

Manual de Ejercicios

Félix Palencia Gómez S.J. (México)

ALGUNAS ADVERTENCIAS ÚTILES A QUIEN AYUDA A OTROS EN LOS EJERCICIOS Y A QUIEN LOS HACE

1. Estos ejercicios abarcan diversos trabajos interiores, como pensar, imaginar, desear y otros, encaminados a que uno crezca en libertad y dominio de sí mismo, para que encuentre el rumbo de su vida.
2. Quien ayuda a otro en estos ejercicios ha de ser breve en sus instrucciones, presentando a quien los hace sólo la historia real y escueta, con alguna explicación breve. Porque será de mayor gusto y provecho lo que a partir de eso halle cada uno por sí mismo; dado que lo que ayuda no es el saber muchas cosas sino el sentir las y saborearlas a fondo.
3. Cuando en un ejercicio predominan la libertad y el corazón, hace falta mayor atención y empeño que cuando predomina el razonamiento; pues son aquellos primeros los que van dando rumbo a la vida.
4. Los ejercicios suelen hacerse en un mes dividido en cuatro etapas, llamadas semanas: la primera centrada en nuestra historia y las otras tres en la vida de Jesús. Pero estas semanas no son iguales entre sí ni parejas para todos, porque no todos ponen el mismo empeño ni hallan en igual tiempo ni por el mismo camino lo que buscan.
5. Al que los hace, le ayudará mucho entrar en los ejercicios con una actitud de gran interés, apertura y generosidad, para que no estorbe, detenga ni desvíe lo que pueda brotar o crecer dentro de él durante ellos.
6. Si en quien hace los ejercicios no se dan agitaciones interiores o estados de ánimo diversos, quien le ayuda debe preguntarle minuciosamente acerca de cómo los hace, para ver si está siguiendo al detalle las instrucciones.
7. Si el instructor mira desanimado o desorientado al que se ejercita, lo alentará con amabilidad para que siga adelante y le ayudará a entender en qué puede estarse engañando y a trabajar en espera de un estado de ánimo más favorable.
8. Según la necesidad que vea en quien se ejercita, el instructor podrá darle los avisos para manejarse a sí mismo.
9. La segunda serie de avisos es más fina que la primera, y no debe darse a quien en la primera semana se enfrenta apenas a obstáculos más burdos, como la vanidad o la flojera, porque podría hacerle más daño que provecho.
10. Si el instructor se da cuenta de que el ejercitante se enfrenta a planteos o situaciones ambiguos en los que lo desviado se le presenta disfrazado como recto (cosa que suele pasar en la segunda semana), entonces sí le dará los avisos de la segunda serie.

11. Quien hace los ejercicios de una etapa debe concentrar todo su trabajo en ellos, sin distraerse o esperanzarse por los ejercicios de las etapas siguientes.
12. Haga ver el instructor al ejercitante que debe ser cuidadoso en cumplir el tiempo señalado para cada ejercicio, porque es frecuente que uno caiga en el error de querer abreviarlo.
13. En estados de ánimo adversos resulta muy difícil cumplir este tiempo. En esos casos el ejercitante debe alargarse un poco en el ejercicio, para que así vaya creciendo en el dominio de sí mismo.
14. A quien hace los ejercicios, si anda muy entusiasmado (y más si es alguien que fácilmente decide a la ligera), el que le ayuda debe detenerlo para que no haga decisiones, propósitos o compromisos, aunque se trate de cosas muy buenas; sino más bien para que vea sus capacidades y las posibilidades reales de que vaya a cumplir lo que desea.
15. El instructor debe respetar al máximo la libertad del ejercitante, sin tratarlo de llevar hacia un camino o hacia otro para su vida. Pues aunque fuera de ejercicios está bien tratar de persuadir a otros para que escojan los mejores caminos que les sean posibles, dentro de ellos no conviene hacerlo, para dejar que cada uno por sí solo se enfrente a lo más hondo de sí mismo y que movido directamente por ello escoja por sí mismo su camino.
16. Para que esto suceda, es muy importante que el ejercitante trabaje con todo empeño contra lo que pudiera desear fuera de las posturas básicas de su vida; de manera que si se le antoja mucho algo, debe empeñarse por medio de ejercicios para que se le antoje lo contrario, para que así llegue al equilibrio y pueda escoger una u otra cosa guiándose únicamente por el rumbo que quiere dar a su vida.
17. El instructor no tiene por qué querer enterarse de todos los planteos que el ejercitante se haga, sino únicamente de los estados de ánimo y agitaciones internas que vaya teniendo, para que según ellos pueda ir proponiéndole unos u otros ejercicios que más le aprovechen.
18. Los ejercicios deben adaptarse según la capacidad de cada uno que los hace, para no dar a nadie algo que esté sobre sus fuerzas, y así también según lo que cada uno ande buscando; para no darlos completos sino cuando se prevé que harán mucho provecho; tanto más cuanto que requieren bastante dedicación del instructor, que para darlos tendrá que dejar otras ocupaciones útiles. En estos casos bastará proponer algunos ejercicios más ligeros, como los de observarse a sí mismo u otros modos de ejercitarse, sin pasar a los de la segunda semana, ayudando a cada quien a que aproveche lo más posible.
19. A quien no puede disponer de un mes completo para hacer los ejercicios, se le pueden ir dando poco a poco en su vida ordinaria, de forma tal que más o menos los de cada día se haga cada semana a razón de una hora y media diarias.
20. A quien pueda dedicarse por completo a ellos y esté dispuesto a hacerlo, se le deben dar los ejercicios como en este manual se propone. Normalmente sacará uno mayor

provecho cuanto más se aparte de su ambiente ordinario. de su trabajo, de sus amigos y de su casa; entre otras muchas razones, porque esto mismo es ya señal del empeño que tiene; porque le facilita concentrarse cuanto más solo se halle, más se presta a que atienda a su interior y a que se abra a los más hondo de sí mismo y esto se le entregue.

21. EJERCICIOS PARA CRECER EN LIBERTAD Y DOMINIO DE UNO MISMO, Y VIVIR UNA VIDA LLENA SIN PERDER EL RUMBO DE ELLA.

PRESUPUESTO

22. Para sacar provecho de estos ejercicios es necesaria la confianza y estima mutuas entre quien ayuda en ellos y quien los hace. Sobre esta base, si algo no queda claro o no parece correcto, es conveniente preguntarlo o exponerlo para que se entienda mejor y ambos aprovechen.

23. PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Hay para el hombre algo definitivamente importante, que es nuestro común destino. Viviendo eso, uno crece hasta completarse a sí mismo.

- Todo lo demás es para nosotros: para que lo utilicemos para eso.

- Por tanto, cada uno habrá de usarlo o no usarlo como le vaya sirviendo para hacer realidad este su destino.

- Para ello, es necesario hacerse libre ante todo y no preferir unas cosas a otras (como riqueza a pobreza, salud a enfermedad, etcétera), sino desearlas y escogerlas únicamente según nos ayuden más para aquello único definitivamente importante, que es nuestra plenitud y destino.

24. EJERCICIOS DE OBSERVARSE A SI MISMO, QUE PUEDEN HACERSE EN FORMAS DIVERSAS:

1. Observación particular

- Se vigila algún aspecto particular o algún punto de la propia conducta, y se registra cuántas veces al día y en qué forma se presenta, para irlo cambiando poco a poco.

- Para ello ayuda al empezar el día recordar el punto que se observa y por qué quiere uno cambiarlo, y proponerse hacerlo;

25. y luego a medio día revisar por horas o tiempos la mañana, tomar nota escrita, y renovar el propósito para la tarde;

26. y, al fin del día, revisar así también la tarde.

27. Ayuda también el recurrir a una señal de desacuerdo (como sería mover a un lado y otro la cabeza, apretando un poco los labios) cada vez que uno cae en la cuenta de haber hecho lo que no quería.

28. La nota escrita se puede hacer gráficamente, mediante señales en un línea; y ayudará comparar luego la tarde con la mañana, y un día o una semana con los anteriores:

31. Domingo mañana _____

tarde _____

Lunes mañana _____

tarde _____

Martes mañana _____

tarde _____

Miérc. mañana _____

tarde _____

Jueves mañana _____

tarde _____

Viernes mañana _____

tarde _____

Sábado mañana _____

tarde _____

32. 2. Revisión general

33-37. a. En cuanto al pensar, tener en cuenta que dentro de nosotros hay pensamientos que brotan de nuestra libertad, y otros que no nacen de ella; y de éstos, unos siguen la orientación de nuestra vida y otros un rumbo diferente.

A veces éstos pueden rechazarse de golpe y para siempre; pero puede también ser que insistan y que haga falta rechazarlos varias veces para que se retiren por completo; y en este caso uno afianza más su rumbo y crece más en libertad y dominio de sí mismo.

Nos desvían y nos quitan libertad cuando nos detenemos a darnos gusto en ellos o no los rechazamos con fuerza, y más si nos proponemos llevarlos a la práctica o si de hecho lo hacemos. Y en este caso es peor, porque nos detenemos en ellos más tiempo y con mayor atención y porque al hacerlos realidad desviamos con hechos el rumbo de nuestra vida, aun quizás dañando a otras personas.

38-42. b. En cuanto al hablar, lo mejor es que sea directo y sencillo, y dependerá con la intención con que se haga.

De esto en general, como del juramento, del chisme, la burla, la injuria, la mentira o la calumnia y cosas semejantes, tratará el que ayuda en ejercicios si juzga que será de provecho para el que los hace.

Con buena intención aun de errores ajenos se puede hablar, si el hacerlo mira a que se corrijan.

c. En cuanto al hacer, se puede revisar según diversos esquemas, y alguno de ellos se puede dar al ejercitante si se prevé que le será de provecho, teniendo en cuenta no sólo el propio hacer o no hacer, sino también el inducir a otros o cooperar con ellos que hagan algo o no lo hagan.

43. 3. Revisión diaria:

Otra manera de observarse a sí mismo es por la revisión diaria, en la que a la luz de la orientación básica de la vida se repasa el día para ver qué tanto se ha seguido o desviado el rumbo, para corregirlo.

Ayuda para esto primero recordar con gusto y gratitud lo bueno del día; y luego animarse a ver y a desaprobar lo negativo. En seguida, por horas o por tiempos revisar el día, como pidiéndose cuentas a uno mismo, y dejar luego de reprocharse a sí mismo, aceptándose como se es y proponiéndose mejorarse.

44. Nota. Al terminar la primera semana, puede ayudar que quien quiera libremente hacerlo el manifestar a otra persona lo que ha visto de sí mismo, reconociendo y reprobando ante ella sus errores y aun pidiendo perdón por ellos.

Este sincerarse a sí mismo puede hacerse de diversos modos, y entre bautizados puede ser un sacramento, si se hace como conviene. Esto puede dar lugar a que se aprovechen más otros signos cristianos, como sobre todo el de la cena.

RIMERA SEMANA

45. PRIMER EJERCICIO: HISTORIA DEL HOMBRE

46. Preparación: Recordar el principio fundamental y lo que se quiere lograr en los ejercicios, y esmerarse por actuar conforme a eso al ir haciendo este ejercicio.

47. Primer preámbulo: Ambientación: Si el tema del ejercicio es algún suceso o episodio histórico, se entra en ambiente imaginando en detalle el lugar en que suceden los hechos. Si no, se acude a imágenes representativas o simbólicas.

Para este caso, puede ayudar imaginarse uno mismo como atado y encerrado, y rodeado de animales feroces.

48. 2º preámbulo: Intención: Ante todo, proponerse lo que en el ejercicio se busca, y dedicarse a hacerlo con la confianza de lograr eso.

En este caso se busca sentir el absurdo y sin sentido dentro de la historia humana, y la responsabilidad propia ante la oportunidad de hacer algo en ella.

49. Nota: Cada ejercicio se inicia siempre con la preparación y los dos preámbulos pero éstos se van adaptando según el tema lo vaya pidiendo.

50. Primer punto: Pensar en el absurdo y las consecuencias de la vida de alguien que con toda conciencia y libertad se resista por completo a orientarse a su destino, aun sintiéndose empujado a hacerlo. Empezar imaginando el hecho y dejándose golpear por él, comparando esa situación con la propia, para hacer que nazcan afectos y deseos que lleven a sentir la propia responsabilidad ante la vida y la urgencia de tomarla en serio.

51. 2º punto: Hacer lo mismo, pensando el absurdo que se da en la historia humana: sea el de hechos o situaciones que en ella se recuerdan, sea el que aparece en la Biblia en las historias de sus primeras páginas (como la de Adán y Eva o la de Caín: Gn. 3; 4) o en otras historias que luego se narran. Para hacerlo, uno reconstruye en detalle la historia y procura que le llegue a fondo desentrañándola, para hacer que broten sentimientos y actitudes como los que se buscan en el primer punto.

52. 3º: Hacer lo mismo, deteniéndose en algún caso concreto más cercano, cayendo en la cuenta de su absurdo y sin sentido y de las consecuencias que acarrea y viéndome a mí mismo libre por ahora de ellas. Y así, recordando y dejándose impactar, reflexionar para sentir y querer como se dijo.

53. Diálogo final: Imaginarme que estoy ante quien resulta víctima de estas desviaciones y absurdos y sobre quien sin culpa alguna de ello recaen las consecuencias de ellos; y ver de entrar en diálogo preguntándome por mi responsabilidad en el caso. hasta hoy, ¿qué he hecho?; actualmente, ¿qué hago?, y, ¿qué voy a hacer en adelante?; y así continuar este diálogo, según me nazca hacerlo.

54. Nota: Este diálogo se hace hablando con sencillez y confianza, como quien platica o comunica algo, o quien pide perdón, ayuda o consejo.

55. 2º EJERCICIO: MI PROPIA HISTORIA

Intención: Sentir el absurdo dentro de mi propia vida.

56. 1º: Recordar como en hilera mis más profundos fracasos interiores, recorriendo mi vida por etapas. Ayudará para ello ver los sitios en que he vivido, el trato que con otros he tenido y las ocupaciones a que me he dedicado.

57. 2º: Sopesar esos fracasos, mirando el absurdo y sin sentido de cada uno de ellos.

58. 3º: Mirarme a mí mismo y compararme, y ver quién soy yo en medio del conjunto de todos los seres humanos y quién en medio de todo el universo, y también quién ante el misterio profundo de la vida; y verme allí deforme y desquiciado, como un grave foco de infección y de contagio o como un manantial envenenado.

59. 4º: Verme ante la generosidad y bondad de la naturaleza y de la vida, y recapacitar acerca de mis actitudes.

60. 5º: Contemplarme a mí mismo como con asco, perdido en la historia de la raza humana y en la totalidad del universo, y maravillarme de que me toleren y todavía no me haya destruido.

61. Diálogo: Agradecer razonando la compasión y la tolerancia para conmigo, y proponer lo que será mi vida en adelante.

62. 3er EJERCICIO: REPETICIÓN Y DIALOGO

Hecha la preparación y los dos preámbulos, se repetirán los ejercicios anteriores. Para ello, uno se detiene en aquellos puntos que hayan hecho brotar en él emociones o alteraciones interiores más intensas, para ir pasando suavemente al diálogo (que no deberá dejarse de hacer en ningún caso).

63. Diálogo: Hará ver ante lo hondo y gratuito de la vida un profundísimo deseo: el de reconocer, desaprobando y aborreciendo estas tres cosas: el absurdo que se da en mi propia vida; mi falta de libertad y dominio de mí, que lo genera, y lo que en mi ambiente y sociedad lo cultiva, aprueba y fortalece.

Esto puede hacerse también como una especie de oración espontánea. Entonces, convendrá hacer antes un diálogo con Jesús y aun otros antes con María, encaminados por el mismo rumbo.

64. 4º EJERCICIO DE REPASO

Se hace repasando los recuerdos más alientes de los ejercicios anteriores, con atención y sin divagaciones, y con el mismo diálogo que se dijo.

65. 5º EJERCICIO: EL EXTREMO

Preparación: La misma.

Ambientación: Recordar o imaginar sensaciones de desagrado máximo en todo sentido.

Intención: El asomarse a la experiencia de lo extremo podrá ayudar a cambiar lo que de por sí va a dar hacia ella.

66-70. Puntos: El pacto consciente y libre con el absurdo de la propia vida tiende a aumentar éste, y uno se va orientando así hacia fracasos y frustraciones cada vez mayores. A presenciar y saborear el término final, ayuda recordar experiencias ingratas, de sufrimiento, soledad, desesperación, impotencia, confusión y otras semejantes, consecuencia todas de la pérdida de rumbo en la vida por falta de libertad y dominio de mí mismo. El imaginar esto como extremado y sin remedio, ayuda a sacar el provecho deseado.

71. Diálogo: en la misma línea de los anteriores, teniendo en cuenta lo que significa cerrarse a la propia conciencia, por querer proteger intereses falsos, aparentes y pasajeros.

72. Nota: El horario básico de trabajo pide cinco tiempos de ejercicio cada día durante el mes entero; pero habrá de irse adaptando a las condiciones de cada persona.

73. RECURSOS AUXILIARES PARA HACER MEJOR Y CON MAS PROVECHO LOS EJERCICIOS

1. Acostado ya y para dormirme, prever a qué hora me levantaré y a qué, mirando en resumen el ejercicio que habré de hacer al levantarme.

74. 2. No divagar al despertar, sino centrarme en el tema del ejercicio mediante recursos apropiados, como el de imaginarme como traidor ante un amigo o como reo ante un juzgado no venal.

75. 3. Ya para empezar el ejercicio, me detendré un momento a sentir que estoy ante el misterio profundo de la vida, y haré que se note el hondo respeto que me merece.

76. 4. Cualquier postura del cuerpo puede ayudar al ejercicio, y no cambiaré aquélla en que encuentro lo que busco. Ni en el ejercicio, si en un punto hallo lo que quiero, tendré prisa en pasar a lo que sigue.

77. 5. Al terminar cada ejercicio, lo revisaré por un cuarto de hora, e iré aprendiendo de la experiencia para ir haciendo todo mejor en lo que siga.

78. 6. No tendré pensamientos que puedan hacer brotar estados interiores contrarios a los que busco, como sería pensar en el éxito cuando quiero sentir y aborrecer mi fracaso.

79-81. 7ss. Aun el ambiente y todo lo exterior habrá de ayudar para lo que busco: por ejemplo, la cantidad de luz o los sonidos, el orden, la ropa, las palabras, etcétera.

82. 10. Al malestar de dentro buscado en este paso de los ejercicios, puede acompañarlo algún malestar de fuera, aun provocado de adrede. Si esto se hace quitando algo al sueño o a la comida, debe hacerse poco a poco y con medida (a no ser que se trate de quitar lo que claramente sobra), pues una enfermedad o una debilidad sería estorbarían para seguir adelante. Y lo mismo vale de cualquier otro tipo de molestias exteriores que el que hace los ejercicios quisiera darse.

87. Nota: Estas molestias exteriores pueden buscarse por tres razones distintas: para hacerme solidario con las víctimas de mis absurdos; para disciplinarme y dominarme a mí mismo, o para mostrar mi empeño en lo que busco.

88. Nota: el recurso 4, de la postura corporal, es claro que habrá de moderarse por la compostura que en un lugar público podrá pedir la prudencia.

89. Nota: Si no hallo eso que busco, me ayudará a cambiar como ensayando las condiciones exteriores (comida, sueño, etcétera), para ir hallando aquéllas en las que funcione mejor.

90. Nota: Durante el mes entero de ejercicios uno debe observarse a sí mismo, para ver cómo usa estos recursos y cómo y con qué empeño va haciendo los ejercicios.

SEGUNDA SEMANA

91. UNA INVITACION DE ALGUIEN AYUDA A CONVIVIR LA HISTORIA DE JESUS

Preparación: la misma.

Ambientación: imaginar los parajes o contextos humanos en que vivió Jesús.

Intención: No hacerme el desentendido ante Jesús, sino abrirme a él a cooperar con él en su causa.

92. Punto 1º: Me imaginaré ante un hombre o una mujer excepcional, a quien sigue toda la gente de buena voluntad.

93. 2º: Miraré sus palabras a los suyos: Mi causa es la de la libertad y de la vida, la de la igualdad, la paz y la justicia. Quien quiera comprometerse conmigo, compartirá en todo mi vida y mi trabajo; y nos acompañaremos en la lucha y en la victoria.

94. 3º: Pensaré qué responde cualquiera que se estime ante quien así invita, y qué juicio merece quien rechace una petición como ésta.

95. 2a PARTE: Aplicación del ejemplo a Jesús.

1º: Más grande que cualquiera es Jesús, que es el centro de toda la historia humana, y que a todos y a cada uno nos invita, diciendo: Mi causa es la del hombre: la de la hermandad y la felicidad a las que el corazón empuja a todo ser humano. Quien quiera compartir todo conmigo, trabajará conmigo, y estará conmigo en lo difícil, para gozar también conmigo y de lo mío.

96. 2º: Pensar cómo toda persona sensata se ofrecerá por completo a seguirlo.

97. 3º: A quien en su corazón le nazca destacarse en su entrega y servicio incondicionales, no le bastará ofrecerse por completo; sino que aun yendo contra sus antojos y sus gustos, ofrecerá algo más grande y de mayor valor, diciendo:

98. Confiado en ti, Jesús, quiero tomar contigo mi responsabilidad ante la vida y ante la historia, y no quiero medirme al hacerlo. Por eso, quiero y decido seguirte, y me ilusiona hacerlo muy de cerca: en la pobreza, la humillación y el sufrimiento; y te pido que me escojas para que en esta forma sea yo tu compañero, si así puedo cooperar más contigo en tu causa.

99. Nota: Este ejercicio ocupa un día entero de trabajo suave: un tiempo en la mañana y otro en la tarde.

100. Nota: de aquí en adelante ayuda leer en ratos los evangelios o algunas historias o biografías inspiradoras.

118. 3º: REPETICION DE LOS DOS ANTERIORES

Hecha la preparación y los dos preámbulos, se hace la repetición, insistiendo en lo más importante: lo que para uno haya sido más alentador o luminoso, o más inquietante u obscuro.

119. Esta repetición y las que siguen se parecen en su desarrollo a las de la primera semana; pero los temas van cambiando.

120. 4º: SEGUNDA REPETICION DE LOS MISMOS EJERCICIOS ANTERIORES, EN LA FORMA INDICADA PARA EL TERCER EJERCICIO.

121. 5º: REPASO: SOBRE EL MISMO TEMA

Se hace la preparación y los tres preámbulos, y luego con toda suavidad vuelve uno a recorrer los sitios en que anduvo, rememorando lo que buenamente vuelva al corazón y a la mente, y sintiéndolo tranquilamente, procurando que le cale a uno a fondo para que saque provecho de ello.

122. Para esto puede ayudar el ir aplicando sucesivamente los sentidos imaginativos, así como viendo las personas,

123. ...oyendo sus palabras,...

124. ...oliendo y saboreando sus características y sus cualidades...

125. ...o palpando y acariciando los sitios en que se hallan.

126. Y el diálogo se hace como en los ejercicios anteriores.

127. Nota: De aquí en adelante se ha de ir conviviendo paso a paso con Jesús, conforme suceden los hechos, y no debo distraerme de esto adelantando momentos o hechos de su vida a los que todavía no llego.

128. Nota: Estos cinco ejercicios marcan un ritmo de trabajo que habrá de acomodarse en el horario de un día y así se seguirá de aquí en adelante.

129. Nota: si este ritmo resulta muy pesado, puede quitarse la repetición segunda, y pasarse directamente, al menos algunas veces, de la primera repetición al repaso.

130. Nota: De los recursos propuestos en la primera semana se cambiarán algunos:

El 2º: al despertar, prepararé mi corazón para la convivencia que me espera, y avivaré mi deseo de conocer a Jesús y seguirlo.

El 6º: saborearé con frecuencia entre día mis recuerdos de las convivencias que vaya teniendo y de los ejercicios hechos hasta el momento.

En cuanto al 10º: A convivir con Jesús puede ayudar el malestar o el bienestar de fuera, según los momentos o los pasajes evangélicos, y se hará como convenga para ello.

131. Fuera del primer ejercicio de cada día, los recursos 2º y 3º pueden juntarse en éste: Al llegar la hora del ejercicio, antes de pasar al lugar en donde voy a hacerlo, caeré en la cuenta de lo que voy a hacer y de con quién voy a estar, y preveré como en resumen el ejercicio, para luego ya llegar y empezarlo.

SEGUNDO DIA

132. Se seguirá el mismo orden, haciendo dos convivencias, dos repeticiones y un repaso. Y los temas serán los planteamientos que a Jesús se le presentaron durante su retiro en el desierto, y la invitación que fue haciendo a sus primeros compañeros (convivencias 3 a 6).

133. Nota: Aunque uno se sienta con fuerzas para más, a veces le ayuda en este día y el siguiente bajar algo el ritmo de trabajo, quitando una de las dos repeticiones.

TERCER DÍA

134. Algunas señales y curaciones que hizo Jesús en Caná y Cafarnaún, y la visita que hizo luego a Nazaret, su pueblo (convivencias 7 a 9).

PREPARACIÓN PARA DECIDIR

135. ANTES DE DECIDIR

Desde Nazaret hemos acompañado a Jesús hasta volver a Nazaret con él; Así hemos convivido con él los momentos que trazan el rumbo definitivo de su vida. Seguiremos conviviendo con él e iremos al mismo tiempo trabajando en el trazo fundamental del camino de nuestra vida. Para irnos preparando a hacer esto, en el ejercicio próximo atenderemos a los planteos fundamentales de Jesús, en contraste con lo que le son contrarios, y a la actitud que hemos de tomar para seguirlo en cualquier tipo de vida que escojamos.

CUARTO DÍA: LOS DOS PROGRAMAS

136. Preparación : la misma.

137. Historia : Jesús invita a todos a su causa y a todos también por otro lado se les trata de llevar en sentido contrario.

138. Ambientación: Imaginar dos terrenos opuestos: uno de paz; en que Jesús se hace presente, y otro de confusión en que se confabula y se combate contra é .

139. Intención: conocer las seducciones y trampas que me apartan de Jesús y de su causa, para no dejarme atrapar en ellas; y la vida llena que Jesús me ofrece, para seguirlo.

140. 1º Imaginar el engaño y el mal en persona, en un ambiente de confusión, mentira y amenaza.

141. 2º: Considerar cómo esta maldad y engaño no respeta lugar ni situación alguna, y cómo nadie hay que no corra el riesgo de caer en sus arteras trampas.

142. 3º. Considerar sus mañas, que consisten en ir amarrando poco a poco: Cómo generalmente se empieza por usar o tener cosas útiles y buenas, y cómo esas cosas nos gustan de tal manera que poco a poco vayamos queriéndolas por sí mismas, y cómo al fin ya no nos interesa sino esas mismas cosas.

Así, el primer paso es usarlas bien y con libertad; el segundo, gozarlas y por ello desearlas, y el tercero, estar atados a ellas; y de allí no vivir sino para ellas, al costo que sea.

143. EN CONTRASTE, atender a Jesús, que tiene planes por completo contrarios a éstos:

144. 1º: Imaginar su ambiente, transparente y tranquilo, y verlo a él, sincero, respetuoso y bueno.

145. 2º: Ver cómo convida a sus amigos, y los manda por todas partes a llevar en libertad la buena noticia, para que se presente por la buena al alcance de todos.

146. 3º. Escuchar cómo platica con sus compañeros al hacerles este encargo, y cómo les recomienda que ayuden a todos a ser libres, y que los inviten primero a carecer de muchas cosas y a no andar tras ellas; para no saborear el gusto que dan esas cosas, sino más bien lo contrario, como la incomodidad y el sobajamiento; para así ir creciendo en libertad y en vida verdadera.

Así que el primer paso es la escasez y el sufrimiento, en contra del tener y el gozar; el segundo, el desapego y el aguante, contrario al acaparar y al sentirse más que otros; y el tercero, la libertad y la verdad, de las que todo lo bueno brota.

147. Diálogo: Se hace con Jesús, que invita, pidiéndole compartir su causa y su suerte muy de cerca; primero en el desapego y la pobreza, y segundo en la humillación y el desprecio; para así ir siguiéndolo cada vez más como su compañero. El mismo diálogo se hace con María, la madre de Jesús, para que nos consiga de él ser puestos con Jesús en esa forma. Y el mismo también, insistiendo y confiando mucho, con aquél a quien Jesús llamó siempre Papá.

. Nota : Este ejercicio se hace dos veces, y se repite luego otras dos, sin dejar de hacer nunca el diálogo que lo acompaña; y como quinto ejercicio de este cuarto día se hace este que sigue:

4o DIA , 5o EJERCICIO: TRES TIPOS DE GENTE PARA ESCOGER EL MEJOR

149. Preparación: la misma.

150. Historia: Se trata de tres tipos de personas, que por igual poseen una buena cantidad de dinero al que se sienten apegadas; y los tres quieren ser libres y encauzar su vida, sin que tenga que ver en ello el peso y el estorbo de su apego.

151. Ambientación: Me miraré en este momento decisivo de mi vida, en presencia de la historia y ante Jesús y ante su Padre, yo, que quiero en libertad escoger mi mejor respuesta posible.

152. Intención: Escoger mi mejor manera de entregarme a la causa de Jesús y del hombre, que es a la vez mi propia causa.

153. 1er tipo: Quisiera ser libre y quitar ese apego; pero da largas al asunto y de hecho no hace nunca nada para lograr lo que quisiera.

154. 2º tipo: quiere luchar contra ese apego, pero en una lucha que le asegure que va a conservar eso a lo que está aferrado.

155. 3er tipo: Quiere acabar con su aferramiento, y no se empeña en conservar lo que tiene; sino que quiere tenerlo o no tenerlo según comprenda que es mejor para lo que Jesús le encomienda. Y mientras se le aclara esto, se hace el ánimo de dejarlo, y se esfuerza por no desear eso ni nada, sino en la medida en que lo pida el encargo de Jesús que da rumbo a su vida.

156. Diálogo: los mismos diálogos que en ejercicio anterior.

157. Nota: Es importante tener en cuenta que cuando nos sentimos aferrados a algo o contra algo no somos verdaderamente libres, ayuda mucho para acabar con ese aferramiento desviado el insistir en los diálogos, aunque vaya contra todos nuestros gustos y antojos, en desear como el mejor camino el de renunciar a eso a lo que nos sabemos aferrados, y pedir y razonar

158. 5º DÍA: Convivencia con Jesús, en el cerro, escuchando cómo anuncia la felicidad para los pobres (convivencias 10 y 11).

159. Nota: Se hará dos veces esta convivencia, y luego dos repeticiones, y al fin un repaso. Se hará la preparación y los tres preámbulos, y se seguirá el modelo que se puso en las convivencias de Nazaret y en el Jordán, con los diálogos de los tres tipos de gentes, teniendo en cuenta la nota que después de ellos se pone.

160. Nota: El ejercitante se seguirá observando a sí mismo, sobre todo vigilando su empeño en hacer los mismos ejercicios y el modo como usa los recursos propuestos para mejorarlos; y así seguirá haciendo en adelante.

161. 6º DÍA: Convivencia con Jesús a la orilla del lago, cuando repartió los panes entre muchos y después caminó sobre el agua para alcanzar a sus seguidores (convivencias 15 y 16).

7º DÍA: Cuando quieren saber quién dicen que es él, y anuncia cómo va a sufrir e invita a seguirlo con la cruz (convivencias 17 y 18).

8º DÍA: Cuando defiende a una adúltera, o cuando cura al que había nacido ciego (convivencias 25 o 26).

9° DÍA: Cuando nos invita a confiar en su Papá, que cuida las flores y los pájaros (convivencias 22 a 24).

10° DÍA: Cuando devuelve la visa a Lázaro, su amigo (convivencias 28).

11° DÍA: Cuando entra en Jerusalén, montando un burrito, y el pueblo lo recibe en triunfo (convivencias 29).

12° DÍA: Cuando corre del templo a los que negociaban en él, y discute luego con las autoridades judías (convivencias 30 y 35).

162. Nota: Se pueden añadir otras convivencias o quitar algunas de éstas, según el tiempo de que uno disponga y el provecho que vaya sacando; que aquí no se trata sino de aprender a convivir con Jesús, para después seguirlo haciendo más y mejor.

163. Nota :El trabajo de decidir se empieza desde el anuncio de la felicidad en la montaña, que es el quinto día, teniendo en cuenta lo que sigue.

164. Nota: Antes de entrar en decisiones, para preparar el corazón a seguir de veras a Jesús, ayuda detenerse a sopesar tres niveles distintos de amistad y entrega a Jesús, pensando en ellos a ratos sueltos entre día, y teniendo los diálogos que luego se dice:

165. 1er nivel: Es cuando uno se decide por Jesús por interés propio, por haber caído en la cuenta de que vivir para él y para su causa es la mejor manera de llenar la propia vida de libertad y de sentido. Esta decisión, si es firme, no significa poca cosa, y para cumplirla hace falta mucha libertad y entrega.

166. 2° nivel: En él hay más entrega por completo a Jesús y a su causa, no ya por interés propio, sino por el mismo Jesús: por amistad pura para con él, en quien creo de veras.

167. 3er nivel: El él hay una amistad y un cariño mucho más grandes, y es cuando se dan dos caminos en los que uno puede servir por igual y con los mismos resultados a Jesús y ser leal a él y trabajar por su causa, y de esos dos uno prefiere el que más de cerca se parezca al de Jesús, o sea, en el que haya más pobreza, humillaciones y menosprecios, no por otra razón sino por el hecho de que Jesús fue pobre, sobajado y despreciado.

168. Nota: A quien desee este nivel tercero de entrega cariñosa a Jesús, le ayudará repetir los diálogos del ejercicio de los tres tipos de gente, pidiendo ser escogido para este nivel más profundo y elevado de entrega, de amistad, de convivencia y de cariño.

DECISIONES

169. PARA DECIDIR

Para tomar una buena decisión, nuestra intención de fondo debe ser limpia, orientada toda ella a Jesús y su causa, que es nuestro destino común; de manera que yo al escoger cualquier tipo de vida me encamine únicamente a Jesús, y no al revés, que quiera yo escoger mi manera de vivir y ver después cómo encaminarme en ella hacia Jesús. Es

decir: no se trata de ver cómo puedo acomodar a Jesús en mi modo de vivir; sino cómo escoger mi manera de vivir, para acomodarme yo por completo a Jesús.

170. ENTRE QUÉ SE PUEDE ESCOGER

171. 1. No cabe como algo que se pueda escoger nada que vaya contra el amor o el respeto que cualquier hijo o hija de Dios me merecen.

172. 2,3. Hay caminos que ya escogí que soy consciente de que no debo dejar, por el amor y respeto que a otros debo, aun suponiendo que no los haya escogido con una intención completamente limpia. Si me pasa esto, debo reconocer honestamente que no escogí; pero no debo cambiar el camino escogido, sino ver cómo desde él escoger mejor de aquí en adelante.

173. 4. No debo cambiar tampoco lo que escogí bien, aunque se trate de algo que pueda cambiarse; más bien debo ver cómo vivir mejor en la forma de vida que ya escogí bien..

174. Nota: Si no escogí bien y se trata de algo que puede cambiarse, es claro que habré de cambiarlo ahora y que será de mucho provecho que lo haga.

175. TRES MOMENTOS PARA ESCOGER

1º: Hay veces en que es por completo claro lo que Jesús y su causa me piden, en forma que no pueda yo ni dudar de ello: así les pasó S. Pablo y a S. Mateo.

176. 2º: A veces eso mismo se me puede ir haciendo bastante claro poco a poco, a través de lo que me va pasando y de lo que voy viviendo y sintiendo por dentro, cuando todo ello va señalando un mismo camino para seguir a Jesús y trabajar por su causa.

177. 3º: Otras veces puedo ir teniendo esa misma claridad a base de pensar y sopesar en paz las cosas, buscando siempre lo primero: seguir a Jesús y trabajar por su causa, que es el rumbo que quiero dar a mi vida.

178. Para escoger bien en este tercer momento, en que no hay movimientos interiores, vienen ahora dos maneras de hacerlo:

PRIMERA MANERA DE ESCOGER

179. 1. Poner bien claro entre qué dos cosas voy a escoger; como por ejemplo casarme o no casarme.

2. Querer de veras sólo lo único importante: el rumbo de mi vida, en la entrega a Jesús y a su causa. Y por lo tanto, hacerme libre de verdad ante las dos cosas por escoger, sin preferir ninguna de ellas, sino que las dos me den lo mismo, para así poder escoger la que yo vea y sienta que va más por la línea de Jesús y su causa.

180. 3. Decidirme a no usar mi entendimiento en este ejercicio sino para buscar el mejor camino por el que yo puedo seguir a Jesús y trabajar por su causa, y a no querer usar mi libertad sino para escoger ese camino.

181. 4. Estando decidido a eso, ponerme a pensar en las ventajas y desventajas que cada una de las dos cosas entre las que escojo tienen para lo que yo quiero en mi vida, o sea, para entregarme por completo a Jesús y a su causa.

182. 5. Sopesar como en una balanza cuál de las dos cosas parece más razonable y más de acuerdo con Jesús y su causa, pues para eso es para lo que quiero vivir mi vida.

183. 6. Presentarle a Jesús o al Papá lo que sopesé y lo que escogí, como platicando u ofreciendo, para preguntar, pedir y sentir, a ver si así está bien hecho y si él está de acuerdo.

184. SEGUNDA MANERA

1. El querer escoger algo ha de brotar por completo del querer de fondo de mi vida: de mi entrega amorosa a Papá, a Jesús y a su causa.

185. 2. Imaginarme una persona a la que deseo todo bien, que se halla en mi caso y que me pregunta; y el consejo que yo le daría mirando sólo a la causa de Jesús, aplicarlo a mi mismo.

186. 3. Imaginarme a mi mismo en el momento de mi muerte, y cómo veo desde allí lo que ahora estoy viviendo; y ver eso mismo así desde ahora para así tomar mi decisión.

187. 4. Verme ante la verdad total y ante el juicio definitivo de mi vida, y sin perderlos de vista escoger con toda sinceridad y honestidad (convivencia 27).

188. Nota: Habiendo hecho esto anterior, haré luego mi decisión, y la presentaré como en el número 6 de la primera manera de escoger se dice, para estar seguro de ella y afianzarla.

MEJORA DE VIDA

189. A quien tiene ya escogidos sus caminos principales (sea gente pobre o gente de dinero) y no tiene tiempo o deseo de decidir en otras cosas de mayor importancia, no tiene caso proponerle el ejercicio anterior; sino más bien ayudarle a decisiones que miren a dirigir mejor hacia Jesús la vida que de hecho va llevando.

Para eso, habrá que detenerse a sopesar las cosas y pensarlas muy en serio, ayudándose de los ejercicios y maneras de escoger, para que haga algunas decisiones que tenga que ver con algunas cosas de su vida: familia, trabajo, dinero, religión, política, etcétera; no mirando al hacerlas sino a su mejor y mayor modo de colaborar en la causa de Jesús.

Pues entre menos quiera uno centrarse en sí mismo y en su propio interés, más crecerá en libertad y mejor dará rumbo a su vida.

TERCERA SEMANA

190. PRIMER DIA, PRIMERA CONVIVENCIA: LA CENA

Preparación: la misma.

191. Historia: Jesús envía a dos de los suyos a preparar la cena de la pascua, para celebrar en ella la fiesta de su pueblo con el grupo de los más cercanos. En la cena sigue la tradición patriótica y religiosa de su pueblo, y en ella les lava los pies a los suyos y los alimenta con el pan y el vino de su cuerpo y sangre, y luego platica muy largo con ellos, al mismo tiempo que Judas, uno de los escogidos, anda haciendo tratos con los enemigos.

192. Ambientación: Ver el lugar y los preparativos de la cena, fijándose en el tamaño, el acomodo, etcétera

193. Intención: Unirme más con Jesús, en lo que va viviendo, sintiendo, y haciendo, con la vergüenza y agradecimiento de que por mi culpa y en mi favor está sufriendo y con las ganas y la voluntad de compartir en todo su suerte.

194. Punto 1º: Ver las personas en la cena, y reflexionando sacar provecho de ello.

2º: Oír lo que dicen, y sacar provecho de ello.

3º: Mirar lo que hacen y sacar provecho.

195. 4o: Detenerme a sopesar las cosas que Jesús va viviendo y lo que significan para él, y cómo reacciona y responde ante ellas, trabajando mi corazón y mi libertad para afianzar más mi decisión por él y por su causa.

196. 5º: Ver cómo Papá parece esconderse y abandonar a su Hijo, y cómo lo entrega tan completamente a nuestra responsabilidad y libertad.

197. 6º: Ver la relación que todo esto tiene conmigo, culpable y beneficiario de ello, y plantearme la pregunta por mi responsabilidad en todo esto: hasta hoy, ¿qué he hecho por él?; actualmente, ¿qué hago?, y, ¿qué voy a hacer y qué estoy dispuesto a sufrir por él y por su causa?

198. Diálogo: con Jesús.

199. Nota: Este diálogo depende de lo que pase en mí y de cómo me sienta yo por dentro y de lo que yo vaya queriendo más, y puede hacerse sólo con Jesús; pero si se ve que es mejor, pueden hacerse los tres diálogos, con María, con Jesús y con Papá, en la forma en que se dijo en el ejercicio de los tres tipos de gente, teniendo en cuenta la nota que allí sigue.

200. SEGUNDA CONVIVENCIA: EN LA HUERTA

Preparación: la misma.

201. Historia: Terminada la cena, Jesús va con sus hermanos a una huerta cercana. Allí les pide a tres que lo acompañen, pero se quedan dormidos, mientras él platica muy angustiado con Papá. Se confía en él y se decide, y con valor se entrega a quienes van a detenerlo, guiados por Judas, uno de los del grupo.

202. Ambientación: la huerta, viéndola en detalle: piedras, árboles, etcétera.

203. Intención: Unirme de corazón con Jesús, que por mí y para mí va viviendo todo esto.

204. Nota: Hecha la preparación y los preámbulos, se pasa a la convivencia y al diálogo, como en la cena; y después se hacen dos repeticiones y luego un repaso, empezando siempre por la preparación y los preámbulos, adaptando éstos al tema, como ya se explicó antes.

205. Nota: Según la edad, el estado y el ánimo de cada uno, hará los cinco ejercicios cada día, o menos.

206. Nota: En esta semana cambian algunos de los recursos: el 2o se hará desde que me despierto, teniendo en cuenta a dónde voy y a qué, preparando mi corazón con los sentimientos convenientes; y el 6o lo haré evitando recuerdos que me cambien el ánimo, y trayendo más bien a la mente todas las privaciones y trabajos sufridos por Jesús, desde la pobreza de su nacimiento hasta el momento presente en que quiero acompañarlo.

207. Nota: la observación de sí mismo se seguirá haciendo, centrada en los ejercicios y los recursos, como se hizo en la semana anterior.

208. 2º día: El proceso religioso a Jesús ante el tribunal de los judíos y ante los más altos dignatarios religiosos (convivencias 38 y 39).

3er día: El proceso político a Jesús, ante el gobernador civil; y las torturas y burlas a que fue sometido (convivencias 40 a 42).

4º día: El rechazo que su pueblo hace de Jesús, y la sentencia de muerte (convivencia 43).

5º día: Cargando su cruz, Jesús camina a la colina de la Calavera, en donde es crucificado y muere (convivencias 44 a 49).

6º día: Bajaron de la cruz a Jesús y lo sepultan, y acompañan de regreso a María (convivencia 50).

7º día: En dos ejercicios estaré con Jesús desde la cena hasta la sepultura, y el resto del día tendré siempre presente que él está destruido en el sepulcro, y me acompañaré con María y con los otros más cercanos.

209. Nota: Esto que se propone no es sino una guía, pues la semana puede acortarse o alargarse o llevarse con otro ritmo de trabajo, según como cada persona se halle; y todo ha de adaptarse como mayor provecho se espere.

PARA NO DESVIARSE AL CONSUMIR

210. 1. De lo común y sencillo no hay por qué preocuparse, pues en ello no suele uno desviarse.

211. 2. En cosas de más comodidad y gusto, hay que tener más cuidado, vigilando con esmero qué es lo que realmente se necesita para aceptarlo, y qué es lo que sale sobrando para evitarlo.

212. 3. De lo elegante y lujoso hay que cuidarse mucho, porque es muy fácil que uno se ate a ello y se desvíe y hay más propaganda e incitaciones para hacerlo. Para esto, acostúmbrese a usar sólo cosas comunes, o, si usa algo más especial, úselo con mucha medida.

213. 4. sin descuidar por ello la salud, cuando menos consuma uno aun de lo conveniente, más fácilmente llegará a lo justo; primero, porque será más libre para sentir y juzgar de una manera atinada, y segundo, porque si empieza a notar que le falta salud o ánimo, entenderá por ello que necesita consumir más de lo que está consumiendo.

214. 5. Cuando va a comprar algo o a consumirlo, le ayudará imaginarse acompañado de Jesús y los suyos, fijándose en el uso que él hace de las cosas y queriendo ser en todo como él; en forma que su ocupación central sea estar con Jesús y lo otro resulte secundario, para que así no se desvíe y conserve la libertad y el dominio de sí mismo.

215. 6. O le ayudará el tener en mente la situación y las necesidades de los más pobres, para que con esto no encuentre gusto en comprar y consumir.

216. 7. Cuide sobre todo de no centrarse en la compra y el consumo; sino sea dueño de sí en las cosas que compra y consume y en lo que en ellas gasta.

217. 8. Para no desviarse, ayuda mucho prever la compra o el consumo en momentos en que no haya antojo ni incitación alguna; y no se pase luego de lo previsto; y si se siente con ganas de hacerlo, en vez de aumentar, disminuya.

CUARTA SEMANA

PRIMERA CONVIVENCIA:

JESUS HACE QUE MARIA SU MADRE CREA QUE ÉL ESTA VIVO

218. Preparación: la misma.

219. Historia: Habiendo quedado sepultado el cuerpo destrozado de Jesús, María recibe de su hijo la fe en que él está vivo.

220. Ambientación: Imaginar por una parte el sepulcro, con todos sus detalles, y por otra el cuarto o sitio en que se halla María.

221. Intención: Llenarme de esperanza y alegría al compartir la fe en Jesús, Señor nuestro, triunfante, que vive ahora y para siempre.

222. 1°, 2°, 3er puntos: como los puestos para la cena de pascua con Jesús.

223. 4º: Considerar cómo Papá, que parecía esconderse, da la cara por su Hijo, y lo acredita a él y a su causa haciéndolo vivir y seguir trabajando entre nosotros.

224. 5º: Mirar el trabajo al que Jesús se dedica ahora, al que se parece lo que un amigo hace con su amigo: da aliento y fe, comunica esperanza y libertad, ama y engendra amor, en alegría y felicidad profundas y tranquilas.

225. Diálogo: Uno o varios, según el tema lo vaya inspirando.

226. Nota: En las convivencias siguientes se van compartiendo otras experiencias de los primeros creyentes, siguiendo en todo en esta semana de fe y esperanza un orden y modo parecido al de la semana de compasión y sufrimiento.

Así, en esta primera convivencia se hacen los preámbulos, adaptados al tema, y los cinco puntos, y se emplean los recursos; y así en todo lo demás de la semana, como en repeticiones y repasos, en acortar o alargar, etcétera

227. Nota: En esta semana es más común que en las otras que ayude bajar a sólo cuatro ejercicios el ritmo de trabajo, con un horario apropiado, dando más tiempo a lo más importante en lo que uno sienta más ánimo, aliento y alegría.

228. Nota: Hasta aquí se han puesto tres o cinco puntos para cada ejercicio; pero el ejercitante podrá poner más o menos, según se sienta mejor; y para eso antes de cada ejercicio habrá de prever él sus puntos, que han de quedar siempre bien precisos.

229. Nota: En esta semana se alteran algunos recursos:

El 2º, al despertarme prever la convivencia y querer llenarme de esperanza y alegría compartiendo el triunfo de Jesús.

El 6º, tener en la mente pensamientos de alegría, paz y gusto y del trabajo continuo de Papá por Jesús y por su causa.

El 7º, procurar un ambiente exterior agradable, como en la luz, los sonidos, los adornos o el clima, si uno cree que esto le ayuda a compartir la felicidad y la alegría de Jesús y de Papá.

El 10º, suprimir malestares de fuera buscados por uno, y en lugar de ellos ir llegando en todo a la moderación conveniente, como la causa de Jesús lo pide.

CONVIVENCIA PARA AMAR

230. Notas previas:

1. El amor consiste más en las obras que en las palabras.

231. 2. El amor es comunicación y entrega de uno a otro, dándose todo entre sí mutuamente.

Preparación: la misma.

232. Ambientación: Verme ante Papá y ante Jesús, con todos mis hermanos, rodeado por todas partes de regalos.

233. Intención: Conocer y reconocer tanto bien recibido, para entregarme con todo amor al trabajo de Papá.

234. 1er punto: Traiga a la memoria el universo todo y la vida que Papá me ha comunicado, y cómo él mismo a través de todo ello se me entrega. Y reflexione y deje que me cale hasta lo más hondo, razonando y valorando lo que yo mismo he de ofrecerle y darle; a saber, todas mis cosas y a mí mismo con ellas, como quien se entrega con una decisión y un cariño sin límites, diciendo algo como esto:

Te entrego, Papá, mi libertad, mi corazón y toda mi persona; todas mis capacidades y todas mis cosas. Tú me lo diste todo, y yo te lo devuelvo todo. Todo es tuyo; dispón de ello como tú quieras. Dame amarnos y querernos, que ninguna otra cosa me interesa.

235. 2º punto: Ver a Papá, que se me entrega en todo: verlo en cielo, mar y tierra, y en plantas y animales; en mis hermanos todos, y en Jesús, el primero de sus hijos; y verlo dentro de mí, en mi cuerpo y en toda mi persona, haciéndome parecido a él, como hijo suyo. Y reflexionar como en el primer punto se dijo, o como uno sienta que es mejor. Y así también en los puntos que siguen.

236. 3º: Considerar cómo Papá trabaja para mí en todo esto: en los elementos, en las semillas y en los frutos, etcétera; dando realidad y vida, y sintiendo, y haciéndome consciente y libre, y uniéndome a Jesús, etcétera. Y luego deje que todo esto me llegue.

237. 4º: Ver cómo todo lo bueno viene de él: como mi vida y fuerza limitadas de la suya sin límites, y así mi libertad, mis buenos sentimientos, mi trabajo por la causa de Jesús y de los pobres, etcétera; como la luz viene del sol y el agua del manantial, etcétera. Y dar vueltas dentro de mí a todo esto, como se ha venido diciendo. Y acabar en diálogo con él, o con Jesús, y diciéndole si me nace el padrenuestro.

TRES MODOS DE EJERCITARSE

238. PRIMER MODO

Este primer modo es más bien un ejercicio previo, que ayuda a prepararse para hacer mejor los otros ejercicios.

239. Recurso: Se empieza con el recurso ya puesto antes de tranquilizarse primero un poco, dando unos pasos o en otra forma que uno vea mejor, pensando a dónde voy y a qué voy. Y así se hace también en los otros dos modos que luego siguen.

240. Intención: Ser honesto en reconocer lo que soy y lo que hago, y así conocerme más a fondo, y ser más libre para mejorar y orientar mejor mi vida.

1er. modo: Tomo alguna lista que conozco, y me detengo unos cinco minutos en cada uno de sus puntos, viendo con sinceridad cómo me hallo en lo que tenga que ver con él; como sería por ejemplo en las llamadas «bienaventuranzas» Mt. 5, 3-10.

242. Nota: Cuando uno llega a una bienaventuranza y le salta a la vista su postura en ella, no tiene por qué detenerse mucho tiempo: y al contrario, cuando la cosa sea menos clara, habrá de detenerse más tiempo

244. Nota: Como con las bienaventuranzas, puede usarse este modo de ejercicio con otras listas ya hechas, como con los mandamientos o las obras de misericordia, para ver cómo los cumple; o con los pecados o vicios capitales, para ver si se deja llevar por ellos, o con las virtudes opuestas, para procurar crecer en ellas;

247. o los cinco sentidos externos, para ver cómo los usa, y mejorar en ello.

248. Nota. Quien quiera usar estas potencias o sentidos como los usaron Jesús o María, antes de ir viendo cada uno, haga vivo el deseo que tiene, y después de cada uno platique acerca de ello con el Padre, con Jesús o con María, o rece una oración apropiada.

249. SEGUNDO MODO: DETENIÉNDOME EN LO QUE ME DICE CADA TROZO DE UNA ORACIÓN QUE ME SÉ DE MEMORIA.

250. Recurso: el mismo.

251. Preparación: Según cada caso y según el sentido general de la oración que se va a usar.

252. 2º modo: En la postura que más ayude y procurando no distraerse, dice uno: "padre", y se detiene en esta palabra todo el tiempo que encuentre provecho y gusto, ayudándose de comparaciones o preguntas sobre lo que la palabra le dice a uno, o también de otros pensamientos y sentimientos que ayuden, y luego pasa a la siguiente palabra del padrenuestro o de la oración que esté usando para hacer este ejercicio.

253. 1ª Regla: Dedicará en esta forma una hora al padrenuestro, y luego dirá las oraciones que le ayuden de la manera que acostumbre hacerlo.

254. 2ª Regla: Si en una o dos palabras encuentra muchas reflexiones o aliento y gusto interior, no se preocupe en seguir adelante, aunque allí se le vaya toda la hora; y cuando ésta termine, diga lo que le quede de la manera que acostumbre hacerlo.

255. 3ª Regla: Si se entretuvo toda la hora en una o dos palabras, la vez siguiente dígalas como acostumbra, y pase a lo que sigue, como se dijo en la 2ª Regla.

256. Nota: Acabado el padrenuestro en uno o muchos días, se pasa a otra fórmula, como el dios-te-salve-maría, y luego a otras, de manera que por algún tiempo se practique este ejercicio.

257. Nota: Al acabar el ejercicio, se platica brevemente con quien sale en la oración diciéndole uno sus deseos o sus necesidades.

258. TERCER MODO: AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN

Recurso: el mismo que en los anteriores.

Intención: como en el anterior.

3er modo: Se va diciendo mentalmente, al ritmo de la respiración, cada palabra del padrenuestro o de la fórmula que se use, de manera que se diga una palabra por cada respiración y que entre una y otra se atienda a lo que dice la palabra, o a la persona a quien se le dice, o a mí mismo que la estoy diciendo, o comparándome a mí con aquél a quien hablo, y así se sigue palabra por palabra; y luego pueden decirse otras oraciones en la forma que uno lo haga de costumbre.

259. 1ª Regla: la siguiente vez dirá con el ritmo de la respiración otra oración y las demás como de costumbre, y así hasta recorrerlas todas.

260. 2ª Regla: Quien quiera detenerse más en esto, puede decir todas sus oraciones o parte de ellas, al ritmo de la respiración, como ya quedó explicado.

313. AVISOS PARA INTERPRETAR Y MANEJAR LOS MOVIMIENTOS DE DENTRO DE UNO MISMO, APROPIADOS PARA PRIMERA SEMANA

314. 1. Quien va sin libertad ni rumbo en la vida se suele contentar con éxitos y placeres imaginarios y falsos, con los que se siente bien y seguro en su desvío y avanza más en él; y al contrario: se inquieta y preocupa cuando atiende a su conciencia y razona.

315. 2. A la inversa: quien empieza a dominarse a sí mismo y a ser libre y vivir con rumbo en su vida, a veces se inquieta o desanima por temores infundados y dificultades imaginarias o falsas amenazas; y encuentra tranquilidad y ánimo al sentir claridad y fortaleza para seguir adelante en su camino.

316. 3. Son positivos los movimientos interiores que lo entusiasman a uno por lo definitivamente importante o lo llevan a querer ser libre y no vivir atado o a desear encaminarse con buen rumbo; por ejemplo, la confianza, la alegría y el empeño y gusto en lo que tiene que ver con nuestro destino, que dejan dentro de uno sentimientos de tranquilidad y de paz.

317. 4. Se dan también movimientos interiores y estados de ánimo negativos, como de obscuridad y confusión, de caos interior, de desconfianza, desánimo y flojera para todo lo que tiene que ver con tomar en serio la vida, con sensaciones de absurdo y de que no vale la pena y con impulsos a olvidarse de todo esto y refugiarse en lo contrario; y entonces le vienen a uno pensamientos contrarios a los que le vienen cuando se siente en estados de ánimos positivos.

318. 5. En estos estados interiores negativos no se deben cambiar las decisiones ya tomadas antes en momentos mejores; porque, como en éstos hay claridad para señalarse un buen rumbo, así en los otros hay obscuridad, confusión y falta de libertad para hacerlo.

319. 6. En estas situaciones negativas es muy provechoso actuar directamente contra ellas, dedicando más empeño y tiempo a los diversos ejercicios, como a la reflexión o al vigilarse a sí mismo, y evitando buscar complacerse o dejarse llevar, o hasta procurándose alguna molestia externa por ir más en contra de los movimientos negativos que lo invaden por dentro.

320. 7. En un estado negativo uno ha de ser consciente de lo débil que es; pero al mismo tiempo ha de estar seguro de que es capaz de salir adelante, por difícil que parezca.

321. 8. En esas situaciones ayuda a esforzarse en aguantarlas con paciencia, y al mismo tiempo pensar que son pasajeras y no suelen durar, luchando contra ellas como el aviso 6 se dice.

322. 9. Estos estados de ánimo negativos pueden darse en tres formas principales: primera, para que nos demos cuenta de nuestros descuidos y de que andamos haciendo muy a medias nuestros ejercicios; segunda, como una prueba, que nos ayude a medir nuestro aguante y nuestra resistencia en los momentos difíciles; y tercera, para que seamos realistas, y no creamos que todo va a ser siempre sencillo y grato, ni nos ilusionemos con entusiasmos que pueden acabarse, ni nos juzguemos demasiado capaces a nosotros mismos.

323. 10. En los momentos mejores es bueno prever cómo podrá reaccionar uno cuando pasen ellos y vengan los peores, y se ha de dar uno ánimo y fuerza para entonces.

324. 11. En los momentos de entusiasmo hay que ser realista y recordar los ratos de pesimismo y de desánimo; y al revés: en los malos ratos hay que acordarse de los buenos y convencerse de que uno puede salir adelante.

325. 12. Ante un estado de ánimo negativo, lo mejor es reaccionar con energía; porque si uno se va dejando llevar poco a poco, cada vez va siendo más difícil que reaccione y acaba por hacerse casi imposible.

326. 13. Cuando uno se va atando y desviando y va perdiendo libertad y rumbo, es fácil que quiera que nadie sepa lo que le pasa o está haciendo, y que lo quiera tener todo como en secreto; porque en el fondo quisiera engañarse y sabe que una persona de buen juicio le estorbaría, ayudándole a desenmascarar su engaño y a comprender y corregir sus errores.

327. 14. Más fácilmente pierde uno libertad y dominio de sí en aquello en que es más débil o más inclinado a hacerse tonto, y por eso allí es donde más debe cuidarse.

AVISOS MÁS FINOS PARA LO MISMO, APROPIADOS PARA SEGUNDA SEMANA

328. Avisos mas finos para lo mismo, apropiados para la segunda semana

329. 1. El camino de Jesús es de alegría profunda, y no de tristeza o confusión. Estas son contrarias a Jesús y proceden de engaños, falsedades o apariencias.

330. 2. Una alegría y paz profunda e inesperada descubre la presencia de Jesús, que invita y atrae hacia lo suyo. Por “inesperada” se entiende que no venga de imaginaciones, sentimientos o razonamientos con que uno la ande procurando.

331. 3. Estos empeños nuestros (imaginaciones, razonamientos, etcétera) pueden dar origen a diversos tipos de entusiasmos y satisfacciones: unos que nos impulsan a la libertad en la causa de Jesús y otros que lo hacen en sentido contrario.

332. 4 Es muy común empezar con buen rumbo y terminar perdiéndolo, o empezar con libertad y terminar con ataduras, por no descubrir cómo uno mismo poco a poco se engaña.

333. 5 Hemos de estar muy atentos a los procesos de nuestros pensamientos y planteos: si de principio a fin son positivos, para seguirlos; pero si empiezan con buen rumbo y luego van desviándose, o se va perdiendo la verdadera libertad, o la tranquilidad y paz profundas, entonces habrá que resistirse a ellos.

334. 6. Cuando esto anterior sucede, ayuda mucho detenerse a revisarlo: cómo poco a poco se fue cayendo en el engaño y se fue perdiendo la libertad, y se fue uno apartando de Jesús y su causa; y cómo se perdió la alegría y la paz interiores; para así sacar lección de la experiencia, para cuando de nuevo se empieza a presentar el caso.

335. 7. A quien va siguiendo más y más el camino de Jesús, las invitaciones o llamados de él le parecen como connaturales, y los contrarios le resultan estridentes; y sucede a la inversa a quien no se domina a sí mismo y carece de libertad y rumbo. Y la razón es clara: que algo entra con suavidad en lo que se le parece y choca con lo que le es contrario, como una gota de agua que de muy diversa manera cae en una esponja mojada o en una piedra.

336. 8. Cuando se dan la paz y alegría inesperadas, señales de la presencia de Jesús, hay que tener mucho cuidado, pasadas ellas, en el tiempo que sigue, en que uno queda como predispuesto por lo anterior. Porque muchas veces en este tiempo se le ocurren a uno cosas o proyectos que no son los de Jesús o aun son contrarios a él y a su causa; y para distinguir unos de otros hace falta detenerse mucho a examinarlos antes de darlos por válidos y comenzar a realizarlos.

337. ORIENTACIONES PARA AYUDAR Y SERVIR A LOS DEMÁS

338. 1. Si pienso en ayudar a gente por la que siento simpatía o cariño, me detendré antes en estas cuatro cosas:

339. Primera: veré si mi intención en ayudar y servir es la misma de Jesús y de Papá, y si me inclino a darme a esa gente por lo mismo que ellos lo hacen y como ellos lo hacen.

2. Miraré cómo me parecería bien que hiciera un desconocido que se hallara en mi mismo caso; y veré yo de hacer en esa misma forma.

340. 3. Me imaginaré lo que querré haber hecho en el momento de mi muerte, y veré de hacerlo así ahora.

341. 4. Pensaré en la más completa verdad y en el criterio más definitivo, y a la luz de eso decidiré con la mayor honestidad lo que he de proponerme hacer.

342. 5. Cuando se da especial cariño o simpatía por alguien y eso me mueve a querer darle algo o servirlo, debo detenerme en las orientaciones anteriores y darles vueltas por dentro, hasta que antes de ayudar me dé cuenta de que soy verdaderamente libre.

343. 6. Es evidente que uno también puede ver un poco por sí mismo; pero, si quiere hacerlo, las orientaciones dadas le ayudarán a que no por ello se aparte de Jesús y su causa, ni pierda el dominio de sí, la libertad y el rumbo.

344. 7. Por lo ya dicho y por otras razones, siempre es mejor y más seguro que uno dé lo más posible y retenga para sí lo menos, a ejemplo de Jesús entregado por completo a nosotros; y más todavía si por su condición o su estado ha de ser especial testigo de Jesús y colaborador de su causa. Esta responsabilidad para con los demás no se acaba de ninguna manera por las responsabilidades que la vida matrimonial o familiar puedan exigirle a uno.

345. NOTAS PARA NO ATARSE A LA EXAGERACION O A LOS DETALLES

346. 1. A veces uno imagina tener responsabilidad de personas, cosas, situaciones, actitudes o acciones, que están totalmente fuera de su control o de su alcance; y esto no es exageración o minuciosidad, sino simplemente error y engaño.

347. 2. A veces uno simplemente se empeña demasiado en su afán de ser libre y de seguir a Jesús y trabajar por su causa, y parecería que está yendo más allá de sus fuerzas.

348. 3. El primer caso es siempre negativo, pues no es más que un error y un juicio falso. El segundo, por algún tiempo es positivo en quien hace ejercicios, porque endereza las intenciones y afianza los rumbos y deja muy lejos las ataduras y las desviaciones.

349. 4. Debe atenderse bien a los modos de ser diversos: porque quien es tolerante consigo mismo, corre el riesgo de irse tolerando más y más, hasta que fácilmente se ate a sí mismo y se desvíe; y quien es estricto consigo, corre el peligro contrario: de exigirse más y más, hasta hacerse la vida imposible y cerrarse a sí mismo todo camino.

350. 5. Quien quiere avanzar, ha de ir siempre en contra de las tendencias que lo frenen o desvíen: si tiende a tolerarse demasiado, procure exigirse; y si tiende a exigirse hasta el extremo, procure mantenerse en un término medio.

351. 6. Cuando uno se ha propuesto hacer o decir algo por seguir a Jesús y cooperar en su causa, y la viene el pensamiento de no hacerlo, no vaya a ser que lo haga por orgullo o algo semejante; entonces ponga en Papá su corazón o dialogue con Jesús, y si ve que no lo había decidido por orgullo, etcétera, no deje de hacerlo y sólo vea de reafirmar la intención original que tuvo.

352. ORIENTACIONES PARA SENTIR CON JESÚS EN LA COMUNIDAD CRISTIANA, EN LA QUE ÉL VISIBLEMENTE SIGUE PRESENTE Y ACTIVO EN LA HISTORIA

353. 1. La primera es creer, aun si fuere necesario superando algunas apariencias en contrario, en la comunidad cristiana tal como es, en la que Jesús vive presente y activo en la historia.

354-5. 2 y 3. Apoyar signos y prácticas oficiales o no oficiales que expresen, celebren y alimenten la vida de la comunidad, y que correspondan tanto a la tradición y costumbre de la comunidad como a las necesidades actuales de cada pueblo y cada grupo cristiano.

356-7. 4 y 5. Alabar y tener en mucha estima las formas de vida cristiana que más visiblemente reproducen el modo de vida y el estilo de Jesús (como no tener cosas o derechos o no casarse, por ser más libre para servir a la causa del Papá); y no alabar tanto las contrarias, aunque en sí sean también convenientes y muy buenas.

358-61. 6-9. Alabar y respetar las formas y costumbres en que el pueblo sencillo vive su fe cristiana, y así también las que las autoridades de la comunidad cristiana promueven.

362. 10. Procurar interpretar bien las actitudes y enseñanzas de quienes tienen autoridad, y no juzgarlas a la ligera; y si fueren menos cristianas, no hablar con ligereza contra ellas ni delante de todo el mundo, sino tratar más bien de ayudar a que se mejoren o corrijan.

363. 11. Alabar y apoyar la variedad y libertad de pensamiento dentro de la comunidad, entendiendo que diversas expresiones de la misma fe responden a necesidades diversas, según las culturas, las mentalidades, los pueblos, las épocas, los sexos, las edades y los temperamentos; y valorando así también las expresiones de los tiempos pasados, por las que se transmite la enseñanza y la vida de Jesús hasta nosotros.

364. 12. Evitar todo juicio acerca de las intenciones o de la fe de otros hermanos; que es grave error el no evitarlo.

365. 13. Ser solidario con la comunidad y desear siempre aprender de ella, dispuesto a cambiar mi modo de pensar si hace falta, creyendo con firmeza que el mismo Espíritu que guió a Jesús es el que guía a la comunidad, y es él el que nos conduce de libertad en libertad en la entrega verdadera y eficaz a la causa de Jesús.

366-9. 14-17. Hay muchas cosas en que son verdaderas y buenas diversas maneras de ser, de pensar, de hablar o de hacer las cosas; pero en que esos modos diversos a primera vista o a la ligera pueden parecer contrarios y opuestos entre sí. En esos casos hay que tener bastante cuidado, sobre todo ante gente que no está acostumbrada a profundizar y comprender ese tipo de cosas; porque hay peligro de que si insistimos únicamente o demasiado en una cosa, eso se vaya a interpretar como que estamos contra la otra, y esto puede resultar dañoso para algunos.

370. 18. No hemos de pretender exigir la máxima perfección en todo, ni menos si esto significa desprecio de cosas menos perfectas; pues muchas veces estas cosas menos perfectas son el camino que va a dar hacia aquellas más perfectas.