



Ejercicios **Espirituales** *en Clave Sinodal*



Comisión hacia una Vida Religiosa en clave sinodal



Introducción

El Papa Francisco expresó en marzo de 2018 una convicción profunda: «El camino de la sinodalidad es el camino que Dios espera de la Iglesia del tercer milenio». Y puso a toda la Iglesia universal en movimiento desde sus bases buscando esta renovación eclesial. A finales del 2023 recibimos el documento final del Sínodo de la Sinodalidad.

La vida religiosa latinoamericana y caribeña se ha mostrado entusiasmada por comprometerse en la implementación de la sinodalidad. Pero corremos el riesgo de que estas inspiraciones, de mayor vida para la Iglesia, queden en enunciados y no lleguen a la vida. Con este fin, queremos ofrecerles esta modalidad de retiro.



Los Ejercicios de San Ignacio de Loyola son una escuela de discernimiento que permite distinguir la voluntad de Dios y trabajarnos interiormente para poner los medios para abrazarla y vivirla. Es una espiritualidad profundamente eclesial, pues busca comprometerse con la misión de Jesús, en la que la Iglesia encuentra su razón de ser.

El proceso del Sínodo fue ante todo un proceso de escucha. ¿Qué mejor preparación que ponernos a la escucha del Espíritu y de nuestro propio corazón? Y, por otro lado, la invitación a ser más y más una Iglesia en salida conecta con la convicción con la que terminan los Ejercicios: el amor debe ponerse más en las obras que en las palabras.



Idealmente, los Ejercicios consisten en jornadas con cuatro o cinco espacios largos de oración personal, de una hora cada uno. Pero la convicción de base es que Dios se puede comunicar con nosotros en cualquier momento, por lo mismo, se pide que haya verdadero silencio durante todo el tiempo del retiro.

También es importante el espacio de diálogo con un/a acompañante. Sin embargo, también está la posibilidad del acompañamiento mutuo en comunidad, compartiendo “lo que se movió” en nosotras/os durante el día, y dando espacio para que la comunidad o grupo nos confirme.

Cada espacio de oración propone los siguientes pasos:

- **Ponernos en presencia** de Dios. Preparar el espacio exterior y el interior, por ejemplo, leyendo el texto que quiero profundizar.
- **Pedir la gracia** que espero o necesito, es decir, qué le pido a Dios que trabaje en mi corazón en este rato de oración.
- Seguir los **puntos** que se proponen en la guía (texto bíblico, algunas preguntas para la reflexión...). Aquí se trata de ir poco a poco, saboreando... Dejar que vengan pensamientos, sentimientos, recuerdos, pero cuidando que no nos desconecten de lo que estamos rezando.
- Al final, un “**coloquio**”, es decir una conversación libre con Jesús, o con el Padre, a propósito de lo que descubrimos, o de lo que nos pasó.

- Una vez terminada la oración, es muy importante hacer lo que llamamos el **examen**, que consiste en recoger lo que pasó dentro de nosotras/os durante la oración. ¿Fue difícil, o sentí que fluyó? ¿En qué momentos “se movió” algo adentro? ¿Qué sentí? ¿Qué palabras fueron significativas? ¿Apareció algún deseo? Lo ponemos por escrito, porque esas serán las pistas que nos vayan indicando por dónde nos va llevando el Espíritu de Dios.

Entrar en los Ejercicios Espirituales (EE) es un proceso de encuentro con dos vías: El Señor se acerca, como en Emaús, para encontrarnos en el camino de la vida. Pero nosotras/os mismos vamos descendiendo, caminando hacia adentro y cultivando el deseo de encontrarnos con el Señor.

Puede pasar que experimentemos momentos de confusión, donde no sabemos si lo que vivimos y sentimos viene de Dios. Como norma general podemos distinguir:

El Espíritu de Dios

Nos conduce a una vida cada vez más plena.

Nos pone de pie.

Nos conduce a la libertad.

Sana nuestras heridas.

Nos anima a colaborar con el proyecto del Reino.

Nos lleva de la mano a reconocer nuestra verdad.

El mal espíritu

Nos confunde y engaña.

Nos paraliza, atando nuestras manos y pies.

Aumenta nuestros temores y profundiza las heridas.

Aniquila nuestra autoestima.

Suele ser repetitivo: casi siempre nos atrapa con los mismos mecanismos.

Nos aísla.

Este encuentro (y esta lucha) se da a nivel del corazón, ahí donde se tejen nuestros afectos, opciones, temores y deseos. El deseo es precisamente una de las claves fundamentales de encuentro con el Señor, porque nuestros deseos más profundos son el lenguaje con el que él mismo se comunica con nosotros. El Espíritu de Dios trabaja así, a través de nuestro propio corazón, de nuestros deseos más auténticos, cuando conectamos con la fuente de la vida que nos habita.

Luego de esta introducción, haz un espacio de silencio y descubre:

- ¿Qué deseas?
- ¿Qué deseas para ti, para tu comunidad religiosa, para la Iglesia?

Ojalá que este tiempo de retiro te ayude a entrar también en el deseo de Dios: que tengamos vida, y vida en abundancia.



Disponiendo mi corazón

¿Cómo vengo? ¿Qué traigo en mi mochila?

Petición: Poder mirar y nombrar mi realidad. Reconocer lo que necesito y pido para esos Ejercicios. Reconocer la presencia de Dios que me acompaña ahí donde estoy.

- a) *Al volver los apóstoles a donde estaba Jesús, le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Jesús les dijo: «Vámonos aparte, a un lugar retirado, y descansarán un poco.» Porque eran tantos los que iban y venían, que no les quedaba tiempo ni para comer. Y se fueron solos en una barca a un lugar despoblado... (Mc 6,30-32).*

Cuéntale a Jesús: ¿qué has hecho? ¿cómo has vivido este tiempo? ¿cómo estás? Cuáles son los pensamientos, preocupaciones, personas, cariños... que “van y vienen” en tu corazón.

- b) Puede ayudarte alguno de los siguientes textos. Detente y saborea el texto con el que te identifiques más. Lo importante es encontrarte con Jesús desde tu realidad, tal cual es. Ahí es que llega él. Así te acoge y se sienta junto a ti.
- *Vengan a mí los que están fatigados y agobiados por la carga... y yo los aliviaré. (Mt 11,28-30).* Jesús nos invita a descalzarnos, a bajar las manos, a reconocer nuestra verdad: nuestras cargas, nuestros agobios, nuestros cansancios. A recuperar la liberadora humildad de reconocer lo que podemos hacer y lo que no.
 - *Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas? (Jn 20,11-16).* Puede ser que te sientas atrapada/o en alguna situación dolorosa, que no te permite ver más allá. Háblala con Jesús...
 - *Él les dijo: «¿De qué van discutiendo por el camino?» Se detuvieron, y parecían muy desanimados. Uno de ellos, llamado Cleofás, le contestó: «¿Cómo? ¿Eres tú el único peregrino en Jerusalén que no está enterado de lo que ha pasado aquí estos días?» (Lc 24,17-18).* Recoge con Jesús “lo que ha pasado” en tu vida, tu comunidad, en la Iglesia, en nuestro mundo... Eso que tal vez ha minado tu esperanza.
 - *Jesús les dijo: Muchachos, ¿no tienen pescado? Contestaron: no. (Jn 21,5).* Recoge tus procesos de búsqueda, trabajo, esfuerzo. El poco o mucho fruto que has recogido. ¿Qué ha implicado para ti echar las redes una y otra vez?
 - *Les escribimos esto, para que nuestro gozo sea completo. (1 Jn 1,1-4).* Reconoce y agradece lo que has visto y oído, y tocado con tus manos, de Aquél que es la Palabra de la vida. Para que tu alegría sea completa.

Primer día: principio y fundamento

San Ignacio llama “Principio y Fundamento” al punto de partida, al cimiento sobre el cual nuestra vida cobra sentido. Son las convicciones fundamentales que nos ayudan a discernir: el ser humano es creado para amar y servir a Dios, y todos los elementos de nuestra vida están ordenados alrededor de ese centro. Por lo tanto, la riqueza, la salud y hasta la propia vida valen la pena solo en función de este gran amor.

El objetivo de estas meditaciones es que nuestras raíces se asienten firmemente en Aquél que es el centro de nuestra vida, y que nos reconozcamos parte de una Iglesia construida sobre el cimiento de Jesús.

Petición: Señor, que pueda reconocer la raíz que me sostiene y da sentido a mi vida. Que pueda identificarme con la razón de ser de la Iglesia de la que soy parte.

Elige de los siguientes puntos los que sientas que más te atraen:

- a) Isaías 49,13-16 Recordar las ocasiones en que he experimentado que Dios me tiene en la palma de Su mano. ¿Cómo se ha portado Dios en esos momentos? Hacer una lista de esos momentos desde hoy hasta mi nacimiento. Detenerme en gustar aquellos que más me muevan. ¿Podría escoger tres de ellos? Tómame el tiempo de recordarlos y agradecerlos hondamente.
- b) Efesios 3,14-20 “...que Cristo habite por la fe en sus corazones, para que, *arraigados y cimentados en el amor*, puedan comprender con todos los santos, cuál es la anchura y la longitud, la altura y la profundidad, y conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que se vayan llenando hasta la total Plenitud de Dios”. ¿De qué maneras se te ha revelado la anchura del amor de Cristo? Recuerda momentos de tu vida en los que te has sentido firmemente arraigada/o y cimentada/o en el amor.
- c) Junto a María, meditar el Magníficat (Lc 1,46-55) y escribir mi propio Magníficat: una acción de gracias a Dios por todo lo que me ha regalado: cualidades, talentos, momentos fáciles y difíciles, las pruebas, amistades, logros, etc.
- d) *“La Iglesia existe para testimoniar al mundo el acontecimiento decisivo de la historia: la resurrección de Jesús. El Resucitado trae la paz al mundo y nos da el don de su Espíritu. Cristo vivo es la fuente de la verdadera libertad, el fundamento de la esperanza que no defrauda, la revelación del verdadero rostro de Dios y del destino último del hombre”.* (Documento final del Sínodo de la Sinodalidad).

¿Puedes reconocerte en esta afirmación? ¿Cómo has experimentado el don de la paz, la libertad, la esperanza? ¿Dónde has visto el rostro de Dios?

Coloquio: Al final de cada espacio de oración, agradece a nuestro Dios cómo se ha ido revelando en tu vida. Vuelve a la petición que hiciste al principio, pide que la certeza de su presencia y su cariño se convierta más y más en el cimiento de tu vida.

Examen: ¿Qué sucedió en ti durante la oración? ¿Cuál fue el momento más significativo? ¿Te atoraste o sentiste resistencia en algún momento?

Oración al final del día:

Señor y Dios mío, Tú me has creado
porque me amas inmensamente.
Cada vez que he respondido a tu amor,
he experimentado que tu vida llena mi corazón.
Que sea cada vez más consciente
de que tu amor, sin condiciones,
me ha sustentado desde el principio
hasta este preciso momento de mi vida.

Enséñame a usar sabiamente los dones que me has dado
para que te ame cada vez más.
Que su atractivo no me aleje de ti,
que no haga de ellos el atractivo principal de mi vida.
Quiero que seas tú, Señor, el centro de mi ser.
Mi objetivo en la vida es estar contigo para siempre.
Que no sienta preocupación
por mi salud o enfermedad, por mi riqueza o pobreza,
por mi vida larga o corta.

Como Iglesia, danos tu gracia,
para que sepamos interpretar toda realidad desde ti.
Que podamos también elegir
aquello que nos lleva hacia ti.
Que la alegría de anunciar la Buena Noticia de Jesús
sea lo único que dé sentido a nuestras vidas.
Y que nuestras palabras y gestos vayan reflejando, más y más,
el rostro de tu Hijo, Jesús.
Amén.



Sieger Köder

Segundo día: mi complicidad con un mundo pecador

Una vez recordado el proyecto de Dios al crearnos, y habiendo clarificado el Principio y Fundamento personal, San Ignacio nos hace considerar cómo la humanidad y yo misma/o hemos contribuido, a lo largo de la Historia, a desfigurar el sueño de Dios.

Lo normal es que en este día sienta desolación y tristeza al ver la situación de este mundo y de la Iglesia de la que yo soy parte. El objetivo no es sentirme destruida/o (por ver mis pecados) sino irme reparando bajo la mirada misericordiosa del Padre.

Ante nuestra fragilidad y vulnerabilidad, se evidencia nuestra verdad más fuerte: ser amados incondicionalmente por Dios.

Ante tanto amor, se nos abre la pregunta. "¿Qué hice, que hago y que haré por Cristo?"

Petición:

Pedir tres sentimientos: *vergüenza* por no haber estado a la altura de su amor por mí, *aborrecimiento* de mi complicidad con el mal, y de este mismo mal metido en el mundo, y *agradecimiento* por haberme encontrado con el Dios misericordioso y reparador.

Propuestas de oración

a) El pecado daña el plan de Dios [EE 47-53]

Texto: 1 Gn 12,1-20. El pecado de Abraham entorpece el proyecto de "Pueblo de Dios". Recurre a una componenda para una solución inmediata de su necesidad, prescindiendo de Dios.

La propuesta es encontrar ejemplos concretos dónde no estamos viviendo la "fraternidad universal", en los que no logramos "caminar juntos". Atropellos, soluciones arbitrarias, abusos a nivel macro o micro: la tercera guerra mundial "a pedacitos", las políticas migratorias, el descarte humano...



Guayasamin

b) Mi pecado personal [EE 55-61]



Guayasamin

Textos: 2 Samuel 12,1-15: Captar en verdad lo que sintió David cuando Natán le dijo “ese hombre eres tú” (1 Sam 11), hasta poder decir con el salmo 51: “Mi pecado está ante mí y yo lo reconozco”.

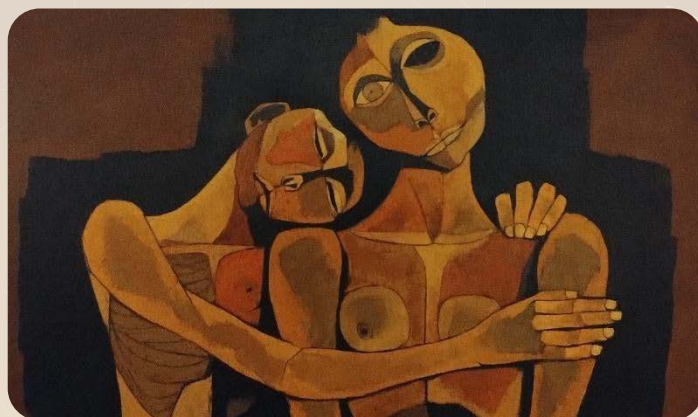
San Ignacio propone “Traer a la memoria todos los pecados de la vida, mirando de año en año o de tiempo en tiempo” (EE 56). No es un examen para la confesión, sino una bajada a nuestros propios “sótanos”, acompañadas/os por El, para pedir ahí la experiencia de “pecadora perdonada/o”.

Revisar mi modo de ser, participar y construir la Iglesia, el modo de ubicarnos y vincularnos en nuestras comunidades interculturales, intergeneracionales... rememorar imágenes concretas en las que me descubra perdiendo la libertad y deshumanizando.

Reconocer mi complicidad con el mal, me aleja del **fariseísmo** (¡qué malos son los demás!), pero no tiene que caer en la **culpabilidad** (¡no tengo arreglo!). Descubrir cómo Dios está a mi lado, perdonando, me tiene que llevar a decir con el Sal 114 (116): “alma mía, recobra tu calma, que el Señor fue bueno contigo”.

c) Mi pecado particular

Texto: Mc 2,1-12. Cuatro hombres levantan el techo para descender a un enfermo. Jesús se sorprende por su fe y obra el milagro. “¿Cuándo he sido, o no, presencia de Dios en este mundo?” ¿Qué he hecho de mi compromiso bautismal y de mi consagración? ¿Volqué mi creatividad y mi pasión para liberar a otras/os? ¿Supe aunar fuerzas o me moví buscando protagonismo? ¿Qué estoy haciendo ahora para construir el Reino?



Guayasamin

d) Nacer de nuevo. Disponibilidad al proceso conversivo

Texto: Jn 3,1. Nicodemo, insatisfecho de su propio modo de vivir, busca a Jesús. La mirada de Jesús le abre la conciencia a un más: "la libertad de dejarse conducir por el Espíritu". Nicodemo sigue a distancia a Jesús durante todo el Evangelio, dejándose transformar por su modo. Largo proceso de "Nacer de nuevo", hasta que el amor se hace compromiso expresado al reaparecer en la escena del entierro de Jesús (Jn 19,38-40), explícita adhesión a su proyecto.

Preguntarme si tengo la humildad de dejarme interpelar y moldear por el Espíritu, por la "escucha" del pueblo que camina junto a mí.



Peter Nottrott

Coloquio:



Sieger Köder

Imaginar a Cristo en Cruz. ¿Qué hice?, ¿Qué hago?, ¿Qué hare por Cristo que murió por mi pecado? Más que hablar mucho, se trata de mirar y sentir cómo me mira Jesús (EE 63): conocimiento de cómo me ve desde dentro de Él. Se pide la consolución de sentirnos "pecadoras/es perdonadas/os" (2 Tim 2,13).

Lo que debo hacer por Cristo será en sintonía con el amor que el Crucificado tiene por mí (EE 53). ¿Qué puedo hacer yo para colaborar con su plan?

Releer los propios apuntes encontrando el hilo conductor.

Dar gracias a Dios por los descubrimientos y por las perplejidades. Recibir el regalo en "el último sótano" y no superficialmente. Depositar dicha semilla *en buena tierra* y no dejarla *sobre el camino*, ni *entre piedras*, ni *entre zarzas* (Mt 13).

Repetir **el coloquio "delante de Cristo puesto en cruz"** [53], preguntándole (isin darse respuestas!): "*¿qué debo hacer?*". El sentimiento de agradecimiento y "deuda de amistad con Él" es el fruto valioso y buscado en la 1ª Semana.

EXAMEN
DEL DÍA

¿Qué hare por Cristo?

Tercer día: contemplando el modo de Jesús

Propuestas de oración

La misión de Jesús y mi misión hoy

Estas dos oraciones son un “principio y fundamento” de todas las contemplaciones de la vida de Nuestro Señor. La esencia de la misión no consiste en una tarea difícil a realizar. Bíblicamente, “el corazón de la misión es llevar a Dios dentro”. Es hacer presente a la persona que envía. Jesús resume la esencia de la misión en Jn 13,20: “*Quien reciba al que yo envíe me recibe a mí. Quien me recibe a mí recibe al que me envió.*”

Petición: Pido al Señor la gracia de “no ser sorda/o a su llamado, sino presta/o y diligente para conocer su voluntad”.

a) La llamada a participar de la misma misión de Jesús [91-100]

Textos:

Jn 15,16: “No me eligieron ustedes a mí”; Jesús es el que toma siempre la iniciativa (Mc 1,16-20; 2,13-14; 3,13-19).

El llamamiento es para “*venir y trabajar conmigo*”, y “*como yo*”. Para todas las circunstancias (*trabajos y victoria*) el equipo somos dos.

Cada día recibimos de nuevo la misión. No la aceptamos de una vez por todas porque nos la apropiáramos. Por ello, la misión exige un “abandono” constante en manos de quien envía.

Recupero en la memoria mi propia historia de llamada. ¿Que significó quedarme con él? ¿A dónde me sentí invitada/o a predicar? ¿Cómo respondí a esta llamada? ¿A qué me llama hoy, en este preciso momento de mi vida? ¿Qué llamada hace a mi congregación y a la Iglesia?

b) Mi respuesta: [EE 98]

Toda llamada merece una respuesta. Por tanto, se pide gracia para “*no ser sorda/o a su llamamiento, más presta/o y diligente para cumplirlo*”.

Ignacio propone responder con pasión (dejarse *afectar más*), no sólo con sensatez y lógica [96-97]; sugiere un coloquio de respuesta apasionada [98]: “*Contra su propia*

sensualidad y su amor carnal y mundano", hacer un ofrecimiento profundo de mayor calidad e importancia, con libertad de todo lo que pueda atarme, pero no con voluntarismo, sino poniéndome sólo y totalmente en manos de Dios ("queriéndome Vuestra santísima majestad elegir y recibir en tal vida y estado").

Para dar este paso hay que pedir y abrirse a la transformación de los afectos, porque el seguimiento implica asumir todo su estilo y sus valores ("*injurias, vituperios y pobreza*"), pero como un regalo que se pide conscientemente por deseo de identificación ("*imitaros*", "**como tú**"), y con El ("**contigo**").

Mirar y considerar los intereses del Corazón de Jesús, los excluidos de hoy y el mundo que anhelo despertar, para decidirme a salir de mi zona de confort.



Ivan Guaderrama

Contemplaciones de la vida de Jesús

En las meditaciones precedentes la oración estuvo más centrada en mí misma/o: mi pasado, mi pecado, Dios que me salva.

Ahora Ignacio invita a un nuevo modo de orar que es la contemplación. Es una oración más del afecto, del corazón. No me miro a mí (huir del autoanálisis) sino fuera de mí (a Jesús y su proyecto)... pero metida/o en la escena "como si presente me hallase" (EE 114).

Se trata de un modo más pasivo de orar, más desinteresado, donde dejo que se refleje en mí, que me empape la luz que recibo de las escenas, para sacar el provecho que Dios quiera. "Reflectir¹ y sacar provecho" [EE 108].

¹ "Reflectir": término usado en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio como un proceso pasivo y profundo para "sacar provecho", permitiendo que lo vivido internamente toque la realidad, diferenciándose de "reflexionar" que implica elaboración intelectual. En el contexto de los EE, es "dejarse tocar por la realidad" y permitir que la experiencia espiritual interna ilumine la vida cotidiana, a menudo descrito como una "aplicación de sentidos" o una suerte de "refracción" interior.

Petición: Conocimiento interno del Señor (aquí es Jesús) para que más le ame y le siga: (EE: 104). No se trata de un conocimiento solo de hechos históricos, sino de admirar sus actitudes, sintiendo con El y viviendo desde El.

c) Encarnación (EE 101-109).

Textos: Ex 2,23-25 al 3,7; Flp2,5-11; Jn 1,1-7.

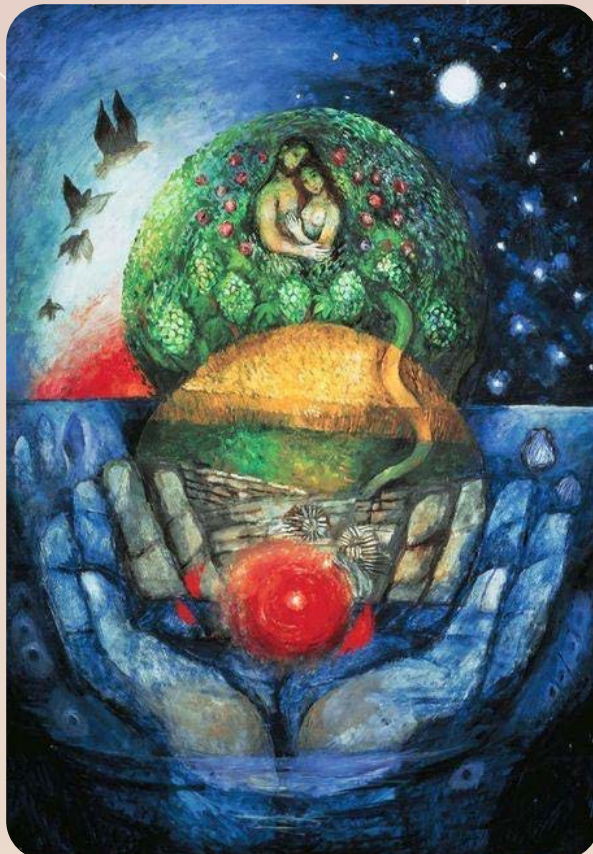
1) “*ver, oír y mirar*” un mundo lleno de gente “*en tanta diversidad*” e insolidaridades: una realidad llena de clamores y de injusticias, “*vejados y abatidos como ovejas sin pastor*” (Mt 9,36); la imagen de una tarea que nos desborda y nos acobarda.

2) “*ver y considerar*” a las *tres personas divinas* afectadas por esa situación, sensibles a esas lágrimas. Aprender de la mirada de la Trinidad. Oírles decir: “*¡Hagamos redención del género humano!*”

3) “*mirar*” cómo el ángel *hace su oficio de legado* de un proyecto divino descabellado y escandaloso, ¡sin lógica... nuestra! Considerar lo absurdo del plan de redención: un niño, sin poder, en pobreza, por los caminos de Galilea. Además, ¡Dios pide permiso a María para realizar ese proyecto!

Mirar a María, “*humillándose y dando gracias*”, no entiende, pero se fía. El seguimiento es confianza. Inmediatamente se va a ayudar a Isabel, itípico de toda experiencia de Dios!

Dejo que se reflejen en mí el modo de sentir, de deliberar, de actuar de la Trinidad y de María. Las opciones del Hijo.



Sieger Köder

d) Si de María (Lc 1,26-38)

Miro lo que hace María: pasa de la resistencia a la docilidad. Humillándose... poniéndose en Principio y Fundamento: solamente deseando lo que Dios desea, lo que más conduce. Dialogo con ella. Vuelvo a dar mi Sí.

Coloquio:

Hablar según se sintiere con el Padre, con el Hijo recién encarnado, con el Espíritu o con María, como se habla con un amigo. Pido tener los mismos sentimientos que Cristo Jesús, que me anime a descender por amor y a hacerme una/o de tantas/os.



Sieger Köder

Examen del día

¿Cómo termino el día? ¿Tuvo primacía el estado de consolación o de desolación? ¿Que gracias he recibido? ¿Qué llamadas o invitaciones del Señor recojo?

Leo mi respuesta u oblación. Registro que siento y se lo entrego al Señor.

Cuarto día: conociendo internamente a Jesús



Frederic Montenard

Hoy se nos propone *contemplar a Jesús* para aprender de Él. Se trata de mirarlo en profundidad, desde el corazón, para amarlo cada vez más y desear seguirlo más de cerca.

Podríamos tomar cualquier texto del Evangelio, mirando a Jesús en su vida pública, pero proponemos entrar en la experiencia del bautismo en el Jordán, que fue su “experiencia fundante”, y después acompañarlo en la jornada de la multiplicación de los panes. Mirar con Él a la multitud, ver cómo nos invita a tareas bien concretas, dejar que nos toque el hambre y la necesidad de la gente... Acompañarlo en su oración... Y finalmente, ver cómo nos llama y nos acompaña también en medio de las tormentas.

Petición: Señor, dame conocimiento interno de ti, para que más te ame y te siga.

Propuestas de oración

- a) En el Jordán:** Mt 3,13-17. Imagina en detalle la escena: la multitud junto al río, Juan bautizando... Mira cómo llega Jesús y entra al agua. Trata de sintonizar con lo que pudo haber sentido al escuchar las palabras: “Este es mi Hijo amado, en quien me complazco...”
- b) En Nazaret:** Lc 4,16-22. Mira a Jesús en el inicio de su vida pública. Siéntate en la sinagoga, con los ojos fijos en Él, escuchando lo que Él mismo descubre como *su* misión. ¿Quiénes son hoy esos ciegos, cautivos o pobres que están esperando la luz y la libertad? Jesús se siente ungido, ha experimentado la fuerza del Espíritu sobre Él...

Pídele que te comparta la experiencia de su bautismo, cuando miró el cielo abierto y al Padre que le hablaba. Que te dé su Espíritu y te diga *para qué* te lo da, *a quiénes* quiere enviarte...

c) La tarea de alimentar: Mc 6,35-44. Lee el texto, deteniéndote donde desees, entrando en la escena...

- Mira a la multitud que sigue a Jesús con hambre, buscando un pastor... Hoy, ¿cómo mira Jesús a esta gente, su gente, tu gente...? ¿Qué provoca en ti el "denles ustedes de comer"?
- *¿Cuántos panes tienen? Vayan y vean...* (Mc 6,38). Nuestra participación en la misión de Jesús a veces se compone de pequeñas tareas: hacer llamadas, averiguar cosas, conseguir comida, poner la mesa, organizarnos para distribuir tareas. Una rutina a veces cansada, fastidiosa. A veces urgente. ¿Te sientes también enviada/o en esos pequeños o grandes servicios?
- La tarea de los discípulos es repartir los panes, ir y venir con las canastas. Pero la de Jesús es *levantar los ojos al cielo, bendecir, partir...* ¿Cómo vives esa misión en esta etapa de tu vida? La de bendecir, agradecer, entregar, con los ojos puestos en Él...

d) Acompañar a Jesús en su oración: Mc 6,45-46. Jesús necesitaba estar solo, acomodar en su corazón lo que habían vivido ese día. Posiblemente, también, recoger el contraste entre la multitud que lo seguía y la difícil visita a Nazaret de hacía pocos días. Cargaba en su corazón también el encarcelamiento y muerte del Bautista. *Quédate con él y pídele entrar en su oración.*

e) En medio de la tormenta: «Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti caminando sobre el agua». Jesús le dijo: «Ven». Pedro bajó de la barca y empezó a caminar sobre las aguas en dirección a Jesús (Mt 14,22-33).



Sieger Köder

Para los discípulos (y para nosotras/os), seguir a Jesús ha significado más de una vez navegar en medio de la incertidumbre. La barca de Pedro, la Iglesia, a veces también se debate entre tormentas, miedos y tentaciones.

- Jesús les manda subir a la barca y adelantarse, mientras él se queda en tierra, con la gente, orando... Hay una presencia / ausencia de Jesús.
- Antes del amanecer (en la mayor oscuridad, en medio de la tormenta y el oleaje), **Jesús es el que viene.** Antes de llamarnos, él es quien viene a nuestro encuentro ahí donde estemos. Pedro camina hacia Jesús, pero hay una doble tentación: primero, abandona la barca. Y lo hace además desde la duda, poniendo a prueba a Jesús: "si eres tú...". Es una pregunta/tentación que evoca la del desierto ("... si verdaderamente eres Hijo de Dios" y la de la Cruz: "si eres el Hijo de Dios") y también la del pueblo de Israel, cuando se preguntaba si Dios estaba con ellos o no. Cuando pasamos por dificultades, es normal que nos torture esa pregunta: ¿Está Dios con nosotras/os? ¿Es un fantasma?

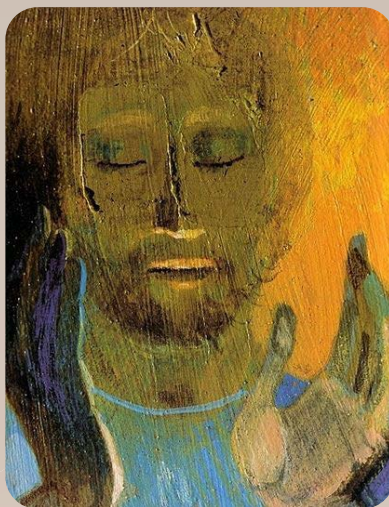
En este tiempo, ¿en qué barca estás navegando? ¿cómo te vives ahí? Habla con Jesús sobre tus preguntas, temores, tentaciones, certezas...

- Cuando Pedro se está hundiendo, viene la lucidez: "¡Señor, sálvame!". *Deja que esa súplica cale en ti... desde tu vida, pero también desde el clamor de la humanidad. Ora nuevamente el texto en colectivo: la humanidad en la barca... La Iglesia en la barca...*

Coloquio: Al final de cada oración, dialoga con Jesús. ¿Qué quiso decirte a través de este texto? ¿Qué te sorprendió? ¿Cómo conectó con tu experiencia?

Examen: Recoge los momentos más significativos. ¿Dónde sentiste un movimiento del Espíritu? ¿Hubo alguna resistencia? ¿A qué te sientes invitada/o?

Quinto día: discernir el modo de Jesús



Arcabas

Este día, que en los Ejercicios se llama “la jornada ignaciana”, es un alto en el camino para examinar hasta qué punto nuestra vida está alineada con el modo de Jesús. Cada una de las tres meditaciones son como un “test” para revisar nuestras opciones fundamentales (“Banderas”), nuestra voluntad (“Tipos de personas”) y nuestra cercanía afectiva y efectiva con Jesús (“Tres etapas en la amistad”). Hoy, lo que vamos a pedir es *lucidez* y *claridad* para ver dónde nos ubicamos, y pedir que nuestra mente, nuestra voluntad y nuestro corazón estén cada vez más cerca de Jesús y del Reino de Dios.

Petición: Señor, ayúdame a descubrir con claridad cómo los engaños del Mal Espíritu pueden alejarme de tu proyecto, para que mi vida y mis opciones estén cada vez más cerca de Ti.

1. Dos banderas: Dos modos de vivir y de ser Iglesia

San Ignacio propone imaginar un campo de batalla, en donde se baten por una parte Jesús y sus seguidores y por otro lado “el enemigo”. Cada uno lleva un estandarte, representando valores fundamentales:

- La bandera del enemigo presenta como ideal el dinero, el poder, el prestigio. Las actitudes de fondo son la ambición, el cuidado de la propia imagen y la soberbia.
- La bandera de Jesús invita a la pobreza, el servicio y la humildad. Es un camino que incluye críticas e incluso persecución, pero supone una enorme libertad.

Esta lucha la llevamos cada una/o dentro de nosotros, pero también se instala en nuestras comunidades y en el corazón mismo de la Iglesia. La tentación rara vez es burda: empieza

con justificaciones aparentemente válidas: “proteger nuestro patrimonio”, “visibilizar nuestra misión”, “atraer a más personas”. ¿En qué momento esos deseos legítimos nos descentran de lo fundamental? ¿Por qué tantas personas perciben a la Iglesia como una institución que ama el dinero? ¿Por qué gastamos tanta energía en cuidar nuestro buen nombre? ¿Por qué nos enzarzamos en batallas que en el fondo sólo son por el poder, por tener la razón o dar la última palabra?

Propuestas de oración

Elige los textos que más te atraigan:

a) El desierto: Mt 4,1-11. Contempla a Jesús, enfrentado a estas mismas tentaciones en el momento en el que tiene que discernir su misión. La tentación de buscar su propio provecho, la de buscar el poder, la del éxito y lo espectacular. Y su respuesta: sólo Dios es Dios.

¿Cómo funcionan las tentaciones en ti? ¿Desde qué argumentos te engaña el Mal Espíritu, para que se cuele en tu vida cotidiana valores contrarios a los de Jesús? ¿Qué tipo de tentaciones sientes que se han ido instalando en tu comunidad y/o en tu misión?

b) Aprender a servir: Mira a los discípulos, buscando ocupar los primeros lugares. Mc 10,35-45: Vemos una y otra vez cómo compiten entre sí, incluso en la Última Cena (Lc 22,24-27). Y la respuesta de Jesús: “que no sea así entre ustedes...” “Yo estoy entre ustedes como el que sirve”. Mira después a Jesús en el gesto más expresivo de servicio humilde (Jn 13,1-11). Déjate confrontar por su ejemplo. ¿A qué te sientes invitada/o en la vida cotidiana?

c) Aprender a compartir: Los Hechos de los Apóstoles nos presentan el contraste entre la comunidad que ponía todo en común y el fraude de algunos que engañaban para quedarse con dinero (Hch 4,32-37; Hch 5,1-11). La historia de Ananías y Safira es dramática, pero nos dice cómo la ambición y la mentira nos quitan la vida, no nos la dan.

d) Felices los que...: Lee pausadamente el texto de las Bienaventuranzas (Mt 5,1-11). Detente y saborea todo el tiempo necesario aquellas que te toquen especialmente, y también las que te generen resistencia, molestia o preguntas. Deja que Jesús te las repita, y te explique por qué ese es el camino de la felicidad.

2. Tres tipos de personas y comunidades

Esta meditación apunta a revisar nuestro nivel de libertad. Hasta qué punto estamos o no dispuestos/os a soltar lugares, personas, bienes, ideas, metas, que de alguna manera nos detienen para un seguimiento más radical. No significa que estas cosas sean malas, pero pensar en dejarlas nos genera conflicto. San Ignacio plantea tres maneras de situarnos. ¿En cuál te reconoces?

- a) **Primer modelo:** Son las personas y comunidades que van posponiendo las cosas hasta el final. “Algún día hay que hacerlo...” y nos puede llegar la hora de la muerte sin tomar la decisión. Sí queremos responder, pero no lo hacemos. Es el caso del joven rico (Mc 10,17), que quería seguir a Jesús, pero no pudo soltar sus riquezas. O el que decía “te seguiré donde quiera que vayas...” pero termina retirándose.
- b) **Segundo modelo:** Son quienes se enredan en un engaño muy sutil. Quieren ser libres “en su corazón”, pero sin soltar en realidad aquello a lo que están apegados. Encuentran muy buenas razones para no hacerlo, sin reconocer que en el fondo hay una falta de libertad. San Ignacio dice que es una manera de “Hacer venir a Dios donde queremos”. Un ejemplo: queremos trabajar por la justicia, o vivir la pobreza... pero nos limitamos a escribirlo en documentos inspiradores, sin que eso modifique nuestra vida o nuestra práctica. Pero las palabras tienen la fuerza de hacernos creer que de verdad estamos ya viviendo lo que decimos. ¿En qué otros ejemplos puedes reconocer este modo de proceder?
- c) **Tercer modelo:** Son personas o comunidades verdaderamente libres, dispuestas a dejarse llevar por el Espíritu y elegir lo que sea voluntad de Dios. Se hacen indiferentes para que, sea cual sea la decisión, se busque el bien mayor: irme o quedarme, tener esto o soltarlo, estar cerca o lejos... Lo que importa es buscar la voluntad de Dios. Es el caso de María en su “hágase” (Lc 1,26-38) o el de los discípulos que lo dejaron todo y lo siguieron (Mt 4,18-22).

3. Tres etapas en la amistad

Podemos situar estas tres etapas en el proceso de Nicodemo:

- a) **Primera etapa:** Jn 3,1-9. Nicodemo busca con sinceridad conocer a Jesús. Ha oído acerca de Él, reconoce que viene de Dios por las obras que realiza. Tiene preguntas y lo busca en la noche. Es el inicio de una búsqueda, y hay un encuentro verdadero con Jesús, pero en ese momento no cambia su vida.
- b) **Segunda etapa:** Jn 7,45-53. La admiración de Nicodemo por Jesús ha evolucionado. Ahora es capaz de enfrentar a su propio grupo para defender lo que es justo y verdadero. Los demás lo empiezan a identificar con Jesús.
- c) **Tercera etapa:** Jn 19,38-42. En el momento del mayor dolor, tras la muerte de Jesús, podemos ver el profundo amor que ha ido creciendo en el corazón de Nicodemo. Junto a José de Arimatea, baja a Jesús de la cruz, lo envuelve y lleva una cantidad desorbitada de mirra y áloe. Es una muestra de la desmesura del amor, de la ternura que brota, y de que, finalmente, Nicodemo se sitúa plenamente del lado de Jesús.

3. ¿En qué etapa te ubicas tú?

Coloquio: Después de cada espacio de oración, pídele al Padre que te coloque cada vez más cerca de su Hijo. Que su vida, sus gestos, sus opciones, se vuelvan parte de tu sangre y de tus huesos. Dialoga también con Jesús sobre lo que deseas profundamente para tu comunidad, tu congregación y la Iglesia.

Examen: Recoge, como cada vez, los momentos más significativos de cada oración. Trata de poner atención especialmente si sentiste alguna lucha interna, si hubo “discursos” internos que te confundieron, justificaciones que no te convencen del todo. ¿Qué invitaciones percibes? ¿Qué deseos surgen en ti? ¿Qué impulsos reconoces? Anótalas...



Sieger Köder

Sexto día: acompañando a Jesús a Jerusalén

A través de un ritmo más silencioso de contemplación, acompañamos a Jesús en su Entrega. De las escenas más activas del seguimiento se pasa a la identificación solidaria, a elegir poner nuestro corazón a su lado. Seguimos al Maestro hacia Jerusalén tomando la cruz concreta de nuestra elección, y nuestra tarea es crecer en su aceptación.

Hay que recordar que Cristo padeció en su humanidad [EE 195] y que hoy Dios sigue siendo crucificado por mi pecado [EE 197]. Pero el protagonista de la escena no es mi pecado sino el amor de Dios revelado en Cristo.

San Ignacio advierte que en estas escenas la divinidad se esconde, pero no desaparece [EE 196]. No es un Dios del Olimpo, sino del Calvario. Un Dios desarmado ante el dolor, que llora y sufre, no está indiferente y hace silencio. Y en su silencio nos convoca a estar con Él y con los crucificados del mundo.

Petición: Pedimos conocimiento interno del amor de Cristo, y a la vez "dolor con Cristo doloroso, quebranto, lágrimas y pena intensa por El..." [EE 203] Se trata de situarse ante el misterio de la muerte de alguien que he amado, que sufre y muere por amor, por mí.

Propuestas de oración

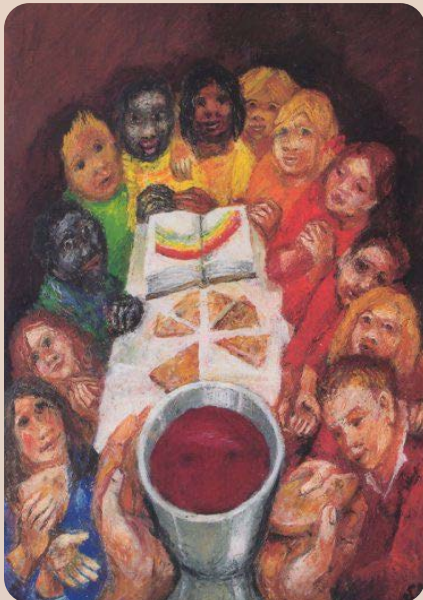
a) Lavo los pies", el sacramento del servicio

Textos: Jn 13,1-20. Jesús sólo se había puesto de rodillas en los momentos de oración. Y ahora lo hace delante de los hermanos. ¿Cuál es mi postura existencial ante la comunidad? ¿cómo me ubico? ¿A quién lavo los pies? ¿por quién me los dejó lavar?

Lc 22,24: Reflectir ¿Quién es el más importante en el Reino? ¿qué es lo más importante en el Reino? ¿He experimentado la alegría de servir gratis, sin que nadie lo sepa, sin pasar la cuenta? Quien sirve cristianamente es capaz de servir con alegría incluso a quien le hostiga.



Sieger Köder



Sieger Köder

b) El testamento de Jesús. Sus palabras de despedida

Texto: Leo pausadamente Jn 17,1-26. Dejo que impacten en mí los sentimientos de Jesús a la hora de despedirse y me apropio de su mensaje. ¿Dónde desea mi amigo que yo esté y cómo, para continuar su obra?

c) La fraternidad en el huerto

Textos: Lc 22,39-53; Mc 14,32-52.

En la escena del Huerto impacta el contraste entre Jesús que pelea por fraternidad y esta fraternidad se va diluyendo. Los discípulos se duermen, uno de ellos saca la espada... mientras Jesús sigue apostando por sus discípulos. Con sus gestos desea seguir curando, reparando

sus heridas, abriendo el entendimiento a la comprensión... su esperanza en ellos sigue viva.

d) Su amor hasta el extremo

Textos: Lc 22,54-23,49; Jn 19,25-27; Is 53.



Sieger Köder

El camino del Vía Crucis es una revelación patética de la fragmentación de los vínculos y de la comunidad. Es condenado por el mismo pueblo que lo aclamaba. "Es respaldado por quien lo cree inocente". Mira con ternura a su discípulo que le niega por cobardía. Jesús es expulsado a la periferia, pues ya no es digno de estar en la ciudad. En el camino Él no deja de buscar el contacto con quienes se acercan con una actitud más allá de simples espectadores. Aprovecha para educar la sensibilidad de las mujeres que lloran, algo propio del folklore de toda crucifixión. Al desconocido que le ayuda, conecta a su Madre con el único discípulo presente, pide de beber, busca al Padre. Dejar reflectir estas escenas sobre mi vida comunitaria, sobre mis vínculos personales y pastorales.

Coloquio: Agradecer la experiencia del amor hasta el extremo de Jesús. Admirarle. Deseos de aprender de Él, de identificarme con su modo.

Ver mi capacidad de apasionarme con la voluntad de Dios sobre mi vida, pese a los miedos y resistencias que me suponga. Los miedos profundos que experimento al abandono, a la fragmentación, al silencio de Dios en este mundo. Y dejar venir las resistencias hasta poder decir como Jesús: ¡que se haga tu voluntad!

Septimo día: Nacer de Nuevo con Cristo Resucitado



Sieger Köder

Al iniciar este retiro, quizá nuestro paisaje interior se parecía al de los discípulos a quienes el Resucitado les salió al encuentro: *Mujer, ¿por qué lloras? Muchachos, ¿han pescado algo? ¿De qué vienen hablando por el camino?* Hemos acompañado al Hijo de Dios desde el misterio de la encarnación, su vida pública y su pasión y muerte.

Hoy vamos a dejar que Jesús mismo se nos revele vivo, resucitado. Como a los discípulos, Jesús nos confirma como comunidad y envía a continuar su misión. Como los días anteriores, usa tu imaginación y todos tus sentidos para “entrar” en la escena y vivirla como parte de ella.

Petición: Experimentar la alegría de la resurrección y la fuerza del envío de Jesús para ser comunidad – Iglesia en salida y nacer de nuevo desde su Espíritu.

Propuestas de oración

a) Jesús nos sale al encuentro: Retoma entre los siguientes textos aquél que te atraiga más.

- Lc 24,1-11: “¿Por qué buscan entre los muertos al que está vivo?” Deja que te sorprenda la pregunta de los ángeles. *¿Qué es eso que no está muerto, sino vivo?*

- Jn 20,11–18: Mira la desolación de María Magdalena, que busca a Jesús, pero no puede verlo. Mira el abrazo cuando se siente llamada por su nombre. Escucha el envío de Jesús: ir a anunciar la sorpresa de la resurrección y ser mensajera de esperanza: “¡He visto al Señor!” *¿A qué te invita el resucitado? ¿Qué palabras quiere que digas de su parte? ¿A quiénes?*

b) Jesús recrea la comunidad:

- Lc 24,13–35: El camino hacia Emaús aleja a los discípulos de la comunidad. Los embarga el desánimo, la decepción. “Nosotros pensábamos...”. Pero Jesús hace con ellos el camino, los escucha, les explica... hasta que son capaces de ponerse de pie (resucitar) y volver con sus hermanos. *¿Qué te dice de tu propio camino y el de tu comunidad?*
- Jn 20,19–23: Mira a esa comunidad encerrada y temerosa, y a Jesús que se pone en medio de ellos para devolverles la paz. A ellos, que lo habían dejado solo, los envía a perdonar y liberar, así como él mismo los perdona y los libera. Mira a Jesús soplando sobre ti, sobre tu comunidad y la Iglesia: “reciban el Espíritu Santo”.

c) En la Iglesia, para la misión:

- Jn 21,1–14: Los discípulos van en la barca de Pedro, la Iglesia. Pero sin la presencia de Jesús, el trabajo es inútil y no da fruto. Y al amanecer, ahí, en la orilla, está Jesús. Reconocerlo es lo que hace a Pedro saltar al agua y alcanzar la orilla. *Mirar a la Iglesia y a tu comunidad... ¿cuáles son esas orillas desde las que nos llama Jesús? ¿Qué significaría dejar la seguridad de nuestras barcas para saltar al agua hacia su encuentro?*
- Mc 16,9–20: “Vayan por todo el mundo”. Y a pesar de que los discípulos seguían dudando, Jesús les asegura que serán capaces de enfrentar serpientes y demonios. Jesús confía en nosotras/os y nos hace capaces. En su nombre, podemos echar fuera el mal, aprender nuevos lenguajes, correr riesgos, regalar experiencias de curación. “Vayan pues y hagan discípulos a todas las gentes... y yo estaré con ustedes siempre” (Mt 28,18–20). *En este momento del mundo, de tu congregación y de la Iglesia, ¿cómo resuenen en ti estas invitaciones?*

Examen: Más que “llenarte” de textos, saborea a fondo los que elijas. Anota lo que te genere sorpresa, claridad... Asienta y saborea los sentimientos, impulsos e invitaciones que vayan brotando.

Octavo día: encontrando a Dios en todas las cosas

Luego de este camino, se ha entrenado nuestra afectividad para buscar a Dios en todas las cosas. La espiritualidad ignaciana nos lanza al mundo. Así como hemos estado “activos en la contemplación” ahora nos prepara para estar “contemplativos en la acción”.

San Ignacio advierte que “*el verdadero amor se ha de poner más en las obras que en palabras*” [EE 230]. El amor es comunicación de ida y vuelta entre el amante y el amado, de todo lo que tienen y pueden. A esta altura de EE, brota el agradecimiento a Dios por tanto bien recibido. La única respuesta que nos cabe es un retorno de Amor [EE 231].

Petición: conocimiento interno de todo bien recibido, para que lo reconozca y *en todo pueda servir y amar a Dios.*

Propuestas de oración

a) Traer a la memoria los beneficios recibidos [EE 234] y ofrecerme para darlo todo.

Releer los apuntes y traer a la memoria los beneficios recibidos, desde la llamada a la existencia, hasta los recibidos por la presencia de la gracia en mí, en mi historia familiar y vocacional. Dios no solo me ha dado beneficios, sino que Él mismo se hizo don llamándome al vínculo estrecho de la consagración para vivir con Él su misma misión. Pido la libertad para donarme por entero.



Cerezo Barredo

b) Mirar la Presencia de Dios [EE 235] y ofrecer mi vida para ser testigo de su amor.

Reconozco las huellas de su presencia en mi propia historia, en la vida de la comunidad, de las personas que acompaño, en la Iglesia de hoy, y pido la audacia para hacerlo presente en los momentos de contrariedad, de confusión, de injusticia, de exclusión en la defensa de los crucificados de hoy.



c) Dios transforma lo que crea (EE 236], poner todo en manos del alfarero.

Dios está activo en medio de las luchas humanas, sosteniendo y alentando la vida. No se desentiende nunca. Dios es obrero de la dignidad humana. Releer la vida de la Iglesia, de mi propia congregación, de mi familia y la personal desde la esperanza, poniendo todo en sus manos para que obre lo que sea, con disposición total, con tal que su voluntad se haga en mí y en todas sus creaturas.



Karl Wagner

d) Todo descende de arriba [EE 237], ofrecerle la vulnerabilidad del momento presente.

El gran Misterio es la encarnación permanente de Dios en la fragilidad de nuestro mundo. A veces cuesta encontrarlo en el mundo de los pobres, en los escándalos de la Iglesia, en mi propia vulnerabilidad. Jesús no vino para los sanos sino para los pecadores, para los enfermos. Recibir el envío a estas realidades para presentarlas a Dios desde nuestro compromiso con ellas, así Él obra la salvación.



Generada por IA

Coloquio

Tomad Señor y recibid,
toda mi libertad, mi memoria,
mi entendimiento y mi voluntad.
Vos me los diste, a vos lo torno.
Disponed de todo a vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y gracia,
que esto me basta.

Guía para recoger el fruto de estos EE:

- 1) Recoger los momentos más significativos de estos EE, aquellos en que recibí luz, en los que ardió mi corazón. Asociarlos a un texto o frase para recordarlos y guardarlo como experiencia de Dios.
- 2) ¿Qué llamadas recibí del Señor?
- 3) ¿Qué medios pondré para responder a estas llamadas? ¿Qué medios veo necesarios dialogar con la comunidad para hacer efectiva esta respuesta?
- 4) ¿A qué y a quiénes me siento enviada/o?

Textos: "Vete a tu casa, con tu familia, y anúnciales todo lo que el Señor hizo contigo al compadecerte de ti" (Mc 5,19). Pablo da testimonio de la obra de Dios en él (1 Tim 1,12-17).



Sieger Köder



CONFEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE RELIGIOSOS - CLAR

Recursos: <https://comuni.clar.org/revistaclar/categorias/recursos>

Calle 64 No. 10-45 Piso 5º. Edificio La Isla. Bogotá - Colombia

clar@clar.org

