

Introducción

Queridos hermanos, con la entrega de este mes concluimos el material sobre la pausa ignaciana. A este nivel, asumimos que hemos ido haciendo transiciones de realizar la pausa sobre la comunidad recién concluida, a una revisión mas personal y profunda de mi día, o de un evento particular de mi día

Confiamos que luego de estos seis meses de ir poco a poco descubriendo las virtudes de la pausa ignaciana hayamos identificado en esta forma de oración ignaciana una herramienta conveniente para darme cuenta mas y mejor como Dios actúa en mi vida, todos los días, en todo momento

A partir del mes próximo, iniciaremos con un nuevo material, sobre las cartas de San Pablo, desde una pedagogía diferente a la que utilizamos hace 10-15 años cuando compartimos el ciclo paulino

1a Semana. Cuarto paso de la Pausa Ignaciana: Pedir Perdón

Notas de referencia.

Repasar y reconocer los errores, en dónde me faltó dar amor.

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)

"El cuarto punto es pedir perdón a Dios nuestro Señor por mis faltas".

“Una vez que hayamos revisado nuestro día, es posible que hayamos llegado a un sentido de la dinámica del pecado y la gracia que ha estado operando en nuestra vida ese día. El cuarto punto es nuestra respuesta a esa conciencia.

En la medida en que hemos descubierto la gracia y la libertad operativas durante el día, nuestra respuesta es gratitud y asombro por la obra de Dios en nuestra alma. La libertad genuina siempre nos sorprende, porque implica una especie de autotranscendencia que sabemos que no tenemos en nosotros mismos. Cuando descubrimos eso en nuestros días, debemos alabar a Dios por ello.

Por el contrario, cuando descubrimos la pecaminosidad y el egocentrismo, nuestra respuesta es el remordimiento y la contrición. La contrición no significa vivir en la culpa y la vergüenza y castigarnos por no ser perfectos. Significa reconocer nuestra distancia de Dios, nuestro alejarnos de Dios y pedir y recibir el perdón de Dios. La diferencia entre la contrición y la vergüenza es que la contrición es un sentimiento que nos saca de nosotros mismos y nos acerca a Dios. La vergüenza simplemente nos adentra más en nosotros mismos.

Como la gratitud en el primer punto, es posible que no podamos sentir profundamente la contrición que es la respuesta adecuada al reconocimiento de nuestro egocentrismo. Pero es importante entonces expresarlo, aunque no parezca muy profundo, pidiendo perdón.”

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.

“Pedir como regalo el arrepentimiento por las respuestas equivocadas o insuficientes, por cerrar los ojos y los oídos a la Alianza de amor a la que Él me llamó y que es para vivirla en el mundo concreto donde ocurren tantas injusticias. Arrepentimiento por los egoísmos y cegueras, por los rechazos a aceptar Sus invitaciones y regalos. Este pedir perdón que alivia el corazón brota sólo de un examen hecho de la mano de Jesús o de María, y lleva a cambiar la vida según Dios, lleva a la conversión.”

Pautas de Reflexión:

1. Nos acercamos mas a Dios en la medida que somos mas libres al despojarnos de las ataduras que nos esclavizan. El perdón que pedimos a Dios debe llevarnos a la libertad de sentirnos “pecadores perdonados” y “pecadores amados” por Dios. Reflexiona sobre tus pecados del día de hoy y pregúntate si te sientes arrepentido y liberado, o avergonzado luego de identificarlos y pedir perdón a Dios por ellos.

2. No debemos avergonzarnos por ser pecadores, porque el hombre y mujer, en esencia, es un ser débil, frágil, pecador (Somos creados a imagen de Dios en todo, menos en el pecado). Por tanto, Dios, contrario a vernos con ojos de castigo o desprecio, nos ve con compasión y alegría en la medida que nos acercamos a El dejando atrás las cadenas del pecado y las ataduras. Por tanto, debo alegrarme al ver y sentir que Dios me quiere porque me atrae a El. Cierra tus ojos, en silencio total, solo por dos minutos, e imagina una conversación frente a frente con Jesús donde le cuentas tus pecados de hoy. ¿Cómo es el rostro de Jesús? ¿Cómo son sus gestos, su mirada, su atención al escuchar tus confesiones? Comparte, según te sientas motivado, tu experiencia sobre esta dinámica

2a Semana. Quinto paso de la Pausa Ignaciana: Renovación

Notas de referencia.

Renovar el compromiso de vivir según el deseo amoroso de Dios. Rezar por el día siguiente pidiendo ayuda para vivirlo de la mano de Dios

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)

“El quinto punto es decidir enmendar con la ayuda de la gracia de Dios. Termine con el Padre Nuestro”.

“Terminamos el Examen mirando hacia el mañana con el deseo y la determinación de efectuar cambios de acción o actitud a los que Dios nos ha llamado hoy.

Alcohólicos Anónimos tiene un lema, "Un día a la vez", con el que quieren decir que la sobriedad no se logra con grandes y nobles resoluciones, sino tratando de mantenerse sobrio por un día.

Puede ser útil mirar nuestra vida espiritual de esa manera. Nos ocupamos de ello un día a la vez. En este quinto punto, no buscamos cambiar toda nuestra vida, simplemente miramos lo que queremos cambiar mañana y pedimos la ayuda de Dios para ello. Nuestras vidas son un

drama de pecado y gracia. Pero este drama se desarrolla en un escenario bastante humilde de nuestro día a día.

San Ignacio agrega nuestra necesidad de la gracia de Dios, un punto importante. No estamos decidiendo perfeccionarnos a nosotros mismos por la fuerza de nuestra propia voluntad. Estamos decidiendo abrirnos a la gracia a través de la conciencia de dónde la necesitamos.”

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.

“Se trata de un propósito cargado de esperanza, porque depende más de la fuerza de Dios y de su ayuda para renovar y hacer crecer la Alianza, que de mí misma. Propósito que tiene el gran potencial apostólico de abrir la vida al futuro de Dios, de abrir a la misión para la que el Señor me ha escogido. Propósito que abre a un llamado que se renueva cada día según lo visto en la revisión, y que me hace sentir el futuro de mi vida con Dios en forma gozosa.”

Preguntas de Reflexión:

1. El propósito y determinación que deseo poner para renovar mis faltas y acercarme mas a Dios no es suficiente para vencer al mal espíritu que me quiere seguir alejando de Dios. Por ello, la propuesta de hoy nos sugiere dar pasos cortos (un día a la vez). Una herramienta adicional que nos ofrece la metodología ignaciana es “**dejar a Dios ser Dios**” en mi. ¿Qué significa esta frase en tu vida en la búsqueda de renovación de tus faltas y pecados?

2. Leemos de forma individual Gal 5, 1:

“Cristo nos liberó para ser libres. Manténganse, pues, firmes y no se sometan de nuevo al yugo de la esclavitud”

¿Cómo puedo ajustar mi oración y propósito de “un día a la vez” para mantenerme “libre” cada vez que soy liberado a través del perdón que recibo de Dios?

¿De qué forma me someto cada día “al yugo de la esclavitud”?

(Estas preguntas son para reflexionar en total intimidad con Dios. No recomendamos invitar a compartir lo vivido, sentido para no limitar la libertad de este momento, quizás crudo y doloroso, que Dios me permite identificar con claridad)

3a Semana. La interpretación de la renovación en la pausa. Las mociones ignacianas

Notas de referencia.

En nuestra vida espiritual, muchas veces sentimos y experimentamos un montón de movimientos interiores, y algunas de esas veces, no sabemos de dónde vienen, no comprendemos qué nos piden y lo más importante, no terminamos de entender qué tenemos que hacer. A este conjunto de movimientos S. Ignacio le llama mociones espirituales

Se trata de emplear los sentidos espirituales, el ver, oír, gustar, para sopesar lo que nos habita, lo que nos impulsa, lo que nos descoloca y tranca. Es importante hacerlo para percibir, por medio de estos sentidos espirituales, hacia dónde apuntan y empujan esas tendencias. Si llevan a mirar la vida y los acontecimientos del mundo con mayor fe, esperanza, desprendimiento del propio yo y amor hacia los demás, es señal que vienen de Dios y hay que seguirlas. Si llevan a mirar la vida y los acontecimientos históricos con miedos y dudas, si dejamos entrar rencores que nos encierran en nosotros mismos, es señal de que esas mociones vienen del enemigo y es necesario luchar contra ellas.

Esta forma de mirar el día ayuda a crecer en sensibilidad hacia los modos únicos, especiales, personales que tiene el Espíritu de aproximarse a mí e invitarme a ser sólo suyo. Y se trata de detectar los modos siempre repetidos que tiene el espíritu del mal de enredarme, centrarme en mí mismo y cerrarme al amor (porque cuando son mociones del Buen Espíritu siempre me llevan a “amar y servir”, me hacen sentir mas vivos y en conexión fraterna con los demás. Lo contrario son “tretas” del mal espíritu). Esto requiere tiempo de aprendizaje, fidelidad en hacerlo y dirección espiritual para que pueda llevar a un progresivo cambio de actitudes ante la vida.

En el cuadro siguiente hemos colocado una lista de sentimientos que podemos identificar con cada una de las situaciones espirituales.

Lista de sentimientos (la lista es incompleta)

De consolación:

Inflamarse en amor a Dios

Caridad

Fe. Esperanza

Alegría. Plenitud. Profundidad

Entusiasmo. Fuerza.

Confianza. Seguridad

Libertad.

Concentración. Atención

Ánimo

Gozo. Dulzura

Claridad. Sencillez

Agilidad. Interés

Serenidad. Pacificado

Pureza. Bondad

Tranquilidad. Calma

Paz. Quietud

De desolación:

Preocupación. Inquietud

Turbación. Angustia

Sequedad. Pereza

Depresión. Tristeza

Oscuridad. Duda

Tibieza. Nada me gusta, nada me motiva

Negación. Rebeldía

Desconfianza. Inseguridad

Desánimo. Frialdad.

Aburrimiento. Debilidad

Tristeza. Amargura

Vacío. Superficialidad

Incredulidad. Desesperanza

Odio. Resentimiento

Como separada de Dios

<https://raulgonzalezsj.wordpress.com/2016/06/23/2-la-mociones-espirituales/>

Preguntas de Reflexión:

1. A partir del material de apoyo de las pag 10-13, invitamos a realizar una pausa guiada por el catequista, individual y completa (los 5 pasos) reflexionando sobre el día de cada hermano. Luego proponemos la siguiente pregunta: ¿En los sentimientos o resoluciones del día de mañana que identificaste durante la pausa, puedes distinguir los buenos (aquellos que provienen del Buen Espíritu – de Dios) de los malos (que provienen del mal espíritu)?
2. Confiamos que al final de esta semana, ya luego de 4-5 meses de explorar el método de la pausa ignaciana, ya no sientas de este espacio una tarea obligada sino un regalo de Dios. ¿Sientes que has desarrollado mayor claridad en discernir aquellas conductas, actitudes, acciones o intensiones que vienen del Buen Espíritu?, ¿Sientes que estas más cerca de Dios ahora que antes de conocer la pausa ignaciana? ¿Sientes que te has mantenido más tiempo “libre” que “esclavizado”?

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

Modo propuesto por San Ignacio [EE 43] (en castellano antiguo)	Explicación actualizada
<p><i>El primer punto es dar gracias a Dios Nuestro Señor por los beneficios recibidos.</i></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><i>El segundo, pedir gracia para conocer los pecados, y lanzallos.</i></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</p>

	honestidad o con engaño, con vergüenza o arrepentimiento?
<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>	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.
<i>El cuarto, pedir perdón a Dios Nuestro Señor de las faltas.</i>	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.
<i>El quinto, proponer enmienda con Su Gracia. Pater noster</i>	Renovación: Mira hacia el mañana y, con Dios, planea concretamente cómo vas a vivirlo de acuerdo con el deseo amoroso de Dios para ti.

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

GUIÓN PARA UNA PAUSA IGNACIANA

Tomado de <https://www.loyola.org/wp-content/uploads/SUNDAY-IV-Page-01.pdf> y <https://formacionignaciana.wixsite.com/pausapereyra/guia-para-realizar-una-pausa-ignaci>

<p>DAR GRACIAS</p> <p>Dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos</p>	<p>Versión 1</p> <p>“Pregúntate: ¿Qué te hizo sentir amado hoy?</p> <p>Recuerda los regalos que Dios te ha dado este día: lo agradable y lo difícil. El gesto generoso, la palabra de aliento, el trabajo bien hecho, tu familia y amigos: incluso tu propia persona es un regalo. Recuerda que la oportunidad de enmendar y consolar el resto de tu día también es un regalo. No te limites a contemplarlos: saboréalos y disfrútalos. Gózalos, también los pequeños y discretos. Y dale gracias a Dios.”</p> <p>Versión 2</p> <p>“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>Versión 1</p> <p>“Cesa un instante del ajetreo del día, y sitúate en tu interior: acércate a Dios que te ama, y te da la bienvenida.</p>

<p>PEDIR GRACIA</p> <p>Pedir la gracia de conocer mis pecados y lanzarlos fuera de mi</p>	<p>Pídele a Dios la gracia de mirar tus acciones, pensamientos, emociones y motivos. Y pregúntale, ¿qué deseas mostrarme este día?”</p> <p>Versión 2</p> <p>“Abraza al Dios que mora en ti, al Dios que continuamente está ‘trabajando’ en ti. Peticion: 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>REVISAR MI DIA</p> <p>Revisar mi día “desde el momento de levantarme hasta el del presente examen, hora tras hora o período tras período. Primero se deben examinar los pensamientos, luego las palabras y finalmente las acciones”</p>	<p>Versión 1</p> <p>“Regresa a través de tu día.</p> <p>¿En qué momentos Dios estuvo ante ti?</p> <p>Identifica las maneras en que Dios te ha sido revelado. Revisa los sucesos, pero también tus emociones.</p> <p>¿Cuáles han sido las emociones y sentimientos presentes en el día?</p> <p>¿Dónde sentiste alegría, paz o una sensación de placer?</p> <p>¿Y dónde te encuentras inestable, o sientes tristeza, temor o ansiedad?</p> <p>¿Dónde estaba o no estaba Dios en esto?”</p> <p>Versión 2</p>

	<p>“Camina con Dios de regreso a través de tu día, mantente 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? ¿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>PEDIR PERDÓN</p> <p>Pedir perdón a Dios nuestro Señor por mis faltas</p>	<p>Versión 1</p> <p>“Reconoce tus errores. ¿En dónde te faltó dar amor? Pídele a Dios guía, sabiduría y fuerza para corregir aquello que te daña o lastima a ti mismo o los demás.”</p> <p>“Pide 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>RENOVACIÓN</p> <p>Enmendar con la ayuda de la gracia de Dios. Termine con el Padre Nuestro</p>	<p>Versión 1</p> <p>“Mira hacia el resto de tu día, y hacia el mañana. Mira tus regalos, a ti mismo y a los demás. Junto a Dios, planea cómo vivirás de acuerdo a su deseo de amor y plenitud.</p> <p>Finaliza dando las gracias a Dios por lo vivido. Y poco a poco, regresa al momento actual. Sé consciente de tu cuerpo, de tu respiración. Y cuando estés listo abre tus ojos.”</p>

	<p>Versión 2</p> <p>“Mira hacia el mañana y, con Dios, planea concretamente cómo vas a vivirlo de acuerdo con el deseo amoroso de Dios para ti.”</p>
--	---

