

**PARROQUIA UNIVERSITARIA SANTISIMA TRINIDAD**

**Escuela de Formación Permanente**

**MODOS DE ORACION IGNACIANA**

GUIÓN PARA EL TEMA 1 – ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

I. BIENVENIDA Y ORACIÓN (10 minutos) (CANCIÓN BENDICION Toni Croato)

Señor, Tú me conoces mejor de lo que yo me conozco a mí mismo.

Tu Espíritu empapa todos los momentos de mi vida. Gracias por tu gracia y por tu amor que derramas sobre mí. Gracias por tu constante y suave invitación a que te deje entrar en mi vida. Perdóname por las veces que he rehusado tu invitación, y me he encerrado lejos de tu amor. Ayúdame a que en este día venidero reconozca tu presencia en mi vida, para que me abra a Ti. Para que Tú obres en mí, para tu mayor gloria. Amén.

San Ignacio de Loyola

II. INFORMACIÓN/NOVEDADES DE LAS PERSONAS Y OBRAS PRESENTES EN ESTE ENCUENTRO. (10 minutos)

III. TEMA (35 minutos)

Presentación del tema: En la primera anotación de los Ejercicios Espirituales, San Ignacio define ejercicios espirituales: “… se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental…” (EE,1). De hecho, toda la experiencia de los Ejercicios Espirituales funciona como una escuela de oración que ayuda a estructurar y personalizar la manera de rezar. Como primer paso, es aconsejable preparar la oración antes de entrar en ella, releyendo apuntes o citas bíblicas para formular unos puntos de contemplación o meditación.

En el texto de los Ejercicios Espirituales se sugieren gestos y acciones prácticos para crear el ambiente para la oración. San Ignacio los llama **“adiciones”** e incluye sugerencias como: “… después de acostado, ya que me quiera dormir…”, fijar brevemente en el ejercicio que quiero hacer el día siguiente, y hacer lo mismo a despertarme en la mañana (EE,73-74); detenerme un paso o dos antes del lugar donde voy a rezar para reconocerlo como lugar de encuentro con Dios (EE,75); mantenerme en la postura corporal y en el punto de oración que más provecho me dan (EE,76); después de la oración, “… por espacio de un cuarto de hora… miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación” (EE,77), anotando las luces y sombras, distracciones, aclaraciones, puntos que llaman la atención, disponibilidades y resistencias; entrar en el ambiente del tema que contemplo o medito (EE,78).

También, San Ignacio menciona **“preámbulos**” para la oración. Cada período de oración debe comenzar con la oración preparatoria: “… que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad” (EE,46). Se supone que un “sujeto” (palabra usada por Ignacio para indicar la persona disponible y capaz de hacer los Ejercicios Espirituales) quiere buscar y realizar el proyecto de Dios, aprendiendo a desear y elegir lo que más le conduzca a ese fin para que ha sido creado.

Otro preámbulo es el uso de la imaginación para ayudar el entendimiento (EE,47). La “composición de lugar” propone que una persona se involucre en el escenario; es hacer que el cuerpo y los sentidos se interesen en lo que se está meditando. Ignacio era delante de su tiempo cuando sugirió el uso de la imaginación en la oración; importantes psicólogos de nuestro tiempo, como Carl Jung, habla de la imaginación activa como medio para acceder al inconsciente e incluso como método terapéutico para actuar sobre él.

Siempre se formula los deseos de un determinado momento en los Ejercicios (EE,48). A comenzar la oración, pido la gracia que necesito. Y, al terminar el período que pongo para el ejercicio (San Ignacio sugiere una hora), concluyo con un Padre Nuestro o otra oración.

En los Ejercicios Espirituales encontramos varias maneras de rezar:

• **La fantasía:** Imagino cosas que no han ocurrido e incluso cosas que no pueden ocurrir, por ejemplo, siéndome Lázaro en la tumba (Cf. El Evangelio de Juan 11, 1-44).

• **La oración de consideración**: Se utiliza la razón y el entendimiento igual que hago cuando trato de entender un acontecimiento de la vida. Por ejemplo, en la historia del Hijo Prodigo (Lucas 15, 11-32), considero ¿Quién es este hijo de verdad? ¿Quién representa el hermano que se quedó en casa? ¿Por qué el Padre se muestra tan paciente con los dos hermanos?

• **La meditación**: Imaginar muchos detalles de un evento, con imágenes, sentimientos e ideas. Aplico la razón y trato de entender algo sobre las personas involucradas y el significado del evento. El ejercicio del Reino que San Ignacio presenta en el inicio de la Segunda Semana de los Ejercicios Espirituales (EE,91-100) es parte consideración, parte meditación.

• **La contemplación:** Aquí me dejo absorber en y por Dios y aparentemente hago poco o nada. Simplemente descanso en Dios. Para muchas personas esta manera de rezar no tiene imágenes ni palabras. Otra manera de contemplación es usar la imaginación para conocer un evento real en la vida de Jesús, siendo un verdadero participante en el evento: Jesús me lava los pies; en Belén, María me ofrece el Niño para tenerlo en los brazos.

Reflexión: ¿Qué entiendo de esta estructura ignaciana: “adiciones” y “preámbulos”? ¿Me da unas resonancias con la manera en que rezo? ¿Entiendo la diferencia entre meditar y contemplar? ¿Cómo aplico esto a mi familia?

IV. EE.EE. Praxis.