

NOTAS DE LA CUARTA SEMANA

[226] 1ª nota. En las contemplaciones siguientes se proceda por todos los misterios de la resurrección, de la manera que abaxo se sigue, hasta la ascensión inclusive; llevando y teniendo en lo restante la misma forma y manera, en toda la semana de la resurrección, que se tuvo en toda la semana de la pasión. De suerte que por esta primera contemplación de la resurrección se rija en quanto los preámbulos, según subiecta materia; y en quanto los cinco puntos, sean los mismos; y las adiciones que están abaxo sean las mismas; y ansí en todo lo que resta se puede regir por el modo de la semana de la pasión, así como en repeticiones, cinco sentidos, en acortar o alargar los misterios, etc.

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

Seguir el mismo método que en 3ª Semana, sin olvidarse de hacer las repeticiones y la aplicación de sentidos¹.

En esta 4ª **Semana** se pueden hacer las siguientes contemplaciones del Evangelio, por este orden:

- Juan y Pedro van a la sepultura de Jesús (Juan 20, 1-10).
- Aparición a las mujeres que la madrugada del domingo iban a embalsamar el cuerpo de Jesús (Mateo 28,1-9; Lucas 24,1-11). (Se apareció primero a mujeres, pero los hombres no las creyeron).
- Aparición a María Magdalena (Juan 20,11-18).
- Se aparece a dos que se van a Emaús hundidos por la muerte de Jesús (Lucas 24,13-35).
- Jesús se aparece a sus amigos (Juan 20,19-23; Lucas 24,36-49). Da paz y quita miedos.
- Aparición a Tomás que no creía (Juan 20,24-28).
- Aparición a orillas del lago de Tiberíades (Juan 21,1-23).
- Ascensión de Jesús junto a su Padre: Jesús nos deja, pero se queda en los demás (Iglesia) y en la eucaristía (misa), y nos encarga que anunciemos su Evangelio (Mateo 28,16-20; Lucas 24,50-53; Hechos de

¹ Recordar 2ª semana, páginas 273-277.

los Apóstoles 1,1- 11).

[227] 2ª nota. La segunda nota: comúnmente en esta cuarta semana es más conveniente que en las otras tres pasadas, hacer cuatro ejercicios y no cinco: el primero luego en levantando a la mañana; el 2º a la hora de missa o antes de comer, en lugar de la primera repetición; el 3º a la hora de vísperas, en lugar de la segunda repetición; el 4º antes de cenar, traíendo los cinco sentidos sobre los tres ejercicios del mismo día, notando y haciendo pausa en las partes más principales, y donde haya sentido mayores mociones y gustos espirituales.

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.

En esta 4ª Semana S. Ignacio quita una contemplación cada día: quiere que la persona esté más descansada para poder sentir alegría. Pero además, en las repeticiones no quiere que uno se pare donde ha sentido **desolación**² porque le impedirá gozarse de alegría.

[228] 3ª nota. La tercera, dado que en todas las contemplaciones se dieron tantos puntos por número cierto, así como tres o cinco, etc., la persona que contempla puede poner más o menos puntos, según que mejor se hallare; para lo qual mucho aprovecha antes de entrar en la contemplación conjeturar y señalar los puntos que ha de tomar en cierto número.

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.

- **dado que en todas contemplaciones se dieron tantos puntos por número cierto, así como tres o cinco** : En 4ª Semana cinco puntos³
- **la persona que contempla puede poner más o menos puntos**: al final de los EE S. Ignacio entrega el método al ejercitante: si siente que otros “puntos” le ayudarían más, que siga lo que Dios le da a sentir. Quiere hacer personas, no niños que necesitan ser llevados de la mano: cada uno tiene que vivir su fe.
- **para lo cual mucho aprovecha antes de entrar en la contemplación conjeturar (pensar) y señalar los puntos, que ha de tomar en cierto número** : no quiere que vayamos a ver qué se me ocurre sino que lo preparemos antes.

² Como siempre dijo en las repeticiones: EE 62, páginas 187-188 de 1ª Semana y EE 118, página 273 de 2ª Semana.

³ Recordar lo dicho en las páginas 90,92, 93-96 de la Introducción.

CUARTA SEMANA	NOTAS DE LA CUARTA SEMANA
---------------	---------------------------

[229] 4ª *nota*. En esta 4ª semana, en todas las diez adiciones, se han de mudar la 2ª, la 6ª, la 7ª, y la 10ª.

La 2ª será, luego en despertándome, poner enfrente la contemplación que tengo de hacer, queriéndome afectar y alegrar de tanto gozo y alegría de Christo nuestro Señor.

La 6ª, traer a la memoria y pensar cosas motivadas a placer, alegría y gozo espiritual, así como de gloria.

La 7ª, usar de claridad o de temporales cómodos, así como en el verano de frescura, y en el invierno de sol o calor, en quanto el ánima piensa o coniecta que la puede ayudar para se gozar en su Criador y Redemptor.

La 10ª, en lugar de la penitencia, mire la temperancia y todo medio, si no es en preceptos de ayunos o abstinencias, que la Iglesia mande; porque aquellos siempre se han de cumplir, si no fuere justo impedimento.

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.

Aplicar las **Adiciones** 2ª, 6ª, 7ª y 10ª a la 4ª Semana⁴.

⁴ Recordar lo dicho en las páginas 90,92, 93-96 de la Introducción.