entre la **comunión** y la **comunidad**.
- Eso les sucedía a los primeros cristianos de Corinto y por eso S. Pablo les escribe esa carta en que habla de la eucaristía...
- Especialmente reflexiono sobre mi manera de vivir la unión.
- Si comulgo y luego no vivo la unión en la familia, comunidad, grupo... ¿qué pasa?

3. Converso de verdad con Jesús sobre cómo valoro yo la eucaristía y cómo “practico” mi amor a Él y a los otros, y le pido que me haga comprender de verdad su amor, que tanto se manifiesta en la Eucaristía.

**Martes:** Juan 13, 1-17. El lavatorio de los pies.

1. Esta escena nos da devoción cuando la vemos en la Iglesia cada Jueves Santo. Hoy vamos a intentar comprender su profundidad y lo que significa que Jesús lo haya hecho en los días de su Pasión.

2. Leemos lentamente todo lo que S. Juan nos dice (13, 1-17). Nos detenemos en lo que más nos llama la atención y en eso nos tardamos todo lo necesario, pidiéndole mucho a Jesús que de verdad lo comprendamos.

3. Hacemos algunas consideraciones que nos ayudan para nuestra vida:

a. Era muy humillante lavar los pies y los judíos lo rechazaban, aun los esclavos... ¿Por qué propone Jesús este servicio y nos dice que si lo hacemos seremos felices?

b. **Dios, siendo Dios, se hizo servidor (Filipenses 2,5-11)**... Difícilmente entendemos esto... porque es una locura. Dios se hizo cercano a nosotros, se acercó a nosotros haciéndose servidor... haciéndose uno de tantos.

- Jesús nos dice: solamente sirviendo a los otros, podemos llegar a Dios. Solamente haciéndonos uno de tantos... somos cristianos, practicamos la fe.
- Jesús nos enseña así a no exigir ser reconocidos, ser servidores sin reclamar que nos lo agradezcan o nos feliciten...
- Y Jesús nos dice que si “*comprendemos esto y lo practicamos, seremos felices*” (v. 17). ¿Nos lo creemos? ¿O pensamos que Jesús estaba y está equivocado?
- Le pido de verdad a Jesús y María, que esto lo comprenda de verdad... y lo practique. ¿En qué cosas concretas de mi vida puedo practicarlo?

**Miércoles:** Lucas 22, 39-53 y Marcos 14, 32-42.  
Jesús en el huerto de Getsemaní.

1. Nos resulta difícil comprender todo el sufrimiento de Jesús y cómo Jesús fue quedando de verdad destrozado... “*aplastado por nuestros pecados*” (Isaías 53, 5).

2. Es en el huerto de Getsemaní donde se ve muy bien todo el sufrimiento del corazón que vivió Jesús. Vamos a considerarlo y lo vamos a expresar en algunos sentimientos que también nosotros vivimos:

a. **Tristeza:** Jesús “*sintió una tristeza mortal*” (Marcos 14, 34)... A nosotros nos pasa cuando de verdad nos sentimos mal, sin ganas de hacer nada, con el corazón apretado de dolor. Es algo más fuerte que nosotros y no reaccionamos fácilmente ante eso. Esta tristeza puede producirla en nosotros diferentes cosas.

b. **Desánimo:** Jesús pensó ¿para qué sirve lo que estoy sufriendo? Siente que está sufriendo solo y por eso Dios le envía: “*un ángel del cielo que vino a animarlo*” (Lucas 22, 43). Nosotros también sentimos esto cuando vemos que lo que hacemos no sirve, que no se mejoran las actitudes en nosotros o en los demás...

c. **Miedo y angustia:** “*comenzó a sentir temor y angustia*” (Marcos 14, 34). ¿Qué me va a pasar, qué va a suceder? ¿No vivimos nosotros situaciones que nos producen miedo y angustia?

d. **Soledad de los amigos:** que prefieren echarse a dormir en vez de orar... “*¿Cómo pueden dormir? Levántense y oren para que no caigan en la tentación*” (Marcos 14, 38).

e. **Abandono de Dios:** “*Llegó la hora en que el hijo del hombre será entregado en manos de los pecadores*” (Marcos 14, 41). Esa era la sensación que tenía Jesús... que sus enemigos eran más fuertes que Dios y que se encontraba totalmente solo y abandonado y por eso

oró intensamente al Padre... Pidió siempre que pasara el cáliz, que se alejara el sufrimiento...

3. **Jesús prefería no sufrir:** “Padre, si es posible, pase de mí este cáliz; pero no se haga mi voluntad sino la tuya”. Jesús, a pesar de todo, tiene la firme decisión de dar la vida... ¿Qué sentido tiene este sufrimiento? ¿Por qué sufre Jesús? La respuesta la encontramos en Hebreos 2, 17: “Tuvo que hacerse en todo semejante a sus hermanos, para hacerse misericordioso”.

4. Converso con Jesús de cómo reacciono yo ante sus sentimientos en el huerto y le hablo también de los sentimientos que tengo en mi vida. Le pido que sea capaz de orar al Padre en todo momento y en toda circunstancia.

### **Jueves:** Juan 18,2-12. Ponen preso a Jesús.

Seguimos los mismos pasos que Jesús vivió en su pasión. Vamos a orar sobre la manera de cómo Jesús es hecho prisionero. Y contemplamos que esto:

1. Es un misterio de maldad:

- a. ¿Quién es el traidor? **Judas!** Es uno de los doce, un discípulo elegido por Jesucristo, que vivió con Él durante tres años, a quien Jesús le demostró su confianza: le encargó de los reales (Juan 10, 6), le corrigió en algunas cosas, le lavó los pies, le trató de formar...

Y Judas lo traicionó vendiéndolo: “Fue donde los jefes de los sacerdotes para entregarles a Jesús” (Marcos 14, 10). Negoció la entrega con los enemigos de Jesús: “¿Cuánto me darán para que se lo entregue?” (Mateo 26, 15). Y “se hizo el guía de los que prendieron a Jesús” (Hechos 1, 16).

- b. **Jesús,** ¿cómo se porta con Judas? Con toda paciencia aun sabiendo desde el principio que lo iba a traicionar:



...despertar a la vida diferente...

---

*“Jesús sabía quién era el que lo iba a entregar” (Juan 6, 46). Diciéndole: “Amigo ¿con un beso traicionas al Hijo del Hombre?” (Lucas 22, 48).*

- c. Reflexiono serenamente cómo se porta Jesús conmigo y cómo yo me porto con Él.
2. Es un misterio de soledad:
- a. No entendieron sus discípulos a Jesús. Lo dejaron solo en la oración. Todos los discípulos lo abandonaron: *“abandonándole huyeron todos” (Marcos 14, 50)*... Jesús está solo, y, además, es vendido, atado y llevado preso...
  - b. Trato de sentir compasión: sintiendo que quiero quedarme cerca de Jesús que sufre y reflexiono también sobre mi dolor, mi soledad y la soledad de los otros. Y converso con María...

## **Viernes:** Marcos 14, 53 - 15, 19. El juicio contra Jesús.

- 1. Leo lentamente todo el texto y me fijo en lo que más me llama la atención. Pido a Jesús de verdad comprender este misterio.
- 2. **Los jefes religiosos** lo condenan a muerte en nombre de Dios. Eso es lo más grave. Lo consideran blasfemo.
  - a. Así Jesús va perdiendo todo su honor, su prestigio, la fama que había adquirido en los milagros que hizo en nombre de Dios.
  - b. Jesús es condenado con toda clase de mentiras y excusas.
  - c. Y es totalmente incomprendido.
- 3. **Los jefes políticos** también lo condenan a muerte. Pilatos, aunque lo reconoce inocente, lo condena.





#### 4. El pueblo apoya a sus jefes y no a Jesús:

- a. Olvidándose de todo el bien que Jesús le había hecho.
- b. Y prefiere a Barrabás antes que a Jesús (Marcos 15, 16-19).

5. Me detengo a revisar mi vida: cómo me siento yo ante los juicios de los demás, cómo me puedo sentir, por eso, destruido. Le pido a Jesús y a María comprender este misterio de la injusticia que condena y que yo sea en mi vida como Jesús.

#### **Sábado:** Repetición.

Repetición de la oración de la semana, fijándome en aquello que más me llama la atención o que necesito profundizar.

#### **Domingo:** Reunión de EVC.

### V. Algunos textos y oraciones.

*“Me quedo frente a Jesús,  
sin palabra, en silencio,  
admirado,  
sin comprender nada”.*

*“El que ama de verdad, sufrirá bastante...  
Pero el que no acepta sufrir sufrirá mucho más”.*

*“Madre nuestra,  
enséñanos a amar..  
enséñanos a sufrir..  
enséñanos a compartir...”*

*Madre nuestra,  
estamos junto a ti,  
y queremos que tú estés a nuestro lado...*

*Madre nuestra,  
queremos acompañarte  
en estos momentos de soledad y de martirio...*

*Madre nuestra,  
tú viviste la pasión y la muerte de Jesús...  
compartiendo como nadie su dolor, su agonía,  
su amor hasta el final.*

*Madre nuestra,  
enséñanos a sentir la pasión de Jesús...  
y a llevar en nosotros los sufrimientos  
de los crucificados de hoy.*

*Madre nuestra,  
enséñanos a amar...  
enséñanos a sufrir...  
enséñanos a compartir...  
(Manuel J. Fernández S.J.).*

# TERCERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 2)

*“Jesús salió cargando con su cruz”  
(Juan 19, 17).*

## I. Introducción.

Vamos a poner los medios (presencia de Dios, petición, silencio, sitio donde hacemos la oración, atención durante el día a lo que Dios nos va diciendo...), porque todo esto nos ayuda para vivir esta experiencia de la pasión y muerte de Jesús, con profundidad y serenidad.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. Recordamos que el fruto de esta “**tercera semana**” de Ejercicios es sentir el dolor de Jesús, ser solidarios con el dolor de tanta gente que vive crucificada cerca de nosotros y asumir el sentido de nuestro propio dolor y nuestra cruz.
2. Nos vamos a fijar, durante esta semana, en la frase: “**JESUS SALIÓ CARGANDO CON SU CRUZ**” y esto puede ser lo central de nuestra oración. Esto lo vamos a procurar reflexionar, orar y vivir, aplicándolo a nuestra vida: revisando también nuestra cruz, cómo la llevamos, cómo llevamos las cruces de los demás...



...despertar a la vida diferente...

---

3. Cada quien divide la materia de acuerdo a lo que más bien le pueda hacer, conforme vaya sintiendo deseos de revisar más profundamente el “**camino de la cruz**” y aplicarlo al camino de la propia vida.

### III. Textos claves para esta semana.

1. Nos puede ayudar el no leer muchos textos, sino sencillamente el contemplar el “camino de la Cruz” que Jesús vivió.

2. Nos conviene recordar lo que nos dice S. Ignacio en los Ejercicios: “*Considerar todo lo que Cristo padece en la humanidad*” [EE. 195].

3. Consideramos, y también vivimos, todo lo que Cristo sufre en el pueblo que sufre.

4. Leemos **Isaías 52,13-53,12** (El siervo de Yavé que es imagen de Jesús).

### IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

1. Cuando contemplamos la pasión de Jesús, nos parece que nada tiene que ver con la pasión nuestra de cada día, que es pequeña y simple y que no puede compararse con todo el sufrimiento que Jesús vivió.

2. Resulta que muchas veces sufrimos también nuestra pasión, por el dolor de nuestra vida y el deseo de querer ser cristiano(a), y querer seguir a Jesús.

3. Nuestra vida de todos los días y nuestro camino diario de seguimiento de Jesús ya es un “vía crucis”, un camino de la Cruz... que está compuesto por estaciones de dolor. Vamos a recorrer con mucha paciencia y devoción, contemplando todo este camino con sus estaciones.



4. Al final de cada oración le doy gracias a Jesús por “amarme hasta el extremo”.

- a. Me quedo contemplando a Jesús en la Cruz, mirándolo con mucha devoción, como lo hizo María. Y hablo con Él y con Ella, según lo que mi corazón me sugiera.
- b. Mirando a Jesús en la cruz, descubro en sus ojos y en su corazón la vida y el misterio de mi cruz.
- c. Le pido que viva con mucha sinceridad y compromiso mi **“camino de la cruz”**.

#### 1ª. Estación: Jesús es condenado a muerte.

*“Los Sumos Sacerdotes convencieron al pueblo que pidiera la condenación de Jesús. Entonces gritaron a Pilato: ‘Si dejas libre a Jesús, no eres amigo del César’. Al oír esto Pilato hizo salir a Jesús y dijo a los judíos: ‘miren a su rey’. Ellos gritaron: ‘crucifícalo’. Los Sumos Sacerdotes dijeron: ‘no tenemos más rey que al César’. Y Pilato entregó a Jesús para que lo crucificaran”.*

(Juan 19, 12-16)

1. Siento que, a veces, me sucede que encuentro personas que me juzgan y me condenan, porque no quiero hacer lo que otros piensan que es importante hacer, y porque no quiero ser y actuar como ellos mismos actúan: aparentando, tratando de quedar siempre bien, con mentiras e hipocresía...

2. Hay situaciones en que se puede condenar mi sinceridad y mi compromiso de querer trabajar por la comunidad... No se comprenden y se interpretan mal mis deseos de hacer el bien, de ayudar a otros, de luchar por la justicia junto con todos los pobres de la comunidad...

3. También yo escucho que Jesús me dice: *“Felices ustedes cuando los insulten, los persigan y los calumnien por causa mía. Estén alegres y contentos porque lo mismo persiguieron a los profetas que les han precedido”* (Mateo 5, 11-12).

4. Cuando me siento juzgado y condenado(a) ¿cómo lo vivo?  
¿Con amargura o con paz?

### 2ª. Estación: Jesús carga con la cruz.

*“Sacaron a Jesús cargando con la cruz, hacia un lugar llamado Calvario. Junto a él llevaban dos malhechores para ejecutarlos también”.*

(Juan 19, 17 y Lucas 23, 32).

1. ¿Me siento obligado, forzado, a llevar la cruz? ¿O quiero tomar mi cruz y seguir a Jesús? ¿Vivo esto como Jesús, a quien le ponen la cruz, y asume la carga...?

2. Pero antes construyo mi cruz, llena de los dolores de mi casa, mi familia, el trabajo, mi compromiso con la comunidad... y la cruz de la tentación, de la tristeza, de la soledad, de la calumnia, de la incomprensión... es decir, la cruz de mi vida que yo conozco.

3. Coloco la cruz sobre mis hombros y sigo detrás de Jesús... Tengo mi vida pendiente de esta cruz de cada día; nadie la conoce, nadie la ve, nadie sabe que la llevo... pero yo sí sé que es una cruz pesada y que sigue siendo pesada en mis hombros.

4. Jesús carga la cruz por solidaridad con nosotros. Yo estoy invitado(a) a llevar la **cruz de la solidaridad con los que sufren**.

### 3ª. Estación: La primera caída.

[Los Evangelios no dicen nada de las caídas... pero la devoción del pueblo cristiano siente y nos transmite que Jesús cayó tres veces].

1. Yo también caigo, más de una vez. Siento que es mi debilidad y el peso de mi vida los que me hacen caer. No puedo más.

2. Es el dolor de ser humano, **ser persona** (hombre o mujer) con los sufrimientos propios de ser así. Es el dolor de ser pobre, de vivir en un barrio, mis miedos, mis dudas, mi oscuridad por mi futuro y el de los míos, el depender económicamente de otros, el que no me alcance para el diario...

3. Es la caída de la soledad... nadie me ve en el suelo: ¿porque lo disimulo? o ¿porque otros no se interesan por lo que me pueda suceder...? o ¿yo no quiero compartir mi dolor...? Y cuando veo que otros caen: yo ¿qué hago?

#### 4ª. Estación: Jesús se encuentra con su Madre.

*“Cuando Jesús fue llevado por sus padres al Templo, el anciano Simeón le dijo a María: mira, este hijo tuyo será puesto como una señal que muchos rechazarán. Y a ti una espada te atravesará el corazón”*  
(Lucas 2, 34).

1. Mucha gente vio a María, la buena, la sencilla y humilde, la que no tenía pecado, como “la madre del condenado”.

2. También María, al ver a su Hijo inocente cargado con la cruz, se pudo preguntar: ¿cuándo y cómo cumplirá Dios sus promesas? ¿Cuándo lo librá Dios?

3. Muchas veces crece mi dolor, porque siento sufrir a los que más quiero: personas de mi familia, y a mis amistades... y nada puedo hacer... sólo puedo mirar y callar. El dolor personal no es el más fuerte, sino que la cruz más pesada es la que otros llevan y el sentirme impotente para evitarlo...

4. Este dolor que Dios no quitó a su propia Madre, Dios no lo suprime, y no lo explica. Es un misterio...”que **Dios ha venido a llenar con su presencia”**.



### 5ª. Estación: Simón de Cirene ayuda a Jesús a llevar su cruz

*“Cuando llevaban a Jesús hacia el Calvario, encontraron un hombre que volvía del campo, Simón de Cirene. Y los soldados le cargaron la cruz para que la llevara detrás de Jesús”.*

(Lucas 23, 26-27).

1. No siempre me siento del todo solo(a) para llevar la cruz. Alguien aparece y me ayuda. Alguien se hace solidario de mi dolor..., aunque, tal vez por orgullo, tal vez por discreción, prefiero que nadie se entere de mi dolor...
2. Recuerdo a mis cirineos, mis familiares, la gente de mi comunidad que sí se preocupan, sí comparten conmigo mi cruz... ¡Ojalá que no me aproveche de la buena voluntad de mis amigos, mis cirineos, para cargarles con mi cruz... para que yo me pueda quedar libre del dolor!...
3. Recuerdo también los crucificados... los que pasan cerca de mí cargados con su cruz... ¿Los atiendo, les alivio la carga? ¿Soy Cirineo de otros? ¿Dejo que otros cirineos me ayuden?

### 6ª. Estación: Verónica limpia el rostro de Jesús.

*“Muchos se asustaron al verlo, porque su cara estaba tan desfigurada que ya no parecía un ser humano”.*  
(Isaías 52, 14).

1. La Verónica no le quita la cruz a Jesús; pero le alivia, le limpia el sudor de su rostro.
2. Recuerdo personas, muchas veces mujeres, que limpian mi rostro, para aliviarme y también para que pueda ver más claras las cosas y las personas, aunque estén llenas de dolor...
3. Recuerdo lo que se nos dice en las Bienaventuranzas: **“Felices los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios”...** ¿Puedo, con los ojos más limpios y el corazón más claro, ver mejor a los otros, sentir el dolor ajeno? ¿Qué hago yo para tener ojos limpios?





### 7ª. Estación: La segunda caída.

1. Es la caída que tengo cuando llevo el peso de las cruces de los otros.
2. La primera caída era por ser humano, ser persona, con mis propias debilidades. La segunda caída es por el dolor de ser **hermano(a)** y no saber cómo ayudar a los otros, cómo aliviar su dolor y el peso de su cruz.
3. La segunda caída puede ser por convivir con personas que no me caen bien, que me hieren, que son injustas... que me maltratan, que también me hacen sufrir, muchas veces, sin saberlo ni quererlo.
4. ¿Soy yo también de los que hacen sufrir así a los otros?  
¿Hago yo sufrir a la gente de mi familia o a los demás?

### 8ª. Estación: Las mujeres de Jerusalén.

*“Muchas mujeres lo seguían llorando y lamentándose por él. Jesús se volvió y les dijo: mujeres de Jerusalén, no lloren por mí”.*

(Lucas 23, 27-28).

1. Jesús no se queja por lo que le pasa a él, porque no está centrado en él.
2. Yo siento que hay gente que se queja mucho de sus dolores... ¿Y yo?... Siento que hay personas que solamente protestan y se lamentan y no hacen mucho por la comunidad... ¿Y yo?... ¿Me parece que vivo situaciones en que para disimular... lloro por los otros?
3. ¿Lloro sinceramente por mí, porque me creo mejor que otros y resulta que no lo soy?... ¿Por mis muchas palabras y mi poca misericordia?... ¿Lloro por otros y con otros, en solidaridad sincera?...



...despertar a la vida diferente...

---

### 9ª. Estación: La tercera caída.

1. Es la caída producida por el peso de la cruz con que vivo la vida y **mi fe**: es la caída que produce el dolor de saber que soy **hijo(a) de Dios**, y no ver su rostro, y sentir su silencio que no responde a mis gritos...
2. Es el dolor de creer sin ver, de esperar sin tener, de dar sin recibir...
3. Es vivir el dolor de la generosidad no agradecida, del confiar en Dios y no ver muchas veces los frutos de esta confianza...
4. Es el sentir que otros no responden a las oraciones que uno hace, a los esfuerzos y el compromiso por el bien de los demás...

### 10ª. Estación: Jesús despojado de sus vestiduras.

*“Los soldados se repartieron su ropa en cuatro partes, una para cada soldado y su túnica la rifaron. (Así se cumplió lo escrito: se repartieron mis vestidos y se sortearon mi túnica)”.*

(Juan 19, 23-24).

1. El que le despojaban de su ropa, quiere decir que le quitaban su dignidad y todos sus derechos. Jesús es el creador del universo, el Dios todopoderoso que en la cruz es despojado de sus vestiduras... Es verdaderamente el Dios desarmado de poder y armado solamente de amor. Jesús es la imagen y la realidad de la entrega total. Jesús lo sacrifica todo.
2. ¿Y yo, de qué cosas me siento todavía dueño? ¿Qué siento cuando le digo a Dios que es mi absoluto y todo para mí... y cuando me comparo con Él y lo veo desnudo en la cruz? ¿Qué es lo que siento, ante Jesús despojado, con todo lo que quiero poseer como fama, éxito, que me miren bien, que me comprendan... y cuando quiero vivir sin problemas?



### 11ª. Estación: Jesús clavado en la cruz.

*“Llegaron a un lugar llamado Gólgota. Le ofrecieron vino con mirra, pero él no lo tomó. Allí lo crucificaron con otros dos”.*

(Marcos 15, 22-24).

1. A Jesús le clavan los pies y manos para desangrarlo cuanto antes. El vino mezclado con mirra era para no sentir el dolor.

Pero Jesús no lo bebió.

2. S. Ignacio dice en sus Ejercicios: **“y así viéndole tal, y así, colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciera”**. ¿Qué siento yo ante Jesús crucificado?

3. Con mi cruz estoy siguiendo este “camino de la cruz”; pero ¿no me sucede que me quedo en el camino, sin llegar hasta la cruz de mi Gólgota?

4. Una cruz de pura madera cansa y oprime... Para que una cruz tenga sentido tengo que colocar allí a Jesús, para que el dolor sea redentor, para que el dolor sea liberador.

5. Le pido a Jesús que Él esté siempre en mi cruz, que esté siempre presente en mi vida, para poder vivir del todo con Él y para que mi vida tenga sentido.

### 12ª. Estación: Jesús muere en la cruz.

*“Jesús dio un grito fuerte: ‘Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu’. Y expiró”.*

(Lucas 23, 43).

*“Se oscureció todo el país”.*

(Marcos 15, 33).

1. S. Ignacio en el libro de los Ejercicios nos dice que consideremos mucho: **“cómo se esconde la divinidad”** [EE. 196). Es lo más fuerte que se puede decir para explicar la gran soledad de Jesús.

2. Porque Jesús murió como murió, yo puedo vivir con esperanza.

3. Y con su gracia y su fuerza me dispongo yo también a dar la vida: ***“Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos”*** (Juan 15, 13).

### **13. Estación: Jesús en brazos de su Madre.**

1. María, la siempre cercana a la vida de Jesús desde que lo tuvo en su vientre, y **vivió** con él en Belén, en Egipto y Nazaret.

2. María presente, discreta, humilde en todo el camino de la cruz. María Madre de la entrega total, es la que recibe el cuerpo de Jesús y es la que nos entrega y nos da a Jesús.

3. Sin María no llego a Jesús y sin Jesús no sé nada de María. ¿Qué puede ser mi vida sin Jesús y sin María?

### **14ª. Estación: Jesús es puesto en el sepulcro.**

*“José de Arimatea puso a Jesús en un sepulcro que estaba en la roca”.*

(Marcos 15, 46-47).

1. Jesús es colocado en la roca profunda, dura y oscura; pero allí ¡**es luz y vida!**

2. ¿Qué pienso y siento yo de cómo Jesús es encerrado en el sepulcro, siendo así que Él es nuestro gran liberador?

3. Yo siento que mi vida a veces se hunde, que no tengo aire para respirar, que me ahogo... que todo es oscuro y frío dentro y alrededor de mí... ; pero tengo luz y soy vida, la que Dios me da, para iluminar a los demás y dar vida a todos!

4. ¿Qué hago yo para que otros no vivan hundidos en la tristeza, ahogados en la desesperanza, en la oscuridad y sin vida?

## V. Algunos textos y oraciones.

*Tu cruz, Jesús, alivia mi cruz...  
Señor, mi cruz me resulta pesada,  
me duele, muchas veces la rechazo, no la quiero...  
hay veces, que ya no puedo más...*

*Jesús, me fastidia la soledad, mi tristeza...,  
no acepto mis miserias, la humillación...  
no quiero el fracaso, ni el dolor físico...  
Señor, mi cruz me oprime...*

*Jesús, tu cruz alivia mi cruz.*

*Jesús, tu no elegiste la cruz ni la querías...  
también a ti te costó aceptar y sufrir tu cruz...  
por esto orabas al Padre...  
"si es posible, pase de mi este cáliz...";  
pero aceptaste tu cruz.*

*Por eso, Jesús, tu cruz alivia mi cruz.*

*Jesús, enséñame a vivir mi cruz....  
a descubrir los pequeños sufrimientos...,  
las espinas..., los clavos,  
los azotes..., las burlas...,  
las críticas y las humillaciones...  
Enseñame a ver mi cruz y mis cruces...,  
el misterio de mi cruz... junto a tu cruz.*

*Tu cruz, Jesús, ¡alivia mi cruz!  
(Manuel J. Fernández, S.J.).*



# TERCERA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 3)

*“Nosotros predicamos a Jesús crucificado”  
(1 Corintios 1, 23).*

## I. Introducción.

1. La figura de Jesús muerto en la cruz no se borra ni se olvida en nuestra vida, sino que se queda frente a nosotros, y es siempre nuestra referencia, es decir, aquello a lo que acudimos, que nos hace vivir la realidad con un sentido nuevo y permite que podamos **despertar a una vida diferente**.
2. Siempre en los Ejercicios, la oración y la reflexión nos dan fuerza para la vida, y aplicamos a la propia vida lo que vemos, leemos y sentimos en la oración.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. El profundizar en el mensaje de Jesús en la Cruz nos permite que seamos consecuentes con las actitudes que vemos en su manera de vivir la cruz.
2. En la primera semana de los Ejercicios, nos preguntamos delante de Cristo crucificado: *“¿Qué he hecho por Cristo? ¿Qué hago por Cristo? ¿Qué debo hacer por Cristo”* [EE. 53].

3. Ahora también, en esta “tercera semana”, nos hacemos las mismas preguntas y vemos si, de verdad, nuestra vida va siendo más consecuente, porque nos sentimos más agradecidos al amor concretamente misericordioso y liberador de Dios.

### III. Textos claves para esta semana.

1. Durante esta semana vamos a procurar quedarnos frente a la cruz de Jesús: viendo esa imagen, sintiendo lo que allí pasa y la gracia que eso es para mí.

Recordamos lo que S. Ignacio nos dice en sus Ejercicios Espirituales: *“Y así viéndole tal, y así, colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciere”* [EE. 53].

2. Vamos a orar, en particular, las palabras de Jesús en la cruz. Serán nuestra referencia fundamental para estos días. De esas palabras podemos escoger la frase que más nos dice, que más nos llega al corazón, y nos quedamos gustando esa frase todo el tiempo necesario.

3. Vamos también a considerar distintas posturas que la gente tuvo ante la cruz de Jesús. Y esto lo aplico a mi vida concreta: ¿Cómo me hubiera yo comportado en el Calvario? Hoy, ¿cómo actúo ante la cruz y las cruces de mis hermanos?

a. **1 Corintios 1,17-2,51:** *“La cruz es locura para el hombre, es sabiduría de Dios”.*

b. **Gálatas 2, 19:** *“Estoy crucificado con Cristo”.*

### IV. Organización y distribución de la oración para esta semana.

#### Lunes y Martes:

Contemplo, sin ningún apuro, las palabras de Jesús en la Cruz y dejo que esas palabras penetren profundamente en mi



corazón. Puedo emplear toda la semana en orar estas palabras de Jesús.

**1. Primera palabra: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” (Lucas 23, 33).**

- a. Lo más propio de Dios es su misericordia. Jesús con su vida y su muerte, nos lo dice desde la **cruz** y así **es y se hace misericordia. Es la gran herencia que Él nos deja a nosotros.**
- b. Jesús es el dolor que perdona, el dolor que comprende. El perdón que perdona en situaciones personales bien difíciles y extremas, como cuando está en la cruz. No se queja por lo que sufre... y sí perdona porque ama de verdad.
- c. **“No saben lo que hacen”:** Jesús, tampoco entiende, pero comprende, disculpa y excusa. Comprende por qué los otros ofenden, dicen chismes, humillan, calumnian y lo crucifican... *“no saben lo que hacen”.*
- d. ¡Qué gran verdad para mi vida! Quiero seguir a Jesús... perdonando también así. Pido sentir que Dios de verdad me perdona. Jesús en la cruz es garantía de perdón. Reviso mi manera de perdonar, las condiciones que pongo cuando perdono...

**2. Segunda palabra: “Yo te digo que hoy estarás conmigo en el paraíso” (Lucas 23, 43).**

- a. Los ladrones crucificados junto a Jesús son dos personas de quienes se dice lo mismo: eran malos, ladrones, no valía la pena perdonarlos... Pero uno de los ladrones se amarga con su mal, cierra su corazón a la liberación. El otro se abre a Jesús: es pecador y lo reconoce y le dice a Jesús: *“Acuérdate de mí cuando estés en el paraíso”.*
- b. Jesús en su dolor piensa en los otros... ¿Y yo?

- c. Jesús, en su dolor, da esperanza. ¿Vivo yo el dolor y el pecado encerrado en mí mismo o soy capaz de reconocerme pecador y dar ánimo y esperanza a los otros? ¡Dar esperanza a los demás, me hace vivir mi propia esperanza!

**3. Tercera palabra: “Mujer, mira a tu hijo... Hijo, mira a tu madre” (Juan 19, 26-27).**

- a. María al pie de la cruz sufre y es fiel y así se convierte en Madre nuestra. Madre de nuestros sufrimientos y nuestra fidelidad. Es madre, Madre Dolorosa.
- b. Jesús nos da lo más importante y lo último que le queda en la tierra: su Madre. Es el gran regalo para nuestra vida de cristianos. María trabajará nuestro corazón y nos enseñará cómo seguir a Jesús.
- c. María es el gran consuelo en nuestra soledad. Soledad que no siempre desaparece; pero se puede vivir, cuando vivimos nuestra soledad junto a Ella y como Ella. María sigue junto a la cruz... y junto a nuestras cruces.

**4. Cuarta palabra: “Tengo sed” (Juan 19, 28).**

- a. Un día Jesús le dijo a la samaritana: **“Dame de beber”**. Jesús en su vida, en su hogar, en la sinagoga, rezó, sin duda, el Salmo 42: **“Como tierra reseca tengo sed de ti”...**
- b. Jesús en la cruz sufre tanto que reconoce la necesidad de la ayuda de los otros. Jesús pide ayuda con humildad, con necesidad. Así caigo yo también en la cuenta que mi vida se alimenta de la necesidad que tengo de Dios.
- c. Escucho también a Jesús que me dice en las bienaventuranzas: **“Felices los que tienen hambre y sed de justicia”**.
- d. Reflexiono lo que siento sobre mi sed: ¿me quejo de

la sed? ¿De qué tengo sed? ¿De qué tienen sed otras personas que conozco? ¿Será del bien, salud, vivienda, trabajo, justicia, unión...? ¿Qué hago yo por calmar la sed de los otros?

**5. Quinta palabra: “Dios mío ¿por qué me has abandonado?” (Marcos 15, 14).**

- a. Palabras del Salmo 22, que Jesús rezó más de una vez en su vida. Hoy esa oración se hace más carne, más vida.
- b. Jesús ya lo había dicho antes: “*No estoy solo. El Padre está conmigo*” (Juan 16, 32). Y llamaba a Dios: “Abba”, que quiere decir papá.
- c. Pero hoy siente el dolor profundo y más fuerte de su vida... ¿Dónde está Dios? Muchos se lo preguntan y también Jesús en la cruz. Preguntarme ¿dónde está Dios? no es malo. ¿Qué les digo a los que me preguntan eso mismo?
- d. Sé que en mi vida hay muchos dolores que no me los explico ni comprendo y lo que me queda es decir como Jesús... Dios mío ¿por qué me abandonas? Con esta experiencia de la pasión de Jesús, puedo acompañar a otros que sufren y sienten el abandono de Dios.

**6. Sexta palabra: “Todo se ha cumplido” (Juan 19, 30).**

- a. Jesús siempre hizo la voluntad de su Padre hasta el final de su vida. ¿Estoy viviendo yo, mi vida y mis compromisos según esa voluntad de Dios?
- b. Jesús sufrió también la sensación del fracaso: ¿Para qué los milagros? ¿Para qué el ser bueno con la gente? Sus enemigos, al escucharlo, pudieron alegrarse por el fracaso de Jesús...
- c. Jesús me dice a mí esa misma frase: “todo se ha

cumplido” y me anima a vivir así mi vida... Él cumplió. Fue fiel hasta el final. ¿Estoy dispuesto(a) a seguirle así?

d. “**Cuando soy débil, soy fuerte**”. Jesús lo experimenta así y me da a mí la gracia de la misma experiencia.

**7. Séptima palabra: “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” (Lucas 23, 46).**

a. Jesús pone su vida, todo lo que hizo... en manos de su Padre. Así afirma su total confianza en Dios. Cuando se terminan todas nuestras esperanzas humanas, Dios nos llena de “*esperanza contra toda esperanza*” (Romanos 4, 18).

b. En mis inseguridades que a veces son tan fuertes, en mi debilidad y cansancio de la vida... puedo decir: “**Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu**” y eso es una gran gracia, que la pido con mucha necesidad y verdad a Jesús y María.

c. Contemplo, agradecido, al autor de la vida muerto por aquellos mismos a quienes vino a dar la vida en abundancia... Pero la última palabra de Jesús en la cruz no es de muerte, sino que es de vida y, por eso, Dios toma esa vida de Jesús y la plenifica... **¡Jesús resucitará!**

**Miércoles:** Yo frente a la cruz de Jesús.

! Nota: La lectura y oración de la pasión y muerte de Jesús nos producen muchos sentimientos...

● Vamos a orar imaginando las personas que vemos en la pasión y que más nos impresionan, y las personas a las que nos parecemos o nos queremos parecer en nuestra vida, conforme ellos y nosotros nos portamos ante la cruz.

1. Recuerdo algunos nombres y luego profundizo en el sentido de la persona..., reflexiono si en mi vida actúo como esa gente.

- a. Judas, amigo y discípulo de Jesús. Luego se desilusiona con Jesús y lo traiciona.
- b. Pilatos, que se lava las manos, se excusa y se muestra cobarde. Prefiere su fama y su puesto de gobernador más que juzgar a Jesús conforme a la verdad.
- c. Muchos del pueblo que se olvidaron de lo que Jesús les ayudó y prefirieron ponerse de parte de las autoridades.
- d. Otra gente del pueblo seguía agradecida a Jesús, pero se calla y no se atreve a arriesgarse y a manifestarse en favor de Jesús.
- e. El Cirineo que actúa obligado, porque se lo imponen.
- f. La Verónica que “busca el rostro de Dios” y de verdad ayuda a Jesús.
- g. Pedro, confiado demasiado en su propia fuerza, como quien no necesita de nadie y no reconoció su propia debilidad y negó que conocía a Jesús.
- h. Juan, el discípulo más amigo de Jesús y que sólo se atrevía a mirarlo muy de lejos cuando Jesús estaba viviendo el momento más difícil de su vida. (Lucas 23, 49).
- i. Los otros discípulos, cansados y descorazonados, no se atrevieron a llegar ni al Calvario y luego de tantas promesas... dejan abandonado a Jesús.
- j. María Magdalena y algunas buenas mujeres, sencillas y fieles, que sí están con Jesús junto a la cruz y junto al sepulcro.
- k. María, Madre de Jesús, lo acompaña todo el tiempo.



2. **¿A quién me parezco yo y a quién me quiero parecer?** Le pido a Jesús que pueda siempre estar junto a Él y con Él.

**Jueves:** Jesús en la cruz, Camino - Verdad - Vida (Juan 14, 6).

1. Esta oración puede ser un resumen de la Pasión. Muchas veces hemos intentado responder la pregunta que Jesús hizo a sus discípulos en Cesarea de Filipo: “¿*Quién dicen ustedes que soy yo?*” (Lucas 9,18-20). Hoy, en esta oración, somos nosotros los que mirando a Jesús, le preguntamos: “**Y tú ¿quién dices que eres?**” Jesús nos responde: “***Yo soy el camino, la verdad y la vida***”.

2. **Cristo en la cruz es el camino:** Cristo en la cruz es quien nos indica el mejor camino y nos señala los caminos equivocados, los caminos de nuestra vida que dejamos o escogemos.

Esa cruz con sus dos maderas, que se cruzan, son mis dos caminos: hacia Dios y hacia los hombres y mujeres, mis hermanos.

- a. Cristo, camino hacia mi Padre Dios, en la cruz por la que necesariamente tengo que pasar para vivir la vida verdadera de hijo de Dios.
- b. Cristo, hecho hombre, camino hacia mis hermanos y hermanas. Es a través de Cristo que yo llego a ellos y a través de ellos llego a Dios.

3. **Cristo en la cruz es la verdad:** Y sobre todo cuando lo vemos y recibimos en los brazos de María. Cristo es la única verdad, la verdad que nos hace libres de las muchas y frecuentes “medias - verdades” que decimos y tenemos en la vida.

María de Nazaret nunca escribió nada pero, en su sencillez y humildad, nos muestra a su Hijo como la Verdad. Como tantas mujeres de nuestros barrios y nuestros grupos



que viven la verdad del amor a Dios y al pueblo y nos dan ejemplo de eso.

*“En mí está la gracia de todo camino y verdad. En mí la esperanza de toda la vida”.*  
(Sabiduría).

**4. Cristo en la cruz es la vida:** *“En Él hay vida, y la vida es la luz de todo. Y la luz brilla en las tinieblas”* (Juan 1,4-5). No todos vemos la luz, no todos recibimos la vida... sólo aquellos a quienes Él se la da.

Cristo escondido en nosotros, también puede ser vida y luz... Cristo, en la cruz, es la medida del amor que Dios me tiene.

Pido de todo corazón, que de verdad Jesús en la cruz sea:

- a. Camino, que voy caminando y siguiendo paso a paso.
- b. Verdad que cada día voy aprendiendo y viviendo.
- c. Vida que Dios me da y siempre estoy invitado a darla a otros.

**Viernes:** El corazón y los brazos de Jesús.

1. En todas nuestras Iglesias hay una cruz. También, muchas veces, la tenemos en nuestras casas. Nos vamos a fijar especialmente en el corazón y en los brazos de Jesús crucificado.

**2. El corazón de Jesús: en la cruz, Jesús siempre aparece con el corazón abierto, como señal de entrega total, del que nada guarda para sí.**

- a. Juan 19, 37: *“Contemplantarán al que traspasaron”*. Es una invitación para que nosotros contemplemos el corazón de Cristo y también tengamos los ojos bien abiertos para ver y contemplar a todos los que sufren hoy cerca de nosotros.

b. Del corazón de Jesús “*salió sangre y agua*” (Juan 19, 34). “*Para que por la herida visible podamos comprender todo lo invisible de su amor*” (S. Buenaventura). Es la señal más concreta de que “**nos amó hasta el extremo**” (Juan 13, 1).

c. El mensaje del corazón de Jesús es:

**De amor:** “*No hay amor más grande que éste: dar la vida por los amigos*” (Juan 15, 13). “*Entonces amémonos unos a otros ya que él nos amó primero*” (1 Juan 4,19).

**De salvación y liberación:** “*Vine para que tengan vida y vida en abundancia*” (Juan 10, 10). “*Si alguno tiene sed que venga a mí y beba*” (Juan 7, 38).

3. Los brazos de Jesús:

a. Cuentan, en una antigua historia, que en Alemania, en mayo del año 1945, cuando la Segunda Guerra Mundial, un pueblo fue bombardeado y también fue destruida la Iglesia, en donde había un Cristo crucificado al que toda la gente le tenía mucha devoción.

Cuando, después del bombardeo, los vecinos del pueblo fueron a ver qué había pasado en la Iglesia..., en medio de los escombros encontraron que el Cristo no se había destruido del todo, sino que solamente estaban rotos los brazos.

Cuando ya se terminó la guerra y comenzaron a reconstruir las casas y la Iglesia, quisieron dejar al Cristo tal como había quedado, sin brazos... Y ahora, junto al Cristo, hay un letrero que dice: “**Ustedes serán mis brazos**”.



b. Estamos invitados todos los cristianos a ser brazos de los demás:

Donde puedan apoyarse los afligidos y los débiles.

Que estén siempre dispuestos a recibir a todos, sobre todo a los pobres.

Y cuyas manos estén siempre abiertas para compartir.

¿Quiero ser yo el corazón y los brazos de Jesús? ¿Cómo lo puedo ser?

c. Le manifiesto a Jesús en la cruz todo lo que siento, y los compromisos que quiero hacer y vivir por Él y con su gracia.

## V. Algunos textos y oraciones.

*“Tengan ustedes los mismos sentimientos y actitudes que tuvo Cristo Jesús. Él, siendo de condición divina, no guardó para sí el ser igual a Dios. Sino que se despojó de sí mismo, tomando la condición de servidor, haciéndose semejante a los hombres y al verlo se comprobó que era hombre. Se humilló y se comprometió obediente hasta la muerte y muerte en cruz”.*

(Filipenses 2, 5-8).

*“Jesús murió por los mismos motivos por los que muere todo profeta en todos los tiempos: colocó por encima de la propia conservación de la vida, los valores que Él predicaba; prefirió morir libremente antes que renunciar a la verdad, a la justicia, al derecho, al ideal de fraternidad universal. Murió para que todos vivamos la verdad de que somos hijos de Dios y hermanos entre nosotros”.*

(L. Boff).

**La cruz es más que una cruz:**

*La cruz fue eso: una cruz, unas maderas para crucificar a Jesús...*

*La cruz fue eso: una cruz, un peso, una carga, un castigo, una injusticia para Jesús...*

*La cruz fue eso: una cruz, un madero y allí un hombre...  
La cruz fue eso: una cruz, levantada en tierra, y hombres y mujeres que la miran, y no comprenden...*

*La cruz fue eso: una cruz, donde fue crucificado un hombre...*

**Para nosotros la cruz fue más que eso:**

*una cruz, donde fue crucificado Jesús  
que es nuestra salvación,  
porque en ella crucificado,  
encontramos a nuestro Dios,  
por amor a nuestra cruz...  
una cruz, donde hoy también,  
crucificamos a hombres y mujeres...*

**La cruz es más que cruz....**

*es ánimo, es alegría,  
es fuerza, es liberación,  
es misericordia  
y esperanza...*

*Para nosotros, los amigos de Jesús,  
**la cruz es más que cruz...,  
para nosotros, la cruz es Jesús...***

**Cuarta Semana  
de Ejercicios.**



## CUARTA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 1)

*“...Él no está aquí, ha resucitado”*  
(Lucas 24, 6).

### I. Introducción.

1. Comenzamos la “**cuarta semana**” de los Ejercicios: una nueva etapa que está llena de grandes alegrías, porque Dios **¡HA RESUCITADO A JESUS!**
2. En la tercera semana estuvimos al lado de Jesús, en su pasión y muerte, cuando todo parecía que había terminado y fracasado, que Dios había abandonado a Jesús...
3. En la cuarta semana, que es la última de los Ejercicios Espirituales, vamos a acompañar a Jesús en su gozo y su tarea: el Reino sí es posible, el Reino se está haciendo... en la medida en que Jesús nos acompaña en la esperanza de su construcción, y nosotros luchamos por el Reino.
4. Más que “**pensar en la resurrección**”, vamos a vivirla contemplando cómo Jesús se aparece a sus amigos. Eso es lo que vamos a orar en estos días. Vamos a contemplar y a vivir la gran alegría de la resurrección de Jesús en la contemplación de la gente que él, ya resucitado, visitó. Señalamos algunas características de todas las apariciones:

- a. **Todos están tristes, desanimados, incrédulos:** Magdalena lloraba; los discípulos de Emaús estaban tristes y desconfiados; los apóstoles en el cenáculo llenos de miedo...; no esperaban que Jesús fuera crucificado. Esperaban que fuera Mesías, triunfador, rey glorioso... y no pasó nada de esto, sino todo lo contrario. A Jesús lo crucificaron y todo fue un fracaso.
- b. Muchas veces pensamos que Judas y Pedro y Juan eran o traidores o cobardes o miedosos... pero lo que les sucedió es que **no entendieron el camino de Jesús**. No habían comprendido nada de lo que él les decía: el sentido de su muerte, la cruz...
- c. Jesús se les aparece, pero no lo reconocen resucitado. **Solamente lo reconocen cuando Jesús se les revela, se les manifiesta.**
- d. Y **Jesús siempre les confía, les encarga una misión:** no se pueden contentar con alegrarse porque ya lo ven resucitado; contentos de eso, siempre para los cristianos hay una tarea, un quehacer en bien de los otros...

5. Nosotros estamos invitados a vivir este mismo proceso de experiencia de resurrección: pasando de la muerte a la vida.

## II. Meta y objetivo de esta semana.

1. S. Ignacio me invita a pedir la “*gracia para alegrarme y gozar intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo nuestro Señor*” [EE. 211].
2. La alegría de la resurrección es con Cristo resucitado, no es la emoción mía personal: qué bien me va, qué bueno es hacer oración...
3. **El mismo Cristo crucificado es el resucitado.** La VIDA ¡VIVE! La última palabra de la cruz no es la muerte, sino la resurrección. Lo mismo nos pasa a nosotros. Lo nuestro es la

vida en abundancia, la esperanza, el ánimo de lucha, la alegría, como regalo que Dios nos da...

4. Se nos invita a meditar “*Cómo la divinidad que parecía esconderse en la pasión, aparece y se manifiesta ahora tan milagrosamente en la santísima resurrección, por los verdaderos y santos efectos de ella*” [EE. 223].

5. En los Ejercicios, quiere S. Ignacio que nos fijemos mucho en el “**oficio de consolar** que Cristo nuestro Señor trae, y comparando cómo unos amigos suelen consolar a otros” [EE. 224].  
**Consolar quiere decir: reunir, liberar y enviar.**

6. Y que también pensemos mucho en los “**efectos de la Resurrección**”, es decir, en los frutos. La resurrección se nota en nuestra vida: en la paciencia, ánimo, esperanza, compromiso...

### III. Textos claves para esta semana.

*“Sabemos que hemos pasado de la muerte a la vida (hemos resucitado) porque amamos a los hermanos”.*  
(1 Juan 3, 14).

*“... por Jesús estamos orgullosos de la esperanza, más aún estamos orgullosos de las dificultades, sabiendo que la dificultad produce firmeza, la firmeza calidad, la calidad esperanza; y esa esperanza no defrauda porque el amor que Dios nos tiene inunda nuestros corazones”.*  
(Romanos 5, 3-5).

### IV. Organización y distribución de la oración para esta semana.

**Lunes:** Jesús se aparece a María de Nazaret.

1. El Evangelio no dice que Jesús resucitado se apareció a su Madre María. Pero S. Ignacio de Loyola afirma que si

tenemos sentido común, tenemos que pensar con devoción que Jesús Resucitado a la que primero se apareció fue a su Madre María. Vamos a imaginarnos y a contemplar cómo sería la aparición de Jesús a María.

2. María tenía fe. Pero le pudo parecer todo lo de la pasión y muerte tan doloroso y difícil que pudo dudar de la resurrección de su Hijo. Tal vez tardaba demasiado en aparecer... Nos fijamos en la conversación que tuvieron los dos... Toda la alegría que la resurrección de su Hijo supuso para María. Hacemos esta contemplación con toda devoción. No tengamos apuro en imaginarnos este encuentro. Y también sentimos los efectos, el fruto de la resurrección de Jesús:

- a. De la tristeza se pasa a la alegría.
- b. De la duda a la seguridad.
- c. De la oscuridad a la luz.
- d. De la desesperación a la esperanza.
- e. Del quedarse escondido a salir a trabajar por la comunidad.
- f. De la debilidad a la fortaleza.
- g. Y una gran paz inunda a quienes Jesús se les aparece.

3. Le pedimos a Jesús y a María de Nazaret que nos concedan la gracia de los frutos de la resurrección. Le pedimos especialmente que creamos que ¡JESÚS VIVE EN MEDIO DE NOSOTROS!

**Martes:** Juan 20, 11-19. Aparición a María Magdalena.

1. Leemos el evangelio con toda calma y nos preparamos para la contemplación de esta aparición tan importante.



2. Jesús le pregunta a María Magdalena dos cosas:

- a. **¿Por qué lloras? ¿Por qué estás triste?** ¿A qué y a quién le tienes miedo? ¿Por qué no eres feliz? ¿Qué es lo que te falta en tu vida? ¿De qué te quejas?

A Jesús no le importa el pasado de María, si fue pecadora o no, lo que hizo antes. Le importa lo que ahora sufre.

Para Jesús, la vida que estoy viviendo es muy importante, no solamente lo que hago, sino lo que siento. No me critica mi pasado. Yo no soy nunca una persona extraña para Jesús... lo mismo que María Magdalena era una persona a la que quería mucho.

Y por eso, aunque yo no tenga confianza con otras personas para conversar y contarles mis cosas, con Jesús puedo tener toda la confianza...

- b. **¿A quién buscas? ¿Qué haces para salir de tus preocupaciones y tristezas y miedos?** ¿No te sientes a veces despistado(a) en buscar caminos equivocados de solución a los problemas? ¿Piensas que las cosas y los problemas no tienen solución?

3. María Magdalena le responde: “***Se han llevado a mi Señor, y no sé dónde lo han puesto***”.

- a. María Magdalena es totalmente sincera. Tampoco se había fiado del anuncio de Jesús de que él iba a resucitar. Dice una cosa que es muy importante: no sabe dónde pusieron a Jesús. Muchas veces en mi vida me pasa que no sé dónde coloco a Dios; me falta Dios, no sé dónde está, no lo encuentro...
- b. María Magdalena confiesa que su tristeza y sus lágrimas y su despiste se deben a eso: a la falta de Dios... ¿Me pasa lo mismo a mí?



...despertar a la vida diferente...

---

4. Cuando Jesús siente esta sinceridad en María, le llama por su propio nombre “**María**”... Así se comunica Dios conmigo. Se me revela. Mis esfuerzos personales muchas veces me parecen inútiles. Jesús es el que se revela y manifiesta. Muy personalmente. Lo he sentido en estos Ejercicios y en tantas ocasiones en las que Él me llama.

5. Después de esta aparición, María Magdalena anunció a los discípulos: “**He visto al Señor**”. Es la experiencia de reconocer en la fe a Jesús. Es tener esa experiencia espiritual.

Y es comunicar lo más importante de la vida: vi a Jesús... no como era antes, sino con los ojos de la fe. ¿Veo así a Jesús, con los ojos de la fe?... ¿Allí donde hay vida?

**Miércoles:** Juan 20, 19-23. Jesús se encuentra con sus discípulos.

1. Toda esta contemplación es muy clara para entender el fruto de la resurrección en los discípulos de Jesús, que estaban escondidos y encerrados: “**Estando cerradas por miedo a los judíos las puertas del lugar**”, entró Jesús...

Caemos en la cuenta de todo el miedo que tenían los discípulos: Jesús los encuentra encerrados, escondidos, paralizados, sin atreverse a nada...

2. Jesús “**se presentó en medio de ellos**”..., a pesar de todas las dificultades, de todos los muros y bloqueos que le ponemos a Jesús... ¡Él llega a nosotros!

3. Les dijo: “**La paz sea con ustedes**”... Es señal clara de que Dios está con nosotros. Jesús, que sabía muy bien cómo todos sus amigos lo habían abandonado y negado... no les reclamó su pecado, sino que les da la paz. Así es Jesús.

4. “**Les mostró las manos y el costado**”. Así les convence de que es el mismo Jesús que padeció en la cruz... La Resurrección es la garantía de que la vida es más fuerte que la muerte.



5. *“Sopló sobre ellos y les dijo: ‘reciban el Espíritu Santo’... Por medio del Espíritu de Dios actuarán los discípulos, y también nosotros...”*

6. Reflexiono en mis miedos, excusas, dudas, huidas... y pienso en todas las veces que Jesús me “ha salvado” de situaciones negativas y de los peligros...

### **Jueves:** Hechos 2, 22-24 y 3, 1, 2-1.5. Cambio en los discípulos.

1. Vamos a imaginarnos a los discípulos asustados y huyendo de Jerusalén cuando crucifican a Jesús... Y resulta que estos mismos discípulos, llenos de miedo y cobardes, vuelven al “sitio del peligro”, la ciudad de Jerusalén, y allí donde estaban los enemigos de Jesús y de sus seguidores, se ponen a predicar la buena noticia de la resurrección de Jesús...

2. ¿Qué les había sucedido a estos discípulos? ¿Por qué ese cambio?

- a. En nuestra vida de cristianos ¿sentimos también ese cambio? ¿Sentimos que necesitamos el cambio? ¿Qué actitudes nuevas tenemos que tener?
- b. ¿Estamos dispuestos a predicar y vivir con la sinceridad con que lo hicieron los discípulos?
- c. ¿Caemos en la cuenta que creer en Jesús resucitado es peligroso para nuestra vida?

### **Viernes:** Juan 20, 24-29. Encuentro con Tomás.

1. Sentimos muchas veces que nuestra fe no es consecuente, que no dura mucho tiempo, que cuando tenemos dificultades podemos caer o dudar o desanimarnos. Para estas ocasiones nos hace mucho bien que podamos recordar la experiencia de Tomás ante la resurrección de Jesús.

2. Leemos con mucha atención el evangelio que nos cuenta lo que le pasó a Tomás. Y luego recordamos todo lo que a él le sucedió. Como no veía a Jesús con sus ojos, no lo reconocía, se cerró, se bloqueó, y negaba lo que no comprendía y por eso no estaba conforme ni con la fe ni con el testimonio de la comunidad. Dos cosas que son necesarias para creer: la fe y la comunidad, el fiarse y el amar.

3. A Tomás le pasó lo que a nosotros: no nos atrevemos a tener esperanza luego de sufrir la experiencia de la cruz.

4. Jesús pudiera decir que Tomás no tenía fe y que no se merecía que él se humillara y le enseñara sus heridas. Pero Jesús es un buen maestro y le muestra lo que Tomás quiere ver.

5. Tomás sí trata de buscar a Jesús con sinceridad. Y al final, luego de las manifestaciones de Jesús, reconoce la verdad. Y dice: *“¡Señor mío y Dios mío!”*

6. Jesús le deja a Tomás y a todos nosotros una gran lección: *“Bienaventurados los que creen sin haber visto”*. En nuestra comunidad hay mucha gente que cree en Jesús con sencillez, sin complicaciones, sin muchas exigencias.

7. Terminó mi contemplación pidiéndole a Jesús creer de verdad siempre en él y en cualquier circunstancia.

**Sábado:** Repetición de la oración de la semana.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Algunos textos.

*“Tener esperanza es hacer lo que esperamos”.*

*Creemos y esperamos en Jesús de Nazaret,  
el hombre resucitado,  
el hombre verdadero, libre.  
Predicador de la libertad,  
liberador del mal y de la muerte.*

*Él nos dijo que quien quiera  
salvar la vida, la pierde:  
que no temamos a quienes sólo  
pueden matar el cuerpo;  
que valemos mucho más que los pájaros del campo,  
a los que el Padre del cielo, del aire, y del pan,  
cada día alimenta.*

*Por él sabemos  
que el mayor de entre nosotros  
debe hacerse el menor,  
y el que manda  
debe hacerse lo mismo que el servidor.*

*Creemos en Jesús, hombre sereno,  
paciente, entregado, disponible, valiente y atrevido, que  
limpia a los enfermos de sus males,  
y del odio a sus enemigos,  
a los judíos del peso de la ley,  
y a todos nosotros de un dios que no sea Padre.  
Y que nos dice: hagan obras de paz  
y déjense perseguir por la justicia.  
Entren así hoy en el Reino de los Cielos.  
(Adaptación de Lanza del Vasto).*



## CUARTA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 2)

*“He visto al Señor y me ha dicho tales y tales cosas”*  
(Juan 20, 18).

### I. Introducción.

1. Una de las gracias más importantes de los Ejercicios Espirituales es poder **vivir siempre y en todo, con un gran espíritu de “RESUCITADOS”**.

2. Cuando se vive así, cuando se tiene la experiencia de resurrección, como la de todos aquellos a quienes Jesús se aparece, entonces se quiere contar a otros lo que han visto y escuchado. Esa es la experiencia de María Magdalena y que se concreta en la frase que está citada en Juan 20, 18: *“Vete y dile a mis amigos lo que has visto y oído. Y yo siempre estaré contigo”*.

Hacer eso, es como vivir un mandato de Jesús, después de haber tenido la experiencia de la resurrección.

3. Pero eso no es solamente para los que vieron en aquel tiempo a Jesús resucitado, porque como Jesús les dijo a sus discípulos: *“Felices los que creen sin haber visto”* (Juan 20,29). Y de los que no ven y creen podemos ser nosotros. Por eso, este mandato de Jesús lo vivimos en nuestra vida ordinaria. Porque la resurrección de Jesús y la nuestra no es un “asunto privado nuestro”. Eso se hace público y para siempre.



## II. Meta y objetivo de la semana.

1. Estoy invitado a fortalecer la fe en la resurrección de Jesús: “sentir y gustar” que Jesús VIVE.
2. Y concretar el compromiso de mi tarea que es: vivir, transmitir, ser testigo ante los otros de mi experiencia de la resurrección.

## III. Texto clave para la oración.

*“El Espíritu del Señor está sobre mí,  
 porque me ha ungiendo.  
 Me ha enviado a anunciar a los pobres la buena noticia,  
 a proclamar la liberación a los cautivos  
 y la vista a los ciegos,  
 para dar la libertad a los oprimidos  
 y proclamar un año de gracia del Señor”.*  
 (Lucas 4, 18-19).

## IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** 2 Corintios 13, 5-7 - ¿Creo que Jesús ha resucitado?

1. Se habla mucho de la resurrección de Jesús. Y es verdad que eso nos contenta, nos alegra y nos da mucha fuerza. También sabemos, en nuestra vida y con nuestra vida, si creemos que Jesús ha resucitado o no. Porque la resurrección, como nuestra fe en Dios y en Jesús y en María, se **practican** en la vida.
2. Vamos a leer un texto que S. Pablo nos propone para hacer el examen de nuestra fe:

*“Examínense: ¿están actuando de acuerdo con la fe?  
 Pruébense a ustedes mismos, preguntense:  
 ¿pueden decir que Cristo Jesús está en ustedes?”*





*¿No reconocen que Jesucristo está en medio de ustedes?  
Si no lo reconocen, no son cristianos aprobados...*

*Le pedimos a Dios que no hagan mal alguno,  
no para quedar bien nosotros, sino por ustedes,  
para que hagan el bien, para que practiquen el bien  
aunque puedan quedar mal..."*  
(2 Corintios 13, 5 -7).

Podemos orar también otros frutos de la resurrección: (1 Corintios 15, 1-11; Efesios 4, 17-32).

3. Voy a hacer, con toda sinceridad, el examen de mi fe:

a. ¿Reconozco que Jesús está en mi vida y que ÉL VIVE en mí?

¿En qué y por qué lo reconozco?

¿Amo de verdad a mis hermanos?

¿Estoy dispuesto a perdonar siempre?

¿Me importa más “el quedar bien” que “el hacer el bien”?

¿Me preparo para dar mi vida? ¿O sólo la doy por cuotas, con “cuentagotas”, lo menos posible?

b. ¿Siento que Dios me ha ido cambiando durante mi vida?

¿Siento que Dios me cambia en estos Ejercicios Espirituales?

¿En qué voy sintiendo ese cambio?

¿Creo que paso de la muerte a la vida? ¿En qué cosas concretas paso de la muerte a la vida? (reviso mi manera de vivir en la familia, con los vecinos, en el trabajo, en la comunidad...).

c. ¿Qué razones, qué motivos tengo para vivir?

¿Es un motivo para vivir el saber que Dios está presente en mi vida, que me acompaña siempre?

**Martes:** Juan 20, 1-10. Jesús se aparece a Pedro

***“El Señor resucitó y se dejó ver por Pedro”.***

(Lucas 24, 34).

1. Vamos a hacer con detalle la oración del “camino espiritual” de Pedro, para poder comprender mejor la gracia de la resurrección de Jesús y el significado de su encuentro con Pedro y aplicarlo también a mi vida.

2. Pedro había caminado mucho en el seguimiento de Jesús desde el día en que le prestó su barca para que Jesús predicara a la gente. Pedro se había ido “descentrando” de sí mismo y era algo menos egoísta. Jesús le había ido enseñando muy bien el camino, aunque a veces con lecciones muy duras:

- a. Pedro se sentía muy capaz como pescador. Creía que lo sabía todo en ese oficio... pero Jesús le explicó, con la pesca milagrosa, que también para pescar necesitaba la ayuda de Dios (Lucas 5, 5).
- b. Jesús le tuvo que decir a Pedro, que era su amigo: ***“Déjame, Satanás, ¡tú eres una tentación para mí!”*** (Mateo 16, 23).
- c. Más tarde, Pedro negó a Jesús hasta tres veces y sin embargo Jesús le miró con todo cariño y Pedro se puso a ***“llorar amargamente”*** (Mateo 26, 75).
- d. Pedro, durante la pasión y porque tenía miedo, sólo se atrevió a mirar de lejos el juicio, y la condena, y el camino del calvario y la crucifixión de Jesús...
- e. Y además, Pedro no había comprendido lo que Jesús le había dicho en una ocasión: ***“He rogado por ti para***

*que tu fe no se caiga... cuando hayas vuelto tendrás que fortalecer a tus hermanos” (Lucas 22, 32).*

f. Pedro no le encontraba sentido a la muerte de Jesús. Pedro había creído que era el “*Hijo del Dios que vive*” y así se lo había confesado, y creía que Jesús iba a ser rey y por eso, en el momento de la pasión, se encontraba muy confundido con esa muerte de Jesús...

3. Pedro va al sepulcro. Muchos de los discípulos oyeron el mensaje que Jesús le había dado a María Magdalena: “*En realidad algunas mujeres de nuestro grupo nos dejaron sorprendidos... vinieron a decirnos que se les habían aparecido unos ángeles que decían que estaba vivo... pero a Él no le vieron*” (Lucas 24, 22-24)... Pero los discípulos no escucharon ni creyeron lo que les decía María Magdalena.

Pedro sí le creyó, y quiso ver a Jesús, porque lo quería. Se imagina que algo importante pasó... y “*corre al sepulcro con Juan*”... En la vida, si queremos seguir a Jesús, tenemos que dar pasos, tenemos que correr. Poner los medios necesarios. No nos podemos quedar soñando ni quedados.

4. Después de la visita al sepulcro que encontraron vacío, “*Pedro regresó a casa muy sorprendido por lo que había ocurrido*” (Lucas 24,12), y entonces, porque creyó, Pedro consuela, da fuerza, anima a sus amigos y los sostiene en la fe.

5. Voy a concretar en mi vida todo mi camino recorrido para seguir a Jesús. ¿Cómo lo conocí y qué me sucedió desde entonces, y cómo vivo hoy mi fe, aun en medio de la debilidad, y qué medios pongo para ser fiel siempre a Jesús?

**Miércoles:** Lucas 24, 13-35. Jesús se aparece a los discípulos de Emaús.

1. Leo con toda atención y calma esta aparición que tiene mucho sentido para mi vida. Y sigo todos los pasos de la

contemplación: presencia de Dios, petición de la gracia que necesito, y me imagino que estoy presente en lo que allí sucede...

2. Voy a reflexionar, sobre todo, en cómo **hay cosas en mi vida que no me dejan ver a Jesús resucitado** y en cómo puedo cambiar mi manera de ver.

**3. Los discípulos están desanimados y desilusionados.** *“Nosotros esperábamos que Él sería el Libertador de Israel...”* (v. 21). Los discípulos estaban con mucha tristeza, desengañados de Jesús, dolidos porque no había hecho eso que ellos esperaban. Y por eso abandonan la ciudad y el grupo de amigos. Lo dejan todo.

4. Yo reflexiono en eso que les pasó a los discípulos de Emaús. Como ellos, yo también convivo con Jesús desde hace mucho tiempo. Concretamente en estos Ejercicios Espirituales siento que ha sido algo muy especial el contacto con Jesús. Siento que yo valgo mucho para Él, que me perdona con toda su misericordia, que me invita a construir su Reino... ¿Qué me pasa que no veo la verdad de Jesús resucitado en mi vida y en la vida de los otros?

¿No me puede pasar, en el momento de la cruz, de la tribulación y de los sufrimientos, que sienta que Dios me abandona y entonces lo dejo todo y me quedo, desilusionado(a) y desengañado(a), lejos de Jesús?

**5. Jesús se acerca a los discípulos y los consuela.** No son ellos los que acuden a Jesús. Es Jesús quien se acerca a ellos: *“Se les acercó y se puso a caminar a su lado, aunque algo les impedía reconocerle”* (v. 15-16).

Y una vez más les enseña: les pregunta y les anima a compartir su dolor, les corrige en lo que están equivocados, les dice que no se imaginen cosas raras, les da luz, les aclara la comprensión de la Palabra de Dios y les anima el corazón...

6. Yo recuerdo cómo Jesús hace lo mismo conmigo: me perdona, me dice que le cuente mis sufrimientos, me anima,

me explica su Palabra, se comunica conmigo... y camina junto a mí y conmigo en mi vida.

**7. Jesús les dice la verdad y les compromete con la vida.** Es necesario aceptar el camino de Jesús, el de la cruz, aunque no nos guste: “¿Acaso no era necesario que el Cristo padeciera para entrar en su gloria?” (v.26).

**Y entonces se reconoce a Jesús: “En ese momento se les abrieron los ojos y lo reconocieron... al partir el pan” (v. 30-31).**

8. La gracia del encuentro con Jesús, de reconocerlo, será el aumento de “mi fe, esperanza y amor”... y, en concreto, me enseña a compartir mi vida con los otros...

**Jueves: Juan 21, 1-13.** Jesús y sus discípulos junto al Lago.

1. Voy a contemplar y “sentir y gustar internamente” [EE. 2] en esta aparición, cómo Jesús, aunque no lo vea con mis ojos, siempre sigue siendo el mismo Jesús del Evangelio: sensible y solidario a todo lo que nos pasa. Leo lentamente el Evangelio y me hago presente a todo lo que allí pasa. Así estaré más cerca de lo que Jesús me quiere transmitir para mi vida.

2. Los discípulos no se hicieron más ricos por vivir con Jesús. Tenían que trabajar y por eso hacen lo que sabían hacer, que era pescar. Y, aunque no les vaya bien, tienen que hacerlo, porque “*esa noche no pescaron nada*” (v. 2-3).

Cuando nos encontramos con Jesús, nuestra vida no siempre cambia mucho en lo de afuera, en lo que hacemos, sino en el cómo lo hacemos. Y tampoco conseguimos pronto y fácilmente los frutos. No siempre nos salen bien las cosas.

3. Jesús estaba allí, pero no lo reconocieron, “*no sabían que era él*” (v. 4). Tenemos que tener los ojos muy limpios para poder ver a Jesús: tenemos que ser muy humildes y sencillos

para poder verlo. Si siempre pensamos que nosotros tenemos razón, que los demás están equivocados.... que nosotros somos mejores que los demás, si nos desanimamos porque no tenemos éxito en la vida..., entonces no vemos a Jesús.

4. Pero aunque no reconocían a Jesús, obedecieron al “desconocido” y echaron la red y recogieron muchos peces (v. 5-6). También en nuestra vida es bueno fiarnos de otros, cuando es para el bien. No es bueno ser desconfiados y sospechar de todo y quedarnos como paralizados, sin hacer nada.

5. Los discípulos identifican a Jesús poco a poco. No todos al mismo tiempo. Primero lo reconoce Juan... (v. 7-8).

**“Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios”** (Mateo 5. 8). Nosotros, en nuestra vida, también vamos conociendo poco a poco a Jesús. Hay otras personas que lo conocen más y más rápido que nosotros... No tengamos envidia por eso, sino que seamos generosos, desprendidos, descentrados. Aprendamos y pidamos “tener el corazón limpio...”

6. Jesús tiene detalles con ellos: les prepara, con sus propias manos, el desayuno a los pescadores cansados... (v. 9-13). Sabemos que en nuestra vida Jesús tiene con nosotros muchos detalles, directamente o por medio de la comunidad. Apreciemos mucho eso y pidamos ser también nosotros solidarios con los demás.

7. Jesús examina a Pedro sobre “el amor” (v. 15-17), y entonces le encarga que sea su representante en la tierra, que sea el servidor de todos. Eso es lo definitivo para Jesús: si amo o no a mis hermanos. No nos hace otras preguntas sobre la plata, o el poder o el saber, sino el amor y el servicio.

8. Pido a Jesús comprender de verdad esto que para Él es lo más importante y que lo aplique a mi vida y lo viva de corazón.

**Viernes:** Hechos 1, 3-11. La Ascensión del Señor.

1. Podemos orar sobre este hecho de la ascensión de Jesús a los cielos y seguir lo que se nos dice en los Hechos. Es importante que nos fijemos sobre todo en una pregunta que les hace el ángel: “**Hombres de Galilea ¿qué hacen ahí mirando al cielo?**” (Hechos 1, 11). Esa es una pregunta muy clave en nuestra vida y que se nos hace también a nosotros.

2. Sabemos que “**Jesús volverá**”; pero hasta que vuelva, tenemos **una tarea** siempre urgente y necesaria: **CONSTRUIR EL REINO**.

3. Para poder hacer eso, no tenemos que quedarnos parados mirando al cielo, sino ver la tierra: nuestra vida, nuestras dificultades, a los que sufren, las injusticias... Tenemos que hacerlo “**Ilentos de alegría y esperanza**”... No podemos ser unos amargados.

4. Hacemos presente a Jesús resucitado en todo lo que somos, vivimos y hacemos para que el Reino sea una realidad en medio de nosotros. Nuestro sueño será el construir los “*nuevos cielos y la tierra nueva*” (Apocalipsis 21, 1).

**Sábado:** Repetición de la oración de la semana.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Oración.

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
cuando se apague nuestra fe,  
cuando no veamos tu rostro...

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
en los momentos de desengaño,  
de dolor y confusión...

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
cuando fracasemos,  
cuando sintamos miedo,  
cuando queramos huir y abandonar todo...

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
cuando nos sintamos débiles,  
y la vida nos pese demasiado...

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
cuando nuestro corazón se enfríe,  
nos sintamos vacíos,  
y nos cansemos de la gente...

**¡Quédate con nosotros, Jesús...!**  
porque es de noche...  
y tu presencia nos llena de vida...  
y queremos vivir siempre contigo...  
(Adaptado de Manuel J. Fernández S.J.).



## CUARTA SEMANA DE EJERCICIOS (Parte 3)

*“En todo amar y servir”*  
[EE. 233].

### I. Introducción.

1. Ya estamos terminando nuestro camino de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Los hemos hecho en la Vida Corriente.
2. Ciertamente que la gracia de Dios ha sido bien abundante durante todo este tiempo. Cada uno sabe que esto es verdad y por eso estamos muy agradecidos a Dios.
3. No conviene que dejemos morir esta experiencia. El camino de los Ejercicios Espirituales lo podemos vivir siempre en la vida si seguimos manteniendo el espíritu y el ánimo que recibimos de Dios en este tiempo y en toda nuestra vida.
4. La última meditación o contemplación que S. Ignacio nos presenta en sus Ejercicios es la que él mismo llama: **“CONTEMPLACIÓN PARA ALCANZAR AMOR”**.
5. En esta contemplación, no se trata de conseguir o conquistar más amor, porque ya recibimos de Dios bastante amor, sino que tenemos que **RECONOCER** ese amor que está tan presente en nuestra vida...

Por eso, recuerdo lo que tanto me impresionó al sentir y comprender que Dios me dice: **“Tú vales mucho a mis ojos”** y **“Tu nombre lo tengo escrito en la palma de mi mano”**.

6. En esta contemplación, podemos encontrar la unión, el puente entre la experiencia de los EVC y nuestra vida ordinaria de ahora en adelante: es como la manera de poder vivir siempre en este espíritu de los Ejercicios.

7. Si puedo reconocer el amor de Dios en mi vida, eso me llevará a tener una actitud de querer **“en todo amar y servir”**.

8. Por eso, es muy importante que pongamos bastante empeño en hacer esta contemplación con profundidad y deseos de ahondar en su sentido.

9. Porque esta contemplación es fundamental en nuestra vida cristiana, la vamos a seguir con mucho detalle, según nos enseña S. Ignacio.

## II. Meta y objetivo de la semana.

1. En la oración de esta semana, vamos a pedir: **luz para descubrir el amor de Dios y fuerza para corresponder a ese amor** en nuestra vida y con nuestra vida.

a. Descubrir el amor de Dios es: conocer en detalle, sentir, comprender, aceptar la gran generosidad de todos los regalos recibidos de Dios.

b. Corresponder a ese amor de Dios es: vivir con la fuerza de ese amor en todas las acciones de nuestra vida.

2. El espíritu de esta semana de Ejercicios, que es reconocer todos los beneficios de Dios, conviene que lo conservemos en nuestra vida, no sólo en la oración.

3. S. Ignacio, antes de proponernos cómo hacer esta contemplación, nos señala dos cosas previas importantes:

- a. **“El amor se pone en las acciones más que en las palabras” [EE. 230].** Ya sabemos que no por decir “mi amor” ya se está queriendo de verdad a una persona.
- b. **“En el amor se necesita la comunicación, el compartir de las dos partes” [EE. 231]. Es necesario saber dar y saber recibir.** Si es solamente una la persona que quiere, como que no hay ni puede haber amor.

4. Tenemos que saber que para S. Ignacio, lo mismo que para Jesús según nos explica en los Evangelios, siempre que decimos amor, queremos decir que el amor se concreta en el **servicio**.

### III. Textos claves para la reflexión - oración.

1 Juan 4, 7-21; 1 Corintios 13; Mateo 2, 14-26.

### IV. Organización y distribución de la oración durante la semana.

**Lunes:** “Traer a la memoria los beneficios recibidos...” [EE. 234].

1. Voy a ir revisando, recordando, trayendo a mi memoria..., sin ningún apuro, todos los beneficios que yo siento que he recibido de Dios en mi vida. Voy haciendo una lista, lo más completa posible, de esos dones que Él me hace.
2. Recuerdo los beneficios de **creación** que he recibido de Él:
  - a. Fui **elegido(a)** entre otros muchos que no llegaron a nacer o que murieron demasiado pronto.
  - b. Fui creado con **salud y con mis sentidos** (puedo escuchar, ver, hablar, oler, saborear, tocar...).



- c. Nací **en una familia**, con unos padres, unos hermanos y unos parientes que también me cuidaron y me quisieron...
- d. Y fui **bautizado(a)** y así soy hijo de Dios y pertenezco a la Iglesia Católica.
- e. Y **nací y me crié en un país** bien bello y con muchas riquezas que Dios quiso que fueran para todos nosotros, aunque luego algunos hayan estropeado ese plan de Dios.
- f. Agradezco también, **el haber vivido junto a personas** que me han podido ayudar y junto a otros a quienes he ayudado (maestros, amigos, vecinos...).

3. También he recibido beneficios, regalos de **redención**:

- a. Soy **hijo de Dios** y **hermano** de todos los seres humanos.
- b. Además, he sido **redimido por Jesucristo** que dio su vida por mí... y que me regaló una nueva vida... liberándome de todas las esclavitudes.
- c. Y he sido **perdonado** tantas veces por Él, con toda su misericordia.
- d. Todo esto quiere decir que he tenido la oportunidad y la **gran gracia de conocer y querer a Jesús y a la Virgen María**. Y esto, tantos otros no lo han conocido y yo sí, y sin merecerlo.
- e. Y puedo **pertenecer a la Iglesia que Jesús fundó y participar de sus sacramentos** (bautismo, eucaristía, perdón, confirmación, matrimonio...).
- f. Y soy miembro de la **comunidad cristiana**, con todo lo que yo sé que esto significa y me ayuda en mi vida.



4. Pero, además, yo he recibido algunos regalos y **gracias particulares**, que otros no han recibido y que yo sé cuáles son esos beneficios y cualidades especiales que yo tengo.

- a. Pienso en mi familia: esposo(a), hijos, amistades...
- b. También puedo recordar mis cualidades, las cosas que yo sé hacer, ejemplos que pude recibir, posibilidades de trabajo..., cosas buenas que hice y hago en mi vida...
- c. Puedo traer a la memoria también esta oportunidad que tengo de hacer los Ejercicios Espirituales, como una gracia tan especial...
- d. ¡Todo esto Dios lo hizo para mí con un amor muy particular y personal!

5. Y pienso también en la **historia de mi vida**, con todo lo que he tenido que vivir, de cosas agradables y desagradables, alegrías y tristezas (en todo esto, también en las tristezas y sufrimientos, Dios está presente). Agradezco especialmente los deseos y oportunidades que tengo de hacer el bien, de ayudar y ser solidario(a) con los más pobres y necesitados.

6. Y ahora, después de pensar en todo esto y sobre todo sentirme maravillado por todo esto, como dice S. Ignacio: **“pondero con mucho afecto”**, es decir, caigo en la cuenta de todo el cariño tan especial que Dios me tiene y me planteo muy sinceramente:

a. **“Cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí”**: *crearme, conservarme hasta hoy, salvarme y liberarme, llenarme de tantas gracias... y con sinceridad me pregunto: ¿ hay algo en mi vida que no he recibido de Dios?*

b. Y así **“reflexionar en mí mismo”**, es decir, aplicarlo a mi vida:

De parte de Dios: reconozco de veras su amistad y generosidad.

Por mi parte: le ofrezco toda mi vida y todas mis cosas.

¿Pero cómo le puedo dar a Dios algo?

Solamente si soy generoso(a) con mis hermanos...

Y por eso le digo a Dios con S. Ignacio de Loyola:

***“Toma, Señor y recibe, toda mi libertad,***

***mi memoria,***

***mi entendimiento y toda mi voluntad; todo mi haber y mi poseer.***

***Tú me lo diste, a Ti, Señor, lo devuelvo.***

***Todo es tuyo. Puedes disponer de todo***

según tu voluntad.

Dame tu amor y gracia, que esto me basta”.

- c. Reviso esta oración y si siento que la quiero decir de verdad, de corazón, la digo. Porque si siento que tengo mucho miedo para expresarla, es mejor que todavía no la diga... Podrá ser que, más tarde, la pueda decir y pedirle a Dios que pueda vivir lo que en la oración se dice.
- d. Me puede también ayudar, para esta contemplación, leer lentamente: 1 Juan 3, 16-22; Salmo 139 (138) y Salmo 136 (135).

**Martes:** “Mirar cómo Dios habita - vive en las criaturas” [EE. 235].

1. En la contemplación anterior y en todos estos Ejercicios, he podido ver todo lo que Dios me concede, me da gratuitamente, sin yo merecerlo... Pero voy a dar otro paso en la reflexión.

2. Además de que me da cosas, “**Dios está presente en todo**”: en mi vida, en toda la creación, en su proyecto de justicia y amor... Y por eso:

a. **Contemplo esa presencia de Dios en todo lo que Él ha creado:**

En los cielos, en el campo, los ríos, y el mar...

En los animales y en las plantas (en cómo nacen y viven y crecen).

En las personas... en todas, aunque no nos caigan bien o creamos que no se lo merecen...

Y siento muy especialmente que está presente en los pobres, en los que sufren y están enfermos, en los presos... no porque son muy buenos, sino porque los quiere mucho.

b. Contemplo esa presencia de Dios en mí mismo(a):

Aunque me sienta muy débil y pecador(a) y que no me lo merezco, Dios está presente en mí y hace que yo en cada instante: viva, sienta y respire y pueda comprender las cosas, las que antes no entendía y ahora sí, lo que antes no veía y ahora sí...

Y también me convierte en su templo... “*Yo vendré para hacer mi morada en ti*” (Juan 14, 23) y “*Somos templo del Dios que vive*” (2 Corintios 6, 16).

Y está presente con su Espíritu que está en mí y me lleva a llamarle ABBA, que quiere decir papá y que lo digo con toda confianza.

c. Dios me habla a través de todo lo que pasa y sucede.

En todo lo que vivo en mi familia, con mi esposo(a), hijos, otros familiares... y en los sufrimientos y alegrías de la vida...

En la enfermedad, la salud y la muerte...

En mi propio dolor y en el de los demás...

En las injusticias, en lo que no marcha bien en nuestro mundo y que Dios no quiere que siga así, en los presos en las cárceles, en los perseguidos y en los mártires...

En lo que les pasa a mis vecinos y conocidos...

En lo que considero que tienen de positivo o negativo...

En mis actitudes ante todos ellos...

¿En qué otras cosas y personas veo a Dios? ¿Por qué veo en ellos a Dios?

**3. Dios no sólo me envía regalos, sino que Él mismo me los trae.** Y en todo eso está presente y desea saber cómo voy viendo yo la vida y las personas, si de verdad **“busco su rostro”**, que es buscar las manifestaciones del amor de Dios en todo lo que vivo en lo ordinario de mi vida.

4. Y todo esto lo aplico a mí mismo, como dice S. Ignacio: “reflitiendo en mí mismo”:

- a. Esto me anima a reconocer que lo que hago, lo hago porque Dios está en mí, en la presencia de Dios...
- b. Viendo en los demás a Dios... cosa que me ayuda a estimarles, apreciarlos, respetarlos...
- c. Procurando escuchar, ver, interpretar todo lo que pasa, como una posibilidad de que Dios me habla en eso... en la VIDA CORRIENTE.



- d. Considero cómo todos los buenos deseos que tengo: ayudar a los demás, hacer el bien, ser solidario, compartir, perdonar... son presencia de Dios, son huellas de Dios en mí.
- e. Yo quiero ser también “presencia de Dios” para los demás. Que cuando otros me vean o me escuchen, puedan sentir que “Dios vive en mí”... **“Ustedes comprenderán que yo estoy en mi Padre, y que ustedes están en mí, y yo en ustedes”** (Juan 14, 20).

5. Puedo leer y orar Romanos 8, 9-18 y Juan 15, 14-17. Termino mi oración diciendo con mucho sentido el **“Toma, Señor y recibe”**.

**Miércoles:** “Considerar cómo Dios trabaja por mí en todas las cosas creadas” [EE. 236].

1. Es una oración que me ayuda todavía a profundizar más en el amor de Dios. Dios no nos hizo, creó, de una vez por todas, como diciendo: “ya..., de ahora en adelante, arrégdense ustedes con esto”. Dios está construyendo, trabajando mi vida y toda la historia en que vivo, en cada momento. Siempre está haciendo todo nuevo... **“He aquí que hago nuevas todas las cosas”** (Apocalipsis 21, 5).

2. Lo primero en lo que puedo reflexionar es que no todos ven las cosas así, sino que piensan que lo comprenden los poderosos, los sabios... pero resulta que Dios se lo quiere manifestar a los sencillos, a los pobres (Le 10, 21-24).

3. **Dios nos está haciendo - creando en cada momento.** Dios actúa y se preocupa por mí. Me está dando la vida con cariño... Así lo puedo pensar en cada instante de mi vida y sentirme agradecido por eso.

4. **Dios nunca nos deja solos, aunque podamos pensar a veces que estamos abandonados.** Él no se hace propaganda y por eso no siempre me está acosando, ni quiere estar

diciéndome todos los favores que me hace... Pero espera que yo pueda reconocer toda su bondad.

5. **Dios nos libera...** Pienso en todo lo que he vivido de esclavitudes y que todavía tengo y cómo Dios me invita y da fuerzas para ir liberándome de todo lo que me ata: mentiras, hipocresías, egoísmos, miedos...

6. S. Ignacio me invita en esta contemplación, a “aplicar todo esto a mi vida”: Si Dios trabaja tanto por mí, ¿qué puedo yo hacer por Él?...

Sencillamente Dios me invita a **SERVIR EN TODO POR AMOR A DIOS**, que es lo que S. Ignacio nos enseña: **‘EN TODO AMAR Y SERVIR’** [EE. 233]. Y como se nos dice en 1 Juan 3, 18: *“Amemos verdaderamente y con acciones”*. Esto no quiere decir que siempre vamos a hacer grandes cosas, sino que muchas veces lo muy pequeño será para nosotros una oportunidad para amar de verdad.

Todo esto lo haremos por amor a Dios, amor del que nadie nos puede separar como lo leemos en Romanos 8, 28-38 *“¿Quién nos separará del amor de Dios?”*.

**Jueves:** [EE. 237].

*“Mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba... como del sol descienden los rayos; de las fuentes, las aguas...”*

1. Esta oración - reflexión me puede ayudar mucho en mi vida.

a. Tal vez pienso que ahora estoy mejor en mi vida, que las cosas (en mi familia, trabajo, comunidad...) me van mejor y que eso se debe a lo bien que hago los EVC, o que estoy pensando mejor las cosas... Pero resulta que es Dios quien me da esa gracia.

b. Yo sé que soy bastante débil... que me canso... aunque

hay veces en que puedo creer que ya soy más fuerte... Pero la verdad es que no es así y, además, eso no se debe a mí.

- c. S. Ignacio nos dice que todo nos viene de arriba, es decir, de Dios. Si me siento más fuerte... la fortaleza me la da Dios. Si tengo más paciencia y ahora comprendo mejor a los demás y si soy más solidario(a)... todo eso me lo da Dios.
- d. Lo que yo hago es colaborar con Dios y eso es también del todo indispensable, porque Dios no quiere hacer nada en mi vida, sin mi colaboración.
- e. Por eso S. Ignacio dice: *“Como del sol descienden los rayos”*... no hay rayos sin sol... *“Y de la fuente descienden las aguas”*... no hay agua sin fuente ni manantial...
- f. Así, en mi vida, yo no tendría ni rayos de luz, ni agua que me apague la sed, si Dios no me lo envía y me lo da.

2. Voy a reflexionar concretamente en lo que siento que he recibido en esta experiencia espiritual de los Ejercicios:

- a. Veo en detalle mis cambios, mis deseos.
- b. Considero concretamente las gracias recibidas,
- c. Y siento que todo eso ¡me lo da Dios!

3. Si siento que ahora entiendo mejor las cosas de Dios, veo más, tengo más deseos de hacer el bien, si creo que tengo más fuerza para vivir las dificultades... eso quiere decir que Dios actúa en mí.

4. Pero no es que Dios actúa, trabaja en mí “aunque soy pecador(a)”, sino que me quiere “precisamente porque soy pecador(a)”... y por eso me quiere hacer su instrumento para la construcción del Reino.

5. Una vez más, si lo siento así en el corazón, después de pensar, sentir y gustar todo esto... me atrevo a decir: **“Toma, Señor y recibe...”**

### **Viernes:** Revisión de los beneficios recibidos.

1. Voy a hacer una revisión de los beneficios que siento Dios me ha concedido. Primero voy a pensar lo que Dios me ha concedido **a mí** y luego, lo que Dios nos concede **a nosotros**.

2. Esta revisión no es una prueba, o un examen, sino una reflexión personal e íntima. No tengo por qué decírselo a nadie. Es algo que lo voy a ir saboreando yo... y conversando con Jesús.

- a. ¿En qué y de qué manera Dios me ha favorecido en mi vida?
- b. ¿En qué y de qué manera Dios ha tenido misericordia de mí?
- c. ¿Es verdad que siento que Dios me eligió y me escogió y que no fui yo quien lo escogió a ÉL?
- d. ¿Siento que Dios ha caminado conmigo en mi vida?
- e. ¿Creo que Dios sigue actuando en mi vida? ¿De qué manera?
- f. ¿Creo que he recibido más de lo que doy? ¿Por qué?
- g. ¿Cómo creo que tengo que responder a toda esta acción de Dios en mi vida?
- h. ¿Cómo puedo vivir agradecido(a) a Dios por todo el amor que me tiene?

**Sábado:** Repetición de la oración de la semana.

**Domingo:** Reunión de EVC.

## V. Algunos textos y oraciones.

**“Dios enteramente bueno”.**

*Señor, Dios nuestro, hoy te queremos dar gracias  
porque en Jesús te has revelado como un Dios enteramente  
bueno.*

*Tú amas todo lo que has creado,  
Tú has establecido con nosotros una alianza eterna  
y nada podrá quebrantarla.*

*Por eso no te enfureces con nuestros pecados  
ni tomas venganza de los que obran el mal,  
no matas a los que matan sino que los proteges,  
como a Caín, de sus vengadores.*

*Porque eres enteramente bueno  
haces salir el sol sobre justos y pecadores,  
es que amas a cada uno  
y no quieres la muerte del pecador,  
sino que se convierta y viva.*

*A todos nos perdonas los pecados  
y haces sentar a la misma mesa  
al que llegó a última hora  
y al que trabajó desde el amanecer.*

*Te damos gracias porque en todo esto  
te revelas como enteramente bueno.*

*Estás tan apartado del mal,  
estás tan ajeno a todos los mecanismos del mal,  
que ni siquiera castigas a los transgresores  
para no añadir violencia a nuestras violencias.*

*Tú no tienes el poder de matar  
porque ese no es un poder divino.  
Tu poder es amar sin medida,  
crear, sanar, perdonar  
y hasta triunfar de la muerte.*

*Tu justicia no es tasar y medir  
sino hacernos justos  
y reconciliamos, por fin, en esa justicia de vida.  
Dios nuestro, estamos contentos  
de que tú seas nuestro Señor  
y, puesto que nos hiciste a tu medida,  
danos un corazón generoso como el tuyo”  
(Pedro Trigo, S.J.).*

***Vivimos, Señor, en tu gracia,***  
*y sabemos que tú estás, Señor, con los brazos abiertos.  
Por eso te damos gracias,  
y nos damos cuenta, Señor, de que al darte gracias  
no te damos sino un poquito de esa gracia tuya  
en la que vivimos.*

*... Vivimos en ti mientras nos quieras.  
Te damos gracias, Señor,  
porque, siendo pecadores,  
hemos aceptado vivir en tu amor.*

*... Nos pesa mucho, Señor, ir hasta ti  
cargados con nuestros pecados;  
nos hubiera gustado más ofrecerte  
las flores del arrepentimiento  
y los frutos de las buenas obras.*

*Tu hijo Jesús nos enseñó a decirte Padre nuestro.  
Nosotros te pedimos que nos atrevamos a vivir  
como hijos tuyos.*

*Que entremos confiadamente a tu corazón  
y hagamos de ti nuestra casa.*

*Tenemos la esperanza  
de que la gracia con que nos acoges  
tomará cuerpo en nosotros,  
y nos darás energías*

*para irnos haciendo, como tú, buenos,  
hasta llegar a aceptar a otros necesitados  
como tú nos has aceptado.*  
(Adaptación de Pedro Trigo S.J.).

*“NADA HA CAMBIADO, EXCEPTO MI ACTITUD....  
POR ESO, TODO HA CAMBIADO”.*

*“Yo no sabía que el sol, la luna, y las estrellas,  
eran las palabras con que Dios me hablaba.  
Por eso nunca había oído su canto...”*  
(A. de Mello S.J.).

...en todo  
amar y servir...

Esta segunda edición de:  
*...despertar a la vida diferente...*  
de Ignacio Huarte, S.J.  
Se imprimió en lo talleres de  
Tipografía Chacao, C.A J-00036598-9.  
Ora et labora.