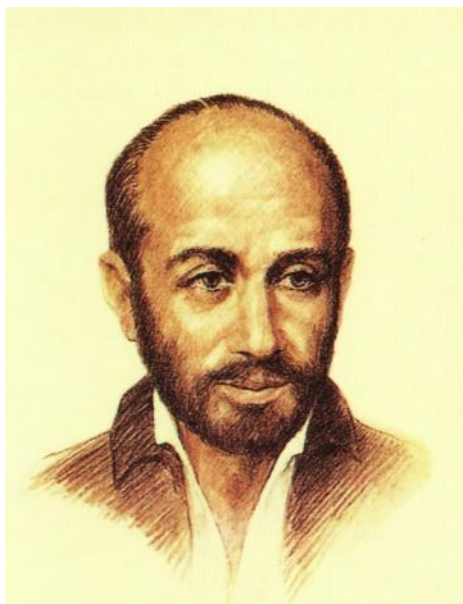


INICIACIÓN A LA ORACIÓN IGNACIANA.



Partamos por un vocabulario indispensable para comprender la empresa que estás acometiendo, sugerida en tu corazón por el Espíritu Santo que te motivó a desear buscar y/o aceptar esta invitación.

San Ignacio de Loyola mismo nos deja en su libro estas palabras:

“Se llaman Ejercicios Espirituales, todo modo de preparar y disponer el alma para apartarse de los afectos desordenados y, después de liberados, buscar y hallar la voluntad de Dios en su vida”. [EE n°1].

Ordenar la vida, la propia vida, esa es la clave de esta experiencia tan antigua y tan nueva y, a su vez, tan probada por más de 500 años. Este “ordenar la vida” se hace a la luz de la persona de Jesús y de su proyecto del Reinado de su Padre, movidos por la acción interior del Espíritu Santo. A Él se le pide la gracia de “conocerlo internamente para así amarlo y seguirlo” y, así, colaborar con Él en la construcción de ese Reino, ya aquí en esta vida y en esta tierra.

Estos “Ejercicios Espirituales” son el resultado del propio proceso de conversión de San Ignacio; período de peregrinaje, interior y exterior, en el cual el Señor le va conduciendo y transformando su vida, cambiando su rey terrenal por un nuevo Rey, Cristo Nuestro Señor, de ahí en adelante, su Rey Eternal.

¿Qué se necesita para vivir esta experiencia?

Ignacio nos dice: “Mucho aprovecha entrar a los Ejercicios Espirituales *con gran ánimo y generosidad*”. Esto se traduce en deseos, disposición, docilidad y fidelidad al Espíritu del Señor, para entrar en este proceso. Clave, también, es dejarse conducir y confiar en los que cumplen la función de acompañantes-guías de la experiencia.

¿Cómo se vive esta experiencia?

Esta experiencia se vive en un encuentro profundo y personal con el Señor, desde nuestra propia realidad de vida, con lo que soy, tengo y traigo; dejándonos afectar y tocar el corazón, de manera de ir transformando nuestra vida.

Se viven en la oración mental y metódica, donde vamos uniendo vida y oración. Los temas de la oración deberían ir influyendo en nuestra vida y, a la vez, la realidad de cada día se debe ir haciendo presente en la oración.

En la propuesta concreta en la que estás, se pide **una hora de oración cada día (4 días de la semana)**. Debes distribuirlos como más cómodamente te resulte. Cuando **hablamos de bloques o momento de oración** entendemos lo siguiente:

- Unos 5 minutos previos de preparación del lugar de la oración y de lo que vas a orar. Lee estas hojas.
- 60 minutos de oración mental **y en silencio**.
 - Aquí es clave insistir en lo que el mismo Ignacio decía, en cuanto que el mal espíritu no poco procura **acortar** el tiempo de la oración. Por eso recomendaba que cuando se sentían deseos de acortar, alargara un poco más el tiempo de la oración.
 - Desconectarte de todo (celular, tele, computador, ruidos, etc.).
- 15 minutos de **examen de la oración** que recién hiciste. Éste se recomienda encarecidamente que sea hecho **por escrito**, pues es vital para no olvidar la “historia de lo que Dios está haciendo en ti”.

QUÉ NECESITA TENER CADA EJERCITANTE:

Biblia. (Recomendamos: La Jerusalén pastoral, La del Peregrino, Dios Habla hoy con deuterocanónicos y otras de publicación actual).

La sesión correspondiente a la semana de oración que se inicia (que descargando cada vez)

Cuaderno (o algún medio tecnológico) especial para ir anotando la propia experiencia; sobre todo los exámenes de cada bloque de oración.

Una vela e imágenes que ayuden a “ambientar” tu lugar de oración.

Y, sobre todo, tener la disposición de alejarse de todos los distractores en su hora de oración en silencio: celulares, TV, computador, teléfono, familiares, amigos, etc.

Papel del acompañante de los Ejercicios:

1. Confiemos en el/la acompañante como un compañero en el camino, que ha recorrido un camino personal y comunitario.
2. El acompañante te ayudará a vivir tu experiencia personal con Dios.
3. Es bueno preparar de antemano lo que compartirás con tu acompañante. Lo que llamamos el examen de la oración.
4. No es una confesión. No es una consejería. No es tampoco terapia. Es un testigo del amor de Dios en ti y en la creación.

RECOMENDACIONES PARA TUS BLOQUES/ MOMENTODE ORACIÓN

PASOS A SEGUIR EN TUS 60 MINUTOS DE ORACIÓN.

- 1) Busco un lugar tranquilo y, en horario y condiciones que me permitan sacar el mayor provecho. Preparo las lecturas que voy a orar. Puede ayudar una imagen, una vela, etc.
- 2) Un paso o dos antes del lugar donde me voy a encontrar con el Señor; de pie, por espacio de un Padrenuestro, considero cómo Dios me contempla, me abraza, me espera, etc.; y, lo saludo inclinándome respetuosamente. [EE75].
- 3) Me ubico, en la posición que más me ayude, en el lugar que tengo preparado.
- 4) Busco aquietarme: respiro profundamente, me calmo, relajo los músculos y libero las tensiones; entrego mis preocupaciones en las manos del Señor. Hago, consciente y detenidamente, la señal de la cruz.
- 5) Hago la **oración** que san Ignacio llama la “sólita” [EE n°46] o la de siempre. Es decir, a cada hora de oración siempre debes iniciarla con esta oración, pues enmarcará este momento en la disposición necesaria:

[46] Oración. La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad.

- 6) Ahora toca la **petición** que es distinta cada vez según el tema que se está tratando en el bloque de oración correspondiente.
- 7) Leo lentamente el o los textos que se me proponen, dejando que la palabra de Dios toque mi corazón, deteniéndome donde encuentre mayor gusto espiritual. Si me ayuda puedo usar las preguntas o sugerencias que aparecen en los preámbulos y puntos.
- 8) Al ir terminando, hago el **COLOQUIO que es**: conversación con el Señor, **como** un amigo conversa con otro amigo, agradeciéndole, si me ha regalado la gracia **pedida**; **y, si no la he recibido**, la vuelvo a pedir; y agradezco todos los deseos, sentimientos y pensamientos que ha puesto en mi corazón en este encuentro.

EXAMEN DE LA ORACIÓN: Al terminar mi oración, ojalá cambiando de lugar, anoto los **frutos** que de ella obtuve. Para ello, te invitamos a seguir la siguiente pauta que puedes replicar en tu cuaderno:

Lugar, día y hora de mi oración.	
Petición: ¿Sentí que el Señor me concedió lo que pedí al inicio? ¿Por qué sí o por qué no?	
Mociones espirituales que experimenté: Consolación: Se manifiesta en el interior como alegría, presencia de Dios, mayor fe, esperanza y caridad. ¡Dios presente! y/o Desolación: Se manifiesta, también, en el interior como sequedad, tristeza, desánimo, sin fe, sin esperanza y sin amor. ¡Dios ausente!	
Acción del Buen Espíritu: ¿Cómo sentí que actuó en mi oración el buen espíritu? ¿A dónde siento que me lleva e invita?	
Acción del Mal Espíritu: ¿Cómo sentí que actuó en mi oración el mal espíritu? ¿Qué trampas trató de tenderme? ¿Qué buscaba?	
Distracciones: ¿Qué me sacó de la oración? ¿Se repitió mucho? ¿Por qué?	
Fruto de la oración: De esta hora de oración, ¿cuál o cuáles frutos estoy sintiendo alcanzar?	

Obs: Una vez que hayas leído todo, entra en contacto con tu acompañante y convérsale sobre cómo te organizarás para hacer la oración y si te quedó alguna duda, coméntales.