

LA ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

2024

Plática – día 2

Los ejercicios de San Ignacio fueron escritos en Manresa, donde recibió unas gracias impresionantes. En su autobiografía dice que «Dios le trataba como un maestro a su alumno enseñándole», y dice que no puede dudar de eso, y piensa que si dudara de eso ofendería a Dios. Y aclara que “algo de esto” lo puede notar por estas cinco cosas:

- cuenta que tuvo una visión de la Santísima Trinidad que lo dejó llorando toda la mañana, toda la tarde no pudo hablar más que de eso y empezó a escribir un libro sobre la Santísima Trinidad.
- En la iglesia de los dominicos, cuando el sacerdote levantó la sagrada Eucaristía vió a Cristo presente allí de manera milagrosa.
- Tuvo una visión de la creación del mundo.
- Se le apareció el Señor «si digo 20 o 40 veces no me parece que exagero».

Terminó de decir esas cuatro cosas y agregó: «muchas veces ha pensado que si no hubiese Escritura yo daría la vida por esas cosas que Dios me enseñó aquí».

- «Una vez iba por su devoción a una iglesia, que estaba poco más de una milla de Manresa, que creo yo que se llama sant Pablo, y el camino va junto al río; y yendo así en sus devociones, se sentó un poco con la cara hacia el río, el cual iba hondo. Y estando allí sentado se le empezaron abrir los ojos del entendimiento; y no que viese alguna visión, sino entendiendo y conociendo muchas cosas, tanto de cosas espirituales, como de cosas de la fe y de letras; y esto con una ilustración tan grande, que le parecían todas las cosas nuevas. Y no se puede declarar los particulares que entendió entonces, aunque fueron muchos, sino que recibió una grande claridad en el entendimiento; de manera que en todo el discurso de su vida, hasta pasados sesenta y dos años, coligiendo todas cuantas ayudas haya tenido de Dios, y todas cuantas cosas ha sabido, aunque las ayunte todas en uno, no le parece haber alcanzado tanto, como de aquella vez sola. Y esto fue en tanta manera de quedar con el entendimiento ilustrado, que le parecía como si fuese otro hombre y tuviese otro intelecto, que tenía antes»¹.

Profundizar lo ya sabido

Dice San Ignacio: [2] «No el mucho saber harta y satisface el alma sino el gustar internamente de las cosas».

¹ *Autobiografía*, SAN IGNACIO DE LOYOLA, 30,5°.

La importancia de la oración:

Dice San Juan Crisóstomo, citado por el p. Paolo Manna:

«“Cuando veo alguno que no tiene amor por la oración, ni tiene cuidado de cultivarla con fervor, para mí es claro que no posee ninguna cualidad buena. El que no reza a Dios y desea tener un asiduo coloquio con Él, está muerto, o está privado de sana razón, es más, es una evidentísima prueba de locura no tener amor por la oración”.

Son verdaderamente graves estas afirmaciones del gran doctor, y si hubieran salido de otra pluma, se habrían podido decir que eran exageradas. Pero no son exageradas, si las meditamos bien». **(Beato Paolo Manna)**

En Manresa, donde escribió lo sustancial de los Ejercicios,

«...perseveraba en sus siete horas de oración de rodillas, levantándose a media noche continuamente, y en todos los más ejercicios ya dichos»². «Ultra de sus siete horas de oración, se ocupaba en ayudar algunas almas, que allí le venían a buscar, en cosas espirituales, y todo lo más del día que le vacaba, daba a pensar en cosas de Dios, de lo que había aquel día meditado o leído»³. **(San Ignacio)**

Para el sacerdote

Ésta que es la clave de lectura de la vida de cualquier santo, lo es también de Juan Pablo II... Una vez Karol Wojtyła hizo una confesión muy íntima, que describe a la perfección lo que quiero decir: **«Intentan entenderme desde fuera; pero yo sólo puedo ser entendido desde dentro»**.⁴

La santidad... este era un tema que le preocupaba a Juan Pablo II... «Un día, una de las hermanas que servía en el apartamento pontificio vio a Juan Pablo II particularmente cansado y le confió que estaba “preocupada por Su Santidad”. **“Yo también estoy preocupado por mi santidad”**, le respondió al vuelo el Papa con una sonrisa».⁵

«En contacto continuo con la santidad de Dios, el sacerdote debe llegar a ser él mismo santo. Su mismo ministerio lo compromete a una opción de vida inspirada en el radicalismo evangélico. Esto explica que de un modo especial deba vivir el espíritu de los consejos evangélicos de castidad, pobreza y obediencia. En esta perspectiva se comprende también la especial conveniencia del celibato. De aquí surge la particular necesidad de la oración en su vida: la oración brota de la santidad de Dios y al mismo tiempo es la respuesta a esta santidad. He escrito en una ocasión: "La oración hace al sacerdote y el sacerdote se hace a través de la oración". Sí, el sacerdote debe ser ante todo *hombre de oración*, convencido de que el tiempo dedicado al encuentro íntimo con Dios es siempre el mejor empleado, porque además de ayudarle a él, ayuda a su trabajo apostólico»⁶.

«Una prioridad ineludible es hoy la atención preferencial a los pobres, los marginados y los emigrantes. Para ellos el sacerdote debe ser verdaderamente un "padre". Ciertamente los

² *Autobiografía*, SAN IGNACIO DE LOYOLA, 23.

³ *Autobiografía*, SAN IGNACIO DE LOYOLA, 26.

⁴ Slawomir Oder, *¿Por qué es Santo?*, Ediciones B, Barcelona, septiembre 2010, p. 135.

⁵ Ídem, p. 11.

⁶ K. WOJTYŁA, *Don y misterio: En el quincuagésimo aniversario de mi sacerdocio*, Biblioteca Autores Cristianos 1996, Ser sacerdote hoy, IX.

medios materiales son indispensables, como los que nos ofrece la moderna tecnología. Sin embargo, el secreto es siempre la santidad de vida del sacerdote que se expresa en la oración y en la meditación, en el espíritu de sacrificio y en el ardor misionero. Cuando pienso en los años de mi servicio pastoral como sacerdote y como obispo, más me convengo de lo verdadero y fundamental que es esto»⁷.

[llamándonos al] «alto grado de santidad, al que se llega especialmente mediante el arte de la oración»⁸.

«Es necesario aprender a rezar, casi adquiriendo de nuevo este arte»⁹. **(Benedicto XVI)**

«Se sabe que, la santidad de vida es fruto de nuestra voluntad, en la medida en que sea fortalecida por Dios con el auxilio de la gracia. Dios mismo ha provisto abundantemente para que no nos falte jamás, si no queremos, el don de su gracia; y este auxilio nos lo aseguramos principalmente por medio de la oración. Entre la santidad y la oración existe necesariamente una relación tal, que no es posible la una sin la otra. Es verdad esta frase del Crisóstomo: "Creo que es patente para todos que es sencillamente imposible vivir virtuosamente sin el auxilio de la oración" y San Agustín, agudamente, llega a esta conclusión: "Sabe verdaderamente vivir bien quien sabe orar". Jesucristo mismo nos confirma estas enseñanzas con la exhortación constante de su palabra y sobre todo con su ejemplo. Para orar se retiraba a los desiertos o subía solo a las montañas; pasaba noches enteras en esta ocupación, a la que se entregaba intensamente; iba con frecuencia al Templo, y hasta rodeado de la multitud elevaba los ojos al cielo y oraba en público; por último, clavado en la cruz, en medio dio los dolores de la muerte, suplicó a su Padre con lágrimas y dando una gran voz. Tenemos, pues, que estar persuadidos de que el sacerdote, para poder estar a la altura de su dignidad y de su deber, necesita darse de lleno a la oración. Con demasiada frecuencia hay que lamentar que lo haga más por rutina que por devoción; que rece a su tiempo el oficio descuidadamente y otras pocas oraciones, y que después ya no se acuerde de dedicar ningún otro momento, del día a hablar con Dios, elevando el alma al cielo. Y, sin embargo, el sacerdote, mucho más que nadie, debe obedecer el precepto de Cristo: *Es preciso orar siempre (Lc 18,1)*, precepto del que San Pablo se hace eco con tanta insistencia: *Perseverad en la oración,, velando en ella con acción de gracias (Col 4,2)*. **Orad sin cesar. (1Tes 5,17)**

(...) Es de capital importancia en esto señalar cada día un tiempo determinado a la meditación de las cosas eternas. Ningún sacerdote puede descuidar esto sin cometer una imprudencia grave y sin daño para su alma. Escribiendo a Eugenio III, que había sido su discípulo y que después fue Pontífice Romano, el Santo Abad Bernardo le advertía con gran claridad e insistencia que no dejase un solo día la meditación de las cosas divinas, sin buscar excusa en las ocupaciones tan numerosas y tan graves como lleva consigo el supremo apostolado. Y para hacer ver con cuánta razón le escribía así, enumeraba sabiamente las ventajas de la meditación: "Ante todo purifica la mente que es la fuente de donde procede. Regula los afectos, dirige los actos, corrige los excesos, rectifica las costumbres, hace la vida honesta y ordenada; en fin, confiere tanto la ciencia de las cosas divinas como la de las cosas humanas. La meditación aclara lo que está confuso, reaprieta lo que se ha relajado, concentra lo que está esparcido, escudriña lo que está oculto, investiga la verdad, examina lo que es verosímil y explora las

⁷ K. WOJTYLA, *Don y misterio: En el quincuagésimo aniversario de mi sacerdocio*, Biblioteca Autores Cristianos 1996, La cura animarum.

⁸ *Novo millennio ineunte*, SAN JUAN PABLO II.

⁹ *Catequesis del miércoles 4 de mayo de 2011*.

apariencias. Ella es la que planifica lo que debe hacerse y reflexiona sobre lo hecho, y así la mente corrige los errores pasados y previene los errores futuros. Ella es la que en la prosperidad hace presentir lo adverso, y en la adversidad sabe quedar como insensible; dos bienes, esto es propio de la fortaleza, aquello de la prudencia"»¹⁰.

«Avaloren Nuestro llamamiento estas palabras, llenas de sabiduría, de San Pío X: "Para hacer reinar a Jesucristo en el mundo, ninguna cosa es tan necesaria como la santidad del clero, para que con su ejemplo, con la palabra y con la ciencia sea guía de los fieles". Casi lo mismo decía San Juan María Vianney a su Obispo: "Si queréis convertir vuestra diócesis, habéis de hacer santos a todos vuestros párrocos"»¹¹.

«Creedme. Sean los que fueran vuestros talentos, vuestros conocimientos, vuestro entusiasmo al comienzo del ministerio si no sois hombres de oración no haréis nada que valga».¹²

LA ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS

Con toda su autoridad en el tema, taxativamente dirá el P. Casanovas: **«Hacer los ejercicios, es primaria y principalmente experimentar en sí propio la fuerza de la oración»**¹³.

La «Congregación para la doctrina de la fe» sale al cruce a todos los errores modernos sobre la meditación, especialmente el sincretismo proveniente de la *New Age*, el Santo más citado sea Ignacio de Loyola y sus *Ejercicios*. Me refiero a la «*Carta a los obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*» de 1989. Allí se lo cita al Santo desde lo referente a las posturas corpóreas para la oración¹⁴, hasta afirmar «*como dice San Ignacio en los Ejercicios Espirituales, deberíamos intentar captar "la infinita suavidad y dulzura de la divinidad"*»¹⁵.

La oración unida a la mortificación:

Yendo directamente a San Ignacio, cito in extenso un texto del P. Benigno Hernández Montes, en la presentación que hace del *Memorial* del P. Luís Gonçalves de Câmara, quien, viviendo con San Ignacio, iba anotando cosas relevantes de su personalidad para mayor provecho y devoción de sus futuros hijos; es a él mismo también a quien el Santo le dictara lo que se conoce como su «*Autobiografía*». Refiere el P. Benigno, entonces:

Por eso, «cuando el Padre habla de la oración, parece que siempre presupone que las pasiones están muy dominadas y mortificadas, y es esto lo que él más estima» (Nums 195-196, 256). Y

¹⁰ *Haerent animo*, SAN PIO X, los medios de la santificación para el sacerdote.

¹¹ *Sacerdotii Nostri primordia*, JUAN XXIII, conclusión.

¹² *Jesucristo ideal del sacerdote*, DOM COLUMBA MARMION.

¹³ I. CASANOVAS, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, VIII y IX, Balmes, Barcelona 1954, 151.

¹⁴ «*En la oración, el hombre entero debe entrar en relación con Dios y, por consiguiente, también su cuerpo debe adoptar la postura más propicia al recogimiento*», y en nota al pie: Cf. San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, n. 76. CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, *Carta a los obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*, 1989, 31.

¹⁵ *Op. cit.*, 20.

eso es lo que se veía en él: «Una de las cosas que más resplandecía en Nuestro Padre era este dominio de las pasiones interiores y movimientos exteriores» (Num 23; cf. 26)¹⁶.

Y cuando Nadal intentaba persuadirlo para imponer más tiempo de oración a los de la Compañía, respondió: «un [hombre] verdaderamente mortificado bástale un cuarto de hora para se unir con Dios en oración».

No es otra cosa la que afirma el P. Casanovas como fórmula donde pueden condensarse el objetivo de los *Ejercicios*: «**continua mortificación para llegar a la continua unión con la voluntad de Dios**»¹⁷. Sin duda que siempre lo más importante será la unión con la voluntad divina, pero no podremos llegar a eso, ni aspirar ni siquiera, sino estamos dispuestos a una lucha contante contra nuestras malas inclinaciones y nuestros afectos desordenados, para eso necesitamos de la oración, necesitamos aprender a orar como nos enseña San Ignacio.

Cuando le encomiaban a uno por ser hombre de mucha oración, corregía: «Es hombre de mucha mortificación».

DURANTE LOS EJERCICIOS

“Ejercicio”, propiamente, es el momento de la oración. Todo lo demás –las adiciones y las notas– están al servicio y para ayudar a ese momento, el más trascendente.

* **Escuchar o ver los puntos** de meditación de la manera más parecida que se haría en un ejercicio presencial, o sea, por ejemplo, con una hoja y algo para escribir.

- Eso ayuda a la concentración,
- De algún modo uno ya va meditando porque incluso no se escribe todo sino lo que uno ve como más provechoso o conveniente,
- haciendo así no será necesario tener el celular en mano (o la computadora a la vista) en el momento de la meditación.

* Hacer la meditación durante **todo el tiempo que me propuse** hacerlo.

[12] 12ª La duodécima: el que da los ejercicios, al que los rescibe ha de advertir mucho, que como en cada uno de los cinco ejercicios o contemplaciones, que se harán cada día, ha de estar por una hora, así procure siempre que el ánimo quede hartado en pensar que ha estado una entera hora en el ejercicio, y antes más que menos. Porque el enemigo no poco suele procurar de hacer acortar la hora de la tal contemplación, meditación o oración.

[13] 13ª La terdecima: asimismo es de advertir que, como en el tiempo de la consolación es fácil y leve estar en la contemplación la hora entera; así en el tiempo de la desolación es muy difícil cumplirla; por tanto, la persona que se ejercita, por hacer contra la desolación

¹⁶ LUIS GONÇALVES DA CÂMARA (S.I.) - B. H. HERNÁNDEZ MONTES (S.I.), *Recuerdos ignacianos: memorial de Luis Gonçalves da Câmara*, Editorial SAL TERRAE 1992, 31-32.

¹⁷ *Op. cit.*, 618.

y vencer las tentaciones, debe siempre estar alguna cosa más de la hora cumplida; porque no sólo se avece¹⁸ a resistir al adversario, mas aun a derrocallo¹⁹.

PASOS:

Ponerse en presencia de Dios

[73] **ADICIONES PARA MEJOR HACER LOS EJERCICIOS Y PARA MEJOR HALLAR LO QUE DESEA.**

1ª *addición.* La primera adición es, después de acostado, ya que me quiera dormir, por espacio de un Avemaria, pensar a la hora que me tengo de levantar y a qué, resumiendo el ejercicio que tengo de hacer.

[74] 2ª *addición.* La 2ª: quando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros, advertir luego a lo que voy a contemplar en el primer ejercicio (...)

[75] 3ª *addición.* La 3ª: un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etc., y hacer una reverencia o humiliación.

1ª Parte: Actos preparatorios o preámbulos (5')²⁰

1. *Oración preparatoria:* (cf.: [46]) pedir gracia a Dios Nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad.

2. *Primer preámbulo:* (Ej.: [102, 111, 137, 150, 191, 201 y 219]) proponerse la **historia** de lo que se medita o contempla.

3. *Segundo preámbulo:* [47] es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Christo nuestro Señor, el qual es visible, la composición será ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar. Digo el lugar corpóreo, así como un templo o monte, donde se halla Jesu Christo o Nuestra Señora, según lo que quiero contemplar...

4. *Petición:* [48] es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo, la demanda ha de ser según subiecta materia, es a saber, si la contemplación es de resurrección, demandar gozo con Christo gozoso; si es de pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Christo atormentado....

¹⁸ se acostumbre.

¹⁹ derrotarle.

²⁰ Estos minutos, que son simplemente una sugerencia, corresponden a una meditación/contemplación de 30'; si fuera de una hora, habría *más o menos* que duplicarlos.

2ª Parte: Cuerpo de la meditación o contemplación (15')

Tema a tratar: Por lo general dividida en puntos. Se deben aplicar ejercitando las tres potencias: memoria, inteligencia y voluntad. Si es una contemplación habrá que usar más de la imaginación.

[76] 4ª *addición*. La 4ª: entrar en la contemplación cuándo de rodillas, cuándo prostrado en tierra, cuándo supino rostro arriba²¹, cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero. En dos cosas advertiremos: la primera es que si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante, y si prostrado, asimismo, etc.; la segunda, en el punto en el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga.

3ª Parte: Actos conclusivos (10')

Coloquios: (cf.: [54]) Es el momento más importante. Se trata de la oración afectiva con la Santísima Virgen y/o con Nuestro Señor Jesucristo y/o con el Padre Celestial. Toda la presente meditación o contemplación se ordena a éste momento.

[54] El coloquio se hace propiamente hablando así como un amigo habla a otro o un siervo a su señor; cuándo pidiendo alguna gracia, cuándo culpándose por algún mal hecho, cuándo comunicando sus cosas y queriendo consejo en ellas; y decir un Pater noster.

[199] *Nota*. Es de advertir, como antes y en parte está declarado, que en los coloquios debemos de razonar y pedir según la subiecta materia, es a saber, según que me hallo tentado o consolado, y según que deseo haber una virtud o otra, según que quiero disponer de mí a una parte o a otra, según que quiero dolerme o gozarme de la cosa que contemplo, finalmente pidiendo aquello que más eficazmente cerca algunas cosas particulares deseo; y desta manera puede hacer un solo coloquio a Christo nuestro Señor o si la materia o la devoción le conmueve, puede hacer tres coloquios, uno a la Madre, otro al Hijo, otro al Padre....

[3] 3ª *La tercera*: como en todos los ejercicios siguientes espirituales usamos de los actos del entendimiento discurriendo y de los de la voluntad affectando; advertamos que en los actos de la voluntad quando hablamos vocalmente o mentalmente con Dios nuestro Señor o con sus santos, se requiere de nuestra parte mayor reverencia que quando usamos del entendimiento entendiendo.

Finalmente: Examen de la meditación o contemplación (5')

¿Cómo he procedido en la presente meditación o contemplación?: si mal, miraré la causa del mal proceder, y descubriéndola me arrepentiré para enmendarme en adelante; si bien, daré gracias a Dios Nuestro Señor y procederé de la misma manera en adelante.

[77] 5ª *addición*. La 5ª: después de acabado el ejercicio, por espacio de un quarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor; y haré otra vez de la misma manera.

²¹ acostado.

Nos encomendamos a María Santísima; «María fue la grande, **la suprema contemplativa**». **(Pemán)**

«María, por su parte, conservaba todas estas cosas dentro de sí, ponderándolas en su corazón». **(Lc 2,19)**

«Bajó con ellos, vino a Nazaret y vivía sujeto a ellos. Su madre conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón». **(Lc 2, 51)**

...Ave María y adelante.