

# RETIRO TODOS JUNTOS EN LA VIDA COTIDIANA



## Días Preparatorios

# Retiro Todos Juntos en la Vida Cotidiana

1 de octubre de 2021

El Retiro Todos Juntos en la Vida Cotidiana es un recurso de oración desarrollado originariamente como parte integral de la celebración tras el curso de un año del aniversario número 175 de la fundación de la Sociedad del Santo Niño Jesús.

Establecida en 1846, el año del aniversario especial de la Sociedad se extiende desde octubre 2020 a octubre 2021, y el retiro ha abarcado ocho meses dentro de ese año. Hermanas de la Sociedad del Santo Niño, asociados, socios en el ministerio espiritual y muchos amigos, de África, las Américas y Europa, participaron en varias maneras — individualmente, en grupos pequeños o grandes, de forma virtual o cara a cara, en la localidad, nacional e internacionalmente, en inglés y español. Al fin y al cabo, unas 400 personas tomaron parte juntos en este período extendido de tiempo de oración dentro del contexto de su vida diaria.

El contenido y la dinámica del retiro se basa en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola — su herencia inestimable que sigue sobrepasando los tiempos como una ayuda poderosa al crecimiento espiritual para la gente hoy en día. De hecho, en estos mismos días, la “familia” ignaciana está celebrando el impacto de aquel momento, hace 500 años, cuando una bala de un cañón destruyó la pierna de Ignacio durante un combate, desencadenando su transformación profunda a seguidor celoso de Cristo y hombre para los demás.

En su esencia, los Ejercicios ofrecen la oportunidad de profundizar nuestra relación personal con Dios y nuestra vida de amor y servicio en comunión con todo lo que Dios ha creado. La espiritualidad de los Ejercicios se encuentra en el corazón de la vida de la Sociedad del Santo Niño Jesús.

**Ahora, cuando entramos en los últimos días del año del aniversario, la Sociedad se complace en hacer disponible el material especialmente preparado para el retiro para usarlo de aquí en adelante. Está a disposición de todos: los que participaron antes y los recién-llegados, tanto grupos como individuales. Hay algunos cambios: hemos quitado referencias sensibles al tiempo; se ha modificado ligeramente el formato y empaquetado, y hemos añadido una bibliografía al final de cada sección.**

**Asimismo, nos complace ofrecer un mini-retiro en inglés y español** — para los que participaron antes, que quieren actualizar y renovar la experiencia del año pasado, y para otras personas interesadas en probarlo en un período de tiempo corto y flexible.

Desplácese hacia abajo para acceder al mini-retiro y los documentos originales, organizados bajo los cinco apartados que describen los movimientos de los Ejercicios: ***Días Preparatorios, Primera Semana, Segunda Semana, Tercera Semana, Cuarta Semana.***

# Comida para la reflexión

cuando se visita de nuevo el retiro o al empezar el retiro

## En este paquete se encuentra:

- Comida para la reflexión 2
- Maneras de hacer el retiro, 3
- Como empezar, 4-5
- Recursos para la oración
- Cronograma, 16
- Materiales de apoyo para individuales y grupos, 17-19
- Bibliografía & Enlaces de Medios, 20-21

**Ignacio intentó que sus ejercicios se adaptaran a personas reales en situaciones reales.** El formato del retiro es flexible y se puede usar de varios modos, se puede adaptar a las necesidades de cualquier entorno. Ocupa tanto la inteligencia como la imaginación. Elije lo que te atrae particularmente y no es necesario rezar sobre cada palabra de cada página.

Además, ten en cuenta que este es un retiro en la vida cotidiana, y el flujo de todo el día es parte integral del proceso. Al reflexionar sobre este material, sería bueno preguntarse cómo te sientes sobre lo que has leído. ¿Qué es lo que buscas? ¿Hay algo más que necesitas saber? Puede que también te resulte útil hablar con otros sobre ello.

## Las voces proféticas desde varias disciplinas: las ciencias, teología,

psicología, ecología, cosmología, las bellas artes y las humanidades, nos dicen que la tarea de transformación, tanto a nivel individual como colectivo, es tan enorme que necesitamos comunidades para sostenernos, para encender una compasión creativa y para mantener el compromiso y las energías de todos. Necesitamos las perspectivas y pericia de cada uno. Nos necesitamos los unos a los otros.

## El contexto global actual es el aire que respiramos cada día.

La pandemia que cambió el mundo sigue afectando a nuestras vidas, y nos sigue enseñando que todos debemos aprender a hacer las cosas de manera diferente. las cosas de manera diferente. En cuanto a los cambios personales y globales que conforman nuestras realidades, Papa Francisco ofrece la visión de que no estamos viviendo una era de muchos cambios, sino que la humanidad está viviendo el cambio de una época.

Un novelista que escribía en otra época de crisis observa que “las preguntas sin respuesta deben hacerse muy despacio.” Sabemos que los *Ejercicios Espirituales* están diseñados para ayudarnos a contemplar cuestiones tan profundas, para dejar que el futuro se despliegue en nuestros corazones e imaginaciones y esto reúna nuestra capacidad de esfuerzo intencional hacia el Misterio de Dios que siempre actúa dentro de nosotros y entre nosotros.

Participar en el Retiro puede enmarcar nuestra oración personal y comunitaria. Que nos invite a adentrarnos en el futuro de Dios con esperanza y decisión.



# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

## Compromiso y Motivación



*El retiro todos juntos en la vida cotidiana es un tiempo de comunicación íntima entre tú y Dios. Dios, que es luz y amor, es verdaderamente el director de tu retiro. (Ej.Esp. 15)*

Tú, por tu parte, te comprometes a: un periodo de oración personal cada día, siguiendo los temas del retiro; un periodo de meditación sobre el día entero a la luz de la gracia solicitada; y una reflexión de la semana en su conjunto.

Es un gran placer acoger a asociados, colegas, feligreses y demás amigos que se unirán con las hermanas del Santo Niño en esta experiencia de los Ejercicios. Esto significa que los participantes vivirán circunstancias muy diferentes. Por eso sugerimos las siguientes formas de ofrecer apoyo y motivación entre ustedes en armonía con el espíritu del retiro:



— Puede ser que ya tengas un director espiritual que te acompañe durante este tiempo, pero el hecho de carecer de alguien disponible para ello, no te impedirá entrar completamente en la experiencia del retiro.



— Puedes encontrarte con otro participante cada semana para hablar espiritualmente sobre los Ejercicios, para compartir como Dios te va conducido en la oración, y para ser responsables el uno del otro.

— Se pueden organizar grupos pequeños para reunirse con regularidad para compartir juntos la experiencia de oración. Se puede elegir un líder o persona para coordinar el grupo desde los participantes, o se puede invitar a otra persona desde fuera del grupo, para hacer este papel. Es importante que los grupos se tomen tiempo para pensar en las 'Directrices para compartir en grupos' que se encuentran en el suplemento 1, incluido en este paquete.

— Para algunas personas puede que les vaya mejor hacer los Ejercicios en privado, reservando algo de tiempo cada semana para revisar las gracias del retiro, y comentando en su diario la experiencia de semana en semana.

### ¿Cuáles de estos planteamientos te acomodan más?

Ten en cuenta que la tecnología (por ejemplo e-mail, Skype, Zoom, WhatsApp, teléfono, etc) podrían servir en establecer un grupo o conectar con un director.



# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

## Días preparatorios — Vamos a ponernos en marcha

### Pregúntense —

En estos momentos de preparación para entrar en el retiro todos juntos en la vida cotidiana, tómate algún tiempo para reflexionar sobre estas preguntas:

- ¿Qué te mueve a hacer este retiro?
- ¿Cómo te sientes ante la oportunidad de participar en esta experiencia de oración?
- ¿Cuáles de tus planes te ayudarán a incorporar las exigencias del retiro a tu vida?
- ¿Cuál es para ti la mejor hora del día para tu oración? ¿Durante cuánto tiempo y en qué sitio?
- Cuando piensas en la gracia sugerida para la próxima semana, reflexiona sobre su relación con tu vida corriente y actual.
- ¿Prevés cualquier inconveniente que podría interferir en tu asistencia a una reunión, razones de tipo médico, viajes planeados o un acontecimiento inusitado?

*Si haces el retiro a solas, puede ser útil tomar nota de tus pensamientos sobre estas preguntas en tu diario.*

*Si te unes con otra persona o a un grupo, será importante tener una sesión inicial para comentar las preguntas, repasar la guía en la página 17, y trabajar cuestiones prácticas.*

### Orando los Días Preparatorios (de *La Aventura Ignaciana* de Kevin O'Brien, SJ)

“Empezamos el retiro reflexionando sobre el amor fiel e incondicional que Dios nos tiene a cada uno de nosotros. Consideramos quiénes somos más fundamentalmente; o más bien, *de quién* somos. Cada uno de nosotros es hijo o hija de Dios; este es el núcleo de nuestra identidad.

Sugiero ideas de oración para cada día de la semana. Estas son solo sugerencias; recuerda que la adaptabilidad es una marca distintiva de los Ejercicios Espirituales. No te consideres obligado a recorrer los pasajes bíblicos como si fueran deberes. A lo mejor eliges quedarte con uno o dos pasajes para toda la semana. Sigue la guía del Espíritu y, si lo tienes, los consejos de tu director espiritual.

Al comienzo de cada período de oración, pedimos una gracia particular: ¿Qué es lo que deseo? ¿Qué quiero en este tiempo de oración? Para san Ignacio, conectar con nuestros deseos es una manera de asentar la oración en la realidad. Además, el nombrar lo que queremos también nos ayuda a abrirnos a recibir los dones esperados e inesperados de Dios.

Cada semana sugiero una gracia concreta, pero no te ates a mis palabras o a la gracia específica que propongo. Deja que tu oración de petición de la gracia fluya, sobre todo, del corazón.”(p.38)

### *Imagina que Dios te pregunta: “¿Qué quieres que haga por ti?”*

En general, hay una gran cantidad de opciones para todos los días de la semana calendario, pero, “No te preocupe el perderte algo si te saltas algo. Dios te dará lo que necesitas. San Ignacio dejua un margen para modificar los Ejercicios con el fin de que se adapten a ti donde tú te encuentres, emocional y espiritualmente, durante el retiro. Esta **flexibilidad** es especialmente importante durante un retiro en la vida cotidiana, cuando tu oración pasas varios períodos de oración deteniéndote una sola meditación contemplación.” (p. 27)

# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

## Días preparatorios — Vamos a ponernos en marcha

Cierra este período de reflexión, sea a solas o con otras personas, con una oración al Espíritu Santo, por cada uno, y por todos que hacen el retiro en Europa, África y las Américas.

**Al empezar este retiro todos juntos en la vida cotidiana, escuchamos el Espíritu de Dios que nos rodea en todas partes.**

Dios bueno y lleno de gracia, ábrenos el oído a las palabras de las Escrituras que anuncia la irrupción de tu Espíritu Santo.

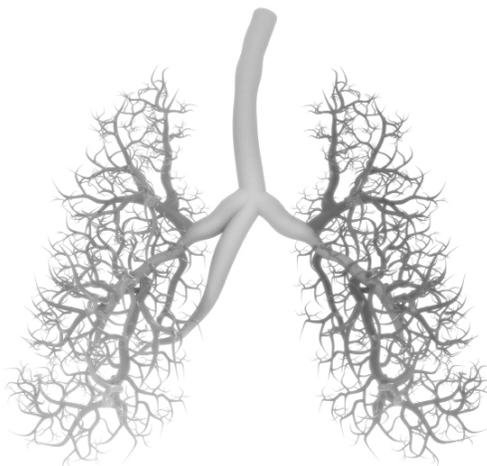
**Ayúdanos a escucharle en el llanto de un niño, en la risa de un amigo, en el suspiro de los agobiados, en las satisfacciones sencillas y en las dificultades de cada día.**

Por el poder de tu Espíritu, pon nuestro oído en sintonía contigo en medio del caos efervescente del momento actual aún cuando sacuda la base de nuestra vida.

**Enséñanos a reconocer tus susurros en la profundidad de nuestro corazón.**

Que tengamos conciencia del paso de tu soplo, y que nos dejemos rodear y envolver por él.

**Ven, Espíritu Santo, que podamos respirar profundamente de Dios, y darnos cuenta de que Dios nos sostiene. Damos las gracias que Dios respira dentro de nosotros, para que siempre y en todo momento podamos nosotros respirar en Dios.**



**BREATHE**  
**RESPIRA**



Canta, baila e invoca el Espíritu de Dios mientras ves el “Canto del Espíritu Africano”

<https://www.youtube.com/watch?v=mEidu52IBDk>

Come Holy Spirit, Lead us with your mighty power..  
Fill now our hearts and souls with your consuming power.  
Come Holy Spirit, O Holy Spirit come.

Ven Espíritu Santo, guíanos con tu gran poder  
Llena ahora nuestros corazones y almas  
con tu poder consumidor.  
Ven Espíritu Santo, ven Espíritu Santo.



# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

Días preparatorios (1) — durante la primera de las cuatro semanas naturales asignadas a estos días

## LA BIBLIA:

Salmo 46:10  
1 Samuel 3:1-11  
1 Reyes 19:4-12  
Jeremías 29:11-14  
Lucas 19:1-10



## LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES:

La cualidad más importante en personas que entren en estos Ejercicios es la apertura y generosidad. Como ejercitante, nuestro único deseo y esperanza es que nos pongamos realmente a disposición de Dios de tal forma que por todos los medios lo único que deseemos sea responder a aquel amor que primero nos creó, y después “nos ha envuelto en cariño y atención.” Adaptado de D. Fleming, SJ, *A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises*

## GRACIA:

Solicito la generosidad y apertura que necesito para dejarme trabajar por Dios.

## LA TRADICION DE SHCJ:



La formación permanente siempre ha sido un compromiso de renovar nuestro amor, nuestra esperanza y nuestros talentos, como lo hacía Cornelia, manteniéndonos jóvenes en el espíritu y preparados a empezar de nuevo. No hay una sola forma de hacer esto... sin embargo tenemos que crecer como Sociedad ... Empezamos viviendo nuestra fidelidad al espíritu de Cornelia de respeto mutuo profundo, desarrollando no solo nuestra relación personal con Dios, sino también creciendo en la relación con Dios ampliándola como comunidad de SHCJ. ¿Cómo podemos juntos “tener los sentimientos de Dios y luego ‘sentir el mundo con la sensibilidad de Dios?’”

*SHCJ Handbook: Formation for Mission; Bernard Lee, The Beating of Great Wings*

**Zaqueo, date prisa y desciende,  
porque hoy debo quedarme en tu casa.**

## PERSPECTIVAS Y RESONANCIAS:

“EN DIFERENTES SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN, (consideración, meditación, contemplación, la aplicación de los sentidos), lo que dice Ignacio es muy fácil: \*No se trata simplemente de mirar a Dios o considerar de manera razonable las cosas de Dios. \*Tampoco es cuestión de pensar, reflexionar o soñar despierto con Dios. Hay que dejar que Dios te impacte, se encuentre contigo en una relación interpersonal, para dar forma y cristificar cada vez más tus emociones e instintos, y tu forma de ver el mundo. \*Acostúmbrate a estar con Dios repetidamente, y barre – deje a Dios que barra y recoja todas tus energías físicas, tu realidad psicho-sexual dentro del misterio de Dios, dentro de esta relación.”

Adaptado de Joseph Whelan, SJ, “Oración Jesuita Apostólica,” (The Way Supplement 19)

**La generosidad, la generosidad, la generosidad debe ser el principio y el final de nuestra vida.** Cornelia Connelly



Foto de Dewitt Jones

CUANDO INSISTIMOS EN DECIR que el ser humano es imagen de Dios, eso no debería llevarnos a olvidar que cada criatura tiene una función y ninguna es superflua. Todo el universo material es un lenguaje del amor de Dios, de su desmesurado cariño hacia nosotros. El suelo, el agua, las montañas, todo es caricia de Dios. Papa Francisco, *Laudato Si'* (84)



“HAY CIENTOS DE MANERAS de arrodilarse y de besar el suelo.” Rumi

CONTEMPLA A DIOS contemplándote a ti mismo ... y sonriendo. Anthony de Mello, SJ



ESCUCHA: *Gracias a la Vida* de Violeta Parra, interpretada por Mercedes Sosa — [https://www.youtube.com/watch?v=cIrGQD84F-1g&list=RDcIrGQD84F1g&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=cIrGQD84F-1g&list=RDcIrGQD84F1g&start_radio=1)

ESCUCHA: *Spiegel im Spiegel* de Arvo Pärt, compositor estonio; dijo que quería que su música expresara el “Amor por cada nota” — performed by Jürgen Kruse (piano) and Benjamin Hudson (viola) — <https://www.youtube.com/watch?v=TJ6Mzvh3XCc>

# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

Días preparatorios (2) — durante la segunda de las cuatro semanas naturales asignadas a estos días

## TEMA:

Al entrar en este tiempo de gracia, quiero abrirme a experimentar al tierno Dios de la misma manera que Dios profundamente me ama.

## LA GRACIA:

Una experiencia más profunda del amor de Dios hacia mí, una conciencia más honda de como podría yo responder, y una mayor libertad para dar esta respuesta.

## BIBLIA:

Salmo 23                      Oseas 11: 1-9  
Isaías 55:1-11              Salmo 139: 1-18  
Lucas 12:22-34            Isaías 43: 1-7

**Repetición:** Vuelve a uno de los textos arriba para orar de nuevo. Toma nota de cómo te has sentido durante la oración anterior. Recuerda una palabra, una imagen, un deseo, una nueva percepción, un sentimiento, un reclamo, una resistencia, o otro movimiento interior que hayas sentido con más fuerza en un primer momento.

## LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES:

En los Ejercicios Espirituales que siguen, a veces nos encontramos pensando mucho y tratando de razonar. Otras veces experimentamos una respuesta del corazón, que tiene muy poco que ver con la cabeza. Es conveniente recordar que en todo momento estamos en un contexto de la oración, sea pensando o sintiéndonos movidos interiormente. (SE 2) Adaptado de *A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises* de David Fleming, SJ

## LA TRADICION DE SHCJ:

“Te he amado con un amor eterno.” “Oh Dios de dioses y luz de luces y júbilo de júbilos, llena mi pobre alma para que yo también te ame con un amor eterno, que todos estemos unidos en Ti y vivamos y respiremos solo por Ti.” Cornelia Connelly, Epifanía 1865



## PERSPECTIVAS Y RESONANCIAS

*Un hombre joven que sufre un cáncer en fase terminal abraza a su bebé muy anhelada. Sabiendo que tendrá que abandonarla, abre su corazón en una carta dedicada a ella, que leerá algún día después de su partida.*

“HABÍA PENSADO QUE PODRÍA DEJARLE VARIAS de cartas — pero ¿qué le contaría? No sé como va a ser esta niña cuando tenga 15 años ..... Puede que haya solamente una cosa que se pueda decir a esta pequeña que es todo futuro, y que coincidirá brevemente conmigo, ya que mi vida está casi agotada, a menos que algo muy inesperado ocurra.

El mensaje es simple:

Cuando llegues a uno de los muchos momentos en la vida, en el que tengas que dar cuenta de tu vida, explicar lo que has aportado a este mundo, no te olvides, te ruego, de contar cómo llenaste los días finales de una persona moribunda, con una alegría satisfecha, un júbilo que jamás había experimentado con anterioridad, una alegría que no ansía cada vez más, sino reposada, satisfecha. En este momento, ahora mismo, es algo muy grande.”

Paul Kalinithi, *When Breath Becomes Air / Cuando el Aliento Se Convierte en Aire*



Puede ser, en efecto, que te preguntes lo que quiero decir cuando hablo de ‘oración.’.... La oración es algo privado, incluso cuando oramos con otras personas. Es comunicación que parte el corazón y va más allá del entendimiento. Digamos que es comunicación del corazón hacia Dios .... hacia lo Bondad, la Fuerza más allá de nuestra comprensión, pero con lo que, en nuestro dolor o súplica o alivio no necesitamos definir o establecer contacto... O digamos que es un llanto desde la profundidad interior hacia La Vida o El Amor, con mayúsculas. Lo de menos es cómo llamemos a esta fuerza.”

Anne Lamott, *Ayuda, Gracias, Guau / Help, Thanks, Wow*

**Señor, ¿Cómo me miras? ¿Qué sientes en tu corazón por mí?  
Con amor eterno te he amado, por eso prolongaré mi cariño hacia ti.**

Jeremias 31,3

“EL AMOR DE DIOS ES EL MÓVIL FUNDAMENTAL de todo lo creado: « Amas a todos los seres y no aborreces nada de lo que hiciste, porque, si algo odiaras, no lo habrías creado » (Sb 11,24). Entonces, cada criatura es objeto de la ternura del Padre, que le da un lugar en el mundo. Hasta la vida efímera del ser más insignificante es objeto de su amor y, en esos pocos segundos de existencia, él lo rodea con su cariño.” Papa Francisco *Laudato Si’* (77)



ESCUCHA: la Serenata Número 10 para instrumentos de viento de Mozart, “Gran Partita,” III Adagio interpretado por la Orquesta Sinfónica de Londres. <https://www.youtube.com/watch?v=NecLh4YOT9M>



ESCUCHA: “Ronda de Creación,” de las poemas religiosas de Gabriela Mistral, presentado por Conjunto Los Perales — [https://www.youtube.com/watch?v=VH3J7z-UL-Hw&list=OLAK5uy\\_kQI0RBru1FPR6LZdUrRr0XbNk-2jYa47hg&index=4&ct=0s&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=VH3J7z-UL-Hw&list=OLAK5uy_kQI0RBru1FPR6LZdUrRr0XbNk-2jYa47hg&index=4&ct=0s&app=desktop)

# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

Días preparatorios (3) — durante la tercera de las cuatro semanas naturales asignadas a estos días

## TEMA:

La libertad espiritual me deja aceptarme a mí mismo, con mis dones y defectos, y discernir cómo Dios obra en mi vida.

## LA GRACIA:

Crecer en libertad interior, y una conciencia mayor de lo que bloquea esa libertad.

## LA BIBLIA:

Lucas 1:26-38      Salmo 40  
Jeremías 18:1-5    Marcos 10:17-27  
Salmo 1              Filipenses 3:7-16  
Repetición (ve la nota al final de los textos de la Biblia de la semana 18 de octubre.)



Sandro Botticelli, Annunciation

## Jesús fijo su mirada en él y le tomó cariño

Marcos 10:21

## LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

La estructura de estos ejercicios tiene el propósito de guiar a la persona hacia una verdadera libertad de espíritu. Llegamos a esta meta incorporando paulatinamente un orden de valores en nuestra vida de forma que no hagamos elecciones o tomemos decisiones movidos por apetitos o afectos desordenados. (SE21) David Fleming, SJ, *A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises*



## LA TRADICION SHCJ

““Deseando crecer ‘en todos los aspectos en Cristo,’ aprendemos a reconocer y responder libremente a las inspiraciones del Espíritu.” Constituciones 47

“Libre e irrevocablemente nos entregamos en las manos de Dios que nos consagró en comunidad por amor al Reino ... nos unimos a quienes en la Iglesia avanzan hacia una aceptación sin límites del Evangelio.” Constituciones 13

## PERSPECTIVAS Y RESONANCIAS:

“**NOS CRUCIFICAMOS CUANDO IMPONEMOS LA CARGA DE LA CONVERSIÓN SOBRE NOSOTROS MISMOS.** Es un don. Dios no nos está observando para que transformemos nuestros afectos, para nos hagamos más sensibles, para que aumentemos nuestra fe. Todo es trabajo de Dios, y entra en nuestra vida por otro camino, el camino de don. Solo hay que pedirlo. El cumplimiento de las promesas de Dios dentro de nosotros tiene lugar si pedimos que ocurra. El camino del esfuerzo con su carga pesada sobre uno mismo lleva a la desesperación. Desgraciadamente, es mucho más fácil creer que Dios nos haya impuesto una carga difícil de llevar: la tarea de crecer según evangelio. Es imposible creer que todo es don, que solo hay que pedirlo, pero esto es lo que Dios nos invita a creer.” William Sampson, SJ, *The Coming of Consolation*



*La respuesta libre de María al espíritu de Dios ha sido celebrada en varias melodías y ritmos a lo largo de los años. ⇨*

“**PARA MÍ LA SANTIDAD CONSISTE EN SER YO MISMO,** y para ti la santidad consiste en tu siendo tú mismo y que, en último término, tu santidad nunca será la mía, y la mía nunca será tuya, salvo en el comunismo de caridad y gracia. Para mí ser santo significa ser yo mismo. Por lo tanto, el problema de la santidad y la salvación es en efecto el problema de descubrir quién soy y de encontrar mi yo verdadero.” Thomas Merton, *Nuevas Semillas de Contemplación / New Seeds of Contemplation*

### Ave Maria!

🎵 **ESCUCHA:** la obra de Palestrina, *Ave Maria*, del siglo XVI, presentada por la Schola Cantorum Sanctae Caeciliae — <https://www.youtube.com/watch?v=XGuUD20Hbgg>. Disfruta de la *Ave María* del compositor francés del siglo XIX Charles Gounod, interpretado por James Galway y John Birch — [https://www.youtube.com/watch?v=zKMad0B\\_Zro](https://www.youtube.com/watch?v=zKMad0B_Zro). Escucha una nueva *Ave María* en el idioma Igbo por el coro universitario Nnamdi Azikiwe de Nigeria — [https://www.youtube.com/watch?v=S0Mz\\_Bwuq4w](https://www.youtube.com/watch?v=S0Mz_Bwuq4w)

“**LA SINCERIDAD, LA SINCERIDAD, LA SENCILLEZ,** la humildad, la generosidad sin esperar nada a cambio, la falta de vanidad, una buena disposición para servir a los demás (cualidades muy al alcance de todo ser) éstas forman la base de la vida espiritual de la persona. A falta de otra cosa, la celda te da la oportunidad de observar diariamente tu conducta, para superar lo malo y desarrollar lo que sea que haya bueno dentro de ti.” Nelson Mandela, *Conversations with Myself*



Nelson Mandela, en su celda, Isla Robben, 27 años

# Retiro todos juntos en la vida cotidiana

Días preparatorios (4) — durante la cuarta de las cuatro semanas naturales asignadas a estos días

Cataratas Victoria, Zambia



## TEMA:

Me relaciono íntimamente con Dios y con toda la creación de Dios; doy alabanzas a Dios por ser la persona creada por Dios y por respetar la singularidad de las demás criaturas.

## LA GRACIA:

Una conciencia cada vez más profunda de mi vocación principal de amar y servir a Dios y a los demás; una buena disposición de acoger la persona que soy delante de Dios.

## LA BIBLIA:

Salmo 104

Juan 3:22-30

Repetición

Efesios 3:14-21

Filipenses 4:13

Sabiduría 11:21-12:2

Salmo 63

## LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES:

Dios es quien nos ama, nos crea y quiere compartir la vida con nosotros para siempre. Nuestra respuesta de amor cobra forma en nuestra alabanza, respeto y servicio a Dios en nuestra vida. También todas las cosas de este mundo son creadas por el amor de Dios y llegan a ser un conjunto de dones, que se nos presentan para que conozcamos a Dios más fácilmente y de buena gana se los devolvamos en amor.

Como consecuencia, respetamos todos los dones de la creación ... pero si abusamos de ellos... o hacemos de ellos el centro de nuestra vida, quebramos nuestra relación con Dios y dificultamos nuestro crecimiento como personas que aman. Tenemos que mantenernos en el equilibrio.

Nuestro único deseo y nuestra única opción tiene que ser: quiero y elijo lo que me lleve a que la vida de Dios en mí sea cada vez más profunda. (SE23) David Fleming, *A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises*

## LA TRADICION DE SHCJ:

[Cornelia hizo su primer retiro Ignaciano de tres días en Grand Coteau, 1839] “Tenemos las palabras de la misma Cornelia para decirnos que estos tres días cumplieron en ella una conversión duradera, y que todos los retiros posteriores constituyeron el culmen de aquel retiro ... Tal vez fue durante ese tríduo de gracia en el que Cornelia se concibió ... esa esencia que era a la vez su amor de Dios y su pasión para actuar en los intereses de Dios.” *Informatio* para el Proceso de Canonización, p. 107

## PERSPECTIVAS & RESONANCIAS:



**ESCUCHA:** la Sonata para violín de Beethoven, #5, Movimiento 2, llamado la sonata de la primavera. En la interacción entre el violín y el piano escucharás el eco del comentario sobre #23 de los Ejercicios de David Fleming SJ: “Dios nos ama, nos crea y quiere compartir su vida con nosotros para siempre.” — <https://www.youtube.com/watch?v=JVRbxESLArl>

“**EN TODOS MIS ESTUDIOS DE LA PSICOLOGÍA Y LA ESPIRITUALIDAD**, he encontrado esperanza para una plenitud verdadera solamente

en el deseo del corazón humano de amar en el momento presente. La experiencia es algo muy sencillo. Existe antes de darle cualquier palabra o símbolo, y es lo que somos. En un respiro silencioso, la fuerza del amor dentro de nosotros nos da nuestra identidad y nos atrae hacia nuestro hogar y destino. Somos creados por Dios, para vivir en el amor, por el amor... Somos infinitamente diversos y únicos en nuestros matices y sensibilidades, y al mismo tiempo estamos todos unidos; el amor se manifiesta no solo por nosotros sino como nosotros.” Gerald May, *El Corazón Despierta / The Awakened Heart*



Torres del Paine, Patagonia, Chile

“**EL GRITO DEL MÍSTICO HA RESONADO A LO LARGO DE LOS SIGLOS.** Es el grito del deseo de cada persona que ha buscado a Dios en cualquier momento, consciente o inconscientemente... Con frecuencia, no distinguimos este grito dentro de nosotros mismos. No lo reconocemos. Por eso, no lo entendemos, no lo reconocemos dentro del contexto del deseo de Dios. Y lo que es más, no reconocemos el grito de los pobres, el grito de la tierra como señal. Pero el deseo de Dios está gritando por todas partes. El milagro: el grito contemplativo de la gente de la entera comunidad mundial, y ya no es invisible y silencioso. Retumba por el universo, y no debemos perder el hilo del deseo desde la profundidad de un mundo desfigurado.” Constance Fitzgerald, OCD, “The Desire for God and the Transformative Power of Contemplation”

**Envías tu Espíritu, son creados, y renuevas la faz de la tierra.** Salmo 104

“**EL FIN ÚLTIMO DE LAS DEMÁS CRIATURAS NO SOMOS NOSOTROS.** Pero todas avanzan, junto con nosotros y a través de nosotros, hacia el término común, que es Dios, en una plenitud trascendente donde Cristo resucitado abraza e ilumina todo .... El conjunto del universo, con sus múltiples relaciones, muestra mejor la inagotable riqueza de Dios.” Papa Francisco, *Laudato Si'* (83, 86)

“Independientemente de donde enfoquemos nuestra atención en los 13.7 billones de años de desarrollo del Universo, encontramos la promesa del más .... El anhelo cósmico para más y nuestros anhelos para más son un solo anhelo. Un Universo que está desarrollándose nos empuja a creer y confiar que siempre hay ..... más.” John Surette, SJ, *The Divine Dynamic*

## Retiro en la vida cotidiana — crea tu propia línea de tiempo

*Está previsto que el material requiera unas 27 semanas en total. Para ponerlo en sincronía con el calendario litúrgico, el lapso de tiempo de septiembre a mayo es lo óptimo. O tal vez prefiera tomar un tiempo más largo con descansos entre los movimientos. La siguiente asignación de semanas ha funcionado bien para muchas personas.*

### **Días preparatorios (Disposiciones, Principio y Fundación) 4 semanas**

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

### **Primera semana de los Ejercicios 4 semanas**

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

### **Segunda semana de los Ejercicios 10 semanas**

Semana de \_\_\_\_\_

### **Tercera semana de los Ejercicios 4 semanas**

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_

### **Cuarta semana de los Ejercicios 5 semanas**

Semana de \_\_\_\_\_

*Todo tiene su tiempo y sazón, todas las tareas bajo el sol. Eclesiastes 3:1*

# Retiro todos juntos en la vida cotidiana Días preparatorios:

## Materiales de apoyo #1

*Los que hayan optado por hacer este retiro con un compañero o con un grupo deban convocar una reunión inicial para revisar las Guías para compartir en grupos que se encuentran abajo. (p.3) Este es el momento de compartir vuestros pensamientos sobre las preguntas en p.4 del documento de oración, y decidir el lugar y la hora para vuestra reunión semanal, que puede realizarse en persona, por teléfono o por internet.*



### 1. Revisión diaria de la oración

San Ignacio nos aconseja que, después del periodo de oración, reflexionemos sobre la experiencia. (Exx.#77) Intentando verbalizar la experiencia, por ejemplo escribir un diario, esto nos puede ayudar a discernir cómo Dios esta actuando en nuestra oración. Escribir un diario también puede ayudar a la preparar la reunión con un compañero de retiro, un grupo o un acompañante espiritual. Las preguntas que aparecen a continuación pueden ayudar a esta revisión diaria. No es obligatorio responder siempre a cada pregunta. Adaptado de Kevin O'Brien, SJ, *The Ignatian Adventure*

- ¿Cuáles fueron los movimientos interiores mas importantes (es decir, sentimientos, reacciones, intuiciones, deseos, emociones, pensamientos o perspicacias)?
- ¿Cómo era estado de ánimo predominante en mi oración: paz, inquietud, emoción, aburrimiento, confusión, calma?
- ¿La oración tenía más que ver con la mente, o el corazón, o con ambos?
- ¿Habría una palabra, frase, imagen o recuerdo que haya sido especialmente significativo durante la oración?
- ¿Queda algún asunto inacabado que creo que Dios quiere que retome durante otro periodo de oración?
- ¿Hay algo que esté sucediendo en mi vida que esté llegando a ser a ser parte de mi oración?
- ¿Hay algo que hago o que no estoy haciendo que dificulte la escucha de Dios?

Este diario, o cualquier otro método de reflexión que mejor os convenga, puede considerarse como otra manera de rezar, de profundizar para examinar cuidadosamente las gracias.

### 2. Revisión Semanal de la Oración

- Reserva algo de tiempo para reflexionar sobre tu experiencia. ¿Cuáles fueron las gracias que pedía? ¿Cuáles recibí?
- ¿Cómo experimenté el aliento (consolación) o desaliento (desolación)?
- ¿He llegado a tener una conciencia más profunda de algo? ¿Hay algo que desee más?

Esta reflexión puede formar la base de lo que compartes con tu acompañante espiritual, compañero o grupo.

### 3. Cómo acceder al material virtual bajo el título “Perspectivas y resonancias.”

Para ver un video recomendado o escuchar música, haz clic en: [\\_](#)

## 4. Algunas Pautas para Compartir en Grupos.

### ¿Cuáles son los beneficios de reunirse en grupos?

Una experiencia de retiro de este tipo, que nos ayuda a poner en práctica el encuentro con Dios en medio de nuestros quehaceres diarios, puede ser muy enriquecedor cuando se comparte en grupo.

- Compartir lo que parece haber sido lo más relevante en un periodo de tiempo puede ayudarnos a esclarecerlo para nosotros mismos.
- Escuchar las formas que Dios tiene de comunicarse en la vida de los otros puede enriquecernos, animarnos y hacernos más humildes.
- El grupo puede constituir una fuente de apoyo importante y alentadora para sus miembros.
- Por experiencia creemos que el número ideal de participantes de un grupo que se reúne durante una hora es de 3 a 6 personas.



### ¿Cómo se desarrollan en estos grupos?

- Empezamos con un corto periodo de silencio y una breve oración.
- A cada persona se le invita a compartir, de modo sencillo y natural, algo que haya descubierto en la experiencia de hacer los Ejercicios durante la semana anterior. Por ejemplo, “me impactaron las (X...) palabras de las escrituras, o imagen, o cita porque ...”

### El método de la invitación mutua puede ser muy útil:

- Una persona empieza por compartir personalmente o por invitar a otra persona en el grupo a hacerlo. Luego que esa persona haya hablado, (él o ella) invitara a otra a hacerlo.
- Se continúa así hasta que cada persona en el grupo haya tenido la oportunidad de hablar.  
*(Si no estás listo para aportar o compartir algo en ese momento dices “paso por ahora” y se te invitará a hablar más tarde. Si en alguna ocasión no te sientes animado a decir nada dices “paso” e invitas a otra persona.)*
- Deja algunos momentos de silencio después de que la persona haya hablado, para rezar por la ella.

- La reunión termina con un breve momento de oración y una oración de acción de gracias.
- Fijamos la hora y el sitio para la próxima reunión de grupo.

### ¿Cuáles son las reglas para un grupo de este tipo?

- La reunión no debe durar más de una hora, y tiene que empezar y terminar puntualmente. Esto asegura el mayor respeto a los tiempos de todos.
- Cada persona en el grupo debe estar de acuerdo en hablar de tal modo que cada uno tenga la oportunidad de aportar algo en esa hora. (Así que el grupo tiene la responsabilidad de avanzar, en caso de que una persona hablase más de los 10 minutos o lo que se haya acordado.)
- La confidencialidad es imprescindible, por eso hay que evitar hablar de una forma que relacione lo dicho con una persona determinada. Por supuesto, a veces recibimos un nuevo conocimiento de las escrituras o la vida que queremos compartir con un amigo o acompañante espiritual. Esto puede ser alentador, siempre que no desvelemos la privacidad de otra persona.

**NOTA:** Es importante reconocer que el grupo no funciona como un acompañante espiritual colectivo. Tampoco es un foro para que una persona ofrezca consejos a otro miembro. Los compañeros del grupo ofrecen el don de escuchar con gran atención y respeto, confiando en que el Espíritu Santo guiará a cada persona más adelante y en más profundidad dentro del retiro. En este tipo de grupo, no se permite discutir, estar en desacuerdo, desafiar o negar la experiencia y contribución de otra persona.

## EL ANFITRIÓN DEL GRUPO

Es de gran ayuda que alguien haga de anfitrión del grupo (ya sea la misma persona cada semana, o por turnos). Fundamentalmente el papel del anfitrión consiste en asegurar que cada participante tenga la oportunidad de hablar o de no hablar, según sus deseos. Las responsabilidades específicas se encuentran aquí:

### Inicio

- Llega temprano, arregla las sillas, el centro, una vela ...
- Invita a todos a estar presentes – a sí mismo, a Dios, a cada uno.
- Crea una oración corta – o invita a los participantes turnarse en esta función.
- Recuerda a todos la importancia de la confidencialidad

### Medio

- Con delicadeza trata de mantener los límites de tiempo establecidos para compartir.
- No tiene prisa en poner fin a un silencio o un momento de emoción.

### Final — *¡Asegura bastante tiempo para esto!*

Invita al grupo a tomar algo de tiempo para evaluar la experiencia al escuchar a los demás. De esto sale una conversación breve sobre lo que parecen ser las invitaciones y deseos de Dios.

- Prepara una oración corta de agradecimiento.
- Se encarga de que se fije el lugar y la hora de la siguiente reunión.

### Reunirse por medio de llamada de conferencia o otro medio electrónico.

Las pautas son muy parecidas pero el anfitrión, o una persona determinada del grupo, tendría que tener las habilidades técnicas necesarias para asegurar que todos en el grupo se puedan conectar. Todos participantes necesitan buen acceso al internet si se usa una aplicación on-line como Zoom o WhatsApp. Si se elige llamadas por video merece la pena consultar consejos en cuanto a como presentarse y conseguir buena calidad de sonido.

Hay ejemplos en internet que se puede buscar. También

se puede solicitar ayuda por e-mail a nuestra directora de la Sociedad de comunicaciones, Samantha Strike. [ssstrike@shcj.org](mailto:ssstrike@shcj.org)



### —RECUERDEN—

**“La adaptabilidad es una marca distintiva de los Ejercicios Espirituales.  
No te consideres obligado a recorrer los pasajes bíblicos como si fueran deberes.  
A lo mejor eliges quedarte con uno o dos pasajes para toda la semana.  
Sigue la guía del Espíritu . . .”**

**¡Que se disfruten de este período de gracia juntos!**

## RETIRO TODOS JUNTOS EN LA VIDA COTIDIANA-2 — BIBLIOGRAFÍA: Días Preparatorios

### Libros, Artículos, Poemas, Sitios y Otras Fuentes de Inspiración

- Fitzgerald, Constance OCD. “El Deseo de Dios y el Poder Transformador de la Contemplación;”  
Ed. Mary Heather MacKinnon et al. Quincy University: Franciscan Press, 2000; en línea (inglés):  
<https://www.baltimorecarmel.org/meet-our-community/our-writings/>
- Fleming, David SJ. *Atraeme a tu Amistad, (Una traducción literal y una lectura contemporánea de los ejercicios espirituales)*;  
Institute of Jesuit Sources, 1996
- Kalinithi, Paul. *Cuando el Aliento Se Convierte en Aire*; Random House, 2016.
- Keen, Sam. *La Vida Apasionada: Etapas del Amor*. Harper & Row, 1983.
- Lamott, Ann. *Ayuda, Gracias, Guau; Tres Oraciones Esenciales*. Riverhead Books, 2012.
- Lee, Bernard. *El Batir de Grandes Alas: Una Espiritualidad Mundana para Comunidades Apostólicas Activas*.  
Twenty-third Publications, 2004.
- Mandela, Nelson. *Conversaciones conmigo Mismo* Picador: Reprint Edition, 2011.
- May, Gerald. *El Corazón Despierto*; HarperOne: Reprint Edition, 1993.
- Merton, Thomas OCSO. *Nuevas Semillas de Contemplación*. Reprint Edition, 2007.
- O'Brien, Kevin SJ. *La Aventura Ignaciana: Cómo vivir los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola en el día a día*.  
Chicago: Loyola Press, 2017.
- Papa Francisco. *Sobre el Cuidado de la Casa Común: Carta Encíclica: Laudato Si'*. Paulist Press, 2015.
- Sampson, William SJ. *La Venida del Consuelo*. Christian Classics, 1986.
- Surette, John SJ. *La Dinámica Divina*; ACTA Publications, 2010.
- Whelan, Joseph SJ. “Oración Jesuita Apostólica” adaptado de Joseph Whelan, SJ; *The Way*, Supplement 19, 1973.

### Internal Documents

- Positio: Informatio para el proceso de canonización del siervo de Dios, Cornelia Connelly*. Rome, 1987.
- Sociedad del Santo Niño Jesús; *Textos de Fundación y Constituciones*. 1983, 1998.
- \_\_\_\_\_. *SHCJ Manual: Formación para la Misión*, 2021

## Audio and Video

“Canción Africana al Espíritu,” arreglada por Victor C. Johnson —  
<https://www.youtube.com/watch?v=mEidu52lBDk>

“Gracias a la Vida” de Violeta Parra, interpretada por Mercedes Sosa;  
[https://www.youtube.com/watch?v=cIrGOD84F1g&list=RDcIrGOD84F1g&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=cIrGOD84F1g&list=RDcIrGOD84F1g&start_radio=1)

La Serenata Número 10 para instrumentos de viento de Mozart, “Gran Partita,” III Adagio interpretado por la Orquesta Sinfónica de Londres; <https://www.youtube.com/watch?v=NecLh4YOT9M>

Spiegel im Spiegel de Arvo Pärt — presentado por Jürgen Kruse (piano) y Benjamin Hudson (viola)  
<https://www.youtube.com/watch?v=TJ6Mzvh3XCc>

“Ronda de Creación,” de los poemas religiosos de Gabriela Mistral, presentada por Conjunto Los Perales;  
[https://www.youtube.com/watch?v=VH3J7z-ULHw&list=OLAK5uy\\_kQI0RBru1FPR6LZdUrRr0XbNk-2jYa47hg&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=VH3J7z-ULHw&list=OLAK5uy_kQI0RBru1FPR6LZdUrRr0XbNk-2jYa47hg&index=5)

Wolfgang Amadeus Mozart. Serenade No. 10 for Winds (K. 361/370a), “Gran Partita,” III Adagio, presentado por la Orquesta Sinfónica de Londres; <https://www.youtube.com/watch?v=NecLh4YOT9M>

Ave Maria de Palestrina cantada por by la Schola Cantorum Sanctae Caeciliae;  
<https://www.youtube.com/watch?v=XGuUD20Hbgg>

Ave Maria de Charles Gounod, presentada por James Galway & John Birch;  
[https://www.youtube.com/watch?v=zKMad0B\\_Zro](https://www.youtube.com/watch?v=zKMad0B_Zro)

Ave Maria cantada en el idioma Igbo de Nigeria, por el coro universitario Nnamdi Azikiwe;  
[https://www.youtube.com/watch?v=S0Mz\\_Bwuq4w](https://www.youtube.com/watch?v=S0Mz_Bwuq4w)

Ludwig Van Beethoven. Sonata para Violín, #5, Movimiento 2, llamada “la Sonata de Primavera;”  
<https://www.youtube.com/watch?v=JVRbxESLArI>