



# EJERCICIOS ESPIRITUALES

1



COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS



# EJERCICIOS ESPIRITUALES

## 1

COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS



# Compañía de Jesús

## Provincia de las Antillas

1 de enero, 2012

*Solemnidad de Santa María Madre de Dios y de la Imposición del Nombre de Jesús*

### 75 Aniversario de la Compañía de Jesús en República Dominicana

***¡El Señor ha estado grande con nosotros y estamos alegres!***

Muy querido/a Colaborador/a de la Familia Ignaciana:

Un saludo afectuoso en esta fiesta de la Compañía de Jesús. Con motivo de la celebración de los 75 años de presencia de la Compañía de Jesús en República Dominicana y 50 en Miami hemos propuesto una “Ruta Ignaciana” de agradecimientos, de acotejos y de discernimiento para reconfigurar el cuerpo apostólico de la Provincia, en fidelidad creativa a la misión, abriéndonos hacia contextos más universales. Esta ruta la haremos en tres etapas y nos encontramos ahora celebrando la primera parte.

En la primera parte de la ruta queremos fortalecer la identidad religiosa e ignaciana. Con tal finalidad hemos propuesto a los jesuitas que por comunidades zonales recen y compartan sobre las experiencias fundantes que les ligan profundamente al Cuerpo Apostólico de la Provincia. En estos momentos hay cinco grupos zonales de jesuitas reuniéndose y compartiendo estos temas. Con esta misma finalidad queremos también proponer a nuestros colaboradores de la Familia Ignaciana participar de unos Ejercicios Espirituales en la Vida Diaria de San Ignacio de Loyola.



A través de estos Ejercicios, adaptados del texto de Ignacio Huarte SJ, queremos celebrar estos jubileos fortaleciéndonos en la espiritualidad ignaciana, con vistas a profundizar nuestra identidad ignaciana capaz de responder a las nuevas exigencias de la misión pedida por el Papa a la Compañía de Jesús, y que se resume en la simbólica expresión “enviados a las fronteras”. Solamente con una ignacianidad fortalecida construiremos plataformas eficaces para la misión en las fronteras.

Esperemos que esta experiencia de Ejercicios Espirituales encienda el fuego del Espíritu tanto en laicos y jesuitas para que seamos capaces de compartir y transmitir ese fuego a otros en la misión. Los Ejercicios Espirituales es nuestro tesoro espiritual, el cual nos permite encarnarnos en la realidad y transformar la historia.

En comunión cercana y agradecida,  
Fraternamente,



P. Fernando Polanco sj (Nano)  
Provincial de las Antillas



## [1] Anotaciones para tomar alguna inteligencia en los ejercicios espirituales que se siguen, y para ayudarse, así el que los ha de dar como el que los ha de recibir.

**La primera anotación** es que por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales; por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima, se llaman ejercicios espirituales.

**[2] La segunda** es que la persona que da a otro modo y orden para meditar o contemplar debe narrar fielmente la historia de la tal contemplación o meditación, discurriendo solamente por los puntos con breve o sumaria declaración; porque la persona que contempla, tomando el fundamento verdadero de la historia, discurriendo y raciocinando por sí mismo, y hallando alguna cosa que haga un poco más declarar o sentir la historia, quier por la raciocinación propia, quier sea en cuanto el entendimiento es ilucidado por la virtud divina, es de más gusto y fruto espiritual, que si el que da los ejercicios hubiese mucho declarado y ampliado el sentido de la historia. Porque no el mucho saber harta y satisface al ánima, mas el sentir y gustar de las cosas internamente.

**[3] La tercera.** Como en todos los ejercicios siguientes espirituales usamos de los actos del entendimiento discurriendo y de los de la voluntad afectando, advertamos que en los actos de la voluntad, cuando hablamos vocalmente o mentalmente con Dios nuestro Señor o con sus santos, se requiere de nuestra parte mayor reverencia, que cuando usamos del entendimiento entendiendo.



**[4] La cuarta.** Dado que para los ejercicios siguientes se toman cuatro semanas, por corresponder a cuatro partes en que se dividen los ejercicios; es a saber, a la primera, que es la consideración y contemplación de los pecados; la segunda es la vida de Cristo nuestro Señor hasta el día de ramos inclusive; la tercera la pasión de Cristo nuestro Señor; la cuarta la resurrección y ascensión, poniendo tres modos de orar: tamen, no se entienda que cada semana tenga de necesidad siete o ocho días en sí. Porque como acaece que en la primera semana unos son más tardos para hallar lo que buscan, es a saber, contrición, dolor, lágrimas por sus pecados; asimismo, como unos sean más diligentes que otros, y más agitados o probados de diversos espíritus; requiérese algunas veces acortar la semana, y otras veces alargarla, y así en todas las otras semanas siguientes, buscando las cosas según la materia subyecta. Pero, poco más o menos, se acabarán en treinta días.

**[5] La quinta.** Al que recibe los ejercicios mucho aprovecha entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad.

**[6] La sexta.** El que da los ejercicios, cuando siente que al que se ejercita no le vienen algunas mociones espirituales en su ánima, así como consolaciones o desolaciones, ni es agitado de varios espíritus, mucho le debe interrogar cerca los ejercicios, si los hace a sus tiempos destinados y cómo; asimismo de las adiciones, si con diligencia las hace, pidiendo particularmente de cada cosa destas. Habla de consolación y desolación [316-317], de adiciones [73-90].

**[7] La séptima.** El que da los ejercicios, si ve al que los recibe, que está desolado y tentado, no se haya con él duro ni desabrido, mas blando y suave, dándole ánimo y fuerzas para adelante, y descubriendole las astucias del enemigo de natura humana, y haciéndole preparar y disponer para la consolación ventura.



**[8] La octava.** El que da los ejercicios, según la necesidad que siente en el que los recibe, cerca de las desolaciones y astucias del enemigo, y así de las consolaciones, podrá platicarle las reglas de la primera y segunda semana, que son para conocer varios espíritus, [313-327 y 328-336].

**[9] La nona.** Es de advertir, cuando el que se ejercita anda en los ejercicios de la primera semana, si es persona que en cosas espirituales no haya sido versado, y si es tentado grosera y abiertamente, así como mostrando impedimentos para ir adelante en servicio de Dios nuestro Señor, como son trabajos, vergüenza y temor por la honra del mundo, etc.; el que da los ejercicios no le platicue las reglas de varios espíritus de la segunda semana; porque, cuanto le aprovecharán las de la primera semana, le dañarán las de la segunda, por ser materia más sutil y más subida que podrá entender.

**[10] La décima.** Cuando el que da los ejercicios siente al que los recibe que es batido y tentado debajo de especie de bien, entonces es propio de platicarle sobre las reglas de la segunda semana ya dicha. Porque, comúnmente, el enemigo de natura humana tienta más debajo de especie de bien cuando la persona se ejercita en la vida iluminativa, que corresponde a los ejercicios de la segunda semana, y no tanto en la vida purgativa, que corresponde a los ejercicios de la primera semana.

**[11] La undécima.** Al que toma ejercicios en la primera semana, aprovecha que no sepa cosa alguna de lo que ha de hacer en la segunda semana; mas que ansí trabaje en la primera, para alcanzar la cosa que busca, como si en la segunda ninguna buena esperase hallar.

**[12] La duodécima.** El que da los ejercicios, al que los recibe a de advertir mucho que, como en cada uno de los cinco ejercicios o contemplaciones, que se harán cada día, a de estar por una hora, así procure siempre que el ánimo quede harto en pensar que a estado una entera hora en el ejercicio, y antes más que menos. Porque el enemigo no poco suele procurar de hacer acortar la hora de la tal contemplación, meditación o oración.



**[13] La terdécima.** Asimismo es de advertir que, como en el tiempo de la consolación es fácil y leve estar en la contemplación la hora entera, así en el tiempo de la desolación es muy difícil complirla. Por tanto, la persona que se ejercita, por hacer contra la desolación y vencer las tentaciones, debe siempre estar alguna cosa más de la hora complida; porque no sólo se avece a resistir al adversario, mas aún a derrocalle.

**[14] La cuatuordécima.** El que los da, si ve al que los recibe que anda consolado y con mucho hervor, debe prevenir que no haga promesa ni voto alguno inconsiderado y precipitado; y cuanto más le conociere de ligera condición, tanto más le debe prevenir y admonir. Porque, dado que justamente puede mover uno a otro a tomar religión, en la cual se entiende hacer voto de obediencia, pobreza y castidad; y dado que la buena obra que se hace con voto es más meritoria que la que se hace sin él, mucho debe de mirar la propia condición y subyecto, y cuanta ayuda o estorbo podrá hallar en cumplir la cosa que quisiese prometer.

**[15] La décimaquinta.** El que da los ejercicios no debe mover al que los recibe más a pobreza ni a promesa que a sus contrarios, ni a un estado o modo de vivir que a otro. Porque, dado que fuera de los ejercicios lícita y meritoriamente podamos mover a todas personas, que probabiliter tengan subyecto, para elegir continencia, virginidad, religión y toda manera de perfección evangélica; tamen, en los tales ejercicios espirituales, más conveniente y mucho mejor es, buscando la divina voluntad, que el mismo Criador y Señor se comunique a la su ánima devota, abrazándola en su amor y alabanza, y disponiéndola por la vía que mejor podrá servirle adelante. De manera que el que los da no se decante ni se incline a la una parte ni a la otra; mas estando en medio, como un peso, deje inmediata obrar al Criador con la criatura, y a la criatura con su Criador y Señor.

**[16] La décimasexta.** Para lo cual, es a saber, para que el Criador y Señor obre más ciertamente en la su criatura, si por ventura la tal ánima está afectada y inclinada a una cosa desordenadamente, muy conveniente es moverse, poniendo todas sus fuerzas, para venir al

contrario de lo que está mal afectada; así como si está afectada para buscar y haber un oficio o beneficio, no por el honor y gloria de Dios nuestro Señor, ni por la salud espiritual de las ánimas, mas por sus propios provechos y intereses temporales, debe afectarse al contrario, instando en oraciones y otros ejercicios espirituales, y pidiendo a Dios nuestro Señor el contrario, es a saber, que ni quiere el tal oficio o beneficio ni otra cosa alguna, si su divina majestad, ordenando sus deseos, no le mudare su afección primera. De manera que la causa de desear o tener una cosa o otra sea sólo servicio, honra y gloria de la su divina majestad.

**[17] La décimaséptima.** Mucho aprovecha, el que da los ejercicios, no queriendo pedir ni saber los propios pensamientos ni pecados del que los recibe, ser informado fielmente de las varias agitaciones y pensamientos que los varios espíritus le traen; porque, según el mayor o menor provecho, le puede dar algunos espirituales ejercicios convenientes y conformes a la necesidad de la tal ánima así agitada.

**[18] La décimaoctava.** Según la disposición de las personas que quieren tomar ejercicios espirituales, es a saber, según que tienen edad, letras o ingenio, se han de aplicar los tales ejercicios; porque no se den a quien es rudo, o de poca complisión, cosas que no pueda descansadamente llevar y aprovecharse con ellas. Asimismo, según que se quisieren disponer, se debe de dar a cada uno, porque más se pueda ayudar y aprovechar. Por tanto, al que se quiere ayudar para se instruir y para llegar hasta cierto grado de contentar a su ánima, se puede dar el examen particular, [24-31], y después el examen general, [32-43], juntamente por media hora a la mañana, el modo de orar sobre los mandamientos, pecados mortales, etc., [238ss], comendándole también la confesión de sus pecados de ocho en ocho días y, si puede, tomar el sacramento de quince en quince, y si se afecta mejor de ocho en ocho. Esta manera es más propia para personas más rudas o sin letras, declarándoles cada mandamiento, y así de los pecados mortales, preceptos de la Iglesia, cinco sentidos y obras de misericordia. Ansimesmo, si el que da los ejercicios viere al que los recibe ser de



poco subyecto o de poca capacidad natural, de quien no se espera mucho fruto, más conveniente es darle algunos destos ejercicios leves, hasta que se confiese de sus pecados; y después, dándole algunos exámines de conciencia y orden de confesar más a menudo que solía, para se conservar en lo que ha ganado, no proceder adelante en materias de elección, ni en otros algunos ejercicios que están fuera de la primera semana; mayormente cuando en otros se puede hacer mayor provecho, faltando tiempo para todo.

**[19] La décimanona.** Al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes, quier letrado o ingenioso, tomando una hora y media para se ejercitar, platicándole para qué es el hombre criado, se le puede dar asimismo por espacio de media hora el examen particular, y después el mismo general, y modo de confesar y tomar el sacramento, haciendo tres días cada mañana por espacio de una hora la meditación del primero, segundo y tercero pecado [45-53;] después, otros tres días a la misma hora la meditación del proceso de los pecados, [55-61]; después, por otros tres días a la misma hora haga de las penas que corresponden a los pecados, [65-71]; dándole, en todas tres meditaciones las diez adiciones, [73-90]; llevando el mismo discurso por los misterios de Cristo nuestro Señor, que adelante y a la larga en los mismos ejercicios se declara.

**[20] La vigésima.** Al que es más desembarazado y que en todo lo posible desea aprovechar, dénselle todos los ejercicios espirituales por la misma orden que proceden; en los cuales, por vía ordenada, tanto más se aprovechará, cuanto más se apartare de todos amigos y conocidos y de toda solicitud terrena; así como mudándose de la casa donde moraba, y tomando otra casa o cámara para habitar en ella cuanto más secretamente pudiere. De manera que en su mano sea ir cada día a misa y a vísperas, sin temor que sus conocidos le hagan impedimento. Del cual apartamiento se siguen tres provechos principales, entre otros muchos: el primero es que, en apartarse hombre de muchos amigos y conocidos, y asimismo de muchos negocios no bien ordenados, por servir y alabar a Dios nuestro Señor, no poco merece delante su

divina majestad. El segundo, estando ansí apartado, no teniendo el entendimiento partido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en sola una, es a saber, en servir a su Criador y aprovechar a su propia ánima, usa de sus potencias naturales más libremente, para buscar con diligencia lo que tanto desea. El tercero, cuanto más nuestra ánima se halla sola y apartada, se hace más apta para se acercar y llegar a su Criador y Señor; y cuanto más así se allega, más se dispone para recibir gracias y dones de la su divina y suma bondad.



## Preparación para los ejercicios (1)

*“Vengan ustedes a un lugar tranquilo a descansar...” [Mc 6, 31]*

### 1. Oración inicial:

Dios es quien me invita a hacer estos Ejercicios Espirituales. El me llamó primero. Quiero que crezca nuestra amistad, por esto me dispongo a disfrutar de su presencia. Me dispongo, porque no es mi esfuerzo el que cuenta. Yo sólo me preparo y pongo los medios: silencio, tiempo, lugar. Intentaré entrar con paz y con mucho ánimo y deseo de que me transforme para yo colaborar en la construcción de su Reino.

### 2. Gracia pedir:

¡Señor, enséñame a orar! Dame facilidad para hacer la oración y para encontrar los medios que mejor me ayuden a orar bien. No se trata de saber rezar, sino de diálogo consciente con el Señor. No olvides poner todo lo que está de tu parte para esta cita: un lugar apropiado, silencio y tiempo oportuno.

### 3. Puntos para la oración:

#### Primer día: Oseas 2, 16 y 21

- Pienso que Dios está presente y esto me lo dice a mí.
- Luego de sentir y agradecer la presencia de Dios, me fijo en cada palabra: en lo que quiere decir, en lo importante que es para mí, para mi vida.



- 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?
- 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?
- Siento en el corazón, que Dios no me habla de castigo, sino de algo muy bueno: de conquistarme, de hablarle de amor, de desposarme para siempre...

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. Termino con una Ave María pidiendo a María que me ayude a mantenerme en la presencia amorosa de Dios que me quiere reconquistar.

### **Segundo día: Jeremías 18, 2-6**

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, por ahora, demasiado. Voy entendiendo que Dios esto me lo dice a mí.

Me imagino que bajo al taller, y allí veo a Dios que está fabricando la vasija de mi vida... a su gusto... Hoy, en este momento, en este tiempo de retiro, Dios está fabricando el barro, continúa creándome, curando, dándome vida, fuerza, ánimo.

- ¿Qué sentimientos me produce esta escena?
- ¿Mi vida ha sido de barro? ¿Cuántas veces se ha roto mi vida? ¿Por qué?
- ¿Y qué hago cuando mi vida se rompe? ¿Me desespero? ¿Pienso que no hay nada que hacer?



- ¿Qué le puede faltar a mi vida para ser de verdad una vasija como la quiere Dios?

### **Tercer día: Oración PADRENUESTRO**

Hago mi oración del PADRENUESTRO (haciendo la oración palabra por palabra, lentamente, saboreando cada palabra e insistiendo y deteniéndome allí donde más gusto encuentro).

- Voy a sentirme especialmente en la presencia de Dios y a la escucha de Dios.
- Le agradezco de verdad su invitación a estos Ejercicios.

### **Cuarto día: Lucas 8, 4-18**

Luego de leer y releer el texto me cuestiono si 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.

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.

- ¿Cómo siento que está mi propia tierra para recibir la palabra de Dios?
- ¿Qué resistencias tengo para poder dar frutos?
- ¿Qué frutos va produciendo en mí la palabra de Dios?

### **Quinto día: Juan 3, 1-8**

- ¿Qué creo yo que quiere decir “nacer de nuevo”?
- ¿En qué cosas, creo yo, que tengo que “nacer de nuevo”?
- ¿Cómo creo yo que pudiera ser mi vida, si naciera de nuevo?



## Sexto día: 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.

## Séptimo día: Diálogo de amigo/a a amigo.

Voy meditando despacio el Salmo (138) 137, que es una oración de gratitud al Señor: “*Te daré gracias, Señor de todo corazón*” repite con el salmista y saborea cada palabra. Agradece esta semana de Ejercicios. Dale gracias por su amor en cada día de esta semana. Se ha fijado en ti y te ha hablado.

Te está señalando un camino mejor, de más vida, de más paz, de más amor, de mayor servicio. Mira los momentos de esta semana que has sentido su presencia y coméntalos con El, como un amigo a un amigo, o una comadre con su comadre. Haz silencio para escuchar lo que te quiere decir.

- \* Resume en una frase o palabra la gracia mayor que en esta semana te ha regalado, es decir el fruto de esta semana.

## 4. Reunión



## Preparación para los ejercicios (2)

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

### 1. Oración inicial:

Señor, te quiero dar las gracias por invitarme a hacer este camino de experiencia espiritual según el método de San Ignacio.

Te pido que me des la fuerza de vencer las dificultades que se puedan presentar en esta semana. Por ejemplo, algunas distracciones durante la oración o el no encontrar gusto en hacer la oración. También ayúdame a vivir el combate espiritual, esa pelea entre Dios y el “mal espíritu”, al igual que San Ignacio. Que siempre reconozca que Dios me anima a seguir adelante, a tener paz, alegría, ánimo y perseverancia en el camino, pues estoy seguro que Dios me quiere regalar una experiencia muy buena para el resto de mi vida.

### 2. Gracia a pedir:

En esta semana Señor te pido mayor facilidad en la oración y perder el miedo a poder hablar con Dios muy personalmente, es decir, conversar como yo lo hago y me gusta hacerlo en mi vida ordinaria.

La gracia especial que te pido en esta semana es reconocer que la historia de mi vida es mi historia de salvación. Aunque algunas veces no me gusta recordar mi pasado, mi historia, lo que me pudo suceder alguna vez... Dios ha estado siempre presente en mi vida, Dios ha estado muy cerca de mi y hasta el día de hoy, conduce mis pasos.



### 3. Puntos para la oración:

#### **Primer día: Memoria y recuerdo de la historia de mi vida**

Ahora voy a ver, pensar y reflexionar en cómo ve Dios mi vida. Sin sentirme obligado/a, ni forzado/a, 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/a 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.

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?

#### **Segundo día: Romanos 8, 28-39**

##### *v. 29 Dios me destinó a ser su hijo/a*

Desde que yo estaba en el vientre de mi mamá:

- ¿Qué momentos importantes de mi vida recuerdo?
- ¿Qué cosas buenas me sucedieron?
- ¿Cómo era mi relación con los demás?
- ¿Cómo era mi familia?
- ¿Cómo era mi relación con Dios?

##### *v.35 ¿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?*

En mi vida, en nuestra vida, hay muchas cosas que son difíciles y que nos estorban, nos trapan para vivir: pruebas, angustias, miedos, hambre, injusticias, pobreza, dificultades familiares... Pero también voy a pensar que si Dios está conmigo, *¿quién me separará de su amor?*



## Tercer día: Isaías 43, 1-7

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 abandona y por eso me dice:

- No temas. Yo me pregunto: ¿A qué cosas o personas o situaciones le tengo miedo?
- *Tú vales mucho más a mis ojos, yo te aprecio y te amo mucho.* 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 esto quede resonando en mi corazón. Le tengo que pedir mucho a Dios que me haga comprender el amor que Él me tiene, que me dé su gracia para fíarme de ese amor.

## Cuarto día: Juan 8, 1-11

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. Y me pregunto si yo intento también perdonar a los demás así.

## Quinto día: Juan 4,1-45

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 San Ignacio nos propone de contemplación:

- *Tomar parte* en lo que acontece en el pasaje que me presenta el Evangelio. Miro lo que pasa y sucede. Veo y me fijo en las personas, lo que hacen, cómo se sienten, cómo llegan, lo que hablan. Me voy a fijar en dos personas muy importantes en el pasaje del Evangelio: la samaritana y Jesús.
- *La mujer samaritana*: era mujer con problemas y marginada. En

aquella época 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 ayudar a una persona en necesidad. Jesús es cordial y se hace cercano a la mujer.
- *Le pido a Jesús* que yo tenga la misma experiencia que la samaritana, pues Él me la quiere regalar.

### **Sexto día: Repetición**

Me preparo para hacer una *repetición* del texto, del pasaje que más me ha hecho bien y me ha ayudado. El que más me haya gustado, el que más he saboreado en esta semana de los Ejercicios Espirituales.

### **Séptimo día: Diálogo**

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 107(106). Me quedo con la frase que más me llame la atención, sin necesidad de tener que leer el Salmo completo. Despues comienzo un diálogo espontáneo, de amigo a amigo/a con Jesús. Le agradezco por todas las experiencias que tuve durante la semana y despues lo dejo que Él me hable al corazón.

## **4. Reunión**



## Preparación para los ejercicios (3)

*“Tú vales mucho más a mis ojos” Is 43, 4*

### 1. Oración inicial:

Señor, te quiero dar las gracias por esta invitación que me haces de entrar en los Ejercicios Espirituales para conocerte mejor y descubrir que TU siempre estás conmigo.

Te confieso que aún estoy entrando en este ritmo de oración al estilo de San Ignacio, pero tengo la certeza de que será una experiencia transformadora en mi vida, pues me invitas a entregarte todas mis intenciones y actividades de cada día.

### 2. Gracia a pedir:

La gracia especial que te pido en esta semana es reconocer TU amor incondicional, que siempre me has regalado. Reconozco que en algunos momentos he dudado de TU amor personal por mí, pero ahora te pido con insistencia que pueda experimentar lo mucho que TU me quieres y lo importante que soy para Ti desde el vientre de mi Mamá. Señor, te pido esta gracia con insistencia y humildad.

### 3. Puntos para la oración:

**Primer día:** Isaías 43, 4

*“Tu vales 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 será 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”.

¿Reconozco el amor incondicional de Dios en mi vida?

¿En qué momentos de mi vida lo he sentido más presente?

## **Segundo día:** Isaías 46, 3-5

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?”

## **Tercer día:** Isaías 49, 15-16

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.**

¿Creczo en este sentimiento y seguridad del amor que Dios me tiene?

¿Me fio de Dios y de su palabra?

¿Qué obstáculos y dificultades tengo para fiamre del todo de Dios?

¿Qué situaciones, circunstancias, personas... me van ayudando a fiamre de Dios, a sentir que Dios es mi Padre y yo soy su hijo/a?

¿Qué circunstancias me hacen desconfiar de Dios?

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

## **Cuarto día:** Salmo 86 (85)

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 y 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. Hoy proponemos leer lentamente el salmo y luego vamos insistiendo en algunas frases que nos llaman más la atención y que contienen ideas y consejos para nuestra vida.

### **Quinto día: Salmo 84 (83)**

El poder leer suavemente este Salmo me sirve para poder hacer una oración muy agradable y provechosa.

Comienzo, como siempre, poniéndome en la presencia de Dios y agradeciendo esa presencia. Pido que en la oración alcance la gracia de conocer más a Dios, su Palabra, su voluntad para conmigo. Y leo el salmo; insisto en las palabras o frases que más me resuenan; repito aquellas que más me ayudan.

### **Sexto día: Repetición**

Me preparo para hacer una repetición del texto, del pasaje que más me ha hecho bien y me ha ayudado. El que más me haya gustado, el que más he saboreado en esta semana de los Ejercicios Espirituales.

### **Séptimo día: Diálogo**

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 117(116). Me quedo con la frase que más me llame la atención, sin necesidad de tener que leer el Salmo completo. Después comienzo un diálogo espontáneo, de amigo a amigo/a con Jesús. Le agradezco por todas las experiencias que tuve durante la semana y después lo dejo que Él me hable al corazón.

## **4. Reunión**



## Preparación para los ejercicios (4)

*“Háblame, Señor, porque te escupo” (1 Sam 3,9)*

### 1. Oración inicial:

Señor, ayúdame a ver claro si voy bien en estos Ejercicios, ¿siento un aumento de “fe, esperanza y amor”? Concédeme estar atento/a para no caer en la trampa del mal espíritu.

En esta cuarta semana de preparación, voy a hacer un balance muy sincero del tiempo vivido en esta experiencia: ¿cuáles creo que son mis logros, aquello en lo que me ha ido bien y he crecido?, ¿cuáles son mis dificultades principales en este tiempo?

### 2. Gracia a pedir:

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 escupo” (1 Samuel 3,9)* Voy a insistir en la oración y durante el día como quien lo necesita mucho. Me voy revisando y examinando para ver si se me va concediendo la gracia. Anoto en mi cuaderno de vida, si lo voy alcanzando o no.

### 3. Puntos para la oración:

**Primer día:** 1 Samuel 3,1-19

Según la Biblia, Dios quiere manifestarse en lo ordinario de cada día y de manera muy personal, por ejemplo a Samuel se le aparece cuando ya se iba a dormir.



- Dios que sabe lo que soy y me aprecia y ama, también me llama por mi nombre. 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).
- Samuel, como que quería estar atento a Dios y por eso se despertaba muy rápido...
- Cuando Dios habla y se comunica con alguien, siempre le invita y llama a una misión, a realizar una tarea, para poder colaborar más en la construcción de su Reino...
- Dios ¿me está diciendo algo en particular durante estos Ejercicios? ¿Qué es lo que me dice? Yo ¿lo estoy escuchando o me hago el/la sordo/a? ¿Cuál será esa misión que Dios piensa encomendarme? 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”?
- Es fundamental que pueda conversar muy personalmente con Dios, con Jesús y con María, para que me aclaren lo que Dios me habla y lo que yo le puedo responder.

## **Segundo día: Éxodo 3**

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, a mi vida.

- *El desierto:* voy a imaginarme ese desierto como el lugar del encuentro, a solas con Dios. Dios se comunica a Moisés: un hombre sencillo, un pastor humilde.
- 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 El.
- 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...

- Como a Moisés, Dios también me puede decir “*descálzate de 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?
- Dios le dice a Moisés, aun conociendo todas las dificultades que tiene: “*Ve, pues, yo te envío al 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)?
- \* 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 El quiere que yo haga por El.

### Tercer día: Lucas 10, 38-42

- Para encontrarnos con Dios, para escuchar a Dios, ¿tenemos que ser como María o como Marta?
- Marta es la que “hace muchas cosas, trabaja siempre”, se afana demasiado como la que precisamente sabe hacer y hacer todo el tiempo, y haciendo quiere que otros sepan y noten que se sacrifica.
- María, es la que está mirando, atiende, escucha a los pies de Jesús...
- Marta cree que vale por lo que “hace” y quiere que Jesús caiga en su trampa.
- María aprende a los pies del maestro a escuchar y a orar.
- 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.
- 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. Aplico todo esto a mi vida y me pregunto si yo también soy de los/as que quieren hacer y afanarme mucho y aparecer como que soy el sacrificado(a) y no tengo ningún tiempo para mí. Hay que aprender a escuchar y orar... y ¡vivir en abundancia!

### **Cuarto día: Lucas 2,19.51 “María guardó todo en su corazón”**

- 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.
- Esta experiencia de María nos enseña el cuidado que debemos tener para vivir la vida con plenitud. No podemos contentarnos con vivir la vida con superficialidad.
- En esta preparación 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.

### **Quinto día: Juan 9, 1-41 Jesús cura al ciego de nacimiento**

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.

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



## Sexto día: 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.

## Séptimo día: Diálogo

### Diálogo de amigo(a) a amigo

*“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)

Después de leer estos versos de los Salmos y del libro de Job, habla con el Señor de tu deseo de estar con El. Exprésale cuanto te agrada su presencia. Dile cuanta sed de verle y de servirle tienes. Escúchale: ¿qué te dice?, ¿a qué te ha ido invitando esta semana?, ¿cómo te ha ido consolando, confrontando, amando? Dale gracias porque El te ha amado primero. Termina con una oración a María para que te coloque muy cerca de su hijo Jesús.

## 4. Reunión



## Preparación para los ejercicios (5)

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

### 1. Oración inicial:

Señor te quiero dar las gracias por la preparación que voy haciendo para los Ejercicios Espirituales. Reconozco que aún tengo ciertas dificultades, pero las voy venciendo poco a poco con tu gracia. Dame la fortaleza para seguir defendiendo mi espacio y mi tiempo de oración, pues es fundamental para poder entrar en el verdadero corazón de los Ejercicios Espirituales.

Te pido que me ayudes a seguir creciendo en la capacidad de silencio y la reflexión personal para saborear plenamente la propuesta de los Ejercicios Ignacianos.

### 2. Gracia a pedir:

La gracia que te pido en esta semana es el seguir abriéndome a Tu presencia en mi vida. Reconozco mi debilidad y mi falta de perseverancia, pero tu amor y tu gracia me bastan para salir adelante. La iniciativa es tuya y, por tanto, no hay porque tener miedo, pues todo está en tus manos. Que pueda realmente vivir la frase del evangelio de Juan: *“El nos amó primero”*.

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

### 3. Puntos para la oración:

**Primer día: Ex 34, 1-5 Dios y el encuentro con Moisés**

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 debo ser agradecido/a con Dios.

- Voy a pedirle a Dios que El quiera comunicarse conmigo así.
- ¿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?
- Le pido a Dios me haga conocer muy bien los sentimientos y actitudes que pueden bloquear mi encuentro con Dios

### **Segundo día: Génesis 12, 1 ¿Cómo hablaba Abrahán con Dios?**

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.

- 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.

### **Tercer día: Lucas 15, 8-10 La mujer que perdió una moneda**

Leo estas 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.

- Y hoy procuro caer en la cuenta de lo que de verdad me puede hacer vivir: lo que más vale en mi vida.
- 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.



## **Cuarto día:** Jonás 1, 1-3; 2, 3-10; 3, 1-4; 4, 2-3; 4, 9-11 El profeta Jonás y su rebeldía

Dios le insiste 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.

- ¿Tengo la experiencia de haber huido lejos del Señor? ¿Cuándo, por qué?
- ¿Encuentro que los fracasos y pruebas de la vida pueden también ayudarme a mi propia conversión?

## **Quinto día:** Rut 1,3-5 Una mujer que cree en el Dios que se acuerda de su pueblo

*Rut mujer fiel en la amistad (Rut 1,16-17)*

- ¿Cómo es mi amistad? Reviso mis relaciones, y veo la sinceridad con que las vivo.

*Mujer que se encuentra con el verdadero Dios, que se acuerda de su pueblo (Rut 1,6).*

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

*Mujer portadora de Jesús.*

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

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

## **Sexto día:** Repetición

La materia propuesta para esta semana es muy amplia y conviene dedicar 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.



## Séptimo día: Diálogo

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 46(45). Me quedo con la frase que más me llame la atención, sin necesidad de tener que leer el Salmo completo. Le agradezco por todas las experiencias de la semana.

### 4. Reunión



## Principio y fundamento (1)

*“Yo soy tu hijo, y tú eres mi Dios”.*

### Principio y Fundamento:

*“El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado. De donde se sigue, que el hombre tanto ha de usar dellas, quanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto para ello le impiden. Por lo qual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío, y no le está prohibido; en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados.”*

### 1. Oración inicial:

Señor te quiero dar las gracias por darme la perseverancia en la oración durantes las últimas 5 semanas. Reconozco que aún me falta mucho por crecer, pero confieso que voy descubriendo un gusto especial por la oración. Gracias por ayudarme a orar y reflexionar sobre mi vida y mis problemas, pues en eso consisten justamente los Ejercicios en la vida diaria.

Te pido que me continúes dando el mismo entusiasmo para la oración diaria, pues ahora comenzamos propiamente los Ejercicios Espirituales con el Principio y Fundamento. Cuento con tu gracia, pues ella me basta para ordenar mi vida y quitar de mi vida todas las afecciones desordenadas.

## 2. Gracia a pedir:

Señor en esta semana te pido que me ayudes a descubrir el “¿por qué? y el ¿para qué?” de mi vida: ¿por qué vivo como vivo, para qué hago lo que hago? Ayúdame a sentir necesidad de saber qué quiero yo hacer con mi vida. Reconocer cuál es la razón de mi vida, mi raíz, cimiento, base. Comprender que mi vida es importante para realizar el plan que Dios tiene para todos/as nosotros/as. No quiero ser sordo tu llamada. Tú me conoces y sabes que quiero descubrir lo mejor de mí, para dar lo mejor de ti en medio del barrio, de la comunidad y de la familia.

## 3. Puntos para la oración:

### **Primer día: ¿Quién soy yo? ¿Quién me creó?**

Salmo 2, 7: “*Tú eres hijo/a mío/a; hoy te he dado la vida*”

Dios no sólo me creó una vez y me dio la vida antes sino que hoy sigue dándome 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?

Le pido, con toda confianza, que me haga sentir de verdad esto, que me lo crea, que esto se haga todavía más profundo en mí, que se me quiten los miedos de mi vida.

### **Segundo día: Deuteronomio 7, 6-15**

Voy a orar este texto y mensaje que Dios dirige a su pueblo y voy a personalizarlo, como dirigido y comunicado a mí en particular. Y así voy a disfrutarlo.



Voy a comprender lo que Dios me quiere decir:

“Eres persona consagrada a Dios”(v.6)

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

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

Le pido a Dios su gracia para que yo pueda vivir con esta confianza fundamental en Él.

### **Tercer día: Éxodo 6, 1-9 “Yo seré tu Dios”**

Yo no sólo soy hijo/a de Dios, sino que a Dios le digo que El es mi Dios. Así lo siento, necesito estar convencido de eso; pero qué bueno es poder escucharle a El que me lo dice, que me lo confirma y que me dice con mucho cariño: “Yo soy tu Dios”.

Esta puede ser mi experiencia. Lo mismo que la experiencia del pueblo de Israel. Yo puedo vivir esto personalmente. Voy a aplicar todo eso a mi vida personal, a mi historia, al momento actual que estoy viviendo.

### **Cuarto día: Isaías 45, 4**

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

- Oseas 11, l: “*Cuando eras niño te amé y te saqué de Egipto*”

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/a. Yo no puedo lograr esta gracia del convencimiento de esto, sino pidiéndolo, una y otra vez, en mi oración.

### **Quinto día: Éxodo 20,1 “No tengas otros dioses fuera de mí”**

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

Yo mismo/a puede ser que sea el primer dios falso de la vida, porque yo creo que puedo gobernar mi vida sin necesidad de Dios.

A las otras personas: Personas ante las que no soy libre, sino que soy su esclavo/a. Las cosas las puedo también convertir en dioses falsos, cuando para mí son más importantes que Dios.

### **Sexto día: 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.

### **Séptimo día: Diálogo**

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 27(26). Me quedo con la frase que más me llame la atención, sin necesidad de tener que leer el Salmo completo. Le agradezco a Dios todas las experiencias de la semana.

## **4. Reunión**



## Principio y fundamento (2)

*“Enséñame, Señor, tus caminos” (Sal 86, 11)*

### 1. Oración inicial:

Señor te doy las gracias por ayudarme a descubrir cuál es la zapata de mi vida, la base de mi existencia. Reconozco que no siempre es fácil ver sus propias debilidades y engaños, sin embargo, con tú mirada todo se hace transparente.

Estoy avanzando en la experiencia de estos Ejercicios Espirituales, me comienza a pasar lo que a muchos/as 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:

**“Muéstrame, Señor, mi verdad”  
“que me vea, Señor, con tus ojos”.**

### 2. Gracia a pedir:

Te pido que me sigas ayudando a descubrir y profundizar 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. Por ejemplo, puede ser que tenga que pasar, cambiar:

- De la desconfianza en mí mismo/a a la confianza en mí mismo/a.
- Del miedo a Dios a fiarne en todo de Él.
- De estar centrado en mí mismo/a a vivir centrado/a en los demás.

### **3. Puntos para la oración:**

Para la oración de esta semana, vamos a seguir el texto que San Ignacio nos propone en el “Principio y Fundamento” y según el modo como él nos lo propone. Por eso pienso, reflexiono y oro en el orden de algunas frases propuestas por San Ignacio de Loyola:

#### **Primer día: “Soy creado/a para alabar”**

¿Qué quiere decir alabar? Es hacer que todos los hombres y mujeres puedan vivir:

“*La gloria de Dios es que el hombre viva*”. (San Ireneo)

“*La gloria de Dios es que el pobre viva*”. (Monseñor Romero)

- Por eso, alabar a Dios es igual que hacer su voluntad para que todos/as podamos vivir.
- No alabamos a Dios cuando no luchamos con toda nuestra vida en contra de la pobreza.
- Alabar es hacer bien, hacer el bien.

#### **Segundo día: “Soy creado/a para alabar”**

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*”. Y me pregunto: ¿Es así mi vida? ¿Qué me falta para que yo pueda vivir así mi alabanza a Dios?

#### **Tercer día: Soy creado/a para hacer reverencia**

Hacer reverencia es igual que respetar:

- Respetar el proyecto de Dios: lo que Dios quiere de mí y de mi vida.
- Respetarme a mí, con todo lo que Dios me quiere y aprecia.



- Respetar a los otros, como son, también con sus debilidades y limitaciones.
- Es, sobre todo, dejarle a Dios que sea Dios conmigo.

### **Cuarto día: Soy creado/a para servir a Dios Nuestro Señor**

Dios es mi dueño y, por consiguiente vivo como un servidor de verdad y no pretendo ser más poderoso que El, o tener más razón que El, sino que soy del todo dependiente de Dios. ¡Y así Dios puede ser mi Señor! Servir es “ser para los demás” no estar centrado/a uno/a, en sí mismo/a. Esa es la medida de mi servicio.

### **Quinto día: Jesús somos tu evangelio**

Rezo lentamente haciendo mía la siguiente oración:

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

### **Sexto día: Repetición**

Hacemos una repetición insistiendo en aquello que más ha llegado a nuestro corazón o volvemos a orar aquello que no pudimos considerar o que quisiéramos profundizar.



## Séptimo día: Diálogo

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 101(100). Me quedo con la frase que más me llame la atención, sin necesidad de tener que leer el Salmo completo. Le agradezco por todas las experiencias de la semana.

### 4. Reunión



## Principio y Fundamento (3)

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

### 1. Oración inicial:

Te quiero dar las gracias Señor por el camino de oración y reconciliación que voy descubriendo con los Ejercicios Espirituales. Voy reconociendo tu voz en mi vida. Dios me dice: si quieres ser feliz, tienes que servir. Si quieres ser feliz, tienes que dar tu vida por los demás. Yo soy creado/a por Dios. Dios es mi Señor. Soy creado/a para que pueda “en todo amar y servir”, es decir, “alabar, hacer reverencia y servir”.

Todas las otras cosas, son creadas para el fin, el plan que Dios quiere para mí, y por lo tanto, estoy invitado/a a hacerme y ser “indiferente” (como dice San Ignacio), y que significa, libre... para poder servir siempre y en todo.

### 2. Gracia a pedir:

Te pido Señor en esta semana que me sigas ayudando a descubrir cuales son las ataduras de mi vida. Reconozco que voy avanzando y siento que: es verdad que Dios me quiere, es verdad que es bueno dejarle a Dios ser Dios en mí, 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!



### 3. Puntos de la oración:

#### Primer día: Génesis 12, 1-5 y Génesis 22, 1-19

Leo lentamente el texto y comienzo la reflexión y la aplicación para mi vida personal:

- 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:
  - ¿me siento dispuesto/a a dejarlo todo si Dios me lo pide?
  - ¿qué es lo que yo creo que Dios me puede invitar a renunciar?

#### Segundo día: “El Absoluto”

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”, pues, “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 descance 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 “ayer(es)”. Y a cada uno le explico que, aunque le estoy sumamente agradecido/a por haber entrado en mi vida, ahora debe salir de ella... de lo contrario, mi corazón no aprenderá jamás a amar el presente...



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...

Al final me quedo solo/a ante el Señor. A El le doy mi corazón, diciendo:

“Tú, Señor, eres mi vida.  
Tú eres mi destino.  
Tú eres todo para mí.  
Que El disponga de ustedes  
como juzgue oportuno”...

**Tercer día:** Mateo 13, 45-46

**Cuarto día:** Isaías 54, 1-10 Dios es la Vida

**Quinto día:** Isaías 58, 1-12 Los “gustos” de Dios

**Sexto día:** Repetición

Es bueno que podamos hacer una repetición: que nos ayude 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.

**Séptimo día:** Diálogo

*Al final me quedo solo(a) ante el Señor. Como un amigo/a con un amigo. A El le doy mi corazón, diciendo: “Tú, Señor, eres mi vida. Tú eres mi destino. Tú eres todo para mí”.*

(Anthony de Mello, SJ)

## 4. Reunión







COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS