

RETIRO TODOS JUNTOS *en la vida cotidiana*



Un Mini-Retiro

Sociedad del Santo Niño Jesús — octubre de 2021

Retiro en la vida cotidiana todos juntos

un mini-retiro para actualizar y renovarse



En culturas asiáticas, el mandala es básicamente una representación del universo, una zona consagrada que sirve de receptáculo para los dioses y un punto de recogida de las furezas universales. La creencia es que al entrar en el mandala y avanzar hacia su centro, se le guía a través del proceso de transformar el universo desde uno de sufrimiento a uno de alegría y felicidad.

‘reza por una perspectiva nueva y enriquecida’

Un elemento clave en hacer los Ejercicios Espirituales es la reflexión después de cada período de oración. Lo mismo ocurre con la experiencia entera, sobre todo a poca distancia de ella cuando podemos solicitar la gracia de una nueva perspectiva enriquecida. Pensar en cómo nos sentimos con respecto a cualquier experiencia, tal vez escribir sobre la experiencia, luego volver a redactarlo, pensar de nuevo y cambiar las palabras nos ayuda a visitarlo de nuevo de manera muy significativo.

‘escuchar de nuevo a nuestras profundidades’

Después de haber escuchado la Palabra de Dios en y a través de las palabras, imágenes, música, naturaleza o sea lo que sea, Ignacio propone que volvamos a escuchar nuestra propia profundidad.

¿Qué me pasó a mí y dentro de mí durante y después del retiro?

¿Cuáles fueron los movimientos interiores?

¿Cuáles fueron las pautas de mis consolaciones (alegría, paz, confianza ...) y desolaciones (problemas, falta de confianza, miedo ...)? y desolaciones (problemas, falta de confianza, miedo ...)?

¿Cómo me ha movido Dios en mi afectividad más profunda?

¿En qué manera sigue presente Dios en todo lo que pasa dentro de y alrededor de mí?

La cita habitual de los Ejercicios Espirituales sobre una reflexión de este tipo es lo siguiente:

Después de terminar el ejercicio, consideraré, durante un período de un cuarto de una hora, sentado o caminando sin prisa, cómo fue para mí en la contemplación o meditación; y en caso de irse mal, buscaré la causa de la que procede, y, después de haberlo visto, lo lamentaré para corregirme en el futuro; y en caso de irse bien, daré gracias a Dios nuestro Señor y actuaré en una manera parecida en otra otra ocasión. [77].

‘posibles maneras de reflexionar’

Lo que sigue a continuación son posibles maneras de reflexionar sobre la experiencia entera de hacer el Retiro Todos Juntos en la Vida Diaria. ‘O’ es una palabra tan importante a lo largo de los Ejercicios. Ignacio nos invita a encontrar las maneras de oración y de reflexionar sobre la oración que nos abren a Dios, adaptando el método **O** la hora **O** el lugar.

Runir los fragmentos,

reconocer las pautas, convertirse en detective de las gracias recibidas, buscando los tesoros – todos son descripciones posibles de este mini-retiro — puede tener lugar dentro de unas pocas horas y/o días, individualmente y/o con sus compañeros del retiro. Lo importante es relajarse en este ejercicio y deja que Dios te impulse, te guíe y te alimente.



“Cuando quedaron satisfechos, Jesús dijo a sus discípulos: Recojan lo que ha sobrado, para que no se pierda nada.”

Lo hicieron así, y con lo que sobró a quienes comieron de los cinco panes de cebada, llenaron doce cestos.”

Juan 6:12-13

Posibles inicios O

una combinación de estos:

- + lee de nuevo tu diario lentamente y nota de nuevo lo que parece repetirse ...
- + permite que los recuerdos vuelvan en una manera ad hoc ...
- + recurre a los versículos de las escrituras o otras que sean significativas para tí
- + escribe la historia del retiro como un tipo de blog, limita el número de palabras a unas 500. ¿Qué tipo de historia ha sido? ¿Una aventura? ¿Un misterio? ¿Una montaña rusa? ...
- + describe la experiencia en una carta a Dios o Cornelia o Ignacio o ...
- + escribe un poema o varios ...
- + crea un mandala o collage, utilizando palabras e imágenes



“El reino de los cielos puede compararse a un tesoro escondido en un campo. El que lo encuentra, lo primero que hace es esconderlo de nuevo; luego, lleno de alegría, va a vender todo lo que tiene y compra aquel campo.”

Mateo 13:44-46



ESCUCHA: “Eres” Conjunto Los Perales; <https://www.youtube.com/watch?v=sFWBljWA6pY>

PERSPECTIVAS Y RESONANCIAS

¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN CREO QUE TENGO CON DIOS, O DIOS CONMIGO?

Es mi Dios hombre o mujer, madre o padre, amigo o amante, compañero o maestro, protector o retador, gobernante o siervo, juez crítico o pareja de baile? ¿Qué pasaría si me acercara demasiado a Dios? James Finley

No entiendo el misterio de la gracia — solo que nos encuentra donde estamos y no nos deja donde nos encontramos. Anne Lamott

La contemplación es movimiento, acaso es una espiral que se adentra cada vez más en experiencia y significado ... es el recuerdo de todo lo que ha sido, la búsqueda en la memoria de todas las gracias olvidadas. Ivy Bishop



LAS PEQUENAS MIRADAS Y LAS ORACIONES REPETITIVAS PUEDEN SER CARINOSAS, DULCES Y PROFUNDAS,



pero es en la práctica directa de la relación con Dios donde nos encontramos con las entrañas del amor. Aquí hay la amplitud y profundidad de alegría y dolor personales, consolación y desolación, tranquilidad y miedo, comunión y alienación.

Las posibilidades de la práctica son infinitas. Cree el hábito de hacer una pausa en la respiración... para lograr la calma... permitiendo que esto suceda... usando tu imaginación... dando permiso para esta posibilidad... James Finley



ESCUCHA: “Eternal Spring (Primavera Eterna)” de Tony Anderson; <https://www.youtube.com/watch?v=GUpPKS-R9LA>

LA IGLESIA SE JUNTA EN LA EUCARISTÍA PARA descubrir de nuevo lo que es verdaderamente y para renovarse en ese descubrimiento. Y lo descubre una y otra vez — día a día y siglo a siglo — que lo que es, es algo muy simple. Es la asamblea del pueblo contemporánea con Jesucristo: el pueblo hecho vivo en su comunión con Él. Día a día y siglo a siglo, la Iglesia tiene la tentación de creer que es algo muchísimo más complicado. A la Iglesia le encanta huir de la simplicidad de ese encuentro con Cristo. Y sin embargo en el centro de todo hay ese hecho fundamental - que no hay nada más profundo ni más verdadero del hecho de que somos hechos vivos en comunión con Jesús. Y lo expresamos en la simplicidad suprema de una acción física. Comemos el pan de vida y llevamos a nuestro cuerpo el propio Ser de ese ‘amigo de amigos,’ Jesu-



ESCUCHA: “Comunión,” Jesuitas Acústico; <https://www.youtube.com/watch?v=7h-Byk20rc>

cristo. Rowan Williams, en celebración del 400 aniversario de Mary Ward, 23 de enero de 2010

LO MAS IMPORTANTE NO ES...

“No el mucho saber harta y satisface al ánima, más el sentir y gustar de las cosas internamente” (Ejercicios Espirituales, Anotación 2)

“No somos nosotros los que hemos amado a Dios, sino que Él nos amó primero” (1 Jn 4,10)

Lo más importante no es

- que yo te busque, sino que tú me buscas en todos los caminos (Gn 3,9);
- que yo te llame por tu nombre, sino que tú tienes tatuado el mío en la palma de tu mano (Is 49,16);
- que yo te grite cuando no tengo ni palabra, sino que tú gimes en mí con tu grito (Rm 8,26);
- que yo tenga proyectos para ti, sino que tú me invitas a caminar contigo hacia el futuro (Mc 1,17);
- que yo te comprenda, sino que tú me comprendes en mi último secreto (1 Cor 13,12);
- que yo hable de ti con sabiduría, sino que tú vives en mí y te expresas a tu manera (2 Cor 4,10);
- que yo te guarde en mi caja de seguridad, sino que yo soy una esponja en el fondo de tu océano (EE 335);
- que yo te ame con todo mi corazón y todas mis fuerzas, sino que tú me amas con todo tu corazón y todas tus fuerzas (Jn 13,1)

Porque, ¿cómo podría yo buscarte, llamarte, amarte... si tú no me buscas, me llamas y me amas primero?

El silencio agradecido es mi última palabra, mi mejor manera de encontrarte. Benjamín Gonzalez Buelta, SJ (República Dominicana)

 **ESCUCHA:** “Silencio de Amor,” de Jésed; https://www.youtube.com/watch?v=9UOThY_GAg



“Estamos viendo señales de alarma en todos los continentes y regiones, las altas temperaturas, es impactante la pérdida de biodiversidad, la contaminación del aire y del agua, los desastres relacionados con el clima son evidentes”, dijo **Antonio Guterres, Secretario General de la ONU a la 76ª Asamblea General...**

“El mundo nunca ha estado más amenazado ni más dividido, estamos al borde del abismo y avanzamos en la dirección equivocada... “Nos enfrentamos a la mayor serie de crisis de nuestra vida”, dijo, citando no solo la cuestión medioambiental, sino también la pandemia de Covid-19, la situación en Afganistán, Yemen y Etiopía, y la ola de desconfianza y desinformación... “El Covid y la crisis climática han puesto de manifiesto profundas fragilidades como sociedad y como planeta. La gente a la que servimos y representamos... puede perder la confianza no solo en sus gobiernos e instituciones, sino en los valores que han animado el trabajo de la ONU durante más de 75 años”. Por tanto, según Guterres, “el colapso de la confianza está llevando a un colapso de los valores. Las promesas, al fin y al cabo, no sirven de nada si la gente ... no ve resultados en su vida cotidiana”.





ESCUCHA: "Namaste," Una Meditación de Sonido de Ben Iobst; <https://www.youtube.com/watch?v=uGxxolQC6fc>



ESCUCHA: "Salve Regina," Coro de la Abadía Benedictina de Santo Domingo, España; <https://www.youtube.com/watch?v=CAMydVsNMqM>



Terremoto en Haiti, Agosto de 2021



Huracán Ida, New Orleans, Septiembre de 2021



Venezolanos huyen de su país



Mujeres de Afghanistan, Agosto de 2021

"... al entrar en el mandala y avanzar hacia su centro, se le guía a través del proceso de transformar el universo desde uno de sufrimiento a uno de alegría y felicidad.

Estoy tocado por _____ Quiero _____ Rezo _____



“¡AHORA! ¿QUIERES SABER UN SECRETO? Hacer nuevo; eso es lo que está pasando en el mundo; eso es lo que está sucediendo. La Ciudad Santa no es el futuro perfecto. Es tiempo presente Ahora la Ciudad Santa está en descenso. Ahora Dios está haciendo que las cosas se hagan nuevas. Ahora mismo Dios está enjugando las lágrimas y aliviando el dolor y venciendo el poder de la muerte en el mundo. ¡Ahora! ... Está pasando ahora en medio de nuestro mundo desgastado, desgarrado, roto. Y, con los ojos de la fe, se puede ver lo que está pasando.” David Buttrick

PIDAMOS LA GRACIA DE APRENDER a dejarnos consolar por el Señor. El consuelo del Señor es verdadero, no engaña. No es anestesia, no. Está cerca, es veraz y nos abre las puertas de la esperanza. Papa Francisco



ESCUCHA: “Un Canto Nuevo,” Santiago Fernandez; <https://www.youtube.com/watch?v=FSrWys->

“Deja que tu Dios te ame”

Guarda el silencio. Quédate quieto. A solas. Al vacío. Ante tu Dios. No digas nada. No pidas nada. Guarda el silencio. Quédate quieto. Deja que tu Dios te mire. Eso es todo. Dios lo sabe. Y comprende. Dios te ama con un amor enorme queriendo sólo mirarte con amor. Tranquilo. Quietos. Sé. Deje que tu Dios — te ame.

Edwina Gateley

Fuentes de Inspiración

Libros, artículos, poemas . . .

- Sagrada Escritura:** *La Palabra* (Hispanoamericana)
- Benjamín Gonzalez Buelta, SJ,** “Psalms para Sentir y Gustar Internamente;” en línea: <http://jesuitascam.org/wp-content/uploads/2011/12/Salmos-para-sentir-y-saborear-las-cosas-internamente.pdf>
- David Buttrick,** “Hacer Nuevo,” en *Imaging the Word*, Volumen 1; United Church Press, 1994.
- James Finley.** *Meditación Cristiana: Experimentar la Presencia de Dios.* HarperOne, 2009.
- Edwina Gateley.** “No Había Camino así que Pisé Uno.” Source Books, 1996.
- Antonio Guterres,** Secretario General de la ONU a la 76ª Asamblea General, en *Mensaje*, 23 de septiembre de 2021
- Anne Lamott.** “12 Verdades que Aprendí de Vivir y Escribir,” Charla TED, abril de 2017
- Papa Francisco.** Homelía 8 de mayo de 2020.
- Rowan Williams.** Discurso en celebración del 400 aniversario de Mary Ward, 23 de enero de, 2010. En línea (ingles): <https://www.congregatiojesu.org/>

Enlaces de Medios . . .

- “Eres,” Conjunto Los Perale; publicado por Fundación Coudrin, 2005; <https://www.youtube.com/watch?v=sFWBljWA6pY>
- “Eternal Spring (Primavera Eterna)” de Tony Anderson; <https://www.youtube.com/watch?v=GUup-KS-R9LA>
- “Comunión” por Jesuitas Acústico; texto y música por Jesús Zaglul, SJ; <https://www.youtube.com/watch?v=7h-Byk20rc>
- “Silencio de Amor;” música y letra de Jésed; https://www.youtube.com/watch?v=9UOTHrY_GAg
- “Namaste,” Una Meditación de Sonodo de Ben lobst; <https://www.youtube.com/watch?v=uGxx-olQC6fch><https://www.youtube.com/watch?v=RePPsk-WiV6g>
- “Salve Regina,” Coro de la Abadía Benedictina de Santo Domingo, España; <https://www.youtube.com/watch?v=CAmydVsNMqM>
- “Un Canto Nuevo,” Santiago Fernandez; *Flor y Canto*, Tercera Edición; publicado por OCP, 2011; <https://www.youtube.com/watch?v=FSrWysF5Zl>