



EJERCICIOS ESPIRITUALES

3



COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS

EJERCICIOS ESPIRITUALES 3

COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS

Tercera Semana de Ejercicios

Introducción

Comenzamos una nueva etapa en el camino de los Ejercicios Espirituales.

Esta nueva etapa es la “Tercera Semana”, la vivimos centrados en la Pasión y muerte de Jesús.

Recordamos que S. Ignacio propone el proceso de los Ejercicios, en diferentes tiempos que llama “semanas”. No son como nuestra semana de siete días, se trata de etapas. S. Ignacio divide los **Ejercicios en cuatro semanas:**

- **Primera semana:** Principio y Fundamento. El pecado y la misericordia.
- **Segunda semana:** La llamada del Reino y la vida pública de Jesús.
- **Tercera semana:** Pasión y muerte de Jesucristo.
- **Cuarta semana:** Resurrección de Jesús, y para concluir, la “contemplación para alcanzar amor”.

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.

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...

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.

¿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”?

Tercera semana de ejercicios (1)

“Jesús se humilló hasta la muerte, y muerte en cruz” (Flp 2,8)

1. Oración inicial:

Señor, esta nueva semana que estoy iniciando la quiero vivir de tu mano, como hasta ahora lo he sentido. Experimento que me vas llevando por un camino diferente, de más vida para mi y los hermanos. Quiero permanecer junto a ti en todos los momentos, en los buenos y en los malos para aprender a sentir y amar como tú, Señor.

2. Gracia a pedir:

“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) 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. 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...

3. Puntos para la oración

Primer día: Lc 22,14-20 y 1 Cor 11, 17-34 La Última Cena: La Eucaristía

Vamos a seguir, paso a paso, todo lo que Jesús vivió en su Pasión y Muerte. 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.
 - O me identifico con algún personaje de la pasión: Pedro, María Magdalena, Juan, Pilatos, la Verónica, el Cirineo...
 - 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.

Leo **Lc.22,14-20** y después de haber saboreado esta escena, leemos en S. Pablo lo que dice a los Corintios: **1 Cor 11, 17-34**:

- Especialmente reflexionamos sobre lo que dice: “que cada uno se examine” (v. 28).
- ¿Nos damos del todo a Jesús?, ¿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?
- 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?
- Decimos que la Eucaristía es el centro de la Comunidad cristiana: eso les sucedía a los primeros cristianos de Corinto y por eso S. Pablo les escribe esa carta en que habla de la eucaristía... si comulgo y luego no vivo la unión en la familia, comunidad, grupo... ¿qué pasa?

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.

Segundo día: Juan 13, 1-17 El lavatorio de los pies

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.

Hacemos algunas consideraciones que nos ayudan para nuestra vida:

- 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?
- Jesús nos dice, que 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.

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?

Tercer día: Lucas 22, 39-53 y Marcos 14, 32-42 Jesús en el huerto de Getsemaní

Nos resulta difícil comprender todo el sufrimiento de Jesús y cómo Jesús fue quedando de verdad destrozado... *“aplastado por nuestros pecados”* (Is 53,5).

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:

- **Tristeza:** Jesús “sintió una tristeza mortal” (Mc 14, 34). A nosotros nos pasa cuando de verdad nos sentimos mal, sin ganas de hacer nada, con el corazón apretado de dolor.



- **Desánimo:** Jesús pensó, ¿para qué sirve lo que estoy sufriendo?. Siente que está sufriendo solo y por eso Dios le envía “un angel del cielo que vino a animarlo” (Lc 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.
- **Miedo y angustia:** “comenzó a sentir temor y angustia” (Mc 14, 34) ¿Qué me va a pasar, qué va a suceder? ¿No vivimos nosotros situaciones que nos producen miedo y angustia?
- **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”.
- **¡Abandono de Dios!:** “Llegó la hora en que el hijo del hombre será entregado en manos de los pecadores” (Mc 14, 41).

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.

- **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.

Cuarto día: Juan 18,2-12 Ponen preso a Jesús

Vamos a orar la manera de cómo Jesús es hecho prisionero. Y contemplamos que esto:

Es un misterio de maldad

¿Quién es el traidor? *Judas*. Es uno de los doce, un discípulo elegido por Jesucristo, que vivió con El durante tres años, a quien Jesús le demostró su confianza: le encargó del dinero (Jn 10, 6), le corrigió en algunas cosas, le lavó los pies, le trató de formar...

Y Judas lo traicionó vendiéndolo:

- Reflexiono serenamente cómo se porta Jesús conmigo y cómo yo me porto con El.

Es un misterio de soledad

- No entendieron sus discípulos a Jesús. Lo dejaron solo en la oración. Todos los discípulos lo abandonaron: “abandonándole huyeron todos” (Mc 14,50).
- Jesús está solo, y además es vendido, atado y llevado preso.
- 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.
- Converso con María...

Quinto día: Mc 14, 53-15, 19 El juicio contra Jesús

Leo lentamente todo el texto y me fijo en lo que más me llama la atención. Pido a Jesús de verdad comprender este misterio.

- *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.

Sexto día: Repetición

Repetición de la oración de la semana, fijándome en aquello que más me llama la atención o que necesito profundizar.

Séptimo día: Diálogo con Cristo crucificado

Me voy a sentar delante de Jesús en la Cruz y voy a dialogar con Él de mi pasión, de la pasión del país, de los dolores de la gente que me rodea. Voy presentándole todos esos nombres y situaciones, de amigo a amigo, de hermano a hermano. El, sabe de dolores, te comprende. Termino dándole gracias por su entrega y amor hasta la muerte.

4. Reunión



Tercera semana de ejercicios (2)

“Jesús salió cargando con su cruz” (Jn. 19, 17)

1. Oración inicial:

Señor, te doy las gracias por esta Tercera Semana, pues me está ayudando a entrar en el misterio de la pasión de Jesús. Reconozco que es una tarea difícil el entrar en el misterio de la pasión y muerte de Jesucristo, sin embargo, reconozco que es necesario para conocerlo mejor. Te entrego esta semana de oración para que pueda vivirla con profundidad y serenidad.

2. Gracia a pedir:

Te pido Señor que me ayudes a vivir el fruto de esta “Tercera Semana” de Ejercicios, el cual es sentir el dolor de Jesús, ser solidarios/as con el dolor de tanta gente que vive crucificada cerca de nosotros/as y asumir el sentido de nuestro propio dolor y nuestra cruz. Me voy a fijar, de manera especial, en la frase: “JESUS SALIO CARGANDO CON SU CRUZ” y esto puede ser lo central de nuestra oración. Vamos a procurar reflexionar, orar y vivir la frase, aplicándola a nuestra vida: revisando también nuestra cruz, cómo la llevamos, cómo llevamos las cruces de los demás...

3. Puntos para la oración:

Primer día:

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’. [Jn 19, 12-16]

- 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” [Mt 5, 11-12]. Cuando me siento juzgado/a 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”. [Jn 19, 17 y Lc 23, 32]

- ¿Me siento obligado/a, forzado/a a llevar la cruz? ¿O quiero tomar mi cruz y seguir a Jesús? Coloco la cruz sobre mis hombros y sigo detrás de Jesús...
- Jesús carga la cruz por solidaridad con nosotros. Yo estoy invitado/a a llevar la cruz de la solidaridad con los que sufren.

Segundo día:

3a. estación: La primera caída.

- 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. 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 con precariedades, 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 vivir.
- 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”. [Le 2, 34].

- 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.

Tercer día:

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.” [Lc 23,26-27]

- Recuerdo a mis cirineos, mis familiares, la gente de mi comunidad que sí se preocupan, sí comparten conmigo mi cruz.
- 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”. [Is. 52,14]

- 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.
- ¿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?

Cuarto día:

7a. estación: la segunda caída.

Es la caída que tengo cuando llevo el peso de las cruces de los otros. 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.

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. ¿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”.

[Le 23, 27-28]

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?

- ¿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?

Quinto día:

9a. estación: la tercera caída.

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.



- Es vivir el dolor de la generosidad no agradecida, del confiar en Dios y no ver muchas veces los frutos de esta confianza. Es el sentir que otros no responden a las oraciones que uno/a 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)”. [Jn 19,23-24]

- Al que le despojaban de su ropa, quería 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, ¿y yo, de qué cosas me siento todavía dueño?
- ¿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?

Sexto día:

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.” [Mc 15, 22-24]

- 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. San 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?

- Le pido a Jesús que El esté siempre en mi cruz, que esté siempre presente en mi vida, para poder vivir del todo con El 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” [Lc 23, 43]. “Se oscureció todo el país” [Mc 15, 33]. Cuando el sol dejó de brillar...

- San 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.
- Porque Jesús murió como murió, yo puedo vivir con esperanza. 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” [Jn 15, 13].

Séptimo día:

13a. estación: Jesús en brazos de su Madre.

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.

- 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.
- ¿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”.

[Mc 15, 46-47]

- Jesús es colocado en la roca profunda, dura y oscura; pero allí es, ¡luz y vida!
- ¿Qué pienso y siento yo de cómo Jesús es encerrado en el sepulcro, siendo así que El es nuestro gran liberador?
- 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!
- ¿Qué hago yo para que otros no vivan hundidos en la tristeza, ahogados en la desesperanza, en la oscuridad y sin vida?

4. Reunión

Tercera semana de ejercicios (3)

“Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” Lc 23, 46

1. Oración inicial:

Señor, la figura de Jesús 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. Te entrego, una vez mas, ésta semana de oración, para que al contemplar a Jesús en la cruz, pueda descubrir la verdad de mi vida.

2. Gracia a pedir:

Señor, en esta semana te pido que me ayudes a profundizar en las siguientes tres preguntas: ¿Qué he hecho por Cristo?, ¿Qué hago por Cristo?, ¿Qué debo hacer por Cristo? Son las mismas preguntas que me hice hace algunas semanas, ahora, frente a la cruz, toman un sabor diferente, pues es Cristo el crucificado al que contemplo cara a cara. ¡Ayúdame a no ser sordo a tú invitación Señor!

3. Puntos para la oración:

Primer día:

1ª. Palabra: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”. Lc 23, 33.

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 El nos deja a nosotros.



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. ¡Que 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...

Segundo día:

2ª. Palabra: “yo te digo que hoy estarás conmigo en el paraíso”.

Lc 23, 43.

Los ladrones crucificados junto a Jesús son dos personas de quienes se dice lo mismo: eran malos, ladrones, no valía la pena perdonarlos... Uno de los ladrones cierra su corazón y no dialoga con Jesús. El otro se abre a Jesús: es pecador y lo reconoce y le dice a Jesús: “acuérdate de mí cuando estés en el paraíso”.

- Jesús en su dolor piensa en los otros, ¿y yo?
- Jesús, en su dolor, da esperanza. ¿Vivo yo el dolor y el pecado encerrado en mí mismo o soy capaz de reconocirme pecador y dar ánimo y esperanza a los otros?

Tercer día:

3ª. Palabra: “mujer, mira a tu hijo... hijo, mira a tu madre”.

Jn 19, 26-27.

María al pie de la cruz, sufre y es fiel y así se convierte en Madre nuestra. 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. María sigue junto a la cruz... y junto a nuestras cruces.

- ¿Reconozco la presencia de María en mi vida?
- ¿Me hago solidario, al igual que María, con el sufrimiento de los demás?

Cuarto día:

4ª. Palabra: “tengo sed”. Jn 19, 28.

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.

- Escucho también a Jesús que me dice en las bienaventuranzas: “felices los que tienen hambre y sed de justicia”.
- 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?

Quinto día:

5ª. Palabra: “Dios mío ¿por qué me has abandonado?”. Mc 15, 14.

Jesús ya lo había dicho antes: “No estoy solo. El Padre está conmigo”. Y llamaba a Dios: “Abba”, que quiere decir papá. 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?
- 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.



Sexto día:

6ª. Palabra: “Todo se ha cumplido” Jn 19, 30.

- Jesús 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?
- Jesús sufrió también la sensación del fracaso: ¿para qué los milagros?, ¿para qué el ser bueno con la gente?
- Jesús me dice a mí esa misma frase: “todo se ha cumplido” y me anima a vivir así mi vida. ¿Estoy dispuesto a seguirle así?

Séptimo día:

7ª. Palabra: Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu”. Lc 23, 46.

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”. 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.

4. Reunión

Introducción a la Cuarta Semana

Comenzamos la “**Cuarta Semana**” de los Ejercicios: una nueva etapa que está llena de grandes alegrías, porque ¡Dios ha RESUCITADO A JESUS! 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...

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/as luchamos por el Reino.

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:

Todos están tristes, desanimados, incrédulos: Magdalena lloraba, los discípulos de Emaús estaban tristes y desconfiados, los apóstoles en el cenáculo llenos de miedo... o 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.

Muchas veces pensamos que Judas, 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...

Jesús se les aparece, pero no lo reconocen resucitado.

Solamente lo reconocen cuando Jesús se les revela, se les manifiesta.

Y Jesús siempre les confía, les encarga una misión: no se pueden



contentar con alegrarse porque ya lo ven resucitado; contentos de eso, para los cristianos siempre hay una tarea, un quehacer en bien de los otros...

Nosotros/as estamos invitados/as a vivir este mismo proceso de experiencia de resurrección: pasando de la muerte a la vida.

Cuarta semana de ejercicios (1)

“... El no está aquí, ha resucitado” [Lc 24,6]

1. Oración inicial:

Señor, estoy iniciando esta semana de alegría y consuelo, de gozos y esperanzas, de vida y de amor. Quiero vivir contigo esta experiencia para sentir que tú me contagias por dentro de esta Vida Nueva y Verdadera que recibes del Padre.

2. Gracia a pedir:

San Ignacio me invita a pedir la “gracia para alegrarme y gozar intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo nuestro Señor”. [EE. 211]

- La alegría de la resurrección es con Cristo resucitado, no es la emoción mía personal: qué bien me va, qué bueno es hacer oración...
- 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/as. Lo nuestro es la vida en abundancia, la esperanza, el ánimo de lucha, la alegría, como regalo que Dios nos da...
- 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].
- En los Ejercicios, quiere San 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. 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...

3. Puntos para la oración:

Primer día: Jesús se aparece a María de Nazaret

El Evangelio no dice que Jesús resucitado se apareció a su Madre María. Pero San 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.
- 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.
- No tengamos prisa al imaginarnos este encuentro.
- Y también sentimos los efectos, el fruto de la resurrección de Jesús:
 - De la tristeza se pasa a la alegría,
 - De la duda a la seguridad,
 - De la oscuridad a la luz,
 - De la desesperación a la esperanza,
 - Del quedarse escondido a salir a trabajar por la comunidad,
 - De la debilidad a la fortaleza.
 - Y una gran paz inunda a quienes Jesús se les aparece.
- Le pedimos a Jesús y María de Nazaret, que nos concedan la gracia de los frutos de la resurrección.
- Le pedimos especialmente que creamos que ¡JESUS VIVE EN MEDIO DE NOSOTROS/AS!

Segundo día: Juan 20, 11-19 Aparición a María Magdalena

Leemos el evangelio con toda calma y nos preparamos para la contemplación de esta aparición tan importante. Jesús le pregunta a María Magdalena dos cosas:

1) ¿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.

2) ¿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?

- María Magdalena le responde: “Se han llevado a mi Señor, y no sé dónde lo han puesto”.
- 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...
- 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?

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 El me llama.



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?

Tercer día: Juan 20, 19-23 Jesús se encuentra con sus discípulos

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...

Jesús **“se presentó en medio de ellos”**... a pesar de todas las dificultades de todos los muros y bloqueos que le ponemos a Jesús... ¡El llega a nosotros/as!

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. “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.

“Sopló sobre ellos y les dijo: ‘reciban el Espíritu Santo’... por medio del Espíritu de Dios actuarán los discípulos, y también nosotros/as...

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.

Cuarto día: Hechos 2, 22-24 y 3, 12-15 Cambio en los discípulos

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.

¿Qué les había sucedido a estos discípulos? ¿Por qué ese cambio?

- En nuestra vida de cristianos, ¿sentimos también ese cambio? ¿Sentimos que necesitamos el cambio? ¿Qué actitudes nuevas tenemos que tener?
- ¿Estamos dispuestos a predicar y vivir con la sinceridad con que lo hicieron los discípulos?
- ¿Caemos en la cuenta que creer en Jesús resucitado es peligroso para nuestra vida?

Quinto día: Juan 20, 24-29 Encuentro con Tomás

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.

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.

A Tomás le pasó lo mismo que a nosotros/as: no nos atrevemos a tener esperanza luego de sufrir la experiencia de la cruz. 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!”



Jesús le deja a Tomás y a todos/as nosotros/as 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.

Termino mi contemplación pidiéndole a Jesús creer de verdad siempre en él y en cualquier circunstancia.

Sexto día: Repetición

Repetir la oración de la semana que más me ayudó a vivir la resurrección de Jesús.

Séptimo día: Dialogo

Diálogo con Jesús resucitado

A la luz del Salmo 16 dialoga con el Señor Resucitado, de tus deseos de ir por el camino de la vida, de tu agradecimiento hondo porque tu herencia es Él. Pídele que te llene del gozo y alegría de su salvación. Preséntale todos los frutos de esta Cuarta Semana de Ejercicios que estás iniciando.

4. Reunión

Cuarta semana de ejercicios (2)

“He visto al Señor y me ha dicho tales y tales cosas” [Juan 20,18]

1. Oración inicial:

Señor, te quiero dar las gracias por estos Ejercicios Espirituales en la vida diaria. Reconozco que poco a poco has ido tocando mi corazón y llevándome a descubrir tu presencia en medio de todas las personas. Gracias por invitarme a ser parte del proyecto del Padre. Tú has resucitado y estás en medio del mundo, en medio del país, en medio de mi familia. Enséñame a siempre reconocerte en medio de mi comunidad. Que yo también pueda anunciar la buena nueva de que tú estas “vivo” y transformas nuestras vidas.

2. Gracia a pedir:

La gracia que te quiero pedir en esta semana es “sentir y gustar” que, ¡Tú estás vivo! Señor dame la gracia de reconocer tu presencia resucitada en medio de la realidad, en medio de mi realidad. Ayúdame a concretar mi compromiso que es: vivir, transmitir, ser testigo ante los otros de mi experiencia de la resurrección.

3. Puntos para la oración:

Primer día: 2 Corintios 13, 5-7 ¿Creo que Jesús ha resucitado?

- *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.
 - ¿Reconozco que Jesús está en mi vida y que EL VIVE en mí?
 - ¿Amo de verdad a mis hermanos?
 - ¿Estoy dispuesto/a a perdonar siempre?



- ¿Siento que Dios me ha ido cambiando durante mi vida?
- ¿Siento que Dios me cambia en estos Ejercicios Espirituales?
- ¿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...)
- ¿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?

Segundo día: Juan 20, 1-10 Jesús se aparece a Pedro

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.

“Pedro regresó a casa muy sorprendido por lo que había ocurrido” (Lc 24,12) y entonces, porque creyó, Pedro consuela, da fuerza, anima a sus amigos y los sostiene en la fe...

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?

Tercer día: Lucas 24, 13-35 Jesús se aparece a los discípulos de Emaús

Los discípulos están desanimados y desilusionados.

- v. 21. *“Nosotros esperábamos que El sería el Libertador de Israel...”*. ¿Qué me pasa que no veo la verdad de Jesús resucitado en mi vida y en la vida de los otros?

- ***Jesús se acerca a los discípulos y los consuela.***

Yo recuerdo cómo Jesús conmigo hace lo mismo: 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.

- ***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” (vv. 30-31). 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.

Cuarto día: Juan 21, 1-13 Jesús y sus discípulos junto al lago

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/as somos mejores que los demás, si nos desanimamos porque no tenemos éxito en la vida... entonces no vemos a Jesús.

“Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mateo 5,8). Nosotros/as, en nuestra vida, también vamos conociendo poco a poco a Jesús. Hay otras personas que lo conocen más y más rápido que nosotros/as... no tengamos envidia por eso, sino que seamos generosos/as, desprendidos/as, descentrados/as. Aprendamos y pidamos ***“tener el corazón limpio...”***

Pido a Jesús el comprender de verdad esto que para El es “lo más importante” y que lo aplique a mi vida y lo viva de corazón.



Quinto día: Hechos 1, 3-11 La ascensión del Señor

Sabemos que “*Jesús volverá*”; pero hasta que vuelva, tenemos una tarea siempre urgente y necesaria: CONSTRUIR EL REINO.

- Para poder hacer eso, no tenemos que quedarnos parados/as mirando al cielo, sino ver la tierra: nuestra vida, nuestras dificultades, a los que sufren, las injusticias...
- Tenemos que hacerlo “llenos/as de alegría y esperanza”... no podemos ser unos/as amargados/as...
- Hacemos presente a Jesús resucitado, en todo lo que somos, vivimos y hacemos para que el Reino sea una realidad en medio de nosotros/as.
- Nuestro sueño será el construir los “nuevos cielos y la tierra nueva” (Apocalipsis 21,1).

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 considerar.

Séptimo día: Diálogo

Hacer un diálogo con la siguiente oración.

Oración:

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
cuando se apague nuestra fe,
cuando no veamos tu rostro...*

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
en los momentos de desengaño,
de dolor y confusión...*

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
cuando fracasemos, cuando sintamos miedo,
cuando queramos huir y abandonar todo...*

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
cuando nos sintamos débiles,
y la vida nos pese demasiado...*

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
cuando nuestro corazón se enfríe,
nos sintamos vacíos/as,
y nos cansemos de la gente...*

*¡Quédate con nosotros/as, Jesús...!
porque es de noche...
y tu presencia nos llena de vida...
y queremos vivir siempre contigo...*

(Adaptación Manuel J. Fernández S.J.)

4. Reunión



Cuarta semana de ejercicios (3)

“En todo amar y servir”

1. Oración inicial:

Señor, aquí nos encontramos terminando nuestro camino de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Ciertamente que tu gracia ha sido bien abundante durante todo este tiempo. Cada uno sabe que esto es verdad y por eso estamos muy agradecidos a ti.

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. Señor, acompáñanos ahora en la vida diaria donde no nos faltan los problemas, los ruidos y las prisas. Sé Tú nuestro consuelo, nuestro sosiego y amor para poder permanecer en tu amor y servicio.

2. Gracia a pedir:

La última meditación o contemplación que San Ignacio nos presenta en sus Ejercicios es la que él mismo llama:

Contemplación para alcanzar amor

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”*. (Is 49, 15-16)

Si puedo reconocer el amor de Dios en mi vida, eso me llevará a tener una actitud de querer “en todo amar y servir”.

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.

3. Puntos para la oración:

Nota:

S. Ignacio, antes de proponernos cómo hacer esta contemplación, nos señala dos cosas previas muy importantes:

1. “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.
2. “En el amor se necesita de 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.

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.

Primer día: “Traer a la memoria los beneficios recibidos...”

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:

- *También he recibido beneficios, regalos de redención:* soy hijo/a de Dios, me enseñaron a amar a Jesús y a su madre María, a rezar y a confiar; conocí la Iglesia y recibí los sacramentos...



- *Pienso también en la historia de mi vida*, con todo lo que he tenido que vivir, de cosas agradables y desagradables, alegrías, tristezas y sufrimientos. Dios ha estado presente, cuánto ha hecho Dios mi Señor por mí: crearme, conservarme hasta hoy, salvarme y liberarme, llenarme de tantas gracias. ¿Hay algo en mi vida que no he recibido de Dios? Terminar dando gracias a Dios y a María por tanto bien recibido.

Segundo día: “Mirar cómo Dios habita - vive en las criaturas”

Contemplo esa presencia de Dios en todo lo El ha creado: en los cielos, en el campo los ríos y el mar. En los animales y en las plantas. 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.

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...

Tercer día: “Considerar cómo Dios trabaja por mí en todas las cosas creadas”

Es una oración que me ayuda todavía a profundizar más en el amor de Dios. 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.

Dios nunca nos deja solos, aunque podamos pensar a veces que estamos abandonados. El no se hace propaganda y por eso no siempre está acosando, ni quiere estar diciéndome todos los favores que me regala. El espera que yo pueda reconocer toda su bondad.

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...

Cuarto día: “Mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba... como del sol descienden los rayos, de la fuente las aguas...”

Esta oración-reflexión me puede ayudar mucho en mi vida. San Ignacio nos dice, que todo nos viene de arriba, es decir de Dios. Si me siento fuerte... la fortaleza me la da Dios, si tengo paciencia y ahora comprendo mejor a los demás y si soy más solidario(a)... todo eso me lo da Dios. 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.

Por eso San 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... Así en mi vida no tendría ni rayos de luz, ni agua que me apague la sed, si Dios no me lo envía y me lo da.

Quinto día: Revisión de los beneficios recibidos

Voy a hacer una revisión de los beneficios que siento que 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. Esta revisión, no es una prueba o un examen, sino una reflexión personal e íntima. Lo que quiero es conversarlo con Jesús.

- ¿En qué y de qué manera Dios me ha favorecido en mi vida?
- ¿En qué y de qué manera Dios ha tenido misericordia de mí?
- ¿Siento que Dios ha caminado conmigo en mi vida?
- ¿Creo que he recibido más de lo que doy? ¿Por qué?
- ¿Cómo puedo vivir agradecido(a) a Dios por todo el amor que me tiene?



Sexto día: Dios enteramente bueno

Hacer la siguiente oración:

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 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. Tu justicia no es tasar y medir sino hacernos justos y reconciliarnos, 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". Amén.

Pedro Trigo, SJ

Séptimo día: Oración de San Ignacio de Loyola

"Toma Señor y recibe, toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo mi haber y 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".



COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS