

## **HORARIO DEL RETIRO**

- 7.00 AM LEVANTARSE (ESTA ES LA HORA LÍMITE, PUEDEN LEVANTARSE ANTES)
- 7.30 AM ORACIÓN GUIADA (En la capilla de Manresa 1)
- 8.00 AM DESAYUNO
- 9.00 AM PUNTOS PARA ORACIÓN (Salón de charlas, edificio de administración)
- 9.30 AM ORACIÓN PERSONAL (En donde se sientan más cómodos)
- 11.30 AM PLÁTICA (CHARLA) (Salón de charlas)
- 12.30 AM ALMUERZO (Habrá música para facilitar el silencio) DESCANSO.
- 3.00 PM PUNTOS PARA ORACIÓN (Salón de charlas)
- 3.30 PM ORACIÓN PERSONAL (En donde se sientan más cómodos)
- 5.30 PM EUCARISTÍA. (En la capilla de Manresa 1)
- 6.30 PM CENA
- 7.30 PM CORTO DE VIDEO Y PEQUEÑAS REFLEXIONES
- 8.30 PM TIEMPO LIBRE (Oración de resumen, lectura espiritual, examen del día)
- 9.30 PM ACOSTARSE. GRAN SILENCIO

## HORARIO DEL RETIRO

6.30 AM:	Levantarse
7.00 AM	Oración privada
7.30 AM	(Oración guiada)
8.00 AM	Desayuno
9.00 AM	PUNTOS (Propuestas para oración)
9.30 AM	ORACIÓN PRIVADA
10.00 AM	Descanso. Tiempo Libre.
10.15 AM	PUNTOS (Propuestas para oración)
10:45 AM	ORACIÓN PRIVADA
11:15 am	Descanso. Tiempo Libre
11.30 AM	PLÁTICA
12.15 M	Almuerzo
12.45 PM	Descanso, Tiempo Libre
3.00 PM	PUNTOS (Propuesta para oración)
3.30 PM	ORACIÓN PRIVADA
4.00 PM	Descanso. Tiempo libre
4.15 PM	PUNTOS (Propuesta para oración)
4.45 PM	ORACIÓN PRIVADA
5.15 PM	EUCARISTÍA
6.15 PM	Cena
7.15 PM	Película sobre temas del retiro
9.30 PM	Descanso, tiempo libre. Fin del día.

EJERCICIOS ESPIRITUALES DE TRES DIAS. SECRETARIADO, ENERO 2011, MANRESA

VIERNES 13 DE ENERO 2012	SÁBADO 14 ENERO 2012	DOMINGO 15 ENERO 2012	LUNES 16 ENERO 2012
	<p>Oración Guía: Río</p> <p>Puntos 1: PROYECTO DE DIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P y F Prólogo de Juan</li> <li>- P y F Ignacio</li> <li>- Propia formulación</li> <li>- Texto anexo: Sabiduría</li> <li>- Objetivos vitales</li> </ul> <p>Charla: Oración. Lectio. Método Benedictino, exámen de oración</p>	<p>Oración Guía: Mochila</p> <p>Puntos 3: Jesús, el Reino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nacimiento, pastores</li> <li>- Jesús 12 años. Templo.</li> <li>- Curación paralítico, Marcos</li> </ul> <p>CHARLA: Estrategia vs pecado El examen. La reforma de vida</p>	<p>Oración Guía: Mercado</p> <p>Puntos 5: LA PASCUA DE JESUS: PASIÓN Y MUERTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La Pasión de los Tribunales</li> <li>- El Via Crucis</li> <li>- Las Siete Palabras</li> </ul> <p>CHARLA: la reforma de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las cuatro patas de la Mesa</li> <li>- Resumen reglas de discernimiento.</li> </ul>
	<p>Puntos 2: EL PECADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción</li> <li>- Hijo Pródigo</li> <li>- El pecado de los buenos</li> <li>- Pecados propios</li> <li>- Objetivos vitales</li> <li>- Pecado social</li> </ul>	<p>Puntos 4: Jesús, el Reino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tentaciones Desierto Lucas 4,1</li> <li>- Mateo 5: actitud más allá de la Ley. Cinco ejemplos.</li> <li>- La vocación: Jesús llama. Tres etapas.</li> </ul>	<p>PUNTOS 6: LA PASCUA DE JESÚS, RESURRECCIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparición Discípulos (Juan)</li> <li>- Aparición a Tomás (Juan)</li> <li>- Dimensiones Resurrección ppt</li> </ul> <p>Evaluación</p>
<p>Introducción al retiro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludos, presentación</li> <li>- PPT qué son los EE ignacianos</li> <li>- País Pozos, explicación</li> <li>- Horario</li> <li>- Propuesta de puntos</li> </ul>	<p>EUCARISTÍA PENITENCIAL</p> <p>Documental Madre Teresa</p>	<p>EUCARISTÍA ULTIMA CENA</p> <p>Filme Zeffirelli 2 o 3</p>	<p>EUCARISTÍA FINAL</p>

**HORARIO DESARROLLADO PARA LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES IGNACIANOS, 19, 20, 21 Y 22 DE AGOSTO DEL 2010**

HORAS	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
7.00 AM		Levantarse	Levantarse	Levantarse
7.30 AM		Oración Guiada (Capilla) Album de fotos o Jardín	Oración Guiada (Capilla) Palomar, palomas, deseos	Oración Guiada (Capilla) Manos o 3 palabras.
8.00 AM		Desayuno	Desayuno	Desayuno
9.00 AM		Propuestas para Oración: PyF 1: Exodo 3, Moisés. Hojita	Propuestas para Oración Encarnación/Nacimiento	Propuestas para Oración Pasión y Muerte
9.30 AM		ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
10.15 AM		Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (Silencio)
10.30 AM		Propuestas para Oración: PyF 2: Texto de S. Ignacio. Hojita	Propuestas para Oración Bautismo de Jesús	Propuestas para Oración Resurrección
11.00 AM		ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
11.45 AM		Descanso	Descanso	Descanso
12.00 M		Plática (Charla) - La Oración? - Dios temor/Dios amor - Curso Espirit: El pensamiento u otro	Plática (Charla) - Jesús predica el Reino, de manera apasionada (Pagola) - Curso Espirit: Benjamin	Plática (Charla) - Curso Espirit Benj - Foto del grupo
12.30 PM		Comida. Descanso	Comida. Descanso	Comida. Recapitulación y evaluación.
3.00 PM		Propuestas para Oración Pec 1 Hijo Pródigo/Pec David Hoja	Propuestas para Oración - Las parábolas	EUCARISTÍA FINAL
3.30 PM		ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	
4.15 PM		Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (Silencio)	
4.30 PM		Propuestas para Oración Pec 2 Pec Social/Pec Pers/Obj Vit 2 hojas. Los pecados capitales	Propuestas para Oración -Jesús y la mujer	

	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
5.00 PM			
5.45 PM	Inscripciones	Descanso	Descanso
6.00 PM		LITURGIA PENITENCIAL Y EUCARISTÍA	EUCARISTÍA
7.00 PM		Cena	Cena
8.15 PM	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Introducción al Retiro</li> <li>- Oración de entrada</li> <li>- Presentaciones</li> <li>-¿Qué es un retiro espiritual ignaciano? PPS</li> <li>- Video corto: The Potter</li> <li>-Propuesta para oración pps 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajar objetivos vitales por unos minutos.</li> <li>Proyección de video: Película que ilustre pecado social</li> <li>Reflexiones</li> <li>Película Jesús de Nazaret, cap 2, la llegada de Jesús</li> <li>El Reino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyección de video</li> <li>Jesús de Nazaret, cap 3</li> <li>Reflexiones</li> </ul>

**HORARIO DESARROLLADO PARA LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES IGNACIANOS,  
MANRESA, 20, 21, 22 Y 23 ABRIL 2011. SEMANA SANTA.**

HORAS	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23
7.00 AM	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse
7.30 AM	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
8.00 AM	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
9.00 AM	Propuestas para Oración:PyF 1: Ppio y Fdmto: Efesios	Propuestas para Oración:PyF 1: Ppio y Fdmto: Efesios	Propuestas para Oración Encarnación/Nacimimiento	Propuestas para Oración - Proclamación en Nazaret - Pesca Milagrosa. Vocación -Tres Binarrios
9.30 AM	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
10.15 AM	Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (Silencio)
10.30 AM	Propuestas para Oración: PyF 2: Texto de S Ignacio. Hojita	Propuestas para Oración: PyF 2: Texto de S Ignacio. Hojita	Propuestas para Oración Bautismo de Jesús	Propuestas para Oración - Cesarea. Punto de viraje.
11.00 AM	ORACION PERSONAL	ORACION PERSONAL	ORACION PERSONAL	ORACION PERSONAL
11.45 AM	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
12.00 M	Plática (Charla) - La Oración. PPT Lectio - Otros modelos. - Consejos	Plática (Charla) - La Oración. PPT Lectio - Otros modelos. - Consejos	Plática (Charla) Estrategias contra el pecado	Plática (charla) Discernimiento, reglas.
12.30 PM	Comida. Descanso	Comida. Descanso	Comida. Descanso	Comida

3.00 PM	Propuestas para Oración Pec 1 Hijo Pródigo/Pec David Hoja	LITURGIA VIERNES SANTO: Celebración de la Santa Cruz Comunión.	Propuestas para Oración: - La pasión. Oración del Huerto.
3.30 PM	ORACIÓN PERSONAL	(Prosigue liturgia)	ORACIÓN PERSONAL
4.15 PM	Descanso. Merienda (silencio)	Descanso. Merienda (Silencio)	Descanso. Merienda (Silencio)

4.30 PM		Propuestas para Oración Pec Social/Pec Pers/Obj Vit 2 hojas. Los pecados capitales	Propuestas para Oración - Tentaciones de Jesús. - Dos banderas	Propuestas para Oración - La Resurrección del Señor. - Aparición Emaús.
5.00 PM		ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL	ORACIÓN PERSONAL
5.45 PM		Descanso	Descanso	Descanso
6.00 PM		LITURGIA PENITENCIAL	Cena	Cena
7.00 PM		Cena	Tiempo libre. Adoración	Evaluación
8.00 PM	-Introducción al Retiro - Oración de entrada - Presentaciones -¿Qué es un retiro espiritual ignaciano? PPT - Video corto: País Pozos -Propuesta para oración PPT 2	7.45 pm Película: Zefirrelli. Ultima Cena	Proyección de video Jesús de Nazaret, cap 3 Reflexiones	7.30: LITURGIA SEMANA SANTA. VIGILIA DE LA RESURRECCIÓN. FIN DEL RETIRO.
8.30 PM		LITURGIA JUEVES SANTO La Cena del Señor. Lavatorio de los Pies		(Prosigue liturgia)

retiro

DÍA FECHA Y TEMA	1	2	3	4	5	6	7	8
LA MAÑANA	Enero 30 Entrada	Enero 31 Prin. y Fund	Feb 1 Pecado	Feb 2 Reino, Enc, Nac, Tenta. Desierto	Feb 3 Lucas 5 Cana	Feb 4 Mt 16 Transición Pasión	Feb 5 Pasión Resurrec.	Feb 6 Resurrección
		-Or. Guiada Río -MED 1: Texto Py F. Ignacio -Gen 1  <b>PLÁTICA 1</b> Lectio Divina	- Or Guiada: Mochila - MED 3 - Pecado David  <b>PLÁTICA 2</b> Estrategia Pecado. Reglas Disc.	- Or Guiada Mercadito -MED 5 Encarnación (¿Luc 5?)  <b>PLÁTICA 3</b> Dios en historia. Compromiso	-Or Guiada Palomar, Descos - MED 7 Caná, María  <b>PLÁTICA 4</b> Reglas Disc. Tiempos Elección	-Or. Guiada El Globo -MED 9 2a parte vida pública Eucaristía <b>PLÁTICA 5</b>	-Or. Guiada: <b>MED 11</b> Tribunales Vía Crucis Cruz <b>PLÁTICA 6</b>	- Or Guiada: <b>MED 13</b> Emaús Contemp Alc. Amor. <b>PLÁTICA 7</b>  <b>EUCARIST.</b>
LA TARDE		-MED 2 -Gen 2 -Himno Col -Sabiduría  <b>-EUCARIST</b>	- MED 4 - Gen 3 -Pedro/Judas: proceso pecado <b>EUC PENIT</b>	- MED 6 - Perdido en Templo 2 BANDERAS <b>EUCARIST</b>	- MED 8 Proclam Misión Nazaret Lc 4 3 BINARIO 3 HUMILD <b>EUCARIST</b>	<b>MED 10</b> Huerto  <b>EUCARIST</b>	<b>MED 12</b> Aparición a Ma Magdalena  <b>EUCARIST</b>	
LA NOCHE	ENTRADA -Pres fotos - Pais Pozos - Ciegos - Bautismo - Ppoint introduccion	Abraham Fe Caminata Madre Teresa RENOV BAUT	Film PECADO Refugiados Acnur O bien Deuda externa	Film Zefirrelli 1 Relac Jose María Enc, Nacim Templo	Film Zefirrelli 2 Vida Pública 1 RENOV CONFIRM.	Film Zefirrelli 3 Vida Pública 2	Film Zefirrelli 4 Pasión Resurrección	



MÚSICA (17 SEGUNDOS)

**1.-(RELAJACIÓN A BASE DE TOMAR CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO)**

Adopta la postura adecuada para esta meditación... La espalda recta... los hombros y los brazos flojos... la respiración sin forzarla, diafragmática, abdominal... observa si tienes alguna tensión voluntaria... si es así, invítala a aflojarse, soltarse, relajarse...

Date cuenta también si hay algo que esté interfiriendo tu meditación. Alguien problema, alguna inquietud. Apartalo un poco, observalo, date cuenta que esta ahí, y apartalo un poco del núcleo de tu persona.

Dirige suavemente la atención a tu respiración y observa, sin interferir, cómo estás respirando ahora... dónde y cómo se hace tu inspiración y tu expiración.

Lleva ahora la atención a tu pie derecho y trata relajadamente de captar las sensaciones que experimentas en él. En la planta del pie, en el talón... en los dedos... en la parte superior... sensaciones de peso, de calor o frío, tacto, roce, presiones, descansos,

Percebe también tu pierna derecha, de abajo a arriba, como si fueras iluminando con tu atención tu pierna derecha, deteniéndote allí donde encuentres alguna sensación.  
Cáptala... reconócela... observalo... (16 segundos)

Al expulsar el aire, al espirar, invita a tu pie y a tu pierna derecha a aflojarse, soltarse, relajarse. Como si dijeras en cada expiración: "pierna derecha floja, suelta, relajada". (9 segundos) Deja *pesa* a tu pierna derecha. Pesa.

Dirige la atención hacia el pie izquierdo, capta las sensaciones que experimentas en tu pie izquierdo, diferenciadas de las que experimentabas en tu pie derecho. Sensaciones en el talón, en la planta, en los dedos, en la parte superior del pie.

Percebe ahora tu pierna izquierda, de abajo arriba, deteniéndote allí donde experimentes alguna sensación... La observa... la capta... Al espirar, invita a tu pie y a tu pierna izquierda a aflojarse, soltarse, relajarse. (16 segundos)

Percebe ahora tu abdomen, en torno al ombligo, capta un área de calor, de una suave irradiación de calor, como si fuera penetrando en tus vísceras, tranquilizándote, sosegándote... dándote un masaje saludable (10 segundos)

Percebe el tórax, los latidos de tu corazón, tu respiración... Deja que el sosiego vaya apareciendo en todo tu cuerpo... Percebe ahora tus hombros, tu cuello. Invita a tus hombros a aflojarse, flexibilizarse... a dejar las tensiones y quedar en paz, tranquilos, como si abandonases una carga pesada que has llevado durante el día. Ahora estás libre, descansado, tranquilo.

Percibe tu brazo derecho, desde el hombro hasta el codo, y desde el codo hasta cada uno de los dedos de la mano derecha. Al espirar, invita a tu brazo derecho a aflojarse, relajarse. Percibe la palma de la mano, los dedos, el dorso. Deja que tu brazo derecho *pese*, relajarse. Percibe ahora tu brazo izquierdo desde el hombro hasta el codo, y desde el codo hasta cada uno de los dedos de la mano izquierda. Al espirar, invita a tu brazo izquierdo a aflojarse, soltarse, relajarse. Deja que *pese*.

Percibe ahora tu rostro, los labios, las mandíbulas, la lengua. Deja que tu rostro vaya cambiando de expresión, aflojándose, suavizando tensiones, Adoptando un suave descanso. Tus mejillas, tus párpados, los ojos. Dirige tu atención hacia el punto central de la frente, como si las tensiones fueran desapareciendo, y tus músculos, como cuerdas de una guitarra, fueran distendiéndose, aflojándose, pacificándose.

## 2.-(MEDITACIÓN IMAGINARIA)

Imagina ahora que estás en un mercado, en un mercadillo como "El Rastro", como una feria de pueblo, donde en la plaza, o en una calle ancha, en multitud de puestos, se vende y se compra de todo. Un ambiente festivo, alegre, la gente pasea curioseando los puestos, comprando caprichos, buscando lo que quieren.

Imagínate a ti mismo, a ti misma, paseándote entre la gente, en medio del colorido de ese mercadillo.

## MÚSICA MEDIEVAL (41 SEGUNDOS) (LA MÚSICA QUEDA DE FONDO)

Imagina que en ese mercadillo no solo venden cosas materiales, de todo tipo, bisuterías, ropas, cosas antiguas, sino que puedes fantasear que venden también, sin necesidad de pagar con dinero, cosas personales, rasgos de carácter, dimensiones de tu persona, cualidades, virtudes. Venden todo aquello, y allí puedes encontrarlo, que necesitas para tu crecimiento personal.

Trata de caer en la cuenta, imaginándolo, reviviéndolo, qué cosas necesitas, adónde te dirigirías a comprarlas, valor, ternura, fortaleza, confianza, tanta cosas que puedes necesitar. Trata de hacer una lista de aquello que motiva tu búsqueda. De aquello que dirige tus pasos hacia este puesto, hacia el otro, imaginando que en cada uno de esos puestos recibes un paquete con aquello que pides, con aquello que deseas para tu persona.

## MÚSICA MEDIEVAL (28 SEGUNDOS)

Trata de caer en la cuenta de lo que vas comprando, de lo que vas eligiendo... Poco a poco van aumentando tus paquetes, vas cayendo en la cuenta que tienes todo lo que necesitas. Todo aquello que va a transformar tu persona, permitir un crecimiento, ampliar tus cualidades.

Ahora, una vez que hayas hecho ese paseo imaginativo, esas compras, retírate a una plaza solitaria, cercana al mercadillo. Allí, sentado, sentada en un banco, trata de revisar tus compras,

FIN

## MÚSICA (10 SEGUNDOS)

Y ahora, poco a poco, vuelve la atención hacia tu cuerpo. Sé de nuevo consciente de tus sensaciones físicas, de tu respiración (16 SEGUNDOS). Inspira hondo un par de veces, expulsando primero bien el aire, arrugando tu abdomen. Abre los ojos...y suavemente vuelve a un contacto mas intenso con la realidad...exterior...Descansa. ... Y trata de conservar el sabor de boca que esta meditacion te ha dejado.

---

## 5-(RETORNO A LA REALIDAD EXTERIOR)

?Cómo te sientes? ?Dichoso, tranquilo, satisfecho, inquieto? ... Trata de escuchar tus sentimientos, tus imágenes, tus deseos...

---

## 4-(EXAMEN DE MIS SENTIMIENTOS)

(16 segundos)

Ahora se despide de ti el Señor, se aleja lentamente, y tú quedas en silencio, en paz, con todo aquello que has comprado al alcance de la mano. ?Cómo va a cambiar tu vida?

(26 segundos)

Percibe si Jesús tal vez te regala algo, algo que no has encontrado en el mercadillo, algo que no habías caído en la cuenta que te era necesario, y Él te lo regala. ?Qué es?

(30 segundos)

Imagínate ahora que, ahí donde estás, solo, sola, llega Jesús de Nazaret. Se acerca a ti, te mira, se sienta a tu lado, y tú comienzas a explicarle todo lo que has comprado. Trata de ver qué te comunica a través de su mirada, a través de su palabra . ?Esta contento con tus compras? ?Cree que ellas van a transformar tu vida en un auténtico crecimiento? ?Sientes en su presencia que has olvidado algo importante? Explicale que has elegido.Explicale lo que has buscado.

---

## 3-(LLEGADA DE JESÚS DE NAZARET, ENCUENTRO Y COMUNICACIÓN)

de ver si todo aquello que tienes es lo que tú deseabas comprar...Cae en la cuenta de si se te ha olvidado algo importante. Si es así, vuelve al mercadillo, cómpralo y regresa a la plaza solitaria para ponerte en contacto contigo mismo... (13 segundos)

9 de Octubre del 2004

Apreciado Padre Ricardo Antoncich:

Soy uno de los participantes del VI taller sobre EF EF de San Ignacio en Los Teques. Soy un jesuita cubano, de 64 años, y he trabajado la mayor parte de mi vida en República Dominicana.

Le escribo para hacerle una consulta. Debí hacerle durante el encuentro, pero no encontré el momento y el tiempo pasó muy rápido. Excuse que abuse de su tiempo, pero su opinión es muy importante para mí.

Yo me he especializado bastante en retiros de fin de semana y de ocho días. En ellos he ido ensayando técnicas y métodos y me he quedado con aquellos que me parece que ayudan más a las personas.

Pero siempre tengo la duda de si estoy respetando o si estoy desvirtuando los EF de San Ignacio. Especialmente aquello de "modo y orden". Esta duda ha crecido a partir del curso de los Teques. Por eso quiero consultarle directamente, para saber si tiene alguna orientación que darne.

De paso le manifesté que me gustaría mantenerme en contacto con el equipo que da estos cursos, si se ve que puedo aportar algo. Incluso me gustaría ofrecerme al CIRF para tomar alguna tanda de EF cada año, una o dos, en las cuales se utilicen películas.

Más específicamente enumeró algunas de las técnicas que utilizo y hago preguntas al final de cada una:

- 1.- ORACION GUIADA:** Es un método de oración inspirado en José Antonio García-Monge, SJ (Libro Unificación Personal y Experiencia Cristiana). Tiene tres partes:
- 1.- Concentración a base de tomar conciencia de la respiración o de las partes del cuerpo.
  - 2.- Imaginación sobre un símbolo: por ejemplo, un río que después es la propia vida, o un huerto donde hay muchas plantas, que después es mi propio huerto donde crecen virtudes y defectos, etc.
  - 3.- Encuentro con Jesús, donde se dialoga sobre lo que se ha visto en el símbolo.

Yo lo utilizo en las tandas, todos los días, en la mañana, antes del desayuno, durante media hora. Con mi palabra y algo de música voy "guiando" al grupo dejando espacios de silencio para que hagan su propio ejercicio.

El efecto suele ser muy positivo, las personas quedan con un profundo recogimiento y como "entomadas" para el resto del día. Se hace más fácil el silencio durante el día. Los

simbolos van de acuerdo con el tema del día, y vuelve a salir durante las contemplaciones.

?Se ve esto como válido en los EF ignacianos, o viola alguna norma del "modo y orden"? Introducir estas técnicas falsas o adultera los ejercicios?

**2- LECTIO DIVINA:** Es un conocido método de oración muy antiguo y que ha desarrollado mucho Monseñor Carlo Maria Martin. Consta de cuatro momentos:

1.- Lectio: lectura repetida del texto, que va revelando su sentido gradualmente. Se suele hacer con lápiz en mano, marcando las palabras donde se siente que Dios revela algo.

2.- Meditatio: reflexión sobre el texto, a base de lo que revela por sí mismo, o por el contexto en la Biblia, o por textos paralelos

3.- Oratio: momento de oración propiamente dicha, diálogo con Jesús, o con María, o con el Padre...

4.- Contemplatio: momento de silencio, en que se contempla toda la escena, ya conocida y se deja que Dios se manifieste con sentimientos o afectos.

Yo lo utilizo en el momento de los puntos, en la mañana, o en la tarde, una vez al día, o dos veces como máximo. La lectio se hace en voz alta, yo leo por pedazos el texto y cada uno/a dice que palabras le llamaron la atención. Lo leo dos veces. La meditatio la hago comentando un poco, profundizando, haciéndole preguntas al grupo, etc. La oratio se hace dejando un espacio de silencio, y asimismo la contemplatio. Luego se recogen testimonios.

Al comienzo del retiro, los dos o tres primeros días, se hace el proceso completo, hasta que el grupo ya domina el método. Luego se hacen solamente en grupo los dos primeros pasos (lectio y meditatio), y luego cada uno/a se va a orar y contemplar por el resto de la mañana o la tarde.

El efecto es sorprendente: al contrario de la postura pasiva que suele tener el grupo cuando el acompañante da "puntos", las personas se ponen en postura activa, atenta, receptiva, desde que comienza la lectura. Uno siente que Dios ya está trabajando, en cada palabra sentida. Las personas suelen profundizar mucho en el texto, aprenden a leerlo de otra manera.

Sin embargo, toma demasiado tiempo. Si se hace completo puede coger 1 ½ hora. Todavía le quedan dos horas más para orar en privado, pero de hecho se va mucho tiempo.

Desde que lo estoy utilizando (hace un año), estoy encantado con los resultados. Noto que las personas están más activas, más receptivas, más atentas.

Pero reconozco que toma mucho tiempo, y puede resultar pesado, cansón, a los largo de ocho días.

En las evaluaciones, las personas lo aprecian, pero algunas resienten que toma demasiado tiempo y llegan cansados/as a la oración privada y a la contemplación.

Pregunta: ¿es válido utilizar este método en los EF ignacianos? ¿Viola el "modo y orden"?

En retiros a religiosas, hace muchos años, yo notaba que muchas hermanas no sabían bien qué hacer durante el día. Recibían puntos una o dos veces al día, y luego se les notaba como vagando, o haciendo tonterías, cosiendo, tejiendo, dibujando, haciendo origami o estampitas.

Desde que utilizo la lectio, las mismas hermanas reconocen que llenan el día, que no pierden tiempo.

### 3.- USO DE PELÍCULAS:

Para este tema me remito al escrito que fue entregado en el encuentro "Uso de películas en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio". (Se lo envío en correo aparte)

La razón principal de utilizar películas es respetar el modo de comunicación del hombre y la mujer de hoy, muy marcado por el uso de la imagen y el sonido, el lenguaje audiovisual. Nos encontramos con personas cuyos sentidos están extendidos, estirados, engrandecidos. Personas extremadamente sensibles, con la sensibilidad incluso muy activada por los medios de comunicación. Con personas en cierto modo presentes en todo el globo, como si fueran radares. Personas que aprenden de otra manera, más intuitiva que racional.

En los retiros he ensayado muchas formas. Hasta ahora creo que todas han funcionado. Me refiero ahora a dos formas genéricas:

1.- Poner películas solo en la noche, al terminar el día. Puede ser una película largometraje (1 H y 45 Min), o bien segmentos de películas de 60 minutos. Siempre tiene relación con el tema del día. Se sigue un esquema bastante sencillo:

<p>1.- INTRODUCCION: Breve presentación de la película o el documental (2 minutos) Se plantean preguntas o aspectos en los que conviene fijarse. Por ejemplo: ¿cuál es el estilo de ser y actuar de Jesús?</p>	<p>2.- VISIONADO: Se ve la película, preferiblemente en pantalla grande.</p>	<p>3.- VIDEO-DIALOGO Se recogen las experiencias vividas por las personas durante el visionado: ¿qué imágenes impactaron más, o que frases? ¿Se comunicaron con Dios, en qué momentos? ¿Qué sentimientos brotaron? Etc.</p>
--	--	---

2.- Poner segmentos cortos de películas, o bien cortometrajes, antes de alguna meditación o reflexión, durante la mañana o durante la tarde. Por ejemplo, si se va a meditar el pasaje de Jesús en la sinagoga de Nazaret, poner este pasaje tal como la trae Franco Zeffirelli en la película "Jesús de Nazaret", con una duración de 6 a 8 minutos. O bien si se va a meditar sobre el pecado social, poner un documental corto que ilustre de manera impactante algún aspecto del pecado social, como la prostitución, o la deuda externa, o los refugiados, etc.

El esquema de presentación es sencillo:

1	Introducción muy breve del corto. Destacar la relación con la oración que sigue.
2	Visionado del corto
3	Breve recogida de impresiones (Opcional)
4	Prosigue la presentación de los "puntos"
5	El grupo va a orar en privado

Lo que se busca es aprovechar toda la fuerza del lenguaje cinematográfico al comienzo de una dinámica de oración-contemplación. La película suele despertar sentimientos y afectos profundos que luego acompañaran el proceso de la oración.

Mi pregunta es: ¿es legítimo introducir películas en los EH? ¿Se viola de alguna manera el "modo y orden"? ¿Se esta perdiendo la legitimidad de los EH ignacianos?

Yo trato de que no se pierdan dos cosas importantes:

1.- El esfuerzo que debe poner el ejercitante en su encuentro inmediato con Dios. Este esfuerzo no se puede ahorrar poniendo películas.

2.- El esfuerzo imaginativo en la contemplación (ver, mirar, oír) o bien en la aplicación de sentidos, que debe ser apoyado por las películas, pero no sustituido.

Las películas o cortos vendrían a activar dinámismos afectivos, a despertar intuiciones profundas, a activar la sensibilidad.

#### 4.- EL USO DE PLÁTICAS TEMÁTICAS ("Instrucciones").

Desde que comencé a hacer ejercicios ignacianos en el colegio de Belén en Cuba, a la altura del primer año de Bachillerato, había una actividad antes de la comida del mediodía, llamada la Plática, donde se tocaban temas prácticos para la vida diaria: modos de orar, modos de examinar, el examen de oración, estrategias para una vida coherente con la moral cristiana, etc.

La Plática era diferente de los Punto de oración. Era más de tipo expositivo, interactiva a veces, práctica, y buscaba dar formación en áreas de espiritualidad.

Luego en los retiros de ocho días durante la formación como jesuita, siempre se mantuvo la plática o conferencia al final de la mañana. Temas como la espiritualidad jesuita, el discernimiento, las Reglas de discernimiento, los votos, la elección, la reforma de vida, etc. Iban circulando por allí.

Cuando comencé a acompañar retiros de ocho días con religiosas, caí en la cuenta de que había una cierta falta de formación en temas de espiritualidad y vida religiosa. Y encontré en la plática un espacio ideal para tocar estos temas. De hecho en las evaluaciones siempre fueron bien acogidas por los diversos grupos.

Últimamente he constatado que ya no se habla de las pláticas en los EF ignacianos. Y hasta he llegado a percibirlos como un estorbo.

Las pláticas que yo suelo dar giran sobre estos temas:

- 1.- La oración en los EF. La oración en la vida diaria.
- 2.- Los exámenes: de conciencia, de discernimiento. Examen particular.
- 3.- Reglas de discernimiento: qué son, cómo funcionan en EF y en la vida diaria.
- 4.- La elección. La reforma de vida.
- 5.- Los votos: sentido, reto, riesgo, dimensión profética, la práctica.
- 6.- La vida comunitaria: sentido, reto, riesgo, dimensión profética, la praxis.
- 7.- Actualidad de la vida religiosa, en el mundo globalizado.
- 8.- Los retos de la globalización y del neoliberalismo a la vida religiosa.

Y otros parecidos.

Pregunta: estas pláticas o conferencias, ¿rompen el orden y modo? ¿desvirtúan los Ejercicios? ¿Es mejor darlas antes o después, no durante?

## 5.- EJERCICIOS POR TELEVISION:

Durante mis años de trabajo en Televida, el canal de la Iglesia Católica en Santo Domingo, tuve oportunidad de ensayar unos retiros por TV que dieron sus frutos. Estas experiencias me despertaron la idea de diseñar unos EJERCICIOS EN LA VIDA DIARIA POR TELEVISION.

Explico un poco más:

### Description de los retiros dados por Televida:

Los retiros que dimos, junto con el padre Lorenzo Vargas, ex-director del canal, eran de tres o cuatro horas seguidas, ya fuera en la noche (viernes, o sábado), o bien durante la mañana del domingo.



Dimos cinco sesiones durante una temporada de Adviento, una vez por semana, en las noches. Y luego varias sesiones durante una Cuaresma, los domingos en la mañana.

Para cada retiro se convocaban a varias parroquias de Santo Domingo, para que vinieran a hacerlo de manera presencial. El estudio grande se convertía en templo y se llenaba con unas 300 personas y en ocasiones hubo que habilitar otros salones. Todo era transmitido en vivo por la TV, y así llegaba a un público mucho mayor, pero más difícil de acompañar.

En el retiro hubo siempre un "conductor", padre, religiosa u obispo, que seguía un guión muy detallado para regular el uso del tiempo (la TV no tolera discursos largos). En este guión se iban combinando varias actividades:

- 1.- Intervenciones cortas del conductor (3 min, 5 minutos, 10 minutos máximo)
- 2.- Coro en estudio, que comentaba musicalmente las propuestas de puntos.
- 3.- Cortos de películas, que se veían en pantalla gigante en el estudio, y en la pantalla del televisor en las casas.
- 4.- Actores que representaban a personajes bíblicos: David, Moisés, Jeremías, María la madre de Jesús, María la Magdalena.
- 5.- Testimonios breves de algunos de los que participaban en el retiro en el estudio.

- 6.- Video clips con temas específicos.
- 7.- Programas de imágenes y texto en power point, puesto en pantalla gigante y por la televisión.
- 8.- Escenografía e iluminación cambiantes.

Estos y otros elementos se iban combinando, de manera que cada pocos minutos todo iba cambiando. Por ejemplo:

- 1.- El conductor saluda al público presente y televidente. Invita al retiro. Hace un acto de invocación al Espíritu Santo, con música de fondo. Y pide al estudio un video clip sobre la presencia de Dios (Salmo 139) (5 minutos).
- 2.- Se ve el video clip en la pantalla grande (las luces del estudio se apagan), y el televidente lo ve en su pantalla (4 minutos)
- 3.- Vuelve a la pantalla el conductor: este propone los primeros puntos, tomados de algún pasaje bíblico. Luego de enunciar el tema, invita a los televidentes y presentes a contemplar un segmento de film donde aparece esa escena bíblica narrada en lenguaje audiovisual (drama en este caso). Por ejemplo: vamos a meditar y orar sobre las tentaciones de Jesús en el desierto y nuestras tentaciones en el mundo de hoy. Tomaremos el pasaje del evangelio de San Lucas. Pero, antes de leerlo y meditarlo, vamos a contemplar cómo nos lo narra una película. Observemos una manera de representar en imágenes y sonidos esta escena del Evangelio, las Tentaciones de Jesús en el desierto. (3 minutos)
- 4.- Sale al aire el segmento de película anunciado, y el público del estudio lo ve en pantalla grande. Dura unos 6 minutos.

## Mis preguntas:

- 1.- **Publicidad** para atraer a los interesados, a través de la misma TV, pero también apoyada en las parroquias, la radio, el correo, el internet, etc. (6 meses por lo menos)
- 2.- **Preparación del grupo:** condiciones para hacer los EF, importancia de organizar un grupo en su parroquia o localidad, importancia de tener un acompañante local (sacerdote, religioso, laico capacitado), ideas sobre la oración mental, la oración reflexiva, la oración de contemplación, la lectio divina. Esto incluiría un curso taller para acompañantes, con apoyo de material impreso. (1 mes)
- 3.- **Los Ejercicios Propiamente Dichos:** desarrollo completo de los EF de San Ignacio, desde el Principio y Fundamento, pasando por las cuatro semanas, hasta la Contemplación para Alcanzar Amor (11 meses).
- 4.- **Etapa post Ejercicios:** evaluación, posibilidad de comprometerse en misiones dentro de la parroquia o en movimientos apostólicos. Plan de seguimiento (2 meses)

El proceso completo duraría unos 20 meses, distribuidos más o menos de esta forma:

- 1.- **Un espacio semanal de dos horas**, en la noche del viernes o del sábado, donde el acompañante, junto con un grupo piloto, recogen lo vivido en la semana, preparan la semana entrante y celebran la Eucaristía. Se utiliza la exposición, el testimonio, la puesta en común y segmentos de películas.
- 2.- **Un espacio diario de media hora**, temprano en la mañana y repetido tarde en la noche. En este espacio se presenta el tema de meditación de ese día, y se ilustra con un segmento de película que recoge justamente ese pasaje.

El programa tendría dos momentos fundamentales:

### *Descripción de cómo el programa de EF en la vida diaria por TV:*

Basado en esta experiencia, surgió la idea de hacer los EF en la vida diaria por Televisión.  
(Se conservan algunos de estos retiros grabados, así como los guiones, que pueden ser fácilmente enviados por internet)  
En todas las ocasiones, el retiro fluyó con facilidad, aun cuando el conductor no tuviera experiencia previa de Televisión.

Y así sucesivamente...

- 6.- Entra el coro y canta su canción (5 minutos)
- 5.- Vuelve a la pantalla el conductor. Breve comentario de la película. Lectura del Evangelio, con comentarios, a modo de Lectio Divina: lectio y meditatio. (10 minutos). Al terminar, el mismo conductor invita al público a orar. Y para apoyar este momento de silencio personal, invita al coro a ejecutar un canto religioso que tenga que ver con el tema de las Tentaciones, en Jesús, en nosotros.

?Se ve como válida esta experiencia? Vale la pena invertir en esto mucho tiempo y mucho dinero?

Ciertamente no responde a las formas de Ejercicios propuestas por San Ignacio, ni al requisito de "modo y orden"

Pero al mismo tiempo puede llevar a una gran cantidad de personas una nueva manera de entender la vida, leer la Biblia, orar, etc.

## **6.- EJERCICIOS PARA JOVENES**

En toda esta parte me remito al folleto sobre Ejercicios para jóvenes en cuatro etapas (se lo enviare en correo aparte).

Recuerdo algunas ideas:

- Esta experiencia nació de una conversación entre el escolar jesuita Javier Vidal y el padre Pedro G. Lorente: Javier manifestó el hecho de que no recordaba ninguno de los retiros que hizo durante sus años de estudios en un colegio jesuita, con excepción de uno que fue más animado por lo cantos (fue un retiro carismático)

- De esta conversación surgió el reto de diseñar una tanda de Ejercicios para jóvenes de tercero y cuarto de Bachillerato, que fuera inolvidable, que les enseñara a orar de otras maneras, que les proporcionara criterios para futuras decisiones (diferentes del criterio habitual del éxito entendido como riqueza y bienes materiales), que les diera una visión diferente de la vida, a partir del principio y fundamento, una vida para amar y servir.

- Se invitó a otros jóvenes religiosos, religiosas y laicos, que se sumaran al equipo. Con ellos se diseñó la primera tanda y fue todo un éxito. Luego se repitió con diferentes grupos, incluso con algunos grupos difíciles, y funcionó bien.

- Luego se diseñó una segunda etapa, y se dio a uno de los grupos que habían hecho la primera. También funcionó.

- Las etapas tercera y cuarta están ideadas pero no diseñadas todavía.

Preguntas: parece válida esta experiencia, aunque sea como preparación para ejercicios más completos? Qué comentario le gustaría hacer?

Bueno, Padre Antocich, le agradezco que haya leído hasta el final. Y mucho más cualquier comentario que pueda hacerme. Para mí será de mucha utilidad.

Padre Pedro G. Lorente, sj.