



Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Introducción

Luis Ovando Hernández, S. I.

Junio 2009

Todo comenzó...

Todo comienza con la historia de un soldado y con su sueño hecho añicos, al igual que su pierna herida en el campo de batalla.

La lucha es desigual, y las probabilidades de victoria escasas. La retira hubiese sido más que comprensible, dada la asimetría de las fuerzas en pugna; no obstante, tercamente nuestro soldado decide afrontar al enemigo para luego caer rendido, como lo hicieron el bastión que defendía y sus adversarios ante tanta gallardía y coraje.

El regreso a casa sabe a derrota, pues el soldado piensa que pudo haber hecho más, resistido más, entregado más, independientemente de que la muerte se le mostrara como su futuro más inmediato. Pero la vuelta a casa también tiene el sabor de la revancha, del rehacer la propia reputación lo antes posible, de lavar el honor mancillado, de recuperar fuerzas y construirse un ejército más fuerte, más grande, más digno. Los reveces en el campo de batalla no suponen impedimento alguno para volver a empezar.

Pero Íñigo de Loyola deberá combatir aún con dos escollos de mayor envergadura. El primero es el cruento principio de realidad, que atenta directamente contra sus veleidades de cortesano, ansioso de cubrirse de honor y glorias, dado a lo que hasta entonces consideraba vivir respirando a todo pulmón, y que le llevaba a cambiar lo más precioso de su existencia por oropel. Por más que se someta a horrendas intervenciones quirúrgicas, el andar de Íñigo —y su vanidad— llevará de ahora en adelante la señal de la cojera, recuerdo de la herida de Pamplona. La discapacidad física entra en conflicto con el interior del soldado, quien no se resigna a dicha realidad, y va a cobijarse en sus ensoñaciones. Pero la herida no le permitirá volver al campo de batalla. El segundo obstáculo a afrontar es todavía más exigente, pues supone la confrontación entre el ser interior de Íñigo, cuya brújula no marca con claridad el Norte a seguir, y la entrada en escena en su vida de Dios Nuestro Señor, Eterno y Sumo Capitán. El resultado de este combate espiritual supondrá un soldado menos al servicio de un señor temporal, y un santo más, reformador de la Iglesia, fundador de una orden religiosa — los jesuitas— y donante de un precioso regalo que llega hasta nuestros días: los *Ejercicios Espirituales*.

Un paso previo antes de hablar de los *Ejercicios Espirituales*. Íñigo pasa la convalecencia en casa de su hermano, siendo solícitamente atendido por su cuñada. El tiempo de recuperación es lento. El único modo de Íñigo de mantener las motivaciones del pronto regreso a su «normalidad», y de matar el aburrimiento, es leyendo libros de aventuras, de caballería: se trata de seguir nutriendo mediante la lectura el propio imaginario. Pero en aquel lugar sólo existen libros de vidas de santos y de Jesucristo. ¡Peor es nada!

Estas lecturas provocan en el ánimo de Íñigo una serie de fantasías, sentimientos y pensamientos encontrados. Monitoreándose a sí mismo, Íñigo se da cuenta que estas «mociones» tienen en común aires de grandeza, de hazañas inolvidables, nunca antes cumplidas, o de deber realizarlas en mayor escala, si alguien lo precedió. Pero se diferencian en la duración. Unas son pasajeras, otras se mantienen en el tiempo influyendo en su persona. A partir de este momento, Ignacio de Loyola recogerá esta y otras experiencias sucesivas en un «cuaderno de bitácora», conocido como *Ejercicios Espirituales*, que es la codificación de su relación con Dios, de cómo lo fue educando cual «maestro de escuela»,¹ hasta que llegó él mismo a ser un maestro y guía espiritual.

De lo anterior se desprenden unos elementos a tener en cuenta para quien desee emprender la aventura de profundizar en su relación con Dios, de querer que el Dios de Jesús entre en su corazón como lo mejor que le puede pasar, de anhelar, en definitiva, crecer como persona al tomarse en serio su vocación de hijo y hermano, a partir de los *Ejercicios Espirituales*.

En primer lugar, está el hecho de querer hacer algo con la propia vida, de apuntarse a una gran empresa, de apuntar bien en alto el arco que despedirá la flecha que es nuestra existencia. La palabra latina que describe esta actitud es «magis». Y el *magis* es una de las notas características de la espiritualidad ignaciana, o lo que es igual: el modo como Ignacio siguió las huellas de Jesús determinó una *espiritualidad*, que posteriormente compartió con otros. Aplicado a nuestro caso, se trata de que el *magis* permee nuestros deseos de tal modo que lleguen —esperemos— a concretarse históricamente *siempre más*.

En segundo lugar, habría que tomar en consideración, al menos una vez en la vida, que el «principio y fundamento» de nuestro ser no somos nosotros mismos. Esta idea que ha echado raíces en nuestro ser tiene su origen en la cultura griega, que considera al hombre como un ser «autárquico», es decir, el hombre encuentra su inicio y su base en sí mismo. Y esto no es del todo cierto, ni siquiera desde el punto de vista biológico. Los humanos maduramos en la medida en que sabemos conjugar la sobrevalorada autonomía e independencia con nuestro *tender hacia* otro, hacia los otros, hacia el Totalmente Otro. Dicho en un lenguaje cristiano, se trata de reconocer que somos *creaturas*, creación de Dios, con una misión bien específica, fraguada en el seno de nuestro Padre Creador, y que requiere de nuestra libre intervención para hacerla realidad hoy.

En tercer lugar, debemos abonar cada vez con más constancia el árbol de esa fe en un Dios que puede sacar cosas buenas de las cosas malas, que nuestras derrotas pueden convertirse en nuevas oportunidades, que las enfermedades pueden descubrir zonas

¹ *Autobiografía de San Ignacio*, 27.

inhóspitas de nuestro cuerpo que nos potencian y refuerzan, que no hemos sido concebidos para la tragedia, sino para el amor. Hemos sido creados para respirar el amor a pleno pulmón.

Finalmente. Con el *magis* como mapa, el amor como motor y el Completamente Otro como horizonte, nos echamos a andar. Seguir a Jesús es emprender un camino ayudados por las sugerencias de su Espíritu: es hacer en nuestro tiempo lo que Él hizo en el suyo, procediendo como Él procedía. Seguir a Jesús implica que no nos adelantemos a su Espíritu, sino que vayamos detrás de él, separando las señales que él nos ofrece de las señales de otros «espíritus» que se harán sentir asimismo en nuestro itinerario. Hablemos de los Ejercicios Espirituales.

Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola²

Muchas personas llegan a los *Ejercicios Espirituales* de San Ignacio de Loyola sin saber lo que van a hacer y cómo; alguno posee una idea poco clara de lo que desea, pero es ciertamente poco lo que sabe. Nada de lo anterior pretende negar absolutamente la buena voluntad de quien desea hacer los Ejercicios Espirituales. Pero esto no basta, como tampoco el mero deseo de hacer experiencia de Dios o descansar espiritualmente, retirándose de vez en cuando de tanto ajeteo. Informarnos de ciertas cuestiones básicas antes de hacer los Ejercicios puede ayudar en el camino interior que estamos por recorrer.

1. LA EXPERIENCIA DE LOS EJERCICIOS

San Ignacio recibió un doble regalo: su propia experiencia de Dios y la capacidad de ofrecerla a otros. En cuanto a la experiencia interior, el proceso fue largo y penoso, con grandes altibajos de movimientos interiores de luz, de entusiasmo y gozo, pero también de angustias, tristezas, inseguridades, escrúpulos y oscuridad. La segunda gracia fue la capacidad de proponer un camino para que otros hicieran una experiencia semejante. Los elementos de este recorrido espiritual se presentan en el librito de los *Ejercicios Espirituales*, que contiene unas prácticas concretas, acompañado de unas notas metodológicas donde toma forma la *espiritualidad ignaciana*:

1. Espiritualidad bíblica y eclesial. Es decir, se trata de un itinerario espiritual abierto a la Palabra de Dios, transmitida por la Iglesia de Jesús y en el que quien hace los *Ejercicios* es conducido por el Espíritu Santo.

2. Espiritualidad cristocéntrica. Es decir, Cristo, Señor pobre y humilde, está al centro de todo siempre. Él es quien llama y envía. A Jesús hay que amarlo y seguirlo.

² Lo que sigue a continuación se sustenta en JOSEP LL. CORRONS, *Cómo y cuándo hacer el mes de Ejercicios*, Escola Ignasiana d'Espiritualitat, 33, Barcelona 2002, 31 págs.

3. Espiritualidad humanista. Es decir, tenemos que realizar el proyecto de Dios sobre cada uno de nosotros de llegar a ser «hombres» y «mujeres», hijos suyos y hermanos entre nosotros.

4. Espiritualidad arraigada en la experiencia interior, hasta el punto que podríamos denominarla «mística»:

— la mística del «conocimiento interno».³ Es una pedagogía para llegar a «sentir y gustar internamente las cosas espirituales».⁴ Este «conocimiento interno» abarca el pecado,⁵ es decir, de todo aquello que nos aparta de Dios; el conocimiento interno de Cristo;⁶ el conocimiento de que todo viene de Dios.⁷

— la mística del discernimiento espiritual. Hay que «sentir y conocer las varias mociones que en el alma se causan»,⁸ para elegir o rechazar lo que se nos propone, según venga de Dios o no. Ello implica sumergirse en la propia vida.

— la mística del Dios que guía «inmediatamente» a las personas, sin intermediarios, que nos acoge como personas, en nuestra individualidad.

Los *Ejercicios* ponen a la persona ante Dios, para que todo el proceso se realice desde una actitud receptiva, llena de «ánimo y liberalidad».⁹

1.1. ¿Qué son los Ejercicios?

San Ignacio los describe así: «todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánima...».¹⁰

Correr, caminar, nadar... son cosas muy distintas si sólo las miramos. Lo mismo ocurre con los Ejercicios «Espirituales»: no son para «mirar», sino para «hacerse». Tampoco son un tiempo de estudio. Son una actividad a veces fácil y gratificante; otras será una actividad que exigirá paciencia, constancia y fidelidad por encima de todo. Ignacio pide «ánimo y liberalidad»,¹¹ como condición indispensable y una disponibilidad a toda prueba, ante las dificultades del camino, o ante lo que Dios me pueda pedir. Recorrer un camino pide confianza para que no nos rindamos ante los problemas y dificultades que seguramente se presentarán. Realizando el esfuerzo, se podrá alcanzar la meta.

Los *Ejercicios* consisten en «todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente y de otras espirituales operaciones».¹² Abiertos a la Palabra de Dios, hay que oírla con atención, de manera que el Espíritu contenido en las

³ EE. EE. 63, 104, 233

⁴ EE. EE. 2

⁵ EE. EE. 63.

⁶ EE. EE. 104.

⁷ EE. EE. 233.

⁸ EE. EE. 313.

⁹ EE. EE. 5.

¹⁰ EE. EE. 1.

¹¹ EE. EE. 5.

¹² EE. EE. 1.

Escrituras pueda guiarnos. No es una meditación meramente intelectual, sino una búsqueda de la «familiaridad con Dios nuestro Señor», que es quien nos guía. A través de la lectura de la Palabra de Dios, meditamos, contemplamos, oramos, examinamos... de modo que «el mismo Criador se comunique al alma».¹³

Quien hace los *Ejercicios* se encuentra todo el día orando, con toda conciencia y según cada momento, con todo tipo de oraciones, vocales tradicionales o espontáneas, oraciones «mentales» (= la meditación y la contemplación), plegarias litúrgicas... hay que involucrar también el cuerpo, eligiendo la postura más adecuada o el lugar más idóneo,¹⁴ descubriendo la necesidad de una preparación antes de entrar en oración.¹⁵ Asimismo, se proponen unas etapas de este recorrido que deben seguirse fielmente: no es un trabajo caprichoso, sino que posee un «modo y orden».¹⁶

San Ignacio habla también de «examinar la conciencia»,¹⁷ o reflexionar sobre la propia interioridad ante lo que vive, se puede hacer de diversas maneras: el examen de la propia vida inmediatamente vivida,¹⁸ el examen de la oración,¹⁹ y también el examen de conciencia con una finalidad penitencial.²⁰ También se propone un examen particular para revisar algún punto cuya atención ayude a hacer mejor los *Ejercicios*.²¹

Todavía existen «otras espirituales operaciones». Hallamos sobre todo dos: la lectura,²² y la penitencia.²³

La lectura no es para estudiar un tema, sino para alimentar el espíritu: la Biblia, algunas biografías u otro tipo de libro espiritual pueden ser oportunos en la medida que ofrecen el testimonio que otros supieron dar y que puede promover la propia entrega desde la trinchera en que se vive. En cualquier caso, no se trata de largas lecturas que invadan o priven del momento de oración, sino de «pausas» que nos mantienen en el tono interior de todo el día.

También la penitencia acompaña la intensidad del proceso de hacer los *Ejercicios*. El cuerpo se hace presente en el dominio de la risa,²⁴ de la mirada,²⁵ en el ayuno,²⁶ en el dormir.²⁷ Se busca controlar «la sensualidad para que ésta obedezca a la razón».²⁸ Lo que está en el fondo de todas estas «recomendaciones» es que es la persona entera la que va a

¹³ EE. EE. 15.

¹⁴ EE. EE. 76

¹⁵ EE. EE. 73-75

¹⁶ EE. EE. 2

¹⁷ EE. EE. 24-43

¹⁸ EE. EE. 56

¹⁹ EE. EE. 77

²⁰ EE. EE. 32-43

²¹ EE. EE. 24-31

²² EE. EE. 100

²³ EE. EE. 82-87

²⁴ EE. EE. 80

²⁵ EE. EE. 8

²⁶ EE. EE. 83

²⁷ EE. EE. 84

²⁸ EE. EE. 87

participar de la transformación que producen los *Ejercicios*. Cuantos más elementos personales se pongan en juego, mayores y mejores serán los frutos.

1.2. Programa de los Ejercicios

Los *Ejercicios* están estructurados en base a cuatro etapas o «semanas».

La Primera Semana presenta el horizonte —Principio y Fundamento—, que enfoca el rumbo en un proyecto de conversión personal dentro de la dinámica de la Historia de la Salvación: el proyecto de Dios, mi respuesta personal, el ofrecimiento de la gracia, el perdón...

La Segunda Semana, normalmente más larga, propone la contemplación de Jesús: su infancia y vida pública. Se busca el conocimiento interno de Cristo para más amarlo y seguirlo.²⁹ Se trata de centrarse totalmente en el Señor, en su estilo de vida y en su proyecto, de manera que esté por encima de todas las cosas, y además las una: mi yo, los demás, las cosas, las actividades... En esta Semana se propone el tema de la elección: decidirse clara y libremente por aquello que sentimos Dios nos propone.

La Tercera y Cuarta Semanas suponen la contemplación del Misterio Pascual: la pasión y muerte de Cristo, la resurrección y su regreso al Padre. No es la «continuación de la película» de Jesús según el orden del relato evangélico, sino de la búsqueda de la identificación con su Persona.

Todo este camino no se recorre solo, sino acompañado por el que propone los *Ejercicios*. Se le suele llamar «Director»: Él no los hace, pero sí los acompaña. Quien hace los *Ejercicios* comenta con el Director las vicisitudes positivas o desalentadoras en las que se encuentra para no dejarse vencer por el desánimo.

2. ¿QUÉ SE BUSCA CON LOS EJERCICIOS?

El fin de los Ejercicios está dicho claramente: «(...) para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima».³⁰

Aquí no hay engaños, y las cosas están dichas desde el comienzo: no será fácil, pero con el auxilio de Dios cada uno puede entrar en su propia vida y descubrir aquello que lo aparta de Dios. «Afección desordenada» es para san Ignacio algo que nos aleja de la voluntad salvífica de Dios. Expliquemos más a fondo que significa esto.

2.1. Decir no al desorden

«Afección» es el apego que uno siente, mayor o menor, a personas o cosas. Este amor es «peso», es «inclinación» (San Agustín). Al tratarse de una «afección», no es algo superficial o pasajero, sino un estado afectivo que nos «engancha» a algo o a alguien. Las expresiones ignacianas para indicar esta atracción o dependencia son: «la afección que tengo a la cosa», «estar aficionado a una persona»... Dicho de otro modo, se trata de tomar conciencia del

²⁹ EE. EE. 104

³⁰ EE. EE. 1

apego, gusto, simpatía o admiración que surge, a veces sin que nos demos cuenta, por algo o por alguien, y que nos resta libertad.

La afección posee niveles: «el amor que más o menos tengo a tales cosas o personas».³¹ Y lo que es tenue al inicio, puede crecer y dominar con fuerza más adelante. Para romperlo hay que «vencerse a sí mismo».³² Por otro lado, de la misma manera que nos afectamos a favor, también lo hacemos en contra: odiamos a personas o cosas, sentimos tristeza, dolor, molestia, sobre todo rechazo.

La cuestión es más compleja, pues san Ignacio habla de «preparar y disponer el ánimo para quitar de sí todas las afecciones desordenadas».³³ Ello significa que también hay afecciones que no son desordenadas y que no tienen por qué ser eliminadas. ¿Cómo discernir entonces el desordenado de lo que no es? El criterio de distinción está en la motivación de ese amor o «afección». Una afección es «ordenada» cuando el amor que se tiene a personas o cosas tiene que ver con Dios, lo incluye, lo involucra. En cambio, es «desordenada» cuando no es Dios la causa y la razón de ese amor, aunque su objeto sea bueno en sí.

Se pueden distinguir dos causas de «desorden»: primero, cuando el afecto se fija en aquello que es malo, sea o no pecado; segundo, cuando el motivo de amar no es Dios, ni siquiera implícitamente. Si el objeto es malo, el desorden se arregla suprimiéndolo («vencerse a sí mismo»). En cambio, si es la motivación la que está «desordenada», hay que rectificarla. Lo que quiere san Ignacio es que cuando tomemos decisiones, lo hagamos sin desorden,³⁴ o sea, que la elección no esté determinada por la tendencia a satisfacer «el propio amor, querer o interés».³⁵

Los *Ejercicios* son «para vencerse a sí mismo y ordenar la vida».³⁶ Este «vencerse a sí mismo» no es cualquier clase de esfuerzo sobre uno mismo, sino en vencer la fuerza de la afectividad que puede dominarnos y condicionar nuestra libertad. Los Ejercicios serán entonces un camino que se recorre sin estar dominado por el desorden.³⁷ Para ello buscaremos «ordenar la vida», es decir, ordenar el amor, ser libres para elegir lo que Dios proponga. Este orden afecta el conjunto de nuestras vidas y su destino: comprende las relaciones de la persona con todas las cosas, las motivaciones profundas y particulares por las que se mueve. La persona está «ordenada» cuando se deja guiar por la voluntad de Dios, porque Él es «su alimento»,³⁸ porque vive su condición de creatura, de hijo, con gozo y libertad. El orden es la unificación del corazón para la verdadera libertad, resultado de una experiencia del Señor, y por la cual y a partir de ella se busca sólo a Dios y no otros intereses que sutilmente se entrometen.

³¹ EE. EE. 184

³² EE. EE. 21, 87

³³ EE. EE. 1

³⁴ EE. EE. 21

³⁵ EE. EE. 189

³⁶ EE. EE. 21

³⁷ Ídem.

³⁸ Jn 4,34

2.2. *Decir sí a la voluntad de Dios sobre nuestras vidas*

¿En qué consiste «buscar la voluntad de Dios»? Ignacio habla de la «disposición de la propia vida»,³⁹ y no de aspectos particulares y secundarios que debemos resolver desde esta disposición más completa de la propia vida.

1. Dios quiere que seamos más humanos. Él nos creó libres, dotados de inteligencia y voluntad. Tenemos capacidad de decidir y decidirnos, y Dios quiere que la ejercitemos. Es necesario pensar, ponderar y optar. ¿Se trata entonces únicamente de hacer lo que es bueno? No, se trata de discernir desde lo que es bueno, a lo que agrada a Dios, hasta llegar a lo mejor.

Hay quien hace los *Ejercicios* esperando «una iluminación» sobre lo que debe hacer, pero no se trata de eso. Los *Ejercicios* pretenden hacer reflexionar, dar conocimiento de uno mismo, adentrar en un proceso de purificación; nos acercan a Cristo para que reconozcamos y comprendamos cómo Dios lleva a cada uno por un determinado camino, hacia una determinada decisión. Se trata de descubrir al Señor, que guía a cada persona: «En los designios de Dios, cada persona está llamada a promover su propio progreso, porque la vida de todo ser humano es una vocación dada por Dios para una misión concreta (...) Dotado de inteligencia y de libertad, el ser humano es responsable de su crecimiento, lo mismo que de su salvación. Ayudado, y a veces estorbado por los que lo educan y lo rodean, cada uno permanece siempre, sean los que fueren los influjos que sobre él se ejercen, el artífice principal de su éxito y de su fracaso. Por el mero esfuerzo de su inteligencia y de su voluntad, cada persona puede crecer en humanidad, valer más, ser más. Por otra parte, este crecimiento no es facultativo, sino que la criatura espiritual está obligada a orientar espontáneamente su vida hacia Dios, verdad primera, y bien soberano. Resulta así que el crecimiento humano constituye como un resumen de todos nuestros deberes».⁴⁰

2. Dios se ha revelado al hombre, se autodonó, y ésta es su voluntad.⁴¹ Ante esta voluntad de Dios, lo que debemos hacer es abrirnos a la revelación, a la Palabra y acoger al Señor que se comunica. Este es el camino de oración de los *Ejercicios*: acoger al Señor, dejarse instruir por Él, y captar lo que todo esto produce en nosotros, a fin de conocer sus caminos y sus caminos para nosotros. Esta voluntad que Dios tiene de comunicarse a sí mismo se realiza en Jesús, que es el medio, el fin y la plenitud de toda la revelación. De aquí la centralidad de la figura de Jesús en los *Ejercicios*. Él contiene e incluye su palabra, su estilo de vida, su mentalidad, sus valores. Contemplando el misterio de Cristo se irá produciendo en nosotros una transformación: la de nosotros en Él.

3. La voluntad de Dios sobre nuestras vidas. Cimentados en esta voluntad divina universal, los *Ejercicios* nos llevan a la búsqueda de la concreción de esta voluntad en nosotros: cómo se quiere servir de nosotros su Divina Majestad,⁴² con la convicción de que

³⁹ EE. EE. 1

⁴⁰ PABLO VI, *Populorum Progressio*, nn. 15-16

⁴¹ CONCILIO VATICANO II, *Constitución Dogmática Dei Verbum*, n. 2

⁴² EE. EE. 135

Dios puede y quiere tratar de modo directo con nosotros: el ser humano puede realmente captar el soberano designio de la libertad de Dios sobre la propia vida.

Ignacio no habla sólo de discernir esta voluntad divina en torno a una opción de vida, sino también de «cómo nos debemos disponer a venir en perfección en cualquier estado o vida que Dios N. S. nos diere para elegir».⁴³ Es decir, no se trata únicamente de optar por uno u otro camino, sino de santificar la totalidad de nuestra vida. Tal es la plena voluntad de Dios.

Habiendo aclarado estos conceptos básicos, conviene precisar que existen diversas modalidades de hacer los Ejercicios.

3. ALGUNAS CONDICIONES NECESARIAS PARA HACER LOS EJERCICIOS

Antes de proponer la experiencia de los Ejercicios, san Ignacio solía proponer algunas condiciones para poderla realizar, insistiendo y preparando a las personas para ello. Las condiciones esenciales para llevar adelante dicha experiencia:

— Se requiere de un espacio de tiempo determinado.

— Se dan a personas que puedan liberar este tiempo, apartando las preocupaciones y ocupaciones cotidianas y que, además de capacidad de hacerlos, tengan verdadero interés y ganas de realizarlos.

— La persona que los va a hacer debe decidir apartarse de todo, y determinarse a que nada la distraiga. Los *Ejercicios* se hacen fuera de casa, donde se pueda asistir a la Eucaristía cada día.

Esta búsqueda de soledad, de silencio, conlleva tres frutos:

— Apartarse de todo para servir y alabar al Señor es algo de gran provecho espiritual. Por tanto, los Ejercicios, en sí mismos, son un tiempo de alabanza y servicio a Dios, y a pesar de que uno pensara que no saca el provecho deseado (o imaginado), son por sí mismos un tiempo de gracia y santificación.

— Es un tiempo de libertad interior para que todo pueda orientarse a la búsqueda de la voluntad divina. Liberamos todo nuestro mundo interior para poder buscar el mayor servicio al Señor.

— Cuanto más nos apartamos de las cosas, tanto más somos capaces de unirnos a Dios. No hay interferencias y nos disponemos a recibir todo lo que Dios nos quiere dar y a valorarlo en toda su importancia.

4. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS FINALES

⁴³ EE. EE. 135

Conocido suficientemente el qué y el cómo de los *Ejercicios* ignacianos, conviene recapitular los aspectos más importantes:

1. La determinación de realizar tal experiencia debe ser asumida libremente. Sin esta libertad, los realizaremos sin aquel «ánimo y liberalidad para con su Creador y Señor».⁴⁴ En este caso, no se harán los *Ejercicios*, sino que se padecerán.

2. Piden su momento. Ello viene dado, sobre todo, por el hecho de que uno se encuentre ante un momento de cambio de su vida o ante algo importante que debe decidir. De hecho, los *Ejercicios* fueron concebidos fundamentalmente como un instrumento de discernimiento. Estos momentos pueden ser: un nuevo cargo que me presenta responsabilidades especiales, una nueva reorientación de la vida, un momento particular en el que se presenta la oportunidad de descubrir nuevas dimensiones espirituales, de modo que la vida no entre en vía muerta, sino que se convierta en una nueva manera de estar presente y activo.

3. No es conveniente hacerlos en momentos de depresión, o de inestabilidad psicológica. Los *Ejercicios* requieren un estado de ánimo equilibrado y libre.

4. Tampoco puede hacer los *Ejercicios* quien tiene una gran dificultad para una oración prolongada, o es incapaz de soledad y silencio y no puede vivir sin distraerse.

5. Requieren una preparación que aquiete el espíritu. No es posible cortar de repente las preocupaciones y tensiones propias de una vida ajetreada. El recuerdo vivo de las obligaciones, de cosas que han quedado a medio hacer, puede ser una fuente de distracciones difícil de superar. Ha de ser del todo posible el retirarse de todas las cosas y ello requiere preparación.

6. Los *Ejercicios* no son un tiempo para leer, aunque una cierta lectura sí puede ser conveniente.⁴⁵ Tampoco son una ocasión para ponerse al día en Espiritualidad, Biblia o Teología.

7. Los *Ejercicios* no son una catequesis doctrinal magistral, sino que lo que se busca es «sentir y gustar internamente»,⁴⁶ gracias a la presencia del Espíritu Santo, Maestro interior que guía con firmeza y suavidad.

Finalmente, no nos hagamos la impresión de que los *Ejercicios* son tan difíciles, que están reservados para unos pocos. Tomemos conciencia del tipo de experiencia espiritual que proponen, distinguiéndola de otras, para que no hayan malos entendidos una vez iniciados. Pero en ningún momento olvidemos que este camino está posibilitado por Aquél que revela sus misterios a los sencillos: «Te bendigo, Padre, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a los sencillos».⁴⁷

⁴⁴ EE. EE. 5

⁴⁵ EE. EE. 100

⁴⁶ EE. EE. 2

⁴⁷ Mt 11,25

Luis Ovando Hernández, S. I.
Junio 2009