

QUÉ SON LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES – ADAPTACIONES - DISPOSICIONES

Plática – 2024

Soy el padre Gustavo Lombardo del Instituto del Verbo Encarnado, congregación nacida en Argentina hace ya 40 años, y hacemos los Ejercicios Espirituales por internet desde el año 2007. Desde hace cuatro años los hacemos en Cuaresma y después los repetimos en julio y en noviembre. Se trata de la misma tanda que se repite dos veces, en estos dos últimos casos se hacen de 31 días.

Entonces comenzamos con esta nueva tanda de Ejercicios Espirituales por Internet, que llamamos “en la vida cotidiana” porque no se retirarán a otro lugar para hacerlos y no dejarán sus actividades cotidianas (vida familiar, trabajo, etc.) sino que en medio de esas actividades dispondrán de un tiempo específico para estos *Ejercicios*.

Distingamos lo que es una plática de un punto de meditación:

- La plática es “explicar un tema”, pero no es para meditar. Suelen ser más largas que los puntos de meditación.

- Punto de meditación es “explicar algo para meditar”. Suele durar más o menos media hora, y después de eso hay que meditarlo media hora. Los primeros días vamos a ofrecer una meditación guiada como ayuda para los que aún no sepan hacer meditación. Lo explicaremos mañana con más claridad.

Hay que tener en cuenta que el libro de los Ejercicios no está hecho como para ir leyéndolo secuencialmente, sino que está hecho para “hacer” los ejercicios. Está hecho para los que dan los ejercicios más que para los que los reciben. Pueden tenerlo o no, pero no es necesario porque todo lo que vamos nombrando lo vamos poniendo en los textos (pdf) que entregamos cada día.

1 - EJERCICIOS ESPIRITUALES: TIEMPO DE GRACIA

EL DESIERTO

El llamado del desierto resuena a lo largo de la historia de la salvación. En el desierto Israel encontró a Dios, allí fue Moisés conduciendo sus rebaños, y en una zarza ardiente se le apareció el Señor. En el desierto habitaba Yahvé y en el Sinaí reveló su Alianza. Y cuando Israel traiciona al divino esposo, dice Oseas que una vez más Yahvé conducirá allí a su pueblo, personificado en los rasgos de su esposa infiel: **«La seduciré y la llevaré al desierto y le hablaré al corazón».** (Os 2,16)

Pero el desierto no es sólo el lugar donde se encuentra a Dios. Es también el teatro de las tentaciones más terribles y el habitáculo del demonio. El primer castigo de Dios por la desobediencia del Paraíso es precisamente la maldición del suelo que en adelante no producirá sino espinas y abrojos: la aridez del desierto es una consecuencia del pecado del hombre. E incluso la travesía del pueblo por el desierto de serpientes de fuego y

escorpiones, tierra árida y sin aguas. También en el Nuevo Testamento el desierto conserva este significado terrible de habitáculo del demonio: «*Cuando el espíritu impuro sale de un hombre, discurre por lugares áridos, buscando reposo, y no lo halla*». (Mt 12,43)

¿Cómo conciliar estas dos significaciones tan diversas del desierto: tierra de esponsales divinos con el hombre y suelo de maldición, Dios y demonio? El desierto es el lugar donde se libra el gran combate entre Dios y satanás. Por eso en el desierto fue tentado Cristo. Y por eso el anacoreta iría al desierto: para entrar en el escenario de esta lucha.

«Hijo, si te llegas a servir al Señor, prepara tu alma para la prueba». (Ec 2,1)

[6] 6ª La sexta: el que da los ejercicios, cuando siente que al que se ejercita no le vienen algunas mociones espirituales en su ánima, así como consolaciones o dessoluciones, ni es agitado de varios espíritus, mucho le debe interrogar cerca los ejercicios, si los hace a sus tiempos destinados y cómo; asimismo de las adiciones, si con diligencia las hace pidiendo particularmente de cada cosa destas.

2 -¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES?

[21] EJERCICIOS ESPIRITUALES PARA VENCER A SI MISMO Y ORDENAR SU VIDA, SIN DETERMINARSE POR AFEECCION ALGUNA QUE DESORDENADA SEA.

[1] ANNOTACIONES PARA TOMAR ALGUNA INTELIGENCIA EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES QUE SE SIGUEN, Y PARA AYUDARSE ASI EL QUE LOS HA DE DAR, COMO EL QUE LOS HA DE RESCIBIR.

1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera todo modo de preparar y disponer el ánima, 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, se llaman ejercicios espirituales.

¿Para qué nos ejercitamos?: Para quitar las afecciones desordenadas. Y luego de quitadas buscar y hacer la Voluntad de Dios, que eso es la santidad.

¿Y qué es la santidad?: «es la alegría de hacer la Voluntad de Dios». (san Juan Pablo II)

La primer afección desordenada que hay que vencer es a la comodidad, a no darle tiempo a Dios: la pereza. Entonces la primera penitencia que vamos a ponernos es hacer los ejercicios y dedicarle mínimo una hora.

3 - ADAPTACIONES. SOLEDAD Y SILENCIO

[19] 19ª La diecinueve: al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes, quier letrado o ingenioso, tomando una hora y media para se ejercitar”...

San Ignacio en su tiempo ya preveía esta situación, aunque de alguna manera como un mal menor. Ya en el siglo XX, gracias al magisterio de los padres Cussón en Canadá y Giuliani

en Francia empezó a hacerse de manera más metodológica el hecho de hacerlos en la vida corriente. Tiene la contra de no tener la intensidad de un ejercicio presencial, pero tiene a su vez el pro de que se pueden hacer mas extensos (50 días).

[20] 20ª La vigéssima: al que es más desembarazado y que en todo lo possible desea aprovechar, dénese todos los ejercicios espirituales por la misma orden que proceden, en los cuales por vía ordenada tanto más se aprovechará, quanto más se apartare de todos amigos y conocidos y de toda solicitud terrena; assí como mudándose de la casa donde moraba, y tomando otra casa o cámara para habitar en ella, quanto más secretamente pudiere; de manera que en su mano sea ir cada día a missa y a vísperas, sin temor que sus conocidos le hagan impedimento. Del qual apartamiento se siguen tres provechos principales, entre otros muchos:

- el primero es, que en apartarse hombre de muchos amigos y conocidos, y asimismo de muchos negocios no bien ordenados, por servir y alabar a Dios nuestro Señor, no poco meresce delante su divina majestad;
- el segundo, estando ansí apartado no teniendo el entendimiento partido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en sola una, es a saber, en servir a su Criador, y aprovechar a su propia ánima; usa de sus potencias naturales más libremente, para buscar con diligencia lo que tanto desea;
- el tercero, quanto más nuestra ánima se halla sola y apartada se hace más apta para se acercar y llegar a su Criador y Señor; y quanto más así se allega, más se dispone para rescibir gracias y dones de la su divina y summa bondad.

«Porque la **soledad** preocupa el tiempo, mortifica los afectos, adormece las pasiones, desvía las ocasiones, quita los cuidados, serena las potencias, y desocupando el alma de todas las criaturas, la dispone para acercarse más y unirse con Dios. El **silencio** es el freno de todas las pasiones, y la guarda de la devoción y del fervor, y la llave con que el hombre interior está recogido y encerrado dentro de sí mismo; y como dijo san Diadoco *Preclara res est silentium, nihilque aliud, quam mater sapientissimorum cogitatum*. Excelente cosa, dice, es el silencio, y no es otra cosa, sino madre de sapientísimos pensamientos. Pues como quiera que todo el ejercicio de las virtudes se gobierne por los pensamientos, y la primera entrada de la gracia sea por el pensamiento, bien se ve cuánto importa el silencio para alcanzar las virtudes, pues es madre de buenos pensamientos»¹. **(La Palma)**

Nuestra soledad y silencio será en primer lugar esa hora que debemos destinar a los *Ejercicios* (si fuera una hora y media, mejor). Y quizás puedan hacerse algunas cosas más en este mismo sentido (usar menos el móvil, escuchar menos música, etc.).

«Porque como dice San Gregorio: ¿Qué aprovecha la soledad corporal, si falta la del corazón?»².

¹ LUIS DE LA PALMA, S.I., *Camino Espiritual de la manera que lo enseña el bienaventurado Padre Ignacio en su libro de los Ejercicios*, Ed. Subirana, Barcelona, 1887, tomo I, p. 138.

² Ibid. p. 150-151.

Por amor a Cristo custodio estas paredes

«Cuenta de sí mismo **Paladio**, que hallándose una vez muy combatido de una profunda tristeza, y desanimado a proseguir el ejercicio y lucha espiritual en que estaba, se fue a san **Macario**, y le dijo: Padre, mis pensamientos me afligen, porque me dicen que me vaya del monasterio, porque aquí ni hago nada, ni me aprovecho nada. Y el santo le dijo: Responde a tus pensamientos: *Propter Christum custodio hos parietes*: estoy guardando estas paredes por amor de Jesucristo. Respuesta muy sabia y de maestro de mucha experiencia. Porque juzgo que no hay hombre tan imperfecto y tan poco ejercitado, que ya que no pueda ser señor de sus pensamientos y de sus afectos para emplearlos en la contemplación de Dios, por lo menos no lo pueda ser de sus movimientos corporales para hacerse fuerza y estar fijo en la guarda de su celda. Demás de esto dio a entender, que las paredes de la celda eran un tesoro tan grande, que todo un hombre estaba bien ocupado en solo guardarlas. Y que los demonios ponen tanto cuidado en robarnos estas paredes, que ningún cuidado y vigilancia sobra para guardarlas; y que cuando no hagamos más que estarnos a vista de nuestras paredes, será tanto el fruto espiritual que de aquí sacaremos, que sin duda Cristo Señor nuestro se dará por bien servido de que por su amor y respeto nos ocupemos en esto»³. (**La Palma**)

Importancia a los comienzos

«Sea pues el primer cuidado de los que tratan de la salud de su alma recogerse a la quietud de su celda; la cual como dijo san Basilio, es como la enfermería del Médico del cielo, donde se han de curar todos los que salen heridos de la guerra de sus pasiones; y es tan saludable la sombra de la celda, que todos los que se ponen debajo de ella quedan sanos de cualquiera llaga o herida del hombre interior. Y por eso exclama el mismo santo con admiración: ¡O celda, morada sin duda espiritual! porque tú haces de los soberbios humildes, y de los golosos templados, a los iracundos los haces mansos, y a los que son aborrecibles los vuelves amables y amorosos, y fervorosos en la caridad; tú pones freno a la lengua, y ciñes el cuerpo con el cingulo de la castidad; tú conviertes la liviandad en gravedad, y las palabras vanas y chocarrerías en silencio; pues ¿qué cosa puede ser más maravillosa que ésta? Porque si hubiera unos baños que sanasen de todas enfermedades a los que entraren en ellos, ¡con qué ansia y cuán de lejos vinieran los enfermos, sin perdonar a ningún trabajo ni gasto para encerrarse en ellos, y gozar de este beneficio! Y tenemos de nuestras puertas adentro la sanidad del espíritu sin caminos ni peregrinaciones, sin gastos ni espensas, y tan adentro de nuestras puertas que en saliendo de ellas la perdemos, y con todo eso no la procuramos, siquiera por hacer experiencia en qué consiste esta virtud y eficacia de nuestras paredes para mudar un hombre totalmente, y hacerle de vicioso virtuoso, y de carnal espiritual»⁴.

«Y si bien miramos, **esta eficacia consiste en dos cosas**. Primera, en que la soledad nos limpia de las culpas pasadas. Segunda, que nos previene y guarda de las venideras, apartándonos de la ocasión; y como estas dos cosas sean tan propias de la vía purgativa, así lo es también este ejercicio del retiramiento y soledad»⁵.

³ Ibid. p. 141-142.

⁴ Ibid. p. 143-144.

⁵ Ibid. p. 144.

«Los que están en la iglesia para **ayudar a sus prójimos** en la salvación de sus almas deben procurar aquella soledad espiritual de que habló san Gregorio; conviene a saber, que de tal manera vivan entre la gente, y en medio de las ciudades y plazas, que tengan cerrados los ojos a cualquier honra, comodidad o interés que puedan esperar de los hombres, como si estuvieran en los desiertos y no trataran con hombres; y estén tan deseosos de agrandar a solo Dios, como si en el mundo no hubiera otra cosa, sino ellos solos y Dios»⁶. **(La Palma)**

El silencio también nos enseña a hablar; *“la sal de las palabras es el silencio”*⁷; *“no sabe hablar quien no sabe callar”*⁸.

«Sea pues el primer cuidado de los que tratan de su perfección, acostumbrarse a la soledad y al silencio, cada uno según y cuanto permite su estado y el espíritu de su vocación; y el que no ha grangeado en esto ningún caudal, haga cuenta que no ha entrado por la primera puerta de los ejercicios»⁹. **(La Palma)**

Y también para los más avanzados es de mucho provecho la soledad y el silencio, con la diferencia de que ya no es una mortificación sino que se trata de algo que se disfruta, se quiere.

«al menos, hay silencio...! El silencio hace bien al alma»¹⁰.

«el silencio es el lenguaje de los bienaventurados habitantes del cielo».

4 - DISPOSICIONES

GRANDE ÁNIMO Y LIBERALIDAD

[5] *5ª La quinta*: al que rescibe los ejercicios, mucho aprovecha entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad.

[16] *16ª La décimasexta*: para lo qual, es a saber, para que el Criador y Señor obre más ciertamente en la su criatura, si por ventura la tal ánima está afectada y inclinada a una cosa desordenadamente, muy conveniente es moverse, poniendo todas sus fuerzas, para venir al contrario de lo que está mal afectada; así como si está afectada para buscar y haber un officio o beneficio, no por el honor y gloria de Dios nuestro Señor ni por la salud espiritual de las ánimas, mas por sus propios provechos y intereses temporales, debe affectarse¹¹ al contrario, instando en oraciones y otros ejercicios espirituales, y pidiendo a Dios nuestro Señor el contrario, es a saber, que ni quiere el tal officio o beneficio ni otra cosa alguna, si su diviná majestad, ordenando sus deseos, no le mudare su afección primera. De manera que la causa de desear o tener una cosa o otra, sea sólo servicio, honra y gloria de la su divina majestad.

⁶ Ibid. p. 161.

⁷ Ibid. p. 140.

⁸ Ibid. p. 140.

⁹ Ibid. p. 140.

¹⁰ TERESA DE LISEUX, *Cartas*, 74, a sor Inés de Jesús, 6 de enero de 1889.

¹¹ apegarse, o bien esforzarse.

«En los momentos difíciles de la historia de la Iglesia el deber de la santidad resulta aún más urgente. Y la santidad no es cuestión de edad. La santidad es vivir en el Espíritu Santo...»¹². (san Juan Pablo II)

La grandeza de los Ejercicios Espirituales

Los ejercicios de san Ignacio son un tesoro, un bien para toda la Iglesia, es algo universal. Su libro fue llamado **“admirable”** por la misma Iglesia¹³, los ha recomendado más de seiscientas veces.

Los EE.EE. son «todo lo mejor que yo en esta vida puedo pensar, sentir y entender, así para el hombre poderse aprovechar a sí mismo como para poder fructificar, ayudar y aprovechar a otros muchos»¹⁴.

Y San Ignacio nos dio en los *Ejercicios* **«un método práctico para saber vivir la santidad en su grado más perfecto**, enseña la santidad pura y total, sacándola de la doctrina y de los ejemplos de Nuestro Señor Jesucristo...»; «llega a compendiar la ascética evangélica cabal y eficazmente, asentándola en las leyes eternas del mundo moral y elevándola hasta la unión vital con Jesucristo y aun con la divinidad misma»¹⁵. (Casanovas)

«Estas dos riquísimas palabras, Ejercicios Espirituales, son capaces de elevar a toda una generación, a todo un mundo, pueden producir una revolución espiritual –de hecho, la han producido– y por esas ironías de la gracia, el instrumento para esta revolución espiritual es un pequeño libro, el libro de los Ejercicios según la mente de San Ignacio de Loyola, o Ejercicios ignacianos. Viene superando hace siglos las pruebas de fuego, pero doctrina y método quedaron intacto. Su autor es Dios, su instrumento San Ignacio de Loyola. Todo el libro está impregnado de noble grandeza espiritual. Lo que fue y sigue siendo para la doctrina de la Iglesia la Suma Teológica de Santo Tomás de Aquino, en orden a la ascética cristiana lo son los Ejercicios de San Ignacio de Loyola. De entrada ubican al hombre frente a una ley metafísica, el Principio y Fundamento, o sea el fin del hombre. Acaban con la Contemplación para alcanzar amor, punto final y término del vivir humano. Como el mundo moderno no se entiende a sí mismo ni comprende al hombre, menos se entiende el supremo principio ordenador que son los Ejercicios. En medio de tanta confusión no faltan quienes aseguran que ya pasó el siglo de San Ignacio, y que el libro de los Ejercicios Espirituales es una pieza de museo. Sin embargo, nos salvará la Suma Teológica y nos salvará el libro de los Ejercicios»¹⁶. (Mons. Tortolo)

P. Calveras en un artículo que habla de este tema cita un par de testimonios de la causa de canonización:

¹² HOMILÍA JP II, Toronto, Parque Downsview, Domingo 28 de julio de 2002, JMJ.

¹³ Antiguo Oficio litúrgico del 31 de julio, lección 4ª.

¹⁴ *Monumenta Histórica S.I., Epist. S. Ign.* I 112.

¹⁵ CASANOVAS, *Comentario y Explanación de los Ejercicios.*, vol.1 p. 29.35

¹⁶ ADOLFO TORTOLO, *Revista Mikael*, nº 19, 1979.

«San Ignacio dio los Ejercicios Espirituales a la señora Ángela de Amigant luego que se los hubo dictado la Virgen. Es constante que la Virgen enseñó a San Ignacio los Ejercicios Espirituales que ahora practica la compañía de Jesús a San Ignacio»¹⁷.

«Pasando por Manresa, supo del Señor Amigant que la Virgen había dictado los Ejercicios a nuestro padre Ignacio, después de un rapto en la Anunziata de su casa, como lo tenían notado y sabido por boca del santo cuando estuvo por allí»¹⁸.

Concluye Calveras:

«Conjugando estos testimonios queda claro que San Ignacio comunicó a Pedro de Amigant y Ángela, su mujer, que después de un rapto tenido en la Anunziata de su casa, la Santísima Virgen le había enseñado los Ejercicios que hoy día practica la Compañía de Jesús; y que dio los Ejercicios a la Señora Ángela, luego que se los hubo dictado, es decir, enseñado, la Virgen»¹⁹.

...Ave María Purísima. Sin pecado concebida.

¹⁷ Folio 377, causa de canonización (año 1595).

¹⁸ P. Lorenzo de San Juan (1606).

¹⁹ Tradición familia Pascual y Amigant de Manresa.