



EJERCICIOS ESPIRITUALES ACOMPAÑADOS

¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES Y PARA QUÉ?

*“¿No sabéis que en las carreras del estadio todos corren, mas uno solo recibe el premio? Corred de manera que lo consigáis”.
(1 Cor. 9,24).*

P. Gerardo Remolina, S.J.

1. ¿Qué son los Ejercicios Espirituales?

Los Ejercicios Espirituales son una serie de **actividades**. Es decir, implican que quien acepta entrar en ellos esté también dispuesto a **hacerlos, a ejercitarse!** Todo ejercicio implica esfuerzo: romper la inercia de los modos ordinarios de vivir; salir de la pasividad del oír, del ver, del comportarse simplemente como un espectador. Exigen entrar a ser **actores**: subir al escenario y actuar, bajar al campo de deporte y jugar, entrar en la palestra del espíritu y luchar.

Nadie adquirirá una mejor figura ni bajará de peso con sólo oír al instructor de aeróbicos; nadie aprenderá a nadar o conducir automóvil leyendo un método o un manual. Es preciso bajar a la pista, sumergirse en la piscina, poner en marcha el automóvil y... actuar!

Los Ejercicios Espirituales son una actividad del espíritu. Del espíritu del hombre, en primer lugar. Son “todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente, y de otras operaciones espirituales” [EE.1]. Por ello es necesario disponer nuestro espíritu para trabajar, **para encontrarnos con nosotros mismos** en total sinceridad y honestidad; para dialogar con nuestro propio yo y, sobre todo, para dialogar con Dios.

Son, en segundo lugar, una actividad del Espíritu de Dios en nosotros. Hacer ejercicios espirituales es someterse, de manera especial, a la acción suya en el fondo de nuestro corazón. Es estar atentos a sus mociones, a sus llamados, a sus impulsos. Y esto es lo más importante de todo. *“¿No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?” (1 Cor. 3,16).* Pero la habitación del Espíritu no es pasiva... es actuante, viva! Es dejar *“que el mismo Creador y Señor se comuniquen al alma devota abrazándola en su amor y alabanza, y disponiéndola por la vía que mejor podrá servirle en adelante”.* [EE.15]. Es dejar *“obrar inmediatamente al Creador con la criatura, y a la criatura con su Creador y*

Señor”. [EE.15]. Ejercitarse es, en último término, unir nuestra oración a la oración del Espíritu que *“ora en nosotros con gemidos inenarrables”*. (Romanos 8,26).

2. ¿Para qué son los Ejercicios?

Ejercitarse en el Espíritu es **hacerse dóciles a Él**. Es **dejarse moldear**, como el jarro en manos del alfarero. Es ponerse en sus manos para que Él haga de nosotros lo que quiera.

Los Ejercicios Espirituales son *“para vencerse a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por ninguna afección que sea desordenada”*. [EE.21]. Son *“para preparar y disponer el alma, para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de haberlas quitado para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud de su alma”* [EE.1].

- Ordenar la vida

Ordenar significa organizar algo, es decir, constituir un organismo de acuerdo con determinados patrones, principios o valores, dándole a cada elemento el lugar que le corresponde. En los Ejercicios se trata de ordenar la vida teniendo como principio y patrón la Palabra de Dios, encarnada en Jesucristo. Por ello se trata de escuchar, meditar, contemplar y asimilar esta Palabra.

El orden hace que las cosas sean más transparentes y claras, más eficaces y vitales. El orden y el desorden de la vida afectan la totalidad de la persona humana: desde lo más externo (casa, vestido, ajuar, trabajo), hasta lo más profundo (intenciones, afectos, acciones). El orden pasa por el propio estado de vida, por la propia vocación... El orden hace más vital y dinámica nuestra vida: la hace más fecunda y más satisfactoria. La dispone para responder mejor al Señor!

El desorden, por el contrario, impide y retrasa la realización de nuestros mejores deseos y proyectos; pero, sobre todo, le resta vitalidad a nuestra relación con Dios. El desorden es lo que hace que demos respuestas parciales y engañosas a las invitaciones del Espíritu.

- Vencerse a sí mismo – Las afecciones desordenadas

La vida, para el creyente, comporta al menos tres elementos principales que es necesario organizar asignándoles el justo lugar que les corresponde: Dios, el hombre (yo y los demás) y el mundo (natural y social).

Porque el yo (mi yo) tiende a constituirse en el centro, en el patrón, y a ubicar a todo lo demás en función suya, haciendo que todo gire alrededor de sí, es necesario *“vencerse a sí mismo”*, dominar el propio Yo que se rige por afectos, más que por principios.

Los afectos o afecciones, consisten en estados interiores, más o menos intensos de inclinación y apego a algo en lo que hemos experimentado gusto o placer, (cosas, personas, lugares, situaciones, entre otros.) y que impulsan e inclinan la voluntad a querer alcanzar o permanecer en aquello que ha sido fuente de “gozo”. Los afectos influyen, e incluso llegan a determinar la **percepción** que tenemos de la realidad, el juicio que ella nos merece y la **elección** de nuestra voluntad. Ellos son los que distorsionan o encauzan el orden de la vida.

- **Buscar y hallar la voluntad divina**

Para la fe, existe ciertamente una voluntad, un designio de Dios sobre la humanidad (cfr. Prólogo del Evangelio de Juan, Efesios 1, 3-14). Ella engloba toda la historia humana. Pero existe también un deseo de Dios que alcanza personalmente a cada uno de nosotros: ser imagen de Dios y darle a esa imagen una **resonancia particular**, única e irrepetible: la mía! Pero la respuesta que vamos a darle a Dios, no está inscrita en ninguna parte. Esa voluntad no es un “arcano” predeterminado, un programa preestablecido que debemos tratar de descubrir en el libro oculto y secreto de Dios.

La voluntad de Dios sobre cada uno de nosotros se constituye a partir de **nuestra fidelidad y generosidad** para responder a los impulsos del Espíritu. Y Éste se nos une, no a la manera de una fuerza exterior que se nos imponga desde fuera, sino como una energía interior suscitada en nosotros por la acogida de la palabra de Dios y la participación en la vida de la Iglesia. El Evangelio no nos dictará la elección, sino que abrirá horizontes a nuestros deseos y a nuestra generosidad: **“Amáos unos a otros como Yo os he amado” (Jo. 13, 34)**. A ello nos llama y en ello nos sostiene la Iglesia.

Se trata, pues, más que de una “determinación” particular de Dios acerca de cada uno de nosotros, de una invitación personal (*“Si quieres ser perfecto...” Mateo 19, 21*) y de una **respuesta igualmente personal**, libre, en el amor, que brota de la **calidad de nuestra reacción espiritual**.

A obtener la mejor calidad de nuestra respuesta apuntan los Ejercicios Espirituales.

Entre las “Utilidades” inventadas por el Doctor Norton para organizar los discos de un computador , existe una que se llama “Speed disk”. Una vez seleccionado el disco, el programa pregunta: ¿Qué desea hacer? ¿Formatear? ¿Configurar? ¿Optimizar? Hecha la elección, aparece el mapa del disco con sus diversas “celdillas” y una luz piloto va indicando el estado de cada una de ellas: usada, sin usar, inamovible (pues de lo contrario se desconfigura el disco), mala, buena... Al final de la operación se produce el diagnóstico: el tanto % de su disco está fragmentado. ¿Quiere ordenarlo?

A lo largo de los Ejercicios Espirituales, el “disco duro” de su vida será sometido, **si usted lo quiere**, al análisis minucioso de cada una de las “celdillas” de su corazón. ¿Qué desea hacer? ¿Formatearlo? ¿Configurarlo? ¿Optimizarlo?

¡Oprima la tecla de su voluntad y confíese a la luz del Espíritu!