

Ejercicios Espirituales

Retiro Abierto

Parroquia Nuestra Señora de
Itatí

Posadas, Misiones, Argentina

Los ejercicios espirituales De San Ignacio de Loyola

Predicado por el Papa Francisco

En este retiro abierto el Papa Francisco va a guiarnos mientras hacemos algunos ejercicios ignacianos.



Oración "ALMA de CRISTO"

- **Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. ¡Oh mi buen Jesús, óyeme! Dentro de tus llagas escóndeme. No permitas que me aparte de Ti. Del maligno enemigo defiéndeme. En la hora de mi muerte llámame. Y mándame ir a Ti Para que con tus santos te alabe por lo siglos de los siglos. Amén.**

¿Cuál es el fin/objetivo de los ejercicios espirituales?



San Ignacio era muy pragmático y claro pues el santo mismo nos indica el objetivo de los ejercicios en el título y en lo que se llama “el principio y fundamento”.

Mañana miraremos “el Principio y Fundamento, ahora nos limitamos al título.

¿Cuáles son las indicaciones encontradas en el libro de los ejercicios espirituales?

Ignacio comienza su libro con algunas notas para orientar el lector que se supone es el director (el que da los EE.EE.)

1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá.

Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera 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, se llaman ejercicios espirituales.

Se ve que Ignacio indica la materia y el fin de los ee. ee.

La **materia** es de lo que está hecha. Así Ignacio dice que los ejercicios están hechas - “de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras operaciones espirituales,”

El **fin** es-- “para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina...”



El título de los EE.EE. Viene después de las notas de la introducción.



- EXERCICIOS
ESPIRTUALES PARA
VENCER A SÍ
MISMO Y ORDENAR
SU VIDA SIN
DETERMINARSE
POR AFFECCIÓN
ALGUNA QUE
DESORDENADA
SEA.

De nuevo Ignacio indica cual es el fin de los Ejercicios



Es **PARA VENCER A SÍ MISMO** – ser dueño de uno mismo Y **ORDENAR SU VIDA** – la vida buena es ordenada hacia el bien divino.

SIN DETERMINARSE POR AFFECCIONES DESORDENADAS (pasiones, sentimientos, deseos que no son regidos por la razón)

Los ejercicios espirituales fueron originalmente dirigidos a los hombres para formar misioneros Y mártires como San Francisco Javier y Roque González



Defensores de la fe como Roberto Belarmino y Edmundo Campion



Como los santos héroes de siglo XX Miguel Pro y Alberto Hurtado



Algunas mujeres fuertes como la Madre Teresa de Calcuta y la Madre Francisca Xavier Cabrini han alcanzado la fortaleza espiritual haciendo los Ejercicios Espirituales.



El misticismo pro-activo apostólico es como el entrenamiento anaeróbico mientras la espiritualidad monástica es como el entrenamiento aeróbico

**el misticismo pro-activo
apostólico**



anaeróbico

la espiritualidad monástica



aeróbico

Tanto en los ejercicios espirituales como en los ejercicios físicos hay dos opciones:



O se puede trabajar con mucho esfuerzo e intensidad, o se puede trabajar por mucho tiempo.

Pero no se puede hacer las dos cosas a la vez.

Por ejemplo el atleta al izquierdo entrena para resistir y aguantar el dolor sobre un largo tiempo. El atleta al derecho entrena para producir mucha fuerza sobre un breve periodo.

Which body is best for health and performance?



Como ciertos ejercicios físicos producen cuerpos distintos ciertos ejercicios espirituales producen almas distintas.



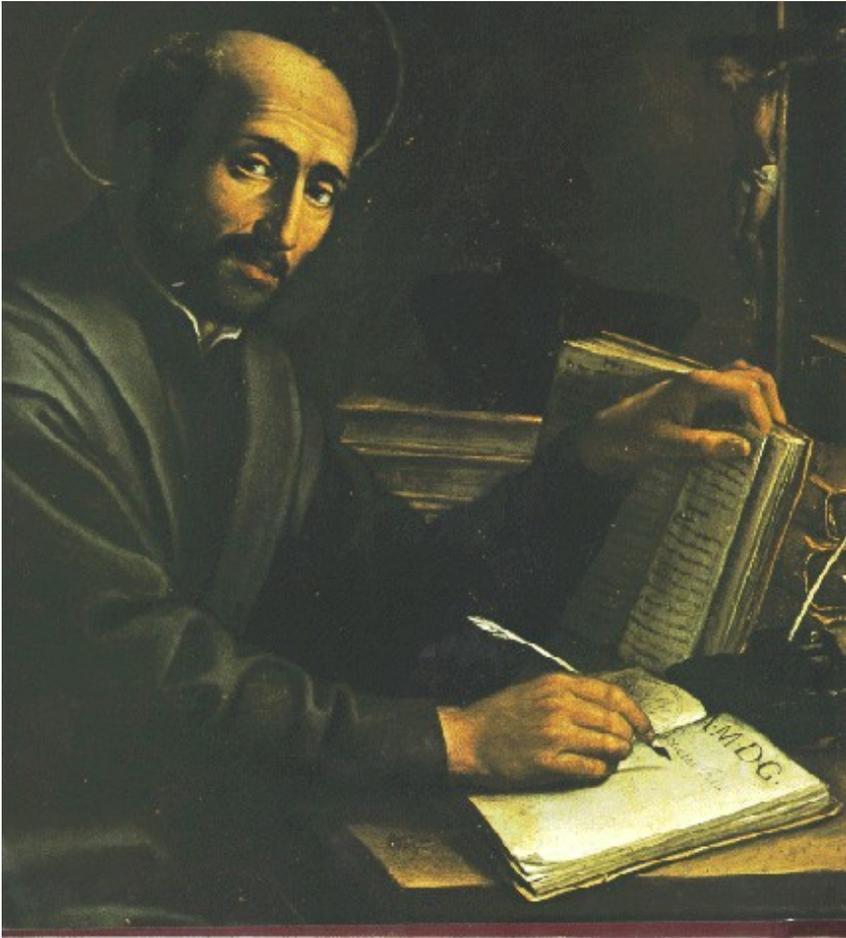
En los ejercicios espirituales como en los ejercicios físicos algunos están diseñados para desarrollar resistencia sobre largo tiempo

Mientras otros están hechos más por un esfuerzo intenso sobre un corto plazo.

Los ejercicios ignacianos son intensos pero breves.



Ignacio



Antes de su conversión era un militar, mujeriego que vivía en el mundo con intensidad.

Después de quedar herido en la batalla de Pamplona se convirtió y comenzó a vivir la vida cristiana intensamente.

San Ignacio es el santo patrono de buenas decisiones

Ignacio veía que las decisiones son los ladrillos de nuestras vidas. Con cada decisión vamos construyendo la estructura de nuestra vida.



Papa Francisco será nuestro *personal trainer* en este retiro. Él va a comentar al texto del libro de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio y ayudarnos hacer los ejercicios que el Santo prescribe.



Monseñor Cardinal Bergoglio comienza el ejercicio con un *lectio divina*. Es decir una lectura espiritual de un pasaje de la Biblia.

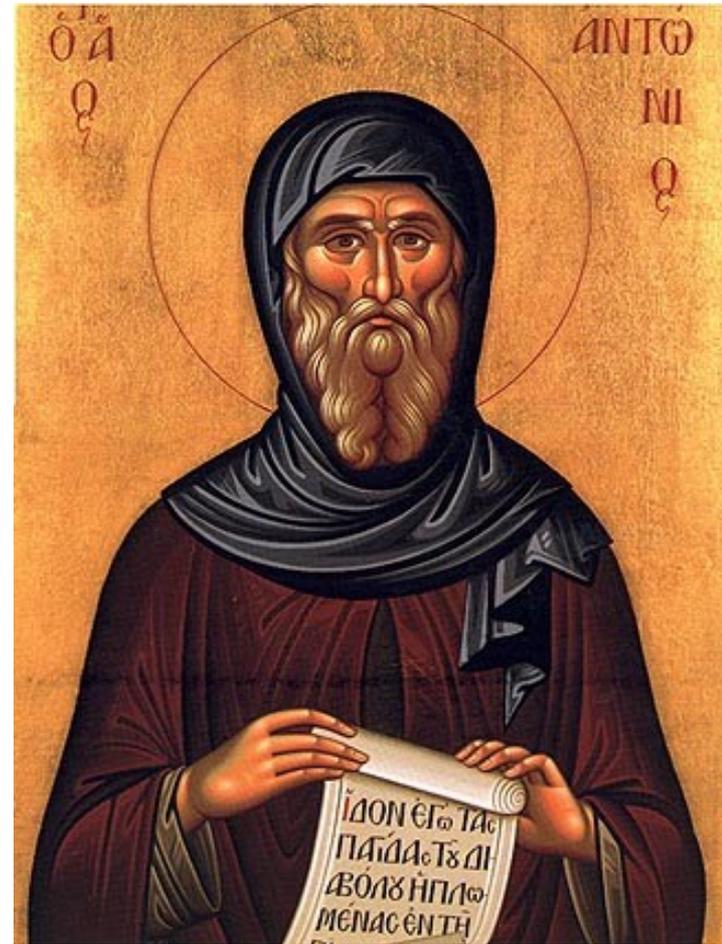
La *lectio divina* no es un invento de San Ignacio sino es un modo de orar que él aprendió de monjes benedictinos

Nuestro “personal trainer” Papa Paco utiliza la *lectio divina* de un pasaje Bíblico como precalentamiento.

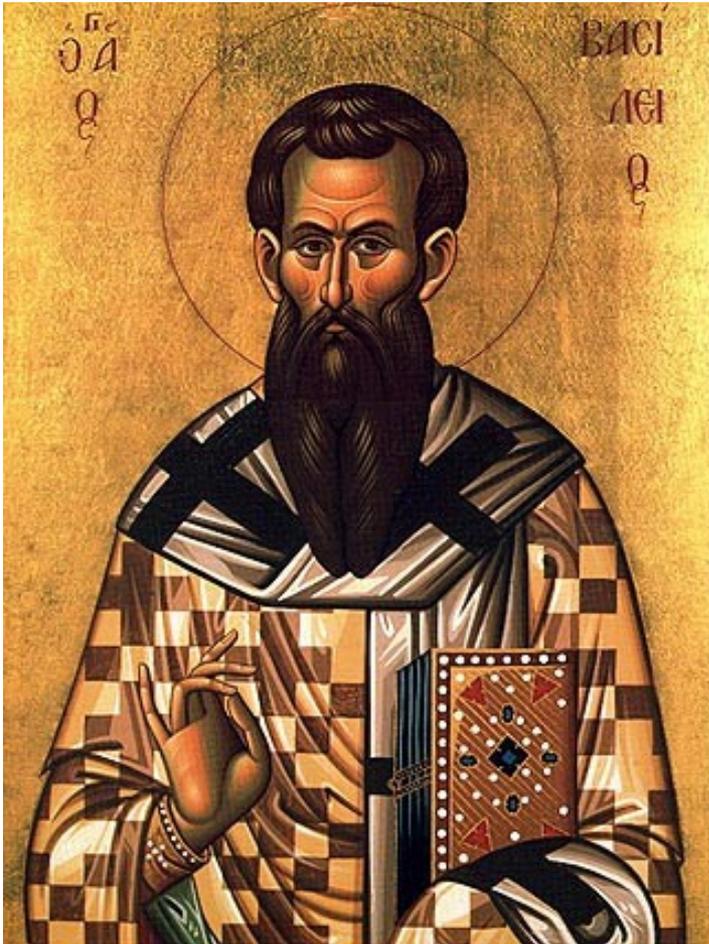


historia

- El «Lectio divina» se remonta a los primeros cristianos. El primero en utilizar la expresión fue **Orígenes** (aprox. 185-254), teólogo, quien afirmaba que **para leer la Biblia con provecho es necesario hacerlo con atención, constancia y oración.**



Más adelante,



- la «Lectio divina» se convirtió en la **columna vertebral de la vida religiosa.** Las reglas monásticas de Pacomio, Agustín, Basilio y Benito harían de esa práctica, junto al trabajo manual y la liturgia, la triple base de la vida monástica.

La sistematización de la *Lectio Divina* en cuatro peldaños tiene lugar en el siglo XII.

- Alrededor del año 1150, Guigo, un monje cartujo, escribió un librito llamado "La escalera de los monjes".
- Guigo, se imaginaba el itinerario de la *Lectio Divina* como una escalera de cuatro peldaños.

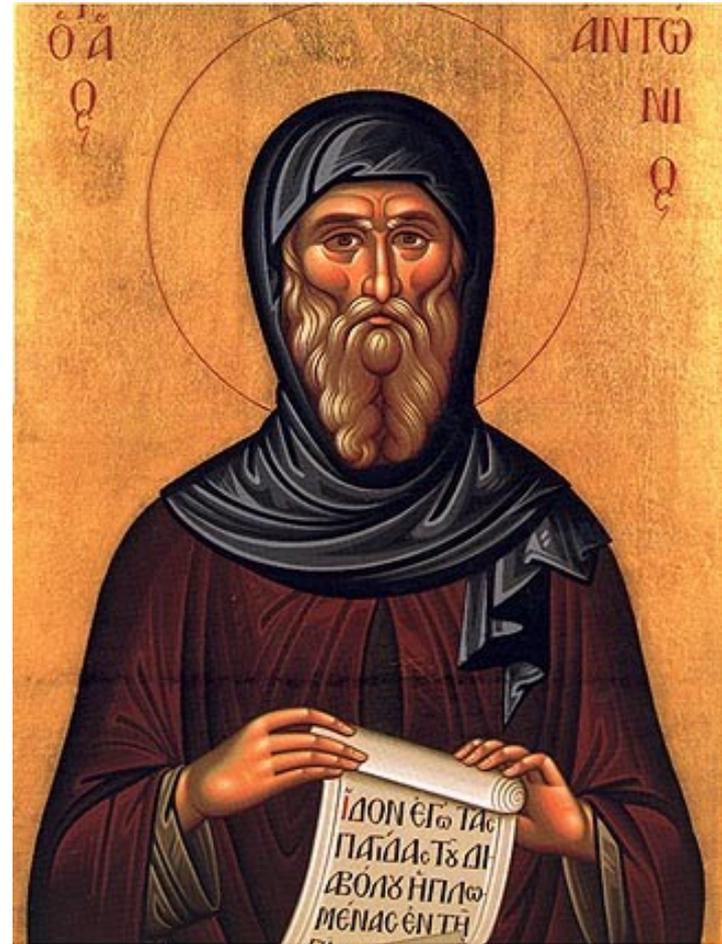


El primer peldaño es la lectura, el segundo la meditación, el tercero la oración y el cuarto la contemplación.

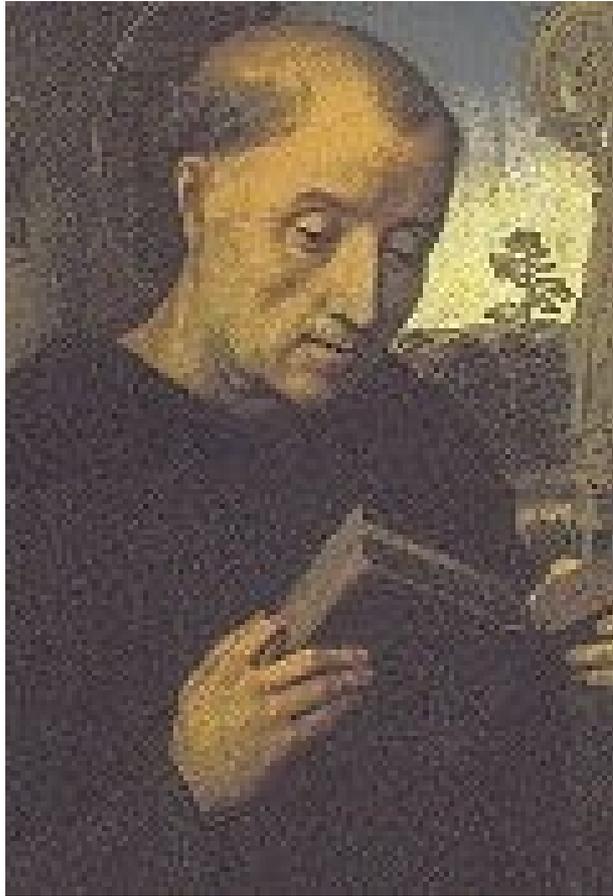
- "*La Lectura (Lectio)* es el estudio asiduo de la Escritura hecho con espíritu atento.
- *La Meditación (Meditatio)* es una diligente actividad de la mente que busca el conocimiento de las verdades ocultas...
- *La Oración (Oratio)* es un impulso fervoroso del corazón hacia Dios, para alejar el mal y alcanzar el bien.
- *La Contemplación (Contemplatio)* es una elevación de la mente sobre sí misma hacia Dios, que saborea las alegrías de la eterna dulzura".

¿Cuáles son los cuatro pasos para leer la biblia espiritualmente?

- Para leer la Biblia espiritualmente hay cuatro pasos:
 1. Lectura,
 2. Meditación,
 3. Oración y
 4. Contemplación.



¿Cómo se hace la lectura de la Lectio Divina?



La lectura de la Lectio Divina comienza besando la biblia y luego leyendo el pasaje bíblico en voz alta con reverencia.

¿Cómo se hace la meditación de la Lectio Divina?

La meditación de la Lectio Divina se hace

1. analizando **las palabras** importantes,
2. **las frases** importantes, y
3. **los argumentos** (los por qué y para qué) importantes

que acabas de leer y repitiéndolos para grabarlos en el corazón.

Algunos les gusta:

1. **Repetir los versículos que llaman la atención,**
2. **copiar el texto,**
3. **memorizar un versículo.**

- **La “oración de eco” es un ejemplo del “*meditatio*”.**

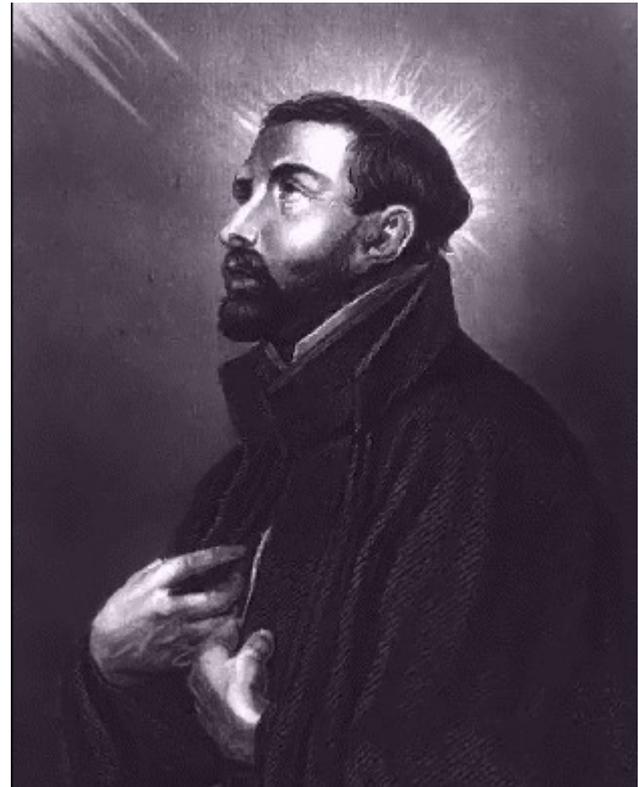
¿Cómo se hace la oración de la Lectio Divina?



- La oración de la Lectio Divina se hace hablando con el Padre, el Hijo, la Virgen o uno de los santos utilizando las palabras, frases y argumentos que hemos acabado de meditar.

¿Cómo se hace la contemplación de la Lectio Divina?

- La contemplación de la Lectio Divina se hace quedando en silencio y dejando que la Palabra de Dios habita en nuestro corazón como un tabernáculo.



El Papa comienza el retiro con una lectio Divina sobre el texto del Magnificat

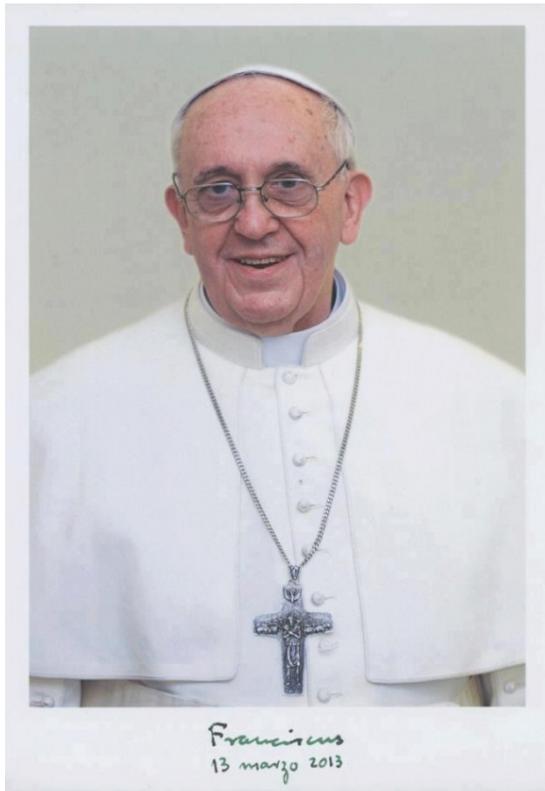


El Magnificat es el himno que María canta cuando visita a su prima Isabel.

Lucas 1, 46-55

- 46 María dijo entonces: «Mi alma canta la grandeza del Señor,
- 47 y mi espíritu se estremece de gozo en Dios, mi salvador,
- 48 porque el miró con bondad la pequeñez de tu servidora. En adelante todas las generaciones me llamarán feliz,
- 49 porque el Todopoderoso he hecho en mí grandes cosas: ¡su Nombre es santo!
- 50 Su misericordia se extiende de generación en generación sobre aquellos que lo temen.
- 51 Desplegó la fuerza de su brazo, dispersó a los soberbios de corazón.
- 52 Derribó a los poderosos de su trono y elevó a los humildes.
- 53 Colmó de bienes a los hambrientos y despidió a los ricos con las manos vacías.
- 54 Socorrió a Israel, su servidor, acordándose de su misericordia,
- 55 como lo había prometido a nuestros padres, en favor de Abraham y de su descendencia para siempre».

El papa Francisco nos da algunos puntos para considerar mientras que haces la meditación sobre el magníficat.



“Como en María, la acción de gracias —la adoración y la alabanza— funda nuestra memoria en la misericordia del Dios que nos sostiene, y la esperanza en Él nos pone en pie para combatir el buen combate de la fe y de la caridad...”

“Al comenzar los Ejercicios Espirituales es bueno insistir mucho en la oración, para que el Espíritu Santo,

Pide la gracia
de la Esperanza



que sabe escribir e imprimir en nuestros corazones todo lo bueno, nos regale el **don de la esperanza**, y que nosotros seamos prontos para recibirlo”.

“¿ Y cuáles son las características de la esperanza?” pregunta el Papa Bergoglio.

- Esa esperanza que es más que el optimismo.
- La esperanza que no es bullanguera,
- que no le teme al silencio,
- que se arraiga como las raíces en el invierno.
- La esperanza es cierta, nos la da el Padre de la Verdad.
- Discierne lo bueno y lo malo.
- No rinde culto a lo óptimo (no cae en el optimismo) ni se cree segura en lo pésimo (no es pesimista).

Porque la esperanza discierne entre el bien y el mal, es combativa;

y combate sin ansiedad ni obcecación, con la firmeza de quien sabe que corre a una meta segura, como esperanzadamente lo dice el autor bíblico:

«corramos, con constancia, en la carrera que nos toca, renunciando a todo lo que nos estorba y al pecado que nos asedia» (Heb 12,1).

- Precisamente pedir una esperanza combativa es mi propuesta al comienzo de estos Ejercicios.

Como esta esperanza combativa es también obra de discernimiento, quizá nos sea útil recorrer actitudes desesperanzadas que a veces se anidan en el corazón de las Instituciones a las que pertenecemos.

Estas actitudes
desesperanzadas
siguen los mismos
escalones del anti-reino:

- comienzan por ser poco pobres,
- siguen vanas y
- terminan empachadas de soberbia.



El Magnificat se canta en pobreza

El Señor despide a los ricos con las manos vacías.

Muchas veces nuestra falta de esperanza es señal de riquezas escondidas, de falta de pobreza evangélica.

- algunas veces hacemos *diagnósticos de ricos*, de ricos en la sabiduría de las ciencias ...que con su aire de suficiencia y totalidad, nos alejan de la oración de súplica y ruego pobre...

(Otras veces) ... optamos por la riqueza de lo negativo

Estos indicios de nuestro apego a la riqueza sería bueno que en estos Ejercicios los sometamos a la oración, y que el Señor quiera despojarnos de estas actitudes ...

El Magnificat se canta en pequeñez y humillación

- Son muchas las vanidades que se nos filtran, pero la vanagloria más común entre nosotros, aunque parezca paradójico, es la del *derrotismo*.

Y es vanagloria porque se prefiere ser general de los ejércitos derrotados a simple soldado de un escuadrón que, aunque diezmado, sigue luchando.

Es decir que preferimos ilusiones de grandeza y protagonismo a trabajos pequeños pragmáticos y humildes.

El Magnificat se canta en humildad

- La soberbia nos ha llevado algunas veces al *desprecio de los medios humildes* del Evangelio.
- Hay un párrafo de las Constituciones de la Compañía que se aplican muy bien a la Iglesia toda. Dice san Ignacio:



Debemos poner nuestra esperanza en el Señor y no en los medios humanos.

« Porque la Compañía (la Iglesia), que no se ha instituido con medios humanos, no puede conservarse ni aumentarse con ellos, sino con la mano omnipotente de Cristo Dios y Señor nuestro; es menester en Él solo poner la Esperanza de que Él haya de conservar y llevar adelante lo que se dignó comenzar para su servicio y alabanza y ayuda de las ánimas »

(Const. X, 1).

Y en el seguimiento del Señor nuestra humildad será pobre, porque estará muy cerca de saber «lo esencial»: lo que viene bien y lo que viene mal, sin perderse en los engaños de las riquezas Y porque *la vida de Dios en nosotros no es un lujo*, sino el pan cotidiano, la cuidaremos con nuestra oración y penitencia. Ese espíritu de oración y penitencia, aun en las grandes adversidades, nos hará avizorar esperanzados el camino de Dios.

Pues nuestra consigna es hacer un Lectio Divina sobre el texto de Lucas 1, 46-55

- Sigue los 4 pasos del Lectio Divina
- Utiliza las observaciones de P.F. para hacer la parte de la meditación.

