

**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

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.

Finito di stampare nel mese di novembre 2002
dalla tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M.
Via S. Romano in Garfagnana, 23
00148 Roma - tel. 066530467
e-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

INTRODUCCIÓN

Hola, nos presentamos: somos John English, S.J., Lois y Kuruvila 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 Kuruvila Zachariah son profesores retirados, biólogos y padres de cuatros 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 reunían 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, personidad, 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 sinfín 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 personidad 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 ‘personidad’ 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, Siva. No se trata de tres centros de consciencia 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.”

Lo comunitario

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 personeidad 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 substancia 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 aligeraron 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 preferáis 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 esperida 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. Procupo 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 una *colquio 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 halle 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.

1. 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 ensoñaciones.

La primera serie de ensoñaciones se refería a las grandes hazañas militares que llevaría 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 AFFECCION 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 periodo 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 disponerme 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 sugería 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 hebraica, 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 unimos 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 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 8:19-23**)

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 faltas, 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.