

MI HORA CON EL SEÑOR

2026

Plática (día 3)

El día de hoy hablaremos de algunas cosas a tener en cuenta para hacer mejor los Ejercicios, siguiendo siempre por supuesto las recomendaciones de San Ignacio, cómo focalizarnos, cómo poner ese momento del día de oración, algunos «tips» que pueden ayudar. También hablaremos directamente de la **oración**, cómo San Ignacio nos la presenta, cuán importante es y cómo la vamos a ir realizando.

Los Ejercicios, escritos y hechos por San Ignacio, los pensó en primer lugar para hacerlos en cuatro semanas en retiro. Él mismo los fue adaptando durante su vida y se siguieron adaptando, y éste es un modo de hacerlos nuevamente en la vida cotidiana, incluso por internet, que en ese tiempo por supuesto era algo impensable.

San Ignacio dice:

[19] *La diecinueve: al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes, _o sea que no se puede dedicar todo el tiempo a hacer Ejercicios_ quier¹ letrado o ingenioso, tomando una hora y media _por día_ para se exercitar...*

Usamos esa adaptación y algunas recomendaciones para nosotros que damos los Ejercicios, pero haremos Ejercicios una hora y no hora y media, dada la agitación del mundo en que vivimos y el poco tiempo que hay; tratando en lo posible _ahí cada uno ve lo que pueda y cada uno lo discierne_ de llegar a parecernos un poquito a la nota **[20]** que es cuando uno hace los Ejercicios en retiro:

[20] *La vigéssima: al que es más desembarazado y que en todo lo possible desea aprovechar, dénsese todos los exercicios spirituales 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 misa y a vísperas, sin temor que sus conocidos le hagan impedimento...*

Nosotros no podemos hacer esto, ya que estamos haciendo los Ejercicios en la vida cotidiana, (siguen las actividades y demás); pero en cuanto pueda voy a tratar de imitar esto.

Estamos también en tiempo de Cuaresma, (la primera tanda del año siempre es en Cuaresma). Por ahí resulta que tengo una reunión de amigos: podría faltar, no le falto a la caridad a nadie, no es tan importante; hago un sacrificio y vivo un poco más recogido en este tiempo. Después sobre todo **aplicar con fuerza el tiempo que dedique a la oración.**

¹ Quier: sea.

Ahí sí, separarme de todo y de todos para dedicarme al Señor; salvo en algunos casos, como el compartir entre esposos, puede ser algo así; pero obviamente eso no dificulta, sino que es parte de la vida matrimonial. Bien pueda darse por supuesto.

EL «APARTAMIENTO».

«*Del qual apartamiento*», en cuanto podamos, repito, y sobre todo esa hora por día, San Ignacio va a decir que entre otras se siguen estas cosas muy buenas:

[20] ... 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; ...

Es causa de mérito apartarme de todo o de cuanto pueda, o al menos esa hora, _como digo, porque todos van a hacer eso ahora. Eso es meritorio ante Dios. ¡Claro que sí!

... el segundo, estando así 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...

Obviamente **me focalizo**. Vamos a ver cómo la gente del mundo habla de ese focalizarse. Me voy a focalizar en algo tan importante como es la santidad, el Cielo, Dios. Obviamente que gano fuerza, gano energía para lo que me toca, que es buscar la santidad, porque estoy apartado de otras cosas y no tengo el entendimiento partido.

... 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.

Cuanto más me aparto, obviamente más cercano a Dios y más Él me bendice. Por tanto, entonces, vamos a dedicar (cada uno lo adapta), pero al menos pedimos **una hora por día**, cada uno verá hasta qué punto puede dedicarla completita o la divide en dos, o quizá viajando al trabajo. Pero si se puede una hora completa, mejor. En este sentido, pueden ayudarnos algunas imágenes que vamos a ir poniendo.

Personajes exitosos en el mundo

1) Santiago Ramón y Cajal, se le considera el padre de la neurociencia, dice: «Si hay algo divino en el hombre eso es la voluntad». No está diciendo nada hereje, sino simplemente quiere decir que la voluntad tiene una fuerza tan grande que a veces se nos escapa para darnos cuenta que realmente tenemos muchísima voluntad si queremos. Hay una fuerza espiritual, **la voluntad es espiritual**. Tengo que poder, con la gracia de Dios por supuesto, dedicar esa hora al Señor toda la Cuaresma. ¡Vamos que se puede! ¡No estamos solos, Dios nos ayuda!; pero además nos ha dado una potencia muy grande que es la **voluntad**.

Traemos algunos ejemplos humanos de gente de negocios exitosos, para que veamos ¡si ellos pueden...! Lamentablemente en estos tiempos, así como San Ignacio decía: «Si San Francisco pudo, porque yo no»; nosotros tenemos que decir: «Si tal persona pudo ser

exitosa, es decir, ocupar bien el tiempo para lograr un objetivo humano, ¿cómo yo no voy a poder hacer lo mismo con la gracia de Dios para ser santo?» ¡Vergüenza debería darme! ¡Tenemos que poder! De hecho podemos si queremos.

Algo que puede ayudar mucho es **focalizarme** en algo puntual, y así **evitar fricciones**. Me focalizo, dejo todo. Si no tenemos el entendimiento partido en varias cosas, si nos focalizamos en algo, obviamente logramos mejor el objetivo; para eso hay que quizás dormir un poco menos, dejar otras cosas, (dejar de ir a fiestas, lo que sea, cada uno verá); a veces serán cosas a lo mejor desordenadas, por ejemplo si estoy durmiendo de más, o voy a fiestas que no me hacen bien al alma, o a veces son cosas que no son malas, pero que yo en este tiempo de Cuaresma tengo que ofrecer un poco de eso; dormir un poco menos aunque no estaba durmiendo de más, o no ir a un lugar que nos haría mal.

2) Aquí tenemos a Carl Newport. Este joven no toca nunca nada relacionado a las redes sociales. En su libro «Deep Work», «Trabajo Profundo», traducido al castellano como «Céntrate _ Las cuatro reglas para el éxito en la era de la distracción». Nos distraen las cosas del mundo, los celulares, los móviles.

Hemos hablado bastante preparándonos para los Ejercicios, de lograr tener esa zona **sin fricción**, sin cosas que nos puedan distraer. Si estoy haciendo los Ejercicios Espirituales en la computadora, mejor el móvil o el celular dejarlo lejos, que no me moleste; y si es en el celular, sacarle las notificaciones porque sé que me voy a distraer de las cosas del Señor. Lograr esa zona y decidir hacerlo así, pensarlo bien, decidirlo y mantenerlo. Hay que poder, con la gracia de Dios, poder perseverar en esto hasta el final.

Tenemos que hacer como San Ignacio, que cuando decidía algo él lo pensaba mucho, lo rezaba, y después nadie lo sacaba de esa decisión tomada, nadie. Un Cardenal decía en broma: «Ya ha puesto el clavo...» (le decía a los jesuitas de su tiempo) «...Nadie lo va a sacar de ahí».

Una vez estuvo catorce horas de pie delante de la puerta del despacho de un Cardenal, porque tenía que hablar con él; hasta que no saliera, estuvo sin probar bocado catorce horas, para poner un ejemplo. No lo movía nadie. Cuando estuvo en Loyola, después de haber ido a París, ya casi era sacerdote, (fue por un tema de salud, pero aprovechó para obviamente hacer apostolado, hizo como una misión popular ahí, vivía en el hospital) vino un hermano en un momento, y mandó el hermano a su servidumbre, con caballos, a llevárselo a su casa. San Ignacio le dijo: «Díganle a mi hermano, que yo no he venido aquí a buscar nada de los Loyola, ni casa, ni nada, yo he venido aquí a enseñar lo grave que es el pecado mortal». ¡Inamovible!

Cuando ya mayor, (más de sesenta años), tenía que ir a hacer una diligencia importante para ayudar a un matrimonio que se estaba separando, un matrimonio que además tenía importancia para la cristiandad de ese tiempo, iban a salir, estaba lloviendo, era medio tarde, y le dijeron que no había que salir a caballo porque llovía mucho, y San Ignacio les dice a los primeros jesuitas: «Hace treinta años que no le niego nada a Dios, ¿y no me van a dejar cumplir esto?» Treinta años sin decirle una sola vez «no» a Dios.

Clavemos en nuestro corazón: **Tenemos que dedicar esa hora completa al Señor todos los días.** Un día no se pudo porque no dependió de mí, no importa; al otro día volvemos. «**La regla de los dos días** se llama: Si un día no pude, al otro día podré. El tema es que no pude, no que no quise. Si flaqueo un día, no flaquear el otro, hacernos el propósito, ¡vamos que se puede! Pensar en cómo me puedo ayudar en esto.

Por ejemplo, pensar en si acaso le digo a alguien, me va a ayudar mucho; «puede ser que si yo le cuento a mi esposo/esposa; pero si no, ¿a quién le puedo contar que estoy haciendo esto (los Ejercicios), pregúntame cada tanto y te voy a ir diciendo?». Somos seres sociales. Cada uno verá, pero hay que pensar, usar la inteligencia para que la voluntad se enamore de lo que vamos a hacer y no me mueva de allí «ni un tranco de pollo», que siga firme, pase lo que pase.

3) Tenemos aquí otro autor, Kevin Cruz, hizo un par de startups, empresas, y le fue mal, trabajó muchísimo, después descubrió algo que lo llevó al éxito, escribió el libro «15 secretos de la gente exitosa sobre la gestión del tiempo». En un momento, cuando empezó a descubrir todo esto, a dar charlas, etc., puso un cartelito en su despacho que decía: «1440», eso es la cantidad de minutos que tiene un día; y la idea era entre otras cosas que, si iban a tocar la puerta de él y le iban a robar algo de ese tiempo, sepa que ese tiempo se agota.

A esta persona o a todos los que voy citando, no estoy juzgando si son buenos o malos; simplemente estoy diciendo que para tener éxito en algo humano, en una empresa, etc., ponen tanta cabeza y tanta iniciativa. Y, ¿nosotros? ¿No tenemos para darle **el 4%** que es una hora por día, al Señor, **de esos 1440 minutos**? ¿Hay algo en que esté mejor ocupado que en eso? Perdón que insista, pero estamos arrancando, y hay que poner las bases, la firmeza; ojalá anotar los motivos: «¿Por qué voy a hacer estos Ejercicios? Sé que tengo este tiempo».

¡Vamos que se puede! Es cuestión de decisión, y no es sólo «querer es poder». ¡Acá es con la gracia de Dios! Una hora por día, contando además con gracias especiales porque se trata de la Cuaresma.

4) Otra que nos puede ayudar es **Laura Vanderkam**, mujer de padres exitosos, le parecía que perdía el tiempo, entonces empezó a anotar cada quince minutos todo lo que hacía, tenía un mapeo de su semana, en qué se le iba el tiempo. En una charla TED Talk, que tiene millones de vistas, cuenta la historia de una mujer, madre de familia, que trabajaba fuera, y que tuvo un problema en el sótano de su casa, y esa semana sacó 12 horas de su tiempo para solucionar ese problema y su vida siguió normal. Entonces se pregunta: «¿Cómo puede ser que yo gasté doce horas para esto, [y sin embargo pude hacer] todo lo demás?» Entonces une las dos cosas: la experiencia de mujer y sobre todo su experiencia de saber en qué gasta su tiempo, y termina diciendo: «**Tienes más tiempo de lo que crees**». Y ese «168» (en la portada del libro) es la cantidad de horas que tiene una semana.

Lo que pasa es que tenemos tiempo para cosas que nos importan, a lo que realmente nos importa sí le dedicamos tiempo. Bueno, aquí es que lo que me tiene que importar es Dios, nada más y nada menos que eso; mi alma, la salvación eterna, el Cielo, Jesús, la Virgen Santísima, mi familia, porque les voy a hacer un bien enorme si me santifico. Tengo que

tomar conciencia de que puedo dedicar ese tiempo, de que tengo la posibilidad de hacerlo, de que solamente tengo que decidirme y ponerme firme.

5) Otra cosa que nos puede ayudar, es el libro «Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva». Este autor **Stephen R. Covey** pone este ejemplo dando una charla a jóvenes. Él tiene esas cubetas, piedras más grandes y piedras más chiquitas. Él quiere mostrar algo muy concreto y lo logra muy bien, y nos puede enseñar mucho.

Él pone las piedras más grandes primero en esa cubeta, no tiene más que piedras sobre el escritorio, y les dice a los chicos que están escuchando su charla, que justamente es una charla para aprovechar el tiempo: «¿Cabe algo más?» Dicen: «No». Entonces saca unas piedras más chiquitas y las va colocando «¿Cabe algo más?»; y algunos dicen quizás que sí, y pone otras piedras más chiquitas, y finalmente termina poniendo arena y después agua. Les pregunta: «¿Cuál es la moraleja?, ¿qué hay que entender de esto?» Y uno dice: «Hay que entender que, aunque parezca que nuestra agenda está llena completamente, siempre cabe alguna cosa más si tenemos ingenio». Y él dice: «No. Lo que quiero decir con esto, **es que hay que saber priorizar**, porque si hubiera empezado al revés, no cabe todo».

Primero hay que poner las piedras grandes y después cabe lo demás. Las piedras grandes para él son valores humanos, la familia, los amigos; **para nosotros el valor, lo más importante por lejos es Dios**. Hay que poner en nuestra vida primero a Dios, lo dice Jesús en **Mt 6, 33**: «*Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura*». Entonces lo que tenemos que tratar de hacer en estos Ejercicios, justamente es esto: **poner primero a Dios**, y lo vamos a hacer concretamente con esta hora dedicada a Él en esta Cuaresma; lo demás se va a acomodar solo y es Palabra de Dios: «*lo demás se os dará por añadidura*».

6) **Brian Tracy** escribe el libro «Cómete esa rana». El autor afirma que hay que **hacer primero lo que más cuesta**. Si tengo una lista de cosas que hacer, lo que más cuesta y después lo demás, porque si hago primero lo que más cuesta, lo otro lo voy a poder hacer. Si hago primero lo más fácil, muy probablemente es que lo que más cuesta quede sin hacerse.

Podemos decir: «No tendría que ser, en mi caso, de que me cueste tratar con Dios. ¿Por qué no somos sinceros y decimos que sí? Nos cuesta rezar. Muchas veces, hasta que uno no agarra el hábito, y con el tiempo en una vida de oración más profunda, sentarme a rezar o arrodillarme a rezar, ponerme a rezar, me cuesta. Entonces dentro de lo que pueda, cada uno lo adaptará, tengo que tratar de hacerlo en la primera hora del día, además porque la mente está más fresca; pero sobre todo porque quiero hacer lo más importante y probablemente lo que más me cueste, sobre todo me puede costar si lo dejo para más tarde por las actividades. Si lo hago ahora, ya está, gané el día, lo más importante lo hice. «Cómete esa rana». Haz eso que te cuesta más. Ese tiempo con Dios te cuesta. Por momentos puede ser que hay días que estás tocando el cielo con las manos, pero al otro día te cuesta y mucho. ¡Con más razón hay que hacerlo!

Y todo esto lo podemos resumir en algo que ya dijimos allá por el 2021, quien viene con nosotros desde tiempo se acordarán, porque quedó como una frase muy típica porque es

un ejemplo hermoso. Paladio va a hablar con San Macario nada más y nada menos. Y le dice:

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 (...)

Le parecía que no hacía nada, tenía pensamientos de que tenía que irse del monasterio.

(...) 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.

Ahí lo tenemos al demonio que le está sugiriendo estos pensamientos de que deje justamente lo que estaba haciendo. «Por Cristo custodio estas paredes». No irse de la celda es muy importante.

El padre La Palma, que es el que trae este ejemplo, _se llama «el príncipe de los comentadores de los Ejercicios Espirituales»_ va a decir que, al menos, uno puede quizás por momentos no dominar los pensamientos, puede no dominar una pasión, pero tiene que poder dominar su cuerpo, no salir de esta celda, no moverme de acá, tengo que ser capaz de hacerlo, no suena tan difícil. Dice:

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.

Esto se puede aplicar a lo que vamos a hablar ahora: **la oración y el momento de oración**. Se puede aplicar en general. Dice que no hay que salir de casa, que salir de casa es salir a pecar, y tengo que custodiar las paredes, quedarme donde estoy. Como dirá el Kempis: «Evitar los pasos vanos».

LA ORACIÓN – LUGAR Y MOMENTO.

El lugar

Vamos directamente a aplicar esto, a esta verdad. Acá tenemos fotos que pedimos todos los años, _ya las pediremos, nos hace mucho bien a todos_ de ese **lugar** que tiene cada uno en la casa donde yo me pongo a ocuparme de los Ejercicios, lo acomodo todo lo que pueda, me separo todo lo que pueda del ruido. ¡Es mi lugar! A veces, incluso, proponían, después de escuchar la charla de Meditación, unirse a nuestra Adoración Perpetua aquí en Manresa, donde se reza por los Ejercicios Espirituales, para tener al Santísimo (aunque no es lo mismo que tenerlo en la Capilla), pero sé que hay gente rezando y me uno a esa adoración y sirve también.

El lugar en mi casa para que sea «mi lugar», donde escucho la charla, tomo nota. Mi lugar con el Señor, que lo acomodo lo mejor posible. Esas son **nuestras paredes que tenemos**

que custodiar, como le dijo San Macario a Paladio. Estas son nuestras paredes y no me voy a mover de aquí; si me propuse a tal hora estar aquí, no me voy a mover de aquí, voy a estar aquí el tiempo que tenga que estar, tanto en el lugar que escucho la charla, como en el lugar que quizás sea el mismo donde voy a hacer la oración.

El momento

Mayormente cuatro de cada 5 personas en promedio funcionan mejor por la mañana. Hay personas que no, que son más búhos, que en las noches están más despiertos. Por lo general, para muchos cuando despertamos por la mañana son los momentos de más frescura mental; para los que se dedican a cómo aprovechar el tiempo, es el «tiempo de oro», en el que hay que dedicar a pensar cosas, vienen ideas, nada malo, pero nosotros lo ocupamos con las cosas del Señor. Si sé que soy de ese tipo de persona, tratar de hacer lo posible, dentro de lo que se pueda, que sea ese momento del día en que lo dedico a los Ejercicios. De hecho, están viendo que las charlas las publicamos el día anterior en España, a la noche. Por nuestra experiencia, dado que hay ejercitantes en diferentes husos horarios, lo publicamos así para que todos al levantarse cuenten con el material.

La oración

Ponemos entonces la primera hora de la mañana para hacer la oración. Fijar eso, es una tarea muy importante; y no pensemos que estamos gastando poco tiempo, si gastamos tiempo en ver en qué momento, en qué circunstancias, (todos los medios que tenemos que poner) para que ese momento se nos transforme en algo que sea una joya; es decir, el momento de la oración a veces es una piedra, es algo pesado, es una carga; pero en el fondo yo sé que eso para mí es oro puro, es un diamante, y que tengo que poner todo lo que está de mi parte, para creer firmemente que eso es así, para llevarlo después a la práctica, porque habrá momentos en que me voy a olvidar, habrá momentos que me va a parecer solamente algo que no tiene sentido la oración. Como decía una beata: «En la oración hay momentos que parece como masticar “Tergopol”» _aislante térmico para paredes_ significando que a veces la oración cuesta mucho. Entonces, recubrir la oración con todo lo que pueda de grandeza que tiene, para que cuando me nuble eso, nadie me la quite.

Como decía Santa Teresa: «Hacer de cuenta que el tiempo de oración no es mío: es de Dios». Es de Dios y no lo puedo tocar. Y luchar a brazo partido, con fuerza como el Señor, contra todo lo que me aleje de la oración. Pensar: **lo que me aleja de la oración me aleja de Dios**. Ya me decidí que voy a hacer esto, ¡lo voy a hacer!, y con santa ira. La ira no tiene nada de malo, la ira puede ser mal usada, por supuesto, pero es una pasión. Las pasiones son neutras, pueden ser bien usadas o mal usadas, si me parece que enojarme siempre está mal, _muchas veces está mal_ pero [debo]enojarme con lo que me tengo que enojar: conmigo mismo.

San Ignacio quería ir a la Cartuja (Sevilla) cuando se estaba convirtiendo, y después se dio cuenta que no. Se «resfrió», dice él en esa idea (se debilitó), porque tenía miedo que en la Cartuja no le dejaran hacer todo lo que él quería por el odio que tenía a sí mismo; es decir, toda la penitencia. ¿Ese odio era malo? No, era odio a su pecado. *«El que ama su vida,*

la perderá; pero el que odia su vida en este mundo la guardará para una vida eterna». (Jn. 12, 25) dice la Escritura. Ese santo odio que tenía a ese pecado suyo, es la mejor manera de amarnos. Yo tengo que odiar y, con esa fuerza que el Señor tiene, tengo que quitar todo aquello que me impida ese momento de oración, que yo he visto que tengo que dedicarlo a Él en esta Cuaresma a estos Santos Ejercicios, porque se siguen muchísimos bienes, que ni siquiera yo me puedo imaginar los bienes que se siguen de hacer bien los Santos Ejercicios.

Algunas notas más antes de hablar directamente de la oración, siguiendo por supuesto siempre a San Ignacio que nos pueden servir: tener en cuenta primero que **esto es una lucha, es un combate**. Esta imagen está sacada de una de las Meditaciones que se llama «Dos Banderas». Todos los Ejercicios, toda la vida espiritual, es una lucha y un combate, y como dice la Escritura, como dice **Si 2, 1**: *«Hijo, si te acercas a servir al Señor, prepara tu alma para la prueba»*.

Entonces, sin duda que va a haber frutos hermosísimos, luces, consolaciones, como veremos; pero también sin duda que el demonio no se va a quedar tranquilo, y va a haber oscuridades y demás. Por eso va a decir San Ignacio, y esto lo vamos a sacar del número [6], nada más y nada menos que allí, al comienzo, va a dejar claro que habrá lucha. Dice así:

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

(Las adiciones se las vamos a ir dando, y [también] los agregados que trae San Ignacio que son justamente para hacerlos mejor).

Nos dice que justamente si no tiene consolaciones, si no tiene mociones espirituales, (consolaciones o desolaciones), es signo de que no está haciendo las cosas bien, porque si está haciendo las cosas bien, sin duda que los Ejercicios van a hacer que se acerque más a Dios y que tengan más luz de Dios, más consolación, más ganas de ser santo; y sin duda que el demonio no se va a quedar tranquilo y va a hacer todo lo posible para sabotear eso, y van a venir las desolaciones. Si uno hace las cosas bien, tanto en consolación como en desolación va a sacar fruto y va a sacar provecho. Pero es bueno saber que vendrá esto y que para eso estamos. *«Milicia es la vida del hombre sobre la tierra» (Job 7, 1)*. Quien no quiere combatir, no quiere ser cristiano. ¿Dónde se ha visto un cristiano que no combate? Si no combato me pongo del lado de los enemigos. ¡Hay enemigos!; en **Gn 3, 15**: *«Pondré enemistad entre ti y la mujer, entre tu linaje y el suyo»*. Va a haber lucha, va a haber combate, y bendito Dios que lo haya.

Otra cosa que nos puede ayudar, está en el número [2], San Ignacio va a decir que no les demos todo como tan masticado. Daremos puntos, pero hay que meditar. Cada uno tiene que hacer la meditación solo, rumiar, ya vamos a explicar. ¿Por qué? porque si no (va a decir mucho San Ignacio acá, lo dice así literalmente): [2] *...porque no el mucho saber harta y satisface al ánima, mas el sentir y gustar de las cosas internamente*.

Aunque vamos a aprender muchas cosas, no estamos haciendo un curso de Teología, o de Filosofía. Estamos haciendo Ejercicios Espirituales, queremos profundizar en las cosas que ya sabemos, y profundizarlas grandemente, entonces *no el mucho saber, sino el gustar internamente* de las cosas.

Ustedes tienen que profundizar, y junto con esto **el consejo que da San Ignacio es** _para Ejercicios que son en retiro sobre todo_ **que no lean otras cosas**. En principio si ya tengo los Ejercicios, _hay más material extra si quieren_ y si tengo otro momento para rezar, mejor vuelvo a lo que ya vi, profundizo lo que ya medité, leo de nuevo, leo más el texto que a lo mejor no leí; y dentro de lo que se pueda, **ir siempre con el mismo tema que estamos dando, que es muy profundo**, para seguir con el espíritu de San Ignacio. Él nos va a decir, incluso, la **Primera Semana de Ejercicio no leer nada; la Segunda Semana**, y de ahí en adelante se puede leer **algún pasaje del Evangelio** porque se va meditando; también se puede leer algo de la «Imitación de Cristo», ese libro es muy bueno siempre.

Cuidado con eso entonces de que no quiero saber mucho sino quiero profundizar lo que tengo que hacer, lo que me toca cada día.

Algunas notas del comienzo son para nosotros, no doy todas. Es una cosa llamativa cómo desde el comienzo San Ignacio nos invita a hacer un acto grande de generosidad. En el número [16] dice:

[16] 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 affectada y inclinada a una cosa desordenadamente, muy conveniente es moverse, poniendo todas sus fuerzas, para venir al contrario de lo que está mal affectada; así como si está affectada 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 affectarse² al contrario, instando en oraciones y otros exercicios 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 divina majestad, ordenando sus deseos, no le mudare su affección 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.

Realmente llama la atención cómo trae estas notas San Ignacio tan al comienzo. Por eso si lo que estoy diciendo suena muy fuerte y no lo entienden del todo, tranquilo, tranquila, no pasa nada. Volveremos a ello más adelante. Pero si lo llegamos a entender y sobre todo no nos parece mucho, puede servir en esto que pide en el número [5] San Ignacio: *...entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor*.

[5] al que rescibe los exercicios, 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 sanctísima voluntad.

² apegarse, o bien esforzarse.

Todo lo que estamos diciendo es justamente, comentando esta nota, grande ánimo y liberalidad, entregándole todo al Señor, esto viene también a ello.

Por ejemplo: una mujer que le están ofreciendo un trabajo «X», y el trabajo, por lo que puede cobrar, por su estatus social, por «el qué dirán», le atrae; pero no sabe si le va a venir en desmedro de su familia (son más horas fuera de la casa, etc.). No sé lo que quiere Dios todavía; por lo pronto me voy a inclinar a lo que justamente no me parece que esté queriendo esto por Dios, sino por dinero. Entonces: «Señor, no lo quiero: me inclino al contrario, hasta que Tú no me muestres que quieres esto, porque va a ser para Gloria Tuya, para el bien de mi alma, para el bien de mi familia, yo me abrazo con la Cruz, quiero hacer Tu Voluntad», y me quedo sin eso.

Simplemente le digo en el corazón al Señor: «No quiero esto hasta que Tú no me lo muestres. No lo quiero». Me inclino para aquella cosa que me hace estar más seguro de [hacer la Voluntad de Dios] (quizás voy a decidir algo por mi propia voluntad y no por Voluntad de Dios). Ya después vendrá el modo en el que San Ignacio nos va a enseñar cómo hay que hacer para decidir según la Voluntad de Dios. Pero empezar así podría hacernos muchísimo bien.

Va a andar molestando el demonio en los Ejercicios, siempre lo hace, aunque no nos demos cuenta. Se disfraza de ángel de luz, no nos damos cuenta que es él, o uno de ellos. No hay que tenerle miedo, solamente el Santo Temor de Dios.

Para que el demonio no nos haga daño nos dice en el número **[17]** que conviene saber cómo va el ejercitante. Conviene saber, _no los pecados, eso en confesión_ pero sí cómo va haciendo los Ejercicios:

[17] *17ª La décimaséptima: mucho aprovecha, el que da los ejercicios, no queriendo pedir ni saber los propios pensamientos ni peccados del que los rescibe, ser informado fielmente de las varias agitaciones y pensamientos, que los varios spíritus le traen; porque, según el mayor o menor provecho le puede dar algunos espirituales ejercicios convenientes y conformes a la necesidad de la tal ánima así agitada.*

Volveremos a ello cuando toquemos las Reglas para hacer el Discernimiento.

Cuando una persona abre su corazón a un sacerdote o una persona espiritual que sepa del tema (no cualquiera obviamente), el demonio pierde. Es un demonio mudo que nos quiere estar callados. No podemos solos.

(Sepan que en la página web pueden consultar a un sacerdote. Somos un grupo de por lo menos treinta. Puede ser (si tienen) mi director espiritual también, el cura de la Parroquia, que sepa el tema. No hace falta que seamos solamente nosotros; simplemente que ofrecemos esto por la gente que no tiene).

Hay que saber que mucho ayuda a iluminarnos y a que el demonio se espante, se vaya, el hecho de abrir nuestro corazón y decir: «Me pasa esto, me pasa lo otro». Y si somos varones, con más razón, porque la mujer es como más inclinada a esto, entonces le sale mejor por naturaleza; también por esa necesidad, por así decirlo, de la opinión de un hombre en alguna cosa. Las mujeres son mucho más de consultar que los hombres. A

nosotros a veces nos cuesta más; pero hay que vencer, no podemos solos tampoco nosotros. Hay que vencer eso y dar ese paso.

IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN

Ahora hablaremos directamente de **la oración** que es tan necesaria, tan importante. **El Ejercicio es la oración**, todo lo demás es acompañar a la oración; pero el Ejercicio propiamente hablando es la oración, el momento que ustedes están con Dios. Mañana ya empezamos con la primera Meditación de media hora y con treinta minutos para meditar eso; los treinta minutos siguientes son importantísimos, trascendentales.

Con oración la vida puede ser diferente. Por ejemplo, Mariana que reza, va a tener sus mismos problemas, pero los va a ver de otra manera.

San Alfonso María de Liguori dice:

No es que hay gente fuerte y gente débil en lo espiritual, hay gente que no reza y gente que sí sabe rezar.

Ahí está todo. ¡Trascendental! Todo lo que hemos dicho desde la hora de ubicar el momento del día es por la importancia de la oración. Hay que explicarlo, porque es para eso.

Entonces habrá que tener un lugar como dijimos, un lugar en el que yo pueda estar ajeno a otras cosas y demás. Algunas recomendaciones que trae San Ignacio que justamente son estas **adiciones**, que nos dice que hay que tenerlas presentes (dentro de lo que se pueda, porque estos no son Ejercicios en retiro), pero hay cosas que se pueden aplicar. Dice:

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

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

Aquí estamos suponiendo en este ejemplo lo que se hace en retiro, por eso hay que adaptarlo. Esta mujer (imagen) está viendo la charla antes de dormir y que va a meditar al otro día cuando se levante. Puede ser que se levante y la escuche al otro día y después medite (hay que tomar lo que se pueda tomar), pero cuando nos acostemos a dormir, entonces, pensar, *«acá el reloj marca la hora en que se va a levantar»* por espacio de un Padre Nuestro, no mucho tiempo, *«Me voy a levantar a tal hora. Si no escuché la Meditación, no sé de qué voy a meditar, me voy a levantar para hacer la meditación»*. Hay que tener en claro eso. **El último pensamiento es para Dios y con un propósito, con una voluntad de hacer algo**; así me voy a dormir, eso ayuda, por algo lo pone San Ignacio como un consejo. ¡No se le escapa nada!

Entonces, ¿en qué pensamos? En tonteras, problemas, ¡no! hay que pensar en el Señor y así dormirnos; por espacio de un Padre Nuestro. Si lo están haciendo en matrimonio, puede ser que los dos el último pensamiento lo dediquen al Señor. Son detalles, pero a San Ignacio no se le escapa nada, está iluminado por el Espíritu Santo, son cosas muy finas que

nos van a ayudar a hacer mejor los Ejercicios. Me levanto a tal hora para hacer los Ejercicios y pienso eso: ¿por qué me conviene hacer los Ejercicios?, etc.

Y después San Ignacio dirá:

[74] *2ª adición.* 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 de la media noche...

Acá dice medianoche porque en los Ejercicios se puede hacer una a la noche, pero acá dice: «cuando me voy levantando» entonces voy pensando «tengo que meditar tal cosa», me voy preparando, tengo que escuchar la charla de Ejercicios, voy preparándome para que cuando me ponga a escuchar la charla de los Ejercicios, cuando me ponga a rezar, ya tenga calentamiento hecho. Nosotros, para salvar el alma tenemos que hacer eso y mucho más. Cada uno lo adapta en lo que pueda. Son cosas que tenemos que decirles, porque son útiles para el que las pueda hacer; el que no pueda, sacará fruto igual. Cada uno hace hasta donde pueda.

Otro consejo que da San Ignacio, dice:

[75] *3ª adición.* 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, (son unos 15 segundos), alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etc., y hacer una reverencia o humiliación.

Entonces pensar en Dios. Si voy a rezar en una Iglesia con más razón ¡está Jesús, está el Santísimo!, y en la Iglesia hago la genuflexión. Pensar en que Dios me mira, no estoy solo. *Tu Padre que ve en lo secreto _dice el Señor_ te recompensará.* Hay que tomarlo así, «estoy con el Señor, estoy con Dios». Súper importante esto. Son detalles, pero hacen: Escucho la charla en un lugar y quizás que rezo a lado o en ese mismo lugar, pero tomando un momento para **hacer un acto de presencia de Dios**; si lo puedo hacer físicamente, como una inclinación sin que nadie me vea, puede ayudar. A San Ignacio no se le escapa nada.

Ahora lo que hay que hacer justo después de esto, son los **pasos para la meditación**, los cuales se van a ir dando todos los días. Yo ahora doy rápidamente un esbozo, porque hace falta tener la idea, pero lo van a ir entendiendo del todo después, incluso yo voy a ir mandando una meditación guiada.

LOS PASOS PARA LA MEDITACIÓN

Empezamos con los puntos que hay que seguir cuando uno va a rezar. Si no lo entienden del todo, se van a ir dando todos los días.

ACTOS INTRODUCTORIOS

1. Considerar cómo Dios Nuestro Señor me mira.

Esto es lo que hacemos antes de entrar. Tengo que empezar la oración así: «Estoy con Dios»; eso se llama **ponerse en presencia de Dios**. ¡Me pongo en Su

presencia! ¡No estoy solo! ¡Es muy importante! Hay autores que dicen que gran parte de la oración se va en eso.

2. Ofrecer mi voluntad y acciones a Dios.

Oración preparatoria. Mañana ya la va a traer el padre; está en el número [46]. Empiezo focalizándome: esto lo hago para Dios, no me busco a mí. Santa Teresita: «No busco los consuelos de Dios, sino el Dios de los consuelos». Oración para todos los días; se irá indicando, se dará un bosquejo.

[46] *Oración.* La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

3. Reviso el texto para esta Meditación o Contemplación.

«¿Qué tengo que meditar? Tengo que meditar este tema; ya está mi memoria ocupada». Porque justamente la oración es **oración de las potencias** de San Ignacio. Se dice así: la memoria ocupada.

4. Entro imaginativamente en el lugar de ese texto.

Composición del lugar. Ahora vamos a ver la imaginación. Si es una parte del Evangelio, será meterme ahí; si es una Meditación que es más de algo espiritual, San Ignacio me va a aconsejar qué tengo que imaginar, o yo me imagino algo. La imaginación que me acompañe, que rece conmigo. «La loca de la casa», como la llamaba Santa Teresa, que rece con cada uno de nosotros.

5. Pido a Dios lo que deseo y quiero en esta oración.

Petición. San Ignacio nos va a decir: «En esta oración vamos a pedir esto». Y cuando nos distraemos, muchas veces podemos volver a rezar: «Señor, me distraje. Señor, esto te pido». No digo qué se pide para no adelantarme. **San Ignacio por algo pone esa súplica;** no es porque sí. Por eso, cada Meditación tiene su objetivo que coincide con el objetivo de toda la semana. Todo es un motor con un engranaje perfecto. Esto es una máquina de convertir, una máquina de hacer santos. ¡Cada engranaje tiene su lugar!

Hasta acá tenemos los **Actos Introductorios**.

6. CUERPO DE LA MEDITACIÓN

Meditaciones Guiadas: Yo voy a dar, para ayudar todo el Ejercicio, _porque después me reclaman_ aunque yo sugiero que sea para los que los hacen por primera vez, que sean unos días, son «muletas» que luego me las tengo que sacar; pero si las damos es porque a alguno le puede ayudar en todo el Ejercicio, que es la Meditación Guiada; ir tratando de guiarlos. Pero yo debo de querer estar solo con el Señor; por eso la Meditación Guiada unos días pueden ir bien. Lo ofreceremos todos los días.

Cuerpo de la meditación

Tenemos media hora para la meditación personal. Lo anterior (actos introductorios) puede ser de unos siete minutos (más o menos, son guías). Obviamente la oración es algo muy personal, personalísimo; pero claro, media hora en silencio no sé qué hacer, entonces San Ignacio me guía, es el gran maestro de la oración.

En el cuerpo de la Meditación, que pueden ser unos quince minutos (o también en una Contemplación, ya que tienen el mismo esquema):

-Traigo a la memoria la verdad, con amor.

-La pondero, con amor.

-La abrazo, con amor y deseo.

Es decir, **con palabras más modernas**, lo que el mismo San Ignacio nos ofrece para hacer con palabras un poco de su tiempo _pero ya en las charlas van a ir apareciendo_ **eso es meditar para nosotros**. Nada que ver con la meditación que está de moda ahora, nada que ver con la meditación hindú: ahí se deja de pensar, se repite un mantra para anular los pensamientos. Acá tenemos que pensar más y más profundamente; y con la gracia del Espíritu Santo ahondar en esa verdad, con amor obviamente; o sea, la traigo **la memoria**, la memoria trabaja, _esto tengo que meditar, esto anoté. En la charla tengo que anotar, escuchar con atención las cosas importantes, o imprimir el PDF que mandamos y subrayar.

Voy a ahondar, **pensarlo con amor porque quiero enamorarme de esa verdad, que es enamorarme de Dios**, ponderarlo, sopesarlo, compararlo con otra cosa, **rumiar**. Rumiar como hace la vaca que mastica y el alimento va a un estómago y vuelve y mastica de nuevo. Eso es rumiar: volver a pensar las cosas, para enamorarme de eso, para abrazarlo, **para que mi voluntad «se afecte» con eso**. Así va a decir San Ignacio: «Afectarse con esa verdad».

7. COLOQUIO

Los últimos minutos hacer un coloquio (pueden ser cinco o seis minutos), cf.[54] hablando con el Señor, como un hijo con su padre, como un siervo con su señor, hablando con Jesús, con la Santísima Virgen, con el Padre, con el Espíritu Santo.

No puede faltar el coloquio. Es más, si yo después de escuchar media hora la Meditación me pongo a rezar y ya tengo ganas de hacer un coloquio porque estuve como meditando mientras escuchaba, ¡hago el coloquio al principio!: «Señor, necesito esto, te pido por uno y por el otro, gracias por esto, ayúdame con aquello». Probablemente cinco, seis, siete minutos con el Señor, no puedo hablar más, porque no es como que hablo con un amigo que lo escucho al oído. Y luego me voy a los puntos; y si luego me dan ganas de hacer coloquio, vuelvo al coloquio sin ningún problema. Con mucha libertad.

El coloquio es muy importante, es ese diálogo con el Señor.

Y concluir con un Padre Nuestro, un Ave María, siempre es bueno también.

San Ignacio nos propone hacer después de la Meditación:

[77] *5ª adición.* La 5ª: después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, (si son 3-5 minutos ya está bien en estas meditaciones de la vida cotidiana) *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.*

Entonces, aprovechar un tiempito después. Quizás que no hay tanto tiempo, o mientras me voy al trabajo; si tengo tiempo un par de minutos, mejor. **Es de importancia ese momento con el Señor.** Hay que ver cómo me salió: si yo puse todo de mi parte, ya está, ya salió bien; si me distraje a propósito, si no puse voluntad, bueno: «Perdón, Señor, por eso; vamos a mejorar». Ver **qué me dijo el Señor**, vamos a poner también algunos textos que pueden ayudar para hacer el examen:

- * ¿Qué me dijo el Señor en esta Meditación?
- * ¿Saqué cosas buenas?
- * ¿Saqué algo que tengo que poner en práctica ahora?
- * ¿Algo que dejo para después?

Casi siempre son cosas para seguir pensándolas. A lo mejor hay una cosa evidente que tengo que cambiar en ese día. **El examen de conciencia ayuda mucho también a la oración** ¡a aprovecharla lo mejor posible!

Algo más a tener en cuenta es el hecho que San Ignacio va a decir _tenemos que hacerle caso a San Ignacio_ en el número [76]:

[76] *4ª adición.* La 4ª: *entrar en la contemplación cuándo de rodillas, cuándo prostrado en tierra, cuándo supino rostro arriba³, (se entiende que estoy solo para hacer eso), cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero...*

Y lo que quiero me lo indica San Ignacio, por eso está ahí él indicándonos, él me dice qué tengo que querer, qué quiero: es **la petición**. En definitiva, es **para alcanzar el fruto de los Ejercicios**: quiero ser santo, quiero convertirme, quiero encontrar las afecciones desordenadas y quitarlas. Pero para eso tengo que hacerle caso al Santo.

... En dos cosas advertiremos: la primera es que si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante, y si prostrado, asimismo, etc.; ...

Es decir, ¡miren cómo le da importancia al cuerpo San Ignacio!, si en la posición en que estoy estoy sacando fruto, entonces no voy a cambiar de posición porque puede ser que me distraiga, que no me ayude. Y la otra cosa:

...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.

³ acostado.

O sea, no estoy estudiando para un examen. ¿Qué estoy haciendo? Estoy rezando. Entonces, si en este punto, el primer punto que trató el sacerdote, yo saco fruto, me quedo ahí y se acabó. Lo que sí me tengo que asegurar es que **no puedo terminar sin el coloquio**. El coloquio tengo que hacerlo sí o sí. No tengo que pasar al otro punto sí o sí. «**Hasta que me satisfaga**», que saque todo el jugo que quiera, que me quede con gusto a poco, ¡qué mejor! Quizás que puedo meditar en otro momento del día lo que queda, no importa. Y si no me importa, digo: «Medité hasta donde llegué». ¡Buenísimo!

No estoy tratando de estudiar una materia para un examen. Estoy buscando a Dios, y Dios me está hablando en ese momento, en ese punto por algo. Respeto lo que Él me quiera decir. Me quedo con Él, donde Él me quiera dejar, hasta el tiempo que Él me quiera dejar. Como San Ignacio entonces ¡hagámosle caso!, que también es un hermoso consejo para la oración.

Muy bien, queridos hermanos, casi la horita, pero es la que les había pedido. ¡Adelante entonces!

Mañana ya con el padre Pablo Rossi tendremos la primera Meditación. Mañana es escuchar la charla de él media hora, y meditar media hora. Empezamos con la meditación. **El ejercicio es propiamente la meditación**, ayudado con la meditación guiada o no; pero con mucho ánimo, que lo que se viene es demasiado hermoso para perderlo.

Todavía pueden invitar a otros, estamos a tiempo si quieren, ayudemos a otros a salvarse, a ser santos, que es parte de la tarea que tenemos como cristianos.

Siempre nos ponemos en las manos de María.

Vamos que se puede, si queremos ser santos. Como dice San Ignacio: «Si ellos pudieron, porque yo no».

Ave María, y adelante.

Hasta la próxima, si Dios quiere. Seguimos.