

## “ Contemplación para alcanzar el amor “

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”



(Destinar 20 min.; o en una mañana de 09.00 a 09.20 hs)

### CONSEJOS PARA HACER MEJOR EL EJERCICIO Y HALLAR LO QUE DESEO

Proponemos realizar el EEI **en grupo** con un coordinador durante una mañana incluyendo un momento de oración personal que concluye con un momento comunitario (08.15 a 13.30 hs). De no ser posible puede realizarse en **forma individual** en la casa o en un lugar retirado donde podamos estar solos, preferiblemente con la naturaleza (un jardín).

Busco un lugar donde me sienta tranquilo y trato de aquietar mi interior, y poner mi pensamiento en Dios. A El le gustan las primicias, ser "El" el primero ... antes incluso que mis deseos y preocupaciones. *"Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con todo tu espíritu"* (Lc.10,27). Lo saludo haciendo un gesto, por ej. la señal de la cruz, y **empujo mi alma** hacia el tema del encuentro con El. Trato de crear un estado de ánimo, **un ambiente afectivo** apropiado al ejercicio que voy a hacer. Tomo conciencia del **encuentro que deseo tener con Dios**.

Busco en total libertad lo que más me serene. Elijo un lugar y una posición cómoda. **Busco relajarme** prestando atención a cada parte de mi cuerpo. Lo voy recorriendo con la mente : mis pies, mis piernas, y así voy subiendo muy lentamente... suelto mis músculos... concentro la atención en mi respiración... podría acompañar con un "Jesús" cuando inspiro, y "en vos confío" cuando expiro.

Escucho con atención los sonidos a mi alrededor, intentando distinguir cada uno de ellos. Dejo que continúen como son en sí mismos, sabiendo que estos no me afectan, ni dependen de mí. Ojos dispersos buscan siempre algo exterior e incapacitan la atención a las experiencias interiores. Voy haciendo crecer la conciencia de que **no estoy sólo, sino con mi Creador y Señor que está presente, mirándome, y que es con quien voy a dialogar**. Así como voy integrando en paz los sonidos ambientales, hago lo mismo con lo que veo y con lo que huelo. Todo es signo visible de la presencia activa de Dios, aquí, en este momento. **Valdrá la pena entregar este rato sólo a El**.

Ofrezco todo mi ser a Dios, para que El lo tome entre Sus manos y me predisponga a tener un encuentro

maravilloso con El. Quedo disponible a que me ayude a vaciarme de los ruidos interiores que me producen mis preocupaciones y quehaceres, y también de las tentaciones que recibo. Necesito contar con su gracia para esto, ya que **sólo no puedo**.

Hago primero la "Oración de disponibilidad" de San Ignacio y luego pido al Señor **una gracia particular que sólo El me puede dar**, y que varía según el tema de la meditación. Ignacio invita a que estemos atentos a lo que vamos **sintiendo** durante el tiempo de oración y nos dice que **no debemos seguir de largo** cuando "halle lo que quiero". Nos avisa muy seriamente que "en el punto en que halle lo que quiero... ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga". Es la aplicación práctica de : **"no el mucho saber harta y satisface al ánimo, más el sentir y gustar de las cosas internamente"** El "ansia de seguir adelante" es típico de nuestra curiosidad que nos abre al campo "del **conocer**, del **saber**", pero no compromete a toda la persona, sino en la medida en que llega a la vivencia, a la experiencia sensible ("**sentir y gustar**").

Hago una **lectura lenta** del material de oración. Voy marcando aquellas frases que más me resuenan. Ignacio aconseja: **"detenerme sin ansia de pasar adelante donde hallo lo que deseo, lo aprovecharé y disfrutaré, sin seguir avanzando, hasta que quede satisfecho"**. **"Importa mas interiorizar, personalizar, gustar una verdad, que saber mucho de ella : porque en ese asimiento espiritual es donde Dios nos habla y nos apresa. Se trata de pasar del saber al sabor, así la inteligencia simplifica y se hace mas capaz de Dios"**.

**Me detengo para disfrutar** esos momentos que son los que el Señor usa para comunicarse conmigo. Hay "algo" que me está queriendo mostrar.

**Anoto la sensación** que me produce.

No tengo que apurarme para terminar el material. Es sólo un **medio** para llegar al **fin** que es "**el encuentro con mi Señor, mi Maestro**". Por eso **no debo interrumpir lo que El me quiera regalar** en un determinado momento con el pretexto de que "**no llegare a ver todo lo que está en la ficha**". **A El no le interesa la ficha... le interesa ESTE MOMENTO CONMIGO y lo que desea expresarme**.

La actividad principal durante los Ejercicios Espirituales es la interacción entre Dios, el "Creador", y cada uno de nosotros, su "creatura", a solas con El, y el discernimiento de las agitaciones que se producen en nuestro interior.

## “ Contemplación para alcanzar el amor “

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”



### ORACION DE DISPONIBILIDAD

“ Toma Señor y recibe,  
mi voluntad, memoria, entendimiento,  
mi libertad, mi haber, mi poseer.  
Tu me lo diste... a ti Señor, lo torno...  
Todo es tuyo, dispón a voluntad...  
Dame tu Amor y tu Gracia,  
Que esto me basta, no pido mas...”  
(Oración de San Ignacio)

### PETICION

“Señor, te pido la gracia del conocimiento interno de tanto bien recibido y de la presencia actuante de tu Amor, para que yo, enteramente reconociendo, pueda en todo amarte y servirte”.

### TEMA DEL EJERCICIO

## CONTEMPLACION PARA ALCANZAR EL AMOR

(Estimado 20 minutos ; de 09.20 a 09.40 hs)

En los EE, San Ignacio señala que el amor de Dios, se va desplegando progresivamente, como protagonista, conductor y meta de la experiencia : «*durante los ejercicios, es más conveniente y mucho mejor, buscar y aguardar la manifestación de la voluntad divina. Que el mismo Creador y Señor nuestro, se comunique a su criatura bien dispuesta, encendiéndola en su amor y alabanza, guiándola por el camino por el que podrá servirlo mejor en adelante. Por eso, el director, no se anticipe ni se incline a una parte ni a otra, y, sin siquiera tocar la balanza de la decisión del ejercitante, deje actuar, sin ninguna interferencia y en **comunicación inmediata**, al Creador con su criatura y a la criatura con su Creador y Señor*» [EE.15].

Mi tarea de hoy consistirá en **dejarme abrazar por el Amor** de tal modo que al final del EE pueda

exclamar: «*hemos conocido y hemos creído en el amor que Dios nos tiene. Dios es amor, y el que vive en el amor vive en Dios y Dios en él*» (1Jn.4,16). Los Ejercicios son en su conjunto un « *itinerario para alcanzar amor* ».

«**Buscar y hallar a Dios en todas las cosas**», es sondear esa presencia del Espíritu vivificante, rastrear ese río que sana y hace prosperar la vida, para lanzarme él y dejarme arrastrar por su corriente.

«**Estar unidos con Dios en la acción**» es caminar hacia donde me mueve el Espíritu, «**alcanzado**» y «**abrazado**» por su Amor [EE.15]; en la íntima sintonía y comunión de dos libertades, la de Dios y la del hombre, para realizar la voluntad divina.

Si el aire es el medio indispensable para que viva la naturaleza humana, el amor es el medio indispensable para que viva lo sobrenatural en nosotros. Caminaremos en seguimiento de Jesús con la presencia y la compañía de su Espíritu, que actúa permanentemente como maestro de la verdad, como memoria viviente de Jesús e irradiación de su presencia, como fuerza de testimonio y como intérprete de lo que vaya sucediendo (Jn.14,16.26; Jn.15,26; Jn.16,7-8.13).

«*Cristo, el Santo, los ha consagrado con el Espíritu, y todos ustedes tienen conocimiento*»... «*y no necesitan que nadie les enseñe, porque el Espíritu que él les ha dado los instruye acerca de todas las cosas, y sus enseñanzas son verdad y no mentira. Permanezcan unidos a Cristo, conforme a lo que el Espíritu les ha enseñado... para que tengamos confianza cuando él aparezca y no sintamos vergüenza delante de él cuando venga*» (1Jn.2,20.27-28)

La **contemplación para alcanzar amor** (para aumentar el amor a Dios) me habituará a **una nueva manera de estar en el mundo** sin pertenecer a él. Seré inducido por la gracia a **reconocer** y **acoger** el Amor que me inunda incesantemente y a que, "alcanzado" por tanto afecto y ternura, me disponga a devolver "un amor que responda a Su Amor" (Jn.1,16).

Los EE recogen como en síntesis todas las formas en las que se nos ha comunicado el Amor : como **Amor gratuito creador**, en el Principio y Fundamento; como **Amor misericordia** que rehabilita o justifica al pecador; como **Amor encarnado solidario** al contemplar a Jesús como hermano nuestro; como **Amor llevado hasta el extremo** con Jesús en la cruz, y finalmente como **Amor consolador** consuelo y ánimo para seguir perseverando.

## **“ Contemplación para alcanzar el amor “**

**EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”**

Este es el amor descrito por Pablo : **Amor creador**, que nos eligió primero y nos llamó, destinándonos a reproducir los rasgos de su Hijo, para formar un pueblo de hermanos; **Amor redentor**, que nos justificó cuando éramos todavía pecadores; **Amor vivificante**, que *nos comunica su gloria* ( Rom.8,28-30).

La contemplación se inicia con dos "advertencias":

**a) el amor se tiene que poner más en obras que en palabras**, teniendo por "obras" especialmente mi comportamiento. En las obras es en las que hay que prestar mayor atención, en ellas no hay posibilidad de engaño. Dios manifiesta su amor con obras. El Padre nos ha entregado a Jesús. El ha entregado su vida por nosotros. El Espíritu nos comunica sus dones. «*Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él*» (1Jn.4,9).

**b) el amor consiste en comunicación y reciprocidad**, intercambio de dones entre quienes se aman. Mi amor debe responder de igual forma, dando y comunicando lo que tengo. Considero lo que El me ha dado, para moverme a mí a darle, "*lo que tengo, o de lo que tengo o puedo*".

La contemplación para alcanzar amor, a través de sus cuatro puntos, ofrece el camino para **adquirir una espiritualidad que eche sus raíces en la búsqueda continua de un Dios que ama**, se da sin límites, habita en su creación, trabaja para hacer nueva la humanidad, y se transparenta en todas las cosas creadas.

*“Alcanzada por este Amor vivificante”, la persona se dispone para vivir permanentemente unida con El en la acción, amando y sirviendo en todas las cosas.*

Reflexionare sobre cuatro puntos que me proponen una perspectiva distinta para contemplar la realidad y descubrir en ella la presencia de Dios actuando por su amor, mediante su Espíritu que la impregna totalmente, «*haciendo las cosas nuevas*».

PRIMERA REFLEXION

### **CONTEMPLO COMO DIOS ACTUA EN MI VIDA**

(Estimado 30 minutos ; de 09.40 a 10.10 hs)



**El primer punto** es una contemplación sobre mi vida, para “reconocer” como actuó Dios en ella, y como sigue actuando con tantos dones. El me ha dado todo lo que soy y todo lo que seré. Me ha dado la existencia, pudiendo no haber existido. Entre todos los posibles "seres" me ha elegido a mí. Es una gracia fundamental.

San Ignacio nos propone la *acción de gracias*, que es lo que San Pablo nos sugiere con más frecuencia (1Tes.5,17-18) junto con la *alegría*, como modo de orar y de "**contemplar a Dios en todas las cosas**". Por eso, agradecemos la existencia, la fe, la familia donde hemos nacido, los sacramentos que hemos recibido, todo lo que nos ha ayudado para conocer al Señor, para seguir su camino, que es el único camino: "*nadie llega al Padre sino por mí*". Y yo estoy en este camino, pudiendo no haber estado en este camino. Y si alguna vez me he desviado, el Señor me ha dado la gracia de volver a este camino.

En este primer punto hago este memorial, y cómo, de acuerdo a lo que me muestra y a la plenitud de su amor revelado (Jn.13,1; 1Jn.3,1-2; 1Jn.4,7s), **el mismo Señor desea dárseme en cuanto puede**. ¿Qué quiere decir «*en cuanto puede*»? **En cuanto yo le permito actuar y me abro a sus dones**.

Ignacio estaba persuadido de ser él mismo «*todo impedimento*» a la acción divina. Por eso, el agradecimiento al Señor. Y esta gratitud, expresarla, entregándome yo a El. Así, San Ignacio propone esta oración : "*Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo lo que yo tengo y poseo. Tú me lo diste. A ti, Señor, te lo vuelvo a dar. Todo es tuyo. Sólo quiero y deseo que dispongas de mí y de todo lo mío según tu santísima voluntad. Dame tu amor y tu gracia, que esto me basta*".

Reflexiono en mí mismo para poder despertar un corazón agradecido: *¿Cómo pagaré al Señor todo el bien que me ha hecho?* (Sal.116). La ingratitud es, para San Ignacio, el peor vicio "*por ser desconocimiento de los bienes, gracias y dones recibidos*". Incluso los males que el Señor, en su Providencia, permite que padezca, son "señales" del amor de Dios por mí. Dios

## “Contemplación para alcanzar el amor”

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “Ser contemplativo en la acción”

“escribe derecho en líneas torcidas”... “El me respondió: ‘Te basta mi gracia, porque mi poder triunfa en la debilidad’... Entonces me gloriaré... en mi debilidad, para que resida en mí Su poder... cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Cor.12,9-10). “No se engañen, queridos hermanos. Todo lo que es bueno y perfecto es un don de lo alto y desciende del Padre”. (Sant.1,16-17)

Me detengo a «ponderar con mucho afecto, cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene» en cuanto yo no le pongo impedimentos, no le «estorbo».

### REZO UN PADRENUESTRO

**MEDITO : ¿ Como actuó Dios en mi vida ?**

**ANOTO MIS MOCIONES INTERIORES** (en hoja aparte)



### SEGUNDA REFLEXION

## CONTEMPLA COMO DIOS HABITA EN LAS CRIATURAS

(Estimado 20 minutos ; de 10.10 a 10.30 hs)

Ahora contemplo cómo Dios habita en las criaturas: en los elementos dándoles el ser; en las plantas, dándoles, además, el principio de desarrollo vital y las formas; en los animales, además, dándoles las variadísimas capacidades sensitivas e instintos; en los seres humanos, dándoles, además, la capacidad de abrirse al infinito por medio del conocimiento espiritual. Y en mí también habita el Señor dándome el ser, el desarrollo vital, la sensibilidad, y el entender espiritual. Pero también hace de mí su templo, al haberme creado a imagen y semejanza suya con capacidad para reconocerlo y relacionarme con Él en la alabanza, servicio y en la comunión de vida temporal y eterna. «El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que hay en él, es el Señor del cielo y de la tierra. No vive en templos hechos por los hombres, ni necesita que nadie haga nada por Él... en verdad, no está lejos de cada uno de nosotros, porque en Él vivimos, nos movemos y existimos» (Hch.17,24-28).

Pondero aquí la cercanía y presencia del Amor que viene a entregarme en persona sus dones. Dios habita en la creación y actúa en la historia. Es un Dios cercano que hace camino con su pueblo. «El que me ama, será fiel a mi palabra; y mi Padre lo amará, iremos a él y habitaremos en él» (Jn.14,23). «El amor de

Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo, que nos ha sido dado» (Rom.5,5). «Ustedes no están animados por la carne sino por el espíritu, dado que Su Espíritu habita en ustedes» (Rom.8,9).

A todos los crea, los mantiene en existencia y les da forma. Así el milagro de la vida y de la creación entera, la perfección de un organismo, las conquistas de la ciencia...; el misterio de la Encarnación, la efusión del Espíritu -«dulce huésped del alma»-, la Eucaristía...

Pero Dios está presente también en el dolor y el sufrimiento, en la pobreza y en la marginación, en las víctimas de la violencia, invitándome a salir de mi insensibilidad y a hacer efectiva mi solidaridad. El texto del juicio final (Mt.25,31-46) plantea un serio cuestionamiento acerca de mi conducta en este aspecto.

La espiritualidad ignaciana está centrada en «**buscar y hallar a Dios en todas las cosas**», para permanecer «**unidos con Él en la acción**». San Ignacio lo expresó con vigor y claridad: «Se puede ejercitar en buscar la presencia de nuestro Señor en todas las cosas, como en el conversar con alguno, andar, ver, gustar, oír, entender, y en todo lo que hiciéremos, pues es verdad que su divina Majestad está por presencia, potencia y esencia en todas las cosas. Y esta manera de meditar, hallándolo en todas las cosas, es más fácil que elevarnos a las cosas divinas más abstractas, haciéndonos presentes a ellas con trabajo; y ese buen ejercicio causará, disponiéndonos, grandes visitaciones del Señor, aunque sean en una breve oración...».

San Ignacio quería que aprendiéramos a ordenar nuestra relación con las cosas, que no fuéramos de tal modo absorbidos por las criaturas, que perdiéramos la presencia y unión con Dios. Por eso aconseja que tomemos distancia de ellas para corregir el enfoque de la mirada y dirigirla hacia su Creador.

Es una espiritualidad que ve en el mundo «**lugar de la adoración de Dios**». Cuando me encuentro con el mundo, tengo que descubrir en él a Dios y amarlo; y cuando me remito amorosamente a Dios, tengo que [encontrar y] amar en Él al mundo.

### REZO UN PADRENUESTRO

**MEDITO : ¿ Que me dice Dios en la creación ?**

**ANOTO MIS MOCIONES INTERIORES** (en hoja aparte)

**“ Contemplación para alcanzar el amor “**  
**EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”**

TERCERA REFLEXION  
**CONTEMPLO COMO  
DIOS TRABAJA  
Y ACTUA EN MI FAVOR**

(Estimado 20 minutos: de 10.30 a 10.50 hs)



or  
mío y en todas las cosas creadas sobre la tierra y el universo; es decir, se comporta como un obrero, en laborioso trabajo : "Mi Padre trabaja siempre, y yo también trabajo" (Jn.5,17). Dios se manifiesta como trabajador y servidor sufriente del hombre:

- ✚ **El Padre**, origen y protagonista de la historia de salvación, con su proyecto de vida y su incesante y silenciosa providencia (Rom.8,28);
- ✚ **El Hijo**, a lo largo de toda su vida terrena: «al cabo de tantos trabajos, de hambre, de sed y de calor y de frío, de injurias y afrentas, para morir en cruz, y todo esto por mí» (EE.116). Pasó por el mundo haciendo el bien y liberando a los que estaban bajo el poder del maligno (Hch.10,38);
- ✚ **El Espíritu**, acción vivificante de Jesús resucitado, que lleva adelante en el mundo el proyecto del Padre y reproduce en nosotros los rasgos de Jesús, para formar la inmensa familia de hermanos (Rom.8,28-30; 2 Cor.3,18 y 2 Cor.4,6).

Este "trabajo" de Dios se manifiesta, por ejemplo, en las "mociones espirituales, así como consolaciones y desolaciones y en la agitación de los varios espíritus" (EE.6): son las señales de los llamados del Señor, que puedo reconocer, en mi vida cotidiana, "discerniendo los dos pensamientos o espíritus que vienen de fuera, el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo" (EE.32), y que se dan en los acontecimientos de mi vida. Así es como puedo encontrar, en cualquier cosa que me sucede, a ese Dios "activo" que habita en mí y en quienes tratan conmigo.

Existe, en el AT, un concepto que se expresa con la palabra griega "**gloria**". Es la presencia maravillosa de Dios ("habita"), que se manifiesta externamente entre los hombres ("trabaja"). Y a esta gloria de Dios corresponde, de parte del hombre, el darle gloria; o

como dice San Ignacio, el reconocimiento de esta presencia activa de Dios. La gloria que recibió del Padre llegó a ser "su poder": crear una nueva vida en aquellos que creían en El. En virtud de esto, Pablo comprueba que ya no es él quien vive, sino que es Cristo quien vive en él (Gál.2,20).

Jesús es el espíritu vivificador de la Nueva Alianza, contrario a "la letra que mata" (2 Cor. 3,6). Al hacerme cristiano, soy configurado según la imagen de Cristo por su Espíritu que trabaja en mí (porque "habita" en mí), Espíritu que es el mismo Jesús. Estoy unido a El y soy capaz, con su ayuda de avanzar hacia una mayor perfección hasta que pueda contemplarlo tal y como es. **Sólo el pecado, al alejar la presencia íntima de Dios, me priva de la gloria de Dios.**

La gloria de Dios es la manifestación externa de su poder salvífico, de su "trabajo" en favor de los hombres. San Ignacio va más allá de considerar a Dios, que está siempre trabajando; lo contempla como un servidor humilde, sufriente, que asume un trabajo duro, esforzado, penoso, por el bien de los hombres. El Señor se agacha para lavar los pies a sus discípulos, les prepara un desayuno a orillas del lago, **Jesús está en medio de ellos como el que sirve.**

En este ejercicio pondero :

- el trabajo silencioso y paciente del Padre con su providencia, que actúa en todas las cosas para sacar el mayor bien posible, aun de las situaciones más trágicas y adversas;
- la abnegación del Hijo, «que se despojó de su rango y ...haciéndose uno de tantos... se abajó, obedeciendo hasta someterse incluso a... una muerte en cruz»;
- la acción vivificante del Espíritu, compañero, consolador, maestro, memoria viviente de Jesús, intérprete de lo que va sucediendo, que me va transformando en la imagen de Jesús, con resplandor creciente (2Cor. 3,18)

**REZO UN PADRENUESTRO**

**MEDITO : ¿ Como actuó Dios en mi favor ?**  
**ANOTO MIS MOCIONES INTERIORES** (en hoja aparte)

## “ Contemplación para alcanzar el amor “

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”

CUARTA REFLEXION

### CONTEMPLO COMO TODO VIENE DE DIOS

(Estimado 20 minutos ; de 10.50 a 11.10 hs)



Desde el sol descienden los rayos, desde las fuentes manan las aguas, etc. Pienso cómo de igual modo todos los dones y bienes que puedan encontrarse descienden desde arriba. Desde la capacidad absoluta e infinita de Dios, desciende mi capacidad limitada y así también lo que haya en mí o en cualquier otro de justicia, bondad, piedad, misericordia, etc.

Observo toda la creación como sacramento que *transparenta* a Dios. La vida y la creación entera son lugares de encuentro con Dios.... Nada podrá ya interferir realmente entre Dios y su criatura, ya que ocurrirá precisamente lo contrario: todo se transformará, a su manera, en lugar de encuentro y comunión. Es la misma experiencia que hace exclamar a Pablo: *¿Quién podrá separarnos del amor de Cristo?*

**REZO UN PADRENUESTRO**

**MEDITO : ¿ Siento que todo viene de Dios ?**

**ANOTO MIS MOCIONES INTERIORES** (en hoja aparte)

CONCLUSION

### ENCONTRAR A DIOS EN TODAS LAS COSAS “SER CONTEMPLATIVO EN LA ACCION”

(Estimado 20 minutos ; de 11.10 a 12.00 hs)



Hay un progreso del primero al cuarto punto contemplado :

- 1.- Comienzo considerando los bienes y dones recibidos : Dios está presente como Amor que da, y se da a Sí mismo;
- 2.- Luego considero como está Dios personalmente en ellos (habita en su creación),
- 3.- Luego contemplo como El trabaja sin cesar
- 4.- Finalmente, que se transparenta en sus dones, y que en el donante -que está "arriba"- el don está en una medida "suma e infinita", mientras que en mi está a "mi medida", pero siempre con posibilidad de aumentar.

Si en el primer punto observo sobre todo al *pasado*, incluyendo dones y bienes recibidos, en el segundo y tercer punto miro al *presente*; y, en el cuarto punto, apunto sobre todo al *futuro*, esperando siempre más. Y si en los tres primeros puntos miré *hacia abajo* -hacia mí-, en el cuarto punto miro *hacia arriba*, hacia la fuente de todos los bienes.

La creación entera es sacramento de las perfecciones de Dios. No solo todas las cosas son dones suyos; no solo viene El personalmente a entregármelas, ni solo trabaja en todas ellas por mí; *cada criatura es participación de su plenitud, tiene una brizna de su divinidad y nos habla de El*. Esta es una inventiva suya para hacérsenos de alguna manera visible. Gracias a esta contemplación puedo llegar a amar a Dios en todas las cosas y a todas en El. San Ignacio decía que salía a pasear al jardín y golpeando las flores con su bastón, les decía: *«callen, ya se lo que me quieren decir»*.

Aunque se habla de "bienes y dones", no debo excluir los males, que Dios convierte en "bienes". Naturalmente, el pecado es algo que debo odiar y evitar. A pesar de ello, puedo alabar y agradecer incluso por mis pecados propios (cuando me he arrepentido), porque El sacará gran provecho de ellos. San Pablo dice: *"Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia ¿Qué diremos, pues? ¿Qué debemos permanecer en el pecado para que la gracia se multiplique? ¡De ningún modo!"* (Rom.5,20; 6,1)

Si Dios me ama de tal modo, debo responder amándonos unos a otros (1Jn.4, 11) con un amor que debo poner más en las obras que en palabras, y que consiste ante todo en comunicación e intercambio de dones, de servicios, pero también en palabras de cariño, alabanza, gratitud y alegre reconocimiento [EE.230-231].

## **“ Contemplación para alcanzar el amor “**

**EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”**

En cada uno de los **cuatro puntos contemplados** **puedo proyectar una ofrenda específica**, para corresponder con humildad al modo como se me manifiesta El.

**1.- Ser don de mí mismo para los demás:** *«ofrecer y dar...todas mis cosas y a mí mismo con ellas»*; saliendo de mi propio amor, querer e interés para identificarme con Jesús y ser como El: un «hombre con y para los demás» (Pedro Arrupe, compañero de San Ignacio)

**2.- Hacermelo presente en el mundo**, particularmente en los compromisos del *servicio de la fe* y la *promoción de la justicia*; en la *solidaridad con los necesitados*, asumiendo su causa como si fuese mi propia causa; en la *lucha por la dignidad* de las personas y la defensa de sus *derechos humanos*; en la búsqueda de la *reconciliación y la paz*. Estar atento y adelantarme (como María en las bodas de Caná), a las carencias y necesidades de los demás, *«haciéndome prójimo»*.

**3.- Comprometerme en el trabajo, y en el servicio por la causa del Reino**, acogiendo la invitación de Jesús a *trabajar con El* (*«quien quiere venir conmigo ha de trabajar conmigo»* [EE.95]); afrontando fatigas, frustraciones, carencias, humillaciones, descalificaciones, y aun exponiendo mi propia vida, a ejemplo de tantas personas que en el pasado y actualmente se entregan sin reservas y sufren persecución, prisión y muerte por causa del Reino y su justicia.

**4.- Ser transparencia de Dios:** después de afirmar que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes los aman, Pablo presenta el designio salvador: *«a los que de antemano había conocido, los destinó desde un principio a reproducir la imagen de su Hijo, para que su Hijo fuera el primogénito entre muchos hermanos»* (Rom.8,29-30). Y también: *«nosotros, que llevamos todos la cara descubierta, reflejamos como en un espejo la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente, como corresponde a la acción del Espíritu del Señor»* (2Cor.3,18); *«pues el mismo Dios que dijo: brille la luz de entre las tinieblas, es el que ha encendido esa luz en nuestros corazones, para irradiar el conocimiento de la gloria de Dios, que está reflejada en el rostro de Cristo»* (2 Cor.4,6).

Mi respuesta -que es igualmente un don suyo-, será la entrega total para **«en todo amar y servir»** a Dios en mis hermanos. Es así como **«alcanzare el amor»** y me pondré en camino para comunicarlo con obras y

palabras. Porque, como expresa Ignacio, el amor de Dios nuestro Señor desciende de arriba; y estando nosotros *«muy unidos con su divina y suma bondad»*, nos uniremos muy fácilmente entre nosotros *«por el mismo amor que de ella descenderá y se extenderá a todos»*

San Juan Fabro, compañero de San Ignacio, decía : *“Señor dame gracia para que sepa, pueda, y quiera procurar, y pedir a un mismo tiempo, dos cosas: ser amado de Dios y de sus santos, y amar a Dios y a sus santos. En adelante pondré más cuidado en lo que es mejor y más generoso y que yo menos he hecho: más querer amar, que ser amado. Por eso he de buscar más aquellas señales que me puedan mostrar que amo, y no tanto las que me muestran que soy amado. Y estas señales serán los trabajos por Cristo y por el prójimo, conforme aquello que dijo Cristo a San Pedro: “¿Me amas más que éstos? Apacienta mis ovejas”. Atiende, pues, a ser primero Pedro, para que después seas Juan, el cual es más amado y en quien está la gracia. Hasta ahora has querido ser primero Juan y después Pedro”*.

**“Contemplativo en la acción”** es una frase con la que se ha querido expresar la gracia de oración que había alcanzado San Ignacio, y que esta al alcance de todos. Significa : **“encontrar a Dios en todas las cosas”**. Pues cuanto más las creaturas se someten a Dios, tanto más se unen mutuamente entre sí.

*“Oye, te ruego, sigue mi consejo, y no mires lo que yo hago. El que quiere, tener una vida contemplativa con la activa, de manera que contemple a su Señor en todas las cosas que hace, me parece que éste es un camino breve y bueno: recogiendo totalmente, entre en su corazón, y penetrando en lo íntimo del mismo, se transforme en Dios, de manera que nada vea ni sienta sino a Dios; y entonces, cualquier cosa que haga, no estimará hacerlo por un hombre, sino sólo por Dios. Y mientras viva así, en todas las cosas verá a Dios y gozará de una vida contemplativa en el trabajo activo. Esto lo ha de hacer tantas veces, hasta que llegue a ser para él como un hábito.. Y crea que lo conseguirá, más por gracia y dispensación divina, que por alguna industria humana”*. (Santiago de Milán)

Pero, ¿qué quiere decir **“buscar y hallar a Dios en todas las cosas”**? ¿Cómo buscar a Dios y hallarlo no sólo en el ambiente calmo y reposado de la oración en soledad (donde a veces me cuesta encontrarlo sensiblemente), sino también en una vida agitada por los acontecimientos diarios ? . En mi vida, como en la de San Ignacio en siglo XVI, hay mil problemas de

## “ Contemplación para alcanzar el amor “

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”

trabajo, de relaciones sociales, de familia, de situaciones económicas y políticas, etc., que constituyen la trama ordinaria de cualquier vida cotidiana. Así es la vida; y, en medio de esta vida agitada, debo buscar *"una sola cosa"* (Lc.10,42), *"un tesoro escondido"* (Mt.13,44)... , *"una perla preciosa"*. ¿**Cómo ?**.

En la síntesis del espíritu ignaciano, está latente una concepción *"activa"* de Dios: no se trata sólo de un Dios como lo puede buscar un contemplativo, sino de **una búsqueda de Dios que es peculiar y propia del hombre "activo"**. Y a un hombre "activo" no le interesa tanto el *"ser"* de Dios o su *"esencia"*, sino su *"acción en nosotros y en nuestros prójimos"*. Se trata de *"buscar y hallar la voluntad de Dios en nuestra vida"* (EE.1).

Para San Ignacio, es la voluntad de Dios (*"la acción del Señor que es Espíritu"*) (2 Cor.3,18) la que determina que en unos momentos haga oración retirada, y en otros (los más durante un día ordinario) trabaje en bien de los prójimos. Siempre (sea haciendo oración, sea trabajando) buscando a ese Dios "activo", a esa voluntad divina que me guía en todas las cosas que hago, sea en la soledad, sea en el trabajo. Con frecuencia los *"acontecimientos"* de la historia son *"maestros"* que Dios nos da para guiarnos. Y, ¿cómo nos guía Dios a través de los acontecimientos? Pues de manera análoga a como nos guía a través de su Palabra revelada en la Escritura. Estos acontecimientos producen generalmente una agitación interior que es muy importante para San Ignacio (consolación o desolación), y que debemos aprender a discernir. Tanto que en sus EE la ausencia de tal agitación era motivo de desconfianza.

¿Cómo aprovechar esta *"agitación"* para descubrir, a través de ella, la voluntad de Dios, y la acción del Señor que es Espíritu? (2Cor.3,18)

✚ **En primer lugar** : debo tratar de *hacer completamente consciente esa "agitación"*; y de determinar con claridad en qué momento de mi acción u oración se produjo. No debo pasar por alto cualquier *"agitación"* o *"variedad de espíritus"*, sino prestar la mayor atención posible a la misma. Es el primer paso para poder aplicar las reglas de discernir ignacianas.

✚ **En segundo lugar** : debo tratar de conocer los *"espíritus"* que en ese momento me mueven en sentido contrario. Recordaré algunos consejos :

+ El *espíritu de Dios* entra con dulzura y calma *"en los que van de bien en mejor, el buen ángel toca a la tal alma dulce, suave y levemente, como gota de agua en la esponja"* (EE.335). Nos da confianza y ánimo para que avancemos por el buen camino, pues *"propio es del buen espíritu dar ánimo y fuerzas, consolaciones, lágrimas, inspiraciones y quietud, facilitando y quitando impedimentos para que en el bien obrar proceda adelante"* (EE.315).

+ Por el contrario, todo lo que me inquieta, descorazona, sobre todo cuando viene después de una gracia, me repliega sobre mi mismo (*"no te metás..."*), sobre todo cuando toma la forma de una pregunta que me frena (*"¿quién te mete a redentor...?"*)-, no viene del buen espíritu, sino del que le es contrario, del *"enemigo de la naturaleza humana"*, como dice con frecuencia San Ignacio. A veces el mal espíritu nos pone tensos o tristes, pues ***"propio del mal espíritu es morder y entristecer..."*** (EE.315), pues bien, en esos momentos de *"desolación"*, sequedad, tristeza, etc., *"nunca cambiar-, sino quedar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a la tal desolación"* (EE.318), *"porque, así como en la consolación nos guía y aconseja más el buen espíritu, así en la desolación nos inspira más el malo, con cuyos consejos no podemos tomar camino"* acertado.

En la **"variedad de espíritus"** (confianza y temor, paz y turbación, alegría y tristeza, etc.), **Dios me educa y me ayuda a discernir** y, consiguientemente, a tomar decisiones. Son, pues, momentos privilegiados: no debo temer, sino aprovecharlos para encontrar a Dios en todas las cosas: a través de ellos, podré hacerme cada día más sabio y discreto; y, a la vez, podré hacerme cada vez más capaz de ayudar a los demás.

Así es cómo, aprovechando estos momentos de *"agitación o variedad de espíritus"*, podré *"buscar y hallar a Dios -o sea, su voluntad- en todas las cosas"*.

¿**Qué debo hacer por Cristo?** Mi respuesta ha de ser más *con obras* que con palabras. *«Hijitos míos, que nuestro amor no sea solamente de palabra, sino que se demuestre con hechos»* (1Jn.3, 18). Respuesta de amor y servicio,, *"haciéndonos prójimos"* de todo el que reclama mi solidaridad, porque *«si Dios nos ha amado así, nosotros también debemos amarnos unos a otros»* (1Jn.4,11).

El Señor me está dando en todo momento, toda esta existencia, todas estas posibilidades, toda esta gracia.



## “ Contemplación para alcanzar el amor “

EJERCICIO ESPIRITUAL IGNACIANO (EEI) - “ Ser contemplativo en la acción”

Pues bien, debo reconocer esa gracia que recibo y entregarme a su Voluntad. Que mi vida sea realmente una gloria de Dios. Que mi vida refleje para los demás el amor que Dios me tiene a mí. El amor que El pone en mí para los demás.

Debo pedir pues está gracia de ser luz del mundo, luz de El y sal de la tierra, es decir fermento de amor, fermento de alabanza a Dios. Y para esto pedir su gracia. De modo que lo que más necesito, es esa ayuda de Dios que me vaya enviando y que me vaya fortaleciendo.

Esto es el fruto de los Ejercicios, el fruto de toda la vida del cristiano. Que esto vaya prolongándose más y más, que el Señor vaya creciendo en mí y reflejando en mí cada vez más el amor del Señor.

### EN RESUMEN

- Un “contemplativo en la acción es una persona que busca encontrar a Dios en todas las cosas”.
- Es quien **ve siempre al Señor en el prójimo**, por lo cual, **cuando sirve extiende la mano al prójimo y el corazón a Dios**.
- Constituye **una búsqueda de Dios propia de una persona activa** que centra su interés en la acción de Dios en ella y sus prójimos, tratando de **buscar y hallar la voluntad de Dios en su vida**.
- **La acción del Espíritu** es la que determina en que momento haga “**oración en soledad**” y en cuales otros (la mayor parte del día) “**trabaje por el bien de mis prójimos, siempre buscando a Dios**”, para **que sea la voluntad de Dios mi guía** en todas las cosas que hago.

### REZO UN PADRENUESTRO

**MEDITO : ¿ Que siento en mi corazón ante esta propuesta ?**

**ANOTO MIS MOCIONES INTERIORES** (en hoja aparte)

Ser cristianos no se reduce sólo a cumplir los mandamientos, es ser de Cristo, pensar, actuar, amar como Él, dejando que tome posesión de nuestra existencia para que la cambie, la transforme, la libere de las tinieblas del mal y del pecado.



Elobservador  
enlinea.com

*Papa Francisco*