



EJERCICIOS ESPIRITUALES

2



COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS

EJERCICIOS
ESPIRITUALES
2

COMPAÑÍA DE JESÚS

Primera Semana de Ejercicios

Introducción a las Cuatro Semanas de los Ejercicios

San Ignacio de Loyola, nos presenta sus EJERCICIOS ESPIRITUALES, organizados en cuatro “Semanas”. Esta división en semanas no tiene nada que ver con nuestra organización del mes, en semanas de siete días.

San Ignacio presenta con esta organización toda la experiencia espiritual de los ejercicios en cuatro etapas o tiempos fuertes que son de distinta duración:

- **Primera semana**, se centra en el pecado del mundo, la debilidad humana y la gran misericordia de Dios.
- **Segunda semana**, nos habla de la llamada del Reino, la vida pública de Jesús y nuestra respuesta a esa invitación.
- **Tercera semana**, profundiza la pasión y muerte de Jesús.
- **Cuarta semana** es la consideración de la resurrección de Jesús y la “contemplación para alcanzar amor”.

Hasta ahora hemos hecho el siguiente recorrido espiritual:

- Cinco semanas de preparación (para entrar en ambiente de oración y para comprender mejor el método Ignaciano) y,
- Tres semanas de reflexión del Principio y Fundamento (para descubrir, ¿quién soy?, ¿cuál será mi absoluto?, ¿cuál es el único verdadero absoluto que realiza mi ser y lleva a cabo el proyecto, del Señor?



EVC-Guía de Ayuda- No. 9

Primera semana de ejercicios (1)

“El pecado contra el plan de Dios”

1. Oración inicial:

Señor que yo pueda sentir, entender, caer en la cuenta, comprender de verdad que el pecado hace fracasar, destruye todo el plan de Dios. Yo colaboro con ese mal que es pecado, y esto me produce dolor ante tanto amor de Dios no correspondido. Señor, ordena toda mi vida, muéstrame mi pecado, reconciliándome para tu reino, para servirte y amarte en todo.

2. Gracia a pedir:

Señor que pueda darme cuenta de la malicia del pecado en mi vida para rechazarlo. Que de ahora en adelante en mi vida, yo no sea más colaborador del pecado.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Éxodo 32, 1-10

- Es muy importante que haga mi oración, poniéndome en la presencia de Jesús crucificado, teniendo muy presente a todos los crucificados de la tierra.
- Descubrir con claridad el pecado y sus consecuencias. Conviene que pueda concretar bien cuales son esos pecados de modo que pueda rechazarlos con la gracia de Dios.
- Pongo especial cuidado en la oración de estos días y sigo los pasos indicados para la oración: presencia de Dios, petición de la gracia

que quiero se me conceda, reflexión del texto que se me propone, aplicación a mi vida.

- Termino con un coloquio delante de Cristo crucificado repitiendo la frase del salmo 50 “misericordia Dios mío por tu bondad por tu inmensa compasión borra mi culpa...”

Segundo día: Génesis 4, 1-16

- Leo despacio este texto y dejo que las preguntas que Dios les hace a Caín me las haga a mí.
- Hay diversas maneras de matar, cuando mortifico a alguien con algo que puedo hacer y no hago, la voy matando lentamente, cuando me envuelvo en un vicio, estoy matando a otras personas y a mí mismo, cuando me entrego al placer o al sexo desmedidamente también es otra forma de matar, y así varias, que no son de un balazo o una puñalada.
- Sería bueno que te preguntes en este momento, ¿qué consecuencia ha tenido el pecado en mi vida?, ¿mi pecado en la vida de los demás?
- Termino con un diálogo delante de Dios Padre sintiendo dolor de las muertes que el pecado ha producido en mi vida.

Tercer día: Miqueas 7, 2-6

Leer despacio y dejar que la Palabra cuestione mi vida.

Cuarto día: Isaías 1, 11-16

El mundo vive con hipocresías y mentiras.

Quinto día: Isaías 5, 1-7 y 65, 11-12

El mundo es infiel con Dios y rompe su pacto de alianza.



- La fidelidad es un principio que requiere de cuidado y vigilancia, muchas veces fallamos a la fidelidad y no sabemos que estamos rompiendo esa alianza de amor que hizo Dios con nosotros/as en el bautismo y en la confirmación.
- No sabemos la implicación que tiene romper ese pacto con la persona amada o con Dios. Es como si algo dentro del amado se destruyese, se estropease y quedase casi deshecho, como si les hiciéramos muchos agujeros al corazón.
- Es alejar, rechazar algo que se había ofrecido como regalo, como don, como gracia.
- Terminar delante del Padre dejando que el me muestre como he vivido mi fidelidad hasta hoy. ¿Cuántas heridas le has hecho al corazón de Dios? ¿Cuántas le han hecho al corazón tuyo? Pon tu corazón junto al de Dios para que Él sane esas heridas con las de Él.

Sexto día: Isaías 65, 17-25 y 66, 7-14

Dios, a pesar de todos los pecados siempre nos perdona.

Séptimo día: Repetición

- Hacer una repetición de uno de los textos de esta semana. Elige aquél donde hayas sentido más consuelo o mayor sequedad.
- Sigue los pasos de cada día, postura, gracia, un texto de tu preferencia...
- Termina con el coloquio ante Jesús en la Cruz.

4. Reunión

Primera semana de ejercicios (2)

“Contra ti, Señor, pequé” [Salmo 51,4]

Introducción

Continuamos con nuestra oración sobre el pecado y la misericordia tan grande que Dios nos tiene, pero vamos a avanzar un paso más:

a. *Voy a insistir (reflexionar, revisar, orar)* durante esta semana, en mi pecado.

b. *Este paso es importante:*

- Nos resulta fácil, algunas veces, creer que son otros los/as pecadores/as más grandes y por eso los podemos juzgar y hasta condenar...
- Yo encuentro siempre mis excusas, mis razones fuertes para no ser condenado/a... porque “soy débil”, “no sabía”, “no creía que mi pecado pudiera ser tan grave y tener esas consecuencias tan serias”...

c. Tener la *“experiencia de mi pecado”*, es una gracia especial de Dios.

- Sólo el ver a Jesús crucificado y a los crucificados de este mundo, me puede hacer comprender que yo también soy responsable de esta cruz y de estas cruces, porque soy pecador/a y colaboro con el pecado...
- Tengo que preparar mi corazón para comprender:
 - lo que el mundo puede llegar a ser si rechaza el plan de Dios...
 - lo que soy o puedo ser si me alejo de Dios, si abandono a Dios...



- Tengo que ser capaz de entender que todo pecado no sólo produce daño al pecador, sino que tiene graves consecuencias en los demás. Esto no es fácil de comprenderlo y aceptarlo ... por eso le pido a Jesús esa gracia con mucha insistencia.

d. *Si es fundamental recibir la gracia* de convencerme que soy pecador/a, es también muy importante alcanzar la gracia de sentir que soy pecador(a) perdonado/a.

- No hacemos nada con llorar el pecado que creemos que no se perdona.
- La gracia de sentirnos queridos/as por Dios, nos ayuda a salir de nosotros/as mismos/as y a proceder, también con mucha misericordia, con todos los demás.

1. Oración inicial:

Señor vengo esta semana a ti con el deseo de reconocer el pecado en mi historia, con el deseo de ver en verdad por dónde te fallo y por dónde tú me has ido salvando a lo largo de mi vida. Muéstrame, Señor, mi verdad, que me vea, Señor con tus ojos.

2. Gracia a pedir:

Como ya lo dijimos, en esta semana tratamos de insistir en “mi pecado”. Sentir vergüenza y arrepentimiento de mi pecado para saborear el perdón de un Dios tan lleno de misericordia”.

En la reflexión y oración de la última semana, caímos en la cuenta del mal que hace el “pecado social”, “el pecado del mundo”: las injusticias, las idolatrías, las mentiras, el egoísmo... que produce tantas guerras, torturas, muertes...! Ahora se trata de ver la película, la historia de mi pecado (circunstancias, sitios, personas...).

Ya antes reviví la historia de mi vida, la película de mi vida. En esa vida mía, hay también pecado. Lo sé demasiado... pero tengo que aclararlo para comprender la misericordia de Dios que está presente en esta historia. Es necesario que pueda ver esta película del pecado en mi vida, con mucha paz y confianza. Y eso también es gracia de Dios. Porque si no lo hago así, me desespero, me angustio y mato en mí toda la posibilidad de hacer el bien a los demás, porque me produce una amargura que me paraliza.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Lucas 18, 9-17 El fariseo y el publicano

Ahora voy a intentar ver con serenidad la historia, la película de mi pecado.

Se trata de tener esa experiencia de pecado: ¿por qué, yo actúo mal, por qué el mal funciona en mí?

Y hago esta consideración, sin miedo, sin angustia ni agobio porque recuerdo que Dios quiere mi historia... no tengo otra historia...

Para hacer mejor este ejercicio es bueno que me fije en un tiempo. Por ejemplo, desde que estoy más cerca de Dios, de la Iglesia o estos últimos meses de mi vida... leo lentamente la parábola del fariseo y el publicano, ...y luego me veo a mí mismo(a):

- Y siento que muchas veces creo que soy mejor que los demás y por eso reviso la opinión que tengo de los demás: cómo los condeno y cómo no les doy chance o esperanza para mejorar... a quienes no se parecen a mí, o no están de acuerdo conmigo. Y siento que en nombre de Dios juzgo y condeno a los demás.. porque no hacen las cosas que yo creo que tienen que hacer... y también mantengo el rencor con alguna persona...



Segundo día: 2 Samuel 12,1-14: “Tú eres ese hombre pecador”

[Sentir la experiencia de que Dios me dice a mí esa frase, pero con mucho cariño].

Revisar estos textos:

“Si fueran ciegos no tendrían pecado” (Juan 9,41)

¿Podré decir que estoy libre de pecado?” (Proverbios 20,9)

Tercer día: Consecuencias de mi pecado

- **Produce la muerte de Dios:** “Dios fue herido, molido por mis pecados” (Isaías 53, 5). “Dios cargó en Él el pecado de todos” (Isaías 53, 6).
- **No me deja vivir:** “El pecado da a luz la muerte” (Santiago 1,15). “Sus pecados apartaron de ustedes el bien” (Jeremías 5, 25).

**Aplico a mi vida esto que me dice Dios:* veo la muerte que existe en mí y la que produzco en otros... y cómo todo eso es contra el plan y proyecto de Dios que es “amigo de la vida”.

Cuarto día: Consecuencias de mi pecado

- Mi pecado no deja vivir a los otros.
- Se vende al inocente por dinero, se pisotea al pobre... (Amos 2,6-8)
- Todo el que no defiende al hermano, mata a Jesús como Pilato (1 Corintios 6,1-11).
- Todo el que persigue al hermano, persigue a Jesús como Pablo (Hechos 9,1-5).

Quinto día: La revelación de mi pecado

[Sigo los pasos que se me proponen en este ejercicio].

- Me imagino estar en la presencia de Cristo y me dejo invadir por esa presencia en silencio, porque esa presencia cura... da vida... alienta y anima...

- Le pido ahora que me dé una lista lo más completa posible de todos los defectos que encuentra en mí: cualquier señal de egoísmo... cualquier cosa en la que yo necesite cambiar... Y mientras Él me habla, tomo nota mentalmente de lo que dice, e incluso lo pongo por escrito si pienso que ello me va a ayudar.
- Luego le pregunto cuál de esos defectos, en su opinión, exige una atención más urgente. Miro hacia dentro de mí para ver si estoy decidido/a a mejorar ese defecto más grave... Y si no lo estoy, entonces considero que me falta la voluntad para cambiar.
- Luego, reviso lo que es más fundamental para el cambio. Antes de dar un solo paso, es necesario que escuche cómo Cristo me dirige estas palabras: *“Por lo que se refiere a mi amor por ti, no importa que cambies o dejes de cambiar, pues mi amor por ti es incondicional”*. Imagino sentirme fuerte allí donde antes sentía miedo... tranquilo/a, allí donde antes estaba angustiado/a... con fuerza, allí donde me sentía muy débil... Guardo silencio y le doy muchas gracias a Dios por ese amor sin condiciones, y le pido, de todo corazón, que me ayude a cambiar todo lo que necesito para poder vivir y poder ayudar a los demás para que vivan.

Sexto día: Repetición

Volver sobre aquel texto bíblico que necesito y quiero profundizar.

Séptimo día: Diálogo

Coloquio a partir del Salmo 51 (50). Voy orándolo despacio, sintiendo lo que voy leyendo. Luego le hablo al Padre misericordioso, de mi deseo de ser mejor, de ser como Él quiere. Termino dándole gracias porque por su amor no estoy tan lejos de Él, porque Él me perdona y me libera para el servicio y la construcción de su Reino.



4. Reunión

Primera semana de ejercicios (3)

“Señor, tu misericordia es eterna” [Salmo 106,1]

1. Oración inicial:

Señor te doy las gracias por las semanas que llevo en este “camino de experiencia espiritual”, que son los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Los estoy viviendo con “ánimo y liberalidad”. Tu gracia se manifiesta en la constancia y fidelidad que tengo en la oración diaria y en la perseverancia para asistir al encuentro semanal del grupo. Gracias por la “puesta en común” que tenemos en el encuentro semanal. Ella me ayuda a reconocer que voy avanzando contigo en este camino espiritual.

2. Gracia a pedir:

Te pido Señor que me sigas enseñando a gustar y sentir muy en el corazón tu MISERICORDIA, el amor tan especial que me tienes y que se manifiesta de muchas maneras, pero de un modo particular en el perdón. ¡Tú nunca eres mezquino en el perdón...! Hasta ahora he comprendido que el sentirme pecador/a y el sentirme perdonado/a es una gran gracia de Dios. No se trata de “conquistar” esa gracia con mucho esfuerzo personal mío, sino es Dios quien me la concede con toda generosidad. Ayúdame a responder la siguiente pregunta: *¿Qué nombre le doy a mi pecado fundamental, a la raíz que produce mis pecados?* En definitiva, es todo aquello que “no me deja vivir”.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Lucas 15, 11-32 La parábola del Padre misericordioso

Lo importante del relato es lo bueno que era el Padre:

- Siempre respetó la libertad de sus hijos;
- Se quedó siempre esperando ... el regreso de su hijo;
- Sale a su encuentro y lo recibe con todo su amor (sin estar regañando todo el tiempo, ni echando en cara el mal comportamiento, y lo bueno que era él, y lo que le hizo sufrir...)

¿Qué consecuencias tiene para mi vida, el “levantarme e ir al Padre”?

Segundo día: Las invitaciones que Jesús me hace cuando me perdona

Me invita a comprender que Jesús tiene la iniciativa del perdón: Para esto leo atentamente: Romanos 5,8: “Dios dejó constancia del amor que nos tiene y siendo todavía pecadores nos perdonó”.

Tercer día: Jesús me invita a que yo me perdone a mí mismo/a

Tal vez tengo cosas en mi vida que no me perdono... Entonces, si no me perdono, es bastante difícil que pueda sentir el perdón de Dios... porque siempre mantendré en mí una herida muy profunda. Recuerdo que perdonarme no es lo mismo que consentirme, darme excusas, echarle la culpa a otros. Reviso bien mis heridas y las pongo con mucha confianza en las manos de Dios.

Cuarto día: Jesús me invita a perdonar a quienes me ofenden

Repito con mucha devoción lo que digo en la oración del Padrenuestro: “Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden...”

Leo Mateo 5, 24: “*Reconcíliate primero... con tu hermano*”.

Pienso cómo perdono o no perdono a quienes siento que me ofendieron. Intento hacer una lista de las personas que me hirieron en mi vida. Le pido a Dios gracia para perdonar... como El me perdona: sin condiciones.



Quinto día: Lucas 5, 17-26 El paralítico y su camilla

Escucho que Jesús me dice: “levántate, toma tu camilla...”. Que yo pueda tomar, cargar “mi camilla” ¿qué quiere decir en mi vida? ¿Con qué “camillas” tengo que caminar y seguir viviendo mi vida? Procuero darle un nombre concreto a mis cargas, lo que me parece imposible mejorar o cambiar en mi vida y todo eso se lo ofrezco a Dios, con mucha confianza.

Sexto día: Jesús me invita, una vez más, a la conversión

Joel 2,13; Isaías 44, 21-22; Isaías 49, 8-11; Miqueas 7,18-19; Sabiduría 11, 22-26.

Y luego de saborear estos textos, me pregunto agradecido/a:

- ¿Qué quiero hacer con mi vida?
- ¿Qué quiere Dios que yo haga con mi vida?
- ¿Qué siento que estoy llamado a realizar por Cristo?

Siento que Dios me invita a la conversión:

- *“El reino de Dios está cerca ... conviértanse y crean en la buena noticia.”* [Mc 1,15].
- *Mujer ¿ninguno te ha condenado?... Yo tampoco te condeno... Anda y en adelante no peques más* [Juan 8, 1 0-11]

Séptimo día: Diálogo

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 66. 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.

Introducción a la Segunda Semana

Nos ayuda para seguir en el proceso espiritual de los Ejercicios en la Vida Corriente (EVC), recordar que esta experiencia es un camino, que no se detiene, que siempre sigue más adelante.... porque se trata del “seguimiento de Jesús”.

Los Ejercicios son para vivirlos en las diferentes etapas, que son las “semanas” propuestas por San Ignacio. Nosotros/as ya vivimos la experiencia de la Primera Semana de Ejercicios, en la que vimos, es decir, reflexionamos y oramos... “hasta sentir y gustar internamente”:

- El proyecto de Dios: cómo vio Dios que “todo cuanto hizo era muy bueno” [Gén.1,31]...
- El pecado que rompe y mata el plan de Dios y cómo yo estoy implicado/a en ese pecado, porque no vivo y no dejo que otros vivan según el proyecto de Dios...
- Y también cómo la misericordia de Dios baña, inunda mi vida con su gracia...

La Primera Semana de los Ejercicios, la terminé ante Jesús en la Cruz y los crucificados del mundo y me hice esta pregunta:

¿“Qué debo hacer por Cristo, de ahora en adelante”?

y sentí que Dios me invitaba a “creer en la Buena Noticia” [Mc1,15].

En esta segunda semana de Ejercicios que hoy comenzamos, San Ignacio nos plantea la tarea en la que Jesús me invita a participar: “RECONSTRUIR EL PROYECTO DE DIOS”. ¡Jesús me invita a participar en su misma misión!

La llamada del Reino que Jesús nos hace, es lo central de todo lo que vamos a reflexionar y sobre todo orar en estos próximos días de EVC y que constituyen la “Segunda Semana” de los Ejercicios Espirituales.



Con toda sinceridad me puedo preguntar:

¿Estoy ya preparado/a para comenzar y vivir esta Segunda Semana?

¿Cómo sé que ya estoy preparado/a, es decir, dispuesto/a para la experiencia?

- Si estoy agradecido/a a Dios por su misericordia tan especial para conmigo...
- Si estoy también dispuesto/a a vivir la misericordia con otros: especialmente con el débil.
- Si soy sensible al dolor que los demás viven...
- Si esta experiencia de Dios misericordioso me anima realmente a comprometerme en la lucha por la justicia...
- Si quiero tener estos “deseos” de misericordia, sensibilidad, compromiso..., y todo esto lo vivo por Jesús... quiere decir que estoy ciertamente preparado/a para seguir adelante.

El modo de oración, en esta semana, buscará mucho más el “*contemplar*”, que es: leer el pasaje del Evangelio con mucha atención y:

- Participar en la escena, en lo que allí sucede...
- Considerarme uno más de los que allí están con Jesús o con María...
- Mirando lo que pasa y sucede...
- Escuchando lo que se dice y conversa...
- Reflexionando en todo esto para sacar provecho para la vida...

Segunda semana de ejercicios (1)

Soy pecador/a – perdonado/a y llamado/a

1. Oración inicial:

Aquí estoy Señor, agradecido de vivir esta experiencia de amistad contigo. Mira mi corazón y sigue ordenándolo para el servicio de tu Reino. Señor necesito conocerte mejor, sentirte como amigo y compañero de camino para amarte más. Te pido que esta Segunda Semana la pueda vivir a profundidad y que al final pueda conseguir los frutos que de ella espero. Dame fidelidad y cuidado a los momentos de oración.

2. Gracia a pedir:

La gracia especial que vamos a pedir en esta segunda semana es: “No ser sordo a tu llamada, sino dispuesto y diligente” [Ejercicios, 91]. “Conocer a Jesús muy desde dentro, para más amarlo, mejor seguirlo” [Ejercicios, 104]. Lo que pedimos a Jesús es que le conozcamos íntimamente esto quiere decir que le conozcamos su interior, su corazón, desde nuestro corazón y nuestras entrañas, es decir desde nuestro interior.

3. Puntos para la oración:

Primer día:

Lucas 22, 55-62 y Juan 21, 1-20 Experiencia de Pedro

Hacemos esta contemplación sintiendo que estamos presentes y participamos en todo lo que allí sucede... Conversamos con Jesús, con mucha verdad, sobre nuestra debilidad y miedo para comprometernos y le pedimos mucha fuerza para responder a su llamada.



¿Cómo se porta Jesús con Pedro?

- Jesús busca a Pedro y lo mira: no le reclama su negación...
- Le vuelve a reconocer toda su responsabilidad como Apóstol y como piedra de la Iglesia. Y lo llama para este proyecto...
- Sólo le pregunta si lo ama... [Juan 21, 15-17]
- Lo invita a reconstruir su vida y construir el Reino desde su DEBILIDAD y le dio fortaleza para no negarle más y seguirlo... hasta la muerte [Juan 21, 18-19]

¿Yo cómo me siento ante esta experiencia? ¿Qué le digo a Jesús?

¿Se parece esta experiencia de Pedro a mi experiencia de fe?

Segundo día: La contemplación del Reino según San Ignacio

Vamos a reflexionar sobre *la llamada del Reino*:

En nuestro entorno, si alguien, alguna persona comprometida, y en cuya sinceridad y honestidad creemos, nos propone trabajar por el bien para luchar por la unión y la justicia y la esperanza de todos...: ¿qué podemos responder?

- ¿Qué debe responder toda persona sensata a la propuesta de esta persona que nos invita a trabajar por el bien de la comunidad?
- Y yo, ¿estoy dispuesto/a a seguir a Jesús? ¿En qué? ¿Cómo? ¿En mi familia, trabajo, compromiso por la comunidad?
- ¿Qué disposición tengo para responder a la llamada de Jesús?
- ¿Qué miedos, resistencias y dudas me quedan dentro de mí?
- ¿Cómo respondo a la invitación de Jesús?
- ¿Cómo y en qué puede cambiar mi vida si sigo a Jesús?

Todo esto lo converso con Jesús y le digo lo que siento ante su invitación....

¿Siento que soy generoso/a en este seguimiento a Jesús?

Tercer Día: Juan 3, 3 Lo nuevo del Reino

- “Si uno no nace de nuevo, no puede ver el Reino de Dios” [Juan 3,3,1]
- ¿Qué quiere decir esto en mi vida?

¿En qué cosas concretas estoy naciendo de nuevo en mi familia, trabajo, grupo de la comunidad?

- ¿Me valoro más en esta nueva vida?
- Mi relación de familia: ¿en qué es nueva?
- Mis relaciones con otras personas: ¿aprecio más, respeto más a las personas?
- Mi trabajo en la comunidad: ¿va siendo nuevo?, ¿en qué cosas?

Cuarto día: “El encargo”

Recuerdo la escena en que Jesús envía a sus discípulos a predicar el Reino, a curar... y a expulsar los demonios... [Lucas 10, 1-12]. Me encuentro allí cuando él anuncia los nombres de quienes van a ser enviados...

- ¿Qué siento yo cuando le oigo decir mi nombre?
- ¿Sabré y podré dar libertad a los cautivos cuando mi corazón está paralizado por afecciones desordenadas... por la preocupación y angustia de mi futuro... y por mis heridas del pasado?
- ¿Voy a enseñar el perdón, a pesar de mi amargura y rencor?
- ¿Qué fortaleza puedo transmitir a otros cuando yo estoy lleno/a de miedos y complejos... cuando prefiero la comodidad y el no comprometerme en cosas algo difíciles?
- ¿Qué puedo hacer yo con tantas excusas que pongo?
- ¿Qué me dice Jesús ante esto?

Quinto día: Marcos 1,14-15 Urgencia del Reino

Voy a pensar muy sinceramente, si yo no contribuyo a la construcción y reconstrucción del Reino: ¿quién lo va a hacer?, ¿cómo quedarán tantos y tantos que lo necesitan?, ¿qué siento en esto?

- ¿Cómo siento la urgencia del Reino?
- ¿Cómo vivo mi confianza en Dios, ya en esta experiencia larga de los Ejercicios?
- ¿Siento de verdad que Jesús me llama para algo?



Sexto día: Repetición

Repetir lo que más me ha llamado la atención durante la semana o de algún ejercicio que no pude hacer bien. Me dejo conducir por el Espíritu que me quiere guiar.

Séptimo día: Diálogo

Orar de un modo tranquilo el Salmo 72 (71) pidiendo por el Rey e imaginando que ese rey eres tú a quien el Señor a encomendado gobernar con justicia y servir de modo especial a los más pobres. Dialoga esto con el Señor para que seas servidor de su reino como Él es rey. Pídele la gracia de no ser sordo(a) a su llamada.

4. Reunión

Segunda semana de ejercicios (2)

“He visto la humillación de mi pueblo” [Ex 3,7]

1. Oración inicial:

Señor te quiero dar las gracias porque la *“llamada del Reino”*, se va concretando poco a poco. No es algo que aparece de una vez, como de golpe, sino que a medida que avanzamos en la experiencia espiritual y crecemos en el “conocimiento interno” de Jesús, comprendemos mejor, y entendemos todo lo que significa el responder, con mi vida, a esa llamada. A medida que avanzan los Ejercicios voy reconociendo LA MISERICORDIA DE DIOS CONMIGO y voy creciendo en la MISERICORDIA CON LOS OTROS.

2. Gracia a pedir:

Te pido Señor *“no ser sordo a la llamada de Dios”* y “conocer internamente a Jesús para más amarlo y mejor seguirlo”. Te presento la misma petición de San Pablo: “Tener unos con otros los mismos sentimientos y actitudes que tuvo Cristo Jesús: El siendo de condición divina, no se aferró a su categoría de Dios; sino que se despojó de su rango, tomando la condición de esclavo, haciéndose uno de tantos”. Flp 2.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Lucas 1, 26-38 La Encarnación

“Vamos a meditar, a contemplar y fijar nuestra mirada en la Virgen María y en el ángel que la saluda. Dios trino realiza la Encarnación: Jesús se encarna es decir se despoja de su categoría de Dios y se hace hombre para liberarnos y la Virgen María, por eso, alaba y engrandece al Señor.



- ¿Veo así, este mundo y nuestro país, con sus problemas y sus heridas?
- ¿Qué me parece y qué siento ante la decisión de la Trinidad de que Jesús se encarne para liberarnos?
- Si Jesús hubiera dicho que no quería colaborar en nuestra liberación, ¿qué hubiera pasado en nuestro mundo, en mí?
- Si la Virgen María hubiera dicho que no quería participar en la redención, porque eso era muy difícil y que Ella no tenía fuerzas... ¿qué hubiera pasado con nuestra liberación?
- Escucho cómo dice María: “hágase en mí según tu Palabra” y esto no como algo dicho en un momento, sino algo vivido cada día...
- Yo, ¿qué voy a decir, ante la invitación de Dios, que me dice que me necesita para la construcción del Reino?
- Después de esta contemplación de la Encarnación, ¿siento que mi responsabilidad en el compromiso por el Reino va creciendo?, ¿en qué?, ¿cómo?

Segundo día: Lucas 2, 1-20 El nacimiento de Jesús

Voy a contemplar, es decir: PARTICIPAR, ESCUCHAR, VER, CONVERSAR...

Dejo que mi imaginación y mi corazón se acerquen mucho a lo que pasa en el nacimiento de Jesús y veo lo que yo tengo que hacer.

Contemplo la dura realidad en la que nace Jesús: cómo María y José van camino de Belén obligados por los poderosos... como tanta gente que conozco y yo también, que debe ir del campo a la ciudad, de un barrio a otro...

- A mí, tal vez me da pena el haber nacido en ciertas condiciones que no me gustan (recuerdo la “película de mi vida”) y también, tal vez, me da pena el haberme criado como me crié y el vivir como vivo... el ser pobre...

Tercer día: Mateo 2, 13-18 La huida a Egipto

Podemos contemplar a María que desde el principio de su vida con Jesús comienza a padecer con Jesús y por Jesús: le toca huir de la persecución porque Herodes quería matar al niño, y tiene que “caminar a tierra extranjera y escaparse de noche...”

Cuando uno se compromete con Jesús, pueden presentarse y aparecer en la vida los conflictos: ¿qué experiencia tengo yo de estos conflictos?, ¿cómo me preparo para vivirlos?

Cuarto día: Lucas 2, 51 “María guardaba todo esto, en su corazón”

- También María iba teniendo una experiencia bien rica de lo que es Dios, de lo que es su amor, de lo que significa seguir a Jesús de cerca, de lo que era la vida y la familia, con sus alegrías y sus problemas...
- Por eso dice la lectura, que “María guardaba todo en su corazón”.
- ¿Qué cosas guardo yo en mi corazón?, ¿Cuáles son las tristezas?, ¿los problemas?, ¿las preocupaciones?... Hago una lista de todo esto.
- Pero, ¿qué es lo que me hace vivir con fe, esperanza y amor?
- Le pido a María que me “ponga con Jesús”.
 - Que me acompañe en mi caminar como joven, padre, madre, cristiano/a.
 - Que Ella me vaya formando a mí, como formó a Jesús.

Quinto día: Lucas 1, 46-55: Canto de la experiencia espiritual de María

Voy a procurar hacer suavemente esta contemplación, con todo gusto. Voy a sentir profundamente todo lo que María dice. Luego, voy a tratar de escribir o pensarlo mucho, yo mismo/a hago una oración de mi experiencia espiritual o algo así como un himno. Lo escribo en mi cuaderno. O lo guardo en mi corazón.



Sexto día: Repetición

Repetir lo que más me ha llamado la atención durante la semana.

Séptimo día: Diálogo

Meditar de manera tranquila y sin prisa el Salmo 103: “Envía, Señor, tu Espíritu a renovar la tierra”. Le agradezco a Dios por todas las experiencias de la semana.

4. Reunión

Segunda semana de ejercicios (3)

“Felices los pobres, porque de ellos es el Reino de Dios” (Lucas 6, 20)

1. Oración inicial:

Señor, aquí vengo, una semana más de relación profunda contigo. Conviérteme, transfórmame según tu Reino. Vengo a conocerte mejor, más a fondo, a conocerme mejor para saber todo lo que puedo en ti, para colaborar con tu Reino, para servirte mejor.

2. Gracia a pedir:

Sigo insistiendo “no ser sordo a la llamada de Dios” y “conocer a Jesús internamente, para más amarlo y seguirlo”.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Lucas 2, 39-52 La vida oculta de Jesús en Nazaret

- Es bueno que hagamos la contemplación con mucho detalle: imaginándonos un día cualquiera en la vida de Jesús en Nazaret, de manera que lleguemos a imaginarnos muy vivamente la casa de Nazaret, el ambiente, la sencillez, el trabajo, lo que allí decían y conversaban María, José y Jesús... Cómo atendían a los vecinos, cómo oraban a Dios.
- Durante esos años, Jesús no se dedicó a predicar, ni a enseñar ni a bautizar, sino con el ejemplo de su vida. Y no hizo nada para la organización, no participó en comités... ¿Qué me quiere enseñar con esto?



- Jesús me quiere hacer entender el valor de lo pequeño, simple, sencillo y la gran importancia de ser profundamente cercano (a) con toda la gente: familia, grupo, vecinos, comunidad....
- Me pregunto: ¿qué es lo que hace que mi vida, aunque no sea llamativa, ni importante, ni valga a los “ojos del mundo”, sea tan valiosa a los “ojos de Dios”? ¿Dónde consigo la fuerza para que mi vida tenga sentido? ¿Quién me da esa gracia?
- Termino poniéndome delante de Jesús de Nazaret como un amigo y le pregunto como aprender eso que El sabe en la simplicidad de la vida. Enséñame, por favor.

Segundo día: Mateo 4, 1-11 Las tentaciones de Jesús

- Las tentaciones son situaciones que nos ayudan a tomar decisiones ante la vida. Jesús tuvo que hacer una decisión, tomar una postura ante la propuesta que le hacía el mal espíritu. De modo que aquí sería bueno pensar en mis actitudes y posturas ante las diferentes tentaciones que se me presentan cada día.
- Las tentaciones no son ni buenas ni malas sino oportunidades que nos ponen en situación de definirnos; tu decides, o lo haces o lo dejas y vences. Son atractivas y aparentemente buenas.
- Como se presentan camufladas caemos fácilmente, pues el mal espíritu se viste de ángel de luz para engañarnos y envolvernos en sus redes.
- Las tentaciones solo se pueden vencer de la forma en que Jesús las venció: ayuno, oración, práctica de los sacramentos, en fin una vida espiritual comprometida con Dios.
- Terminar poniéndote delante de Jesús con toda confianza y dejando que EL me ayude a ver las veces que has caído en tentaciones y como necesitas su fuerza y gracia para salir de esos enredos.

Tercer día: Juan 9, 1-41 El ciego de nacimiento

- Voy a contemplar este milagro: viendo personas, escuchando lo que dicen, lo que conversan, expresan... participando en todo lo que allí pasa. Entrar en la escena y formar parte de ella y sacar algún provecho.
- ¿Qué milagro, siento yo que necesito que Dios haga en mi vida, precisamente para vivir con más plenitud?
- Terminar con un coloquio ante Jesús dejando que El haga el milagro que tu necesitas desde lo más profundo de todo tu ser.

Cuarto día: Lucas 6, 17-26 Las bienaventuranzas

- Lee despacio este texto, has la composición del lugar: imagínate el monte, las montañas diferentes, el verdor del campo, el fresco al caer de la tarde acariciando sus mejillas y el silencio de la gente que se concentra en la persona de Jesús.
- Y entra en el texto para que pueda sentir con cual de las bendiciones te sientes identificado o en cual Dios le quiere regalar algo especial, si pones los medios Dios se hará presente, El es generoso.

Quinto día: Marcos 3, 13-19 Jesús llama a sus amigos

Sexto día: Mateo 5, 13-16 Sal y luz de la tierra

Séptimo día: Diálogo

Repetición de aquello que mas me lleno por dentro o de lo que no le saque todo el provecho.

4. Reunión



Segunda semana de ejercicios (4)

*“Elegir para ser libres
y ser libres para servir”*

1. Oración inicial:

Señor te quiero dar las gracias por este camino de oración que me vas regalando en la vida cotidiana. Ahora que voy profundizando en la etapa de la segunda semana reconozco que tú invitación es a una verdadera transformación de vida, pues al contemplarte no puedo ser indiferente a tú mirada. En esta semana Señor nos introducimos a la Elección o Reforma de Vida. La elección es para personas que en este momento de su vida puedan escoger el casarse o no, el ser religioso/a, sacerdote... La reforma de vida será para personas que ya están casadas y tienen familia o son sacerdotes o religiosos/as... y sienten que su vida tiene que cambiar de estilo, de acento, de orientación, de atención a algunas cosas particulares que no le dejan vivir como Dios quiere que viva. Reconozco que para seguirte hay que elegir – optar, porque hay maneras diferentes de hacerlo, hay caminos, actitudes, estilos de vida que no llevan al mismo fin que es el Reino, por lo tanto necesito optar y reformar la vida.

2. Gracia a pedir:

Te pido Señor *no ser sordo a la llamada de Dios:*

- *Qué quiere Jesús que yo haga* y que no sólo escuche a Jesús, sino también al pueblo que necesita toda mí entrega.
- *Y que comprenda:* cómo puedo colaborar en la tarea del Reino, teniendo en cuenta todo lo que soy y ya estoy haciendo.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Lucas 18, 18-25 El joven rico

A Jesús se le acerca un joven con buenas cualidades y buenos deseos de hacer el bien a los demás, de ayudar... de encontrarle un sentido a su vida. Y para eso está muy dispuesto a responder muy seriamente a las exigencias de Jesús. Jesús fue muy sincero con él, no lo quiso engañar. Escucho que Jesús me dice: “una cosa te falta”... ¿Qué es eso que me falta en mi vida? ¿Qué me falta para seguir a Jesús del todo? Jesús respeta profundamente mi libertad. Le voy a pedir a Jesús con mucha insistencia que yo pueda ver con claridad qué es lo que me falta para poder seguirle del todo.

Segundo día: Mateo 25, 14-30 Los talentos

Escucho cómo Jesús nos dice a todos/as los/as del grupo que estamos haciendo los Ejercicios, que tenemos “talentos” y cualidades y a mí me dice que yo también tengo cualidades que El me da...

- Oigo, concretamente, la lista de cualidades que Jesús me indica...
- Escribo esta lista para tenerla presente en mi vida...
 - ¿Qué siento con lo que Jesús me dice?
 - ¿Qué quiero hacer yo con mis cualidades? ¿Las guardo o encierro o conservo para mí y mi familia?
 - ¿Las pongo a disposición de Jesús para el bien del Reino?

Termino la oración con una conversación sabrosa, y muy sincera con Jesús. Le hablo de todos mis miedos, de todas mis debilidades. Y le manifiesto también todos mis sentimientos de esperanza que yo puedo tener y vivir con su ayuda.

Tercer día: Las dos “banderas” LA BANDERA DEL ENEMIGO

En esta meditación, San Ignacio nos dice que en el mundo hay dos banderas, que es como dos estilos de actuar, de vivir, de hacer las cosas, y también las cosas del Reino y que son: el estilo de Jesús y el estilo



del “mundo”, del “príncipe de este mundo” (nosotros/as ya estamos acostumbrados a decir del “mal espíritu”, del “espíritu que no es de Jesús”, “del enemigo del género humano”.) Pido a Jesús que me haga conocer:

- Los engaños (“tretas” y “tácticas”) del espíritu que no es de Jesús, y que me ayude a guardarme, a no caer en esos engaños.
- Y el estilo (características) de la vida que presenta Jesús y que me dé su gracia para imitarle siempre y en todo.
San Ignacio nos dice que imaginemos un campo de Batalla en donde se encuentra “Babilonia” (un lugar lleno de confusión, tristeza, humo, oscuridad...) donde el enemigo del “género humano” está con toda su gente, y que consideremos que reúne a todos sus seguidores y que les dice que tienen que promover el mal, destruir todo lo bueno y para eso tienen que convencer a la gente.

Considero todo esto y lo aplico a mi vida:

- ¿Qué “redes” me enredan y qué “cadenas” me atan y no me dejan vivir en total libertad para servir?
- ¿Cuáles son mis “babilonias”...? Lo que me confunde, me deja triste, sin ánimo...lo oscuro de mi vida, lo que no me deja ver la verdad, los enredos que me hacen tropezar, lo que me hace abandonar la lucha, por comodidad o flojera...

Termino la oración con un triple coloquio (esto se hace en momentos muy importantes de los Ejercicios): a María, a Jesús y al Padre, pidiéndoles... (EE 147).

- Ser recibido bajo la bandera de Jesús y que huya de la del mal espíritu.
- Que pueda de verdad vivir el compartir, el ser solidario... y para eso ser pobre de corazón y de hecho.
- Que viva siempre una vida humilde y sencilla, sirviendo y ayudando a los demás, aunque nadie me lo reconozca y agradezca.

Cuarto día: Las dos “banderas” LA BANDERA DE JESUS

Continuamos la reflexión, conforme a lo que nos propone San Ignacio y con su propio estilo, sobre *las dos banderas* y hoy nos fijamos en la bandera de Jesús.

Nos encontramos en el lugar del combate entre el bien y el mal. Allí Jesús propone, en resumen, tres pasos o escalones que tenemos que seguir de verdad en su seguimiento.

Considerar cómo nuestro Señor se pone en un gran campamento de aquella región de Jerusalén en un lugar humilde, hermoso y sencillo y nos invita a acoger esta invitación:

- Amar más la pobreza que la riqueza, es decir, compartir lo que tengo.
- Preferir las ofensas y menosprecios en vez de los honores mundanos, es decir, ser muy libres en todo.
- Escoger la humildad y no la soberbia, es decir, actuar con sencillez total... y así siguiendo estos pasos se llega a vivir todas las virtudes.

Ante todo esto, reflexiono y me pregunto:

- ¿Cómo está actuando en mí el buen Espíritu, el Espíritu de Jesús?
- ¿Hacia dónde me está llevando?, ¿qué sentimientos me quedan dentro de mí?
- ¿Caigo en la cuenta que no siempre el mal espíritu me presenta la pelea con cosas malas, sino que también en el campo del mal espíritu hay propuestas buenas? Eso quiere decir que tengo que estar muy atento/a a lo que me pasa... para descubrir el verdadero camino de Jesús.

Termino mi oración conversando con María, Jesús y el Espíritu Santo pidiéndoles:

- Que me den fuerza para luchar bajo la bandera de Jesús y
- Que me den su gracia para seguir ayudando y animando a otros a vivir en plenitud, como hijos de Dios y hermanos entre nosotros/as.



- Que me enseñen a caminar en pobreza, sencillez, humildad y entrega hasta el final.

Quinto día: Los tres ejemplos de persona (“Binarios”)

Nota importante: ¿Nos basta con “pensar” que es bueno seguir a Jesús?
¿Basta con “decir” que es bueno seguir a Jesús y su causa, decir que vamos a hacer el bien y trabajar mucho?

¿Basta con “querer” trabajar por el Reino y la comunidad, pero no poner los medios?

¿Basta con dejarlo todo para luego, “decidir más tarde, otro día”?

- Todas estas cosas nos pueden pasar en la vida y también en Los Ejercicios y por eso San Ignacio nos dice que tenemos que concretar mucho nuestras decisiones.
- Y por eso nos anima a una reflexión todavía más profunda, que la de las Banderas. La petición concreta de esta meditación será que yo de verdad elija lo que es de mayor gloria de Dios, que ponga los medios que más me llevan a vivir bajo la bandera de Jesús.

Y sigo los pasos que San Ignacio presenta en su meditación, en donde se nos propone para pensar, reflexionar y orar que hay tres ejemplos de hombre o mujer (él llama “binarios”) y que tienen que dejar “algo”: renunciar y abandonar alguna cosa, para seguir a Jesús. Y es en lo concreto, en donde se ve si su voluntad, su corazón está determinado a seguir de verdad a Jesús o no lo está.

El primer ejemplo de hombre o mujer, dice que quiere salvarse, seguir a Jesús, pero no pone los medios de trabajar por el Reino sino hasta la hora de la muerte.

- Por ejemplo el joven rico (Lucas 18, 18-23) o los que decían que sí y no lo hacen (Mateo 21,30).

El segundo ejemplo de hombre o mujer pone los medios, pero no “el” medio eficaz. Quiere quedar bien, como si basta con quererlo o soñarlo sin concretarlo...

- Por ejemplo Pilatos (Juan 18,38), y los que ponen “excusas” (Lucas 9,57-62; 14, 15-35).

El tercer ejemplo de hombre o mujer, es el caso de quien entiende que para seguir a Jesús hay que cambiar del todo y por eso pone los medios que son necesarios para seguir a Jesús, los medios que Dios le pide, aunque sean difíciles y cuesten mucho.

- Por ejemplo Jesús en el huerto, María, Abrahán, Zaqueo (Lucas 19,2-10) ... San Ignacio de Loyola.

- ¿Con cuál de estos 3 ejemplos me identifico de verdad en mi vida concreta?
- ¿Qué me falta para vivir el tercer ejemplo?

Sexto día: Mi reforma de vida

Con todo esto que Dios en mi vida me ha ido diciendo [pienso en las “maravillas que Dios ha hecho en mí”], y lo que yo he ido viviendo en esta experiencia de los Ejercicios Espirituales,

- Voy a orar para que Dios me conceda saber qué es lo que tengo que hacer para seguirle mejor en mi vida.
- Y que me conceda fuerza para vivirlo de verdad.

Yo ya tengo presente la meta de mi vida:

“En todo amar y servir”

“Elegir para ser libre”

“Ser libre para servir”

Ahora lo que tengo que hacer es poner los medios:

- 1) ¿Qué nueva orientación tiene que tener mi vida?
- 2) ¿Hacia dónde debe orientarse?
- 3) ¿En qué debo cambiar?



4) ¿Cómo debo cambiar?

- Como persona
- En mi familia
- En mi trabajo
- En la comunidad cristiana
- *No debo quedarme en buenos deseos e intenciones*
- *Se trata de hacer decisiones muy concretas*
para esto es importante releer lo que escribí y anoté en “mi cuaderno”: las gracias especiales que recibí de Dios, sus invitaciones a cambiar de vida. Buscar los medios para poder vivir lo que creo que Dios me está pidiendo, en cada uno de los diferentes aspectos de mi vida (yo como persona, familia, comunidad cristiana, trabajo...)
- Por ejemplo: oración diaria, confesión y comunión, participación en grupos.
- Determinar con detalle una tarea (nueva o renovada), en la que siento que tengo que trabajar a favor de los otros.

Séptimo día: Diálogo

Agradecer a Dios por todo lo recibido en la semana que acaba de terminar. Leer lentamente en Salmo 32 (31).

4. Reunión

Segunda semana de ejercicios (5)

“Nuestra vida, ahora es diferente”

1. Oración inicial:

Señor, antes de continuar este camino de amistad contigo, deseo recordar que esta experiencia es libre. Que es muy necesario que la hagamos con todo ánimo y generosidad. Nos ayudará que siempre estemos dispuestos de corazón.

2. Gracia a pedir:

Poder conocer más profundamente, más íntimamente a Jesucristo para que “más le ame y más le siga”. Poder revisar mi vida.

3. Puntos para la oración:

Primer día: Marcos 8, 22-26 El ciego de Betsaida

- “Jesús tomó al ciego y lo sacó fuera del pueblo” (v. 23). Muchas veces, la vida me lleva y me trae, me saca de mis cosas, de mis seguridades... y Jesús lo utiliza todo eso para que yo pueda vivir de una manera diferente.
- Hay circunstancias en que veo borroso, no soy claro/a en mis apreciaciones de las personas, muchas veces interpreto mal las cosas, lo que pasa, y creo que lo sé todo, que todo lo veo bien y resulta que me puedo equivocar.



- *“Quedó sano, ya que de lejos veía claramente todas las cosas”* (v.25). Si veo en mi vida lo que Dios va haciendo en mí y en nosotros, seré bastante diferente, podré vivir con una paz distinta en mi vida. Si me veo a mí mismo y a los otros con ojos de misericordia, quiere decir que ya veo más claramente, porque “en mis ojos hay Dios”.
- Termino haciendo un coloquio muy personal con Jesús sobre lo que este milagro me sugiere. Y también converso con María de Nazaret para que me dé la gracia de ver bien.

Segundo día: Marcos 4, 35-41 La tempestad calmada

- Hago con toda sencillez y confianza esta contemplación, me imagino lo que sucede, participo en la conversación, llego a sentir también el miedo que tenían los discípulos. Recuerdo también todas las “tempestades de mi vida y de mi corazón”: amenazas, dudas y preocupaciones sobre el futuro de mi familia o de mis muchachos, inseguridad que produce el vivir en pobreza, la falta de trabajo, angustias ante la violencia, tristezas, confusiones, maltratos, etc.
- Siento cómo muchas veces me da la impresión de que Jesús duerme, por no sentirlo presente. En situaciones así, me dan ganas de abandonarlo todo pero lo que quiero es gritar: “Maestro, maestro, estamos o estoy perdido”. ¡Me hundo!
- Jesús dormía tranquilo y lo que le reclama a los amigos, ¿es por qué ellos no hacen lo mismo si Él estaba allí?, ¿a qué temían? No supieron aprovechar su presencia.
- Terminar en los brazos cariñosos y tiernos de Jesús, como un niño/a en el regazo de una madre, confiada/o de que todo en mi vida saldrá adelante, porque El está contigo.

Tercer día: Lucas 10, 25-37 El buen samaritano

- Para hacer la oración de este día, luego de ponerme en la presencia de Dios, puedo seguir el relato del Evangelio del “Buen samaritano”, sintiendo lo que más me llama la atención de lo que allí se dice y cuáles son mis compromisos concretos de solidaridad.
- En esta parábola se nos enseña a amar y servir en lo concreto y en lo sencillo al necesitado. No se trata de “inventar teorías”, de lo que se debe hacer en este caso o en el otro. El amor es desinteresado. Es cristiano el no esperar recompensa por lo que yo pueda hacer.

Terminar pidiendo con insistente a Jesús y a María, que me enseñen a amar como Él quiere que lo haga y sobre todo como Él lo hizo.

Cuarto día: Lucas 13, 10-17 La mujer encorvada

- Jesús cuando se encuentra con alguien lo hace mas persona, pero necesita encontrar disposición para ello. ¿Estoy dispuesta/o a dejar que El quite en mi las cosas que me bloquean, que me atan y hacen daño?, ¿ya se cuáles son?
- ¿Pongo los medios para ser una persona libre? Sería bueno que enumere lo que has concretado y revise si están dando sus resultados pues de no ser así debes buscar otros mas efectivos.

Termino la oración pidiendo a Jesús y María vivir la verdadera libertad, la que todavía siento que me falta.

Quinto día: Pasar de la tristeza a la alegría y la esperanza

- Recordemos la postura del cuerpo, recta la espalda, respiración suave, despacio y profunda, que el lugar sea el de cada día, la misma hora. Esto es importante porque tu corazón estará esperando desde antes. como los novios se ponen ansiosos por el encuentro con la persona amada.



- Reflexiono estos versículos sobre la esperanza y la alegría. Los medito muy despacio, sintiendo y gustando lo que leo, Is 35, 10.
- Termino dando gracias a Dios por dejarme gustar un poquito de su alegría.

Sexto día: Repetición

- Recupero en la oración aquello que más llamó mi atención en esta “Segunda Semana” de Ejercicios, en que oramos sobre la vida de Jesús.
- Puedo también hacer una lista de los textos y hechos de la vida de Jesús que más me ayudan y dejan huella en mi vida.

Séptimo día: Diálogo

- Voy a hablar con Jesús, de las señales que siento en mí, de que estos Ejercicios me están llevando a vivir diferente. Y le pido que me confirme lo siguiente:
 - “Voy pasando del miedo a la confianza”
 - “Siento más libertad para orar”
 - “Soy más sensible a los dolores de los demás”
 - “Vivo con más fe y esperanza”
 - “Aprendo a conocer a un Dios diferente”
 - “Me siento llamado(a) a la construcción del Reino de Dios”
 - “Dejo de vivir para mí y trato de vivir para los míos y los demás.”
 - “Le abro a Dios el corazón que lo tenía cerrado”
 - “Me siento hijo(a) de Dios, que es mi Padre”
 - “Me voy liberando de las ataduras que tengo”
 - “Veo las cosas más claras”
 - “Para Dios yo soy importante”

Reglas

[313] Reglas para en alguna manera sentir y conocer las varias mociones que en la anima se causan: las buenas para recibir y las malas para lanzar, y son mas propias para la primera semana.

[314] La primera regla. En las personas que van de pecado mortal en pecado mortal, acostumbra comúnmente el enemigo proponerles placeres aparentes, haciendo imaginar delectaciones y placeres sensuales, por más los conservar y aumentar en sus vicios y pecados. En las cuales personas el buen espíritu usa contrario modo, punzándoles y remordiéndoles las consciencias por el sindérese de la razón.

[315] La segunda. En las personas que van intensamente purgando sus pecados, y en el servicio de Dios nuestro Señor de bien en mejor subiendo, es el contrario modo que en la primera regla. Porque entonces propio es del mal espíritu morder, tristar, y poner impedimentos, inquietando con falsas razones, para que no pase adelante; y propio del bueno dar ánimo y fuerzas, consolaciones, lágrimas, inspiraciones, y quietud, facilitando y quitando todos impedimentos, para que en el bien obrar proceda adelante.

[316] La tercera, de consolación espiritual. Llamo consolación cuando en el ánima se causa alguna moción interior, con la cual viene la ánima a inflamarse en amor de su Criador y Señor; y conseqüenter, cuando ninguna cosa criada sobre la haz de la tierra puede amar en sí, sino en el Criador de todas ellas. Asimismo, cuando lanza lágrimas motivas a amor de su Señor, agora sea por el dolor de sus pecados, o de la pasión de Cristo nuestro Señor, o de otras cosas derechamente ordenadas en su servicio y alabanza. Finalmente, llamo consolación todo aumento de esperanza, fe y caridad, y toda leticia interna que llama y atrae a las cosas celestiales y a la propia salud de su ánima, quietándola y pacificándola en su Criador y Señor.



[317] **La cuarta**, de desolación espiritual. llamo desolación todo el contrario de la tercera regla, así como escuridad del ánimo, turbación en ella, moción a las cosas bajas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo a infidencia, sin esperanza, sin amor, hallándose toda perezosa, tibia, triste y como separada de su Criador y Señor. Porque, así como la consolación es contraria a la desolación, de la misma manera los pensamientos que salen de la consolación son contrarios a los pensamientos que salen de la desolación.

[318] **La quinta**. En tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a la tal desolación, o en la determinación en que estaba en la antecedente consolación. Porque, así como en la consolación nos guía y aconseja más el buen espíritu, así en la desolación el malo, con cuyos consejos no podemos tomar camino para acertar.

[319] **La sexta**. Dado que en la desolación no debemos mudar los primeros propósitos, mucho aprovecha el intenso mudarse contra la misma desolación; así como es en instar más en la oración, meditación, en mucho examinar y en alargarnos en algún modo conveniente de hacer penitencia.

[320] **La séptima**. El que está en desolación considere cómo el Señor le ha dejado en prueba, en sus potencias naturales, para que resista a las varias agitaciones y tentaciones del enemigo; pues puede con el auxilio divino, el cual siempre le queda, aunque claramente no lo sienta. Porque el Señor le ha abstraído su mucho hervor, crecido amor y gracia intensa, quedándole tamen gracia suficiente para la salud eterna.

[321] **La octava**. El que está en desolación trabaje de estar en paciencia, que es contraria a las vejaciones que le vienen, y piense que será presto consolado, poniendo las diligencias contra la tal desolación, como está dicho en la sexta regla.

[322] **La nona.** Tres causas principales son porque nos hallamos desolados: La primera es por ser tibios, perezosos o negligentes en nuestros ejercicios espirituales, y así, por nuestras faltas, se aleja la consolación espiritual de nosotros. La segunda, por probarnos para cuánto somos, y en cuánto nos alargamos en su servicio y alabanza, sin tanto estipendio de consolaciones y crecidas gracias. La tercera, por darnos vera noticia y conocimiento para que internamente sintamos que no es de nosotros traer o tener devoción crecida, amor intenso, lágrimas, ni otra alguna consolación espiritual, mas que todo es don y gracia de Dios nuestro Señor; y porque en cosa ajena no pongamos nido, alzando nuestro entendimiento en alguna soberbia o gloria vana, atribuyendo a nosotros la devoción o las otras partes de la espiritual consolación.

[323] **La décima.** El que está en consolación piense cómo se abrá en la desolación que después vendrá, tomando nuevas fuerzas para entonces.

[324] **La undécima.** El que está consolado procure humiliarse y bajarse cuanto puede, pensando cuán para poco es en el tiempo de la desolación sin la tal gracia o consolación. Por el contrario, piense el que está en desolación que puede mucho con la gracia suficiente para resistir a todos sus enemigos, tomando fuerzas en su Criador y Señor.

[325] **La duodécima.** El enemigo se hace como mujer en ser flaco por fuerza y fuerte de grado. Porque, así como es propio de la mujer, cuando riñe con algún varón, perder ánimo, dando huida cuando el hombre le muestra mucho rostro; y, por el contrario, si el varón comienza a huir perdiendo ánimo, la ira, venganza y ferocidad de la mujer es muy crecida y tan sin medida; de la misma manera, es propio del enemigo enflaquecerse y perder ánimo, dando huida sus tentaciones, cuando la persona que se ejercita en las cosas espirituales pone mucho rostro contra las tentaciones del enemigo, haciendo el opósito per diametrum. Y por el contrario, si la persona que se ejercita comienza a tener temor y perder ánimo en sufrir las tentaciones, no hay bestia tan fiera sobre la haz de la tierra como el enemigo de natura humana en prosecución de su dañada intención con tan crecida malicia.



[326] **La terdecima.** Asimismo se hace como vano enamorado en querer ser secreto y no descubierto. Porque, así como el hombre vano, que hablando a mala parte, requiere a una hija de un buen padre o una mujer de buen marido, quiere que sus palabras y suasionen sean secretas; y el contrario le displace mucho, cuando la hija al padre o la mujer al marido descubre sus vanas palabras y intención depravada, porque fácilmente colige que no podrá salir con la empresa comenzada; de la misma manera, cuando el enemigo de natura humana trae sus astucias y suasionen a la ánima justa, quiere y desea que sean recibidas y tenidas en secreto. Mas cuando las descubre a su buen confesor, o a otra persona espiritual que conosca sus engaños y malicias, mucho le pesa; porque colige que no podrá salir con su malicia comenzada, en ser descubiertos sus engaños manifiestos.

[327] **La quatuordécima.** Asimismo se [hace] como un caudillo, para vencer y robar lo que desea. Porque, así como un capitán y caudillo del campo, asentando su real y mirando las fuerzas o disposición de un castillo, le combate por la parte más flaca, de la misma manera, el enemigo de natura humana, rodeando, mira en torno todas nuestras virtudes teologales, cardinales y morales, y por donde nos halla más flacos y más necesitados para nuestra salud eterna, por allí nos bate y procura tomarnos.

[328] Reglas para el mismo efecto con mayor discreción de espíritus, y conducen más para la segunda semana

[329] **La primera.** Propio es de Dios y de sus ángeles, en sus mociones, dar verdadera alegría y gozo espiritual, quitando toda tristeza y turbación que el enemigo induce. Del cual es propio militar contra la tal alegría y consolación espiritual, trayendo razones aparentes, sotilezas y asiduas falacias.

[330] **La segunda.** Sólo es de Dios nuestro Señor dar consolación a la ánima sin causa precedente; porque es propio del Criador entrar, salir, hacer moción en ella, trayéndola toda en amor de la su divina majestad. Digo sin causa, sin ningún previo sentimiento o conocimiento de algún obyecto por el cual venga la tal consolación, mediante sus actos de entendimiento y voluntad.

[331] **La tercera.** Con causa puede consolar al ánima así el buen ángel como el malo, por contrarios fines: el buen ángel por provecho del ánima, para que cresca y suba de bien en mejor; y el mal ángel para el contrario, y adelante, para traerla a su dañada intención y malicia.

[332] **La cuarta.** Propio es del ángel malo, que se forma sub angelo lucis, entrar con la ánima devota y salir consigo. Es a saber, traer pensamientos buenos y santos conforme a la tal ánima justa, y después, poco a poco procura de salirse, trayendo a la ánima a sus engaños cubiertos y perversas intenciones.

[333] **La quinta.** Debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos; y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal es de buen ángel. Mas si en el discurso de los pensamientos que trae, acaba en alguna cosa mala, o distrativa, o menos buena que la que el ánima antes tenía propuesta de hacer, o la enflaquece o inquieta o conturba a la ánima, quitándola su paz,



tranquilidad y quietud que antes tenía, clara señal es proceder de mal espíritu, enemigo de nuestro provecho y salud eterna.

[334] La sexta. Cuando el enemigo de natura humana fuere sentido y conocido de su cola serpentina y mal fin a que induce, aprovecha a la persona que fue dél tentada mirar luego en el discurso de los buenos pensamientos que le trujo y el principio dellos, y cómo, poco a poco, procuró hacerla descender de la suavidad y gozo espiritual en que estaba, hasta traerla a su intención depravada; para que con la tal experiencia, conocida y notada, se guarde para adelante de sus acostumbrados engaños.

[335] La séptima. En los que proceden de bien en mejor, el buen ángel toca a la tal ánima dulce, leve y suavemente, como gota de agua que entra en una esponja; y el malo toca agudamente y con sonido y inquietud, como cuando la gota de agua cae sobre la piedra. Y a los que proceden de mal en peor tocan los sobredichos espíritus contrario modo. Cuya causa es la disposición del ánima ser a los dichos ángeles contraria o símile. Porque, cuando es contraria, entran con estrépito y con sentidos, perceptiblemente; y cuando es símile, entra con silencio, como en propia casa a puerta abierta.

[336] La octava. Cuando la consolación es sin causa, dado que en ella no haya engaño, por ser de solo Dios nuestro Señor, como está dicho, pero la persona espiritual, a quien Dios da la tal consolación, debe con mucha vigilancia y atención mirar y discernir el propio tiempo de la tal actual consolación del siguiente, en que la ánima queda caliente y favorecida con el favor y reliquias de la consolación pasada. Porque muchas veces en este segundo tiempo, por su propio discurso de hábitos y consecuencias de los conceptos y juicios, o por el buen espíritu, o por el malo, forma diversos propósitos y pareceres que no son dados inmediatamente de Dios nuestro Señor. Y por tanto han menester ser mucho bien examinados, antes que se les dé entero crédito ni que se pongan en efecto.



COMPAÑÍA DE JESÚS

PROVINCIA DE LAS ANTILLAS