



*Queridos amigos y amigas, queridos compañeros del CLA:*

*Nos acercamos al final del curso en nuestro Centro Loyola y, nuevamente, la revista Amar y Servir nos brinda la oportunidad de comunicarnos, compartiendo nuestras inquietudes y sentimientos.*

*Desde mi reflexión, como director, quisiera acercarme a cada uno de vosotros, amigos y compañeros de camino en esta obra de la Compañía de Jesús, Comunidad de Comunidades que es casa de todos y que busca más amar y más servir al estilo de Ignacio de Loyola.*

*Hace algunas semanas, con motivo de la celebración de Pentecostés, tuvimos un encuentro guiado por el padre Joaquín Pérez, capuchino, centrado en el "Pentecostés de hoy" que nos ayudó a profundizar en la presencia del Espíritu y de su fuerza en nuestras vidas.*

*El Espíritu Santo no permite que vivamos una fe individualista, porque él nos inserta en un cuerpo, el cuerpo de Cristo, y nos regala dones para edificar ese cuerpo donde todos somos importantes y donde nos necesitamos unos a otros (1 Corintios).*

*Mientras los criterios del mundo nos invitan a pensar en nosotros mismos, a acomodarnos lo mejor posible, a desentendernos de los demás, a consumir, a no participar; el Espíritu de Dios quiere impulsarnos siempre a la unidad. Él es Amor que une personas. Por eso, somos llamados a integrarnos un poco más en nuestro Centro Loyola en el sentir con la Iglesia en Alicante, a quererlo más y a buscar nuevas maneras de ser parte de él.*

*Los diferentes carismas que el Espíritu derrama no nos enfrentan ni nos dividen, sino que se complementan, se armonizan, se enriquecen unos a otros y nos llevan a valorarnos, a reconocernos, a estimularnos entre nosotros.*

*Sería bueno que, frecuentemente, pidiéramos la luz del Espíritu para poder descubrir las capacidades que él ha sembrado en cada uno de nosotros, para enriquecer nuestro mundo con esos dones. Así, podemos experimentar el gozo de ser fecundos, de regalarle algo más bello a nuestra ciudad de Alicante, de hacer felices a los otros, de ayudarlos a crecer, de trabajar por la justicia en la búsqueda del bien común.*

*Es momento de hacer memoria agradecida por este curso, por este tiempo que el Señor ha regalado a nuestras Comunidades y que ha hecho de nuestro Centro Loyola un espacio de encuentro, de acogida, de acompañamiento, de celebración de la fe, de oración, de búsqueda de diálogo fe cultura y de*



*apostar por los pobres en la lucha por la justicia. Ha sido mucho el bien recibido y mucho el bien realizado.*

*Quiero recoger en este espacio unas palabras del Padre Provincial en el encuentro con las obras de la PAL: "La Plataforma es un horizonte de apoyo mutuo en una situación de giro hacia una Iglesia menos clerical. Se pretende poner positivamente las fuerzas en común, juntar las energías. Ganar en momentos afectivos es más fecundo que hablar de teoría de redes"*

*Me gustaría dar las gracias a nuestros Jesuitas, compañeros de camino. Gracias a los representantes de las Comunidades, gracias a los Equipos de servicio y a sus coordinadores, gracias a la buena gente que comparte espacio con nosotros, y gracias a todos y a cada uno de vosotros por ser agentes comprometidos en la causa de Jesús.*

*Por último, pero no menos importante, quiero agradecer el apoyo y cariño que desde el primer momento estoy recibiendo en esta Misión. El Centro Loyola de Alicante necesita gente ilusionada, abierta a trabajar desde sus posibilidades, gente que rece por los otros, gente que se quiera. Esta es la ilusión que me provoca seguir juntos buscando en todo amar y servir. Espero que nuestro trabajo siga siendo cooperativo y que unidos a Jesús consigamos llevar a cabo los proyectos que nos propongamos.*

*Llamados a ser comunidad de amigos en el Señor*

*Recibid un fraternal abrazo,*

*Mariano*



## **Pentecostés hoy**

### **Información o sugerencia previa**

El Espíritu Santo. Tema absolutamente fundamental en la vida de un cristiano. Muy conocido y tratado. Nunca suficientemente conocido ni tratado.

Partiendo de las fuentes reveladas y de nuestras propias experiencias, tratemos de ayudarnos y buscar la verdad entre todos. Para ello, propongo que preparemos un espacio o clima común, dentro del cual podríamos desarrollar nuestras reflexiones o conversación. ¿Qué os parece si desde ahora, cada uno a su manera, vamos caminando por las pistas siguientes?:

- Lectura del evangelio de Juan, cps. 14, 15 y 16
- ¿Cuál es la intención principal de Jesús al anunciar la venida del Espíritu Santo?
- ¿Hay distintas "intensidades" o peculiaridades en esa promesa?: Papa, obispos, sacerdotes, laicos, personas con misiones "especiales". ¿El Espíritu Santo es "igual" para todos?
- ¿Cómo descubro su presencia en mí?
- ¿Alguna manera de descubrirlo en la Iglesia?
- ¿Tiene fundamento real la expresión de que el E.S. es "el gran olvidado" en la espiritualidad, en la catequesis, en la vida de los cristianos y hasta en la Iglesia como entidad?
- Si crees que no, venga, razónalo.
- Si crees que sí, ¿a qué se debe?: A su presentación o imaginario, a que para cualquier agente de pastoral siempre hay temas más sugestivos, a que "no sé qué decir" ...
- El E.S. asiste a la Iglesia, la ilumina, está presente en los cónclaves para elegir Papa, para elegir responsables de lo que sea, se le invoca en todos los actos y reuniones. Y visto lo visto, comprobando muchos errores (dicho finamente), ¿qué pensamos?, ¿qué podemos explicar a los incrédulos, críticos o..." enemigos"?
- ¿Qué petición concreta y más importante harías al E.S. ahora para la Iglesia Universal?
- ¿Y para tu iglesia local, íntima (diócesis, parroquia o centro cristiano donde te mueves, grupo humano, ciudad, nación, familia, actividad profesional...)?
- Sugerencias (personales o comunitarias) para las ofrendas y peticiones en la misa.



## **Esquema**

### **1.1.- ¿Qué es el Espíritu Santo? ¿Quién es?**

*Principios teológicos básicos:* Dios. Amor. Vida. Consolador. Santificador. Alma de la Iglesia (Cuerpo de Cristo). Vida de gracia: Dones (CI 18,30ss: disposiciones permanentes) y Frutos (Gal 5,21ss: perfecciones generadas por el E S), con las vv. humanas y teologales (CI 18,12ss), son el organismo de la vida sobrenatural.

*Nombres y presentación:* Ruaj. Pneuma. Spiritus. E de Dios (fuerza de Dios). E de Cristo (nos salva por el E S). E Santo. E de la Verdad (Cristo). Espíritu.

*Primeras conclusiones o conceptos:* Aire (int. y ext. o respiración). Acción divina trinitaria. Con el Padre y el Hijo. Invisible pero perceptible, envolvente, presente siempre, necesario, vital.

### **1.2.- ¿Qué hace?**

#### **El E S en la Historia de la Salvación**

*Hasta Jesucristo:* Creación. Adán. Profetas buenos. Guía al pueblo. Animador de las obras divinas.

*Cristo:* Encarnación. Desierto. Misión. Habla poco de él en su predicación. Lo hace de forma clara y definitiva en la Última Cena (Juan 14,15 y 16): Paráclito, consolador, completa su obra, maestro, compañero, refugio, seguridad. Además de la U. Cena, son fundamentales sus anuncios en las apariciones después de la resurrección (Juan 20,19ss).

*Iglesia naciente:* La "ideología" original de la Iglesia se funda en Cristo Dios-Hombre (sus enseñanzas -Dios Padre, etc.-, su muerte y resurrección) y en la presencia del E. Santo (completa la obra de Cristo, consuela, anima, defiende), *enviado* por Cristo. Pablo en sus cartas y en los HH AA. En HH. AA. aparece infinidad de veces: anima y sostiene toda la vida de la Iglesia, garantiza y legitima su misión.



### 1.3.- El Espíritu Santo en la Iglesia

*Primeras generaciones cristianas.*  
Mucho más estudiado en oriente que entre los occidentales. Se produjeron adhesiones y herejías (Montanismo). Declarada verdad dogmática su divinidad (Credo "largo") en el I Concilio de Constantinopla (381).

*Hasta ahora.* La Iglesia siempre ha mantenido su asistencia como

absolutamente imprescindible. Lo invoca en todos sus actos, pide su protección e iluminación, considera fundamental y decisiva su acción en los sacramentos del bautismo, confirmación y orden sacerdotal.

*¿Qué más? ¿Es suficiente? ¿Inercia teológica? ¿Olvidado? ¿Difícil hablar del tema? ¿No sabemos qué añadir?...*

### 2.- "Nuestro" Espíritu Santo. El Pentecostés de HOY

Considerando los conceptos sobre lo que es y lo que hace el E S, podremos hacer comparaciones y rastrear su presencia, actividad y aceptación en la Iglesia y en nosotros mismos.

El E S actúa. Pero ¿se le percibe, se le hace caso?

*Benedicto XVI:* El E S es un maestro, un consejero. Pero se le puede aceptar o no.

**Síntomas** de su presencia, percepción o seguimiento del E S:

¿Tenemos alma (vida, unidad, personalidad) en este cuerpo?, ¿vivimos los dones y los frutos?, ¿es el amor nuestra alma?

La lectura de *pasajes evangélicos, de los HH AA y de las cartas apostólicas*, nos lleva a reflexiones fundamentales: El E S hace valientes a los cobardes; ilumina a los que no saben, universaliza el mensaje evangélico, guía a la Iglesia.

La disminución de la confianza en el E S puede ser porque nos sentimos fuertes y valientes, porque lo sabemos todo, porque exclusivizamos el mensaje. Interesante revisar lo que Jesús dice en la U. Cena (Juan 14, 15 y 16), las apariciones después de la resurrección (Juan 20,19ss: "soplo", "recibid el E S"). ¿No necesitamos consuelo ni enseñanza?, ¿recordamos que nuestra fuerza es el E S y no nosotros?

Las consecuencias del día de Pentecostés (HH AA 2) y el episodio de

## Amar & Servir

Cornelio (HH AA 10). La Iglesia (y cada uno de sus miembros), ¿es entendida en cada lengua?, ¿manifiesta el mismo mensaje?, ¿es valiente y decidida o acomodaticia en ocasiones?, combina la autenticidad del mensaje con la variedad en la exposición?, ¿admite la verdad en los otros?, ¿se siente sacudida?, ¿acepta cada uno la lengua de fuego del otro?, ¿percibimos ser guiados por el mismo espíritu (HH AA constantemente)? ¿somos testigos de Cristo por todas partes?

### **Responsabilidades y remedios.**

*Recordemos lo de Benedicto XVI.*

Cada uno debe sentirse responsable de lo

que le toca. Jerarquías y gente. Teólogos, catequistas, sacerdotes y laicos. Cada uno "en su lengua, pero el mismo mensaje".

Necesario un esfuerzo. Acaso y encima sin fundamento, nos sentimos demasiado seguros en técnicas, procedimientos, avances. Es posible que, entre tantas opiniones y nuevos planes, estemos esperando un arma secreta, infalible y sobre todo rápida y cómoda, cuando no hay otra que la de siempre: Cristo, sus enseñanzas, confianza, recordar constantemente la presencia y necesidad del espíritu. Sin fe, sin constancia sin armonizar confianza y esfuerzo, nada que hacer.

### **3.- Conclusión. Esperanzas**

Nada de "armas secretas".  
"Galileos, ¿qué hacéis ahí plantados..." Mt 18,16ss: confianza absoluta y trabajo

decidido e incansable. Si hacemos lo que Cristo nos pide, adelante, pase lo que pase.



### **Sanando heridas: SEPAS**

Hace ya unos cuatro años, un grupo de laicos acudíamos en busca de espacios de encuentro y acogida al Centro Arrupe de Valencia para poder transformar nuestra experiencia de sufrimiento provocada por la separación o el divorcio en algo diferente que pudiera dar sentido a nuestras vidas dentro de la Iglesia.

Y lo hicimos en medio de un ambiente eclesial que, salvo contadísimas excepciones, no preveía lugares en los que, historias con rostro como las nuestras, pudieran suscitar miradas compasivas que posibilitaran una sanación de ese dolor profundo que conlleva la experiencia de la herida tras una ruptura de pareja.

Desde entonces hasta ahora, lo que parecía una absoluta quimera, se ha hecho realidad: el Programa Sepas ha intentado hacer posible que, en el seno de la Iglesia, se pueda acudir a un acompañamiento de personas que han sufrido una ruptura de pareja para que, desde éste, compartiesen su fe e inquietudes comunes desde la experiencia vivencial de la separación.

Porque de eso se trataba desde el comienzo: de poder tender puentes entre todos aquellos que sufríamos un indeseado e inesperado cese de nuestra

convivencia conyugal y la propia Iglesia, que en ese momento (y aún hoy en la actualidad) no había sido lo suficientemente valiente como para abordar esta sensibilidad a un nivel que posibilitara que, los que hemos sufrido una separación o divorcio, pudiéramos sentirnos plenamente acogidos e integrados.

A partir de ahora, ese inicio esperanzador que teníamos desde el Centro Arrupe de Valencia, se traslada a Alicante. Y así, también desde el Centro Loyola, con esta iniciativa, se permite poder abrir paso a esa Iglesia que quiere Francisco: aquella del "hospital de campaña"; la que asume riesgos y no aquella que queda anquilosada por su inacción; una Iglesia cálida, que debe acoger con afecto a toda persona que llame a su puerta y facilitar todo encuentro con hombres y mujeres, ya que esa es la única vía de poder abrir las puertas del corazón.

A finales de octubre del año pasado, ya advertía Francisco en un encuentro con los padres Somascos lo siguiente: "Trabajad con los laicos. Que sean ellos quienes tengan la valentía de caminar hacia adelante, y vosotros ayudadles como sacerdotes y religiosos".

## Amar & Servir

Ésta es la fórmula por la que apuesta el Programa Sepas en el Centro Loyola de Alicante: laicos que tuvieron la experiencia dolorosa de la separación y el divorcio de la mano de jesuitas que, comprendiendo la situación que viven, facilitan espacios de vida y de integración, cumpliendo a la perfección aquello de ser "Sacramento de la ternura del Padre".

En esta colaboración conjunta entre laicos y jesuitas se desarrollará a partir de septiembre este Programa en la ciudad de Alicante, haciendo que la Iglesia que Francisco quiere, sea mucho más misericordiosa, madre y mediadora. Y es que es muy conveniente que, como diría el franciscano Javier Garrido, al laicado cristiano le haya llegado su hora. En estos tiempos son necesarios programas como el que se pone en funcionamiento desde el Centro Loyola de Alicante; programas como SEPAS que permite tener, como objetivo primordial, una labor de reconciliación tan imprescindible para la sociedad del siglo XXI.:

"En nombre de Cristo os pedimos que os reconciliéis con Dios" (2 Cor 5, 20). En esta exhortación de San Pablo nos vemos interpelados todos los miembros del Programa, pues, para nosotros, hablar de reconciliación en el marco de la ruptura de pareja es posibilitar dinámicas que faciliten nuevas situaciones que provoquen la Vida en unas historias que la habían perdido por completo.

Y ese es, sin duda, el primer paso para una reconciliación efectiva con Dios. Pero, desde luego, no aspiramos únicamente a reconciliarnos con Él, después de tanto sufrimiento experimentado desde la ruptura. Desde el Programa, y en el nombre de Jesús, cada persona que inicia su andadura, comienza un camino por el que se llega también a un encuentro consigo mismo y con el otro.

Es en ese encuentro en donde, la persona que ha sufrido una ruptura de pareja, se topa con lo que verdaderamente significa la tierra sagrada del otro. Y ello le obligará, al mismo tiempo a caminar y a quitarse las sandalias.

Con ese gesto experimentará irremediamente una transformación de su sufrimiento en algo distinto, en algo con sentido. Y ello, como diría el propio Francisco, porque: "Tenemos que darle a nuestro caminar el ritmo sanador de proximidad, con una mirada respetuosa y llena de compasión pero que al mismo tiempo sane, libere y aliente a madurar en la vida cristiana" (EG 169).

Es en ese nuevo caminar donde la persona que ha sufrido una ruptura de pareja podrá vivir el paso del Señor por su experiencia de herida; donde llegará a experimentar que el rostro del que fuera amado o amada puede realmente ser acogido y donde, gracias a todo ello, cada día toda su vida, poco a poco, siguiendo



## Amar & Servir

sus procesos madurativos de crecimiento, irá mejorando en cada acción, permitiendo mayores espacios de sanación, de libertad y de paz interior.

Damos pues, la bienvenida a esta iniciativa que ayudará a tantas y tantas

personas convencidas de que su sitio continúa siendo en la Iglesia y no buscar otros pasos sino aquellos que Jesús de Nazaret dejó en forma de huella en la tierra de Galilea.



### Experiencias de Ejercicios Espirituales

A continuación, compartimos dos experiencias en torno a la realización de Ejercicios Espirituales. La primera en torno al proceso de Itinerarios, realizado durante cuatro cursos; además ésta experiencia fue acompañada vía "on line". La segunda es el fruto de un fin de semana de Ejercicios Espirituales en retiro.

#### Ejercicios realizados en la vida diaria con acompañamiento "on line" durante cuatro cursos

"Hace algún tiempo que finalicé los ejercicios espirituales en la vida diaria a través de internet. Comencé el primer itinerario lleno de incertidumbre. No sabía cómo me iba desenvolver en la plataforma o incluso, si me adaptaría a su metodología. La duda iba cobrando cuerpo en mi mente y pensé que no lograría terminarlo. Ante tanta incertidumbre, me puse en manos de la Virgen y me dije: ¡¡hazlo!! . Pienso que la Virgen debió escucharme, pues llegué a terminar los cuatro itinerarios.



Me han pedido que responda a una pregunta: ¿qué ha significado para ti la realización de los ejercicios espirituales?

Debo decir que me sorprendió la pregunta, mi mente quedó por unos instantes sin generar ideas, sólo se quedó contemplándola. A voz de pronto, surgieron varias respuestas, no me dejé de llevar y quise zambullirme en algunas de las notas que había redactado para dejar constancia de lo vivido en la meditación que me proponían cada una de las fichas de los ejercicios espirituales y, así, madurar mi respuesta. Este bucear, me dejó una sensación extraña. Por un lado, me alegré de volver a sentir lo vivido por mi espíritu, pero, por otro, sentí una cierta pesadumbre de no recordar con más frecuencia todo aquello. Al fin y al cabo, lo vivido eran luces que en su momento alumbraron mi fe y añoraba su luz. Pesadumbre que se tornó en alegría al reconocer mi limitación y confiar que el Señor sabrá ofrecerme otras luces con las que alumbrar mi fe y el camino a seguir.

Por todo lo vivido a lo largo de estos cuatro itinerarios, creo que para mí los ejercicios espirituales me han hecho descubrir a un Dios más cercano. No es el

## Amar & Servir

Dios que nos espera tras la esquina para llamarnos la atención. Un Dios vivido así, nos genera miedo en nuestro corazón y nos hace caminar con precaución e inquietud, nos impide dirigirnos a Él y humildemente pedirle su perdón. El Dios descubierto, es un Dios que tiene grabado en su palma de la mano cada uno de nuestros nombres, que nos ha creado, que nos acompaña en nuestro caminar en la vida, que otea el horizonte para comprobar si nos ve por el camino de vuelta a casa que, al vernos volver, sale a nuestro encuentro con los brazos abiertos y con el corazón lleno de gozo y que nos repite mil veces: "no tengáis miedo, venid

a mí". A la luz de la pascua, los ejercicios han supuesto para mí, un nacer a un nuevo modo de orar, sentir, contemplar, amar y servir a ese Dios que se revela en las tres personas que alberga la Santa Trinidad y llevado en todo de la mano, no me cabe duda alguna, de la Virgen María."

(Andrés Alés Pajuelo)



### Fin de Semana de Ejercicios Espirituales

He tenido la suerte de disfrutar de los EE de la 4ª Semana, que tuvieron lugar en los Salesianos de Campello con Manolo García Bonasa sj,

Ha sido un encuentro con el Señor muy deseado. En la charla de introducción del viernes noche las palabras: DISFRUTAR CON DIOS, CON LA NATURALEZA, DISFRUTAR Y DAR GRACIAS POR LA VIDA, que es maravillosa, .....me reconfortaron mucho, fueron como un bálsamo.



Al hablar de la Resurrección, siempre he pensado en el Señor. Sin embargo, al hablar de "Nuestra Resurrección" me ha sorprendido, si porque yo también tengo que resucitar y contemplar con ojos nuevos mi día a día, en cualquier circunstancia, porque el Señor está siempre, Él es mi Compañero, Amigo... El me consuela cuando lo necesito, donde soy más vulnerable,



**Amar  
& Servir**

aunque su presencia no elimina la experiencia, ni el dolor, pero me ayuda a contemplar mi realidad desde su mirada.

Quiero que mi relación con el Señor sea de confianza y abandono, porque Él me quiere y quiero que sea El quién conduzca mi vida. El me aporta Esperanza y Agradecimiento de tanto bueno recibido, especialmente por todas las personas buenas que me acompañan desde el cielo y en la tierra.

Para tener al Señor muy presente tengo que cuidar la Oración y la Eucaristía, porque en ellos lo encuentro de una manera muy personal. Quiero dedicarle unos minutos cada día, cultivar

su amistad, escuchar su palabra en el evangelio, estar con Él, simplemente ESTAR....

Fiarme del Señor es una experiencia que la voy aprendiendo cada día, es dejar mi vida en sus manos...Es invocar al Espíritu Santo para que me ilumine y me de PAZ.

El Señor me perdona incondicionalmente, me Ama incondicionalmente y me llama incondicionalmente.

Doy gracias al Señor por esos días de descanso y de oración.

Anónimo

## Amar & Servir

### **La Comunidad CVX Tiberiades de Alicante tiene nueva presidenta**

El pasado domingo 27 de mayo tuvo lugar la Oración asamblea para su elección. Fue una mañana de oración, de compartir ideas, sentimientos y situaciones personales, para finalizar el proceso iniciado hace un mes, en torno a este tema. Acompañando al grupo tuvimos a Luzio Aguirre sj.

Ana Zapata dejaba el cargo tras cuatro años de estar a la cabeza, "*... cerca de todas las situaciones de Cruz que habitan en la Comunidad y agradecida por lo vivido y el apoyo recibido, en especial el de su familia*" para mirar al futuro con nuevos planes y muchas ganas de retomar misiones que quedaron aparcadas para poder llevar hacia delante el envío que en su día recibió.



Amparo, una veterana y entusiasta CVX resultó elegida por la Comunidad como nueva presidenta. Recibió el cargo llena de ilusión y deseos de llevar adelante a la Comunidad, arropada por el cariño de Miguel y el resto de miembros de la Comunidad.

Pero ahí no terminó la reunión. Tras cerrar el asunto electoral, comenzó un "y ahora qué", un nuevo compartir, espontaneo, que generó un ambiente de mucha alegría y unión, entorno a Amparo y a Miguel, y entre todos los allí presentes, un tiempo de reflexión sobre la necesidad de acompañar el sí de Amparo en estos próximos años con nuestros síes, nuestra disponibilidad y la certeza de que sólo desde la corresponsabilidad y el cuidado mutuo, la misión irá adelante.

Se hizo real la unión de ánimos, nuestro compromiso con la Comunidad y el deseo de todos de hacer realidad las palabras de Luzio, de que para cruzar el desierto es necesario "caminar en caravana".

Patricia Merín,  
CVX Tiberiades



## **EL EXAMEN DE CONCIENCIA IGNACIANO (EE nº 43)**

### **Introducción**

*El examen de conciencia tiene gran importancia en la espiritualidad ignaciana. Pero lo hemos desfigurado o mal interpretado. Nuestra equivocación consiste en que lo hemos convertido en un "examen de nuestras faltas y pecados" como si en nuestra vida sólo existiera el pecado. Así nos convertimos en jueces de nosotros mismos, y como no está presente el juicio de Dios, solemos ser demasiado duros, lo que nos crea culpabilidad. Y como nos molesta, lo hemos abandonado.*

*No se trata de ver lo que hago bien o mal, abrumándome con los fallos o enorgullecíendome de mis cualidades, sino*

*que ha de ser un modo de oración íntimamente relacionada con la vida. Esta manera de orar nos permite mirar nuestra realidad y la del mundo con unos ojos nuevos. Los de Dios.*

*De hecho S. Ignacio daba más importancia al examen que a la oración. Es célebre aquella frase suya comentando de alguien del que decían que era persona de mucha oración: "querréis decir de mucha mortificación". La mortificación es no escapar de la realidad. Intentamos huir, pero hay que afrontarla, no salir huyendo. Y precisamente la materia del examen es la propia realidad.*

***La pregunta que debe hacerse, no es tanto ¿Qué es lo que he hecho mal? Sino:***

- *¿Qué es lo que me ha sucedido hoy?*
- *¿Cómo he vivido todo eso que me ha pasado?*
- *¿Qué me está diciendo el Señor a través de los acontecimientos de mi vida?*



## **Modo de hacer esta oración.**

### **Preparación**

Como preámbulo indispensable importa ponerse delante del Señor y sentir su presencia: Orar es hablar con Dios. Es difícil hablar si el interlocutor no es percibido. Sentir que es Él quien permanentemente nos está hablando y, cayendo en la cuenta de esto, ponerse atento. Se trata de "sintonizar con la emisora de Dios"

Para conseguir esto ayudará el tranquilizarse y relajarse. Esto se puede hacer escuchando una música suave, fijando la mirada en un objeto, sintiendo los latidos del corazón o el ritmo de la respiración. En la medida en que el espíritu se va calmando, ir pensando qué voy a hacer, el Señor me espera.

### **1.- Darle las gracias por todos los beneficios recibidos**

El primer recuento que debo hacer es para sentirme inundado de beneficios de Dios. Tengo que constatarlos, contabilizarlos. Yo mismo soy puro don.

La petición de la contemplación para alcanzar amor expresa lo que aquí se pretende: "Cognoscimiento interno de tanto bien recibido para que yo, enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad."  
[233] Cuando uno se entera que alguien se ha entregado a fondo perdido, se

desencadena una dinámica de salir de sí mismo: porque me siento puro don, lleno de sorpresa y agradecimiento, puedo "en todo amar y servir".

Dar gracias a Dios por todo el día. Tanto si las cosas me han ido bien como si no. También nos puede ayudar el recurrir al recuerdo de los dones que he recibido de Dios en una etapa particular de mi vida o los que recibo ahora. Es fundamental saber dar gracias a Dios por lo obvio...

Esta acción de gracias se puede concretar en tres apartados:

- Techo con toda la simbología que lleva consigo: casa, familia, amigos.
- Pan: dar gracias porque todos los días como.
- Palabra: Dar gracias tanto por Jesús, como por la amistad con los demás.



Por tanto, el primer punto del examen es sentirme amado, porque la realidad última de la vida es que "Dios me amó primero"

## 2.- Le pido a Dios luz.

El segundo punto es "Pedir gracia para conocer mis pecados y lanzarlos".

El pecado no puede ser conocido por el hombre sin la ayuda de Dios. Para Ignacio el pecado es la ignorancia radical, por eso es una gracia que debo pedir.

Si intento engañarme, si busco salir "guapito", es que no me he enterado de la parábola del fariseo y el publicano: todos soñamos con presentarnos a Dios como el

fariseo: "Te doy gracias porque no soy como los demás". Pero es en la debilidad donde vamos a encontrarnos con los demás.

El pecado es el gran lugar de encuentro conmigo mismo y con Dios. Pedro se encontró con Jesús en el pecado. Antes iba por la vida de chulo. Si del evangelio quitamos las negaciones de Pedro, nos quedamos sin Pedro.

## 3.- Examinó mi oración a la luz de Dios.

El tercer punto es "demandar cuenta al ánimo". Se trata de confrontar mi actitud con la del Señor. Sólo desde la acción de gracias puedes pedir cuenta al alma.

Se trata de ver qué ha pasado por mí. Comprobar si las diversas actuaciones han producido en mí paz, sosiego, alegría o, todo lo contrario, desazón, tristeza, amargura, etc.

Pero hemos de aclarar, quién es el que "demanda cuentas" o examina. No soy yo mismo, sino que es el Señor. Dejarse mirar y juzgar por Dios que es mi

mejor garantía porque no busca mi destrucción, como a veces me pasa a mí, sino mi "re creación".

En la oración preparatoria de los EE dice: "que todas mis intenciones, acciones y operaciones, sean puramente ordenadas al servicio y alabanza de su divina majestad".

La intención está dentro de mí y tiene que expresarse en acciones, concretarse.

Pero muchas veces mis acciones no son iguales a mis intenciones. Pero nos



## Amar & Servir

escudamos diciendo que nuestras intenciones eran buenas, como si ahí se acabaran las responsabilidades.

- ¿Qué son las operaciones? Lo que dejamos hecho, el resultado de nuestras acciones. -Tampoco coinciden siempre con las intenciones. Tendemos a rehusar la responsabilidad en las acciones y en el resultado.

- El examen apunta a que no nos refugiamos en el mundo de las intenciones, sino que accedamos a nuestra realidad, que no sólo es la subjetiva, sino también la objetiva, la que los demás padecen.

Pasar la película del día. Primero aparecerán aquellos momentos más intensos, los que más me han impactado, los rostros de las personas que me he encontrado, mis actitudes de servicio y de ayuda o de egoísmo u omisión. Nos encontramos con dos tipos de sentimientos:

- Felices, alegres, contentos...
- Malhumorados, decepcionados, tristes, enfadados...

Esos sentimientos son la causa de lo que hemos vivido durante ese día: los

encuentros, los éxitos, las frustraciones, lo bien o mal hecho, etc. De ahí hemos de partir para el examen. Y remontando todos esos sentimientos ver de dónde vienen. Por ejemplo

Hoy estoy contento y alegre: ¿Por qué?

- ¿Porque no me ha pasado nada desagradable?
- ¿Porque me han ido bien las cosas, o porque he tenido algún encuentro gratificante...?
- Y esa alegría y ese contento ¿cómo lo he vivido?

O bien estoy descontento malhumorado, decepcionado, triste, enfadado...:

- ¿Porque he hecho algún mal a alguien y me duele por el mal que le he hecho?
- ¿Porque alguien me ha hecho daño y me he quedado resentido, desengañado...
- ¿Por qué he quedado mal ante alguien y creo haber bajado en su estima?

La gran gracia de la iluminación es que veamos, porque estamos ciegos. El examen va a ser el lugar del encuentro con Jesús, y sólo Él convierte en Luz nuestra tiniebla.



#### 4.- Doy gracias a Dios y pido perdón

En el punto anterior pueden haber surgido grandes alegrías de unión con Dios y de realización de su voluntad. Lo agradeceré.

O pueden encontrarse algunas faltas leves o graves. Pido perdón. Pero no se trata tanto de pedir perdón a Dios para que nos perdone..., sino sentir que Dios ya me ha perdonado antes. Como al Hijo Pródigo.

El arrepentimiento es sustancialmente amor, y el amor sigue al perdón.

Pedir perdón es hacer un acto de fe en el amor que cura, que salva. conocer el

Amor que me busca, que viene a mí y recobrar la confianza en Dios, en su salvación.

Desde ahí puedo intentar el cambio de actitud con su favor y ayuda. El dominio de sí es un fruto del Espíritu (Gal. 5,22) y que siempre viene acompañado de la dulzura, la paz, la alegría. No tiene nada que ver con el control estoico.

#### 5.- Proponer enmienda con la Gracia de Dios y mañana será mejor...

El quinto punto es proponer enmienda con la gracia de Dios. Hagamos dos observaciones:

Se trata de avanzar especialmente en la línea que el Señor me va indicando y que es la que se supone que me ha revelado en el examen.

La enmienda ha de afectar a mis relaciones con el prójimo en el que está Jesús.

Dice S. Ignacio que conviene acabar con un Padre nuestro, rezado lentamente y sintiéndolo, el cual representa una síntesis de toda la ventura y empeño del examen.



### **RECOMENDACIONES DE LECTURAS PARA ESTE VERANO**

- *La humanidad de Jesús*. José M. Castillo, Ed. Trotta 2016
- *Mucho más que dos. Acercamiento pastoral a la pareja y la familia*. Pablo Guerrero. Ed. Sal Terrae 2016
- *El esclavo blanco* (Novela histórica sobre Pedro Claver). Pedro Miguel Lamet. Ed. Mensajero 2017.
- *Alegraos y regocijaos* (llamada a la santidad en el mundo actual). Papa Francisco. Ed. San Pablo 2018