

Ejercicios Espirituales

de San Ignacio de Loyola

*Los Ejercicios Espirituales
"son todo lo mejor que yo en esta vida
puedo pensar, sentir, entender,
así para el hombre poder fructificar,
ayudar y aprovechar a otros muchos"*

*San Ignacio de Loyola
Carta al P. Miona, del 16 de noviembre de 1536*

¿Qué son los Ejercicios Espirituales (EE) de san Ignacio de Loyola?

“Una “alta escuela” de humanismo, de santificación y de apostolado.

Unos días de “desierto”, lugar de prueba y de inefables comunicaciones divinas, camino hacia la tierra prometida...

“Tiempo fuerte”, durante el cual se obra el milagro de la conversión, el ejercitante se despoja del hombre viejo y se reviste de Cristo.

Una “inyección intravenosa” de espíritu sobrenatural, un anticuerpo preservativo del mal, una guía segura para la acción.

Una experiencia de Dios, misteriosa e indescriptible, una revelación sensacional, un acontecimiento tal que dividirá la vida del ejercitante en dos partes: “antes y después de los Ejercicios”.

Los Ejercicios no se pueden comprender bien del todo si no se practican.

No se han escrito para ser explicados ni leídos, sino para ser vividos”¹.

Con la palabra EE san Ignacio quiso llamar a unos días (él pensaba en treinta días) de retiro espiritual, en régimen de silencio, meditando sobre las verdades fundamentales de nuestra fe, imprescindibles para la salvación.

Nuestro Padre Fundador en el artículo ya citado nos resume en tres ideas lo que son los EE:

- 1) Un cuerpo de doctrina.
- 2) Un programa de ascética.
- 3) Un impulso apostólico.

El método, articulado en cuatro partes (a cada una de las cuales san Ignacio llamó “semana”), consiste en ir adentrándonos en el Misterio de Dios, manifestado en Jesucristo, hasta llegar (si se es fiel al mismo, y se ponen las mejores disposiciones) hasta una experiencia viva de su Amor.

¹P. José Luis Torres-Pardo CR, “Escuela Ignaciana”, en *Por el triunfo de Cristo Rey*, tomo II, 26.

¿Por qué son tan eficaces los EE?

La fuerza de los EE nace de que, justamente, son el fruto de la experiencia vital del mismo santo. San Ignacio no se puso a pensar “¿cómo hacer un método de retiro?” ¡No! El tuvo la experiencia de la Santísima Trinidad, de Jesucristo, de la Virgen, de la Iglesia, de la agitación de varios espíritus, etc. Y así como la vivió, con inmensa caridad, nos la transmitió.

Muchas personas tienen experiencias de Dios, y hacen un camino espiritual. Pero no tienen la capacidad de transmitir o describir a los demás lo vivido, y mucho menos de sistematizarlo en un método de “aprender a Dios”...

San Ignacio, por su admirable capacidad analítica y sin olvidar la acción del Espíritu Santo, supo hacerlo. Supo organizar lo que él experimentó, para que también otros lo vivan, para que también nosotros nos acerquemos a Dios, y cambiemos de vida.

Así lo expresa un autor moderno (P. Cándido de Dalmases):

“El P. Diego Laínez, cuyo testimonio es de la mayor atendibilidad, nos dice que en Manresa² escribió ‘cuanto a la sustancia’ el libro de los *Ejercicios*. El P. Polanco añade que allí le enseñó el Señor ‘las meditaciones que llamamos Ejercicios Espirituales y el modo dellas, bien que después el uso y experiencia de muchas cosas le hizo más perfeccionar su primera invención, que, como mucho labraron en su misma ánima, así él deseaba con ellas ayudar a otras personas’. Ateniéndonos a los testimonios fidedignos de estos contemporáneos, podemos decir que son de Manresa las meditaciones fundamentales de las cuatro semanas y el encadenamiento de todas ellas en orden a obtener el fin de los Ejercicios, que es ‘vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea’”.

¿No hay otros métodos para realizar retiros?

Sin duda habrá otros métodos para hacer un retiro, pero el método ignaciano es un “clásico”, como se dice en el lenguaje corriente. Es decir, tiene el sabor de aquellas realidades que nunca dejan de tener actualidad y que, siempre que se los experimenta, vuelve a producir conmoción.

Otros métodos surgen y, a veces, con mucha fuerza, arrastran a muchas personas bajo sus filas, pero terminan cansando, se los abandona y, finalmente, caen en el olvido.

El método ignaciano permanecerá actual y eficaz hasta el fin de los tiempos.

Aunque no somos muy amigos de las estadísticas, pero es cierto que impresionan, y hoy son muy buscadas. Por eso aquí van algunos “números” para que los puedan comparar:

“Ha adquirido este libro una **difusión que apenas se da en otra obra ascética**. Solo o acompañado de comentarios o explicaciones se ha publicado **más de 4.800** veces y se ha traducido a **más de 19 lenguas**.”

A mediados del siglo pasado se podía calcular el número de ejemplares a un mínimo de **cuatro millones**”.

“En 1949, según una estadística de la Congregación de Religiosos, los que practicaron alguna clase de ejercitaciones o misiones siguiendo este método bajo la dirección de religiosos fueron **7.030.141**”.

²En Manresa, al inicio de su conversión, san Ignacio pasa en una cueva una buena temporada de retiro.

Desde Pablo III en 1548 hasta nuestros días, el libro de los EE ha sido el método de retiro más recomendado por la Santa Sede.

Leamos tres testimonios de Sumos Pontífices:

Pablo III:

“Habiendo examinado dichos Ejercicios y oído también testimonios y relaciones favorables [...], hemos comprobado que dichos Ejercicios están llenos de piedad y santidad, y son y serán muy útiles para el progreso espiritual de los fieles. Además, no podemos por menos de reconocer que Ignacio y la Compañía por él fundada van recogiendo frutos abundantes de bien en toda la Iglesia; y de ello mucho mérito hay que atribuir a los Ejercicios Espirituales ignacianos. Por ello [...] exhortamos a los fieles de ambos sexos, en todas las partes del mundo, a que se valgan de los beneficios de estos Ejercicios y se dejen plasmar por ellos” (*Pastoralis Officii*, 31-VII-1548)

Pablo VI:

“**Providencial** bajo todos los puntos de vista, comenzando por el que el Concilio ha puesto tanto de relieve: la predicación... Ya sabemos que la **predicación más eficaz** es precisamente la de los Ejercicios Espirituales. Ya lo es, pero ¡cuánto debe todavía desarrollarse!; se debe ver la profundidad de doctrina que este esquema contiene, la riqueza espiritual que de él dimana, la aplicabilidad enorme que descubre. Debemos **difundir** esta fuente de energía y salvación espiritual, debemos hacerla posible a **todas las categorías**. Este momento de intensidad y reflexión sobre temas religiosos, que es lo que caracteriza precisamente a los Ejercicios Espirituales, debe llegar a ser una costumbre del pueblo cristiano, mucho, mucho más difundida y mucho más fomentada de cuanto ha sido hasta ahora” (A la F.I.E., 30-X -65).

Juan Pablo II:

“Espero que (...) sacerdotes, religiosos y laicos continúen siendo fieles a esta experiencia y le den incremento: hago esta invitación a todos lo que buscan sinceramente la verdad. La escuela de los Ejercicios Espirituales sea siempre un remedio eficaz para el mal del hombre moderno arrastrado por el torbellino de las vicisitudes humanas a vivir fuera de sí, excesivamente absorbido por las cosas exteriores; sea fragua de hombres nuevos, de cristianos auténticos, de apóstoles comprometidos. Es el deseo que confío a la intercesión de la Virgen, la contemplativa por excelencia, la maestra sabia de los Ejercicios Espirituales” (*Angelus*, 16-XII-1979)

Invitamos a los lectores a introducirse en la **Espiritualidad ignaciana** tan fecunda en santos y obras de apostolado a lo largo de la historia.

Finalmente, para quien quiera profundizar más sobre la influencia de la experiencia personal de san Ignacio en la elaboración de sus EE les ofrecemos estas páginas del P. Cándido de Dalmases, tomadas de su libro “El Padre Maestro Ignacio”:

EL PRIMER EJERCITANTE

Íñigo fue el primer ejercitante. Los *Ejercicios* escritos por él fueron fruto de sus experiencias personales en Manresa. Los escribió para ayudar a los otros, comunicándoles las ideas y sentimientos que a él le habían transformado. A los

que se decidirán a practicarlos y tendrán capacidad para hacerlos en su totalidad, les impondrá un mes de intensa actividad, con cuatro o cinco horas diarias de meditación, más los exámenes y reflexiones. Todo regulado mediante normas bien precisas: “adiciones, anotaciones, reglas”, encaminadas a conseguir el mayor fruto posible. El Santo no nos dice cuándo hizo él los *Ejercicios*, pero tenemos fundamento para pensar que fue en los últimos meses tranquilos de Manresa. Aunque, si bien lo miramos, los *Ejercicios* comenzaron ya en Loyola.

No sabemos con certeza cuál fue el orden por el que Iñigo experimentó en sí mismo los diversos temas de los *Ejercicios*. A modo de conjetura, podemos suponer que los practicó, en líneas generales, tal como los dejó escritos.

Su alma estaba bien preparada para recibir las luces del Señor. En Montserrat se había purificado mediante una confesión general que duró tres días. En Manresa, la terrible prueba de los escrúpulos había completado esta obra de purificación. Ahora su alma estaba en paz. Podía dedicarse con todo sosiego a la consideración de las cosas divinas.

Lo que él iba buscando desde Loyola era poner orden en su vida. Ahora comprendió que lo primero que necesitaba era conocer el fin para el que había sido criado. En definitiva, se trataba de cumplir los designios de Dios sobre él. Para cumplir la voluntad de Dios era necesario, ante todo, conocerla. El obstáculo eran las “aficiones desordenadas”, que entenebrecen los ojos de la mente y arrastran la voluntad hacia el pecado. Tendría que luchar contra estas aficiones desordenadas, para lo cual era necesario vencerse a sí mismo. A ello le ayudarían los *Ejercicios*, cuyo título sintetiza todo su contenido: “Ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea”.

El trabajo que iba a emprender exigía una voluntad generosa y decidida. Iñigo entró en los *Ejercicios* “con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor”. Ante todo, se le presentó ante los ojos el plan de Dios sobre la creación: “El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma”. Las cosas de la tierra han de ayudarle para conseguir este fin. De donde se sigue que “tanto ha de usar dellas cuanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas cuanto para ello le impiden”. Las verdades del Principio y Fundamento son tan orientadoras para el ejercitante y son un prólogo tan luminoso para la actividad que desarrollará en el curso de los *Ejercicios*, que resulta difícil pensar que un documento tan importante no sea de Manresa, por lo menos en una redacción rudimentaria. Con la experiencia y con los estudios llegará Iñigo a darle la formulación perfecta y armónica que ahora tiene.

Frente a los planes de Dios se levanta la rebelión de la criatura, es decir, el pecado. Iñigo recorrió mentalmente el proceso de su vida, evocando los pecados cometidos de año en año, recorriendo los sitios y las casas donde había vivido, el trato que había tenido con otros, los oficios que había ejercido. Un doble sentimiento invadió su alma: la vergüenza y el dolor. Vergüenza ante la fealdad de sus culpas, dolor por haber ofendido a Dios. Pero el resultado no fue la desesperación. “Imaginando a Cristo nuestro Señor delante y puesto en cruz, hacer un coloquio, cómo de Criador es venido a hacerse hombre, y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados. Otro tanto, mirando a mí mismo, lo que he hecho por Cristo, lo que hago por Cristo, lo que debo hacer por Cristo”. La vida de Iñigo será una respuesta a esta triple interrogación.

En otra meditación sobre los pecados, todo se resuelve en un “coloquio de misericordia”, es decir, en un recurso confiado y amoroso a la misericordia divina, refugio único del pecador.

De esta primera parte o “semana” de los Ejercicios salió ya Iñigo enamorado de Jesucristo, considerado como libertador y redentor. No sólo no volverá a ofenderle, sino que procurará seguirle. Cristo se le presente como un Rey, al que deberá obedecer y servir con más fidelidad de la que ha tenido con los señores de la tierra. Jesús le llama para una gran empresa, que es la de restaurar la humanidad perdida. La santidad se le presenta como la conquista de un Reino, que debe conseguirse mediante la victoria de todos los enemigos de los planes de Dios. Estos enemigos los conocía muy bien Iñigo, porque otras veces le habían vencido. Son la sensualidad y el amor carnal y mundano. Iñigo se resuelve a participar con la mayor generosidad en esta campaña. No tendrá que hacer más que seguir los ejemplos de Jesús, que irá delante de él. Su empeño consistirá en conocer íntimamente a Jesucristo para más amarle y seguirle. Meditando los pasos del Evangelio desde la Encarnación hasta la Pasión y Resurrección de Jesús, penetró en las “intenciones”, es decir, en el espíritu del divino Maestro y en sus máximas, opuestas diametralmente a las del mundo: pobreza y humildad contra codicia y soberbia. Todo lo verá resumido en el sermón del monte, cuando Jesús enseñó al mundo sus bienaventuranzas. Iñigo se abrazará con la pobreza actual y con las humillaciones para imitar a Cristo pobre y humillado, alistándose así debajo de su bandera. Seguirá a Cristo en su Pasión y Muerte, para participar también de la gloria de su Resurrección.

Al término de sus Ejercicios, Iñigo tenía resuelto el problema de su vida. El servicio de Dios será su ideal; Jesucristo, su modelo; el ancho mundo, su campo de trabajo. Porque desde entonces ya no será el peregrino solitario que medita y hace penitencia, sino que se dedicará con todas sus fuerzas a “ayudar a las almas”, es decir, a llevar a los hombres al cumplimiento de su destino.

Antes de salir de Manresa, podemos suponer que hizo su última visita a la seo, a la iglesia de los dominicos y a las ermitas donde había orado con tanta devoción. Es probable que subiese también a Montserrat para despedirse de la Virgen morena y de los monjes del monasterio. A sus amigos manresanos les dejó lo poco que tenía: su escudilla, el cordón con el que se había ceñido y su sayal de peregrino. El se llevaba, en cambio, el recuerdo imperecedero de lo mucho que había recibido en la ciudad catalana. Había llegado allá como un penitente recién convertido. Salía transformado en un hombre espiritual, lanzado a las grandes empresas de la gloria de Dios a que estaba destinado, el germen de las cuales se encerraba en los *Ejercicios*, hechos y escritos en Manresa. Con el andar del tiempo, el nombre de Manresa quedará universalmente ligado al recuerdo de San Ignacio. Centenares de visitantes acudirán a orar en la santa cueva y Manresa será el nombre de no pocas casas de oración.