



# progressio

**Venticuatro Ejercicios Espirituales  
para un  
Nuevo Relato de Comunión Universal**

Publicación de la **Comunidad Mundial de Vida Cristiana**

Borgo Santo Spirito, R - 00195 Roma - ITALIA - web site: [www.cvx-ck.net](http://www.cvx-ck.net) - e-mail: [mcvx.wdc@agora.it](mailto:mcvx.wdc@agora.it)

Ediciones en Castellano • Inglés • Francés

Director Gilles Michaud

Editorial Ana María Aguirre, Daniel Madigan s.j

*Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir ni transmitir en cualquier forma o por medio alguno sin el permiso previo del Secretariado Mundial de CVX.*

---

Impreso por **Tipografia Città Nuova**

via S. Romano in Garfagnana 23, Roma - Italy

Graphic Design Alessandra De Marco

**Veinticuatro Ejercicios  
Espirituales  
para un Nuevo Relato  
de Comunión Universal**

por

JOHN ENGLISH S.J.  
LOIS ZACHARIAH  
KURUVILA ZACHARIAH



***SUPLEMENTO de PROGRESSIO #57***  
**Noviembre 2002**

Fino di stampa nel mese di novembre 2002  
dalla tipografia Città Nuova della P.A.M.C.M.  
Via S. Romano in Garfagnana, 23  
00148 Roma - tel. 066530467  
e mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)

## **Agradecimientos**

**Por su ayuda y apoyo en este trabajo, damos las gracias a**

**Marita Carew,  
David Creamer, S.J.,  
Eileen Ellsworth,  
Joan y Jim Felling,  
Jack Milan,  
Barbara y Peter Peloso,  
Cris y John Sullivan,  
y a las  
Comunidades de Vida Cristiana de Alemania,  
Estados Unidos y Inglaterra y Gales.**

# ÍNDICE

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <i>Preámbulo</i> . . . . .                           | 7   |
| <i>Introducción</i> . . . . .                        | 9   |
| <i>Orar a la manera ignaciana</i> . . . . .          | 21  |
| <i>Examen de conciencia diario</i> . . . . .         | 30  |
| <i>La vida de Ignacio</i> . . . . .                  | 33  |
| <i>Ejercicios preliminares</i> . . . . .             | 35  |
| <i>Primera semana de oración</i> . . . . .           | 36  |
| <i>Primeros ejercicios</i> . . . . .                 | 50  |
| <i>Segunda semana de oración</i> . . . . .           | 53  |
| <i>Tercera semana de oración</i> . . . . .           | 66  |
| <i>Reglas de discernimiento</i> . . . . .            | 74  |
| <i>Segundos ejercicios</i> . . . . .                 | 77  |
| <i>Cuarta semana de oración</i> . . . . .            | 79  |
| <i>Las dos banderas, los tres binarios</i>           |     |
| <i>Quinta semana de oración</i> . . . . .            | 92  |
| <i>Segundos ejercicios</i>                           |     |
| <i>Sexta semana de oración</i> . . . . .             | 104 |
| <i>Reglas de discernimiento II</i> . . . . .         | 115 |
| <i>Terceros ejercicios</i> . . . . .                 | 118 |
| <i>Séptima semana de oración</i> . . . . .           | 119 |
| <i>Los cuartos ejercicios</i> . . . . .              | 130 |
| <i>Octava semana de oración</i> . . . . .            | 131 |
| <b>CONTEMPLACIÓN</b>                                 |     |
| <i>Novena semana de oración</i> . . . . .            | 141 |
| <i>Cómo tomar una decisión comunitaria</i> . . . . . | 147 |
| <i>Bibliografía</i> . . . . .                        | 156 |

## PREÁMBULO

Estos ejercicios que os presentamos hoy son un desarrollo de los ejercicios espirituales de San Ignacio, y quieren ser un instrumento para reflexionar y meditar sobre nuestra vida y las preocupaciones de nuestra época. Desarrollan dos dimensiones actuales de la espiritualidad ignaciana: la ecológica y la comunitaria.

Apuntan ideas sobre el proceso de la vida, sobre la cadena del ser, sobre el sentido de la evolución, y sobre la religiosidad integrada en la ecología, que va más allá del estudio de las relaciones entre los ecosistemas y se convierte en la propia relación entre los integrantes de los ecosistemas, que son las criaturas de Dios. Dibujan una concepción diferente de la persona y la hermanan con todas las criaturas de Dios.

¿Qué es lo que nos une, qué es lo que nos pone en relación unos con otros? Es la comunidad de vida universal, es todo lo que existe, todo lo que vive y que tiene sentido por el hecho de estar en relación, desde lo más ínfimo a lo más elevado. Es la noción de lo comunitario, que trasciende la suma de lo individual.

Son dos dimensiones entrelazadas que a su vez se vuelven hacia la dimensión primera, hacia el principio y fundamento ignaciano, que guarda toda su vigencia: todo es por Dios y para Dios. Dios está presente en todas las cosas, y todas las cosas están presentes en Dios.

Es un reto asumir que el mundo es un santuario que hay que respetar, que es la morada de todo, que ha sido la morada del Hijo de Dios, que se llamaba a sí mismo el Hijo del Hombre, y que seguirá siendo la morada de la Humanidad y de la Creación. Y eso nos mueve a nuevas opciones, a nuevas visiones, a nuevos caminos para hacer elección, que en el día a día se traduce en tomar decisiones.

Son pensamientos que invitan a la reflexión.

Isabel López Fraguas  
Coordinadora del equipo de traducción

## INTRODUCCIÓN

Hola, nos presentamos: somos John English, S.J., Lois y Kuruwila Zachariah, miembros de la Comunidad de Vida Cristiana del Canadá anglófono. John English es cofundador y primer asistente eclesialístico de esta Comunidad de Vida Cristiana. Es autor de manuales de formación de CVX y ha elaborado, junto con otros autores, el texto de los Ejercicios Espirituales ignacianos para la persona en comunidad. (*Ignatian Spiritual Exercises for the Corporate Person* - los Ejercicios espirituales ignacianos para la persona en comunidad son un proyecto realizado conjuntamente en Estados Unidos y Canadá cuya finalidad es explorar la gracia que se revela en un grupo de trabajo o una organización.) Durante muchos años ha sido miembro activo del movimiento de ejercicios espirituales personalizados de Norteamérica. Lois y Kuruwila Zachariah son profesores retirados, biólogos y padres de cuatro hijos, tres chicos y una chica. Los tres formamos parte de la Comunidad de Vida Cristiana del Canadá anglófono desde hace 25 años.

### Nuestra motivación fundamental

En este *SUPLEMENTO DE PROGRESSIO* queremos aportar una nueva forma de expresión a los *Ejercicios Espirituales* de San Ignacio. Nuestra motivación fundamental es ayudar a CVX a tener una experiencia *comunitaria* de los ejercicios espirituales. En lugar de celebrar un encuentro individual con un director espiritual, los miembros de los grupos de CVX se reúnen para orar en común, para compartir su oración, con la asistencia del guía del grupo. Queremos compartir con vosotros nuestra propia experiencia de este proceso comunitario.

#### John:

Durante cinco o seis años, el equipo del *Instituto de Vida Comunitaria* (*Institute for Communal Life*), del que yo era director, acompañó a varios grupos de profesores y directores durante un proceso ignaciano para ayudarles a desarrollar comunidades de discernimiento para la acción apostólica. El propio proceso dio a los participantes una profunda experiencia de comunidad cristiana que pudieron utilizar posteriormente con otros estudiantes y profesores de sus escuelas locales. Teníamos la esperanza de hacer participar, en lo posible, a toda la dirección de la escuela. Cada año, el equipo acompañaba a unas 18 personas que realizaban varios ejercicios espirituales ignacianos durante dos días completos, cuatro veces al año. Al siguiente año se elegía un nuevo grupo para continuar el proceso.

En aquel proceso, nuestro planteamiento seguía una pauta general de

*instrucción, reflexión sobre la experiencia personal, puesta en común en grupos pequeños; al final todos los participantes se reúnan y ponían en común lo que habían aprendido. Dentro del proceso tratamos una serie de temas, entre ellos: relato de la gracia personal, relato de la gracia comunitaria, discernimiento ignaciano de espíritus, instrumentos para desarrollar la comunidad y tomar decisiones comunitarias, comprensión de las propias respuestas y de las de los demás por medio de la conversación, métodos de toma de decisiones personales. A lo largo de los años, hemos observado un sentido profundo de comunidad cristiana en las escuelas y en la dirección escolar. Actualmente se utilizan varios métodos para el desarrollo de la comunidad, para la toma de decisiones y para el discernimiento de decisiones personales y comunitarias.*

### **Kuruvila y Lois:**

Recientemente, hace unos once meses, acompañamos a tres padres de familia: Julie, Marlene y Greg, en los Ejercicios Espirituales comunitarios (Anotación 19). Utilizamos la tercera fase del Manual de CVX del Canadá anglófono, elaborado por John English, S.J. y nuestro equipo nacional de formación. Ninguno de los cinco olvidaremos esta experiencia. Nos reunimos cada dos semanas, porque tratándose de familias jóvenes, y teniendo en cuenta el trabajo, era lo más que los ejercitantes podían hacer. A medida que transcurrían las semanas, quedó claro que se estaba formando **un grupo** de espiritualidad, fruto de lo que cada ejercitante compartía con los demás. Como resultado de estos coloquios espirituales surgieron nuevas formas de ver la vida espiritual de las familias y su misión, formas provechosas de orar, mayor capacidad para reconocer la consolación y la desolación, creciente relación con María, ayuda para alcanzar sencillez de vida y mayores esfuerzos para tomar decisiones fruto de la reflexión y del discernimiento. Este es nuestro deseo para toda la CVX.

### **El PROPÓSITO de estos Ejercicios Espirituales**

En estas oraciones ignacianas, ampliamos el significado habitual de la palabra *comunitario* para incluir en ella a toda la materia animada e inanimada del cosmos. Llamamos a esto la *comunidad universal de vida*. Esperamos que los grupos de CVX que se unan a este proceso de oración se ejerciten. Al igual que andar, correr, saltar y jugar a la pelota son ejercicios físicos que benefician al cuerpo, así la meditación, la contemplación, el examen de conciencia, la lectura de las Escrituras y la conversación espiritual con otros acerca de nuestra experiencia son ejercicios espirituales que pueden beneficiar a la persona en su totalidad. Nos ayudan a alcanzar la

libertad que necesitamos para seguir la llamada del Espíritu Santo en nuestras vidas. Estas oraciones pretenden revitalizar y dar nuevo sentido a la idea de que la vida, en cualquier lugar del cosmos, es sagrada, como lo son, en cada caso, todos los organismos vivos del planeta. Confiamos en que los grupos de CVX tengan una experiencia de lo sagrado presente en todo lo otro: la familia, los amigos, los compañeros, las plantas, los animales y los ecosistemas, de modo que cada uno de los miembros de CVX amplíe su sentido de la comunidad de tal manera que incluya el parentesco con todo ser vivo, con cada piedra, lago, montaña sobre la Tierra.

La ciencia y la tecnología nos proporcionan métodos e instrumentos para salvar vidas, nos ayudan a procurarnos alimentos, a aumentar nuestra esperanza de vida, a curar las enfermedades, nos facilitan las comunicaciones y el transporte cómodo y asequible y nos brindan un conocimiento mejor del mundo material. Pese a estos avances, detectamos un cierto *pesimismo* y *fundamentalismo* científico en la cultura tecnológica global. Muchas interpretaciones de los actuales descubrimientos científicos dan a entender que la vida no tiene sentido; es una casualidad, algo insólito como para surgir en cualquier otra parte del universo. La evolución está llena de crueldad, dolor y esfuerzo inútil. Estamos solos. Reflexionar sobre el mundo animado o alentar a una vida espiritual en el ser humano no tiene sentido. Creemos que los *Ejercicios Espirituales*, iluminados por el pensamiento del Padre Teilhard de Chardin, tienen el potencial de restaurar esta visión de las cosas. Teilhard, jesuita y paleontólogo francés, analizó las implicaciones éticas, ideológicas y filosóficas de la evolución, y esbozó una síntesis según la cual la evolución es "una luz que ilumina todas las cosas". Su obra ha suscitado por igual grandes alabanzas y severas críticas, pero incluso aquellos que no están convencidos de su validez reconocen su grandeza intelectual. Sus escritos tienen valor por sí mismos. Son únicos porque contienen su metafísica, la síntesis de su conocimiento público y personal.

Los Ejercicios Espirituales pueden ofrecernos una experiencia del misterio apasionante de la vida y hacer que nos llenemos del deseo de aspirar a vivir en el Espíritu. Un misterio es una verdad profunda que no es accesible a nuestra razón: de hecho, cuanto más apelamos a la razón, más profundo se hace el misterio. Los relatos, lecturas, reflexiones y análisis de esta obra tienen el propósito de que tomemos mayor conciencia del profundo misterio de la vida, que es una experiencia de lo trascendente. Esto se muestra con mayor evidencia en nuestra experiencia interpersonal con las plantas, los animales, los ecosistemas, los océanos, el viento, el sol, la luna, las estrellas y las personas. El misterio de la vida se siente del modo más

profundo en la relación que nosotros mismos y todo lo que existe en el cosmos tenemos con la Trinidad, que en sí contiene Tres Personas Divinas unidas a través de la relación.

Al orar juntos, hacemos que emerja un conjunto, una totalidad que es mayor que la suma de sus partes. Este conjunto que emerge lo hace adquiriendo nuevas formas, y es el fundamento de la evolución. Al reflexionar sobre la evolución del cosmos, que, según creemos, es fruto de la acción de la Trinidad, podemos alcanzar una experiencia más profunda del carácter sagrado de la Creación.

### **El PROCESO para orar estos Ejercicios Espirituales**

Por lo general, el proceso descrito en la anotación diecinueve de los ejercicios espirituales dura unas treinta y cinco semanas. Durante este tiempo se reza una hora al día, seis días a la semana. Este SUPLEMENTO incluye material para ocho semanas de oración. En este programa de retiro de ocho semanas de ejercicios espirituales, proponemos periodos de oración de una hora, tres veces por semana. Ello permitirá leer y ponderar los materiales adicionales denominados "Puntos adicionales para la oración o ampliación de los puntos anteriores" o hacer una repetición, si así se desea, otros días de la semana.

En consonancia con los Ejercicios Espirituales, proponemos que este retiro de ocho semanas conste de los siguientes materiales:

- Primera semana* – Ejercicios preliminares
- Segunda semana* – Primeros ejercicios – El pecado
- Tercera semana* – Primeros ejercicios – El pecado
- Cuarta semana* – Segundos ejercicios – La llamada de Cristo, la Encarnación y el Nacimiento
- Quinta semana* – Segundos ejercicios – Las dos banderas y los tres binarios
- Sexta semana* – Segundos ejercicios – El ministerio público de Jesús, las tres maneras de humildad
- Séptima semana* – Terceros ejercicios – La Pasión de Jesús
- Octava semana* – Cuartos ejercicios – Resurrección y contemplación para alcanzar amor.

Ignacio propone varias maneras de orar, que incluyen el examen de conciencia, la meditación, la contemplación y la aplicación de los sentidos. En estos ejercicios damos unas indicaciones para la oración. Por ejemplo, en la

primera semana, el principal método es la *consideración*, o reflexión. En las semanas segunda y tercera, el método es la *meditación*. En las semanas cuarta, quinta, sexta, séptima y octava es la *contemplación*. Estos métodos se explicarán a medida que vayan apareciendo. Uno de los secretos de la oración personal es seguir los dictados del Espíritu sobre cómo y cuándo orar, de modo que en estos ejercicios se puede hacer una pausa en cualquier momento, levantar el corazón hacia el Señor en señal de gratitud, admiración, alabanza o dolor. De hecho, a veces se dará el caso de que haya demasiado material para una hora de oración. Cuando así sea, cada uno habrá de centrarse en aquello que más profundamente le afecte en el ejercicio, teniendo presente en todo momento que lo que se busca es alcanzar la gracia divina: a esto lo llamamos *el deseo de mi corazón*. Pedimos a cada ejercitante que haga una hora de ejercicio, que reflexione luego sobre su experiencia de la oración y que comparta estas reflexiones con su comunidad, para llegar a un discernimiento de esa acción. Este proceso refleja la dinámica del *conocimiento consciente*, descrita por el filósofo jesuita Bernard Lonergan, S.J., que consiste en:

- experimentar
- reflexionar para entender nuestra experiencia
- juzgar
- decidir.

Os animamos a que en estas semanas de oración empleéis los **preceptos trascendentales** de Lonergan, que consisten en ser:

- atento
- inteligente
- razonable
- responsable
- amante.

Llevad un diario en el que podáis hacer memoria de vuestra oración y señalar lo que os gustaría compartir de ella en la reunión con vuestra CVX, para poner en común lo que os parezca más importante. Necesitaréis una Biblia y un ejemplar de los **Ejercicios Espirituales de San Ignacio**.

Tenemos una serie de convicciones, que se reflejan en lo que hemos escrito. A continuación os exponemos qué es lo que entendemos por *conocimiento, relato/revelación, personificación, comunidad y creación*.

### **Conocimiento**

La actual cultura científica y globalizada sólo admite como válida aquella forma de conocimiento que tenga al mismo tiempo carácter público y

objetivo. Esta aceptación se basa en el supuesto de que el conocimiento nace de la práctica, entendida ésta como análisis de la realidad, experimentación repetible, formulación de hipótesis y de modelos, evaluación de fuentes de datos de primera mano, etcétera. Sin embargo, nuestra propia experiencia nos dice que disponemos de otras formas de conocimiento, formas subjetivas y personales, más integradoras, que son fruto de nuestra vida interior y de nuestra experiencia personal. En lo que se refiere a esta forma de experiencia, cada uno de nosotros puede llegar a ser un experto. Este tipo de conocimiento personal nace de la tradición, de la fe, de la revelación, de la conciencia espiritual y de un sinnúmero de experiencias cotidianas de la belleza, la intuición, la bondad, la confianza en nuestros amigos, así como de nuestras ataduras y limitaciones. Todas estas experiencias no pueden ser demostradas con experimentos científicos porque la verdad de este conocimiento personal está más allá de cualquier cúmulo de pruebas. Bernard Lonergan, S.J. mantenía que los seres humanos poseemos estos dos tipos de conocimiento, el público y el personal, al someter nuestras experiencias diarias a un proceso de reflexión, de juicio, de decisión y de acción. Su opinión es que todo conocimiento objetivo auténtico es subjetivo, y que todo conocimiento subjetivo auténtico es objetivo. Adquirimos datos objetivos mediante nuestras sensaciones físicas y mentales. Sin embargo, éste es sólo el primer paso en la adquisición del conocimiento. Si percibo mi experiencia común y corriente del amor que siento hacia los árboles o las flores siguiendo las etapas hacia el conocimiento de que habla Lonergan, percibo la verdad profunda de que estoy en relación con todas estas criaturas. Por esta razón, sé que conozco el árbol y no que conozco algo acerca del árbol.

### **Relato y revelación**

Todas las religiones y culturas se sirven de relatos para revelar la verdad y hacer llegar a nosotros la sabiduría de nuestros antepasados. Esto ocurre sobre todo entre los pueblos indígenas de la Tierra. La revelación más antigua y universal es que la Tierra y todas sus criaturas, así como el aire, el suelo, la piedra y el agua son sagrados, y que este hecho ha de verse reflejado en nuestras vidas. Imitar a Cristo hoy en día es adquirir conocimiento consciente de esta historia oculta y sagrada.

Hay relatos muy diversos: sagrados, históricos, ficticios, personales, etcétera. Todos los relatos pueden ser instrumentos de la verdad que no puede revelarse por ningún otro medio. Estas historias transmiten conocimiento mediante imágenes de belleza que nos conducen hacia la verdad aunque no sean de hecho demostrables. Antes de comenzar a contar un relato, los historiadores intentan reunir todos los datos comprobables posibles. Por este

motivo, la Historia nos parece un relato más objetivo que ficticio. Sin embargo, la ficción también encierra grandes verdades. Los teólogos nos cuentan la historia de la creación en el Génesis. Sabemos que los hechos que narran no son reales, pero las verdades que proclama el Génesis sí son válidas para nosotros.

De modo universal, cuando los seres humanos se enfrentan a un misterio cuentan relatos sagrados. Estos relatos constituyen la sustancia de la revelación en todas las religiones. Aunque las Escrituras de la religión cristiana contienen ante todo relatos, también recogen cartas, himnos, material histórico y narraciones sobre personajes históricos. Los creyentes identifican estos escritos con revelaciones divinas, reconociendo en ellos una expresión especial de la verdad y de la presencia de Dios. Con las Escrituras oramos de distintas formas. Bien podemos entender los textos de forma literal y pensar que lo que en ellos se narra ocurrió según nos cuentan, o bien podemos pensar que, a pesar de que algunas escrituras no están basadas en hechos verídicos, sí transmiten un mensaje teológico importante.

Para nosotros, la revelación tiene su raíz en los relatos sobre grandes acontecimientos de naturaleza espiritual referidos por testigos visuales, sobre todo, las narraciones sobre la resurrección de Jesucristo. Este testimonio aparece más tarde en numerosos relatos compartidos por toda la comunidad. Todas las religiones y culturas tienen relatos sagrados de tradición oral que pasan de una generación a otra, hasta convertirse en sus escrituras, que encierran en sí mismas su propia autenticidad. Al leerlas o escucharlas, el oyente entra a formar parte de la memoria colectiva de sus antepasados y la hace suya en el presente. En esto se basan las **contemplaciones** sobre las Escrituras. Los relatos sagrados son más que meras palabras e imágenes. Contienen también la promesa maravillosa sobre nuestro encuentro místico con las personas recordadas. San Pedro ya dijo: *"No lo habéis visto, y lo amáis"* (1 Pedro 1:8). Es una experiencia espiritual profunda que nos acerca a la memoria y el testimonio de épocas pasadas.

### **Personas en relación**

El filósofo John Macmurray afirma que los conceptos de persona y personificación iluminan la dependencia que existe entre el conocimiento y la relación con los demás: *"Todo conocimiento provisto de sentido tiene su razón de ser en la acción y toda acción provista de sentido tiene su razón en la amistad"*. A su juicio, el individuo es una persona y no un ente pensante aislado. Las personas existen en su relación con los demás. Yo existo como parte de la comunidad formada por "tú y yo". Eres tú el que me dice quién soy

yo como persona. Yo te necesito a ti para ser yo mismo. La conciencia de que somos criaturas y compartimos una misma condición, de que pertenecemos a la clase de los mamíferos (junto a los perros y a los delfines), no nos proporciona más que un vínculo superficial con el resto de la creación. Macmurray va mucho más lejos al postular que somos quienes somos sólo en y por nuestra relación con todas las criaturas y con el propio planeta. La conciencia que tenemos de nosotros mismos como personas nos llega a través de la interrelación de las Tres Personas Divinas de la Trinidad. Michael Downing extrapola esta idea a las relaciones interpersonales dentro del cosmos y afirma:

*"Todos los seres vivos participan en alguna medida en la vida de Dios. Por lo tanto, si concebimos a Dios como persona, como meta y finalidad, todos los seres vivos se convierten también en meta y finalidad (...) en comunión con Dios, cuyo plan divino no es sólo salvar al género humano, sino salvar al mundo entero."*

El concepto de 'personalidad' también es fundamental en otras filosofías. S. Radhakrishnan, primer Presidente de la República de India, escribió en 1927:

*"La máxima categoría a la que podemos llegar es a la de una personalidad autoconsciente. Somos personas (purusas) y Dios es personalidad perfecta (uttama purusa). Si analizamos el concepto de personalidad, vemos que incluye la cognición, la emoción y la voluntad, y que Dios aparece como el conocedor supremo, el amante máximo, y la voluntad perfecta: Brahma, Visnu, Shiva. No se trata de tres centros de conciencia independientes, como entiende la teología común, sino de tres caras de una personalidad compleja. Las distintas imágenes de Dios que han dominado entre nosotros han sido adscritas siempre a una u otra cara de este ser trino."*

## La comunidad

Espiritualmente, nuestra devoción por la Trinidad crece conforme admitimos nuestra interdependencia y compartimos nuestra vida interior unos con otros. Es así como va desarrollándose todo un sentido nuevo de *comunidad*. En ella descubrimos que pertenecemos a una comunidad cósmica de vida tal como ha sido creada y sustentada por Dios. John Macmurray defiende que *hacer* el bien es un logro mucho mayor que *saber* lo que está bien. No actuamos solos, sino como parte de una comunidad, y todas las relaciones importantes dependen de acciones importantes dentro de la comunidad. Bernard

Lonergan opinaba también que hemos sido creados para la acción responsable; esto es lo que significa haber sido creados a imagen de Dios. Cuando decidimos trabajar en pro del bien en cooperación con otros, evolucionamos hacia el concepto más pleno de ser humano. Es resultado de una conversión. De no ser así, no llegamos a ser humanos en plenitud y nuestra evolución se queda bloqueada. Del mismo modo, evolucionamos al actuar en comunión con todos los seres vivos. A esto contribuye la memoria. ¿Cómo actuamos en cooperación con un árbol? La memoria nos dice que los primates, el grupo al que pertenecemos, evolucionó en las copas de los árboles; los árboles fueron nuestros jardines de infancia. La antropóloga Katharine Milton cree que nuestras manos, vista y cerebro evolucionaron sobre todo a partir de la necesidad de desenvolvemos en la jungla. De esta asociación tan antigua procede nuestra profunda relación personal con los árboles, que son también parte de nuestra comunidad. La vida en comunidad es la vía para la evolución de la mente y el espíritu. Nuestra relación de dependencia con todas las criaturas nos mueve a actuar para y con la comunidad de la Tierra. Los *Ejercicios ignacianos para el siglo XXI* tienen un carácter comunitario muy profundo y pueden ser un medio para aumentar nuestra conciencia del parentesco, de la afinidad con la personidad presente en todas las criaturas.

## La Trinidad

Hoy en día buscamos una nueva comprensión de la Trinidad que nos permita valorar la acción divina en las comunidades en evolución, ya sean moléculas, estrellas, planetas, hormigas o seres humanos. Se trata de un cambio con el que se están debatiendo los más destacados teólogos: Moltmann considera que la Trinidad es una comunidad divina de personas en relación unas con otras, no una pluralidad, sino una unidad. Para expresar esta interrelación emplea un concepto que se ha venido en llamar *la danza de las Tres Personas Divinas*. Hay un solo ser y tres personas que están en relación unas con otras, que están íntimamente unidas entre sí y moran unas en otras. Por eso, nuestra idea de la Trinidad es la de una comunidad divina más que la de una sustancia divina individual. Bracken cree que la realidad metafísica de las personas en comunidad es superior a la de la individualidad. A su juicio, la comunidad representa, por así decir, una unidad que es mayor que la suma de sus partes: es un profundo misterio.

La imagen de la danza divina nos ayuda a entender que todas las Tres Personas Divinas están presentes en la Creación, la Redención, la Encarnación, el Misterio Pascual y la Eucaristía. De ahí que podamos llamar a Cristo el

Creador y que Cristo pueda estar en todas las cosas, en las animadas y en las inanimadas. J. J. O'Donnell subraya la paradoja que supone un Dios todopoderoso e invulnerable identificándose, a través de la Cruz, con el hombre abandonado por Dios. Dios no viene en socorro de Jesús, quien se solidariza con los abandonados por Dios y se convierte a su vez en un abandonado de Dios. Eso nos enfrenta al reto de replantearnos a Dios, reto que ahora mismo es una necesidad imperiosa. A menudo esperamos que Dios sea lo que nosotros querríamos ser, inmunes y omnipotentes, pero estas expectativas se nos derrumban con la Cruz. En lugar de un Dios distante y ausente, vemos a las Tres Personas Divinas como seres que se mueven en una danza dentro de su cosmos en evolución, soportando y transformando el sufrimiento del cosmos en un gemido que dará a luz una nueva y gloriosa ecología.

Para contribuir al designio amoroso de Dios, debemos vencer nuestra inclinación malsana a la exclusividad. Es el fin que también transmite la imagen de la Trinidad como comunidad, la de una divinidad incluyente cuyo cosmos se mueve continuamente hacia la diversidad y la novedad. La ecología de las comunidades muy evolucionadas se caracteriza por esta complejidad. La inclusividad es su sello y Jesús su paradigma. Jesús fue amigo de los fracasados y de los ricos. Fue radicalmente incluyente, reflejo de la Trinidad vulnerable. (Sabiduría 7:25-26)

## Creación

La Trinidad, como personalidad perfecta, constituye una relación, y la relación depende de una acción provista de sentido. Según nuestro relato de la creación, el gran acto de amor de la Trinidad es la evolución cósmica. Las Tres Personas Divinas están íntimamente unidas y su Espíritu se manifiesta en los inicios y la evolución del universo. Al contemplar la historia de nuestro universo, trascendemos una serie de acontecimientos cronológicos hasta llegar a sentir cómo el amor de la Trinidad evoluciona más allá hasta convertirse en creación.

*"La humanidad aguarda expectante a que se revelen los hijos de Dios. La humanidad fue sometida al fracaso, no de grado, sino por imposición de otro; pero con la esperanza de que esa humanidad se emanciparía de la esclavitud de la corrupción para obtener la libertad gloriosa de los hijos de Dios. Sabemos que hasta ahora la humanidad entera está gimiendo con dolores de parto."* (Romanos 8:19-23)

Para nosotros, *evolución* significa el proceso gradual y constante de cambio a lo largo de quince mil millones de años, del que emergió el universo y todos sus elementos. Estos elementos son la materia, la vida, los

ecosistemas y las sociedades que creemos existen por todo el cosmos. Su origen fue una explosiva emergencia de partículas y luz en el mismo instante en el que se originaron el tiempo y el espacio. Acto seguido, los átomos evolucionaron y después surgieron inmensas nubes de hidrógeno que se condensaron durante miles de millones de años para dar paso a las estrellas. En las primeras estrellas, parte del hidrógeno se transformó en los elementos de los que se componen los organismos vivos, como el nitrógeno, el carbono y el azufre. Más tarde, hace unos cinco mil millones de años, las estrellas explotaron y liberaron estos elementos, que se convirtieron a su vez en otras estrellas y planetas, como el Sol y Marte y la Tierra.

Los acontecimientos de la evolución están interrelacionados. La vida no podría haber surgido sin que la evolución cósmica diese lugar a un espacio físico en el que poder surgir, es decir, unos planetas que la hicieran posible. Asimismo, la evolución se produce cada vez a un ritmo más rápido: la evolución del hombre ha sido algo instantánea si lo comparamos con la evolución biológica y con la evolución del cosmos, que llevó aún mucho más tiempo. Además, lo que continúa emergiendo es cada vez más sorprendente, innovador, distinto, interesante, intenso y hermoso: hace dos mil millones de años había ADN, pero no había orquídeas, ni árboles, ni el *Bhagavad Gita*, ni microchips, ni ojos para ver u oídos para oír.

En la Tierra, la temperatura durante los primeros mil a dos mil años era demasiado alta para albergar vida. Conforme la superficie se iba enfriando, constantes lluvias a lo largo de miles de años formaron océanos de agua caliente en los que fue posible que surgiese la vida. Durante el primer 85% de la historia del planeta, las criaturas eran simples: bacterias, plantas en su primera formación, animales marinos sin espina dorsal, algunos incluso sin caparazón. Hace quinientos millones de años hubo un cambio significativo en el proceso evolutivo: surgieron los primeros animales con espina dorsal. Fue en este grupo en el que, a un ritmo vertiginoso, distintas formas animales empezaron a ganar autonomía con respecto a su entorno, evolución que culminó con el dominio del hombre sobre el medio ambiente que le rodeaba. En primer lugar, nuestros antepasados ya vertebrados se liberaron del medio acuático, con pulmones y sangre en movimiento, semejante al agua marina; después, con huevos, en los que las crías vivían en bolsas de agua. Acto seguido, evolucionaron hasta depender menos del buen tiempo y poder mantenerse frescos en el calor y calientes en el frío. Las crías crecieron dentro de la madre, ya no en el interior de un huevo, por lo que el calor de la incubación era ya innecesario. Nuestros antepasados siguieron evolucionando hacia una plena libertad.

Durante los siguientes diez a tres millones de años, se dio un importante salto en esa libertad y nuestros predecesores consiguieron andar erguidos. Este avance supuso un cambio definitivo en la biosfera y el universo. Las consecuencias de caminar erguidos fueron increíbles. Las manos quedaron entonces libres para crear las primeras herramientas y realizar los primeros gestos. Podían arrojar objetos o alzarse como señal de admiración o a modo de plegaria. Gracias a las herramientas ya no fue necesario usar los dientes como mecanismo de defensa. Los músculos usados para masticar se redujeron y el espacio liberado a la altura de las sienes permitió un aumento del cerebro hacia la zona frontal y en otras direcciones. Como la cabeza ya no pendía hacia adelante, los músculos del cuello se aliviaron y la masa ósea que aguantaba el cerebro se ensanchó. Este especial avance se manifestó en nuestros ancestros africanos, los 'simios australes' o australopitecos. Heredamos sus genes y esqueletos con, relativamente, pocos y pequeños cambios. No sólo nos dieron la autonomía con respecto a las dependencias de la naturaleza, sino también un potencial enorme para conquistar una libertad sin límites.

El avance más claro en estos últimos millones de años ha sido la velocidad meteórica registrada en la evolución cultural, algo que ha dado a nuestra especie toda su autonomía. Walter Ong, S.J. afirma: *"Todos los grandes avances que se operan en la conciencia dependen de transformaciones tecnológicas y aplicaciones de la palabra"*. Existen seis: habla, escritura, matemáticas, ciencias, informática y ciberespacio. Todas ellas han hecho posible que, por primera vez en cuatro mil millones de años, una especie haya dirigido su propia evolución y haya dirigido o influido en la evolución de todos los organismos vivos. Todo esto podría hacernos concluir que nuestra evolución ha llegado a su fin, que es ahora cuando somos plenamente humanos. Rotundamente afirmamos que no es así. Pese a los quinientos millones de años de proceso evolutivo de los vertebrados hacia la autonomía, no somos libres.

Jean Vanier afirma que actualmente no somos libres porque somos presas del miedo: miedo a perder nuestra riqueza, miedo a las infecciones, miedo a seres de otros planetas, miedo a los árboles, miedo a las plantas, a las hierbas y sobre todo, miedo a los que son distintos de nosotros: los inmigrantes, los pobres, los débiles, los enfermos, los ancianos. En la visión que nos da San Pablo, la evolución no está completa y por eso el cosmos es todavía imperfecto y gime por dar a luz la futura plenitud. Nuestra responsabilidad, como apunta John Haught, es vivir y morir de tal modo que la promesa de la evolución se revele ante nosotros en plena armonía con el amor de la Trinidad.

Por este motivo hemos escrito estos *Ejercicios Espirituales Ignacianos para CVX*.

## **SUGERENCIAS SOBRE EL MODO DE ORAR** **EL CAMINO IGNACIANO**

### **PERFIL DE CADA EJERCICIO DE UNA HORA DE ORACIÓN**

A continuación ofrecemos el perfil de un tiempo de oración propio de los *Ejercicios Espirituales*. Sugerimos una *oración preparatoria*, aunque quizá prefiráis componer la vuestra propia. Los demás elementos de cada ejercicio cambian según la materia propuesta.

#### **ORACIÓN PREPARATORIA**

En cada tiempo de oración comienzo haciendo un acto de humildad y una oración de ofrecimiento de mí mismo a la Trinidad en reconocimiento de estar en su presencia. Por ejemplo, la oración podría ser parecida a esta: *Santísima Trinidad, concédeme la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan solamente a tu servicio y alabanza.*

#### **TEMA DEL EJERCICIO**

Leo y considero el tema de este tiempo de oración, ya sea un tema de consideración y meditación o un misterio de la vida de Cristo narrado en las Escrituras.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Consiste en un acto de imaginación para ponerme en la situación sugerida por el tema de oración elegido y por la gracia que deseo alcanzar.

#### **ALCANZAR LA GRACIA O EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Según el propósito y el contexto del material de oración, pido lo que más profundamente quiero y deseo. Otra palabra para gracia es don. En nuestra vida espiritual, rogamos que se nos conceda el don de tener una relación profunda con la Trinidad, un sentido de la presencia del Espíritu Santo. Pedimos alcanzar la gracia porque no tenemos lo que queremos y deseamos, y nos damos cuenta de que no podemos alcanzarlo únicamente con nuestro esfuerzo.

Alguien ha dicho que el viaje más largo de este mundo es el que va de

la cabeza al corazón. Gracias nuestro entendimiento tenemos noción de nuestra fe y de nuestros deseos, pero eso no nos basta, por eso pedimos a la Trinidad que nos dé fuerza para creer desde lo más profundo del corazón y que nos dé conocimiento y convicción de nuestra fe. Al rogar que nos conceda la gracia, hacemos un acto de reconocimiento de que la Trinidad nos puede dar lo que nosotros solos no podemos alcanzar.

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

*(Modos de disponerse para alcanzar la gracia)*

Estos puntos son el material extraído de las Escrituras o de nuestra propia experiencia que utilizamos para la meditación o la contemplación, para alcanzar la gracia que deseamos. Al final de cada semana de oración también hay puntos adicionales de reflexión y consideración que puede que se quieran leer o utilizar para rezar en cualquier momento de la semana, y que pueden servir de ayuda.

## **COLOQUIOS**

Durante el tiempo de oración, y especialmente al final, es importante hablar con las personas de la Trinidad. Estas son las palabras de San Ignacio: "El coloquio se hace propiamente hablando, así como un amigo habla a otro, o un siervo a su Señor, cuándo pidiendo alguna gracia, cuándo culpándose por algún mal hecho, cuándo comunicando sus cosas, y queriendo consejo en ellas." (EE [54])

Termino cada tiempo de oración con la oración que Jesús nos enseñó: *Padre nuestro...*

## **REVISIÓN DE LA ORACIÓN Y DIARIO ESPIRITUAL**

Al final de cada tiempo de oración repaso mi experiencia de la oración para ver cómo me ha ido y anoto lo más relevante en mi diario.

## ORACIÓN DE UN CORAZÓN A LA ESCUCHA

1. Busco un lugar adecuado tranquilo y agradable.
2. Ofrezco mi tiempo de oración en alabanza y gloria de la Trinidad y hago un acto de reconocimiento de que estoy en su presencia.
3. Me centro en la armonía de mi cuerpo y de mi espíritu y adopto una posición física tranquila y relajada.
4. Dedico unos momentos a relajarme, haciéndome especialmente consciente de que estoy en presencia de la Trinidad.
5. Pido que durante ese tiempo pueda alcanzar la gracia que mi corazón desea.
  - a. Me acerco al texto de las Escrituras como palabra de Dios dirigida a mí. Procuro darme cuenta de que, a través de esta palabra, Dios se dirige a mí en mi situación presente. Intento ponerme en presencia de las palabras y de la escena narradas en el texto.

6. Leo todos los versículos del texto dos o tres veces. Después leo un versículo y me detengo a meditar sobre él durante unos momentos. Dejo que el Espíritu Santo me interpele, tal y como se relata en **Romanos 8:26-27**. Si me deja huella, me quedo en ese versículo y respondo a la palabra de Dios con agradecimiento, admiración o petición. Cuando me satisfago con este versículo, paso al siguiente, lo leo, me detengo y medito sobre él. Me quedo en él y respondo a la palabra de Dios con agradecimiento, admiración o petición.

Continúo así hasta que haya completado todos los versículos. Después hago pausa durante un buen rato y aprecio lo que se me ha concedido, ponderándolo como hizo María.

7. Durante todo este proceso de oración respondo con mi corazón y entablo un coloquio con las tres personas de la Trinidad, especialmente al final.
8. Así habré hecho **lectura** (*Lectio*), **meditación** (*Meditatio*), **respuesta a la palabra de Dios** (*Oratio*) y **contemplación** (*Contemplatio*): los cuatro pasos de la lectura de la Sagrada Escritura (*Lectio Divina*).

## REVISIÓN DE LA ORACIÓN

Una vez acabado el tiempo de oración, cambio de posición y de lugar y hago *revisión de la oración*. ¿Qué ha pasado durante mi tiempo de oración? Con esta revisión aprendo lo que me resulta más importante para el día y para el siguiente tiempo de oración. La revisión me ayuda a reflexionar sobre las mociones internas de consolación, desolación, temor, desasosiego, aburrimiento, etcétera, que he experimentado, y quizá también sobre mis distracciones, especialmente si han sido profundas o perturbadoras. Me ayuda a *percibir* mis *experiencias* interiores más que mis *ideas*. De este modo puedo ser espontáneo durante el tiempo de oración en que me hallo y dejarme llevar por el fluir de la experiencia, porque si me vigilo durante el tiempo de oración interfiere con la comunicación de la Trinidad. Por eso, *después de acabar* el tiempo de oración vuelvo la mirada sobre lo que la Trinidad me ha estado diciendo.

Puedo ayudarme de las siguientes preguntas:

- Qué ha pasado durante el tiempo de oración? ¿Me ha hecho sentir distraído, satisfecho, decaído, atraído, ilustrado, inspirado?
- Qué me ha impresionado?
- Cómo me he sentido con lo que pasó?
- Qué estado de ánimo tenía, o cómo ha cambiado?
- Qué me ha enseñado la oración?
- He recibido la gracia que andaba buscando?
- Hay algún punto sobre el que deba volver en mi próxima oración?

Doy gracias a la Trinidad por los favores concedidos y le pido perdón por mi negligencia.

## DIARIO ESPIRITUAL

Durante mi revisión de la oración, anotaré en mi diario las reflexiones que me llamen la atención, para así poder preparar con mayor facilidad el siguiente tiempo de oración. Puede ser que la Trinidad esté invitándome a volver de nuevo sobre un punto del que me he alejado. San Ignacio dice: "en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante, hasta que me satisfaga" (EE [76,2]), por ejemplo, hasta que se complete la moción (se concluya la comprensión, se resuelva la pugna, finalice la consolación, se agoten los nuevos significados... de momento). Anotar las reflexiones durante la revisión me ayudará luego para la puesta en común semanal con mi comunidad.

Un diario espiritual es un tipo de diario. Es una manera de anotar las experiencias espirituales del día. Las experiencias espirituales pueden producirse en el momento de la oración propiamente dicha o en cualquier otro momento del día y en cualquier situación.

Una forma sencilla de mantener un diario de este tipo es practicar el *ejercicio de conciencia diario* o la *revisión de la oración*. Si decides realizar sólo uno de esos ejercicios, es mejor hacer el *examen de conciencia diario*. Este ejercicio abarca todo el día y puede incluir un momento de oración propiamente dicha. Si optas por hacer los dos ejercicios, añade los resultados de ambos a la *revisión de la oración*. Durante estos ejercicios de conciencia, o una vez que se hayan terminado, puedes escribir brevemente lo que la Trinidad te haya revelado.

Puedes anotar las experiencias de la presencia de una de las personas de la Trinidad que se manifiesta a través de un compañero, un cónyuge, un familiar o un amigo, mientras trabajas o mientras vuelves a casa en coche. Puedes anotar experiencias de sequedad, de alegría o revelaciones especiales que se te hayan dado sobre Jesús o sobre ti mismo durante la oración. Algunas veces puede que sientas angustia producida por una decisión o una acción. Este tipo de experiencias son las que van llenando el diario espiritual. A medida que tengas mayor conciencia de tu vida interior, hallarás más experiencias sobre las que escribir. Elige las más significativas y descríbelas brevemente con una palabra o una frase.

## REPETICIÓN

La repetición es un aspecto importante en la vida de oración personal.

### **Repetir *no* significa:**

- I. repetir la oración como se repite una materia de estudio para tener una comprensión más profunda,
- II. volver al mismo tema de la oración para encontrar algo nuevo o diferente,
- III. volver a **todos** los temas del último tiempo de oración.

### **Repetir *sí* significa:**

Volver a aquellos puntos en los que he sentido "mayor consolación o desolación o mayor sentimiento espiritual" (EE [62]). Así, utilizo todo aquello que haya encontrado en la *revisión de la oración* y vuelvo a los momentos de la oración en que haya sentido mociones espirituales importantes. La repetición es un ejercicio de concentración.

### **Razones para practicar la repetición:**

1. *La repetición permite que se desarrollen las mociones espirituales*, lo cual me ayuda a discernir mis reacciones internas. Este es uno de los objetivos de los *Ejercicios Espirituales*. Saltar de un pasaje de las Escrituras a otro, aunque sea sobre el mismo tema, suele impedir que se desarrollen estos movimientos internos.
2. *La repetición ayuda a **notar** las mociones internas*. Puesto que muchas de nuestras reacciones internas suceden sin que las percibamos durante la oración, la repetición nos da tiempo para que podamos experimentar la reacción interna con claridad.
3. *La repetición es la manera en que podemos respetar la comunicación de la Trinidad*. El hecho de que un tiempo de oración haya finalizado no quiere decir que la Trinidad ya no tenga nada más que comunicarnos a través del pasaje que nos ha servido de base. La repetición respeta la comunicación de la Trinidad hasta que sentimos su voluntad de que pasemos a otro punto.
4. *La repetición puede ser la ocasión para que la desolación se torne consolación*. Se recurre a la repetición cuando ha habido pugna,

confusión, aflicción, preocupación. Con frecuencia dichas dificultades indican que el Espíritu trata de comunicarse con nosotros de manera más profunda y que nosotros nos resistimos. Al volver sobre esos puntos que hemos experimentado de manera negativa, a menudo descubrimos que el Espíritu supera los obstáculos para que la desolación dé paso a la consolación, las tinieblas a la luz, y la pugna a la rendición.

5. *Por último, la repetición ayuda a sentir el Misterio de manera más profunda.* Cuando Ignacio escribe: "en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante, hasta que me satisfaga" (EE [76,2]), se refiere no sólo a lo que ocurre en un tiempo de oración, sino también durante varios periodos, o incluso días, de oración (EE [130,6]). La repetición hace posible que el misterio de la vida de Jesús alcance nuestro misterio en los niveles más profundos de nuestro ser. A través de la repetición se opera una especie de simplificación de nuestra propia actividad y nos volvemos cada vez más receptivos a la presencia del Espíritu. Gracias a la práctica de la repetición, la meditación puede llegar a ser un acto de contemplación y profundo silencio.

#### **Algunos ejemplos de repetición:**

1. Hago oración sobre el bautismo de Jesús en el río Jordán. En la revisión posterior noto que Jesús estaba conmigo en la oración, pero me daba la espalda y ello me producía un sentimiento de tristeza. Así, en el siguiente tiempo de oración, vuelvo al punto en el que Jesús me había dado la espalda y me sentía triste.
2. Hago oración sobre la vida oculta de Jesús. En la revisión posterior a la oración, noto que no podía concentrarme. Me invadía una sensación de confusión y desasosiego. Así, en el siguiente tiempo de oración, vuelvo sobre el mismo tema.
3. Hago oración sobre mi historia de pecado y pido a la Trinidad una mayor conciencia de los efectos del pecado en mi vida. Se me concede. En mi revisión, siento que la Trinidad quiere comunicarme algo más. Vuelvo sobre la misma materia en el siguiente tiempo de oración.

## PAUTAS PARA COMPARTIR LA ORACIÓN CON TU COMUNIDAD

*"Así comentaban entre sí los fieles del Señor,  
el Señor atendió y lo oyó"* (Malaquías 3: 16)

Durante estas semanas de oración, la reunión de la comunidad consta de dos partes principales:

### • La **PRIMERA** ronda de puesta en común

Esta puesta en común tiene cuatro objetivos:

- elevar la conciencia de la propia experiencia de oración a través de la escucha de los demás miembros de la CVX,
- reconocer la dimensión comunitaria de la oración individual,
- profundizar los vínculos de la CVX,
- ayudarse mutuamente en el discernimiento de las acciones que surgen de la oración.

La escucha es particularmente importante y constituye el principal propósito de la puesta en común. Escuchar las experiencias de oración de los demás nos confiere un sentimiento de reverencia y gratitud hacia el Espíritu, así como de respeto y confianza hacia los demás miembros del grupo. Nos ayuda a reconocer nuestra unidad en nuestra diversidad. Va más allá del mero oír, porque interviene todo nuestro ser. Escuchar exige humildad y olvido de nosotros mismos. Es un regalo que nos hacemos. Esta conversación espiritual es una forma de oración en grupo y está profundamente arraigada en una vida espiritual humilde, pobre y abierta, deseosa de aprender o enseñar, de perdonar y ser perdonada, de ser amada y amar. A continuación damos algunas orientaciones sencillas para compartir la oración:

- La escucha atenta y agradecida es el elemento más importante de la reunión.
- Cada cual es experto de su propia experiencia.
- Toda participación es voluntaria. Si no deseas compartir tu oración, puedes abstenerte.
- Es importante que todos dispongan de una proporción de tiempo justa.
- Describe las experiencias de tu oración *brevemente*, utilizando las anotaciones de tu diario.

- La confidencialidad es esencial.
- No trates de resolver problemas, emitir juicios o debatir sobre las experiencias comunicadas por otros.

#### • La SEGUNDA ronda de puesta en común

Una vez que los que desean compartir su experiencia lo hayan hecho, el grupo guarda unos minutos de silencio para reflexionar sobre lo que se ha dicho a la luz de las siguientes preguntas. ¿Dónde experimenté la armonía con los demás cuando compartían sus experiencias? ¿Qué nuevas ideas me aportaron sobre mi comunidad y sobre mí mismo? ¿De qué modo contribuirán a mi oración y a mi vida espiritual? A continuación, *brevemente*, normalmente en dos minutos o menos, cada miembro expone sus pensamientos o impresiones. Esta segunda ronda es importante porque ofrece a los miembros del grupo la posibilidad de experimentar que algo nuevo emerge, y el grupo adquiere una identidad comunitaria que trasciende la de los miembros individuales. La toma de conciencia de esta identidad es esencial si, en las semanas siguientes, el grupo desea tomar una decisión común. Tras la segunda ronda de puesta en común, el grupo puede terminar con la oración del *Padre Nuestro*, el *Ave María* o el *Alma de Cristo*.

## EL EJERCICIO DE CONCIENCIA DIARIO

### PREÁMBULO

El *ejercicio de conciencia* diario es un ejercicio espiritual breve que nos ayuda a estar constantemente presentes ante la actividad de la Trinidad en nuestras vidas. Nos ayuda a llevar una vida reflexiva en presencia de la Trinidad y discernir el movimiento continuo de los espíritus en nuestras vidas. En el contexto de nuestro universo en evolución, este ejercicio diario requiere dos cosas: una nueva perspectiva espiritual de nuestras experiencias y un conocimiento básico sobre el discernimiento de espíritus.

La nueva perspectiva espiritual se basa en la creencia de que el universo creado es el centro del amor de la Trinidad. Proclama asimismo que la evolución de toda la creación se orienta hacia la relación. Reconoce nuestra interconexión e interrelación con todos los seres del universo.

El discernimiento de espíritus es una actividad dirigida a comprender las mociones espirituales internas de cada uno. Ignacio las divide en consolación espiritual y desolación espiritual. Para adquirir un conocimiento interno de dicho proceso, recomienda que llevemos a cabo un simple ejercicio de conciencia de diez a quince minutos una o dos veces al día. Dicho ejercicio nos mantiene conscientes de lo que nos sucede a diario y nos ayuda a alcanzar el conocimiento reflexivo necesario para distinguir las decisiones serias.

El método propuesto por Ignacio consta de cinco pasos. Siguiendo cada uno de ellos según los exponemos a continuación emergerá nuestra experiencia de la comunidad universal de vida y nuestra conexión con ella.

#### I. GRATITUD

Empiezo por ponerme en presencia de la Trinidad. Intento tomar conciencia de que la Trinidad me contempla, como su amado. Experimento el amor de la Trinidad que abarca a todos los miembros de la comunidad universal de vida. Me adentro en el insondable misterio de mi existencia con todas las criaturas del universo y doy las gracias a la Trinidad por incluirme en su inmenso amor cuya evolución dio lugar al universo.

## 2. ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO PARA QUE ME ILUMINE

En este momento pido lo que quiero y deseo. Con la ayuda del Espíritu, intento percibir lo que ha sucedido dentro de mí en el día de hoy. Ruego al Espíritu que me conceda un conocimiento **interno** de la presencia de la Trinidad que se manifiesta ante mí a través de los diversos aspectos de la comunidad universal de vida, esto es, por medio de cosas materiales ordinarias, seres animados y otros seres humanos.

## 3. ACTIVIDAD DE CONSCIENCIA

Repaso todo el día tratando de descubrir las manifestaciones de la presencia de la Trinidad en todas las cosas y en mi vida interior. Percibo también las ocasiones en las que no respondí a su presencia.

- En qué momentos he experimentado la actividad creadora y sustentadora de la Trinidad en los acontecimientos materiales del día, desde el momento de levantarme hasta ahora?
- Qué cosas materiales han causado alegría o frustración hoy en mi ser?
- Qué energías diversas han dominado mi mente y mi corazón hoy? Por ejemplo:
  - experiencias de satisfacción e insatisfacción en el trabajo,
  - experiencias de relaciones interpersonales con los demás, tanto de amor como de rechazo.
- Dónde me he distraído con respecto al sentido de unidad, belleza, verdad y bondad en la creación?
- En qué momento me he mostrado insensible frente al dolor de las plantas, los animales y los seres humanos en el día de hoy?
- Dónde experimento hoy el arrepentimiento?
- De qué le estoy más agradecido a la Trinidad hoy?

Al examinar el día transcurrido en comunión con el resto de la creación, ¿qué experiencias de intimidad con la Trinidad se me han dado, ya sea de consolación o de desolación?

#### 4. VALORACIÓN DEL DÍA

Con la nueva conciencia que he adquirido entablo un coloquio con la Trinidad.

- En mi conversación con la Trinidad busco la comprensión y el significado de esas experiencias, así como la capacidad para reconocer la constante presencia de la Trinidad a mi lado en la comunidad universal de vida.
- Doy nuevas respuestas de gratitud o arrepentimiento a la Trinidad.

#### 5. RESOLUCIÓN PARA EL FUTURO

En el último paso miro al futuro.

- Recuerdo el solemne himno a Jesucristo como Creador que recoge la Carta a los Colosenses: "*(...) que os capacitó para compartir la suerte de los consagrados en el reino de la luz; (...) y os trasladó al reino de su Hijo querido (...) Él es imagen del Dios invisible, primogénito de toda la creación, pues por él fue creado todo, en el cielo y en la tierra.*" (Col 1:12-16) Expreso mi veneración y admiración por formar parte de la comunidad universal de vida creada en y por Jesucristo.
- Pregunto "*¿Cómo pagaré al Señor todo el bien que me ha hecho?*" (Sal 116:12) Pido por lo que necesito para continuar mi camino.
- Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## LA VIDA DE IGNACIO

Es importante conocer un poco la vida de San Ignacio de Loyola como base para entender sus *Ejercicios Espirituales* y la repercusión que han tenido a lo largo de los últimos cinco siglos.

Ignacio de Loyola pertenecía a la pequeña nobleza vasca de la España del siglo XVI. Era un guerrero aguerrido que animaba a las tropas españolas en Pamplona a resistir contra los franceses a pesar de la desigualdad de fuerzas. Así lo hicieron hasta que resultó herido en ambas piernas por una bala de cañón.

Mientras se recuperaba de sus heridas en la casa torre de Loyola pidió a su cuñada que le procurara algunas novelas para leer. Lo único que pudo conseguir fue una Vida de Cristo y un volumen sobre vidas de santos. Estas lecturas lo impresionaron sobremanera y fueron decisivas en sus posteriores ensañaciones.

La primera serie de ensañaciones se refería a las grandes hazañas militares que llevarla a cabo por una princesa por quien sentía gran admiración. La segunda serie se centraba en las vidas y ejemplos de San Francisco y Santo Domingo. Ambos pensamientos le llenaban de gozo y propósitos. Sin embargo, al reflexionar sobre los efectos de sus fantasías, se dio cuenta de que la primera serie perturbaba su yo interno, mientras que la segunda seguía llenándolo de gozo y de propósitos. Según escribió luego, esa fue su primera experiencia del discernimiento de espíritus: desolación espiritual y consolación espiritual. Estas experiencias y su discernimiento le inspiraron la idea de hacerse peregrino y viajar a Jerusalén con el propósito de lavar los pies de los peregrinos de Tierra Santa.

Partió de Loyola y realizó confesión general durante tres días en el monasterio benedictino de Montserrat; y luego se retiró a orar durante varios meses en una cueva de las afueras del pueblo de Manresa. Dedicaba unas siete horas al día a la oración. Esta experiencia de oración es la base de sus *Ejercicios Espirituales*. Durante el tiempo que permaneció en Manresa, Ignacio experimentó importantes visiones de la Trinidad, la Eucaristía y María que lo confirmaron en su nueva vida. Tras numerosos sufrimientos y tribulaciones, llegó a Jerusalén, pero no se le permitió quedarse allí y llevar a cabo sus humildes acciones al servicio de los peregrinos.

Regresó a España para aprender latín. Estudió en las universidades de Alcalá y Salamanca. Durante este periodo se convirtió en guía de numerosas personas en sus *Ejercicios*, lo cual le acarreó problemas con la Inquisición. Abandonó España y se marchó a París, donde estudió y llegó a ser Maestro en Teología. Hablaba a menudo de asuntos espirituales y transmitió sus *Ejercicios* a algunos jóvenes, como Francisco Javier, Pedro Fabro y otros, que se unieron a él para formar la orden de los jesuitas, la Compañía de Jesús. Estos jóvenes guiaron a otros por medio de los *Ejercicios* y así empezó el ministerio de la práctica de los *Ejercicios*. Los *Ejercicios* atrajeron a muchos jóvenes a la Compañía, que a la muerte de Ignacio contaba con unos 1000 miembros.

El método de los *Ejercicios* puesto en práctica por Ignacio suponía un acompañamiento individual. Al final, para llegar a más gente, se adoptó la costumbre de que, mientras un jesuita presentaba los *Ejercicios* en una iglesia, algunos de sus compañeros llevaban a cabo la dirección personalizada. Más adelante, el ministerio de la práctica de *Ejercicios* perdió esta componente de dirección personal hasta que, en la década de los sesenta, los directores espirituales jesuitas la incluyeron de nuevo. Desde entonces, el acompañamiento personal de los *Ejercicios* ha vuelto a ocupar un lugar predominante.

Hoy en día, en numerosos países, tanto los religiosos como los seculares acompañan los *Ejercicios* de 30 días. Además, han surgido nuevos modos de presentar los *Ejercicios*, como los *Ejercicios en la vida diaria*. Los *Ejercicios Espirituales Ignacianos para el siglo XXI* son una manera, entre otras, de llevar a cabo los *Ejercicios en la vida diaria*. Siguen el modelo y el método de los escritos originales de San Ignacio.

En sus *Ejercicios Espirituales*, Ignacio afirma que el propósito de los ejercicios es:

[1] "... todo modo de preparar y disponer el ánimo para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo".

[21] EXERCICIOS ESPIRITUALES PARA VENCER A SÍ MISMO Y ORDENAR SU VIDA, SIN DETERMINARSE POR AFEECCION ALGUNA QUE DESORDENADA SEA.

(Munitiz, Joseph, A. y Endean, Philip: *St Ignatius of Loyola, Personal Writings*, London, Penguin Books, 1996, págs. 283 y 298)

## PREÁMBULO A LOS EJERCICIOS PRELIMINARES

El objetivo de la *Semana de disposición* de los Ejercicios es ayudar a los ejercitantes a lograr la perspectiva y el compromiso necesario para adentrarse en la experiencia de la oración. La imagen de Dios encarnado en Jesús es la base de la oración. La vida y las enseñanzas de Jesús nos presentan a un Dios que es una Trinidad de personas (vid. Jn 14:15-17). Jesús nos presenta un Dios benévolo, al que llama Abbá, que es misericordioso, justo y alentador con todos. La imagen de Dios en las oraciones que presentamos a continuación es la de una comunidad de personas divinas (la Trinidad) que por amor ha creado todas las cosas y que está continuamente presente en su creación para mantener, alentar y hacer todas las cosas nuevas.

La *Semana de disposición* nos invita a una comprensión creativa del universo y a asumir nuestras responsabilidades como parte de la comunidad de vida, siguiendo el marco que nos ofrece el "Principio y Fundamento" de San Ignacio. Esta semana es también un período de iniciación y práctica de varios métodos de oración que pueden utilizarse indistintamente para contribuir a alcanzar nuestros anhelos más profundos y espirituales. Algunos de los ejercicios que hemos incluido en la próxima sección son los pasos básicos de la oración ignaciana, esto es, la preparación para la oración, la revisión de la oración, la anotación en un diario espiritual y las oraciones de repetición. Esperamos que sean una experiencia enriquecedora para todos los que emprendan estos *Ejercicios espirituales*.

# **PRIMERA SEMANA DE ORACIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS PRELIMINARES**

*Nos disponemos al amor de Dios*

## **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

### **LA HISTORIA DE AMOR DEL CREADOR CON NUESTRO UNIVERSO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Las Escrituras nos dicen que "Dios es amor". Ese amor es el amor de las tres personas de la Trinidad. Dicho amor, según nuestra historia sagrada, se perpetúa en la acción creadora y constante de la Trinidad en Jesucristo. Volveremos a tratar este tema la próxima semana.

Podemos abordar el gran misterio de la evolución cósmica contando y escuchando nuestros relatos sobre la creación. Los relatos tienen gran importancia en nuestra cultura y pueden ser fuente de entretenimiento y diversión. En uno de sus relatos rabínicos Elie Weisel escribía: "Dios creó a los humanos porque le encantan las historias". Los relatos sobre la creación son un intento de explicar cómo el caos se convierte en cosmos y cómo de la nada surge algo, por eso nos ayudan a acercarnos al misterio de la vida. Nos presentan las verdades de un modo que los hechos concretos o los datos no pueden hacer.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que todas las intenciones, acciones y operaciones de mi cuerpo, mi mente y mi corazón se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Hoy, consideramos la vasta extensión del universo desde el punto de vista del planeta Tierra y reflexionamos sobre las diversas historias sagradas que narran sus orígenes.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo uno o más de los siguientes textos: 1 Juan 4:8, Lucas 10:21-22, Juan 15:9, Romanos 8:14-17, Efesios 3:14-19, Colosenses 1:15-20. Me

adentro en el misterio del origen del universo con el sentimiento de admiración y asombro propio de un niño.

## **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de poder apreciar la belleza y la verdad de la interrelación de todo lo creado en el universo.

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

Durante milenios los seres humanos de diferentes etnias, naciones y credos han contado numerosas historias sobre el origen de la Tierra. Hoy, leeré y meditaré sobre los **PUNTOS DE REFLEXIÓN PARA EL DÍA**, como modo de disponermme para el *deseo de mi corazón*.

**Primer punto:** Muchos relatos de creación y un solo Creador. Para los seres humanos, la gran historia del planeta Tierra es el amor de Dios por la tierra y sus habitantes. Esta única y gran historia tiene numerosas versiones. Toda sociedad y tradición cultural, antigua o moderna, posee este tipo de historias que se refieren a una realidad que trasciende, que no puede ser simbolizada directamente. Es lo que P. Ricoeur define como "excedente de significado". Carl Jung, psicólogo suizo, sentía fascinación por la idea de que las mismas historias aparecieran con diferentes formas en las diversas comunidades de la Tierra, desde la India hasta Oriente Medio, de China y Japón a América del Sur. Joseph Campbell sugiera que todos compartimos una historia común heredada de nuestra experiencia humana universal. Estos relatos contienen concepciones de un espacio y tiempo sagrados, imágenes de héroes y modelos de identidad comunitaria. Muchas de ellas cuentan la historia de grandes líderes religiosos, ya procedan de pueblos indígenas aborígenes, de fuentes budistas e hindúes o pertenezcan a las tradiciones hebrea, cristiana y musulmana.

**Segundo punto:** Reflexiono sobre el relato de la creación de mi propia tradición (por ejemplo, Génesis 1:1, 2:4), y sobre el de otra tradición. ¿Qué semejanzas hay entre las dos tradiciones que me inspiren o aumenten mi sensación de bienestar?

**Tercer punto:** En todas las latitudes han ido surgiendo relatos sobre el orden original del universo acompañados de ritos religiosos significativos: desde las islas del Pacífico Sur, las montañas del Tíbet, las llanuras de la India, hasta las selvas de África, los verdes valles de las Américas o el desierto de Arabia. Estas historias han ayudado a nuestros antepasados a dar sentido a las diferentes experiencias que vivían y a dar

una explicación de los diversos fenómenos naturales. A veces, los héroes de estas narraciones poseen cualidades humanas y divinas. Algunos pueblos creían en la existencia de un Ser Supremo con muchas consortes y numerosas manifestaciones de poder e inteligencia en el mundo natural. En el *Bhagavad Gita*, el Ser Supremo es una persona, y todo se crea a través de la figura de Krishna. La mitología griega hablaba de un demiurgo, que trajo el orden, *kosmos*, en el universo. La épica de *Gilgamesh* contribuyó a que los pueblos de Mesopotamia encontraran una explicación a las inclementes condiciones naturales, como las inundaciones y los terremotos. Consideraban estos acontecimientos caóticos como signos de la ira de Dios por los pecados de la humanidad. Sin embargo, una y otra vez sus dioses ponían orden en el caos. Algunos relatos sobre la creación muestran una lucha cruel y despiadada entre dos dioses, uno bueno y otro maligno. Esta parece ser la base de muchas otras historias de los pueblos del Oriente Medio, entre ellos los hebreos. Hay muchos mitos sobre la creación que incluyen historias de seres humanos en un jardín y de la catastrófica inundación de la Tierra.

Algunos relatos están escritos como un viaje con Dios y demuestran las razones por las que tendemos a pasar del caos del pecado al orden del entendimiento y el arrepentimiento. Las historias de inundaciones, que son comunes a muchos pueblos, son un ejemplo de transición del orden al caos. Los relatos de la creación nos revelan quiénes somos ante Dios y el universo, nos ofrecen una dirección y un modelo para llevar una existencia verdaderamente humana a lo largo de las distintas etapas de la vida. Abordan los grandes temas de la humanidad, como el nacimiento, la iniciación, el matrimonio, la familia y la muerte, además del pecado y la virtud. Durante la oración, reflexiona sobre estos relatos y otros que puedas conocer. ¿Dónde percibes el misterio? ¿Dónde sientes la presencia de Dios?

## COLOQUIO

Durante el tiempo de oración deja que tu sentimiento de parentesco con el resto de la creación se traduzca en una variedad de imágenes, sonidos y gestos. Completa tu oración con expresiones de asombro, admiración, introspección, agradecimiento, gratitud, etc., en palabras como éstas:

*"Oh, Comunidad Divina, que nos has unido en una suerte de parentesco a través de las relaciones y conexiones con toda la inmensidad del universo y con los átomos más minúsculos de nuestro*

*ser; que nuestra oración sirva para que sepamos agradecer eternamente Tu amor incondicional, que se manifiesta a través de nuestra unidad comunitaria con todas las criaturas, y para que ese sentido de comunión nos lleve a amarte y servirte a Ti y a Tu creación en todas las cosas y hechos de nuestras vidas."*

**Pronuncio la oración del Padrenuestro de los maoríes de Nueva Zelanda:**

*"¡Espíritu Eterno, hacedor de la Tierra, redentor del dolor, dador de vida, fuente de todo lo que es y será, Padre y Madre de todos nosotros, Dios de amor,  
Para quien la gloria de Tu nombre resuena en el cielo a través de todo el universo!*

*Que los pueblos de la Tierra sigan el camino de Tu justicia,  
Que todo ser creado cumpla Tu voluntad celestial,  
Que Tu reino de paz y libertad alimente nuestra esperanza y  
descienda sobre la tierra*

*Con el pan que cada día necesitamos, aliméntanos.*

*Por las ofensas que infligimos unos a otros, perdónanos.*

*En tiempos de tentaciones y pruebas, fortalécenos.*

*De las penitencias difíciles de superar, exímenos.*

*De las garras de todo mal, libranos.*

*Porque reinas en la gloria del poder que es amor, ahora y por siempre. Amén."*

#### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración (Revisión) y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **JESUCRISTO ES LA SINGULAR BELLEZA QUE DAN LAS ESCRITURAS AL RELATO DE LA CREACIÓN DEL UNIVERSO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

La belleza nos transforma; ya sea la belleza de los sentidos que experimentamos con el arte, la música o los alimentos, o la que se desprende de la bondad de otra persona. La belleza nos transporta a otro nivel del ser, que es el de la divinidad. Es uno de los cuatro preceptos fundamentales (belleza, unidad, verdad y bondad). Estamos llamados a reconocer la belleza en todas las cosas y alabar al Creador por la belleza que hay en todas las cosas del universo. Durante esta semana abriremos nuestro ser a la belleza en la nueva expresión del relato de la creación que nos da el Nuevo Testamento.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que todas las intenciones, acciones y operaciones de mi cuerpo, mi mente y mi corazón se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

John Haught, en su obra *God after Darwin (Dios después de Darwin)*, afirma que Dios quiere ampliar al máximo la belleza cósmica a través de la evolución (pág. 130). La vida y obra de Jesús son una nueva manifestación de esta belleza cósmica. Consideremos el lugar de todas las cosas en nuestro universo en evolución a la luz de la figura de Jesucristo.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo **Colosenses 1:15-20** y abro mi corazón para experimentar la belleza y el misterio de Jesucristo como principio y fin de la creación en nuestro relato del universo.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de poder apreciar la belleza de la interrelación de todo lo creado en el universo.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

En nuestra oración de hoy vamos a servirnos de algunos relatos de la creación presentes en el Nuevo Testamento. En los **PUNTOS DE CONSIDERACIÓN** se presentan fragmentos de esas historias como material para la oración.

**Primer punto:** para apreciar la belleza del relato de la creación en el Nuevo Testamento, podemos centrarnos en la importancia que tiene la Trinidad para

nuestra fe cristiana. Uno de los fundamentos de la fe cristiana es la relación de las tres personas de la Trinidad, que forman una comunidad en la divinidad. En el relato de la creación, la Trinidad trascendió su condición y decidió enviar Jesucristo al mundo a través de la evolución del universo. San Pablo consideraba que sin la existencia histórica de Jesucristo no tendríamos conocimiento de la Trinidad, ni del sentido de nuestra propia existencia. Según San Pablo, Jesucristo, como hijo de Dios, es el principio de nuestra historia y de la historia de amor de la Trinidad por nuestro planeta. La Tierra, con todos los animales, plantas y seres humanos que la pueblan, es la historia de la vida, muerte y resurrección de Jesucristo. Para los cristianos, Jesucristo es el principio y el fin de la historia de nuestra creación; es *Alfa y Omega*. Esto se refleja de manera muy clara en la Carta de San Pablo a los Colosenses. Considera el pasaje de Colosenses 1:15-20 para continuar con tu oración.

**Segundo punto: El poder creador de la Palabra (es decir, Jesucristo), da lugar al relato de nuestra creación.** Otro elemento de la historia de nuestra creación aparece en el Evangelio de San Juan, donde se nos habla de la vida de Jesucristo con la Trinidad antes de la creación. Qué cambio en nuestra percepción del universo. Es la libre expresión del amor de la Trinidad. Así pues, podemos considerar este misterio durante nuestro tiempo de oración. (Si lo deseas, puedes leer Juan 1:1-18)

**Tercer punto: Jesús es la expresión de la vulnerabilidad de la Trinidad en el universo.** En la tradición cristiana, las preguntas sobre Dios y lo espiritual en el mundo se basan en la experiencia de Jesucristo y su relación con la Trinidad, con los demás seres humanos y con el mundo en general. Es muy difícil proyectar una imagen de un Dios perfecto y todo lo que conlleva. Si proseguimos nuestra experiencia de reflexión sobre Jesús y la Trinidad, llegamos a una comprensión de Dios y su relación con los seres humanos y el cosmos. Es precisamente el sentido particular de la relación personal de Jesús con la Trinidad, con los demás seres humanos y con el mundo lo que nos permite descubrir el significado espiritual. Nuestro relato de la creación nos hace ser conscientes de la actitud de la Trinidad con respecto a su creación. En Jesucristo, nos hacemos conscientes de la conexión que hay entre todos los seres humanos en este universo y del coste que supuso esta acción para la Trinidad, que nos envió a la segunda Persona para experimentar la condición humana. La lectura de la Carta a los Filipenses nos ayudará a apreciar una nueva imagen de la Trinidad y su relación con el universo. (Si lo deseas, puedes leer Filipenses 2:1-11)

**COLOQUIO** (el mismo que el del primer día)

**PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN** (el mismo que el del primer día)

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **PRINCIPIO Y FUNDAMENTO; PROFETAS DE UNA TRINIDAD DE LIBERTAD Y DE AMOR**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

A través de las épocas ha habido diversos profetas de la comunidad de la vida. Esta semana, hacemos oración sobre el primer **"Principio y Fundamento"** de Ignacio al recordar los muchos profetas que, siguiendo los pasos de Cristo, nos llaman a apreciar la libre expresión de amor de la Trinidad en la creación y conservación del universo.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que todas las intenciones, acciones y operaciones de mi cuerpo, mi mente y mi corazón se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

En su primer **"Principio y Fundamento"**, que se cita más adelante, Ignacio nos señala cuatro puntos básicos: nuestra condición de criaturas ante el Creador, nuestra relación con otras criaturas en el universo, nuestra necesidad de ser espiritualmente libres y el centro de nuestra toma de decisiones.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Reflexiono sobre el primer **"Principio y Fundamento"** y el mensaje que contiene para mi vida. Consideraré el testimonio de personas y comunidades proféticas especialmente a la luz de las palabras de San Ignacio. No desearé de mi parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, sino amar y trabajar para la comunidad universal de vida de la Trinidad.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de lograr el espíritu y el corazón de los profetas de la Trinidad, y así aspirar a un nuevo nivel del ser.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Nuestra oración se centrará en el **"Principio y fundamento"** de San Ignacio. Como preámbulo, lee el siguiente texto del primer *Principio y fundamento* teniendo en cuenta los cuatro puntos expuestos en el Preámbulo al misterio.

## PRIMER PRINCIPIO Y FUNDAMENTO DE SAN IGNACIO

*Los seres humanos hemos sido creados junto con todas las demás criaturas del universo para alabanza, reverencia y servicio de la Trinidad y, en este vínculo común, para apreciar nuestro parentesco y descubrir la plenitud de nuestra propia vida en la Tierra.*

*Estamos llamados a respetar a todas las demás criaturas, aun si las utilizamos para nuestra propia supervivencia, y unirnos a ellas en alabanza, reverencia y servicio de la Trinidad. Esto requiere verdadera libertad espiritual por nuestra parte, que debe extenderse a nuestra relación con todas las cosas. Esta es la actitud básica hacia todos los miembros de la comunidad de vida y el fundamento del verdadero amor. Por eso hemos de alcanzar esta libertad para lograr una relación buena con el resto de las criaturas: humanas, animales y vegetales. Esto nos deja libres para vivir nuestra vida, tanto si es breve como si es larga, en el honor o el deshonor, en la riqueza o en la pobreza, en la salud o en la enfermedad, y en toda otra situación.*

*Nuestro único anhelo es elegir lo que más nos ayude a estar unidos en el amor y la gratitud junto al resto de la creación para la mayor alabanza, reverencia y servicio de la Trinidad.*

**Segundo punto:** El Principio y Fundamento nos recuerda nuestra condición de criaturas y nuestra conexión con el resto de la creación para que nos veamos como seres dependientes. Todo ello nos mueve a expresar un sentimiento de gratitud personal por nuestra existencia finita y a desear elegir el bien en nombre de Dios y de la comunidad universal de vida en la que vivimos. Teniendo esto presente podemos proclamar con el salmista: "Te doy gracias porque me has distinguido con portentos y son maravillosas tus obras." (Salmo 139:14)

Sin embargo, a menudo nos sentimos inclinados a mostrarnos orgullosos y agresivos con otros seres vivos. Nuestra cultura científica explica la evolución del hombre y su composición física y química, pero no explica el sentido interior que poseemos de nuestra existencia y nuestras experiencias de contingencia, fragilidad y dependencia.

Una reflexión sobre el Salmo 139 puede ayudarnos a apreciar nuestra condición de criaturas.

*Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno  
Te doy gracias porque me has distinguido con portentos*

*y son maravillosas tus obras.*

*Conoces perfectamente mi aliento, no se te oculta mi osamenta.*

*Cuando me iba formando en lo oculto y entretejiendo en lo profundo de la tierra,*

*tus ojos veían mi embrión.*

*Se escribían en tu libro, se definían todos mis días antes de llegar el primero*

*¡Qué admirables, Dios, tus pensamientos! ¡Qué densos sus capítulos!*

*Los cuento: son más que granos de arena;*

*Los desmenuzo, aún me quedas tú. (Salmo 139:13-18)*

**Tercer punto:** Este sentido de dependencia con otras criaturas de la comunidad universal de vida nos invita a una sana amistad con ellas. La libertad espiritual constituye una actitud básica en nuestra relación con toda forma de vida, y representa un deseo profundo de convertirnos en instrumentos de la bondad y el amor de la Trinidad en nuestro universo. Todo esto nos sitúa ante el magno desafío que supone el principio y fundamento de San Ignacio, y nuestro único anhelo y nuestra única elección debería ser unirnos al resto de la creación para la mayor alabanza, reverencia y servicio de la Trinidad.

## **COLOQUIO**

Tengo una conversación con las Tres Personas Divinas. Por ejemplo: "*Os doy gracias por mi existencia y por mantenerme en vida*", o hago oración para relacionarme con los demás seres del universo como mis semejantes, o pido a Jesús que me conceda su espíritu de libertad y amor para todas las cosas grandes y pequeñas, o prolongo mi conversación con las Tres Personas Divinas.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN (Véase el Primer día)**

## PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### HORA PRIMERA: LA HISTORIA DE AMOR DEL CREADOR CON NUESTRO UNIVERSO

1. Considero la siguiente interpretación abreviada de la historia hebrea de la creación tomada del Génesis. (Gen 1:1, 2:4)

*"Esto es un resumen la creación de los cielos y la tierra y todos sus moradores en siete días:*

*El primer día, la creación de la luz y la separación del día y la noche;*

*El segundo día, la creación de la bóveda celeste y las aguas por debajo de ella.*

*El tercer día, la creación de la tierra fértil y las plantas que producen semilla y dan frutos.*

*El cuarto día, la creación de las lumbreras de los cielos: el sol, la luna y las estrellas.*

*El quinto día, la creación de los peces y los seres vivos en las aguas del mar.*

*El sexto día, la creación de todo tipo de criaturas vivas en la tierra, incluidos los seres humanos.*

*El séptimo día, la creación del descanso para Dios y para todas las cosas."*

2. Existen numerosos elementos en la historia del Génesis que nos invitan a considerar la relación de Dios con el universo. Cuando prosigas con tu oración recuerda las palabras: "Y vio Dios que era bueno" para todos los elementos de la creación, y también las palabras de Dios "multiplicaos y llenad la tierra".
3. Ora con el **Salmo 104** para descubrir los modos personales en que el Creador está con nosotros y con el resto de la creación, reflexionando sobre: "Y vio Dios que era bueno", y "A imagen de Dios lo creó, varón y hembra los creó", y "Gloria al Señor por siempre y goce el Señor con sus obras; Alégrese Jehová en sus obras". (Salmo 104:31)
4. Los científicos modernos también recurren a los relatos para ilustrar sus teorías y experiencias del microcosmos (los elementos más pequeños del átomo)

y el macrocosmos (el universo en expansión). Teilhard de Chardin, S.J. nos ofreció una nueva visión de la evolución, al considerar que su objetivo era el beneficio espiritual de la humanidad y el universo, según sus palabras: "En virtud de la creación, y aún más de la Encarnación, *nada es profano aquí en la tierra.*" (El medio divino), así como: "Además, por su Encarnación no sólo se hizo parte de la humanidad sino del universo que sostiene a la humanidad." (La vie cosmique (ET), pág. 47) "La Encarnación es una renovación de todas las fuerzas y energías del universo; Cristo es el instrumento, el centro, el fin de toda la creación animada y material; a través de Él, todo se crea, se santifica y vivifica." (La vie cosmique, 1916, Oeuvres, V, 396)

Actualmente, los cosmólogos proponen el relato del big bang para explicar el origen del universo. A diferencia de otros relatos sobre la creación, los relatos científicos adoptan únicamente un punto de vista objetivo y no se plantean preguntas sobre el sentido de la vida o la formación de relaciones adecuadas con los seres humanos, los demás seres vivos, nuestro planeta y la divinidad. Más bien se centran en la interrelación de las partículas subatómicas, los átomos, la gravedad y el electromagnetismo en la formación del universo. También es importante que reflexionemos sobre estos relatos científicos de la creación.

5. En el texto siguiente, Pablo sugiere que el universo entero espera que culmine la evolución: "Nosotros, en cambio, somos ciudadanos del cielo, de donde esperamos recibir al Señor Jesucristo; el cual transformará nuestro cuerpo humilde en la forma de su cuerpo glorioso, con la eficacia con que puede someterse todo." (Filipenses 3:20-21) Jesús es consciente de esta esperanza cuando afirma: "Cuando yo sea elevado de la tierra, atraeré a todos hacia mí." (Juan 12:32) Podemos orar con estos pasajes de las Escrituras y unirnos a Jesús en su declaración para el universo: "Mira, renuevo el universo." (Apocalipsis 21:5)

6. Tómate un tiempo con estas palabras de San Pablo.

*"La humanidad aguarda expectante a que se revelen los hijos de Dios. La humanidad fue sometida al fracaso, no de grado, sino por imposición de otro; pero con la esperanza de que esa humanidad se emanciparía de la esclavitud de la corrupción para obtener la libertad gloriosa de los hijos de Dios. Sabemos que hasta ahora la humanidad entera está gemiendo con dolores de parto. Y no sólo ella; también nosotros, que poseemos las primicias del Espíritu gemimos por dentro aguardando la condición filial, el rescate de nuestro cuerpo." (Romanos 8:19-23)*

## **HORA SEGUNDA: JESUCRISTO, LA SINGULAR BELLEZA DE LAS ESCRITURAS**

- 1. El cuidado personal de las Tres Personas Divinas por las cosas más pequeñas.** Los relatos de la creación en los que hay una interacción entre un Ser Supremo, la Tierra y los seres humanos están profundamente enraizados en el inconsciente de la humanidad. Desempeñan una función en la narración y comprensión de los relatos evangélicos de la Iglesia. Nuestros relatos son el producto de los recuerdos de nuestras experiencias de vida. Por nuestra condición de cristianos, recordamos las obras y las palabras de Jesús en los relatos evangélicos. A través de la vida de Jesús y su revelación de las Tres Personas Divinas, se nos transmite *la gran historia de amor del planeta Tierra y sus habitantes*. Así pues, podemos orar con las palabras de Jesús en la lectura de hoy que versa sobre cómo la Trinidad tiene en cuenta incluso los elementos más pequeños de la tierra. (Si lo deseas, puedes leer Lucas 12:6, 24-25, 27)
- 2. El relato de la creación expresa el sufrimiento de las Tres Personas Divinas.** La historia de amor de las Tres Personas Divinas con el planeta Tierra no termina con la existencia de Jesús. Su máxima expresión es la crucifixión de Jesús, que pone de manifiesto el amor de la Trinidad por toda la humanidad y el universo. No es la historia de un héroe triunfante sino de un amante que sufre y muere por sus seres amados. El sufrimiento que relata esta historia sólo es posible porque Jesús estaba constituido por una variedad de elementos del universo y de la tierra. Podemos orar con el Salmo 40 y el pasaje de Hebreos siendo plenamente conscientes del sufrimiento del universo con Jesús. (Si lo deseas, puedes leer Salmo 40:8-10 y Hebreos 10:5-7)
- 3. El relato completo de la creación desemboca en la resurrección de Jesús.** La resurrección de Cristo nos hace ser conscientes de la participación decisiva de las Tres Personas Divinas, que se hacen presentes desde la creación en el principio de los tiempos, pasando por las etapas de la evolución, hasta la plenitud de su doloroso desenlace. A través de la vida, muerte y resurrección de Jesús conseguimos profundizar en la acción creadora de las Tres Personas Divinas con respecto al planeta y los seres que lo pueblan. En la vida de Jesús percibimos la compasión de la Trinidad por todas las cosas grandes y pequeñas. Así, con su resurrección vislumbramos que toda la creación se encamina hacia un final que supera todo conocimiento. La creación entera está llena de esperanza ya que reconoce la realización de su constante esfuerzo por dar lugar a algo nuevo, como se afirma en Romanos: "Sabemos

*que hasta ahora la humanidad entera está gimiendo con dolores de parto. Y no sólo ella; también nosotros, que poseemos las primicias del Espíritu gemimos por dentro aguardando la condición filial, el rescate de nuestro cuerpo.” (Romanos 8:22-23)*

## **HORA TERCERA: PRINCIPIO Y FUNDAMENTO**

1. Sigue considerando el primer “Principio y Fundamento”. Con la palabra *indiferencia* o *desafecto*, Ignacio expresa la libertad que necesitamos para responder con generosidad, amor y esperanza a la acción del Espíritu Santo en nuestras vidas. Piensa que es un estado necesario del ser en nuestra relación con todas las criaturas y con Dios. Sus *Ejercicios Espirituales* nos llevan al amor abnegado de Jesucristo por todos los miembros de la comunidad de vida, incluidos nosotros mismos. En esta experiencia de amor incondicional, hallamos la libertad que desea para nosotros.
2. La libertad ignaciana genera respeto por las plantas, los animales, los seres humanos y los ecosistemas. Es la base para generar un cambio en nuestra actitud, de modo que deseemos el bienestar de la comunidad de vida y lo consideremos todo en ella como un don de Dios. Ignacio no se refiere a la libertad necesaria para evitar el pecado y las fallas, sino a la libertad que necesitamos para relacionarnos de manera sana con los distintos seres y entes en nuestro planeta Tierra y más allá. Es fundamental para adquirir la capacidad de amar y actuar con el espíritu y el corazón de Cristo. Tal libertad evoluciona en cada uno de nosotros, a medida que experimentamos el amor de la Trinidad y desarrollamos una disposición que nos permite reconocer y desear dicho estado.
3. Considero esta libertad basándome en las personas o comunidades proféticas que me inspiran y me conmueven. Recuerdo los nombres de las comunidades o individuos cuyo trabajo me inspira y reflexiono sobre las cualidades que poseen y que despiertan mi atracción.

## **PREÁMBULO a los PRIMEROS EJERCICIOS**

Tras considerar el propósito de nuestra existencia ante Dios, Ignacio nos pide que hagamos oración sobre nuestros pecados personales y sobre los pecados estructurales más generales de la comunidad humana, practicando cinco ejercicios espirituales que se repiten durante cinco semanas hasta que alcancemos la gracia que nuestro corazón desea. En esta Primera Semana de ejercicios nos llenamos de gratitud y asombro por nuestra existencia, por el amor de la Trinidad y por la comunidad universal de vida que nos sustenta. En este retiro de ocho semanas de oración, dos se dedican a los ejercicios de la Primera Semana. A medida que avanzamos en la oración nos damos cuenta de que no hemos sido sensibles a la bondad y al amor en continua evolución que la Trinidad muestra por el universo. En nuestra oración solicitamos misericordia por haber sido negligentes con la creación plena de belleza de la Trinidad y pedimos convertimos en instrumentos de la justicia de Dios en la Tierra. Estas dos semanas de oración pueden profundizar nuestro vínculo con toda la creación y conferimos un sentido de comunidad más amplio que incluya un parentesco con la Tierra y el universo. Nuestro sentido del pecado también se amplía; ya no puede limitarse sólo a los pecados contra los seres humanos sino que debe incluir todo acto cometido contra toda forma de vida.

## **SEGUNDA SEMANA DE ORACIÓN DE LOS PRIMEROS EJERCICIOS**

*Somos pecadores y, sin embargo, amados*

### **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

#### **LA REBELIÓN DE LOS ÁNGELES**

##### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta meditación se basa en el Primer Ejercicio ignaciano sobre el misterio del pecado estructural. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación.

##### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

##### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Como preámbulo a esta meditación, es importante tener en cuenta el misterio de las fuerzas del mal que existen en nuestro universo (vid. Efesios 6:10-13). Parte de nuestra reflexión consistirá en comparar los tres pecados de las Escrituras con las fuerzas universales del mal. ¿Cómo vuelve a manifestarse en nuestro universo el "No serviré al Verbo encarnado" de los ángeles? (2 Pedro 2:4) ¿Cómo vuelve a manifestarse en nuestro universo el deseo de Adán y Eva de no ser sólo criaturas? (Génesis 3:4-6) ¿Cómo vuelve a manifestarse en nuestro universo el abuso de poder por parte de los seres humanos? (2 Samuel: 13-14)

##### **DISPOSICIÓN DE TODO MÍ SER PARA EL MISTERIO**

Con la imaginación me pongo en una posición o situación de desamparo físico y psíquico como la que sugiere la Escritura en la parábola del hijo pródigo en tierras lejanas (Lucas 15:14-16) y me adhiero al estado de impotencia en que se hallan muchas otras criaturas en nuestro universo.

Puedo considerar el pasaje de Isaías 24:4-6 como ayuda para la meditación.

*"Languidece y se empobrece la tierra, desfallece y se empobrece el orbe, desfallecen el cielo y la tierra, la tierra empecatada bajo sus habitantes, que violaron la ley, trastocaron el decreto, rompieron el pacto perpetuo. Por eso la maldición se ceba en la tierra y lo pagan sus habitantes; por eso se consumen los habitantes de la tierra y sólo unos pocos permanecen."*

## **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de la vergüenza y confusión para considerar mi irreverencia y complicidad pecadoras en contra de la vida que hay en mí y en el cosmos. Me pregunto: "¿Por qué no me he destruido a mí mismo?" y, teniendo en cuenta los numerosos meteoritos destructivos de nuestro universo: "¿Por qué no he sido destruido con el resto de la Tierra?"

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** El orgullo humano es consecuencia del pecado de los ángeles. (2 Pedro 2:1-22) El pecado estructural forma parte del gran misterio de las fuerzas del mal que están dispersas por el universo y sobre el que San Pablo nos advierte en Efesios 6:10-13.

**Segundo punto:** La Tierra es una insignificante partícula de polvo en la inmensidad del universo. Para ser consciente de la insensatez del orgullo humano, empiezo este punto imaginando que realizo una visita guiada por un planetario o, si es de noche, puedo contemplar la luna y las estrellas en el cielo.

**Tercer punto:** ¿Por qué el orgullo, el pecado de los ángeles, no nos ha llevado a la extinción? Me pregunto: ¿Por qué se nos ha permitido evolucionar en este universo lleno de peligros y de maravillas, hasta alcanzar un elevado nivel de inteligencia, autoconciencia y sabiduría? Damos gracias por estar vivos. (Romanos 7:24-25)

**Cuarto punto:** El pecado de Adán y Eva es la negativa a aceptar la bondad de nuestra finitud. Por ello, cuando caemos en la desesperación nos consideramos a nosotros mismos sin valor y a la creación como un mero producto.

**Quinto punto:** Por nuestra codicia hemos hecho daño a las personas y a la biosfera.

**Sexto punto:** Hemos adoptado hábitos de pecado que han arraigado en casi todos nosotros y de los que apenas somos conscientes. Considero cómo el pecado estructural nos ha llevado a dañar nuestro planeta, debido a nuestra incapacidad para asumir la responsabilidad de orientar hacia el bien la evolución de toda la sagrada familia de la Vida.

### **COLOQUIO**

Imagina que Jesucristo está presente delante de ti en la Cruz. Pregúntale: "¿Por qué, a pesar de ser el Creador, te has hecho hombre y mueres ahora por todas tus criaturas?" A continuación, reflexiona sobre estas preguntas: ¿Qué he hecho por Cristo? ¿Qué estoy haciendo por Cristo? ¿Qué estoy llamado a hacer por Cristo? Mientras contemplo a Cristo en este trance, clavado en la Cruz, consideraré todo lo que pase por mi interior.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN CON MI COMUNIDAD**

Al recordar mi oración (Revisión) y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **PECADO INTERPERSONAL**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Se trata de una meditación sobre el misterio de los tres pecados. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Mi complicidad pecadora en la destrucción de la comunidad de vida: el rechazo diario de las oportunidades que Dios me ofrece repercute en los excluidos de la vida biológica, social y política. Así pues, rechazo pecadoramente la invitación para evolucionar hacia la madurez humana y, con este rechazo, dificulto la evolución del mundo en libertad. (Mateo 25:31-46)

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Con la imaginación, me sitúo en algún lugar que me sugiera la lectura de la Escritura sobre el Juicio Final. Podría verme en una enorme sala de un Tribunal Supremo, o volviendo a la casa de mi infancia rodeado del amor de mis padres y mi familia, de donde me marché, pecador, hace mucho tiempo.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de lograr una conciencia más profunda y sentida de mi irreverencia y mi complicidad pecadoras en contra de la vida que hay en mí y en el cosmos, así como el sentimiento de vergüenza ante el paciente amor de la Trinidad hacia mí, a pesar de mi implicación en este mal.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Jesucristo me dice que mi relación con Él se define según el trato que doy a su creación y a mis compañeras criaturas.

**Segundo punto:** Considero las palabras de San Pablo (Romanos 7:14-25), que afirma que, por mi condición de miembro de la especie humana, soy incapaz de hacer el bien aunque quiera; yo solo no puedo evitar hacer lo indebido.

**Tercer punto:** Reflexiono sobre la parábola de Lázaro y el hombre rico. (Lucas 16:19-31) Mi ecología se basa en la relación con las personas y el resto de las criaturas. Si rehúso mi relación con los demás, rechazo la amistad del propio Jesucristo.

## **COLOQUIO**

Concluyo exaltando la misericordia de la Trinidad, y desahogando estos pensamientos a Jesús:

*"Me diste la oportunidad de acercarme cada día a la libertad perfecta y de ayudar a los demás a ser plenamente humanos como tú; rechazé tu amor. Muchas veces enviaste a Lázaro a mi puerta pero evité mirarle a los ojos. Me encerré en la soledad, levantando un muro de miedo. Evité la amistad de los seres que me rodeaban. A pesar de todo, no dejaste que me destruyera ni destruyera por mi pecado a los que amo. Te doy las gracias y estoy resuelto a colaborar con tu gracia."*

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACION**

### **HISTORIA DE MIS SOMBRAS PERSONALES**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación sobre nuestros pecados. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación. (Marcos 1:40-42)

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a la Trinidad me conceda la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan solamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Un leproso se acercó a Jesús rogándole, y arrodillándose ante él le dijo: "*Si quieres, puedes curarme*". Movid por la misericordia, Jesús extendió la mano, le tocó y dijo: "*Quiero, queda curado*". Al instante la lepra desapareció y quedó curado.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Me imagino atrapado en medio de muchos males destructivos, como la violencia que mi sociedad, mis conocimientos, mis inversiones, mis diversiones y mi trabajo infligen a los pobres y débiles, a las criaturas vulnerables y a la tierra, el mar y el aire. No veo ninguna solución: no hay salida. Es un callejón sin salida, como la noche oscura del alma. Me imagino, con San Pablo, esclavo del pecado, haciendo precisamente lo que detesto, actuando contra mi voluntad. (Romanos 7:14-23)

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de hacerme consciente de que Jesús está conmigo a lo largo de mi dolorosa historia. Rezo para recibir la gracia de la aflicción y la curación. Busco el perdón y el don de perdonar.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Traigo a mi mente todos los pecados de mi vida, examinándolos de año en año, de tiempo en tiempo. Para ello me ayudo de tres cosas: en primer lugar, pienso en los lugares donde he vivido; en

segundo lugar, en mis relaciones con los demás; en tercer lugar, en los trabajos que he desempeñado.

**Segundo punto:** Considero la fidelidad con la que el Sol ha iluminado la Tierra para que la vida se desarrolle y multiplique durante miles de millones de años; la fidelidad con la que la rotación del planeta nos trae la noche y el reposo. Recuerdo cómo me han mantenido a diario el agua clara, el aire puro y la buena alimentación; cómo la madera de los árboles me ha protegido de las inclemencias del tiempo, cómo las fibras de las plantas y los animales me han servido de abrigo; recuerdo cómo los microbios producen antibióticos para curarme. Me admiro ante la generosidad de la naturaleza que me proporciona todas las cosas buenas en abundancia. Así, el amor, los cuidados y los sacrificios de muchas personas y criaturas han hecho mi vida más fácil y la han llenado de alegría. Los ángeles y un sinnúmero de personas en la *Comunión de los Santos* me han protegido del daño y han orado día tras día por mí.

**Tercer punto:** Considero cómo he correspondido a toda su fidelidad profanando y desfigurando el hogar que todos compartimos como hermanos. ¿Por qué me siguen alimentando con paciencia y humildad? Siento una gran vergüenza y confusión por el hecho de que me hayan mantenido en vida.

## COLOQUIO

Alabo la misericordia de la Trinidad. Libero mis pensamientos y doy las gracias a las Tres Personas Divinas por concederme la vida hasta este momento. Estoy resuelto, con la gracia de la Trinidad, a alejarme de mi camino de destrucción y servir sólo a Dios.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### **HORA PRIMERA: LA REBELIÓN DE LOS ÁNGELES**

1. El *Libro de Henoc*, que fue utilizado por los primeros cristianos, contiene el relato más completo del mito de la rebelión angélica y del pecado cósmico. También revela un "Gran Juramento" confiado al Arcángel San Miguel, por medio del cual todas las estructuras del cosmos están unidas entre sí y mantienen su curso, lo que garantiza la seguridad de la Tierra. Las fuerzas que podrían destruir la Creación quedarán liberadas si el juramento se quiebra por la destrucción deliberada del orden natural.
2. Me siento solo e insignificante en este universo. La inmensidad es imponente. Si representáramos el Sol como una naranja, en la misma escala, la Tierra sería un grano de arena colocado aproximadamente a 75 metros de distancia. El gigantesco planeta Júpiter sería del tamaño de un guisante, girando alrededor de la naranja a 400 m de distancia, distancia que yo podría cubrir andando en medio minuto. Plutón sería otro grano de arena muy pequeño a unos 300 metros, distancia que un coche puede recorrer en la ciudad en medio minuto. Es sorprendente darse cuenta de esto: en esta escala, la naranja más cercana (la estrella Alpha Centauro) estaría situada a una longitud de 2500 km, aproximadamente la distancia que hay entre Toronto y Saskatoon o entre Londres y Estambul. Considero que la Tierra es tan sólo un planeta entre los millones de sistemas solares que hay en nuestra galaxia; considero que hay millones de galaxias con muchos planetas que pueden albergar criaturas en proceso de evolución.
3. El planeta Tierra es como un blanco en un campo de tiro de escala cósmica. La belleza del firmamento oculta una violencia terrorífica. Sopeso la opinión muy extendida de que la tecnología nos puede dar el control sobre el poder de la naturaleza y hacemos inmunes a sus peligros. El antídoto es la conciencia de que nunca hemos de dar por sentada nuestra seguridad. Se cree que nuestra existencia como seres humanos se produjo probablemente porque un meteoro gigantesco se estrelló contra la Tierra hace 65 millones de años, cerca de México, y provocó la destrucción de muchas criaturas, entre ellas los dinosaurios. Esto dio a los

pequeños mamíferos la oportunidad de evolucionar, lo cual propició nuestra aparición. Fue una de las muchas extinciones en masa que ocurrieron en la Tierra. Otro impacto casual podría provocar nuestra muerte y ninguna tecnología sería capaz de protegernos. Los astrónomos creen que estos impactos podrían ser más frecuentes si no fuera porque el gigantesco planeta Júpiter tiene una fuerza de gravedad inmensa y actúa como una aspiradora, absorbiendo la mayor parte de los asteroides y cometas que podrían destruir la vida en nuestro planeta. La primera colisión de estas características que se haya contemplado se produjo cuando el cometa Shoemaker-Loevey 9 chocó contra Júpiter, entre el 16 y el 22 de julio de 1994 ([www.jpl.nasa.gov/sl9/sl9.html](http://www.jpl.nasa.gov/sl9/sl9.html)); la explosión fue espectacular y violenta, más allá de todas las expectativas. Ha habido muchos impactos planetarios desde hace millones de años. La Luna y Marte están cubiertos de cráteres producto de esos inmensos bombardeos. Nuestro globo también sufrió muchos impactos, pero la mayor parte de sus huellas han ido desapareciendo por la erosión característica de la Tierra.

¿Por qué no hemos seguido nosotros también el mismo camino de los dinosaurios y de los innumerables animales y ecosistemas que lo recorrieron antes que ellos? En su visión, Henoc vio al Hijo del Hombre restaurando los grandes lazos de la creación y sanando las heridas del cosmos. En este misterio, el infinito se hizo finito y el Amado murió para expiar los pecados del mundo y del universo. Es Jesús clavado en la Cruz: la efusión plena de la Trinidad en el sufrimiento de la evolución, que hizo posible que la vida apareciera, aquí en la Tierra y en todas partes. Damos gracias por estar vivos. (Rom 7:24-25)

4. Considero cómo nosotros, los seres humanos, hemos evolucionado hacia un estado de poder y seguridad casi absolutos en el siglo XXI. Lo único que nos amenaza es nuestra locura suicida o un impacto cósmico. Esta libertad, que se nos da a través de la conciencia, de la palabra y del desarrollo de la cultura, culmina en una infraestructura mundial de tecnología de la cual dependen las civilizaciones. A nuestro alrededor se perciben los resultados de esta tecnología, desde la obtención de ADN sintético hasta los ordenadores, incluso hasta los viajes interplanetarios. Abrigamos la seguridad de que ninguna tarea es imposible y de que nuestro nivel tecnológico ha sido y será siempre capaz de resolver todos los problemas. Esta gran libertad, no obstante, debería hacernos humildes y conscientemente agradecidos de nuestra absoluta dependencia de

nuestros semejantes genéticos: los árboles, la hierba, los microbios, los gusanos, así como del aire, el agua y la tierra.

5. Los seres humanos no estamos sino empezando a alcanzar la conciencia mística de que el primer lugar al que pertenecemos es el universo, y de que nuestro planeta, la Tierra, es una pequeña comunidad entre miles. Nuestra Tierra es única, pero no es el universo. Cada cultura, cada nación se esfuerza por conseguir riqueza, con muy poco respeto del efecto que esto produce en otras; y, sin embargo, una misma biosfera nos sostiene a todos. Pero los ricos consumen recursos a un ritmo que privará de ellos a sus descendientes. Los pobres consumen muy poco y han de hacer frente a la enfermedad, la miseria y la muerte prematura. Un norteamericano consume 70 veces más agua que un africano oriental y libera a la atmósfera más del triple de dióxido de carbono. La mortalidad infantil, que es una medida del nivel de vida, es diez veces más alta en los países pobres que en los ricos. Nuestro egoísmo también perjudica a la tierra, al aire, al agua y al resto de las comunidades de criaturas de cuyo bienestar depende nuestra existencia. *"Una cosa es buena cuando tiende a mantener la integridad, estabilidad y belleza de la comunidad biótica. Es mala cuando tiende a lo contrario"*. (Aldo Leopold)

6. La sorpresa es evidente cuando nos damos cuenta de que el pecado estructural de nuestra sociedad indulgente fluye de estos hábitos fruto del pecado, hábitos que raramente cuestionamos, porque son como el aire que respiramos. Cobro conciencia de cómo desarrollamos estos hábitos que, de algún modo, son ineludibles, porque hasta cierto punto no somos conscientes de lo que hacemos. Y no lo somos porque por nuestra educación estamos moldeados conforme a arraigados modelos culturales que están influidos por el pecado; además, en todas nuestras estructuras políticas, económicas y sociales han arraigado profundamente los temores humanos y las ansiedades fruto del egoísmo. Por ejemplo, el consumismo, el apartheid, los sistemas de castas, la arrogancia que surge de la vana ilusión de la superioridad intelectual y la falsa virtud, la explotación infantil y la idolatría de la tecnología. Los dones de la cultura, como la medicina, la poesía, la agricultura, la arquitectura, la danza y la ingeniería también proceden de la misma fuente; pero tendemos a pasar por alto el lado oscuro. En tiempos de Jesús, los fariseos también creyeron estar por encima de este pecado estructural. Los Ejercicios ignacianos nos ayudan y acompañan en la aspiración y la búsqueda de la gracia necesaria para que seamos conscientes de estas realidades malas y sepamos apartarnos de ellas para avanzar por el camino del bien.

## HORA SEGUNDA: EL PECADO INTERPERSONAL

1. Considero si mi estilo de vida está basado en el cinismo o en la esperanza, y pienso qué trato doy a mi persona, a mi cuerpo y qué trato doy a la tierra, al agua, al aire y a las comunidades que albergan. Sopeso qué esfuerzo hago para estar informado y para mostrar a los demás la realidad de la ecología en el mundo. En el siglo XXI, el problema profundo con que nos enfrentamos es biológico. ¿Podremos evolucionar hacia convertirnos en seres humanos en plenitud o seguiremos sin alcanzar la plenitud de nuestra humanidad? Jean Vanier defiende con pasión que "ser humano" es comprometerse individual y colectivamente con una evolución que redunde en el bien de todos. Ello requiere que oigamos la llamada del corazón, aunque muchas veces el temor nos impida seguirla. El miedo consume nuestros corazones. Vanier llega a la conclusión de que el miedo es una fuerza terrible en todos nosotros que motiva las acciones de nuestra vida. Nos asustan los que son diferentes, los extranjeros, los menesterosos y aquellos que desafían nuestra autoridad y nuestras certidumbres; tememos el fracaso, el rechazo y el cambio. *"Creo que incluso estamos más asustados de nuestro propio corazón."* Es el temor lo que nos impide ser más humanos, ése es el abismo que separa a los seres humanos.

Reflexiono sobre estas palabras pronunciadas por un hombre heroico: *"Nuestro miedo más profundo no es que seamos ineptos; nuestro miedo más profundo es que nuestro poder no tiene medida".* (Nelson Mandela)

2. Considero cómo he llegado a ser esclavizado de esta manera. Las raíces de esta esclavitud están en la infancia: para un niño, el hogar tendría que ser un lugar seguro, pero todos los niños pueden desarrollar en su inconsciente una sombra de inseguridad, que puede ser vivida como una carencia de amor de sus padres, como posesividad o incluso ira, y que hace que surjan en su interior sentimientos de depresión o de rebelión. El niño pronto aprende de los mayores si aquellos que son diferentes, los inmigrantes, los pobres, los minusválidos, han de ser temidos o no. Si siente que ha de ganarse el amor de sus padres con un buen comportamiento, puede crecer con la obligación de ser siempre perfecto, de esforzarse en ganar, de ser atractivo, en permanente superación, lo que, a su vez, produce miedo: miedo del conflicto y de las relaciones. Pero, en cambio, si aceptamos a los niños tal como son y les escuchamos con respeto, crecerán con la capacidad de aceptar a los demás. De niños aprendemos también en casa qué criaturas debemos esquivar y a cuáles

nos podemos acercar, ya sean serpientes, insectos, árboles, flores, etc. Pecamos cuando el miedo nos impide contemplar el amor que fluye de la Trinidad hacia todas las criaturas y hacia toda la materia. Para ser libre de la compulsión que San Pablo describe, debo aceptar la gracia para contemplar la bondad que hay en mi existencia finita. Por medio de esta gracia, soy capaz de desterrar la desesperación y el cinismo. Evoluciono para llegar a mi plenitud como ser humano, totalmente maduro, para llegar a la aceptación compasiva de mis propias imperfecciones y las de los demás. Este es el fundamento de una libertad en evolución.

3. Lo más profundo de cada ser humano es el corazón y no la inteligencia, y por eso la relación entre las personas crece cuando están unidas en su corazón. La soledad es una característica del ser humano; por eso su corazón ansía estar unido plenamente a Dios. Es una aspiración que no puede satisfacerse totalmente en esta vida, por lo que muchas personas dedican sus vidas a la búsqueda de Dios. En muchos casos se convierte en una angustia destructiva, en un anhelo de muerte. Ésta es a menudo la experiencia de los enfermos, los ancianos, los afligidos y de todas las personas que marginamos. Jean Vanier nos muestra que al excluir a Lázaro de nuestra puerta, nos condenamos a la soledad y a no alcanzar la plenitud como seres humanos. Procediendo así, rechazamos la invitación amorosa de Dios a ser verdaderamente libres, a promover la diversidad y la integración en la comunidad de la Tierra y a entrar de lleno en la aventura de la evolución.

Reflexionemos en torno a las palabras de Vanier:

*"Sospecho que excluimos a Lázaro porque tememos que nuestros corazones sean alcanzados si entablamos una relación con él. Si escuchamos su historia y oímos sus lamentos de dolor descubriremos que es un ser humano... y ¿a dónde nos lleva este descubrimiento? A arriesgarnos a emprender una aventura y a que cambie el rumbo de nuestras vidas."*

## **HORA TERCERA: HISTORIA PERSONAL DEL PECADO**

Leyendo atentamente la siguiente historia nos damos cuenta de cómo entramos a formar parte del pecado de los demás contra criaturas inocentes. Con la imaginación nos ponemos en el lugar y situación que sugiere esta historia y la lectura de **Rom 7:14-23**.

*El 16 de abril de 1999, una enfermera que había pasado quince años en Ruanda, en la Misión Cristiana Internacional para Ciegos, dio una conferencia en Kitchener, Ontario (Canadá). Nos contaba que en África, a cada minuto del día un niño se queda ciego. En muchos casos, sobre todo entre los pobres, la causa es la falta de vitamina A. Esta vitamina está en cualquier verdura roja o anaranjada y el coste medio para prevenir la ceguera por cada niño es de tres dólares al año, es decir, aproximadamente lo que cuestan dos tazas de café. Aun así, muchos no pueden pagarlo, o debido a su pobreza se ven privados del conocimiento necesario para poder salvar la vista de sus hijos. La enfermera nos contó la historia de un padre que llevó a su hijo pequeño a la clínica porque le fallaba la vista y después de realizadas las pruebas quedó claro que el daño era tan grave que su hijo se quedaría ciego. Contaba la enfermera que cuando el padre lo supo cayó desmayado al suelo.*

*Más tarde, el 21 de mayo de 1999, leí este titular en la prensa: "Grandes fabricantes de vitaminas admiten una conspiración para controlar los precios". Las grandes empresas farmacéuticas fueron declaradas culpables de imponer un control de precios. No tuvieron inconveniente en pagar una multa de 725 millones de dólares, y hasta un director de marketing mundial fue a la cárcel. Eran ricos y sin embargo conspiraron en secreto para asegurar que las ventas de vitaminas les reportaran más beneficios.*

*Estaba indignada. Quería tirar la primera piedra, pero sabía que de algún modo era una de los culpables. Reconocía que había invertido dinero en compañías muy similares, así que me sentía atrapada, impotente y paralizada.*

# **TERCERA SEMANA DE ORACIÓN DE LOS PRIMEROS EJERCICIOS**

*Somos pecadores y, sin embargo, amados*

## **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

### **LA EXPERIENCIA DEL INFIERNO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación sobre el infierno. Después del ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los provechos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Existencia tras la elección egoísta y el rechazo de Dios. (Lucas 12:16-21)

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Considero la situación infernal de nuestra vida diaria que refleja la televisión.

#### **EL DESEO DE MI CORAZON**

Pido se me conceda la gracia de experimentar un sentimiento profundo del dolor infernal causado por mi abuso egoísta de la comunidad de vida para que, lleno de horror, rompa mis hábitos de pecado y no me olvide del amor de la Trinidad por la comunidad de vida.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Con la imaginación, me pongo en un lugar que me sugiera la lectura de la Escritura, donde llevamos una vida de aislamiento, sin relación con los demás, aislados por barreras del miedo y el hedonismo.

**Segundo punto:** Contemplo el vacío infernal de la vida al que me veo abocado al pensar, engañado, que puedo saberlo todo y que, en consecuencia, la existencia queda desprovista de misterio.

**Tercer punto:** Imagino la desesperanza existencial de vivir en un universo desprovisto de significado y considero las tristes palabras de un científico: "El hombre por fin sabe que está solo en la fría inmensidad del universo, del cual ha surgido por pura casualidad".

**Cuarto punto:** Imagino un universo desolado y controlado por un ordenador gigante.

**Quinto punto:** Imagino el camino que hemos recorrido los seres humanos desde la Tierra Sagrada de la época del Neolítico hasta el mundo infernal y sin sentido de nuestros días.

## **COLOQUIO**

Converso con Jesús, recuerdo a todos aquellos que viven en las garras de la desesperación por su existencia, y doy gracias a la Trinidad por haberme librado de este destino, por haberme rodeado de amor y por continuar dándome vida.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **REPETICIÓN DE LOS EJERCICIOS SOBRE EL PECADO**

#### **OFRECIMIENTO DE MI MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Es una repetición de los tres periodos anteriores de oración. Me serviré de las revisiones de oraciones anteriores para centrarme en los pensamientos y sentimientos de las tres últimas oraciones con los que experimenté mayor consolación, desolación, o mayor moción espiritual.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Silenciosamente recuerdo que estoy en presencia de la Trinidad, doy gracias por su incesante amor y vuelvo a considerar las experiencias más ricas de consolación, desolación de los tres periodos de oración anteriores.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de lograr un dolor más sincero por mi irreverencia y complicidad pecadoras en contra de la vida que hay en mí y en el cosmos, así como el sentimiento de turbación ante el paciente amor de la Trinidad hacia mí, a pesar de mi deliberada implicación en el mal.

#### **COLOQUIO**

Le pido a María que interceda ante su Hijo para que me conceda la gracia de estos tres favores:

- *Conocimiento profundo de mis pecados y aborrecimiento del perjuicio que ocasionan a las personas y a las comunidades de criaturas.*
- *Comprensión del desorden de mis acciones, para que, lleno de horror por ellas, pueda corregir mi estilo de mi vida.*
- *Percepción de la capacidad de la especie humana para un conocimiento violento de la ingeniería, la genética, la política, la economía, etcétera; percepción de nuestra desesperación, que nos lleva a utilizar el conocimiento para provocar la extinción de otras comunidades de seres vivos.*

Acudo junto con María a su Hijo y ruego que me sean concedidas las mismas tres gracias. Después termino con la oración del *Alma de Cristo*.

Acudo junto con María a la Trinidad y pido me sean concedidas las mismas tres gracias. Termino rezando la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **LA EXPERIENCIA DEL INFIERNO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación sobre el infierno. Después del ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una oración para compartir con mi comunidad los provechos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Existencia humana tras la elección egoísta y el rechazo de Dios.  
(Lucas 12:16-21)

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Considero la situación infernal de nuestra vida diaria que refleja la televisión.

#### **EL DESEO DE MI CORAZON**

Pido se me conceda la gracia de experimentar un sentimiento profundo del dolor infernal causado por mis abusos egoístas de la comunidad de vida para que, lleno de horror por ellos, rompa mis hábitos de pecado y no me olvide del amor de la Trinidad por la humanidad.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Con la imaginación me pongo en el lugar que me sugiere la lectura de la Escritura, en este mundo donde llevamos una vida de aislamiento, sin relación con los demás, aislados por las barreras del miedo y el hedonismo. La tecnología nos proporciona casas confortables, grandes almacenes bien abastecidos de provisiones y una variedad infinita de deportes, entretenimientos y objetos; pero no hay comunidades, ni árboles, flores, peces, pájaros, animales, o granjas. La ingeniería genética hace posible que haya ciclos de vida de 200 años y que se produzcan alimentos

haciendo crecer específicamente determinados órganos del ganado, o hace posible generar órganos humanos para trasplantes a partir de fetos humanos. Por doquier está presente el orgullo, la envidia, la codicia, la ira, las drogas, las cárceles, la policía.

**Segundo punto:** Me hago consciente del engaño infernal que supone considerar que la existencia carece de sentido porque la teoría de la evolución parece implicar que todos los seres vivos proceden de un mismo ancestro debido a un proceso de azar desprovisto de significado.

**Tercer punto:** Me hago consciente de la mentira diabólica que encierra la afirmación de que no hay ningún Creador porque la teoría de Darwin aparentemente hace innecesario un creador de la vida.

**Cuarto punto:** Me hago consciente de que de la pérdida del sentido de lo sagrado deriva el engaño infernal que supone creer que el índice de confianza del consumidor ha de ser la principal preocupación de los gobernantes.

**Quinto punto:** Me hago consciente de que el verdadero infierno del hombre es la desesperación que nace del error de creer que para ser dignos de la existencia tenemos que tener más posesiones que los demás.

## **COLOQUIO**

Hablo con Jesús, recordando a todos aquellos que viven en las garras de la desesperación por su existencia. Doy gracias a las Personas de la Trinidad por haberme librado de este destino, por haberme dado esperanza, por haberme rodeado de amor y por continuar dándome vida.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### **HORA PRIMERA: LA EXPERIENCIA DEL INFIERNO**

1. La tecnología nos proporciona casas confortables, almacenes bien abastecidos de provisiones y una variedad infinita de deportes, entretenimientos y objetos; pero no hay comunidades, ni árboles, flores, peces, pájaros, animales, o granjas. La ingeniería genética hace posible que haya ciclos de vida de 200 años y que se produzcan alimentos haciendo crecer específicamente determinados órganos del ganado, o hace posible generar órganos humanos para trasplantes a partir de fetos humanos. Por doquier está presente el orgullo, la envidia, la codicia, la ira, las drogas, las cárceles, la policía.
2. El año 2000 marca un momento histórico importante: en la década anterior, por primera vez en la historia, algunos científicos afirmaron que la ciencia, que en principio se pensó que iba a ser una aventura de conocimiento ilimitada, podía estar llegando a su final; en otras palabras, que la ciencia está acercándose a describir una *teoría de todo* que nos ofrecerá una comprensión completa de la composición y funcionamiento del universo y de los seres vivos. Uno de ellos se refería a este objetivo como "conocer la mente de Dios". Otros se preguntan: si es posible este conocimiento, si ya no queda lugar para el misterio, entonces ¿a qué hacer esfuerzos para amar y adorar a Dios?
3. En la antigüedad se creía que los seres humanos éramos el centro de todas las cosas. Después, Copérnico demostró que el centro no era la Tierra, sino el Sol, y eso nos hizo un poco menos importantes. Más tarde los científicos descubrieron que no hay ningún centro, que nuestro Sol no es sino uno entre miles de millones de soles en nuestra galaxia, y que nuestra galaxia es una entre miles de millones, cada una con miles de millones de soles; y eso nos hizo aún menos importantes. En el año 2000, los científicos consiguen detectar nuevos indicios de la presencia de planetas cercanos a otros soles y opinan que posiblemente existan seres pensantes como nosotros por todo el universo. Hemos transmitido a través de SETI un mensaje de saludo, aunque hasta ahora no ha tenido respuesta

(<http://www.seti-inst.edu/>). Nos sentimos más humildes todavía al descubrir cuán minúsculo es nuestro hogar que no es el centro. Si imagináramos nuestra galaxia reducida proporcionalmente al tamaño de los Estados Unidos, el Sol y los planetas de su órbita cabrían en el diámetro de una moneda lanzada desde el aire en algún punto cerca de Houston, Texas. Nosotros, ciudadanos de la Tierra, estaríamos situados no en el centro, sino en las afueras de la galaxia; como no hay un lugar especial que sea el centro, caemos en la cuenta de que todos los lugares dejan de tener sentido, con lo que sigue aumentando nuestra insignificancia. Con estas consideraciones, los dos lugares más especiales de la religión –el Cielo y el Infierno– no existen; en consecuencia, mucha gente se cuestiona el porqué de esforzarse en ganar el paraíso y evitar el infierno si después de la muerte no les aguarda ningún destino.

4. Hace unos 25000 años, en el Paleolítico Superior, los hombres tallaban figuras femeninas, que según se cree representaban a la divinidad como fuente de fertilidad. Más tarde, hace aproximadamente 9000 años, las comunidades agrícolas rendían culto a Dios con figura de mujer: la Madre Tierra, la vida vegetal. Hace unos 6000 años, estas comunidades fueron invadidas y la Madre fue sustituida por un Dios masculino y bélico que moraba en el cielo, mucho más lejano de los hombres que la Madre Tierra. *(Téngase en cuenta que Dios era una persona, fuera hombre o mujer; una persona en relación con otras personas)*. Dios hacía promesas y los hombres confiaban en que las cumpliría. En la era de la ciencia occidental, la imagen de un Dios personal fue sustituida gradualmente por una imagen de Dios como fuerza eficiente, externa, impersonal. Se le consideraba una especie de relojero, arquitecto o diseñador: como una computadora o un campo de energía. La diferencia esencial entre ambas concepciones es que el reloj no forma parte del relojero, como la Tierra formaba parte de la Madre Tierra. Y por esa misma razón, una vez que el reloj empieza a funcionar, el fabricante puede dejarlo y marcharse, ya que no existe entre ellos ninguna relación personal, ninguna intimidad y ningún vínculo afectivo.

5. Considero que la ciencia, con su investigación, nos ha bendecido, haciendo nuestra vida más segura, más confortable e interesante, pero, al mismo tiempo, también nos ha acostumbrado a pensar en la Naturaleza como algo diferente de nosotros, totalmente cognoscible y carente de misterio. En contraste, todas las culturas más antiguas del mundo tenían la creencia de que los seres humanos formaban parte de la naturaleza, de que los seres vivos eran sus semejantes y de que tanto el agua como el aire, la

tierra, las plantas y los animales eran sagrados porque Dios se revelaba en ellos. Pondero cómo en 25000 años nuestra comunión sagrada con la naturaleza, nuestra fuente de vida y de significado, ha sido sustituida por una profunda desesperación. De hecho, ya nos hemos labrado nuestro propio infierno.

## **HORA TERCERA: LA EXPERIENCIA DEL INFIERNO**

1. Darwin se ocupó cuidadosamente de recoger y aportar pruebas que apoyasen su teoría de que existen diferentes clases de seres vivos, entre ellos los humanos, que han evolucionado muy gradualmente a lo largo de tiempo, en una sucesión de cambios que han hecho que su primitiva existencia fuera muy diferente a la de sus descendientes. Las diferencias, por ejemplo, entre el cerebro de los antepasados y el de sus descendientes se produjeron mediante cambios que requirieron muchos pasos mínimos y aleatorios. La causa de estos cambios evolutivos es la selección de unos pocos individuos que los han transmitido a sus descendientes: una selección indiscriminada de unos pocos escogidos de entre muchos. Para resumir: en cualquier generación, los múltiples y variados descendientes son diferentes entre sí casi siempre por azar; y sólo unos pocos, con rasgos heredados particularmente favorables para su supervivencia y reproducción, se convierten en los progenitores de la siguiente generación y transmiten a través de sus genes los rasgos adaptativos más favorables, tales como la fortaleza física, la capacidad de camuflarse, la resistencia en situaciones desfavorables (sequía, etc.). La teoría de la evolución de Darwin constituye uno de los hallazgos humanos más importantes y ha afectado profundamente a todas las ramas del conocimiento. Ha llevado al convencimiento actual de que ninguna materia existente, ya sean átomos, estrellas, bacterias o sociedades humanas, fue creada tal como es hoy día, sino que todo ha cobrado vida mediante cambios, con el transcurso del tiempo, a través de la evolución.
2. La naturaleza está llena de maravillosos ejemplos de comportamiento y de diseño: los cuerpos de los animales que nadan por encima y por debajo del agua, las alas de los pájaros, la división del trabajo en muchas comunidades de insectos, el cuidado amoroso de un felino por su cría, el vuelo de las semillas del arce con forma de ala..., y tantos otros más. La teoría de Darwin explica cómo han llegado a producirse todas estas maravillas, y lo explica de tal manera que consigue hacer totalmente

*innecesaria la existencia de un diseñador. Todo lo que se necesita es la oportunidad de que se hayan producido cambios fortuitos en el ADN, durante aproximadamente 4000 millones años, y la separación al azar de algunos descendientes por obra de lo que denominamos selección natural.*

3. En la antigüedad, todas las culturas del mundo tenían una *única teoría de todo*. Se creía que el cosmos era sagrado y que existían diferentes niveles dentro de una *gran cadena del ser*. En el nivel más bajo de la cadena estaban los minerales; el siguiente nivel lo formaban las plantas, después los animales, y por último los seres humanos; y en la cima, inaccesible y origen de toda la creación, estaba Dios. Nuestros antepasados creían que en este sistema jerárquico se originaban todas las cosas y tenían su razón de ser en el nivel más alto. Estaban convencidos que los niveles inferiores eran los menos reales, porque nunca podrían dar cuenta adecuadamente del significado de la cadena completa.

La tesis de Darwin supuso un duro golpe para todos. Y antes de que se mitigara su efecto, recibimos otro golpe aún mayor. Los astrónomos afirmaron que el propio universo se formó aproximadamente hace 14.000 millones de años e inició repentinamente su marcha hacia una inmensa evolución cósmica. ¿Por qué fue esto un golpe? Porque esta afirmación implica que el universo empezó a partir de partículas diminutas de materia (es decir, el nivel más bajo en la *cadena del ser*) y de éstas devinieron todas las cosas, incluso la vida, el amor, y la mente. En otras palabras, era el nivel inferior de la cadena, la materia insignificante, y no el nivel superior, Dios, el que se consideraba el más real, el más fundamental. Esto ha hecho que muchas personas crean que la cadena ha quedado destruida para siempre. Su razonamiento es que si el punto de partida fue la materia más insignificante, todo lo que ha evolucionado a partir de ahí — es decir, el universo entero — debe de ser también insignificante, y por consiguiente todo es vano y carece de un sentido espiritual profundo; en consecuencia, la Tierra, Marte, la Luna, como carecen de sentido, están desprovistos de todo valor permanente y podemos, por tanto, explotarlos y profanarlos a voluntad.

4. Según afirma el teólogo John Haught, no nos damos cuenta de hasta qué punto el mundo ha sufrido la inmensa y perturbadora conmoción de estos procesos que han provocado la desaparición de la *gran cadena del ser*. Hay que tomar sus palabras con la mayor seriedad cuando describe la gigantesca nube de *pesimismo cósmico* que nos alcanza a todos. Nadie

escapa a su influencia: ni los líderes religiosos o intelectuales, ni los artistas y poetas, ni los estadistas. Muller-Fahrenholz explica cómo nuestra experiencia de lo inaudito causa el trauma del *marasmo psíquico*, que es la habilidad de la psique de soportar condiciones de "inmersión de muerte". En los que ostentan el poder, el marasmo se manifiesta como una actitud de *cínismo* hacia la verdad, el dinero y el abuso de poder político. En aquellos que no tienen poder, el *marasmo* se manifiesta en *fundamentalismo*, en una suerte de desesperación. En otros puede salir a la superficie en forma de *culto a la violencia*. En el peor de los casos, el trauma que supone la pérdida de la trascendencia se manifiesta simplemente en el hecho de que los líderes lo aceptan, lo ignoran o lo niegan. Las religiones se escudan en la exclusividad tribal; los intelectuales lo llaman "realidad". En términos ignacianos, lo podemos calificar de desolación comunitaria: el lugar posmoderno del Infierno.

## DISCERNIMIENTO

### ***PRIMER GRUPO DE REGLAS para la comunidad de vida***

Las siguientes pautas de discernimiento aplican las *Reglas de Discernimiento* ignacianas [313-336] a la experiencia de la comunidad universal de vida, y ayudan a cada persona a entender las diferentes motivaciones y sentimientos interiores que se producen al tomar decisiones relacionadas con la comunidad de vida. Hay dos grupos de pautas: el primer grupo de motivaciones nace de dentro de nosotros y procede directamente de nuestro egoísmo y de nuestra inclinación al pecado con respecto a todos los habitantes de la Tierra. El segundo grupo de motivaciones surge desde fuera, y su finalidad es ayudar a cada persona a enfrentarse al engaño cuando está tomando decisiones por el bien general de las comunidades de vida.

1. En el caso de las personas que se plantean la vida como fuente de placer individual, se producen dos mociones espirituales interiores: una, la del buen espíritu, y otra, la del malo. Ésta última intensifica el deseo de utilizar la naturaleza exclusivamente para el propio placer o el propio provecho, movidos por la envidia, llenando la imaginación de sensualidad y gratificaciones, e ignora deliberadamente el abuso y denigración que se hace de la naturaleza con el fin de satisfacer una vida de consumo exagerado. En tales casos, el buen espíritu remuerde la conciencia y lleva a recapacitar sobre el mal incisivo que reside en este modo de vida, revelando su estructura absurda y antisocial. Por el contrario, el buen espíritu intensifica el sentido de parentesco entre todos los habitantes de la Tierra y promueve en ellas una actitud racional y amorosa, que les lleva a arrepentirse de los pecados cometidos contra sus semejantes y a tomar la resolución de mejorar la situación.
2. Las personas que se esfuerzan seriamente en mantener una relación de parentesco con la comunidad universal de vida y ser instrumentos de la presencia amorosa del Creador en el universo, siguen un método contrario al de la primera pauta, y, en consecuencia, el buen espíritu y el malo actúan de manera opuesta; el espíritu malo atormenta a las personas produciéndoles ansiedad y tristeza por no poder alcanzar el placer que proporcionan los hábitos exagerados de consumo; utiliza falsas razones que conducen a la toma de actitudes deliberadamente destructivas, y atenta contra la fraternidad razonable y amorosa con los habitantes de la

Tierra. Por el contrario, el buen espíritu proporciona coraje, fortaleza, consolación, lágrimas, inspiración y paz, haciendo fácil y amorosa la relación de la persona con la naturaleza, llenándola de paz y ánimo.

3. *Consolación espiritual.* Ignacio describe la consolación como una emoción interior por la cual las personas quedan inflamadas en el amor de Jesucristo como Creador de todo lo que existe, y como consecuencia, su parentesco con todas las criaturas les acerca a su Creador. También hay consolación cuando el amor de la Trinidad mueve a las personas a derramar lágrimas de dolor por sus pecados o por la contemplación de la Pasión de Cristo, por el sufrimiento de todos los habitantes de Tierra, o por otras cosas dirigidas directamente a su servicio y alabanza en el universo. Finalmente, consolación es todo aumento de fe, esperanza y caridad que lleva a una alegría interna, al agradecimiento más profundo por la interrelación con todas las criaturas y, en definitiva, a una sensación de paz y tranquilidad en Jesucristo.
4. *Desolación espiritual.* Ignacio describe la desolación como un movimiento interior opuesto a la tercera regla, que deshace los vínculos con la comunidad de vida, que produce una sensación de confusión, de desasosiego interior y de deseos destructivos; de rechazo a la invitación que nos hace la Trinidad a formar parte de la evolución del cuerpo, la mente y el espíritu; que mueve a la desconfianza, y que destruye la esperanza y el amor en la complejidad evolutiva de la vida y la materia, de modo que la persona deja de luchar y queda triste y apartada de Jesucristo su Creador. Y como la consolación es contraria a la desolación, así los pensamientos que proceden de la consolación son contrarios a los de la desolación.
5. En tiempo de desolación, nunca debemos hacer cambios en nuestro estilo de vida, sino mantenernos firmes y constantes en los propósitos y decisiones que nos guiaron antes, perseverar en el amor a la naturaleza y a todos los seres vivos, y respetar las decisiones que tomamos en el tiempo precedente, el de la consolación. Porque así como en la consolación estamos guiados por el buen espíritu, que nos hace alcanzar consejos bondadosos y acertados, así en la desolación, al estar guiados por el espíritu malo, nuestros consejos serán incorrectos y destructivos. En tiempos de desolación, raramente tomamos decisiones buenas.
6. Aunque estemos en tiempo de desolación, no debemos cambiar nuestros propósitos anteriores; sin embargo, puede ser muy ventajoso expresar la alegría interior que sentimos al favorecer a la Tierra y sus habitantes, ya que

este sentimiento actúa como un medio para superar la desolación. Cuando meditamos sobre esta fraternidad y recordamos el amor del Trinidad por cada minúsculo elemento de materia cósmica, podemos examinar nuestras actitudes y acciones y cambiar nuestro estilo de vida de modo que refleje nuestra resolución y las decisiones que llevan a la consolución.

7. Cuando estamos en tiempo de desolación, tendríamos que ser conscientes de que nos separamos de la vida. Nos sentimos solos en la tarea de superar nuestros desánimos y tendencias destructivas. Este periodo puede ser una oportunidad para madurar en nuestra relación con el cosmos, y debemos ser conscientes de que con la ayuda de nuestro común Creador podremos resistir la desolación, aunque no percibamos claramente esta ayuda. Incluso aunque hayamos perdido nuestro sentido de parentesco y de abundancia con el compromiso y el intenso amor por Jesús, a pesar de todo, el amor del Creador nos ayuda en este empeño.
8. Cuando estamos en desolación, deberíamos esforzarnos por perseverar con paciencia, pues de esta forma podremos reducir las preocupaciones que nos abrumen y ayudarnos a pensar en nuestra pronta consolución. Entre tanto, hemos de ser diligentes en contrarrestar los efectos de la desolación y disponernos a usar los recursos de la sexta regla.
9. Hay tres causas principales de desolación:
  - I. Nos hemos alejado deliberadamente de nuestro compromiso de actuar con justeza hacia toda forma de vida y de vivir piadosamente en el Espíritu, o hemos fracasado en seguir las sugerencias que nos ha dado la sexta regla, y así, por nuestras propias acciones, se ha alejado de nosotros la consolución espiritual.
  - II. La Trinidad desea prepararnos para una relación más madura con la vida y la materia. En desolación, podemos descubrir la fuerza de nuestro compromiso y el modo en que podemos colaborar con el resto de la creación y con el amor de la Trinidad para superar la falta de deseo o de esperanza en una buena relación con toda la creación.
  - III. La Trinidad quiere que conozcamos y comprendamos verdaderamente nuestra necesidad de confiar y colaborar con ella. Hemos de reconocer que no está en nuestras manos lograr una gran devoción, un amor intenso, lágrimas u otra consolución espiritual en nuestra relación con la comunidad de vida, ya que todo ello es un don de Jesucristo. No

podemos construir nuestro propio edificio o arrogarnos todo el mérito por el amor y devoción descritos en la tercera regla.

10. Cuando disfrutamos de consolación, hemos de darnos cuenta de cómo nos vamos a comportar en la desolación que ha de venir después y hemos de reunir nuevas fuerzas para ese momento.
11. Aquellos que disfrutan de consolación han de procurar humillarse cuanto puedan, y recordar lo poco que podían hacer en tiempos de desolación, cuando no tenían confianza ni consuelo en Jesucristo. Por el contrario, en tiempos de desolación deben recordar que si toman fuerza del Creador, encontrarán gracia suficiente para resistir a sus tendencias pecadoras y desordenadas.
12. En nuestros intentos de llevar justicia a la vida y la materia, reconocemos que el mal espíritu puede hacer que nos volvamos consentidos y egoístas, pero si nos mantenemos firmes, renunciará a su engreído modo de actuar y a su empeño en salirse con la suya. Nuestra táctica deberá apoyarse en la firmeza para tratar con semejante espíritu interior en nuestras vidas, a medida que trabajamos para la realización de la comunidad universal de vida.
13. En otros momentos, nos damos cuenta de que el mal espíritu actúa en nosotros como si fuera un falso amante, ocultando sus acciones y actuando seductoramente con falsas promesas de poder, de posesiones y de abusos egoístas de las personas, de los seres vivos y de la materia. Al atacarnos de esta manera, nos ayuda compartir nuestra lucha con aquellos que pueden ayudarnos a reconocer los rebuscados engaños que hay en nosotros proyectando luz sobre ellos.
14. En otras situaciones, el mal espíritu puede actuar utilizando las tácticas de un jefe militar. Para conquistar o avanzar a una posición que persigue, explorará las fortificaciones y las defensas de nuestras convicciones espiritualmente sanas acerca de nuestras relaciones con la vida. Nos atacará en nuestros puntos débiles. Estas fuerzas interiores de temor y desánimo nos impiden actuar de una manera justa y compasiva con todos los habitantes de Tierra. Podemos experimentar un ataque interior desde todos los flancos perdiendo las virtudes teologales de la fe, la esperanza o la caridad, o las virtudes cardinales que guían nuestra vida diaria, o las virtudes morales que nos ayudan a afrontar nuestras tendencias pecadoras. Necesitamos al resto de la comunidad de vida para que nos ayude a oponernos a estas actitudes y actividades engañosas.

## PREÁMBULO a los SEGUNDOS EJERCICIOS

El propósito de la Segunda Parte de los *Ejercicios Espirituales* es llegar a hacernos discípulos de Jesús para la renovación de la comunidad universal de vida. Ignacio nos pide que oremos recurriendo a nuestra imaginación al leer los pasajes de las Escrituras que nos relatan la vida de Jesús. La contemplación ignaciana utiliza nuestra memoria de fe dinámica, es decir, la memoria de la comunidad creyente (Iglesia), para ayudarnos a recordar estos misterios eternos. La fuente de esta memoria es el Espíritu Santo "*que os lo enseñará todo*". (Juan 14:26) Recurriendo a la imaginación para estar personalmente presentes en los acontecimientos de la vida de Jesús, adquirimos una conciencia subjetiva del significado que tienen para cada uno de nosotros.

Estas contemplaciones nos ayudan a responder mejor a la llamada de Jesucristo (EE [91-98]) y unimos a Él en la gran empresa de propiciar la belleza, la diversidad y la paz en el mundo. Nos ayudan a realizar el deseo de nuestro corazón: "demandar conocimiento interno del Señor, que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga" (EE [104]). Recurrimos a nuestra memoria de fe y a nuestra imaginación para ver a las personas en cada situación, para oír lo que dicen y contemplar lo que hacen.

Aunque sólo hay tres días de oración para cada una de estas ocho semanas, si se tiene tiempo e inclinación se podrá profundizar en la experiencia de la oración haciendo una repetición o una oración sobre la **APLICACIÓN DE LOS SENTIDOS**. Esta es una forma especial de contemplación en donde nos adentramos más profundamente en el misterio, saboreando y gustando el sentido de lo divino dado en las contemplaciones anteriores.

## **CUARTA SEMANA DE ORACIÓN DE LOS SEGUNDOS EJERCICIOS**

*Contemplación de la vida de Jesús*

### **HORA PRIMERA DE ORACION**

#### **CRISTO, NUESTRO EJEMPLO, NOS LLAMA A CONSIDERAR NUESTRO PAPEL EN LA COMUNIDAD UNIVERSAL DE VIDA**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación de transición. Ignacio, después de alcanzar una experiencia de gran bondad, compasión y misericordia en la Primera Parte de sus *Ejercicios*, sintió su corazón lleno de gratitud, deseo y generosidad, y se preguntó qué podría hacer para responder a semejante amor. Como un caballero generoso y fiel, hizo suyo el mito del servicio caballeresco y lo comparó al servicio y seguimiento de Cristo, el Rey.

Para descubrir nuestra propia respuesta a la llamada de Cristo, Ignacio sugiere que preparemos esta meditación en dos partes: **Parte A** - Interés en servir a un líder humano ideal, en un loable esfuerzo por procurar el bienestar ecológico de nuestro planeta. **Parte B** - Interés en servir a Cristo en su amor y trabajar por la comunidad universal de vida. Estamos llamados a crear nuestro propio relato y mito de servicio a un líder ideal, con todo lo que eso lleva consigo. Después, lo comparamos con el servicio de Cristo y su empresa en favor de la comunidad universal de vida. Profundizaremos en estos temas a través de una serie de meditaciones, y en cada una de ellas tendremos presentes las instrucciones de Ignacio.

La meditación de Cristo, como ejemplo de nuestro papel en la comunidad universal de vida, nos plantea un desafío esperanzador de trabajar con Él por un mundo mejor. Hay modelos científicos del universo en los cuales Dios nos induce, a cada momento, a un futuro de intensa belleza, diversidad y complejidad. A lo que John Haught llama "pesimismo cósmico" se opone el "optimismo cósmico" que nos lleva a nuestra vocación: procurar "esperanza cósmica".

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora

todas las intenciones, acciones y operaciones de mi cuerpo, mi mente y mi corazón se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Imagino que estoy caminando con Jesús, discutiendo el misterio de nuestro universo. En esta situación imaginaria, considero la llamada que me hace Cristo para promover una espiritualidad cósmica.

### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Camino con Jesús y, quizás, con algunas de nuestras amistades mutuas (Lucas 8:1-3), y escucho atentamente a los deseos inspiradores expresados por Cristo para el universo (cosmos). Me abro a su llamada de promover una espiritualidad del universo (cosmos).

### **EL DESEO DE MI CORAZON**

Pido alcanzar la gracia de responder de todo corazón a la llamada de Cristo y unirme a Él en su empresa de promover una comunidad universal de vida.

### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

Esta meditación tiene dos partes: **Parte A**, que es el llamamiento de un líder ideal en favor de una causa que beneficie a todos los miembros de la comunidad universal de vida. **Parte B**, que desarrolla este sentido de llamamiento y de trabajo por una causa, y lo aplica a la llamada de Jesucristo.

**Parte A: Llamamiento de un líder humano ideal para ayudar a promover la salud ecológica de la comunidad de vida**

**Primer punto:** recuerdo los escritos, palabras y acciones de aquellos que me inspiran sentimientos y pensamientos de amor, compasión, justicia y misericordia hacia todos los habitantes de la Tierra y sus ecosistemas. Con la imaginación, creo mi propia visión de servicio a un líder y a una causa, en favor de la justicia, la protección y la salud ecológica de nuestro planeta.

**Segundo punto:** Considero cuál sería la respuesta de las personas de bien a un líder generoso y noble de espíritu y, en consecuencia, si yo me negase a la invitación de este líder, cómo merecería ser reprobado justamente por las personas de buena voluntad.

## **Parte B: Mi respuesta a la llamada de Jesucristo para el bienestar total de la comunidad de vida**

**Primer Punto:** Pienso en unirme y servir a Cristo en su tarea de salvación de la comunidad universal de vida. Si el llamamiento del líder mencionado en la Parte A merece mi atención, cuánto más merecedor de consideración es Jesús, nuestro líder divino, quien abarca todo y es la misma comunidad universal de vida.

**Segundo Punto:** Jesús me invita a unirme a Él y me dice:

*"Mi deseo más profundo es mostrar la belleza de nuestra tierra y llevar a todos nuestros semejantes a la liberación y la realización. Te pido que aprecies a todos los miembros de la comunidad, a la materia y a los seres vivos, y que cooperes con ellos para cumplir este deseo profundo. Si quieres seguirme en esta tarea, deberás estar dispuesto a trabajar y sufrir conmigo, y espero que todas las personas de buen corazón, juicio y razón se ofrezcan íntegramente para realizar conmigo esta tarea. Te pido también que demuestres amor y humildad, y trabajes para procurar belleza y verdadero parentesco con toda la comunidad de vida."*

### **COLOQUIO**

Ruego se me conceda la gracia de poder responder con generosidad a un líder semejante dedicado a promover el bienestar ecológico. Ofrezco todo mi ser a Cristo y a sus proyectos, con palabras como éstas:

*Eterna fuente de todo lo creado, en la presencia de Tu bondad infinita, de Tu Madre y de todos los santos del cielo, me ofrezco a Ti con tu gracia y tu ayuda. Deseo de todo corazón y decido ... (lo escribo en mi diario). Anoto qué es lo que me gustaría hacer para colaborar contigo en promover un aumento de la belleza y el parentesco en la comunidad universal de vida, sabiendo que esto me puede entrañar situaciones de afrenta, de abuso y de pobreza. Pido la gracia de poder llegar a servirte mejor, siempre que sea Tu deseo admitirme a este estilo de vida.*

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **LA ENCARNACIÓN**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

*Las mismas que para el Preámbulo a los Segundos Ejercicios.*

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Medito sobre cómo las Tres Personas Divinas son el origen de la evolución cósmica, hasta del surgimiento de la vida en nuestro planeta, y cómo están presentes en la Tierra desde la primera célula primitiva que apareció hace cuatro mil millones años. Han sido testigos de la primera glaciación, hace de dos a tres mil millones años, y de las muchas extinciones masivas de vida que ocurrieron hace millones de años, que provocaron la desaparición del 70 al 95% de los seres vivos de la Tierra. Abarcan, en toda su multiplicidad de colores, formas, tamaños y actividades, a los seres humanos, animales y vegetales que aparecieron, vivieron y murieron en la Tierra. Habitan en las alegrías y en las penas de estos seres, así como en la destrucción que provoca en nuestros días la codicia humana de todos aquellos que viven en la comunidad de vida de la Tierra.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Juan 1:1-5 y Lucas 1:26-56 y profundizo en el misterio de la acción de la Trinidad, a través de Jesús que asume la condición de criatura humana.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para así poder imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Las Tres Personas Divinas escuchan todos los sonidos de la

comunidad de la Tierra: los zumbidos, los gruñidos, los ladridos, los chirridos, los chapoteos, el murmullo de las hojas al viento. Escuchan a los seres humanos que hablan entre sí y oyen los sonidos del canto, la ira, el temor, el amor, la alegría, la tristeza, la desesperanza. Hablan entre ellas y dicen: *"Amemos y trabajemos en favor de esta comunidad de la Tierra."*

**Segundo punto:** Con la imaginación veo qué es lo que las personas, en todo el mundo, están haciendo a la comunidad de vida de la Tierra. Algunos la apoyan y la cuidan, otros la destruyen. Considero qué es lo que hacen las Tres Personas Divinas: hacer posible la Encarnación. A la luz de esta contemplación, veo y escucho a María y Gabriel.

**Tercer punto:** Veo a María en su casa y al ángel Gabriel cuando aparece ante ella. Oigo a Gabriel diciendo a María que va a concebir y dar a luz a un niño que será llamado Hijo de Dios. Escucho la respuesta de María y observo lo que hace María y lo que hace Gabriel.

## **COLOQUIO**

Hablo con María como a una amiga y le digo que deseo que me invada un sentimiento de reverencia por la inmensidad y la trascendencia de la evolución cósmica y por el amor de la Trinidad a la comunidad planetaria. Voy con María a Jesús a pedir lo mismo y, también con María, hago la misma petición a las Tres Personas Divinas. Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **EL NACIMIENTO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Las mismas que para el *Preámbulo a los Segundos Ejercicios*.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Traigo a la mente lo que he leído o he visto en televisión sobre las pruebas que soportan los pueblos ocupados en todo el mundo. Al igual que María y José en su tiempo, muchos viven sometidos a un poder político que les ha sido impuesto, que les es culturalmente ajeno, y que en muchos casos les impone leyes y políticas opresivas. Considero la intolerancia y las enfermedades que padecen estos pueblos, las pérdidas insostenibles que sufren. Para los aborígenes y otros pueblos ocupados, esta opresión entraña el desprecio de sus costumbres y creencias, la desposesión de la tierra, la pérdida de su cultura, sus idiomas, religiones y tradiciones orales, así como la enfermedad y la muerte. María y José tienen que ir a la fuerza a Belén para registrarse en un censo decretado por un emperador romano y vigilado por un ejército de ocupación.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Lucas 2: 1-20. Me uno a María y José en el nacimiento de Jesús.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para así poder imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer Punto:** Me siento en unión con María durante sus labores de parto, y con José que la ayuda. Voy a su encuentro cuando se refugian en un establo y

les ayudo en lo que pueda: veo y oigo lo que están haciendo y diciendo; tengo presente que María está soportando muchos dolores y deseando saber lo que le espera, y que ambos están lejos de su hogar, lejos del apoyo y la ayuda de su familia. Reflexiono sobre esta experiencia y saco provecho de ella.

**Segundo punto:** Veo a María envolviendo en pañales a Jesús y recostándole en el pesebre (la artesa o el comedero de un establo para los caballos y el ganado) y considero que ningún padre querría pasar por los duros momentos por los que están pasando María y José. Reflexiono sobre esta experiencia y saco provecho de ella.

### **COLOQUIO**

Mantengo una conversación con María y José sobre su experiencia del nacimiento de Jesús. ¿Tuvisteis miedo? ¿Cuáles son vuestros deseos para vuestro hijo recién nacido? Luego les pido a ellos o a las Tres Personas Divinas que me ayuden a ver cómo podría ayudar a familias jóvenes de mi comunidad que sean extranjeras o que tengan pocos recursos.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES

*Pueden ser útiles para profundizar en el misterio*

### HORA PRIMERA: CRISTO, NUESTRO EJEMPLO, NOS LLAMA

1. Este tiempo de oración nos invita a considerar la acción intensa de la *belleza vital* que hay en todas las cosas, animadas e inanimadas, y a desarrollar la conciencia de nuestra participación en esta belleza en constante evolución. La belleza es uno de los cuatro preceptos transcendentales del que participan todas las cosas. Los otros preceptos son la unidad, la verdad y la bondad. El significado profundo de la belleza está adquiriendo nueva importancia gracias a las conclusiones y escritos de científicos como Thomas Berry, John Haught y otros. Teilhard de Chardin escribe: "En todas las cosas hay un *dentro de*, que coexiste con su *sin*". La belleza del '*sin*' de las cosas nos llama a la belleza interior de todas ellas, como expone Haught en *God after Darwin*. (*Dios después de Darwin*)
2. Acostumbro mis sentidos a ver, oír, tocar, oler y saborear la belleza de nuestra tierra y su situación en el cosmos: por ejemplo, los colores de las rocas y del cielo en el alba y en el atardecer, los olores de las flores y de la tierra, el sabor de la miel, el canto de los pájaros. Los capítulos 42 y 43 del Libro del *Eclesiástico* exaltan esta belleza. Puedes leer *Eclesiástico* 43:9-20.
3. Caigo en la cuenta de que esta belleza nunca se agota sino que se transforma e intensifica constantemente, por ejemplo, la aurora boreal, el crecimiento de un niño, el desarrollo de una planta o de un animal, y recuerdo la frase de Keats: "Un ser bello es una alegría perpetua". Considero mi conexión con esta belleza y cómo hace cambiar mi apreciación del amor de la Trinidad al cosmos en constante evolución. Considero el nuevo sentimiento de maravilla que crece en mi corazón y cómo da nuevo sentido a la llamada de Cristo. ¿Cómo influye esto en el *Ofrecimiento de mí mismo* para hacer aumentar la belleza en nuestro universo?
4. En la Semana de disposición, oramos sintiendo nuestra condición de criaturas y nuestro vínculo con las demás criaturas. Esta oración, durante el Primer Día, nos llama a ocupar otro nivel de ser, un parentesco con toda la materia, con todos los seres del universo y nos recuerda la importancia que este parentesco tiene para la empresa de Cristo.

Normalmente, cuando se habla de parentesco se hace referencia a las relaciones genéticas basadas en nuestro ADN. Para nosotros, el parentesco es una experiencia de relación personal. Sabemos que estamos conectados a través de la materia porque todos estamos hechos de la misma clase de átomos y moléculas, pero también somos conscientes de que de nuestras relaciones emerge otra dimensión de parentesco: la que nos da nuestra *personalidad*, nuestra condición de personas: somos quienes somos por nuestras relaciones. El sentido de parentesco que nos da la experiencia de nuestra personalidad es un misterio que trasciende nuestras semejanzas materiales. Es esto lo que deseamos promover en estos Ejercicios Espirituales para la comunidad universal de vida. No podemos sino maravillarnos ante este misterio y ver sus implicaciones en nuestras vidas, porque además nuestra posición está respaldada por la experiencia y el testimonio escrito de muchas personas.

5. El parentesco lleva consigo una experiencia de la *personalidad* del otro. Empieza con una comunicación a través de los cinco sentidos. La conciencia de nuestra relación de parentesco con la materia inanimada aumenta cuando reflexionamos sobre nuestra comunicación con ella, por ejemplo, en la experiencia de una tormenta, del océano, de las estrellas fugaces y los meteoritos. Recuerda alguna experiencia que hayas tenido de la materia inanimada. Para Teilhard estas experiencias tienen carácter personal:

*"Bendita seas tú, áspera materia, tierra estéril, roca obstinada; tú que no cedas más que a la violencia y nos obligas a trabajar si queremos comer. (...) Tú que castigas y que curas, tú que resistes y que cedas, tú que trastruecas y que construyes, tú que encadenas y que liberas, savia de nuestras almas, mano de Dios, carne de Cristo, materia, yo te bendigo."* (Himno del Universo, pág. 64)

Recuerda experiencias en las que te hayas comunicado con las plantas y los animales y que tengan una componente personal de comunicación con ellos, por ejemplo, experiencias en las que hayas sentido algún tipo de respuesta por parte de las plantas, o el afecto de los animales domésticos, o la sensación de estar protegido o de ser comprendido por un animal, etc.,

6. Teilhard también escribe sobre la conciencia de una manera sorprendente:

*"La conciencia no aparece con evidencia total más que en el Hombre -nos sentíamos tentados a exclamar- (...). La conciencia aparece con*

*evidencia en el Hombre -debemos afirmar corrigiéndonos-, y, por tanto, entrevista en este único relámpago, tiene una extensión cósmica y, como tal se aureola de prolongaciones espaciales y temporales indefinidas." (Himno del Universo, pág. 74)*

Ahondamos nuestro sentido de parentesco con la naturaleza recordando las veces en que hemos sido conscientes de cómo otras criaturas del universo se comunican entre sí, en las inmensas extensiones de agua, aire y espacio.

## **HORA SEGUNDA: LA ENCARNACIÓN**

### **1. Reflexión sobre la evolución cósmica**

Reflexiono sobre la evolución del universo. Dios contempla todo lo creado, la materia finita, como muy bueno: las plantas, los seres humanos, los animales, las piedras, el agua, las estrellas y todas las galaxias que han existido, que se transformaron en el curso de esta evolución. El suceso inicial que originó la existencia del universo no fue una explosión en el sentido habitual, puesto que, antes de que ocurriera, el espacio y el tiempo no existían. Antes bien, el *espaciotiempo* y la energía estaban combinados, no separados; no existía ninguna partícula, y unos instantes después del principio del universo nacieron toda la energía y la materia que ahora podemos observar. El *espaciotiempo* se desarrolló, expandiéndose a un ritmo más rápido que la velocidad de la luz. Estos inicios dieron lugar a la formación de cien mil millones de galaxias, cada una de las cuales contiene miles de millones de estrellas. En el centro de todo este proceso late una pregunta, ¿Existió el universo desde siempre? Si existió, entonces es infinito en el tiempo. Si no existió, entonces surgió de la nada: eso implica que algo surge de la nada.

Cuando contemplo esta inmensidad, esta evolución que inspira sobrecogimiento, recuerdo que la Trinidad, fuente de existencia, ama profundamente a su creación y la juzga digna de la Encarnación, que es la divinidad presente en un ser humano con aliento para respirar y ojos para ver las estrellas y las galaxias en el cielo nocturno de la noche.

### **2. Reflexión sobre la fuente consciente de toda la creación**

Considero la mente presente en toda la materia; materia oscura, materia viviente, sistemas solares, galaxias. Reconozco que, para mí, el modelo de mente y de relación divina se halla en las Tres Personas Divinas, cuya conciencia y amor habitan en el cosmos y en su comunidad universal de vida.

Rupert Sheldrake, biólogo británico, piensa que la conciencia sólo es posible cuando se da en relación. Somos seres conscientes porque podemos actuar reciprocamente y amar a otros seres humanos, animales, plantas y materia inanimada. Sheldrake ve el cosmos, sus sistemas solares y galaxias como algo vivo y relacionado entre sí, y por lo tanto capaz de conciencia. En *El renacimiento de la naturaleza: la nueva imagen de la ciencia y de Dios* escribe:

*"La concepción cristiana de Dios es como una Trinidad creativa..."* (pág. 195) *"En el contexto de la cosmología evolutiva, el Espíritu subyace al flujo ascendente de la energía y al impulso expansivo del universo; la Palabra está en las muestras de actividad y significado expresadas a través de los campos."* (pág. 198)

Las Tres Personas Divinas son la fuente de conciencia de toda la creación.

### **3. Reflexión sobre el desarrollo de Jesús en el útero**

Considero la humildad de Jesús: cómo la segunda persona de la Trinidad se convierte en sujeto de un proceso de desarrollo que es el resultado de millones de años de evolución. Reflexiono sobre las diferentes fases del desarrollo de Jesús durante los nueve meses en el útero.

El desarrollo temprano de un embrión humano tiene en común algunas etapas generales con otros embriones de animales vertebrados, como los peces, reptiles y anfibios, aves y mamíferos. El cuerpo de Jesús se origina en un óvulo fertilizado, llamado cigoto. A partir de ahí se produce la mitosis, las primeras divisiones celulares del cigoto, que aumentan hasta formar una masa compacta de células, en la que después se forma una cavidad cuyo centro se llena de fluido. Algunas de las células se convertirán en el embrión, y todos los órganos de Jesús, como sus manos milagrosas o su sagrado cotazón, se desarrollarán a partir de ellas; otras formarán parte de la placenta y permitirán el intercambio de sustancias entre la circulación sanguínea de la madre y el bebé. A finales del primer mes en el útero se forma el corazón y comienza a latir, y a finales del tercer mes se forman las extremidades y empiezan a moverse. A mitad del embarazo, María sentirá que el bebé se mueve y, cuando las semanas vayan pasando, sentirá que Jesús le da patadas o cambia de postura. Al quinto mes, se produce un rápido desarrollo de todos los órganos del cuerpo, y así, cuando María está haciendo sus tareas diarias y sus devociones, cuando visita a Isabel, ella y Jesús forman una íntima unión fisiológica; su cuerpo y el embrión, que será Jesús, producen hormonas que ayudan a desarrollar y a mantener la

placenta, la estructura que está sujeta a las paredes interiores del útero y que proporciona oxígeno y alimentos al feto. La circulación y la respiración de María se adaptan para ajustarse a las necesidades del feto, y los dos se complementan fisiológicamente hasta formar una íntima relación. Este complejo proceso comenzó hace 114 millones de años en la placenta de los mamíferos. Pienso en la humildad de Jesús que se une y se somete a este proceso de desarrollo, resultado de millones de años de evolución.

## HORA TERCERA: EL NACIMIENTO

### 1. Reflexión sobre la comunión con la creación

Según la tradición, se cree que había animales domésticos en el refugio donde María dio a luz a Jesús. Ellos fueron los únicos testigos de su nacimiento. No sabemos qué animales estaban presentes, pero la mayoría de ellos serían mamíferos, igual que los humanos. Los mamíferos están sujetos al mismo proceso general de desarrollo en el útero que tuvo Jesús, y por eso, Jesús está en la plenitud de comunión con toda la creación. Reflexiono sobre mí mismo y sobre la importancia que tiene la humildad de la Encarnación. El siguiente relato del nacimiento de Jesús del Libro Sagrado del Corán es un reflejo de ese estar en comunión con toda la creación.

*"Quedó embarazada con él y se retiró con él a un lugar alejado. Entonces los dolores de parto la empujaron hacia el tronco de la palmera. Dijo: '¡Ojalá hubiera muerto antes y hubiera desaparecido por completo en el olvido!' Entonces, una voz la llamó desde abajo: '¡No estés triste! Tu Señor ha puesto a tus pies un arrayuelo. ¡Sacude hacia ti el tronco de la palmera y ésta hará caer sobre ti dátiles frescos, maduros. Come, pues, bebe y alégrate'." (Sura 19: Maryam, Ayat 22-25)*

### 2. Reflexión sobre el parto

El parto es difícil. Para la mayoría de las mujeres es un momento de doloroso esfuerzo y exige de la madre toda la fuerza física y psíquica de que pueda disponer. Para las mujeres que viven en la pobreza o bajo una tensión física o psicológica, el parto conlleva un riesgo considerable para la madre y para el bebé. María, como otras tantas mujeres de su tiempo, corría el riesgo de morir en el parto por hemorragia, infección u obstrucción. Además, tuvo que dar a luz a Jesús en circunstancias penosas, con falta de higiene, sin ayuda de su familia, ya que ella y José se vieron obligados a ir a Belén. La intensa lucha que

sugiere la experiencia del nacimiento humano se refleja en el nacimiento de otros organismos vivos y también en el nacimiento del universo y sus galaxias. Por ejemplo, para que las estrellas y galaxias pudieran nacer tuvo que producirse una destrucción masiva del universo primitivo. El colapso violento de una estrella a lo largo de millones de años para formar un pulsar o un agujero negro crea las condiciones para formar una supernova, cuya materia converge en el futuro para formar un nuevo sistema estelar, quizás con planetas y vida. Brian Swimme y Thomas Berry, en su libro *The Universe Story (La Historia del Universo)*, declaran que el universo tiene una dimensión sacrificial, como también la tiene el proceso del parto.

Jesús, mediante su encarnación en la comunidad de vida, es parte de esta dimensión sacrificial. Además, por convertirse en materia, los átomos y las moléculas que Él expiró, excretó y desprendió de su epitelio son ahora parte de otra vida, tanto humana como no humana.

### 3. Aplicación de los sentidos

Ignacio escribe que este ejercicio de oración consistirá en aplicar los cinco sentidos al primer tema (Encarnación) y al segundo tema (Nacimiento) de las contemplaciones. En este punto de los *Ejercicios Espirituales*, Ignacio incorpora la *Aplicación de los sentidos* a las contemplaciones de la vida, muerte y resurrección de Jesús. El uso frecuente que hace de este proceso indica implícitamente la importancia que le concede.

Estas son sus indicaciones para la oración (EE [122-125]):

- a. Consiste en ver a las personas con la imaginación, meditando y contemplando en particular sus circunstancias; y sacar algún provecho de lo que se ha visto.
- b. Oír lo que hablan o pueden hablar y después de reflectir en sí mismo, sacar algún provecho de lo que se ha oído.
- c. Oler y gustar, con el olfato y con el gusto, la infinita suavidad y dulzura de la divinidad, del alma y de sus virtudes, y de todo, según fuera la persona que se contempla, reflectir en sí mismo; y sacar provecho de ello.
- d. Tocar con el tacto, por ejemplo, abrazar y besar los lugares donde las personas pisan o se sientan, procurando siempre sacar provecho de ello.

# QUINTA SEMANA DE ORACIÓN SOBRE LAS DOS BANDERAS Y LOS TRES BINARIOS

*Elegir la bandera de la humildad de Cristo*

## **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

### **LA BANDERA DIABÓLICA DE LA SUPERIORIDAD**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

En esta etapa de los *Ejercicios*, Ignacio supone que hemos respondido a la llamada de Cristo y estamos deseosos de ser Sus discípulos. Ignacio asume que todos deseamos ser instrumentos de la verdad y la bondad en nuestro mundo. En estas dos meditaciones, presenta nuestra situación como una lucha entre las fuerzas del bien y del mal, que están fuera y dentro de nosotros; ve la lucha como una pugna personal entre Jesucristo (nuestro amigo y ejemplo) y Satán (el enemigo mortal de nuestra naturaleza humana). El componente personal nos ayuda ver el lado afectivo de nuestra lucha, pero también podemos entender el combate de otras maneras. Por ejemplo, podemos reconocer dos concepciones básicas de la naturaleza: una que nos pone en relación subjetiva con la naturaleza, a la que vemos como compañera, y otra que nos hace considerarla como algo que debe ser dominado y usado. Estas dos concepciones tienen un impacto profundo en nuestra manera de vivir: la primera nos ayuda a llevar una vida inteligente, constructiva, cuidadosa, que honra a otras criaturas y seres humanos y nos llena de un sentido de esperanza cósmica; la segunda, en cambio, nos induce a una actitud destructiva hacia otras criaturas y seres humanos y nos embarga de un sentido de pesimismo cósmico.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Imaginemos dos grupos de personas en cada una de las culturas del mundo. Un grupo se plantea la vida de un modo *exclusivamente* objetivo y material. Las personas de este grupo están convencidas de que la ciencia y la tecnología les proporcionarán una vida de placer y comodidad sin tener que

acudir a una vida espiritual o creer en algo divino. El interés propio ilustrado, que también puede ser comunitario, es el único principio que rige las decisiones que toman. Ven la evolución como una señal de que todo procede de la materia y todo revierte en ella y de que el espíritu es irrelevante; creen que el consumo y la adquisición de bienes materiales son un logro importante, porque proporcionan seguridad y una cierta felicidad y satisfacción.

El segundo grupo cree que, además de la objetividad, es importante tener un estilo de vida personal y espiritual. Comprenden que la ciencia y la tecnología pueden ser beneficiosas para la comunidad de vida, pero, a la vez, intentan constantemente discernir las formas apropiadas de ayudar a todos los miembros de la comunidad de vida a alcanzar una expresión más integral de paz, justicia y caridad. La evolución se percibe como el proceso de una Trinidad amorosa.

Cuando reflexionamos sobre la historia de la humanidad en nuestro planeta, nos damos cuenta de esta dualidad sobre la naturaleza: una presupone un accoramiento desinteresado y benevolente y otra presupone una posición de dominación y explotación. Es un conflicto entre la verdad y la falsedad.

## **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Ponte en medio de estos dos grupos de personas; observa cuáles son las actitudes de ambos y a qué fines obedecen. ¿Dónde está la verdad? ¿Dónde la mentira?

## **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido para todos los miembros de mi comunidad, y para mí en particular, dos gracias:

- I. Reconocer la estrategia y el engaño de las falsedades que destruyen nuestra comunidad de vida (otras criaturas y nosotros mismos), y tener fuerza para evitarlos;
- II. Saber apreciar la verdadera estrategia y la vía para la afirmación y la construcción de la comunidad de vida, y tener el valor de seguir este camino sin vacilar.

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Me concentro en la estrategia del líder del primer grupo de personas, que está convencido de que la ciencia y la tecnología pueden

proporcionar una vida de placer y de comodidad. Su plan induce al materialismo y al consumismo, que hace nuestro mundo inhumano; las decisiones se toman en interés propio, que es el único principio que rige la toma de decisiones.

**Segundo punto:** Considero la siguiente estrategia del primer grupo de personas:

1. Animar a los demás a considerar el resto de la naturaleza como algo que puede ser explotado y dominado, y convencerles de que asuman una concepción materialista de la vida, en la que los dones de la creación se usan para crear estilos de vida cómoda y placentera en competencia con el resto de la humanidad y de la creación.
2. Sugerir a los demás que quienes adquieran y empleen cada vez más riquezas serán honrados. Sugerir que explotar a otras criaturas para el alimento, el vestido o la experimentación de medicamentos crea un estilo de vida más acomodado, más fácil en comparación con quienes se relacionan con nuestros semejantes -animales y vegetales y materia inanimada- como sujetos, no sólo como objetos. Sugerir que las naciones más pobres desean este estilo de vida materialista.
3. Finalmente, considerar que el control sobre la naturaleza, el orgullo y el aislamiento dan lugar al pesimismo cósmico. Después de todo, la vida es simplemente el resultado de nuestra herencia genética y nada en ella es sagrado.

**Tercer punto:** La bandera destructiva de la superioridad favorece un triple movimiento: primero, un acercamiento superior a los seres vivos basado en la dominación y la explotación; segundo, un movimiento hacia el abuso de otras criaturas vivas por causa del honor; tercero, un sentimiento de orgullo.

**Cuarto punto:** En el futuro, para crecer en conocimiento y sabiduría, reviso mi vida y reconozco cómo este modo de vivir me ha influido a lo largo de mi vida.

## COLOQUIO

Concluyo la meditación con un *Triple Coloquio*:

- Con María, que representa el elemento femenino de nuestro universo: Le pido a María que interceda ante Jesús, su Hijo, para que me otorgue la gracia

de ser elegido y acogido bajo la bandera de la humildad de Cristo, y así poder seguirle más de cerca. Primero, en un sentido de parentesco con el resto de la creación, de modo que me halle en la verdad y agradezca los dones que la Trinidad me ha concedido a través de la creación. Segundo, pido se me conceda el deseo de ser vulnerable y pobre con el resto de creación, como Cristo lo fue. Tercero, pido la gracia de poder soportar injurias y afrentas, como hacen mis semejantes, y así estar con el Cristo pobre y humilde, a condición de no desear ningún pecado por parte del otro.

Termino con un *Ave Maria*.

- **Con Jesucristo, que es la expresión del amor de las Tres Personas Divinas en el universo:** Acudo con María a su Hijo y le pido a Jesús que me sean concedidas estas mismas gracias.

Termino con el *Alma de Cristo*.

- **Con las Tres Personas Divinas, con cuya energía de amor comenzó el proceso evolutivo:** Con María y Jesús acudo a la Trinidad y pido que me sean concedidas estas mismas gracias.

Termino con el *Padre Nuestro*.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

En mi revisión, busco los momentos de consolación, desolación y engaño descritos antes, y considero cómo podría compartirlos brevemente para bien de mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACION**

### **LA BANDERA DE LA HUMILDAD DE CRISTO**

Todas las partes de esta oración son las mismas que las de la **HORA PRIMERA**, excepto la lectura y los siguientes **PUNTOS DE REFLEXIÓN**.

**LECTURA:** Filipenses 2:5-8

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Me centro en la estrategia de Cristo, el líder del segundo grupo de personas. Las personas de este grupo creen que hay una manera personal y espiritual de relacionarse con la comunidad de vida, al igual que una manera objetiva. Comprenden que la ciencia y la tecnología son buenas y beneficiosas para la comunidad universal de vida, y promueven el equilibrio entre el intelecto y la lógica (conocimiento objetivo) y lo personal y lo espiritual (conocimiento subjetivo). Este equilibrio conserva la comunidad de vida para el futuro y promueve una esperanza cósmica.

**Segundo punto:** Considero cuidadosamente la siguiente estrategia del segundo grupo de personas:

1. Animar a los demás a aproximarse a la naturaleza con una visión de parentesco y les ayudan a desarrollar una relación subjetiva y un conocimiento espiritual de la vida, a acercarse a la naturaleza con espíritu de gratitud, siendo siempre conscientes de que las plantas y los animales reflejan el amor de la Trinidad a los seres humanos. También les animan a despertar en ellos un espíritu de solidaridad para compartir los bienes de la tierra con los pobres y los marginados.
2. Les sugieren que su unión con otras criaturas, para experimentar una existencia dependiente, hará que nazca en ellos un sentido de igualdad, fraternidad y comunidad. Esta actitud requiere tener conciencia de la vulnerabilidad y un deseo de alcanzar con Cristo su actitud de humildad. Así estaremos dispuestos a unirnos a los pobres, hombres y naciones, para poder agradecer a la Trinidad el proceso evolutivo, que nos conduce a una mayor libertad y a unas relaciones más sagradas.

3. Finalmente, todos se disponen a buscar una unión con Jesucristo, quien encarna el riesgo y la humildad de la Trinidad, al dejar de lado su divinidad para asumir la vulnerabilidad de su creación en el proceso amoroso de la evolución. Con esto, todos están llamados a realizar muchas más acciones positivas y constructivas.

**Tercer punto:** Un programa de verdad (la verdad de Cristo) entraña un triple movimiento. A partir del sentido de parentesco y de unión con el resto de la creación podemos compartir sus dones. Esta gratitud lleva a un deseo de ser vulnerable y pobre con el resto de creación en imitación de la vida y las acciones de Cristo, que encarnan la vulnerabilidad de la Trinidad en el universo. Así seremos libres de soportar injurias y crecer en humildad con Cristo y con el resto de creación. En este movimiento, crecemos en la esperanza cósmica de la *parusía*.

**Cuarto punto:** Hay tres pasos; primero: gratitud y unión con el resto de creación frente a una visión superior y aislada del resto de creación; segundo: deseo de ser vulnerable y pobre con Cristo y el resto de creación frente al abuso de las criaturas para conseguir honor y riquezas; tercero: soportar las humillaciones y afrentas junto con la comunidad de vida en Cristo frente al orgullo y las tendencias destructivas hacia la comunidad de vida.

## COLOQUIO

Concluye la meditación con un *Triple Coloquio*.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

En mi revisión, busco los momentos de consolación, de desolación y de engaño descritos antes, y considero cómo podría compartirlos brevemente para bien de mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **LOS TRES BINARIOS**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

En la reflexión que sigue, es importante recordar que la meditación es un método de oración discursivo, en el cual se consideran los diferentes elementos y se intenta llegar a una conclusión. Cada meditación está basada en un relato y sigue los pasos normales de la oración; nos hace considerar cómo hay que tomar las decisiones apropiadas contando con los múltiples dones y talentos que se nos han dado, tanto los nuestros propios como los del cosmos.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

En esta meditación de los tres binarios, con la imaginación consideramos las diferentes respuestas de tres personas distintas ante el regalo inesperado de una gran cantidad de dinero, pongamos 4 millones de dólares. El dinero se ha conseguido honradamente y cada una de las personas quiere tomar una decisión responsable sobre el uso que se puede dar. La meditación contempla tres maneras distintas de administrar el dinero.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Me pongo en el lugar de cada una de estas tres personas (también puede tratarse de una familia) y me pregunto qué es lo que haría con este dinero o con cualquier otro regalo importante que hubiera recibido. La decisión de cómo disponer de tanta cantidad de fondos supone un gran cargo de conciencia para cada una de las tres personas, ya que son conscientes de las enseñanzas de Cristo sobre la pobreza, como se nos enseña en Lucas 18:18-26, y, además, cada una de ellas conoce muy bien la indigencia de los menesterosos en su ciudad, en su país y en otras partes del mundo.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Hago oración para reconocer mi apego natural a las cosas (incluso los dones dados por Dios) y para buscar el verdadero sentido de libertad en mi oración con Cristo, a fin de que pueda discernir y escoger lo que más

convenza al verdadero crecimiento de las personas y lo que mejor sirva a las Tres Personas Divinas.

## PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN

**Primer punto:** Lee esta historia de Ignacio: Hay tres personas, cada una de las cuales recibe, inesperadamente, una gran cantidad de dinero; todas son buenas, intentan servir a Dios lo mejor que pueden y, sabiendo la enorme responsabilidad que trae consigo la adquisición de tal riqueza, se encuentran temerosos. Los tres se preguntan: "*¿Qué me hará este dinero? ¿Cómo afectará a mi relación con Dios?*" Aunque la pregunta es la misma para cada uno, sus respuestas son radicalmente diferentes.

- La *primera persona* se enamora del dinero; le produce un enorme satisfacción ser rica. Disfruta del prestigio y de la seguridad que la riqueza le ofrece, pero, al mismo tiempo, se da cuenta de cómo le afecta su apego al dinero. Se preocupa más y más de las rentas que recibe, de las inversiones que hace, y sabe que necesita tomar otra clase de decisión, pero sigue indecisa hasta su muerte.
- La *segunda persona* también está fascinada con las riquezas que acaba de adquirir, pero le importa mucho que ese apego no malogre su relación con Dios, por lo que quiere liberarse de su encaprichamiento con el dinero. Pero pretende que Dios se lo ponga fácil. Decide dedicar un porcentaje del interés que obtiene del dinero para construir una nueva biblioteca para la comunidad en la que vive, e insiste en que la biblioteca lleve su nombre.
- La *tercera persona* también está llena de inquietud y dudas al recibir una cantidad tan grande de dinero, y quiere quedar libre de ese apego, pero de modo que no sienta nunca inclinación a guardar el dinero o a disponer de él. Su pregunta es: "*¿Cuál es el mejor uso que puedo hacer de este don para reflejar la suprema bondad de Dios?*" Sólo quiere hacer con el dinero lo que Dios quiera que haga con él, y lo pone en un fondo fiduciario para que se emplee siguiendo los dictados del Espíritu, como mejor pueda discernirlo. Acrecienta dentro de sí el deseo de servir mejor a las Tres Personas Divinas, y este deseo viene a ser el factor decisivo de cómo y cuándo hace uso del dinero.

**Segundo punto:** Ahora considera una descripción de los tres binarios:

- El *primer binario* desea usar sus dones y talentos conforme a la voluntad de Dios y desea el bien para toda la humanidad. Sin embargo, no puede tomar una decisión sobre cómo usar estos dones hasta la hora de su muerte.

- El *segundo binario* también desea usar sus dones según la voluntad de Dios y desea el bien para toda la humanidad, pero sin embargo acaba tomando la decisión de usar el dinero para su engrandecimiento personal en lugar de procurar el bien de toda la humanidad.
- El *tercer binario* no quiere perder de vista las intenciones de Dios. Se enfrenta a este nuevo regalo consagrandolo un tiempo a la oración y el examen particular antes de pasar a la acción. Tiene el deseo de tomar sus decisiones estando completamente libre de falsas ideas sobre el éxito o el triunfo o de sentimientos de engrandecimiento, y así espera pacientemente y en libertad reconocer la voluntad de Dios.

**Tercer punto:** El *primer binario* quiere actuar de una manera libre de ataduras, pero se distrae con preocupaciones externas, y así aplaza su decisión. El *segundo binario* también quiere actuar de una manera libre, pero sólo en función de su propia convicción interior y no de la inspiración del Espíritu Santo. El *tercer binario* desea actuar de una manera libre y vivir en libertad total, atendiendo a la iniciativa de Dios a través de la acción del Espíritu Santo.

## COLOQUIO

Concluyo la meditación con el *Coloquio de la Hora primera* n según la nota que sigue.

### NOTA

*Cuando nos damos cuenta de que no somos libres con respecto a nuestras posesiones o nuestra posición, puede ser útil para ganar libertad psicológica y espiritual, aunque es difícil de hacer, pedir en el Triple Coloquio que Jesús nos ayude a arriesgarnos, dependiendo totalmente de la bondad de las Tres Personas Divinas, y dependiendo también de los seres humanos, animales y vegetales que comparten la Tierra con nosotros. Éste debe ser un deseo genuino, de modo que roguemos y supliquemos libertad plena para ello, siempre que sea para servicio y alabanza de la Trinidad y el universo. La historia anterior puede ayudarnos a considerar la importancia de nuestros dones y buscar un verdadero sentido de libertad cuando trabajamos con Cristo y con nuestros semejantes en la construcción de la familia humana.*

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

En mi revisión, busco los momentos de consolación, desolación y engaño descritos antes y considero cómo podría compartirlos brevemente para bien de mi comunidad.

## **PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

*Pueden ser útiles para profundizar en el misterio*

### **HORAS primera a tercera**

**1.** Leo y considero las manifestaciones siguientes sobre el discernimiento de espíritus.

- a. En la comprensión ignaciana del discernimiento hay varios puntos importantes: primero, la comprensión de la consolación espiritual, la desolación espiritual y el engaño espiritual; segundo: su principio de que es en el tiempo de la consolación espiritual cuando se toman las buenas decisiones. La consolación espiritual es, para Ignacio, la experiencia afectiva del amor a la Trinidad, y se entiende como una moción de confianza, de valor y de energía para el futuro, en comunión con los demás y con la Trinidad. La desolación espiritual es, por el contrario, una moción de desaliento, de soledad y de impotencia ante la vida. El engaño espiritual empieza con aparentes experiencias de consolación y acaba en desolación.
- b. En nuestras relaciones con la Tierra y sus habitantes, la consolación espiritual es una experiencia subjetiva de la belleza, la verdad, la bondad y la unidad (comunión) con toda la creación. Es una relación de amor, que significa una experiencia de gratitud y parentesco con todas las criaturas, una experiencia verdaderamente subjetiva. En cambio, la desolación espiritual es una experiencia de separación, que es el resultado de una actitud de dominación y de uso opresivo de la naturaleza y de la comunidad de vida.
- c. El planteamiento objetivo sobre la vida no humana y material ha producido muchos beneficios, y de ello dan testimonio los logros de la ciencia y de la tecnología; pero, sin embargo, el desarrollo exagerado de la filosofía empírica que ha traído consigo y el subsiguiente planteamiento impersonal de la vida pueden llevarnos a una suerte de pesimismo cósmico. Por ejemplo, el ADN es un descubrimiento maravilloso, y los descubrimientos de la genética molecular han sido, y continuarán siendo, un beneficio para la

humanidad. Pero la tesis filosófica que afirma que esto explica todo de la vida y hace que Dios y la vida espiritual carezcan de sentido puede conducir a una visión fatalista y pesimista en nuestras vidas, a una verdadera desolación espiritual.

- d. Cuando experimentamos la desolación espiritual, que nos llega a través de nuestra presente cultura global, el discernimiento ignaciano puede ayudarnos a descubrir el porqué de lo que está pasando. ¿Cuál es la experiencia de la desolación? ¿Cómo se ha desarrollado, cuál es su fuente y cómo oponerle resistencia? Si reflexionamos sobre el énfasis que pone la ciencia en asumir un único planteamiento objetivo de la vida, comprendemos lo fácil que es sucumbir al pesimismo y al desánimo, al considerar que la vida no es más que un producto de consumo, o que el significado de vida se limita al ADN. Nos oponemos a esto volviéndonos hacia la consolación espiritual derivada de la belleza, la diversidad y la interdependencia de los ecosistemas y de todo lo que vive en ellos, sintiéndolos nuestros amigos, bienhechores y compañeros, y muestra de la presencia de la Trinidad entre nosotros.

**2. Leo los párrafos siguientes, que presentan dos actitudes frente a la naturaleza:**

*"En toda la Biblia se encuentran himnos y cánticos a la tierra que expresan tanto alegría como desesperación. La aparente indiferencia del entorno ante el sufrimiento humano siempre ha sido causa de desconcierto". (Peter-Hans Kolvenbach, S.J., Discurso pronunciado en Harare, Zimbabwe, 1998)*

En la mayoría de los relatos de la creación hay un tema relacionado con el ordenamiento del caos. ¿Cómo surge el cosmos a partir del caos? ¿Cómo pueden crear las sociedades humanas el orden y mantener el control? Otra imagen presente en muchos relatos de la creación es la de la Madre Tierra. (Hoy, la teología cristiana pone en relación con Cristo esta concepción femenina de la creación a través de la noción griega de Sofía. "La Palabra se hizo hombre" en Juan 1:14 se ve como una expresión femenina de Cristo). Estas dos aproximaciones humanas a la tierra y sus habitantes siguen vigentes hoy; en una, concebimos la naturaleza como algo que debe ser explotado y dominado, y en el otro, la concebimos como compañera de fatigas. Con el transcurso del tiempo, algunos relatos de la creación

perdieron su significado original y se convirtieron en una fuente de conflicto entre los hombres y todas las entidades vivientes y materiales que comparten con nosotros la Tierra. La actitud de Francis Bacon es un claro ejemplo de esta pérdida de significado. El abogado inglés del siglo XVII "*el profeta más grande de la conquista de la naturaleza*", en palabras de Rupert Sheldrake (*El Renacimiento de Naturaleza*, pág. 40) adoptó una postura de hostilidad hacia la naturaleza, basándose en las ideas y las técnicas que se empleaban en su tiempo para torturar a los sospechosos de brujería. Según su tesis, era preciso emplear toda clase de medios crueles y destructivos para la conquista de la naturaleza. Esta concepción con respecto a las plantas, los animales y los ecosistemas de la Tierra sigue prevaleciendo en la ciencia actual; considera a los seres no humanos como objetos y niega cualquier elemento subjetivo en nuestra relación con la naturaleza. Ciertos filósofos, como Martin Buber en su libro *Yo y Tú*, han expuesto lo falaz de este planteamiento. La actitud de hostilidad viene a negar lo importante que es una relación de amor hacia nuestros semejantes, plantas y animales. Además, se niega a los seres humanos la importancia de la subjetividad y se les reduce a simples vehículos usados por los genes para que el material genético pueda sobrevivir y reproducirse.

**3. Reflexiono sobre los puntos primero y segundo haciéndome estas preguntas:**

- I. ¿Cómo he experimentado en mi vida estas dos actitudes hacia la naturaleza?
- II. ¿En qué medida se ha realizado mi sentido de discernimiento de espíritus a partir de esta experiencia?
- III. ¿Cómo me ayudan estas actitudes a discernir en el futuro decisiones correctas en armonía con la comunidad universal de vida?

## **SEXTA SEMANA DE ORACIÓN DE LOS SEGUNDOS EJERCICIOS**

*Contemplación de la misión de Jesús*

### **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

#### **JESÚS REGRESA A NAZARET**

##### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

En la segunda semana de los *Ejercicios Espirituales*, contemplamos con la imaginación los acontecimientos de la vida de Jesús. La contemplación se sirve de la imaginación creativa y la memoria para alcanzar un conocimiento interno de Jesús e imitarle en nuestra vida. Leemos y releemos varias veces el *misterio* -que es el nombre medieval que se daba a los dramas basados en el Evangelio- con el fin de irnos familiarizando con el relato. A continuación imaginamos que tales sucesos ocurren en el presente, lo cual nos permite pasar a formar parte del relato, favoreciendo que el misterio penetre e ilumine nuestra vida presente. La contemplación no es fantasía; es importante permanecer dentro del relato evangélico y, a la vez, ser receptivos a su poder misterioso y dejar que nos conmueva profundamente.

Cuando hago meditación sobre la vida de Jesús, Ignacio me pide que haga elección de un estilo de vida. Puedo hacer elecciones pequeñas cada día, para vivir en armonía con los seres animados y la materia inanimada que comparten la Tierra conmigo.

##### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

##### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

La vida pública de Jesús, que Ignacio nos pide que contemplemos en la segunda semana de los Ejercicios, nos incita a plantearnos algunas preguntas. Una de ellas es: "¿Por qué ser virtuoso, compasivo, o justo?" En nuestro mundo contemporáneo, hay dos respuestas diferentes. Una se basa en las tradiciones espirituales y filosóficas que sostienen que la expresión de bondad o virtud es un esfuerzo de los seres humanos por cumplir la voluntad

de Dios, o construir el reino de Dios en la Tierra; la otra respuesta procede de la psicología evolutiva, y mantiene que el cerebro humano está compuesto de grupos de células nerviosas, los circuitos neuronales, que evolucionaron para poder resolver los problemas de adaptación con los que nuestros antepasados, cazadores y recolectores, tropezaban constantemente. Así, las culturas humanas y sus relaciones pueden ser explicadas como una consecuencia del funcionamiento de estos circuitos o dispositivos.

## **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Lucas 4:16-30 y me sitúo con Jesús en la sinagoga.

## **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para así poder imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Contemplo a Jesús en la sinagoga proclamando su gran declaración de libertad, y la considero como una declaración dirigida a toda la materia y los seres vivos del cosmos; como una declaración de optimismo cósmico.

**Segundo punto:** Veo la preocupación de Jesús por todos los cautivos; oigo su declaración de libertad universal, y observo el asombro de los que le escuchan.

**Tercer punto:** Para ayudarme en esta contemplación, leo y considero las afirmaciones siguientes:

1. Jesús, después de su bautismo y de su retiro en el desierto, regresa a su pueblo y proclama su misión leyendo un pasaje de Isaías. Declara firmemente que Él es el enviado para dar la buena noticia y la libertad a los pobres, a los cautivos y a los oprimidos y marginados. *"Hoy, en presencia vuestra, se ha cumplido esta Escritura."* Jesús ejemplifica la idea expresada por John Macmurray: *"No somos meros sujetos pensantes sino agentes morales."*
2. Jesús, en todas las acciones que fluyen de su compromiso con la

misericordia y la justicia, nos muestra cómo contribuir a la evolución de lo que Teilhard de Chardin llamó la envoltura pensante y espiritual que cubre nuestra Tierra: la *noosfera*.

3. La evolución y el crecimiento del espíritu de la Tierra, y el estrato del pensamiento, provienen de la actividad del espíritu y la mente de todos los seres vivos, tanto humanos como no humanos. El espíritu y la mente de las plantas y, sobre todo, de los animales son diferentes del nuestro en grado, pero no en cualidad. Considero cómo puedo animar, apoyar y liberar a todos los miembros de la comunidad de vida en la Tierra para que la *noosfera* continúe su crecimiento.

## **COLOQUIO**

Le pido a María que interceda ante Jesús para que me dé conocimiento tal que pueda ver lo que mantiene mi espíritu cautivo, lo que le hace incapaz de ser libre. Acudo con María a Jesús, le pido lo mismo y hago la misma petición a la Trinidad.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **JESÚS CURA A DOS CIEGOS**

**INDICACIONES PARA LA ORACIÓN** como en la **HORA PRIMERA**

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

¿Quién o qué implora piedad en nuestro tiempo? No hace falta mirar muy lejos para encontrar la respuesta. Los medios de comunicación están llenos de noticias del sufrimiento humano: guerras, pobreza, destrucción del medio ambiente y violencia en la familia; son plagas que siguen azotando a la comunidad humana. Los seres animados y la materia inanimada que comparten la Tierra con nosotros son vulnerables a opresiones similares y, debido a nuestra actividad destructiva, están en peligro de extinción especies que tardaron millones de años en evolucionar.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo **Mateo 20:29-34** y acompaño a Jesús en el camino hacia las afueras de Jericó.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para así poder imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Contemplo el poder de curación que proviene de la compasión de Jesús, un poder infinitamente grande, que sana al más pobre y al más pequeño. Veo y oigo a los dos ciegos que imploran a Jesús, le veo a Él y oigo su respuesta y miro al gentío que contempla a Jesús cuando hace que ambos ciegos recobren la vista.

**Segundo Punto:** Considero que todo en el universo está en relación, desde

las galaxias hasta las partículas subatómicas; me imagino las células de los ciegos que responden al poder de curación de Jesús, y contemplo cómo este poder afecta a toda la comunidad cósmica.

**Tercer punto:** Para ayudarme en esta contemplación, leo y considero las afirmaciones siguientes.

1. Los seres humanos, los animales, los árboles y otras plantas, el aire y el agua están en la indigencia, y gritan: "*¡Señor, Hijo de David, ten piedad de nosotros!*". Cuando contrasto la reacción de Jesús con la de la muchedumbre, me pregunto por qué quiero silenciar o ignorar el sufrimiento de mis semejantes.
2. "*La grandeza de una nación y su progreso moral se puede medir por el trato que dé a los animales.*" (Mahatma Gandhi)

Con respecto a esta afirmación, hay que decir que el número de especies amenazadas (al decir "amenazadas" incluimos especies que son vulnerables a la extinción, corren riesgo o grave peligro de extinción, o están ya en proceso de extinción) es de 5435 especies animales y 5611 especies vegetales. Las amenazas provienen de la destrucción o del envenenamiento de su hábitat. Todos ellos imploran. "*Señor, Hijo de David, ten piedad en nosotros.*" Si tengo ojos para ver y oídos para oír, puedo ser un libertador y un trabajador por la libertad.

## COLOQUIO

Le pido a María que interceda ante Jesús para que me ayude a ver quién o qué implora piedad y cómo puedo yo responder. Acudo con María a Jesús para pedir lo mismo, y voy con ella a hacer la misma petición a la Trinidad.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **LAS TRES MANERAS DE HUMILDAD**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

En esta meditación hay dos reflexiones referentes a las *tres maneras de humildad*. La primera proviene directamente o es cercana al sentido de los Ejercicios ignacianos originales. La segunda es una forma de orar y compartir estas expresiones de humildad con otros seres vivos que, con nosotros, forman parte de la comunidad universal de vida. Considera estas tres actitudes de humildad y voluntad cuando tú, tu familia o tu grupo CVX toméis decisiones importantes. Si se desea conseguir la *tercera manera de humildad*, es útil añadir la **NOTA** que se encuentra al final de la meditación sobre los *tres binarios* para la meditación personal.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

*"Desde el punto de vista de las especies, hay dos cuestiones que nunca se nos han planteado. La primera es que no se tiene en cuenta el sentido de la responsabilidad en prácticamente ninguna de las discusiones sobre lo que se hace con otras especies; se presupone que los animales son como esas estaciones experimentales vacías donde puedes hacer todo lo que quieras; todo se da por sentado, pero además es bastante problemático."* (Marielouise Kroket en una entrevista al *Toronto Globe and Mail* el 11 de enero de 2001, en relación con los informes realizados por la Comisión de Bioética de EEUU)

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo la Carta a los Filipenses 3:7-11 antes de orar con las *tres maneras de humildad*.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

La gracia que desco de la Trinidad es abrirme a considerar las *tres maneras de humildad* como una disposición y un deseo que traigo para tomar decisiones importantes.

## • PRIMERA MANERA

**Ignacio:** No cometeré pecado grave. Soy fiel a la moral de Dios y del hombre. Es una fidelidad a las reglas fijadas externamente.

**Comunidad de vida:** Me preocupa el bienestar no sólo de los seres humanos, sino también de los ecosistemas, vegetales y animales. Es una fidelidad a una idea de gestión que incluye cumplir las leyes medioambientales locales y hacer algunos cambios en mi vida, como reciclar habitualmente o no utilizar pesticidas y herbicidas en mi jardín.

## • SEGUNDA MANERA

**Ignacio:** Mantengo una actitud de libertad espiritual. Ni deseo ni me inclino más por tener riqueza que pobreza, por buscar más el honor que el deshonor, por tener una vida más larga que corta. Sólo deseo lo que podría servir a Dios. No cometeré pecados veniales. Deseo una vida espiritual donde fluyan los valores y las acciones morales.

**Comunidad de vida:** Deseo con más fuerza adoptar prácticas que conserven el medio ambiente e integrarlas en mi modo de vida, como una vida sencilla, un consumo moderado, una alimentación vegetariana, apoyar y fomentar medidas como el cultivo orgánico, la conservación del entorno, etcétera. Empiezo a verme a mí mismo como parte de la creación, en relación con todos los seres vivos, no como su gestor. Deseo una vida espiritual que me lleve a una buena relación con la comunidad de vida de la Tierra.

## • TERCERA MANERA

**Ignacio:** Asumiendo los deseos de los puntos 1 y 2 anteriores, sigo a Jesús en su cercanía al pobre y débil, sin importarle lo que el mundo piense. Este tipo de humildad es más elevado y mejor porque procura más alabar a Dios. Es un acto del corazón en el sentido que Jean Vanier le da cuando afirma:

*"No es sólo una cuestión de hacer buenas obras con los excluidos, sino de ser vulnerable a ellos con el fin de recibir la vida que pueden ofrecer; es hacerse su amigo. Si empezamos a incluir a los desfavorecidos en nuestras vidas y entramos en una relación de corazón con ellos, ellos harán que cambiemos." (Acoger nuestra humanidad, pág. 84)*

Prefiero que se me considere un inútil o un loco por Cristo antes que ser tenido por sabio y prudente por el mundo.

**Comunidad de vida:** Asumiendo los deseos de los puntos 1 y 2 anteriores, sigo a Jesús, y lo hago por auténtico convencimiento subjetivo, como miembro de una comunidad de fe compartida. De esta forma espero una objetividad auténtica, necesaria para cambiar mi visión del mundo. Consecuentemente veré a los animales y las plantas como seres que merecen mi respeto. Veré a los animales, especialmente los mamíferos, como poseedores de las mismas cualidades afectivas y cognitivas que yo poseo: la diferencia es de grado, no de cualidad. Me acerco a los seres vivos como compañeros, dejando de mentirme a mí mismo sobre el apoyo a estructuras de pecado que permiten su abuso o la destrucción de su hábitat. Veré a los árboles y todas las plantas como seres que me dan vida, produciendo el oxígeno que necesito para respirar y el alimento que necesito para comer. Me uno a mi comunidad para traer justicia a mis semejantes de la comunidad de vida de la Tierra, porque sé que la acción correcta es desde la comunidad para la comunidad. No es un sentimentalismo hacia los animales o las plantas, es un acto de justicia y fraternidad. Sé que si entro en una relación de corazón con ellos, ellos harán que yo cambie. Sé que esta postura me hará objeto de escarnio, pero prefiero que se me considere un inútil o un loco por Cristo antes que ser tenido por sabio y prudente por el mundo.

## COLOQUIO

Puedo orar el triple coloquio con María, Jesús y la Trinidad. O puedo orar para servir a Cristo y ser recibido por Él bajo la bandera de la humildad de la siguiente forma:

*Primero*, pido adquirir el sentido de parentesco con el resto de la creación, para así hallarme en verdad y en gracia, por virtud de los dones que las Tres Personas Divinas me han otorgado.

*Segundo*, pido alcanzar el deseo de ser vulnerable y pobre con toda la creación.

*Tercero*, pido la gracia de poder soportar injurias y afrentas, como hacen mis semejantes, y así estar con el Cristo pobre y humilde, a condición de no desear ningún pecado por parte del otro.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### HORA PRIMERA: JESÚS REGRESA A NAZARET

1. La psicología evolutiva y la dimensión espiritual son dos respuestas a las preguntas sobre qué motiva las acciones y el comportamiento humano. Es razonable suponer que el proceso de evolución, actuando mediante la selección natural durante millones de años, ha dado como resultado la aparición de circuitos neurológicos dedicados a resolver los problemas específicos a los que los seres humanos se han ido enfrentando durante su evolución. ¿Pero son los estados más elevados de conciencia, los sentimientos y las acciones nobles *meramente* el producto de reacciones químicas en las células nerviosas? Teilhard de Chardin, en *El fenómeno humano*, considera que la evolución es una respuesta a Dios, el "Primer Motor". Desde el futuro, Dios llama a la evolución para que avance hacia una constante y creciente conciencia y libertad. Esta libertad de la evolución está formando un estrato mental y espiritual sobre la superficie de la Tierra. Teilhard lo llama *noosfera* y su formación, afirma, procede del amor, *ágape*, que es un don en sí mismo.

Jesús nos muestra lo que significa la práctica de la *sagrada libertad*, que surge de un amor capaz de llevarnos a la plena comunión con toda la creación. Hannah Arendt, en su libro *La vida del espíritu*, escribe: "(...) a los filósofos y científicos no acaba de satisfacerles la libertad y su (...) aleatoriedad; no están muy dispuestos a pagar el precio (...) de poder hacer lo que también podría dejar de hacerse." Jesús no deja inacabado lo que puede ser hecho, sino que de palabra y obra nos lleva a una nueva concepción del amor de la Trinidad por cada uno de nosotros y por toda la creación.

2. Nuestra experiencia y el testimonio de otros nos dicen que la amistad, la compasión y la tristeza son elementos de un nivel más elevado de conciencia, que trasciende la estricta explicación biológica del comportamiento. En la mayor parte de las descripciones de la vida evolutiva de este planeta se omite la idea de una frágil y sutil emergencia de la libertad, a través de la evolución, aunque nuestra experiencia personal nos dice que esta libertad es *real*. Cuando recordamos la obra de Jean Vanier o de la Madre Teresa, la valentía de Nelson Mandela o del obispo Desmond Tutu, la nobleza de Gandhi y su *satyagraha* o 'abrazo de la verdad' (nombre que dio a su movimiento de

resistencia no violenta), comprendemos que existen cosas tales como la gracia, la trascendencia y la libertad de espíritu.

## HORA SEGUNDA: JESÚS CURA A DOS CIEGOS

1. Tenemos la responsabilidad de cuidar y tratar como semejantes a los diferentes animales y plantas con los que entramos en contacto o que aprovechamos como alimento. ¿Qué nos dirían si les preguntáramos qué quieren que hagamos por ellos? En parte, la respuesta está en tratar a todos los miembros de la comunidad de vida de la Tierra con respeto y amistad. La siguiente es una breve historia de este respeto y amistad que nos cuenta Joyce.

*"Pippa es una perrita. Viene de un pequeño pueblo a la orilla del mar llamado Batsi, en la isla de Andros, en las Cícladas griegas. Cuando la encontramos, vivía bajo las escaleras de la puerta lateral de una iglesia. Alguna persona del pueblo se había ocupado de ella — tenía un pedazo de arpillera como cama, un cuenco de agua y un plato en el que a veces había comida, aunque otras veces contenía restos que ni siquiera ella se comía. Cuando la encontramos tenía casi un año, según dos veterinarios diferentes, y llevaba seis meses viviendo bajo los escalones de la iglesia. Nos contaron que alguien del vecindario había visto cómo la arrojaban de un coche.*

*La primera semana que pasamos en la isla la empleamos casi toda en hacer excursiones guiadas al interior, así que conocíamos poco de Batsi. Como el último día de excursión iba a ser especialmente agotador (montaña arriba), yo decidí no ir y quedarme a explorar el pueblo. Fui a visitar la iglesia y cuando pasé por la escalinata, Pippa se acercó a mí moviendo el rabo, aunque también enseñándome los dientes. Pero parecía amistosa y me dejó acariciarla. Más tarde, cuando mencioné este hecho a Sandy, una inglesa residente en la isla que se dedicaba a ayudar a los animales sin dueño de Batsi, me dijo, de lo de enseñarme los dientes: "Te estaba sonriendo"*

*George, mi marido, vio a Pippa después ese mismo día y durante los días siguientes la fuimos a ver a menudo, llevando sobras de nuestra propia comida. Decidimos intentar llevárnosla de vuelta a Inglaterra con nosotros. Era joven, bonita y tenía obviamente un buen carácter. Nos habían dicho que al final de la estación turística los servicios municipales envenenaban a todos los animales abandonados. Además, estaban a punto de restaurar la fachada de la iglesia donde Pippa vivía: ya se*

habían puesto los andamios y estaba claro que Pippa iba a ser desalojada. Nuestra guía estaba en contra de que nos la lleváramos. Decía, con bastante razón, que nos iba a costar un montón de dinero, pero a nosotras nos parecía que si no rescatábamos a Pippa, nadie iba a hacerlo. En ese momento elegimos su nombre. Nos decidimos por "Pippa" porque la iglesia que la había refugiado estaba dedicada a San Felipe, Philip en inglés.

El último día en Batsi, cuando la iba a llevar a la tienda de Sandy para ver al veterinario, me di cuenta de que era la primera vez que iba a cogerla en brazos para llevarla colina abajo. Me temía que no se dejara coger, que se revolviere violentamente y que posiblemente que me mordiera. En vez de eso, se acurrucó en mis brazos, lo que me produjo un sentimiento de puro gozo. Los últimos días que nos quedaban los empleamos principalmente en organizar su viaje a Inglaterra. Ella se fue una semana después que nosotros. Arreglamos el certificado de importación, las vacunas y la desparasitación con veterinarios griegos. Le compramos una jaula y un guía turístico la llevó al ferry de Atenas. Un amigo nuestro de Atenas la condujo hasta el aeropuerto y la dejó en la terminal de carga de British Airways. Al llegar a Inglaterra, estuvo en cuarentena durante seis meses. Pippa ya lleva con nosotros dos años."

2. Jean Vanier, el fundador de L'Arche, en su libro *Acoger nuestra humanidad* (pág. 5), se pregunta cómo se puede liberar el corazón humano "(...) de esos miedos que nos llevan a excluir y rechazar a los otros" y escribe: "(...) el descubrimiento de nuestra humanidad común nos libera de compulsiones y heridas egocéntricas" (pág. 5). Esta humanidad común se siente más profundamente cuando auxiliamos a los pobres y marginados y de esa forma nosotros, y ellos, nos liberamos del miedo, caos interior y compulsiones destructivas.
3. John Haught, en *Dios después de Darwin* (pág. 134), escribe que nuestra práctica de la virtud puede contribuir a reforzar la belleza y la diversidad al promover la inclusión en el nivel de la sociedad humana. Esta intensificación es una de las vías más importantes de la evolución, y coexiste a la par con otros aspectos de la evolución que producen sufrimiento, pérdida y dolor. Necesitamos extender esta inclusión a los animales, a las plantas y los ecosistemas. Vandana Shiva, en su libro *Biopiratería, el saqueo de la naturaleza y el conocimiento*, (pág. 123) observa: "(...) la conservación de la biodiversidad, al nivel más fundamental, es el reconocimiento ético de que las especies y las culturas tienen derechos."

## DISCERNIMIENTO

### SEGUNDO GRUPO DE PAUTAS PARA LA COMUNIDAD DE VIDA

Las siguientes pautas de discernimiento son un intento de aplicar algunas de las *reglas de discernimiento* ignacianas [328-336] a nuestra experiencia de la vida y la materia y a la relación con ella integrada en la evolución cósmica. Esta serie de pautas se refiere a las fuerzas externas (espíritus) que influyen en nuestra motivación interior. Son más sutiles que la serie anterior.

1. Un grupo de fuerzas externas (espíritus) nos confieren una profunda apreciación de nuestro parentesco con la comunidad de vida hasta el punto de que experimentamos gran gozo y felicidad espiritual. Esta experiencia proviene verdaderamente del buen espíritu. Este espíritu destierra toda tristeza y perturbación procedentes de fuerzas externas que rechazan nuestro parentesco con la naturaleza, mientras que el mal espíritu actúa en contra de tal alegría y consolación sugiriendo razonamientos falaces, sutilezas y continuos engaños relacionados con nuestro sentido de identidad con el resto de la naturaleza.
2. Sólo la Trinidad puede darnos una experiencia de consolación espiritual que es inmediata y sin ninguna causa precedente. Esto es diferente de la presencia constante de la Trinidad en todas las cosas o de las ocasiones ordinarias de consolación que se dan en la belleza de una flor, de un animal o en una escena sobrecogedora, o por causa de nuestros propios actos de entendimiento y voluntad. Corresponde exclusivamente a la Trinidad producir esta experiencia de afección personal en nosotros. De este modo sentimos que la Trinidad puede entrar libremente en nuestro ser, salir de él, actuar sobre él y atraerlo plenamente al amor de Jesucristo. Esta consolación espiritual a menudo es una sorpresa.
3. Si una experiencia hermosa de la creación, una experiencia de la verdad, una muestra de afecto, o una experiencia de bondad se nos presenta como una causa precedente de consolación, entonces el buen espíritu o el mal espíritu pueden estar activos, pero con propósitos bien diferentes. El buen espíritu actúa para consolarnos e incrementar nuestro amor y comprensión del Creador en nuestro universo. El mal espíritu actúa para consolarnos, para después llevarnos a una actitud destructiva hacia la creación.

4. Esa es la marca del espíritu malo, primero alentar una actitud generosa, comprensiva o de otra índole benéfica hacia el resto de la creación. En un primer momento, las personas de buenas intenciones son consoladas pero, a la postre, estos pensamientos de consolación se convierten en arrogantes y desordenados; así, el mal espíritu comienza con pensamientos y deseos que están en armonía con toda la trayectoria bondadosa de la vida de la persona, y gradualmente se vuelven contra la propia persona. Al final, la persona comprometida se va alejando, poco a poco, de su convicción primera sobre el parentesco con el resto de la naturaleza y de su compromiso de tratar como semejantes y respetar a los habitantes de la Tierra. Entonces el desánimo y la desolación se apoderan de su vida.
5. Desde este conocimiento, nos damos cuenta de que debemos observar cuidadosamente el curso total de nuestros pensamientos. Si al principio, en el medio y al final de este proceso los pensamientos son totalmente buenos y dirigidos a lo que es completamente ordenado, es un signo de que proceden del buen espíritu. Pero si el curso de los pensamientos que se nos sugiere termina en algo malo, confuso o menos bueno de lo que la persona se había propuesto hacer en principio, es un signo de la presencia del mal espíritu. Podría terminar en algo que hace flaquear la resolución, o debilita la convicción o disminuye la conciencia del amor transformador de la Trinidad por todas las criaturas que surgen de billones de años de evolución cósmica. Así, la persona sufre desasosiego interno. Estas son claras señales de que los pensamientos proceden del espíritu malo que intenta destruir a la naturaleza y a nosotros mismos.
6. Cuando el espíritu malo, buscando destruir todas las relaciones sanas, se detecta y reconoce por las tendencias destructivas que marcan su actividad, será provechoso para el que ha sido engañado revisar inmediatamente el curso total del engaño; examinar las series de pensamientos buenos, cómo surgieron, cómo fueron gradualmente cambiando y le llevaron a uno a moverse desde una resolución y un sentido previos de rectitud y alegría espiritual hasta caer en la negación de su propósito y compromiso con la comunidad de vida. La finalidad de esta revisión es que, una vez que se ha comprendido y observado cuidadosamente una experiencia, podemos guardarnos en el futuro de las falacias habituales del espíritu malo.
7. Las personas que progresan en el compromiso y la acción para sanar la Tierra tienen experiencias de esperanza y ánimo. Experimentan su vida

con la naturaleza como algo delicado, amable y exquisito. El efecto de esto se podría comparar a una gota de agua que penetra en una esponja. La acción del espíritu malo sobre tales personas es violenta, ruidosa y perturbadora, podría compararse a una gota de agua cayendo sobre la roca. Las personas cuyos compromisos y acciones van de mal en peor, experimentan la acción de dichos espíritus de forma inversa. Así, cuando nuestra disposición es contraria a alguna de estas fuerzas espirituales, se produce ruido y conmoción en la persona. Cuando nuestra disposición es similar a cualquiera de los espíritus, habrá amabilidad y tranquilidad, en una experiencia similar a cuando se llega a una casa y se encuentran las puertas abiertas.

8. Una consolación como la descrita en la segunda pauta no conlleva engaño, ya que procede solamente de la Trinidad. Alguien que ha recibido tal consolación debe examinarla atentamente y distinguir el momento actual de consolación de los momentos siguientes. En ese momento, uno está aún sumido en la consolación y favorecido con la gracia y los efectos duraderos de la consolación que ha pasado. En una segunda fase, se toman frecuentemente resoluciones y se hacen planes que no provienen directamente de la Trinidad. Pueden provenir de nuestra propia respuesta interior, de nuestros razonamientos, de las consecuencias de nuestros juicios, o pueden provenir del espíritu bueno o del malo. Por lo tanto, en el deslumbramiento de tal consolación, se deberá revisar cuidadosamente el curso total de los pensamientos, usando la pauta sexta, antes de seguir con las sugerencias dadas tras la consolación.

## PREÁMBULO A LOS TERCEROS EJERCICIOS

### EL VALOR DEL APOSTOLADO

Los Terceros Ejercicios se centran en el sufrimiento y la muerte de Jesús. La Cruz aparece en los primeros ejercicios y está presente a lo largo de todos ellos. En este momento, sin embargo, hay un cambio de acento. En nuestras oraciones anteriores, nos acercamos a la Cruz como pecadores necesitados de redención. Ahora venimos a la muerte y sufrimiento de Jesús como discípulos. Entramos en el misterio de la Pasión de Jesús con una pregunta: *“¿Qué debería yo hacer y sufrir por Cristo?”* Esto es diferente de los actos de acción de gracias y misericordia de los primeros ejercicios, en que la pregunta es *“¿Qué debería hacer por Él?”* Los terceros ejercicios responden a la actitud propia de la *tercera manera de humildad* y, algunas veces, al proceso de tomar una decisión importante.

En los terceros ejercicios se nos da una comprensión profundizada del sufrimiento de Cristo que incluye su unión con todos los miembros de la comunidad de vida. Oramos para entrar en esta nueva dimensión (es decir, la del Cristo sufriente), en los seres marginados y explotados en la comunidad de vida.

# **SÉPTIMA SEMANA DE ORACIÓN DE LOS TERCEROS EJERCICIOS**

*Sufrimos con Jesús en la agonía de toda la creación*

## **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

### **LA AGONÍA EN EL HUERTO**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación del misterio de la agonía en el huerto de Getsemani. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los provechos de la meditación. (Marcos 14:26-42)

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

La agonía en el huerto.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Con la imaginación, espero con los tres apóstoles en el huerto. Aunque estoy angustiado, me maravilla que Él, la Palabra por la que el cosmos existe, elija libremente sufrir con su creación en continua evolución.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de tener un conocimiento profundo del sufrimiento de la humanidad de Cristo, que continúa en las comunidades de vida marginadas y explotadas, que gimen en su sufrimiento. Es decir, pido sentir tristeza y aflicción, dolor interior e incluso lágrimas con Cristo, mientras Él experimenta el mal trato tanto de su amada Tierra como de la forma en que yo ignoro su preocupación personal y su vinculación física con su comunidad universal de vida.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Veo a Jesús y sus discípulos dejando la casa después de la

Última Cena, y les acompaño al huerto de Getsemaní.

**Segundo punto:** Oigo lo que dicen.

**Tercer punto:** Miro lo que hacen.

**Cuarto punto:** Considero lo que Jesús sufre con su humanidad.

**Quinto punto:** Pienso en cómo la divinidad de Jesús se esconde en lugar de vencer a sus enemigos.

**Sexto punto:** Pienso en que Jesús hace todo esto por mis pecados y los de la comunidad, y me pregunto qué debería hacer y sufrir yo por Jesús.

## **COLOQUIO**

Hablo con Jesús, mi amigo y hermano, y me quedo presente con Él en su agonía.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Escribo lo que quiero compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **EL CAMINO DE LA CRUZ**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación del misterio del camino de la Cruz. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación. (Marcos 15:21-32)

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Jesús carga con la Cruz hasta el Gólgota.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Imagino el espíritu del Árbol de la Cruz. En su capacidad de regenerarse de una rama, en su poder de integrar el carbono, el agua y la luz está la metáfora de mi imaginación. Al crecer se convierte en mi imagen del ecosistema, luego en mi imagen del universo, y finalmente, en su profundidad, en su alcance, en su esplendor y en su misterio, se convierte en mi imagen de la Trinidad. Espero con las mujeres al borde del camino mientras Él lleva el Árbol a sus espaldas. Aunque siento angustia, me maravilla que Él, la Palabra por la que el cosmos existe, elija libremente sufrir junto con su creación en continua evolución.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de sentir profundamente el sufrimiento del Cuerpo de Cristo, que continúa en las comunidades de vida marginadas y explotadas, que gimen en su sufrimiento. Es decir, pido sentir tristeza y aflicción, dolor interior e incluso lágrimas con Cristo mientras Él experimenta el mal trato de su amada Tierra y la forma en que yo ignoro su preocupación personal y su vinculación física con la comunidad universal de vida.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Veo a los soldados romanos trayendo la Cruz y colocándola

sobre las espaldas de Jesús. Acompaño a Jesús mientras carga con la Cruz hasta el Gólgota. Veo a las mujeres que se lamentan por Él.

**Segundo punto:** Oigo lo que dicen.

**Tercer punto:** Miro lo que hacen.

**Cuarto punto:** Al contemplar cómo Jesús sufre, observo toda la materia que existe en esa mañana: la materia visible, la materia oscura, la materia viviente, la materia espiritual.

**Quinto punto:** Pienso en cómo la divinidad de Jesús se esconde en lugar de vencer a sus enemigos.

**Sexto punto:** Pienso en que Jesús hace todo esto por mis pecados, y me pregunto que debería hacer y sufrir yo por Jesús.

## **COLOQUIO**

Hablo con Jesús, mi amigo y hermano, y me quedo presente con Él en su agonía.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **LA MUERTE DE JESÚS EN LA CRUZ**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación del misterio de la muerte de Jesús en la Cruz. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los provechos de la meditación. (Marcos 15:33-41)

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

La muerte de Jesús en la Cruz.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Con la imaginación, espero ante la Cruz lleno de aflicción y amor por lo que Él está soportando por mí y por todas las criaturas. Veo cómo esa vida pura, inocente, se está yendo en la Cruz ante mí. Esa vida que de la nada transformó en ser a la materia, y después, desde la materia, transformó el ser en vida, para poder estar entre sus amadas criaturas. Estoy lleno de sobrecogimiento por el misterio de cómo Él libremente escoge dar su vida por mí hoy.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de sentir profundamente el sufrimiento del Cuerpo de Cristo, que continúa en las comunidades de vida marginadas y explotadas, que gimen en su sufrimiento. Es decir, pido sentir tristeza y aflicción, dolor interior e incluso lágrimas con Cristo mientras Él experimenta el mal trato de su amada Tierra y la forma en que yo ignoro su preocupación personal y su vinculación física con la comunidad universal de vida.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Experimento la oscuridad del Gólgota, que empieza a mediodía y continúa durante tres horas.

**Segundo punto:** Oigo lo que dicen.

**Tercer punto:** Miro lo que hacen.

**Cuarto punto:** Considero lo que Jesús sufre en su humanidad.

**Quinto punto:** Pienso en cómo la divinidad de Jesús se esconde en lugar de vencer a sus enemigos.

**Sexto punto:** Pienso en que Jesús hace todo esto por mis pecados y los pecados de mi comunidad.

### **COLOQUIO**

Hablo con Jesús, mi amigo y hermano, y me quedo presente con Él en su agonía.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### **HORA PRIMERA: LA AGONÍA EN EL HUERTO**

1. Él predijo que Pedro le renegaría esa misma noche. Llegaron a un pequeño huerto llamado Getsemani donde Él se fue con tres discípulos a un lugar del huerto y empezó a orar. Veo a los discípulos adormecidos, las siluetas de los árboles y las rocas en la oscuridad. Veo a Jesús en intensa agonía, sudando gotas de sangre.

Veo a otros que sufren a causa de la ceguera y avaricia suicida de nuestra especie:

*Tarumitra es un movimiento estudiantil, en la India, que hace campaña exclusivamente para preservar la biosfera. Su primer mártir por el ecologismo fue Jayant Chatterjee, de 15 años, hijo único. Murió mientras dirigía un estudio medioambiental en el norte de la India. En 1994, otro chico, Pankaj, murió de un tiro cuando él y sus compañeros recogían fondos para sus proyectos ([www.tarumitra.com/](http://www.tarumitra.com/).)*

*Chico Mendes, líder de un sindicato brasileño, trabajaba para mantener intactos los bosques de la selva tropical, y también para conseguir cultivos sostenibles de caucho y coco que protegieran los bosques en su integridad. Esto le convirtió automáticamente en enemigo de los ganaderos que le mataron en 1988. ([www.chicomendes.com/](http://www.chicomendes.com/).)*

*Medgar Evers, líder de los derechos civiles afroamericanos, luchó contra la segregación y discriminación racial en Mississippi durante los años cincuenta y principios de los sesenta. Evers fue asesinado de un tiro a la puerta de su casa. ([www.worldbook.com/jun/ajourney/html/bh107.html](http://www.worldbook.com/jun/ajourney/html/bh107.html))*

*El arzobispo Oscar Romero sabía que le matarían por su franco apoyo a los campesinos perseguidos de El Salvador, pero eso no le detuvo. ([www.westminster-abbey.org/Martyrs](http://www.westminster-abbey.org/Martyrs))*

*Los pastores Kaj Munk y Dietrich Bonhoeffer se pronunciaron claramente en contra de los opresores en Dinamarca y Alemania y fueron martirizados por la Gestapo.*  
*([www.folkekirken.dk/interchurch/en/feb98.htm](http://www.folkekirken.dk/interchurch/en/feb98.htm); [www.westminster-abbey.org/Martyrs](http://www.westminster-abbey.org/Martyrs))*

4. Jesús conocía la furia de los líderes judíos. Sabía de la brutalidad del ejército romano, que en su época crucificó a dos mil personas en Galilea. Era humano. Me aflijo con su temor y la agonía de su elección en el huerto de Getsemaní.
5. El poder de la materia es evidente en la inmensa energía de las estrellas, la gravedad y las colisiones cósmicas. Pero el poder de Dios es el amor infinito. John Haught nos enseña la asombrosa verdad de que Dios expresa su poder a través de la humildad, ocultándose a sí mismo. De esta forma el amor de Dios no puede imponer, sino solo inspirar una respuesta libre de sus criaturas. Veo esto del modo más profundo en Getsemaní.
6. Pienso en que Jesús hace todo esto por mis pecados y los de la comunidad, y me pregunto qué debería hacer y sufrir yo por Jesús. Siento una profunda pena mientras espero con los tres discípulos en Getsemaní. Sé que he causado las gotas de sangre que sudó la frente de Jesús. Mis formas pecadoras de avaricia y exclusión han berido y humillado penosamente a su amado mundo.

## **HORA SEGUNDA: EL CAMINO DE LA CRUZ**

1. Veo a las mujeres que se lamentan por Él. Jesús les avisa de la próxima destrucción de la ciudad. (Lucas 23;27-31) Jesús cae varias veces por la debilidad y el cansancio. Veo a Simón de Cirene, un hombre que pasaba por allí, obligado por los soldados a cargar con la Cruz. Al final Jesús llega al Gólgota. Los soldados intentan darle vino narcotizado, pero lo rechaza. A las nueve en punto de la mañana, le clavan a la Cruz y le izan. Los soldados se reparten sus ropas, jugando a los dados quién se queda con qué prenda. Después clavan en el madero, sobre su cabeza, una inscripción.
4. Pienso en cómo toda materia tiene subjetividad. Pondero las palabras de los científicos para quienes los electrones sin vida no son entes sin mente.

Freeman Dyson: "Cuanto más examino el universo y estudio los detalles de su arquitectura, más evidente me parece que el universo, de alguna forma, ya tenía noticia de nuestra llegada".

George Wald: "...el material de que está compuesta la realidad física es material intelectual".

John Wheeler: "...El observador es tan esencial a la creación del universo como el universo a la creación del observador".

5. Hablo con los átomos de hidrógeno, que observaron su orden de existir en la mañana en que nacieron el tiempo y el espacio.

Converso con el **material intelectual** de las rocas a los pies de Jesús: el material intelectual de los microbios y las raíces profundas bajo la tierra.

Considero ese Amor Absoluto que no pudo resistir penetrar en la belleza de la materia finita y que hoy es insultado, falsamente acusado.

Me aflijo con las estrellas y los planetas por la conciencia de que, hoy, estoy cometiendo tal acto de horror que no sé lo que hago.

6. Cuando hablo con el Árbol de la Cruz, estoy anonadado por la agonía que la Trinidad soporta silenciosamente mientras destruimos bosques ancestrales junto con la inmensa cantidad de comunidades de criaturas que hay en ellos.

Me llena de aflicción que, por mí, el Amado de Dios sea clavado a un madero.

Sigo a Jesús mientras soporta el peso del madero. Veo al Árbol Sagrado como semilla, luego como árbol joven, cuyas raíces exploran la tierra bajo la superficie. Me lleno de asombro al comprender que, durante diez mil millones de años, los átomos de carbono de ese árbol han estado cumpliendo su función de impulsar la aparición del cosmos.

Me aflijo con esto y con toda la materia del universo.

Considero detenidamente que mucho antes de que los humanos anduvieran por la Tierra, se produjeron catástrofes que causaron la desaparición masiva de criaturas.

Con la imaginación, pregunto a los bosques, los pantanos, las costas, las montañas, por qué en este día el Amor supremo va a morir en el Madero.

Pondero las palabras de un profeta ([www.zukav.com/](http://www.zukav.com/).)

*"El alma del delfín está dejando la Tierra, es decir, el delfín como especie se está extinguiendo. Los delfines van por sí solos a encallar en la playa. Desarrollan enfermedades en su interior. Es su forma de expresar su rechazo a continuar viviendo en la Tierra. Sienten que no pueden cumplir el propósito para el que nacieron; por lo tanto, se van. Su muerte no es un suicidio, porque no tienen miedo. Están exhaustos.*

*El alma del delfín se manifiesta – es decir, el delfín ha nacido – para dar amor, vida y creatividad a los océanos. Se manifiestan para formar un puente de alegría, amor e inteligencia entre el reino acuático y el reino humano. Esto no lo pueden cumplir. Nuestras especies no se acercan al alma del delfín sino con brutalidad."*

Es obvio que nosotros, los seres humanos, somos la próxima catástrofe de la Tierra. Por desesperación, estamos matando a nuestros semejantes y ritualmente cometemos suicidios en masa. Me aflijo con nuestros semejantes, los delfines, los elefantes, los gorilas y las secuoyas en el camino del Gólgota.

### **HORA TERCERA: LA MUERTE DE JESÚS EN LA CRUZ**

1. Veo a Jesús en su más profunda agonía gritar el nombre de Dios. Gritó de nuevo y después entregó su espíritu. La cortina del templo se rasgó de arriba a abajo. Veo, cerca de la Cruz, al centurión romano que dijo: *"Realmente éste era hijo de Dios"*. Veo a las tres mujeres que eran amigas íntimas de Jesús, mirando desde lejos; veo también a las otras mujeres que habían seguido a Jesús desde Jerusalén. Antes del crepúsculo, José de Arimatea, se presentó audazmente ante Pilatos a pedir el cuerpo de Jesús.
4. Pienso en que Dios no *hizo historia*, sino que deseaba una relación con sus criaturas incluso antes de que el tiempo existiera. Recuerdo la imagen de la Trinidad, allá lejos en el Cielo, llena de pena por las criaturas que sufren pero sin ser herida por su dolor. Doy gracias a Jesús

en la Cruz por haberme revelado ahora que todas las luchas del cosmos durante todas las eras han sido experimentadas por la Trinidad bondadosa. Reflexiono con asombro que la verdadera historia de la vida de Dios incluye toda la agonía de la evolución: extinciones en masa de especies, la necesidad cruel de la cadena de alimentación, animales vivos abiertos en canal como presas, parásitos y epidemias, bosques arrasados, guerras, niños torturados y hambrientos, el horror de la avaricia e indiferencia de nuestra especie. Doy gracias a Dios porque la prueba de esta Divinidad que sufre está en su amado Hijo único, que eligió morir indefenso ante nuestra ferocidad.

5. Estoy lleno de asombro por la revelación de las Tres Personas Divinas en el Gólgota, que se humillaron para dar a luz a un cosmos de espacio, tiempo y materia. Pienso con asombro en la Trinidad humillándose al dar a su amado cosmos en evolución completa libertad, en vez de imponer un control total. Me maravillo ante su amor, demostrado en su propia destrucción y expresado a través de toda la evolución al hacer que las criaturas fueran adquiriendo cada vez mayor libertad, culminando en la libertad humana de intervenir como dioses en dirigir todo cambio futuro. Al pie de la Cruz, me conmueve en lo más profundo de mi ser que el poder de Dios contra el mal sea mucho más efectivo en su indefensión que en su fuerza.
6. Busco las lágrimas de gratitud; sabiendo que, porque soy tan profundamente amado, puedo despojarme de mi falsa imagen de conocimiento, riqueza y poder. Liberado de esa carga, doy gracias por descubrir la belleza de la diversidad de todos los otros, sus creencias, sus culturas, y lo maravilloso de todas las criaturas y sus comunidades. Pondero, no sólo el daño que mis pecados han causado, sino todo el sufrimiento de la naturaleza en evolución; considero cómo todo este dolor de alguna manera ha sido sufrido por un Dios empático y compasivo que se compadece por la muerte incluso de un gorrion. Ante la Cruz, pido saber qué debería hacer y sufrir yo por Jesús.

## PREÁMBULO A LOS CUARTOS EJERCICIOS

En los cuartos ejercicios, oramos sobre la Resurrección y la Ascensión de Jesucristo. Estas oraciones se centran en la aparición de Jesús ante sus discípulos. El método de la oración es la contemplación ignaciana con la intención de alcanzar gozo y felicidad participando del gran gozo y felicidad de Jesús que lleva la buena nueva a sus discípulos. En los cuartos ejercicios, se nos pide que seamos transmisores de consolación. Vamos a consolarnos los unos a otros en nuestros problemas y sufrimientos, y a dar testimonio de nuestra fe en Jesucristo Resucitado.

Al orar en esta parte, nos hacemos partícipes del gozo de Cristo y reconocemos la constante renovación de todas las cosas del universo. La novedad del universo es expresada por Jesús: "*Renuevo todas las cosas*". La Resurrección de Jesús nos ofrece una perspectiva para ver esto en nuestro universo, mientras la comunidad de vida se desarrolla y avanza hacia el futuro.

# **OCTAVA SEMANA DE ORACIÓN EN LOS CUARTOS EJERCICIOS**

*Exultamos con Jesús Resucitado en su gloriosa nueva creación*

## **HORA PRIMERA DE ORACIÓN**

### **JESÚS SE APARECE A MARÍA MAGDALENA**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación sobre el misterio de la Resurrección y la Gloria de Jesucristo. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Jesús se aparece a María Magdalena.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo **Juan 20:1-18** y con la imaginación me pongo en la situación que sugiere la lectura de la Escritura.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de ser feliz y regocijarme con todas las criaturas que disfrutan de la gloria y júbilo de Jesús Resucitado.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Veo y oigo a los amigos de Jesús esa mañana en el huerto. Veo todos los detalles que los dos discípulos vieron cuando se asomaron a la tumba, especialmente las vestiduras. Observo detenidamente su respiración, su postura, sus ojos, la expresión de sus caras. Considero que lo que está pasando por su cabeza jamás ha pasado por mente humana alguna. Siento de

manera especial sus emociones, la prodigiosa esperanza que inunda sus corazones en ese instante. En esta nueva biología, todo es posible.

**Segundo punto:** Del mismo modo, acompaño a María Magdalena en su llanto; siento su desesperación y confusión. Veo cómo se vuelve para dirigirse a la persona que ella cree el jardinero. Con ella, me maravillo de que no sea un fantasma; nuestro amigo amado tiene un cuerpo físico.

**Tercer punto:** Pienso en cómo la divinidad de Jesús, tan escondida durante la Pasión, aparece ahora y se revela tan prodigiosamente en el Cristo resucitado y glorificado. Me pregunto, con María, por qué no le reconocimos a primera vista.

**Cuarto punto:** Reflexiono sobre cómo Él actúa consolándonos y lo comparo con la manera como los amigos se consuelan unos a otros. Reflexiono también sobre cómo Jesús envía a María a reunirse con los hermanos, su comunidad de amigos, para consolarlos.

## **COLOQUIO**

Hablo con Jesús sobre su alegría al consolar a sus amigos y discípulos.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Recuerdo mi oración y escribo lo que quiero compartir.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **EL CAMINO DE EMAÚS Y LAS PUERTAS CERRADAS**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación del misterio de la Resurrección de nuestro Señor. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los provechos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Aparición de Jesús a sus discípulos en el camino hacia Emaús.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Lucas 24:13-43 y con la imaginación me pongo en la situación que sugiere la lectura de la Escritura.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de ser feliz y regocijarme con todas las criaturas que disfrutan de la gloria y júbilo de Jesús resucitado.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Veo y oigo a Cleofás y a su amigo hablando mientras caminan. Me fijo en los detalles del camino y el paisaje, y veo a Jesús que se les une. Percibo la duda y confusión en sus voces al describir lo sucedido en la tumba.

**Segundo punto:** Escucho las palabras de Jesús describiéndoles su historia de salvación; veo cómo va cambiando su expresión al tiempo que arden sus corazones.

**Tercer punto:** Veo y oigo a los amigos de Jesús reunidos en la habitación, y la llegada de los dos amigos de Emaús.

**Cuarto punto:** Reflexiono sobre cómo la divinidad de Jesús, casi escondida durante la Pasión, aparece ahora y se revela tan prodigiosamente en el Cristo resucitado y glorificado.

**Quinto punto:** Reflexiono sobre cómo Él actúa consolándonos y lo comparo con la manera como los amigos se consuelan unos a otros. Reflexiono también sobre cómo estos dos amigos aquella noche caminaron trece kilómetros de vuelta para consolar a su pequeña comunidad.

## **COLOQUIO**

Hablo con las Tres Personas Divinas de mi asombro y gozo. Doy gracias a la Trinidad por que haya convertido mi desesperación en esperanza.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

### **APARICIÓN DE JESÚS A SUS DISCÍPULOS A LA ORILLA DEL LAGO TIBERÍADES**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una meditación del misterio de la resurrección y gloria de Jesucristo. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

Aparición de Jesús a sus discípulos a las orillas del lago Tiberiades.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Juan 21:1-25 y con la imaginación me pongo en la situación que sugiere la lectura de la Escritura.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de ser feliz y regocijarme con todas las criaturas que disfrutan de la gloria y júbilo de Jesús Resucitado.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Contemplo a Jesús orientando a sus amigos para conseguir pesca en abundancia.

**Segundo punto:** A la orilla del lago Tiberiades, reflexiono sobre cómo la divinidad de Jesús, casi escondida durante la Pasión, aparece ahora y se revela tan prodigiosamente en el Cristo resucitado y glorificado.

**Tercer punto:** Veo cómo Pedro salta de la barca para alcanzar la orilla. Reflexiono sobre cómo Jesús actúa consolándonos y lo comparo con la manera como los amigos se consuelan unos a otros.

## **COLOQUIO**

Hablo con la Trinidad de mi asombro y mi gozo. Doy gracias a la Trinidad porque mi desesperación se ha transformado en esperanza.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **PUNTOS ADICIONALES PARA LA ORACIÓN O AMPLIACIÓN DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

*Pueden serte útiles para profundizar en el misterio*

### **HORA SEGUNDA: EL CAMINO DE EMAÚS Y LAS PUERTAS CERRADAS**

2. Considero por qué no le reconocimos a primera vista. Veo sus caras al reconocerle cuando Él bendice los alimentos. Veo con gozo cómo les inunda una nueva vida. Considero cómo esta nueva biología deja entrever un atisbo del enorme salto evolutivo que espera a toda forma de vida.
3. Veo las puertas cerradas y siento su miedo. Veo a Jesús aparecer entre ellos. Considero con qué cuidado Jesús se asegura de que sepan que su presencia es física, que no es un fantasma. Me maravillo con ellos de la revelación de esta nueva biología que es la base del universo material.
4. Reflexiono en el milagro de lo emergente, es decir, nuestra experiencia de auténtica novedad. Me maravillo de la nueva comunidad que emerge de los individuos aislados, temerosos, desanimados. Milagrosamente, es mucho más grande que la suma de los presentes y su desolación. Considero cómo nuestro Señor resucitado diseña toda la vida futura del universo como una comunidad en evolución de esplendor y diversidad crecientes.
5. Reflexiono cómo Cristo nos lleva a evolucionar hacia una humanidad en plenitud. Considero que mi evolución me invita a imitarle. Consuelo al solitario, al triste. Fraternizo con todas las criaturas. En esta consolación, los árboles se hacen árboles en toda su plenitud, las ballenas se hacen ballenas en toda su plenitud, y yo me hago humano en toda mi plenitud. Esto es *emergencia*: un salto a la novedad impredecible, a la belleza, a la trascendencia.

### **HORA TERCERA: APARICIÓN DE JESÚS A ORILLAS DEL LAGO TIBERÍADES**

1. Veo a Jesús en la orilla del lago, haciendo fuego para preparar el almuerzo. Me maravillo de que lo que veo a esa hora temprana de la mañana sólo es un atisbo del cumplimiento de la gran promesa de la

Trinidad. La promesa de que toda la materia, todas las criaturas del cosmos serán partícipes de la resurrección. La promesa de que es a este cosmos de hidrógeno, carbono, ADN, poesía y música al que se le hará partícipe de la información glorificada, no a un mero sustituto imaginario allá arriba en los cielos.

2. Tomo conciencia de que San Pablo escribió sobre una gloriosa nueva biología de la evolución. (1 Corintios 15:35-53; Filipenses 3:21; Colosenses 1:15-18; Colosenses 3:1; Efesios 3:20-21; Tesalonicenses 4:13-18; Romanos 8:18-25; Romanos 8:28-30) John Haught interpreta esta nueva biología para explicar que la muerte es el paso de una asociación superficial con el mundo y las criaturas a una intimidad eternamente profunda con el cosmos entero, no una despedida de él.
3. Jesús auxilió y consoló constantemente al que estaba solo; es más, sus parábolas, de portentoso significado, se referían a menudo a cuervos, semillas, cosechas, higueras, malas hierbas, viñas, levadura, lirios, hierba. Calmó a las aguas turbulentas; convirtió el agua en vino, y los panes y los peces de alguna manera se clonaron por sí mismos. Mandó a los ojos que recobraran la vista, a los nervios que se reanimaran, a la vida que vivificara a un cadáver. Fue el autor absoluto y la fuente suprema de esta nueva biología. Así, pienso que si la muerte es un salto en la evolución a una mayor intimidad con la creación, entonces para prepararme para la muerte debería, como Jesús, profundizar y extender mi amistad con las personas y con toda la creación. Considero la lógica asombrosa de esta fuerza vital que prescribe que la forma correcta de vivir es prepararse para morir. (Romanos 6:8-11)

# **APLICACIÓN DE LOS SENTIDOS**

## **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación en la que aplico los cinco sentidos al tema de las anteriores contemplaciones sobre la resurrección de Jesús. Tras el ofrecimiento de mí mismo y un preámbulo al tema del misterio, contiene unos puntos de reflexión, un coloquio y una puesta en común de los frutos de la meditación.

## **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a las Tres Personas Divinas la gracia de que durante esta hora todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan únicamente a su servicio y alabanza.

## **PREÁMBULO AL MISTERIO**

La resurrección de Jesús.

## **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Con la imaginación me pongo en el lugar o situación que sugiere la lectura de la Escritura en las anteriores contemplaciones sobre la resurrección de Jesús.

## **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar la gracia de ser feliz y regocijarme con todas las criaturas que disfrutan de la gloria y júbilo de Jesucristo Resucitado.

## **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

Una vez más, reflexiono sobre las consolaciones y desolaciones que he experimentado en las contemplaciones de la resurrección de Jesús. Busco inspiraciones maravillosas sobre la Trinidad y Jesús. Me paro en aquellos que más me impresionan, los disfruto y saboreo.

Considero la presencia física del Cristo resucitado ante sus discípulos y ante la comunidad de vida: árboles, pájaros, suelo, aire, océanos.

Veo el placer en los ojos de Jesús.

Digo, mientras Él sorprende a los de la habitación de arriba, sus cánticos de júbilo unidos a los cantos de todas las criaturas.

Saboreo el misterio del asombroso amor de la Trinidad, oculto durante miles de millones de años dentro de toda la naturaleza en evolución.

Huelo la fragancia de los árboles, la hierba y las flores en la promesa de pleno cumplimiento de la nueva biología.

Toco, junto con Tomás, sus heridas y su creación herida.

### **COLOQUIO**

Hablo con Jesús, mi amigo y hermano, en el triunfo de su victoria.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

# CONTEMPLATIO

## LA CONTEMPLACIÓN PARA ALCANZAR EL AMOR DE LA TRINIDAD

### HORA PRIMERA DE ORACIÓN

*Estas tres horas se rezan después de las tres horas de oración de los cuartos ejercicios, ya sea en la misma semana o en la semana posterior.*

#### **PREÁMBULO**

Esta oración nos sirve para cumplir nuestros deseos más profundos de amar a las Tres Personas Divinas con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerzas. Nos ayuda a encontrar a Dios en el misterio de nuestras propias vidas. Reconocemos que nuestras vidas están íntimamente ligadas al resto de la comunidad de vida. Con esta oración apreciamos los muchos dones que hemos recibido a través del amor de la Trinidad por nosotros y por todos los miembros de la comunidad de vida. Estamos llenos de gratitud que nos lleva a amar a las Tres Personas Divinas y a ofrecernos a ellas. Los cuatro puntos están dirigidos a recordar, a estar presentes, a apreciar los esfuerzos de la Trinidad por mí y su amor por mí. Mientras oro la *Contemplación*, me doy cuenta de que estas expresiones de amor se dan en el contexto comunitario de la comunidad universal de vida.

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta es una contemplación del misterio de mi propia vida dentro de la comunidad global de la vida. Como tal, sigue el mismo método que las contemplaciones anteriores.

**Nota:** Antes de este ejercicio, sería útil llamar la atención sobre dos cosas:

- Primero, el amor debería manifestarse en obras, más que en palabras.
- Segundo, el amor consiste en un compartir mutuo entre las personas, por ejemplo, como el amante da y comparte con el amado lo que él o ella posee y, viceversa, el amado con el amante. Así, si uno tiene conocimiento, debería ser compartido con el que no lo tiene, y lo mismo con el que tiene honores o riqueza, de forma que uno esté siempre compartiendo con los demás. (EE [230-231])

## OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO

Pido alcanzar la gracia de alegrarme y regocijarme con todas las criaturas mientras todos nosotros alabamos a la Trinidad y experimentamos la gloria y júbilo que nuestro Cristo resucitado experimenta cuando nosotros, a nuestra vez, tenemos experiencias de vida nueva.

## PREÁMBULO AL MISTERIO

La historia de la vida de cada uno de nosotros se puede ver como una experiencia del amor de la Trinidad que viene a cada uno a través de la vida de Jesús, y de otros ejemplos, amigos, familia, las criaturas vivas que comparten la Tierra con nosotros y las sustancias minerales de nuestro planeta. Como preparación a esta contemplación, recordemos los muchos lugares y situaciones en que hemos experimentado el amor de la Trinidad.

## DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO

Me observo a mí mismo en presencia de la Trinidad, con Jesús y todos los ángeles y santos, grandes y pequeños, en el universo que intercede por mí.

## EL DESEO DE MI CORAZÓN

Pido lo que deseo. Aquí será pedir un conocimiento interno de los magníficos dones que he recibido, y que, al llenarme de gratitud hacia todo, pueda en todas las cosas amar y servir a la Trinidad.

## PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN

**Primer punto de la Contemplación para alcanzar amor [230-234]:** Lee el siguiente pasaje de la obra *El medio divino* de Teilhard de Chardin:

*"En virtud de la creación y, todavía más, de la Encarnación, nada es profano aquí en la Tierra para aquel que sabe cómo ver. Por el contrario, todo es sagrado para aquel que en cada criatura distingue, en la partícula del ser escogido sujeto a la atracción de Cristo en el proceso de la Consumación."*

Siguiendo con el primer punto de la Contemplación ignaciana, recuerdo la actividad de la Trinidad al iniciar el amplio proceso evolutivo, del que resulta la formación de millones de galaxias, estrellas y planetas, así como yo mismo. Recuerdo también la presencia de Jesucristo que me ha dado a mí y a la comunidad de vida significado y sentido. Reflexionaré sobre mi experiencia de la presencia de la Trinidad en las ocasiones y personas especiales de mi

vida. Considero con gran sentimiento lo mucho que la Trinidad ha hecho por mí, y lo que ha hecho también por mí la comunidad de vida: cuánto me han dado y, finalmente, cuánto desean dárseme a sí mismos. Luego reflexionaré sobre mí mismo y consideraré, en toda justicia y razón, qué debo ofrecer a la Trinidad, que es todo lo que poseo, así como mi propio ser.

## COLOQUIO

Conmovido con gran amor, haré este ofrecimiento de mi persona:

### TOMAD Y RECIBID

*Tomad, Santísima Trinidad, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer. Vos me lo disteis; a vos, Santísima Trinidad, lo torno. Todo es vuestro, disponed de ello a toda vuestra voluntad. Dadme vuestra amor y gracia, que esto me basta.*

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración (Revisión) y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

Todos los elementos del ejercicio de oración son los mismos que para la **HORA PRIMERA DE ORACIÓN** excepto en **EL PUNTO** siguiente:

### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Segundo punto de la Contemplación para alcanzar amor [235]:** Recuerdo las instrucciones del Punto Primero. Después leo el pasaje siguiente extraído del libro de David Darling, *The Science of Death, the Logic of Reincarnation* (*La ciencia de la muerte, la lógica de la reencarnación*) (pág. 170):

*"Ahora sabemos – y cada experimento físico cuántico da más respaldo a nuestro conocimiento– que estamos profunda e intrínsecamente unidos a la realidad como un todo. Sujeto y objeto son uno."*

Siguiendo con el segundo punto de la *Contemplación* de Ignacio, reflexiono sobre cómo la Trinidad comenzó el proceso evolutivo, que dio lugar a todo el universo y todos los seres que hay en él. Noto cómo la Trinidad habita en todas las criaturas; en los elementos dándoles el ser, en las plantas haciéndolas vegetar, en los animales dándoles sensación, en los seres humanos haciéndoles entender. Pondero cómo el Espíritu Santo también habita en mí como en un templo, ya que he sido creado a imagen y semejanza de la Trinidad. Después vuelvo a reflexionar sobre mi mismo de la forma descrita en el Primer Punto o de cualquier otra que parezca mejor.

### **COLOQUIO**

Movido por un gran amor, haré ofrecimiento de mi persona rezando la oración *Tomad y recibid*, dada más arriba.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración (Revisión) y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA TERCERA DE ORACIÓN**

Todas los elementos del ejercicio de oración son los mismos que para la **HORA PRIMERA DE ORACIÓN** excepto en **LOS PUNTOS** siguientes:

**Tercer punto de la Contemplación para alcanzar amor [236]:** Recuerda las instrucciones del primer punto. Después lee el pasaje siguiente extraído del libro de John Honner, *Time, God and Cosmology* (Tiempo, Dios y Cosmología):

*"Para otros, como Paul Davies, la brillante ordenación del cosmos implica que hay un gran diseñador que es llamado Dios (...). Como William Paley, Isaac Newton o Albert Einstein, Davies considera que Dios no sólo no está involucrado en el universo, sino que además es imposible que lo esté."*

Continuando con este tercer punto de la *Contemplación*, consideraré cómo la Trinidad, con todos los seres vivos y la materia inanimada del universo, actúa y trabaja para mí, es decir, trabaja para continuar su acto creativo. Así en los cielos, los elementos, las plantas, los frutos y animales, la Trinidad da existencia, protege, hace crecer y sentir. Después reflexiono sobre mí mismo.

**Cuarto punto de la Contemplación para alcanzar amor [237]:** Recuerda las dos notas sobre el amor y las otras instrucciones del primer punto. Luego lee el pasaje siguiente tomado del libro de Rupert Sheldrake, *EL RENACIMIENTO DE LA NATURALEZA*, la nueva imagen de la ciencia y de Dios (pág.110):

*"La hipótesis de la causalidad formativa sugiere que la memoria depende más de la resonancia mórfica que de los almacenes de la memoria material. La resonancia mórfica (memoria de espejo) depende de las similitudes. Implica un efecto de parecido sobre parecido. Cuanto más similar es un organismo a otro del pasado, más específica y efectiva es la resonancia mórfica. En general, todo organismo es lo más parecido a sí mismo en el pasado y en consecuencia, está sujeto a la elevada resonancia específica de su propio pasado."*

Continuando con el cuarto punto de la *Contemplación*, considero que todas las bendiciones y dones que hay en mí y en la creación son una expresión del amor de la Trinidad. Así, nuestro poder limitado proviene del

supremo e infinito poder del amor de la Trinidad y, por ende, nuestra belleza, justicia, bondad, pena, gracia y todas nuestras virtudes. La Trinidad se vierte sobre nosotros como los rayos de luz descienden del sol y como el agua mana de la fuente. Después, una vez más, reflexiono sobre mi mismo.

### **COLOQUIO**

Movido por un gran amor, haré un ofrecimiento de mi persona rezando con la oración *Tomad y recibid*.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

### **PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN**

Al recordar mi oración (Revisión) y escribirla en mi diario, anoto lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

Dos lecturas suplementarias que podrían ser útiles: **Juan 4:7-21** y **Lucas 10: 21-24**.

# CÓMO TOMAR UNA DECISIÓN COMUNITARIA

## PREÁMBULO

Nuestras experiencias de oración en los *Ejercicios Espirituales* pueden ayudarnos a tomar decisiones tanto individuales como comunitarias. La toma de una decisión comunitaria puede llevar al grupo varias semanas de oración y discusión.

Ignacio nos pide que tomemos una importante decisión de vida mientras contemplamos la vida de Jesús. *Las Dos Banderas, los Tres Binarios y las Tres Muneras de Humildad* nos ayudan al darnos un contexto para reconocer nuestras mociones interiores y discernir el criterio correcto para tomar una decisión. Siguiendo este proceso formal, estamos mejor capacitados para alcanzar libertad espiritual y, en consecuencia, tomar una decisión mejor. Los pasos para tomar una decisión comunitaria se dan a continuación. Léelos, pero no te preocupes por recordar cada paso, llegarán a ser familiares según los vayáis usando tú y tu comunidad.

## SEIS PASOS PARA DISCERNIR UNA DECISIÓN COMUNITARIA IMPORTANTE

1. El primer paso para tomar una decisión comunitaria es **determinar el asunto** que creas que puede ser de interés tanto para ti como para tu comunidad. Este paso se da a la luz de la gracia y el discernimiento dados a ti y tu comunidad durante la oración en los Ejercicios Espirituales. Un ejemplo de asunto puede ser, por ejemplo, el problema de las personas sin hogar en tu ciudad. Dejad tiempo para poner en común varios asuntos en vuestra **reunión de comunidad**. Escuchad los temas y las discusiones que se producen en torno a ellos. En una segunda ronda de puesta en común, determinad todos los temas comunes o discernimientos que surjan. Intentad articular un tema común.
2. El segundo paso en este proceso es **orar durante la siguiente semana** sobre lo que habéis oído y después **formular una pregunta abierta**, es decir, una que tenga muchas respuestas que creéis que están en las mentes y corazones de los miembros de la comunidad. Un ejemplo podría ser: "¿Cómo puede nuestra comunidad ayudar a las personas sin hogar este año?" Plantead esto en la siguiente reunión y ponedlo en común. Si otros miembros hacen preguntas similares, emplead parte de la reunión en

formular una pregunta abierta, como por ejemplo: "¿Cómo podemos ayudar al albergue de personas sin hogar este año?" Si hay tiempo, comenzad una lista con posibles respuestas.

3. El tercer paso es acordar una respuesta específica y redactarla a satisfacción de todos. Un ejemplo podría ser: "El año que viene iremos al albergue a ayudar durante cinco fines semana". Además, el grupo formulará la respuesta al contrario, que en este ejemplo sería "El año que viene NO iremos al albergue a ayudar durante cinco fines de semana". Cada miembro se lleva estas dos frases a casa y antes de la siguiente reunión hace una lista de ventajas y desventajas de cada una, es decir, en cuatro columnas. Traed las cuatro columnas a la próxima reunión de vuestra comunidad, haced una ronda de puesta en común; cada persona da sus razones para una columna hasta que la comunidad tiene una lista completada por todos para esa columna. Haced lo mismo con las otras tres columnas. Durante la próxima semana haced oración de lo que habéis escuchado en la puesta en común. Venid a la siguiente reunión con una decisión provisional, una vez leído el cuarto paso.
4. En esta reunión cada miembro expone primero a todos una razón de las cuatro columnas que más le haya influido en su decisión, pero sin mencionar todavía la decisión provisional. Este proceso ayuda al grupo a reconocer si hay CONSENSO. Más abajo damos una descripción de lo que es el CONSENSO, leedla antes de la reunión. Si el consenso es evidente, entonces se sigue el paso cuarto, que consiste en que cada persona, por turno, expone su decisión provisional. Luego se toma una decisión provisional comunitaria.

## CONSENSO

*El consenso en un grupo es una forma especial de confirmación. No es simplemente la regla de la mayoría o la unanimidad. Significa que todos y cada uno del grupo quedarán satisfechos de que tanto unos como otros han sido escuchados, que los dones y talentos de cada miembro se han reconocido y que se ha seguido un proceso libre y efectivo. El grupo se sabrá amado por Dios. Los miembros tendrán una sensación de sorpresa y de ser llevados hacia el futuro, a pesar de las limitaciones del grupo y de los sufrimientos pasados. El grupo experimentará la consolación como un don del Espíritu Santo.*

*El grupo tendrá conciencia de trascendencia y experiencia de la belleza, verdad y bondad de Dios, así como de unión con Dios. Los frutos del consenso para la comunidad son:*

- *una percepción consoladora de ver el Misterio Pascual encarnado en la vida del grupo, ya que la decisión significa la muerte del yo por el bien de la comunidad universal de vida;*
- *la posibilidad de tener una sensación especial de unidad y consolación de todos los miembros del grupo;*
- *un compromiso de todos con la decisión y su aplicación, con esperanza y alegría y a la vez con realismo;*
- *una experiencia de amor liberador y creativo que se fragua en el grupo.*

*El consenso se experimenta como una decisión unánime, tomada en consolación auténtica, es decir, todos están satisfechos con el proceso y la decisión. Debe también sentirse como un alto grado de acuerdo. Si llega el caso, intentad conseguir la unanimidad pidiendo a aquellos que están en desacuerdo que manifiesten sus objeciones a la decisión y descubrid lo que les satisfará si se pone en práctica la decisión. Tened presentes las razones contra la decisión, incluso cuando el grupo la aplique. Si hay un bajo grado de acuerdo, el grupo haría bien en revisar el asunto general y buscar otra propuesta para el discernimiento.*

5. El quinto paso es la **BÚSQUEDA DE LA CONFIRMACIÓN** de la decisión. Si se alcanzó un consenso, volved a hacer una ronda, esta vez indicando si se experimentó consolación o no. Describid brevemente vuestra experiencia. Si alguno no está de acuerdo con la decisión comunitaria, que exponga sus objeciones y haga sugerencias para cambiar.
6. El sexto paso es **poner en práctica la decisión**. Muchas decisiones discernidas correctamente se pierden en la ejecución. Aseguraos de que los contactos necesarios y la delegación se acuerdan tan pronto como sea posible después de tomar la decisión. A medida que el grupo trabaje en varios puntos de la puesta en práctica, se irá haciendo consciente de los costes que supone para el grupo. Cuando los miembros del grupo se enfrenten a estos costes en unión con el Cristo sufriente y aun así deseen hacer el trabajo, tendrán otra experiencia de consolación.

**En las páginas siguientes hay dos ejemplos de oración ignaciana que pueden ayudaros a ti y tu comunidad a tomar decisiones comunitarias importantes.**

# **DOS EJERCICIOS DE ORACIÓN PARA TOMAR UNA DECISIÓN COMUNITARIA**

## **HORAS PRIMERA DE ORACIÓN**

### **EL MOMENTO DE LA DECISIÓN**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Contemplo las acciones de la primera comunidad de cristianos en **Hechos 11:27-30** como un ejemplo de discernimiento comunitario.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a Dios me conceda la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan puramente al mayor servicio y alabanza de la Santísima Trinidad.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

No siempre es posible, debido al tiempo y las circunstancias, emprender un proceso formal de toma de decisiones. Sin embargo, las semanas de oración de los *Ejercicios Espirituales* son periodos de gracia y crecimiento espiritual para las comunidades. Nos dan el fundamento para tomar una decisión comunitaria importante.

Este trabajo supone aumentar la belleza, diversidad y novedad de la comunidad universal de vida al vivir en una actitud de misericordia y confraternidad con los seres humanos, animales y vegetales que de un modo u otro sufren padecimientos u opresión. Al hacerlo, contribuimos a la evolución de una mayor libertad para el cosmos.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo **Hechos 11:27-30** y me pongo en el lugar de los primeros cristianos.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para que pueda imitarle en su respeto por toda la vida y amarlo en la plenitud de su comunión con toda la creación.

## PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN

**Primer punto:** Veo a los discípulos tomar la decisión de contribuir a remediar el hambre. Oigo lo que dicen.

**Segundo punto:** La lectura de los *Hechos de los Apóstoles* describe un momento de toma de decisión para los primeros cristianos. Mientras reflexiono sobre esta lectura, pienso en cómo el Espíritu actuó en esta joven comunidad cristiana y lo que resultó de la decisión que tomó.

**Tercer punto:** Disciervo los cuatro elementos que preceden a una buena decisión, que son: **primero**, un conocimiento interno de la belleza, bondad, verdad y unidad de Cristo con nosotros y con la Trinidad; **segundo**, un conocimiento de los verdaderos y falsos impulsos que nos llegan procedentes de la cultura, la política y la sociedad; **tercero**, una conciencia de nuestro modo habitual de tomar decisiones y asumir compromisos; **cuarto**, responder a un profundo deseo de estar con Cristo en su trabajo.

## COLOQUIO

Le pido a María que interceda ante Jesús para que ayude a nuestra comunidad de fe a centrarse en la toma de una decisión comunitaria y que nos guíe para elegir un asunto que sea importante para nuestra comunidad. Acudo con María a Jesús para pedirle lo mismo. Voy con ella y hago la misma petición a la Trinidad.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración con el paso número uno, escribo en mi diario lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## **HORA SEGUNDA DE ORACIÓN**

### **JESÚS PREDICA A SUS SEGUIDORES**

#### **INDICACIONES PARA LA ORACIÓN**

Esta contemplación de Jesús predicando puede ayudarnos cuando empecemos el proceso de toma de decisión comunitaria.

#### **OFRECIMIENTO DE MÍ MISMO**

Ruego a Dios me conceda la gracia de que todas mis intenciones, acciones y operaciones se dirijan puramente a la mayor servicio y alabanza de la Santísima Trinidad.

#### **PREÁMBULO AL MISTERIO**

La libertad puede predicarse como algo externo. Así, se puede ser un *ciudadano libre* o tener *libertad de movimiento*. La libertad también puede ser una actitud interna. En Jesús hay un nuevo acento en la *libertad interior*, y en tomar decisiones para empezar algo nuevo e impredecible. Jesús lo ejemplifica al acercarse a los pobres como amigo y salvador, viviendo en una actitud de misericordia que conforma todas sus palabras y acciones y haciendo de la liberación y libertad una moción interior además de un hecho externo. Su vida nos provee de un camino para la liberación y restauración de todas las relaciones sanas en la comunidad de vida de la Tierra. Él es una fuerza de evolución para la libertad y espera que sigamos su ejemplo.

#### **DISPOSICIÓN DE TODO MI SER PARA EL MISTERIO**

Leo Lucas 6:27-38 o Mateo 5:38-48 y me sitúo entre el gentío, escuchando a Jesús.

#### **EL DESEO DE MI CORAZÓN**

Pido alcanzar un conocimiento interno de Jesucristo, que se hizo criatura como todos nosotros por el bien de la comunidad universal de vida, para así poder imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

#### **PUNTOS DE REFLEXIÓN Y CONSIDERACIÓN**

**Primer punto:** Veo y oigo a Jesús predicando a la muchedumbre, dándonos

su nueva visión de la comunidad de vida, de la compasión y de la misericordia. Veo las expresiones de asombro o, quizás, de incredulidad de aquellos que están entre la muchedumbre.

**Segundo punto:** Los pensadores darwinistas creen que la moral está inserta en nuestros cerebros como si se tratase de *circuitos integrados* y que, por lo tanto, está determinada por nuestros genes. En consecuencia, la elección no consiste en que la acción elegida sea moral o inmoral, sino en que se haya elegido o no la actividad neuronal de nuestro cerebro que llamamos moral. Esta actitud es un ejemplo de lo que John Haught denomina una "metafísica del pasado" porque "excluye la llegada de algo genuinamente nuevo" (*God after Darwin, [Dios después de Darwin]*, pág. 86). Jesús es la expresión nueva y auténtica de la *libertad espiritual*, al ofrecernos un camino para tomar buenas decisiones cultivando una actitud de amor y de perdón.

**Tercer punto:** Pido alcanzar la humilde libertad de Jesús al considerar los pasos de la toma de decisión comunitaria. ¿Hay alguna tarea o asunto a los que deba hacer frente mi comunidad? ¿Cuáles son? Elaboro una pregunta abierta sobre lo que considero más importante y hago una lista de las respuestas a esta pregunta. Esto me sirve para entrar en un proceso de discernimiento orientado a tomar una decisión comunitaria.

## COLOQUIO

Le pido a María que interceda ante Jesús para que ayude a mi comunidad de fe y a mi mismo a centrarnos en la toma de una decisión comunitaria y que nos guíe en la elección de un asunto que sea importante para nuestra comunidad. Voy con María a Jesús para pedirle lo mismo. También con María hago la misma petición a la Trinidad.

Termino con la oración que Jesús nos enseñó.

## PREPARACIÓN PARA COMPARTIR MI ORACIÓN

Al recordar mi oración con el paso número uno, escribo en mi diario lo que me gustaría compartir con mi comunidad.

## SI LO DESEAS, REFLEXIONA SOBRE CUALQUERA DE ESTOS PUNTOS ADICIONALES

*Pueden serte útiles para tomar una decisión comunitaria*

**Primer Punto:** Recuerdo que la disposición para tomar una buena decisión comunitaria es aquella que incluye a todos los miembros de la comunidad de vida de la Tierra. Reflexionar sobre las relaciones con nuestros semejantes, plantas y animales, y las relaciones de unos con otros, es una forma de pensar sobre el hecho de estar unidos en una mente y propósito comunes. **Leo Filipenses 2:1-11** y abundo en el misterio de estar unido a mi grupo CVX y la comunidad de vida de la Tierra. Jesucristo se hizo criatura como todos nosotros por el bien de esta comunidad. Aspiro a imitarle en su respeto por toda la vida y amarle en la plenitud de su comunión con toda la creación.

**Segundo Punto:** Reflexiono sobre la siguiente historia de fraternidad con los árboles y me pregunto cómo afecta esta amistad a las decisiones de los implicados.

*El movimiento Chipko es un método de resistencia no violenta basado en el método satyagraha de Gandhi. Actúa para prevenir la destrucción de los bosques rurales de la India, que son un recurso importantísimo para los campesinos rurales. Durante décadas los árboles de estos bosques fueron talados en cantidad creciente por la industria. La primera acción de Chipko tuvo lugar espontáneamente en 1973. Los líderes de Chipko y los participantes eran mayoritariamente mujeres que se movilizaron para preservar sus comunidades y su modo de vida. Ellas interponían su cuerpo entre los árboles y las sierras y hachas de los leñadores. El nombre de "Chipko" viene de una palabra que significa "abrazo", y esto es lo que hacían las mujeres; ponían sus brazos alrededor de los árboles que querían proteger. Saben lo que muchos de nosotros no sabemos; que los miembros de la comunidad de vida de la Tierra son nuestros parientes, merecedores de respeto, y necesitan que se les escuche, se les valore y se les tome en cuenta a la hora de tomar decisiones.*

**Tercer Punto:** Reflexiono sobre la siguiente historia, ejemplo de cómo permanecer unidos en el amor, con un propósito y una mente común. Saco provecho de mi reflexión.

Este fragmento, de un ensayo de Joy Williams, describe la experiencia del autor al comprar cinco parcelas adyacentes, en total un acre, junto a una carretera de Florida, hace 30 años. Desde entonces, los campos adyacentes a su acre se han convertido en terreno urbanizable. Se construyeron carreteras, se arrancaron árboles y los animales salvajes fueron desalojados o sacrificados. El autor decidió dejar su acre de terreno sin urbanizar, excepto por un pequeño cobertizo y un chalet ya construidos allí, sin césped y sin jardín. En 1990, tenía un muro alrededor del acre.

*"Detrás del muro había un Edén (...) Aunque el muro no contó con la aceptación social, la aprobación desde un punto de vista ecológico fue sonada. El banano, como si se viera reforzado por el audaz muro, echó docenas de raíces aéreas. El subsuelo se hizo fértil; las encinas crecieron, formando un gran toldo para dar sombra. Era extraño. Se me antojó que había hecho un interior para que el exterior estuviera seguro dentro. (...) Y dentro se estaba en calma, recogido, arrullado por el canto de los pájaros (...) Un quebrantahuesos se posaba cada noche en una casuarina que se asomaba sobre la laguna; era un árbol sin mucho renombre y media muerto, pero el quebrantahuesos le tenía un profundo apego, y se hacía invisible dentro él en cuestión de segundos, al anochecer. Un par de garzas reales nocturnas anidaron en un pino de los pantanos.... Un simple acre era capaz de nutrir tantas vidas, incluyendo la mía. Su existencia me dio una gran felicidad."* (Joy William, *Un Acre*, en la revista *Harper*, febrero 2001)

**Cuarto Punto:** Reflexiono sobre estos sabios proverbios:

- "Más que mil palabras inútiles vale una sola que dé paz." (Proverbio de Buda)
- "Perdonar es la única reacción que no se limita a reaccionar, sino que actúa de una forma nueva, inesperada y no condicionada por el acto que la provoca." (Hannah Arendt, en *La Condición Humana*, pág. 241)

## BIBLIOGRAFÍA

- Arendt, Hannah. *The Life of the Mind*. Harcourt, Brace, Jovanovich, New York and London, 1977, 1978.  
[Ed. Esp.: *La vida del espíritu*, Centro de Estudios Constitucionales; Madrid, 1984; Tr.: Montoro, Ricardo-Vallespía, Fernando]
- Bhagavadgita*, The. Translated by Juan Mascaro, Penguin Books, U.K., U.S.A., Australia, 1970.  
[Ed. Esp.: *Bhagavadgita: La canción del Señor*; Edhasa, Barcelona, 1988; Tr.: Rodríguez Adrados, Francisco]
- Bracken, Joseph. *The Holy Trinity as a Community of Divine Persons*. Heythrop Journal, Vol. 15, 1974.
- Campbell, Joseph. *Myths to Live By*. Penguin Books, U.S.A., New York, 1972.
- Campbell, Joseph. *The Hero With a Thousand Faces*. Bollingen Foundation, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1972, 1973.
- Chardin, Pierre Teilhard de. *Hymn of the Universe*. William Collins and Sons, London, and Harper and Row, New York, 1965.  
[Ed. Esp.: *Himno del universo*; Trotta, Madrid, 1966; Tr.: Pérez, Florentino]
- Chardin, Pierre Teilhard de. *Le Milieu Divin, An Essay on the Interior Life*. Fontana Books, William Collins and Sons Ltd., London, and Harper and Brothers, New York, 1960.  
[Ed. Esp.: *El medio divino, ensayo de vida interior*; Alianza Editorial, Madrid, 2000]
- Creamer, David G. *Guides for the Journey*. John Macmurray, Bernard Lonergan, James Fowler. University Press of America, Inc. Lanham, Maryland and London, 1996
- Darling, David. *Zen Physics: The Science of Death, the Logic of Reincarnation*. Harper Collins, New York, 1996.
- Davies, Paul. *God and the New Physics*. Penguin Books, U.K., U.S.A., Australia, Canada, N.Z., 1984.  
[Ed. Esp.: *Dios y la nueva física*; Salvat Editores, Madrid, 1994; Tr.: Vila, Jordi]
- Davies, Paul. *The 5<sup>th</sup> Miracle, The Search for the Origin and Meaning of Life*. Touchstone edition, Simon and Schuster, New York, 2000.
- Dillard, Anne. *Teaching a Stone to Talk. Expeditions and Encounters*. Harper Perennial Edition, Harper-Collins, New York, 1992.
- Dobzhansky, Theodosius. *The Biology of Ultimate Concern*. Meridian edition, The New American Library, Inc., New York, 1969.
- Downing, Michael. "Trinitarian Spirituality", in *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, A Michael Glazier Book, The Liturgical Press. Collegeville, Minnesota, 1993.
- Dyson, Freeman. *Disturbing the Universe*. Harper and Row, New York, 1979.

- Haught, John F. *God After Darwin, A Theology of Evolution*. Westview Press, Boulder Colorado and Oxford, U.K., 2000.
- Honer, John. *Time, God and Cosmology. The Way*, 1999.
- Jung, C. G. *The Essential Jung. Selected and introduced by Anthony Starr*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey.
- Kolvenbach, Fr. Peter-Hans, S.J. "Our Responsibility for God's Creation", a talk given at Harare, Zimbabwe, August 22, 1998. published by the Jesuit Centre for Social Faith and Justice, Ottawa, Canada.
- Milton, Katherine. "Diet and Primate Evolution". *Scientific American*, Vol. 269, pp. 86-93, 1993.
- Mueller-Fahrholz, Greko. *God's Spirit, Transforming a World in Crisis*. Continuum, New York and WCC Publications, Geneva, 1995.
- [Ed. Esp.: *El espíritu de Dios: transformar un mundo en crisis*; Sal Terrae, Santander, 1996, Tr.: Amado Mier, Millagros]
- Munitiz, Joseph and Philip Endean. *St. Ignatius of Loyola, Personal Writings*. Penguin Press, London, 1996.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God*. SCM Press, London, U.K., 1974.
- O'Donnell, John. *The Mystery of the Triune God*. Sheed and Ward, London, 2001.
- Radhakrishnan, S. *The Hindu View of Life*. Unwin Books, London, 1960.
- Ricoeur, Paul. *Biblical Hermeneutics*. Semeia, Vol. 4, 1975.
- Shiva, Vandana. *Biopiracy, the Plunder of Nature and Knowledge*. Between the Lines Press, Toronto, Canada, Auckland, N.Z., 1972.
- [Ed. Esp.: *Biopiratería: el saqueo de la naturaleza y del conocimiento*; Icaria, Barcelona, 2001; Tr.: Bermejo López, Isabel]
- Swimme, Brian and Thomas Berry. *The Universe Story: From the Primordial Flaring Forth to the Ecopoic Era - A Celebration of the Unfolding of the Cosmos*. Harper Collins, New York, paperback edition, 1994.
- Vanier, Jean. *Becoming Human*. House of Anansi Press Ltd., Toronto, Canada, 1998.
- [Ed. Esp.: *Acoger nuestra humanidad*; PPC, Madrid, 2000; Tr.: Monino Mazarredo, Araceli]
- Wald, George. "Life and Mind in the Universe". *Internasional Journal of Quantum Chemistry*, Vol. 11, pp. 1-15, 1984.
- Wheeler, John A. "The Universe as a Home for Men". *American Scientist*, Vol. 62, pp. 683-691, 1974.
- Williams, Joy. "One Act: On devaluing real estate to keep land priceless", Essay in *Harper's Magazine*, Vol. 302, No. 1809, February, 2001.
- Zukav, Gary. *The Seat of the Soul*. Fireside Edition, Simon and Schuster, Inc., New York, 1989, 1990.
- [Ed. Esp.: *El lugar del alma*; América Ibérica, Madrid, 1994; Tr.: Herra, Ignacio]