

Introducción

Este mes entramos “en materia” sobre la pausa ignaciana. Nos detendremos a profundizar sobre el primer paso de la pausa, dar gracias a Dios. Planteamos algunas ideas para facilitar el proceso de dar abundantes gracias a Dios, de identificar los múltiples motivos para llenar nuestra oración de gracias a Dios, aun cuando parezca que tenemos, en ocasiones, poco que agradecer

Animo !!!

1a Semana. Revisión del ejercicio de pausa ignaciana (PI)

Notas de referencia.

En el primer espacio de Ejercicios Espirituales nos reconocemos pecadores para despojarnos de nuestros lastres, para poder iniciar un recorrido virtuoso hacia la libertad alejándonos de lo que nos esclaviza. El método ignaciano para esta primera etapa presenta métodos estructurados para guiarnos en el proceso. No lo deja a la mera iluminación del ES o a una revelación (como la de Pablo camino a Damasco)

Parte del método es realizar esta pausa, examen general o de la jornada (EE 43), donde, como lo indica el termino, nos detenemos a revisar nuestro día (también lo podemos usar para revisar un encuentro puntual que hayamos tenido con nuestro hijo, una conversación que acabamos de concluir con nuestra pareja, una revisión de mi desempeño en el trabajo que recién haya finalizado con nuestro jefe inmediato ...).

Me lama la curiosidad que este examen general o PI no inicia con un acto de perdón. Y es que justamente lo que vamos a hacer en la PI es notar donde estuvo Dios en cada instante del espacio que estamos revisando para que podamos llegar a comprender cómo Dios está ‘trabajando’ en nosotros, a lo que Dios nos apremia, y qué, dentro de nosotros, pueda estar resistiéndose a la acción de Dios (sea el día completo transcurrido o solo un evento puntual). Por ello iniciamos dando gracias a Dios

A continuación presentamos en texto ampliado los pasos de la PI, tanto la versión “original” de S. Ignacio como una explicación mas actualizada de cada paso:

Modo propuesto por San Ignacio [EE 43] (en castellano antiguo)	Explicación actualizada
---	--------------------------------

<p>El primer <i>puncto</i> es dar gracias a Dios Nuestro Señor por los beneficios rescibidos.</p>	<p>Transición: Ponte delante de Dios que te ama y te da la bienvenida, que te ilumina y te guía. Abraza al Dios que mora en ti, al Dios que continuamente está ‘trabajando’ en ti. Petición: Pídele a Dios la gracia de mirar sus acciones, pensamientos y motivos con honestidad y comprensión: “¿Señor, qué es lo que deseas mostrarme este día?”</p>
<p>El segundo, pedir gracia para conocer los pecados, y lanzallos.</p>	<p>Revisión: Caminar con Dios de regreso a través de tu día, estar atento a todas las formas en que Dios se te ha revelado. Aunque hay que tener en cuenta no sólo lo que hiciste o dejaste de hacer, o todo lo que te ha pasado, sino también todo lo que has sentido dentro de ti mismo. ¿Dónde sentiste alegría o paz o una sensación de placer? ¿Y dónde te encuentras inestable, o sientes tristeza, temor o ansiedad?</p> <p>¿Dónde estaba o no estaba Dios en esto? ¿Cómo respondes a Dios: con generosidad o con egoísmo, con honestidad o con engaño, con vergüenza o arrepentimiento?</p>

<p><i>El tercero, demandar cuenta al ánimo desde la hora que se levantó hasta el Examen [General] presente, de hora en hora o de tiempo en tiempo; y primero del pensamiento, y después de la palabra, y después, de la obra; por la misma orden que se dixo en el Examen Particular.</i></p>	<p>Gratitud: Recuerda los regalos que Dios te ha dado este día: lo agradable y lo difícil, el gesto generoso, la palabra de aliento, un trabajo bien hecho, la familia, los amigos y todos los que te han ayudado a crecer. Todo, incluso tu propia persona, es un regalo de Dios. Pero no te limites a reconocer los dones que Dios te ha dado, saboréalos y disfrútalos. Ofrécele a Dios una oración de agradecimiento.</p>
<p><i>El cuarto, pedir perdón a Dios Nuestro Señor de las faltas.</i></p>	<p>Contrición: Pedir la gracia del toque sanador del perdón de Dios que, con su gran amor y respeto para ti, remueve la carga de tu corazón.</p>
<p><i>El quinto, proponer enmienda con Su Gracia. Pater noster</i></p>	<p>Renovación: Mira hacia el mañana y, con Dios, planea concretamente cómo vas a vivirlo de acuerdo con el deseo amoroso de Dios para ti.</p>

Fuente: <https://www.loyola.org/wp-content/uploads/SUNDAY-IV-Page-01.pdf>

Preguntas de Reflexión:

1. ¿Qué te llamo la atención del ejercicio PI realizado la semana pasada en comunidad?
Abunda tus respuestas
2. ¿Con cuál paso de la PI te sentiste más a gusto?
3. ¿Podría este método ser útil para tu revisión de vida diaria? ¿Por qué?

2a Semana. Primer paso de la PI. Dar gracias a Dios

Notas de referencia.

“El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos”.

“San Ignacio dijo una vez que el pecado más abominable que podía imaginar era el pecado de la ingratitud. Sabía que la conciencia de la bondad y la generosidad de Dios es la base de nuestra relación con Dios. Una vez que reconocemos la bondad de Dios, espontáneamente sentimos gratitud.

En este primer punto, expresamos nuestro agradecimiento por las experiencias y encuentros durante el día que han sido buenos, agradables o significativos, ya sean triviales o importantes. También expresamos gratitud por los dones más importantes que hemos recibido: nuestra fe y nuestra salvación, nuestra vida, nuestros talentos y habilidades, relaciones importantes, lo que sea que se nos ocurra. Identificar qué me hizo sentir amado el día de hoy y agradecerle a Dios. Dar gracias por cuanto Dios me ha bendecido en este día.

A medida que nuestra vida espiritual se profundiza, nos volvemos más y más conscientes de que todo lo que tenemos es un regalo, que se nos ha dado mucho más allá de lo que podríamos esperar o merecer.

A veces, es posible que nos encontremos en un estado de resentimiento o depresión en el que sea difícil reunir un sentimiento de gratitud. En ese momento, es muy importante para nosotros expresar gracias a Dios. No para fingir sentimientos que no sentimos, sino para reconocer, en cualquier nivel que podamos, la verdad de la bondad de Dios para con nosotros.”

Fragmento tomado de: A Method of Making the General Examen [Internet]. Manresa Jesuit Spiritual Renew. 2019 [cited 2021 Aug 30]. Available from: <https://manresa-canada.ca/blog/2019/07/02/a-method-of-making-the-general-examen/>

Editado por el P. Martin Royackers, S.J. (versión traducida por Penélope Parra)

Preguntas de Reflexión:

1. Este paso nos presenta un gran reto: ¿De donde sacar fuerzas para dar gracias a Dios cuando mi día ha sido terriblemente oscuro (Me han botado del trabajo, un divorcio, descubrí hoy una traición hacia mí, un pariente cercano o yo mismo tuve un fuerte accidente ...)? Te invitamos a leer 2 Cor 12, 7-10 y meditar por qué S. Pablo indica “... cuando soy débil, entonces es donde soy fuerte” (v. 10)
2. Realiza un recorrido de tu día y exclama o escribe una oración de gracias a Dios. Si ha sido un día oscuro, donde no encuentras motivos para dar gracias, intenta responder a la pregunta ¿Señor, qué es lo que deseas mostrarme este día? ... quizás encontraras

motivos de sobra para dar gracias a Dios

3a Semana. La oración de toma de conciencia

Notas de referencia.

“[...] Ponerse ante Dios y toda la corte celestial y pedir “conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo enteramente reconociendo pueda en todo amar y servir a su divina majestad” da fuerza y realidad al dar gracias. Porque conociendo mi incapacidad y poca imaginación pido a Dios que Él mismo haga fluir el agradecimiento en mi corazón para que pueda reconocerlo en todo y ver mi vida como Él la ve. Así, ayudado por Él mismo, la acción de gracias podrá brotar a raudales, será más verdadera y adecuada, tendrá una mirada abierta a Su acción en el mundo y perderá el peligro de convertirse en rutina”.

Ayuda también mucho toma alguno de los cuatros puntos de la Contemplación para alcanzar amor:

- 1º Dios que me crea momento a momento con ternura inmensa, que me redime de forma aún más amorosa y extraordinaria y que me llena de dones particulares,
- 2º Dios que no se contenta con dármelo todo sino que además se me da personalmente en todo porque quiere estar conmigo,
- 3º Dios que siempre y en todo trabaja por mí en el mundo, en la historia, en los acontecimientos, y
- 4º Dios que quiere mostrármeme en todo, que quiere que yo lo encuentre y descubra en todo. La consideración de alguna de estas cuatro dimensiones del actuar de Dios le dan concreción y vuelo al AGRADECER del examen y lo abren a una realidad grande

Fragmento tomado del libro “El examen: La oración de toma de conciencia en la pedagogía de San Ignacio (EE 43)” de Josefina Errázuriz A. 1997. <http://docplayer.es/32031884-El-examen-la-oracion-de-toma-de-conciencia-en-la-pedagogia-de-san-ignacio-ee-43.html>

Preguntas de Reflexión:

Sugerimos compartir en detalle los cuatro puntos de agradecimiento a Dios que plantea Josefina Errázuriz en el material “El examen: La oración de toma de conciencia en la pedagogía de San Ignacio”, de modo que cada hermano de comunidad pueda elegir uno de ellos, el que más le sea apropiado q su realidad puntual, para producir una oración de agradecimiento a Dios.

De forma voluntaria, invita a los hermanos de comunidad a compartir su experiencia (De esta forma nos vamos nutriendo de las “mejores prácticas” de oración de cada hermano para incorporarla a nuestra oración de agradecimiento a Dios.

