

## 8 DÍAS DE EJERCICIOS ESPIRITUALES CON PREGUNTAS

### NOCHE DE ENTRADA

### DESEOS Y TEMORES

¿Para qué son los Ejercicios Espirituales?: “para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea” (S. Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales n. 21)

¿Qué deseos tengo?:

tener buena salud...tener buenos amigos...vivir feliz...  
ir al cielo...ver allí a todos mis seres queridos de la familia...predicar el evangelio con palabras y obras...  
hacer míos los tres grandes deseos de S. Ignacio:  
la mayor gloria de Dios-ayudar a la salvación de las almas-seguir a Jesucristo pobre y humilde...  
hacer mía la “Oración franciscana por la Paz”...

¿Qué temores tengo?:

temor de condenarme e ir al infierno...  
temor a caer enfermo, perder la salud...  
temor de que se mueran mis seres queridos:  
familia, amistades...temor de que haya guerras,  
tifones, terremotos, desgracias y accidentes...  
temor de ser incomprendido y despreciado...

¿TEXTO BÍBLICO: para rezar por esos deseos?:

2 Corintios 3, 18:

“Mas todos nosotros, con la cara descubierta, reflejamos la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente, por la acción del Espíritu del Señor”.

¿En qué otro texto se basa ese texto paulino?:

Génesis 1, 26:

Dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza”...

(Nota: la “imagen y semejanza perfecta de Dios” es Jesucristo. Por lo tanto, Seguir e imitar a Jesús es acercarse más y más a esa transformación en el Señor)...

## DOS ORACIONES

1ª. La oración del P. Teilhard de Chardin al Espíritu Santo”:

“Espíritu Santo, labra las tierras de mi corazón para que sean blandas y acojan así mejor la Palabra del Señor”...

2ª. Oración de Pentecostés:

“Ven, Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo.  
Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido,  
luz que penetra las almas; fuente del mayor consuelo.  
Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo,  
tregua en el duro trabajo, brisa en las horas del fuego,  
gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.  
Entra hasta el fondo del alma, divina luz, y enriquécemos.  
Mira el vacío del hombre si tú le faltas por dentro;  
mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.  
Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo,  
lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo,  
doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.  
Reparte tus siete dones según la fe de tus siervos.  
Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito;  
salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno. Amén”.

(Nota: los siete dones del Epíritu Santo son: sabiduría, inteligencia, consejo, fortaleza, ciencia, piedad y temor de Dios.)

## DÍA 1 (mañana)

### ¿CÓMO REZO?...¿CUÁL ES MI DEFINICIÓN DE LA ORACIÓN?

TEXTO IGNACIANO: “alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira”... (EE. 75)

TEXTO BÍBLICO: Mateo 6, 9-13:

“Vosotros orad así: Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo, dános hoy nuestro pan de cada día, perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden, no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal”. (Es la oración del místico (1ª parte) y del profeta (2ª.)

DEFINICIONES DE ORACIÓN DE ALGUNOS SANTOS:

1. CATECISMO TRADICIONAL:

Orar es levantar la mente y el corazón a Dios.

2. STA. TERESA DE JESÚS (DE ÁVILA):

Orar es conversar de amistad con el Amigo...

3. S. JUAN DE LA CRUZ:

La contemplación es la atención amorosa al Amado: reclinado en él...

4. S. JUAN MARÍA VIANEY:

¿Oración?: Jesús me mira y yo le miro...

LA ESCALA DE LA ORACIÓN:

Peldaños a subir: lectura amorosa-meditación-diálogo (ruminación)-

Contemplación-gozo-compasión...

LA ORACIÓN DE LOS SIETE VERBOS:

CREO, Señor fortalece mi fe...(contra toda clase de dudas)

ESPERO, Señor asegura mi esperanza (áncora de salvación)

OS AMO, Señor inflama mi amor...

PERDONA, Señor, todos mis pecados y faltas hasta ahora...

OS DOY GRACIAS ALABANDO, porque me dais salud, ánimos, (como en los Salmos que para dar gracias a Dios, te alaban: por cielo, estrellas, flores)..

OS PIDO POR TODOS: familia, amigos, compañeros sanos y enfermos...

OS ADORO, que es lo más esencial de la oración...

## ORACIONES

Señor, arranca de mí el corazón de piedra, y dame un corazón tierno de carne (inspirada en Ezequiel 36,26)...

### OFRECIMIENTO DE OBRAS:

Dios, Padre nuestro, yo te ofrezco toda mi jornada, mis oraciones, pensamientos, afectos y deseos, palabras, obras, alegrías y sufrimientos en unión con el Corazón de tu Hijo Jesucristo que sigue ofreciéndose a Ti en la Eucaristía para la salvación del mundo. Que el Espíritu Santo, que guió a Jesús sea mi guía y mi fuerza en este día para que pueda ser testigo de tu amor. Con María, la madre del Señor y de la Iglesia, pido especialmente por las intenciones del Papa y de nuestros obispos para este mes...

### ORACIÓN DEL SANTO GRIAL:

Señor Jesús, te doy mis manos para hacer tu trabajo, te doy mis pies para andar tu camino, te doy mis ojos para ver como Tú ves, te doy mi lengua para hablar tus palabras, te doy mi mente para que Tú puedas pensar en mí, te doy mi espíritu para que Tú puedas crecer en mí. Sobre todo, te doy mi corazón para que tu puedas amar en mí a tu Padre y a toda la humanidad. Te doy todo mi ser para que Tú puedas crecer en mí. De manera que seas Tú Señor Jesús, quien viva, trabaje y ore en mí.

## DÍA 1 (tarde)

### ¿QUIÉN ES DIOS PARA MÍ?

TEXTO IGNACIANO: “Principio y fundamento”:

El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima”...(EE. 23)

TEXTO BÍBLICO: “Magnificat” de María: Lucas 1, 46-55:

María dijo: “Proclama mi alma la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador;  
porque ha mirado la humildad de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,

Porque el Poderoso ha hecho obras grandes en mí:

su nombre es santo, y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo:

dispersa a los soberbios de corazón,

derriba del trono a los poderosos

y enaltece a los humildes,

a los hambrientos los colma de bienes

y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo, acordándose de la misericordia

- como lo había prometido a nuestros padres -

en favor de Abrahán y su descendencia por siempre”.

REFLEXIÓN:

Para María, Dios es el “poderoso”, el “santo” y el “misericordioso” (en los tres campos que mueven la sociedad: cultura, política, economía)...

Para mí, ¿Quién es Dios? ¿Cómo le veo?...

¿Como Creador?...¿Como Padre (Abba)?.. ¿Como Artista que me moldea?...

o ¿como Juez severo que castiga?...

¿le alabo todos los días?...¿le reverencio con “acatamiento”? (palabra que viene de “acatar” (¿catar? : es gustar vinos), por lo tanto: ¿le gusto en la oración?...¿le sirvo, con mi vida diaria ofrecida desde la mañana?...

## ORACIONES

ORACIÓN AL PADRE (François de Spinell, joven muerto en la montaña)

Padre, cuyo nombre es ternura, Padre, cuyo nombre es juventud,  
Padre, cuyo nombre es amor, Padre, cuyo nombre es padre,  
Padre, cuyo nombre es también madre, Padre, cuyo nombre es compasión,  
y otra vez, Padre, tu nombre es ternura, Padre, cuyo nombre es bien sin  
límites. Oh, Padre, los hombres piensan a veces que Tú eres  
una existencia inalcanzable y que tu corazón y el corazón de los hombres  
están totalmente separados sin límites...Más bien, que Tú eres un juez al  
que no se puede uno acercarse, y como a un Faraón no se puede uno  
acercar sin temor...Oh, Padre, con las palabras humanas, con las palabras  
que te gustan, déjame decirles cómo eres Tú, Padre.

CÁNTICO DEL HERMANO SOL (S. Francisco de Asís):

Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor,  
tuyas son la alabanza, la gloria y el honor;  
tan sólo tú eres digno de toda bendición,  
y nunca es digno el hombre de hacer de tí mención.  
Loado seas por toda criatura, mi Señor,  
y en especial loado por el hermano sol,  
que alumbra, y abre el día, y es bello en su esplendor,  
y lleva por los cielos noticia de su autor.  
Y por la hermana luna, de blanca luz menor,  
y las estrellas claras, que tu poder creó,  
tan limpias, tan hermosas, tan vivas como son,  
y brillan en los cielos: ¡loado, mi Señor!  
y por la hermana agua, preciosa en su candor,  
que es útil, casta, humilde: ¡loado, mi Señor!  
Por el hermano fuego, que alumbra al irse el sol,  
y es fuerte, hermoso, alegre: ¡loado, mi Señor!  
Y por la hermana tierra, que es toda bendición,  
la hermana madre tierra, que da en toda ocasión las hierbas y los frutos  
y flores de color, y nos sustenta y rige: ¡loado mi Señor!  
Y por los que perdonan y aguantan por tu amor los males corporales y  
la tribulación: ¡felices los que sufren en paz con el dolor, porque les llega  
el tiempo de la consolación!

## DÍA 2 (mañana)

### INDIFERENCIA IGNACIANA

#### TEXTO IGNACIANO:

“Y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado.

De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar dellas quanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas quanto para ello le impiden.

Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido; en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados.” (EE.23)

#### TEXTO BÍBLICO: FILIPENSES 3, 7-8 y 12-14

“Sin embargo, todo eso que para mi era ganancia, lo consideré pérdida a causa de Cristo. Más aún: todo lo considero pérdida comparado con la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor. Por él lo perdí todo, y todo lo considero basura con tal de ganar a Cristo”...

“No es que ya lo haya conseguido o que ya sea perfecto: yo lo persigo, a ver si lo alcanzo como yo he sido alcanzado por Cristo. Hermanos, yo no pienso haber conseguido el premio. Solo busco una cosa: olvidándome de lo que queda atrás y lanzándome hacia lo que está por delante, corro hacia la meta, hacia el premio, al cual me llama Dios desde arriba en Cristo Jesús.”

#### REFLEXIÓN:

¿Qué es la “indiferencia ignaciana”?...S. Ignacio la llama: “caridad discreta”, o sea que “discierne” lo que en cada momento de la vida Cristo me llama, sea en salud o en enfermedad, riqueza o pobreza, etc. También se la puede definir como “juventud de corazón”, “corazón de niño”, balance entre las dos fuerzas que nos impulsan desde el corazón: “fuerza centrífuga” hacia afuera, y “fuerza centrípeta” hacia dentro. Una experiencia del “magis” (más) ignaciano: quiero “lo que más quiere Jesús de mí ahora”...O sea, unir la “acción” con la “contemplación”: el querer actuar saliendo afuera, con el quedar en reposo interior...S. Pablo vivió esa “indiferencia” hacia todo, desde el momento en que Jesús le alcanzó; desde entonces Pablo se lanza adelante.

POESÍA DE STA. TERESA DE JESÚS (DE ÁVILA): “VUESTRA SOY”

*Vuestra soy, para Vos nací,*

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Soberana Majestad,  
Eterna sabiduría,  
Bondad buena al alma mía,  
Dios, alteza, un ser, bondad,  
la gran vileza mirad  
que hoy os canta amor ansí.

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Vuestra soy, pues me criastes,  
Vuestra, pues me redimistes,  
Vuestra, pues me sufristes,  
Vuestra, pues me llamaste,  
Vuestra, pues me conservastes,  
Vuestra, pues no me perdí.

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

¿Qué mandáis, pues, buen Señor,  
que haga tan vil criado?

¿Cuál oficio le habeis dado  
a este esclavo pecador?

Veisme aquí, mi dulce Amor,  
Amor dulce, veisme aquí,

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Veis aquí mi corazón,  
yo le pongo en vuestra palma  
mi cuerpo, mi vida y alma,  
mis entrañas y afición;  
dulce Esposo y redención.

Pues por vuestra me ofrecí,

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Dadme muerte, o dadme vida;  
dad salud o enfermedad,  
honra o deshonra me dad,  
dadme guerra o paz cumplida,  
flaqueza o fuerza a mi vida,

que a todo diré que sí.

*¿Qué queréis de mí?*

dadme riqueza o pobreza,  
dad consuelo o desconsuelo,  
dadme alegría o tristeza,  
dadme infierno o dadme cielo,  
vida dulce, son sin velo,  
pues del todo me rendí

*¿Qué queréis hacer de mí?*

Si queréis dadme oración,  
si no, dadme sequedad,  
si abundancia y devoción,  
y si no, esterilidad.  
Soberana Majestad,  
sólo hallo paz aquí.

*¿Qué queréis hacer de mí?*

dadme, pues sabiduría,  
o por amor, ignorancia,  
dadme años de abundancia,  
o de hambre y carestía,  
dad tiniebla o claro día,  
revolvedme aquí o allí.

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Si queréis que esté holgando,  
quiero por amor holgar,  
si me mandáis trabajar,  
morir quiero trabajando.

Decid, dónde, cómo y cuándo,  
decid, dulce Amor, decid.

*¿Qué mandáis hacer de mí?*

Dadme Calvario o Tabor,  
desierto o tierra abundosa,  
sea Job en el dolor,  
o Juan que al pecho rebosa...

*¿Qué mandáis hacer de mí?...*



## DÍA 2 (tarde)

### LA MISERICORDIA DE DIOS CON LOS PECADORES

#### TEXTO IGNACIANO: PREGUNTAS AL CRUCIFICADO:

“*Coloquio*. Imaginando a Cristo nuestro Señor delante y puesto en cruz, Hacer un coloquio: cómo de Criador es venido a hacerse hombre, y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados. Otro tanto, mirando a mi mismo, lo que he hecho por Cristo, lo que hago por Cristo, lo que debo hacer por Cristo; y así, viéndole tal, y así colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciere” (EE. 53)

#### TEXTO BÍBLICO: SALMO 51, 1-15:

“Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmesa compasión borra mi culpa;  
la va del todo mi delito, limpia mi pecado.  
Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre presente mi pecado.  
Contra ti, contra ti solo pequé,  
cometí la maldad en tu presencia.  
En la sentencia tendrás razón,  
en el juicio resultarás inocente.  
Mira, en la culpa nací, pecador me concibió mi madre.  
Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me inculcas sabiduría.  
Rociame con el hisopo: quedaré limpio;  
Lávame, quedaré más blanco que la nieve.  
Hazme oír el gozo y la alegría,  
que se alegren los huesos quebrantados.  
Aparta de mi pecado tu vista,  
Borra en mi toda culpa.  
Oh Dios, crea en mi un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme.  
No me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.  
Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso.

Enseñáre a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a ti."

Nota 1: las tres preguntas de los EE. 53, pongámoslas primero con Cristo como sujeto: ¿Qué ha hecho Cristo por mi en el pasado? ¿qué hace ahora por mi Cristo en el presente?, ¿qué hará por mi Cristo en el futuro?...Y luego, ponerlas como está escrito en el n.53, conmigo como sujeto: ¿qué hice, qué hago, qué debo hacer por Cristo?...

Nota 2: el centro del Salmo 51 está en el versículo 12, cuando el pecador David ruega a Dios que le cree un corazón nuevo, desde 0 (con el verbo hebreo de "bará") y 3 veces pide a Dios que no le aparte su "Espíritu": vv.12-14, luego pone los 2 frutos del pecador perdonado: el gozo y el celo por convertir a otros...Es la gracia del "penthos": corazón arrepentido...

Nota 3: "las tres confesiones":

1ª. confesión de alabanza: ¿Qué ha hecho por mí el Señor hasta ahora? ...

¡Señor te alabo y doy gracias!

2ª. Confesión de vida: a pesar de ello, soy pecador en mi vida y lo confieso...

3ª. Confesión de fe: no es por mis débiles propósitos de enmienda, sino por la sangre de Cristo en la cruz, que me redime y renueva siempre...

ORACIÓN DE SAN AGUSTÍN:

“¡Tarde te amé, Hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé!

Y tú estabas dentro de mí y yo afuera,

y así por fuera te buscaba;

y, deforme como era, me lanzaba sobre estas cosas hermosas que tú creaste.

Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo.

Reteníanme lejos de ti aquellas cosas que,

si no estuviesen en ti, no existirían.

Me llamaste y clamaste, y quebrantaste mi sordera;

brillaste y resplandeciste, y curaste mi ceguera;

exhalaste tu perfume, y lo aspiré, y ahora te anhelo;

gusté de ti, y ahora siento hambre y sed de ti;

me tocaste, y deseé con ansia la paz que procede de ti.”

## DÍA 3 (mañana)

### COMPARACIÓN CON DIOS Y LAS “TRES GRACIAS”

#### TEXTOS IGNACIANOS:

“Considerar quién es Dios, contra quien he pecado, según sus atributos: comparándolos a sus contrarios en mí; su sapiencia a mi ignorancia, su omnipotencia a mi flaqueza, su justicia a mi iniquidad, su bondad a mi malicia”(EE. 60).

Tres coloquios: el 1º. A nuestra Señora, para que me alcance gracia de su Hijo y Señor para tres cosas: la primera, para que sienta interno conocimiento de mis pecados y aborrecimiento dellos; la segunda, para que sienta el desorden de mis operaciones, para que, aborreciendo, me enmiende y me ordene; la tercera, pedir conocimiento del mundo, para que, aborreciendo, aparte de mi las cosas mundanas y vanas; y con esto un Ave María.

El 2º. Coloquio, otro tanto al Hijo, para que me alcance del Padre; y con esto el “Anima Christi”.

El 3º. otro tanto al Padre, para que el mismo Señor me lo conceda; y con esto un Padrenuestro” (EE. 63)

#### TEXTOS BÍBLICOS:

##### LUCAS 15, 11-24:

También les dijo: un hombre tenía dos hijos, el menor de ellos dijo a su padre: “Padre, dame la parte que me toca de la fortuna”. El padre les repartió los bienes. No muchos días después, el hijo menor, juntando todo lo suyo, se marchó a un país lejano, y allí derrochó su fortuna viviendo perdidamente. Cuando lo había gastado todo, vino por aquella tierra un hambre terrible, y empezó a pasar necesidad. Fue entonces y se contrató con uno de los ciudadanos de aquel país que lo mandó a sus campos a apacentar cerdos. Deseaba saciarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. Recapacitando entonces, se dijo: “Cuántos jornaleros de mi padre tienen abundancia de pan, mientras yo aquí me muero de hambre. Me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo; trátame como a uno de tus jornaleros.

Se levantó y vino adonde estaba su padre; cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se le conmovieron las entrañas; y echando a correr se le echó al cuello y lo cubrió de besos. Su hijo le dijo: “Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo”. Pero el padre dijo a sus criados: “Sacad enseguida la mejor túnica y vestídsela; ponedle un anillo en la mano y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y sacrificadlo; comanos y celebremos un banquete, porque este hijo mío estaba muerto y ha revivido; estaba perdido y lo hemos encontrado. Y empezaron a celebrar el banquete.”

1 JUAN 2, 15-16:

No améis al mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguno ama al mundo, no está en él el amor del Padre. Porque lo que hay en el mundo – la concupiscencia de la carne, y la concupiscencia de los ojos, y la arrogancia del dinero – eso no procede del Padre, sino que procede del mundo”.

Nota 1: ¿Veo a Dios como al “padre del hijo pródigo”?...

Nota 2: ¿Veo la relación entre las “tres gracias ignacianas”, sobre todo la 3ª. gracia con las “tres concupiscencias del mundo”: de la carne, de los ojos y la soberbia, oponiéndoles: contra la carne vivir en amor y castidad, contra la de los ojos vivir con poco en esperanza, y contra la soberbia vivir en fe y obediencia?...

### ORACIÓN DEL ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo, santifícame.

Cuerpo de Cristo, sálvame.

Sangre de Cristo, embriágame.

Agua del costado de Cristo, lávame.

Pasión de Cristo, confórtame.

¡Oh buen Jesús!, óyeme.

Dentro de tus llagas, escóndeme.

No permitas que me aparte de ti.

Del maligno enemigo, defiéndeme.

En la hora de mi muerte, llámame.

Para que con tus santos te alabe.

Por los siglos de los siglos. Amén.

## DÍA 3 (tarde)

### LA MEDIACIÓN DE LAS CRIATURAS

#### TEXTO IGNACIANO:

“Exclamación admirativa con crecido afecto, discurriendo por todas las criaturas, cómo me han dejado en vida y conservado en ella; los ángeles, cómo sean cuchillo de la justicia divina, cómo me han sufrido y guardado y rogado por mí; los santos, cómo han sido en interceder y rogar por mí; y los cielos, sol, luna, estrellas y elementos (fuego-aire-agua-tierra), frutos, aves, peces y animales”...(EE. 60)

#### TEXTO BÍBLICO:

Romanos 8, 35-39:

“¿Quién nos separará del amor de Cristo?. ¿la tribulación?, ¿la angustia?, ¿la persecución?, ¿el hambre?, ¿la desnudez?, ¿el peligro?, ¿la espada?; como está escrito: *Por tu causa nos degüellan cada día, nos tratan como a ovejas de matanza*. Pero en todo esto vencemos de sobras gracias a aquel que nos ha amado. Pues estoy convencido de que ni muerte, ni vida, ni ángeles, ni principados, ni potencias, ni altura, ni profundidad, ni ninguna otra criatura podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor.”

Nota: ¿veo en contraposición la “mediación de las criaturas” de S. Ignacio en los Ejercicios Espirituales, con todas las otras criaturas o cosas que dice S. Pablo a los Romanos que no podrán separarnos del amor de Cristo?...

#### Reflexión:

¿Por qué cuando damos un paseo por la montaña o por un parque, todas las criaturas naturales que Dios ha creado: rocas, árboles, flores, nos refrescan el espíritu y nos dan una sensación de paz?...Porque siempre son iguales, carecen del problema humano: “cara” y “envés”...Los hombres nos presentan una cara amable, pero a veces detrás está la cara seca y dura que nos engaña...

Nosotros debemos interceder ante Dios por todas las personas, por nuestra familia, amigos, seres queridos, compañeros de trabajo...y por los que guían a la Iglesia: Papa, obispos, sacerdotes, laicos comprometidos, y también por los que se oponen a la iglesia, por los ateos, por los que nos persiguen y

odian...por todos.

## ORACIÓN DEL BEATO CARDENAL NEWMAN

“Jesús mío: ayúdame a esparcir tu fragancia donde quiera que vaya; inunda mi alma con tu espíritu y tu vida; penetra todo mi ser y toma de él posesión de tal manera que mi vida no sea en adelante sino una irradiación de la tuya.

Quédate en mi corazón en una unión tan íntima que las almas que tengan contacto con la mía puedan sentir en mí tu presencia; y que al mirarme olviden que yo existo y no piensen sino en Ti.

Quédate conmigo. Así podré convertirme en luz para los otros. Esa luz, oh Jesús, vendrá toda de Ti; Ni uno solo de sus rayos será mío. Te serviré apenas de instrumento para que Tú ilumines a las almas a través de mí.

Déjame alabarte en la forma que te es más agradable: llevando mi lámpara encendida para disipar las sombras en el camino de otras almas.

Déjame predicar tu nombre sin palabras... Con mi ejemplo, con mi fuerza de atracción con la sobrenatural influencia de mis obras, con la fuerza evidente del amor que mi corazón siente por Tí.”

## DÍA 4 (mañana)

### LA LLAMADA DE CRISTO

#### TEXTOS IGNACIANOS:

“*Demandar la gracia que quiero*: será aquí pedir gracia a nuestro Señor para que no sea sordo a su llamamiento, mas presto y diligente para cumplir su santísima voluntad” (EE. 91)

“Ver a Cristo nuestro Señor, rey eterno, y delante dél todo el universo mundo, al cual y a cada uno en particular llama y dice: Mi voluntad es de conquistar todo el mundo y todos los enemigos, y así entrar en la gloria de mi Padre; por tanto, quien quisiere venir conmigo ha de trabajar conmigo, porque siguiéndome en la pena también me siga en la gloria” (EE. 95).

#### TEXTO BÍBLICO: Juan 1, 35-40:

“Al día siguiente, estaba Juan con dos de sus discípulos y, fijándose en Jesús que pasaba, dice: “Este es el Cordero de Dios”. Los dos discípulos oyeron sus palabras y siguieron a Jesús. Jesús se volvió y, al ver que lo seguían, les pregunta: “¿Qué buscáis?”. Ellos le contestaron: “Rabi (que significa Maestro), ¿dónde vives?”. Él les dijo: “Venid y veréis”. Entonces fueron, vieron dónde vivía y se quedaron con él aquel día; era como la hora décima”.

#### Marcos 1, 32-39:

Al anoecer, cuando se puso el sol, le llevaron todos los enfermos y endemoniados. La población entera se agolpaba a la puerta. Curó a muchos enfermos de diversos males y expulsó muchos demonios; y como los demonios lo conocían, no les permitía hablar. Se levantó de madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, se marchó a un lugar solitario y allí se puso a orar. Simón y sus compañeros fueron en su busca y, al encontrarlo, le dijeron: “Todo el mundo te busca”. Él les responde: “Vámonos a otra parte, a las aldeas cercanas, para predicar también allí; que para eso he salido”. Así recorrió toda Galilea, predicando en sus sinagogas y expulsando los demonios”.

Nota 1: la pregunta esencial es la que hace Jesús: “¿Qué buscáis?... San Francisco de Asís hacía 3 respuestas: ¿Qué hacer para tener siempre el corazón lleno de alegría?, ¿Cómo hacer para que todas las personas sean amigas, hermanos y hermanas?, ¿Qué misión tengo yo en el mundo?...

Nota 2: La misión de Jesús es triple: “hombre para los demás”, “hombre

para el Padre (hombre de oración), hombre para todo el mundo...

¿Cómo vivo yo esos tres aspectos: ¿Soy para los demás, soy hombre de oración, tengo un corazón amplio que abarque a todo el mundo?...

## ORACIONES

### EN BÚSQUEDA:

Padre,  
estoy buscando,  
no estoy seguro de nada.  
Pero tú, Dios mío, vigila mis pasos  
e indícame la dirección.

(S. Agustín)

### TÚ ESTÁS CERCA DE MÍ:

El Señor es mi pastor, nada me falta:  
en verdes praderas me hace recostar;  
me conduce hacia fuentes tranquilas  
y repara mis fuerzas;  
me guía por el sendero justo,  
por el honor de su nombre.  
Aunque camine por cañadas oscuras,  
nada temo porque tú vas conmigo:  
tu cara y tu cayado me sosiegan.  
Preparas una mesa ante mí,  
enfrente de mis enemigos;  
me unges la cabeza con perfume, y mi copa rebosa.  
Tu bondad y tu misericordia me acompañan  
todos los días de mi vida,  
y habitaré en la casa del Señor  
por años sin término. Amén.

(Salmo 23)

### VEN A CRECER EN MÍ, JESÚS:

Ven a crecer en mí, Jesús: en mi espíritu, en mi corazón, en mis ideas, en mis sentidos. Ven a crecer en mí: en tu bondad, en tu pureza, en tu humildad, en tu celo y tu amor: Ven a crecer en mí para la glorificación de tu Padre, Para la mayor gloria de Dios. Amén). (Pierre Olivaint)



## DÍA 4 (tarde)

### LA NAVIDAD Y DEVOCIÓN A MARÍA

#### TEXTOS IGNACIANOS:

Ver a las personas, es a saber, ver a Nuestra Señora y a José y a la ancila, y al niño Jesús después de ser nacido, haciéndome yo un pobrecito y esclavito indigno, mirándolos, contemplándolos, y serviéndolos en sus necesidades, como si presente me hallase, con todo acatamiento y reverencia posible, y después reflexionar en mi mismo para sacar algún provecho (EE. 114).

Mirar, advertir y contemplar lo que hablan; y reflexionando en mi mismo, sacar algún provecho (EE. 115).

Mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar, para que el Señor sea nacido en suma pobreza y, al cabo de tantos trabajos de hambre, de sed, de calor y de frío, de injurias y, afrentas, para morir en cruz; y todo esto por mí; y después, reflexionando, sacar algún provecho espiritual (116).

#### TEXTOS BÍBLICOS:

Lucas 1, 26-38: “El ángel le contestó: “El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y la fuerza del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el Santo que va a nacer será llamado Hijo de Dios...María contestó: “He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra”.

Lucas 2, 1-7:

“Sucedió en aquellos días que salió un decreto del emperador Augusto, ordenando que se empadronase todo el Imperio. Este primer empadronamiento se hizo siendo Cirino gobernador de Siria. Y todos iban a empadronarse, cada cual a su ciudad. También José, por ser de la casa y familia de David, subió desde la ciudad de Nazaret, en Galilea, a la ciudad de David, que se llama Belén, en Judea, para empadronarse con su esposa María, que estaba encinta. Y sucedió que, mientras estaban allí, le llegó a ella el tiempo del parto y dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo recostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en la posada”.

2 Corintios 8, 9:

“Pues conocéis la gracia de nuestro Señor Jesucristo, el cual, siendo rico, se hizo pobre por vosotros para enriqueceros con su pobreza”.

## ORACIONES

### ALABANZA A MARÍA:

Salve, Señora, santa Reina, santa Madre de Dios, María que eres virgen hecha Iglesia y elegida por el santísimo Padre del cielo, a la cual consagre Él con su santísimo amado Hijo y el Espíritu Santo Paráclito, en la cual estuvo y está toda la plenitud de la gracia y todo bien. Salve, palacio suyo; salve, tabernáculo suyo; salve, casa suya. Salve, vestidura suya; salve, esclava suya; salve, Madre suya. (S. Francisco de Asís)

### ALÉGRATE, MARÍA:

Dios te salve María, llena de gracia. El Señor es contigo. Bendita tu eres entre todas las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre Jesús.

Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

### ORACIÓN A MARÍA:

Santa María, Madre de Dios, danos un corazón de niño,  
puro y transparente como una fuente;  
danos un corazón sencillo  
que no saboree la tristeza;  
un corazón espléndido en entregarse,  
tierno a la compasión;  
un corazón fiel y generoso,  
que no olvide ningún beneficio  
y no guarde rencor de ningún mal.

Danos un corazón dulce y humilde,  
que ame sin exigir ser amado,  
que goce desapareciendo en otro corazón  
delante de tu divino Hijo.  
Un corazón grande e invencible,  
que ninguna ingratitud encierre,  
y ninguna indiferencia canse;  
un corazón enamorado  
por la gloria de Jesús,  
herido en su amor  
con una herida que no se cierre hasta el cielo”

(Leon de Grandmaison SJ.)

## DÍA 5 (mañana)

### LA SAGRADA FAMILIA Y LA NUEVA FAMILIA DE JESÚS

#### TEXTO IGNACIANO:

De la vida oculta (familiar) de Cristo nuestro Señor...escribe S. Lucas 2, 50-52: 1º. Era obediente a sus padres, aprovechaba en sapiencia, edad y gracia. 2º. Parece que ejercitaba el arte de carpintero, como muestra significar S. Marcos en el capítulo 6: “¿Por ventura es éste aquel carpintero?”

TEXTOS BÍBLICOS: Lucas 2, 39-40

“Y cuando cumplieron todo lo que prescribía la ley del Señor, se volvieron a Galilea, a su ciudad de Nazaret. El niño, por su parte, iba creciendo y robusteciéndose, lleno de sabiduría, y la gracia de Dios estaba con él”

Lucas 51-52:

Él bajó con ellos y fue a Nazaret y estaba sujeto a ellos. Su madre conservaba todo esto en su corazón. Y Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres”.

Marcos 6, 3:

“¿No es éste el carpintero, el hijo de María”...

Marcos 3,31-34: La nueva familia de Jesús:

“Llegan su madre y sus hermanos y, desde fuera, lo mandaron llamar. La gente que tenía sentada alrededor le dice: “Mira, tu madre y tus hermanos y tus hermanas están fuera y te buscan”. Él les pregunta: “¿Quiénes son mi madre y mis hermanos?”. Y mirando a los que estaban sentados alrededor, dice: “Estos son mi madre y mis hermanos. El que cumple la voluntad de Dios, ese es mi hermano y mi hermana y mi madre”.

#### REFLEXIÓN:

La Sagrada Familia de Nazaret es un “modelo de vida” para nosotros. El Papa San Pablo VI dijo en una homilía que debemos aprender de ella el silencio, los momentos de alabanza a Dios Padre en contemplación; la vida familiar de compartir amor, mesa, noticias, estudio; y modelo de trabajo sea como carpintero, cosiendo, etc. Nos preguntamos: ¿Cómo es mi silencio contemplativo, mi diálogo familiar con los demás, mi trabajo en lo que sea?

Jesús crecía en lo que podemos llamar las “Tres Eses”: sabiduría, salud y santidad, que es la gracia ante Dios y ante los hombres.

¿Felicito yo a los demás en el día de su cumpleaños, enviándoles ese regalo

espiritual de rezar por ellos las “tres Eses”?...

¿Pido la gracia de ser de la nueva familia de Jesús, cumpliendo la voluntad de Dios en cada momento de mi vida?...

#### ORACIONES

##### ORACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA:

Jesús, María y José

en vosotros contemplamos el esplendor del verdadero amor,  
a vosotros , confiados, nos dirigimos.

Santa Familia de Nazaret,  
haz también de nuestras familias  
lugar de comunión y cenáculo de oración,  
auténticas escuelas del Evangelio  
y pequeñas Iglesias domésticas.

Santa Familia de Nazaret,  
que nunca más haya en las familias episodios  
de violencia, de cerrazón y división;  
que quien haya sido herido o escandalizado  
sea pronto consolado y curado.

Santa Familia de Nazaret,  
haz tomar conciencia a todos  
del carácter sagrado e inviolable de la familia,  
de su belleza en el proyecto de Dios.

Jesús, María y José,  
escuchad, acoged nuestra súplica.

(Papa Francisco)

## DÍA 5 (tarde)

### ¿QUÉ ES PARA MÍ LA GRACIA DEL BAUTISMO? ¿CÓMO VENCER LAS TENTACIONES?

#### TEXTOS IGNACIANOS:

Contemplación sobre la partida de Cristo nuestro Señor al río Jordán, y cómo fue bautizado (EE. 158)

De como fue tentado...después de haberse bautizado fue al desierto donde ayunó cuarenta días y cuarenta noches. Fue tentado del enemigo tres veces...

#### TEXTOS BÍBLICOS:

Mateo 3, 13-17: Bautismo de Jesús

“Por entonces viene Jesús desde Galilea al Jordán y se presenta a Juan para que lo bautice. Pero Juan intentaba disuadirlo diciéndole: “Soy yo el que necesito que tú me bautices, ¿y tú acudes a mí?”. Jesús le contestó: “Déjalo ahora. Conviene que así cumplamos toda justicia”. Entonces Juan se lo permitió. Apenas se bautizó Jesús, salió del agua; se abrieron los cielos y vio que el Espíritu de Dios bajaba como una paloma y se posaba sobre él. Y vino una voz de los cielos que decía: “Este es mi hijo amado, en quien me complazco”.

Mateo 4, 1-11: las tentaciones de Jesús

“Entonces Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo: “Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes”. Pero él le contestó: “Está escrito: No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo: “Si eres hijo de Dios, tírate abajo porque está escrito: Ha dado órdenes a sus ángeles acerca de ti y te sostendrán en sus manos, para que tu pie no tropiece con las piedras”. Jesús le dijo: “También está escrito: No tentarás al Señor, tu Dios”. De nuevo el diablo lo llevó a un monte altísimo y le mostró los reinos del mundo y su gloria, y le dijo: “Esto todo te daré, si te postras y me adoras”. Entonces le dijo Jesús: “Vete, Satanás, porque está escrito: Al Señor tu Dios, adorarás y a él solo darás culto”. Entonces lo dejó el diablo, y he aquí que se acercaron los ángeles y lo servían”.

#### REFLEXIÓN:

¿Qué significa el bautismo de Jesús?: Jesús entra en el mundo del pecado y limpia esas aguas del Jordán...¿Y qué significa nuestro bautismo?: nosotros todos estábamos en el mundo del pecado y Jesús nos limpió y sacó afuera renovados...nos encontramos en el mismo lodo...

¿Cómo vence Jesús las tentaciones del diablo?: confiándose en la Palabra de Dios Padre. ¿Cómo debo vencer yo las tentaciones del mundo, demonio y carne?: del mismo modo, o sea confiándome en la Palabra del Señor.

#### ORACIONES

##### ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO:

Espíritu Santo que recibí en mi bautismo que me redimió:

¿Tú eres como la paloma que trae la vida y la paz?

¿Tú eres como la columna de fuego que guió al pueblo al salir de Egipto?

¿Tú eres como la nube que se posaba en la tienda durante el desierto?

¿Tú eres como el agua viva que Jesús prometió a la Samaritana?

¿Tú eres como el viento y las lenguas de fuego sobre María y los Apóstoles?

¿Tú eres como la sonrisa del Padre cuando apareció entre las nubes en el bautismo de Jesús?

##### LIBERADO DE LOS ÍDOLOS:

Bendito seas, Dios mío, porque me libraste de los ídolos,  
y porque haces que sólo te adore a ti,  
y no a los dioses inventados, ni a la técnica, ni al placer, ni al progreso, ni a nadie, ni al sexo, ni a los cánones de la belleza, ni al consumo, ni al rumor...

Tú me libras de las ideologías, que sólo dependen de sí mismas,  
de las ideas que son inventadas, y del mundo virtual que se cree la verdad.  
Yo sé que no eres el Dios de los muertos sino el Dios de los vivos.

Bendito seas, Dios mío,  
Tú me has librado de la muerte.  
Amén.

(Texto de Paul Claudel)

## DÍA 6 (mañana)

### ¿QUÉ PREPARACIÓN HACER ANTES DE LA ELECCIÓN? ¿MI REFORMA DE VIDA? LAS TRES PRUEBAS: TEST DE LA MENTE, DE LA VOLUNTAD, DEL CORAZÓN

#### TEXTOS IGNACIANOS:

“LAS DOS BANDERAS”: De Lucifer y de Cristo: test de la mente:

Bandera de Lucifer: Cómo amonesta a los diablos para echar redes y cadenas; que primero hayan de tentar de codicia de riquezas, como suele con todos, para que más fáilmente vengan a vano honor del mundo y después a crecida soberbia; de manera que el primer escalón sea de riquezas, el segundo de honor, el tercero de soberbia, y destos tres escalones induce a todos los otros vicios (EE. 142)

Bandera de Cristo nuestro Señor: Considerar el sermón que Cristo nuestro Señor hace a todos sus siervos y amigos, que a tal jornada envía, encomendándoles que a todos quieran ayudar en traerlos, primero a su pobreza espiritual...; segundo, a deseo de oprobios y menosprecios, porque destas dos cosas se sigue la humildad... y destos tres escalones induzcan a todas las otras virtudes (EE. 146)

TRES BINARIOS: test de la voluntad:

El 1º. Querría quitar el afecto desordenado a la cosa adquirida, pero no pone los medios hasta la hora de la muerte (EE.153).

El 2º. Quiere quitar el afecto, pero quedarse con la cosa adquirida, de manera que allí venga Dios donde él quiere, y no determina de dejarla para ir a Dios...(EE. 154)

El 3º. Quiere hacer cuenta que todo lo deja en afecto, poniendo fuerza de no querer aquello ni otra cosa ninguna, si no le moviere sólo el servicio de Dios nuestro Señor (EE. 155).

LAS TRES MANERAS DE HUMILDAD: test del corazón:

La 1ª. manera de humildad es necesaria para la salud eterna: no sea en deliberar de quebrantar uno de los 10 mandamientos...(EE. 165)

La 2ª. es más perfecta humildad que la 1ª. Es a saber, indiferencia...y no sea en deliberar de hacer un pecado venial deseado y consentido...(EE. 166)

La 3ª. es perfectísima, incluyendo la 1ª. y la 2ª., por imitar más

actualmente a Cristo, querer más pobreza que riqueza, desear más ser estimado por vano y loco por Cristo, que primero fue tenido por tal, que por sabio ni prudente en este mundo (EE. 167).

TEXTOS BÍBLICOS: LAS BIENAVENTURANZAS (Bandera de Cristo):

“Bienaventurados los pobres en el espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos quedarán saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque serán ellos llamados hijos de Dios. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos” (Mateo 5, 3-11)

LOS BINARIOS: MATEO 7, 1 y 24-27:

“No todo el que me dice “Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos...”

El que escucha estas palabras y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa, pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca.

El que escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y rompieron contra la casa, y se derrumbó. Y su ruina fue grande.

TRES MANERAS DE HUMILDAD: 1 Corintios 1, 22-25:

“Pues los judíos exigen signos, los griegos buscan sabiduría; pero nosotros predicamos a Cristo crucificado; escándalo para los judíos, necedad para los griegos, pero para los llamados – judíos o griegos – un Cristo que es fuerza de Dios y sabiduría de Dios. pues lo necio de Dios es más sabio que los hombres, y lo débil de Dios es más fuerte que los hombres”

REFLEXIÓN: ¿Cómo me veo en los tests de mente, voluntad y corazón?...

#### ORACIÓN

Señor mío y Dios mío, quítame todo lo que me aleja de ti.

Señor mío y Dios mío, dame todo lo que me acerca a ti.

Señor mío y Dios mío, despójame de mí mismo para darme todo a ti.

Amén. ( San Nicolás de Flue).



## DÍA 6 (tarde)

### ¿QUÉ ELECCIÓN O REFORMA DE VIDA DEBO HACER?

#### TEXTOS IGNACIANOS:

#### TRES TIEMPOS PARA HACER SANA Y BUENA ELECCIÓN.

El 1º. Tiempo es cuando Dios nuestro Señor así mueve y atrae la voluntad que, sin poder dubitar, la tal ánima devota sigue lo que es mostrado.(EE.175)

El 2º. Tiempo cuando se toma asaz claridad y conocimiento por experiencia de consolaciones y desolaciones y por experiencia de discreción de varios espíritus. (EE,176)

El 3º. Tiempo es tranquilo...considerando, racionando, cuántos cómodos o provechos se me siguen con esto o lo otro...y luego, cuántos incómodos y peligros que hay en esto o lo otro...(181) mirar dónde más la razón se inclina (EE. 182)

#### TEXTO BÍBLICO: Juan 11, 41-44:

“Entonces quitaron la losa. Jesús, levantando los ojos a lo alto, dijo: “Padre, te doy gracias porque me has escuchado; yo sé que tu me escuchas siempre; pero lo digo por la gente que me rodea, para que crean que tú me has enviado”. Y dicho esto, gritó con voz potente: “Lázaro, sal fuera”. El muerto salió, los pies y las manos atados con vendas, y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: “Desatadlo y dejadlo andar”.

#### REFLEXIÓN:

Toda “elección” o “reforma de vida” sea por uno de los tres tiempos para hacerla, consiste en dejar que Jesús nos haga ese mandato que hizo a Lázaro: “¡Sal fuera!”...¿Cómo debo yo salir de mí? ¿Qué es lo que me ata, me estorba o qué es lo que Jesús quiere que decida ahora para mi próximo futuro?...

Fijarme una frase evangélica en la que siento que Cristo me llama ahora, una frase que me da aliento en los momentos difíciles y alegría en los momentos buenos. ¿Dónde siento que Jesús me llama?: ¿en mi Galilea?...? ¿en Belén o Nazaret?... ¿En el Monte de las Bienaventuranzas?...¿En el lago de Genesaret?...Luego, fijar un control para ver cada noche cómo he cumplido y vivido esa elección o llamada del Señor.

Como dice S. Ignacio:

“Porque piense cada uno que tanto aprovechará en todas cosas espirituales, cuanto saliere de su propio amor, querer e interés” (EE. 189).

## ORACIÓN DE S. PEDRO FABRO:

Señor Jesucristo, aparta de mí  
todo mal y toda imperfección que pueda impedir  
que me miren los ojos de tu humanidad  
o que tus oídos oigan mis palabras;  
que tu olfato no se aparte de mí por mi olor desagradable,  
tu gusto por mi insipidez  
y tu tacto por mi frialdad, mal calor,  
o por mi demasiada sequedad o exagerada humedad.  
En suma, Señor, te suplico  
que apartes de mí cuando me divide, separa y aleja de ti,  
y a ti de mí.  
Aparta de mí lo que me hace inmundo,  
lo que me hace seco,  
lo que me pone rígido,  
torcido, enfermo,  
lo que me hace indigno de que me hables,  
de que te comuniques conmigo,  
de que me ames y me quieras bien.  
Compadécete de mí, Señor,  
compadécete siempre de mí y aparta de mí  
todos los males que me impidan verte,  
oírte, gustarte, sentirte, tocarte, temerte,  
acordarme de ti, comprenderte, esperar en ti,  
amarte, poseerte, tenerte presente  
y comenzar a gozar de ti.  
Y lo que digo de ti, Señor,  
de tu divinidad y de tu humanidad,  
pido que me sea dado en toda palabra  
que sale de tu boca.  
Porque me bastaría que permanecieran en mí  
las palabras de Jesucristo, mi Señor,  
y que yo gozase de ellas con todos mis sentidos.

## DÍA 7 (mañana)

### ¿QUÉ ES PARA MI LA EUCARISTIA?

#### TEXTO IGNACIANO:

1º. Punto: ver las personas de la cena; y reflexionando en mí mismo, procurar de sacar algún provecho.

2º. Punto: oír lo que hablan; asimismo sacar algún provecho dello.

3º. Punto: mirar lo que hacen; y sacar algún provecho. (EE.194)

#### TEXTOS BÍBLICOS:

Marcos 14, 22-25:

“Mientras comían, Jesús tomó pan y, pronunciando la bendición, lo partió y se lo dio diciendo: “Tomad, esto es mi cuerpo”. Después tomó el cáliz, pronunció la acción de gracias, se lo dio y todos bebieron. Y les dijo: “Esta es mi sangre de la alianza, que es derramada por muchos. En verdad os digo que no volveré a beber del fruto de la vid hasta el día que beba el vino nuevo en el reino de Dios”.

Juan 6, 53-56:

“Entonces Jesús les dijo: “En verdad, en verdad os digo : si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna, y yo le resucitaré en el último día. Mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él”.

#### REFLEXIÓN:

¿Qué es para mí la Eucaristía? ¿Pongo a la Misa como el centro de cada día? ¿Creo firmemente que al comulgar me convierto en “un instrumento” del Señor?...¿Tengo la convicción de fe de que es él quien piensa, habla, actúa y ama dentro de mí, en mi lugar?...

¿Leo con devoción el “Sermón de la Cena” del Señor?:

¿Creo que él es el “camino, la verdad y la vida?...

¿Creo que él se ha marchado antes al cielo a prepararnos lugar, porque en la mansión del Padre hay muchas moradas?...

¿Creo que Jesús es la “Vid verdadera” y nosotros sus sarmientos?

¿Creo que para tener savia y vida abundante, tengo que permanecer siempre unido a él?

¿Creo que el Padre nos poda cortando los sarmientos o ramas secas?...

## ORACIONES

TÚ ME RECIBES, CUANDO YO TE RECIBO:

Padre misericordioso,

Tú nos has enviado a tu Hijo.

Él se dirige a nosotros a través  
de la palabra de la Escritura.

Él se da a nosotros bajo las especies  
del pan y del vino.

Eres tú, Dios mío, el que viene a mí.

Aquí me llego, como enfermo al médico de la vida,  
como sediento a la fuente de misericordias,  
como ciego a la luz de la claridad eterna,  
como pobre y desvalido al Señor de los cielos y la tierra.

Dame, Señor, que no reciba yo superficialmente  
el sacramento del cuerpo y de la sangre de Jesús,  
sino que acoja también, en lo más hondo de mí,  
todo su ser y su poder,  
para que sea incorporado a su cuerpo misterioso.

¡Oh piadosísimo Padre!, otorgadme contemplar un día,  
cara a cara por la eternidad,  
a tu Hijo amado, al que aquí abajo sólo recibo de forma oculta.  
Amén.

(inspirada en Santo Tomás de Aquino).

## DÍA 7 (tarde)

### LA PASIÓN Y CRUZ DEL SEÑOR ¿Y CÓMO LLEVO YO MI CRUZ DIARIA?

TEXTOS IGNACIANOS: puntos especiales:

Considerar lo que Cristo nuestro Señor padece en su humanidad o quiere padecer, según el paso que se contempla; y aquí comenzar con mucha fuerza y esforzarme a doler, tristar y llorar; y así trabajando por los otros puntos que se siguen. (EE. 195)

Considerar cómo la divinidad se esconde, es a saber, cómo podría destruir a sus enemigos y no lo hace, y cómo deja padecer la sacratísima humanidad tan crudelísimamente. (EE. 196)

Considerar cómo todo esto padece por mis pecados, etc; y qué debo yo hacer y padecer por él. (EE. 197)

Demandar lo que quiero; lo cual es propio de demandar en la pasión: dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo pasó por mí. (EE. 203)

TEXTOS BÍBLICOS:

Lucas 23, 33-34 y 39-43:

“Y cuando llegaron al lugar llamado “La Calavera”, lo crucificaron allí, a él y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda. Jesús decía: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”...

“Uno de los malhechores crucificados lo insultaba, diciendo: “¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti mismo y a nosotros”. Pero el otro, respondiéndole e increpándolo, le decía: “Ni siquiera temes tú a Dios, estando en la misma condena? Nosotros, en verdad, lo estamos justamente, porque recibimos el justo pago de lo que hicimos; en cambio, este no ha hecho nada malo”. Y decía: “Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino”. Jesús le dijo: “En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso”.

Juan 19, 25-30:

Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, María la Magdalena. Jesús, al ver a su madre y junto a ella al discípulo al que amaba, dijo a su madre: “Mujer, ahí tienes a tu hijo”. Luego, dijo al discípulo: “Ahí tienes a tu madre”. Y desde aquella hora, el discípulo la recibió como algo propio. Después de esto, sabiendo Jesús que ya todo estaba cumplido, para que se cumpliera la

Escritura, dijo: “Tengo sed”.

Había allí un jarro lleno de vinagre. Y sujetando una esponja empapada en vinagre a una caña de hisopo, se la acercaron a la boca. Jesús, cuando tomó el vinagre, dijo: “Está cumplido”. E, inclinando la cabeza, entregó el espíritu...

Los soldados...al llegar a Jesús, viendo que ya había muerto, no le quebraron las piernas, sino que uno de los soldados, con la lanza, le traspasó el costado, y al punto salió sangre y agua. El que lo vio da testimonio, y su testimonio es verdadero, y él sabe que dice verdad, para que también vosotros creáis. Esto ocurrió para que se cumpliera la Escritura: “No le quebrarán un hueso”; y en otro lugar la Escritura dice: “Mirarán al que traspasaron”.

Lucas 9, 23: el seguimiento de Jesús

“Entonces decía a todos: “Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz cada día y me siga”...

Notas: ¿Cuál de las 7 palabras de Jesús en la cruz me gusta más?...La última palabra de Jesús es de total confianza en manos del Padre...¿Cuál será mi última palabra antes de morir?...

#### ORACIÓN A JESÚS CRUCIFICADO:

No me mueve, mi Dios, para quererte  
el cielo que me tienes prometido;  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.  
Tú me mueves, Señor.  
Muéveme el verte clavado en esa cruz y escarnecido.  
Muéveme el ver tu cuerpo tan herido.  
Muévenme tus afrentas y tu muerte.  
Muéveme, en fin, tu amor de tal manera, que,  
aunque no hubiera cielo, yo te amara  
y aunque no hubiera infierno te temiera.  
No me tienes que dar porque te quiera,  
Pues, aunque lo que espero no esperara,  
¡lo mismo que te quiero, te quisiera!

## DÍA 8 (mañana)

### ¿CREO EN JESUCRISTO RESUCITADO?

#### TEXTOS IGNACIANOS:

Demandar lo que quiero; y será aquí pedir gracia para me alegrar y gozar inmensamente de tanta gloria y gozo de Cristo nuestro Señor (EE.221)

El 1º. 2º. Y 3º. Punto sean los mismos sólitos que tuvimos en la cena de Cristo nuestro Señor (EE. 222)

El 4º. Considerar cómo la divinidad, que parecía esconderse en la pasión, parece y se muestra ahora tan miraculosamente en la santísima resurrección, por los verdaderos y santísimos efectos della. (EE. 223)

El 5º. Mirar el oficio de consolar que Cristo nuestro Señor trae, y comparándolo cómo unos amigos suelen consolar a otros (EE. 224)

#### TEXTOS BÍBLICOS:

Juan 20, 11-18: Aparición a María Magdalena

“Jesús le dice: “¡María!” Ella se vuelve y le dice: “¡Rabboni!”, que significa: “¡Maestro!”. Jesús le dice: “No me retengas, que todavía no he subido al Padre. Pero, anda, ve a mis hermanos y diles: “Subo al Padre mío y Padre vuestro, al Dios mío y Dios vuestro”. María la Magdalena fue y anunció a los discípulos: “He visto al Señor y ha dicho esto”.

Juan 20, 19-21: Aparición de Jesús a los discípulos

“Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: “Paz a vosotros”. Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: “Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envió yo. Y dicho esto sopló ellos y les dijo: “Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados, a quienes se los retengáis, les quedan retenidos”.

Juan 20, 24-29: Aparición estando Tomás

“Luego dijo a Tomás: “Trae tu dedo, aquí tienes mi manos; trae tu mano y métela en mi costado; y no seas incrédulo, sino creyente”. Contestó Tomás: “¡Señor mío y Dios mío!”. Jesús le dijo: “¿Porque me has visto has creído? Bienaventurados los que crean sin haber visto”.

Lucas 24, 11-35: Aparición a los discípulos de Emaús

“Llegaron cerca de la aldea adonde iban y él simuló que iba a seguir caminando; pero ellos lo apremiaron, diciendo. “Quédate con nosotros, porque atardece y el día va de caída”. Y entró para quedarse con ellos. Sentado a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo iba dando. A ellos se les abrieron los ojos y lo reconocieron. Pero él desapareció de su vista. Y se dijeron el uno al otro: “¿No ardía nuestro corazón mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras?”. Y levantándose en aquel momento, se volvieron a Jerusalén, donde encontraron reunidos a los Once con sus compañeros, que estaban diciendo. “Era verdad, ha resucitado el Señor y se ha aparecido a Simón”.

Juan 21, 1-19:

“Después de comer, dice Jesús a Simón Pedro: “Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que estos?”. Él le contestó. Sí, Señor, tu sabes que te quiero”. Jesús le dice: “Apacienta mis corderos”. Por segunda vez le pregunta: “Simón, hijo de Juan, ¿me amas?”. Él le contesta: “Sí, Señor, tú sabes que te quiero”. Él le dice: “Pastorea mis ovejas”. Por tercera vez le pregunta: “Simón, hijo de Juan, ¿me quieres?”, y le contestó: “Señor, tú conoces todo, tú sabes que te quiero”. Jesús le dice: “Apacienta mis ovejas”...

Notas: ¿Cuál de las Apariciones de Jesús me gusta más y por qué?...

#### ORACIÓN.

¡Oh Cristo!, tú eres mi esperanza,  
mi paz, mi felicidad, toda mi vida:  
¡Oh Cristo!, mi espíritu tiende a ti;  
¡Oh Cristo!, yo te adoro.  
¡Oh Cristo!, sigo siendo fiel a ti  
con toda la fuerza de mi alma:  
yo te amo, Señor, a ti solo.  
Yo te busco, yo te sigo.  
Amén.  
(San Alfano de Salerno)



## DÍA 8 (tarde)

### ¿PIDO AL ESPÍRITU SANTO LA GRACIA DE SER: CONTEMPLATIVO EN LA ACCIÓN?

#### TEXTOS IGNACIANOS:

Pedir aquí lo que quiero; será aquí pedir conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo, enteramente reconociendo pueda en todo amar y servir a su divina Majestad. (EE. 233)

El 1º. Punto es traer a la memoria los beneficios recibidos de creación, redención y dones particulares, ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene, y consecuente el mismo Señor desea dárseme en cuanto puede, según su ordenación divina. Y con esto reflectir en mi mismo, considerando con mucha razón y justicia lo que yo debo de mi parte ofrecer y dar a la su divina Majestad, es a saber, todas mis cosas y a mi mismo con ellas, así como quien ofrece afectándose mucho: Tomad, Señor y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer; Vos me lo distes, a Vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta. (EE. 234)

El 4º. Punto, mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba, así como la mi medida potencia de la suma y infinita de arriba, y así justicia, bondad, piedad, misericordia, etc.; así como del sol descienden los rayos, de la fuente las aguas, etc. (EE. 237)

#### TEXTOS BÍBLICOS:

Juan 15, 26-27:

“Cuando venga el Paráclito, que os enviaré desde el Padre, el Espíritu de la verdad, que procede del Padre, él dará testimonio de mí; y también vosotros daréis testimonio, porque desde el principio estáis conmigo”.

Hechos de los Apóstoles 2, 1-4:

“Al cumplirse el día de Pentecostés, estaban todos juntos en el mismo lugar. De repente, se produjo desde el cielo un estruendo, como de viento que soplaba fuertemente, y llenó toda la casa donde se encontraban sentados. Vieron aparecer unas lenguas, como llamaradas, que se dividían, posándose encima de cada uno de ellos. Se llenaron todos de Espíritu Santo y empezaron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les concedía

manifestarse”.

Santiago 1, 17:

“Todo buen regalo y todo don perfecto viene de arriba, procede del Padre de las luces, en el cual no hay ni alteración ni sombra de mutación. Por propia iniciativa nos engendró con la palabra de la verdad, para que seamos como una primicia de sus criaturas”

Reflexión:

La “contemplación para alcanzar amor” de S. Ignacio es una oración para llegar a ser “contemplativos en la acción”. ¿Lo soy yo también?...¿Lo veo como una gracia del Espíritu Santo y así se lo pido?...

#### ORACIÓN DE ENTREGA INCONDICIONAL

Jesús, mi Dios, mi Redentor, mi Amigo,  
mi íntimo Amigo, mi corazón, mi cariño.

Aquí vengo, Señor, para decirte desde lo más profundo de mi corazón  
y con la mayor sinceridad y cariño de que soy capaz  
que no hay nada en el mundo que me atraiga,  
sino Tú sólo, Jesús mío.

No quiero las cosas del mundo. No quiero consolarme con las criaturas.

Sólo quiero vaciarme de todo y de mí mismo, para amarte sólo a Ti.

Para Ti, Señor, todo mi corazón, todos sus afectos,  
todos sus cariños, todas sus delicadezas...

¡Oh Señor!, no me canso de repetirte:

nada quiero sino tu amor y tu confianza.

Te prometo, te juro, Señor,

escuchar siempre tus inspiraciones, vivir tu misma vida.

Háblame muy frecuentemente en el fondo del alma

y exígeme mucho, que te juro por tu Corazón

hacer siempre lo que Tú deseas, por mínimo o costoso que sea.

¿Cómo voy a poder negarte algo, si el único consuelo de mi corazón  
es esperar que caiga una palabra de tus labios,

para esperar satisfacer tus gustos?

Señor, mira mi miseria, mi dureza, mi debilidad...

Mátame antes de que te niegue algo que Tú quieras de mí.

¡Señor, por tu Madre! ¡Señor, por tus almas! dame esa gracia.

Oración del P. Pedro Arrupe, S.J.)

FIN

