

INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

de Christof Wolf, SJ

Mucho ha sido escrito acerca del supuesto poder y del misterio que esconden los jesuitas, pero quizás no sea tan secreto después de todo, puesto que lo que por encima de todo define a los jesuitas es su fundamento espiritual, los Ejercicios Espirituales de San Ignacio (1491-1556), el fundador de la Compañía de Jesús.

Cada jesuita hace el "Mes de Ejercicios" al menos dos veces en su vida, al principio y al final de su formación. En ambas ocasiones, pasa treinta días en silencio y oración, centrándose en su relación con Dios y con Jesús. Con grandes preguntas cruciales a resolver: ¿Cuál es la voluntad de Dios para mí y en mi vida? ¿Cómo me llama a ser compañero de Jesús, a ser jesuita?

El silencio no consiste solo en un mero no hablar, sino que entrar en él nos abre una nueva dimensión vital. Es en los silencios prolongados donde se despierta el deseo de poder escuchar. Es por ello significativo que Jesús fuera conducido por el Espíritu al desierto durante cuarenta días en silencio y soledad antes del inicio de su vida pública. Esta experiencia de Jesús en el desierto haciendo frente a las tres tentaciones es sin duda un pasaje clave para entender su misterio. Las tres tentaciones están relacionadas con el primer mandamiento:

"Yo soy el Señor, tu Dios. No tendrás a otros dioses fuera de mí. No harás imagen de Dios para adorarla". Sólo Dios basta: no la deificación de cualquier poder terrenal y la dependencia que conlleva. Quien pudiese convertir las piedras en pan, también podría gobernar el mundo con "panem et circenses" (pan y circo). Jesús, desde luego, hubiera tenido la capacidad de hacerlo. Pero se negó a usarla, incluso para su propio bienestar. Sólo Dios puede ofrecer el verdadero pan, la verdadera seguridad. "El tiempo se ha cumplido, el reino de Dios está cerca. Arrepentíos!" es la Buena Nueva. Todo aquel que inicia un nuevo camino con una nueva orientación, siente el don de la libertad interior, la libertad de toda atadura y de toda dependencia.

En los ejercicios espirituales, entramos en la misma experiencia de Jesús en el desierto. El don de la libertad interior se manifiesta en la gratitud, la bondad, la paciencia, la perseverancia, la generosidad y la capacidad de relacionarnos. A partir de aquí se abre la búsqueda y el hallazgo de Dios en todas las cosas. Para cada uno y para toda la comunidad, es importante reconocer a través del discernimiento de espíritus lo que realmente significa "Ad Majorem Dei Gloriam" (para mayor gloria de Dios). La indiferencia, como actitud, juega aquí un papel clave. No significa que nada me importe, sino que todo me importe por igual. Esto es, abrirse a todo con la misma apertura. Si entrego mi alma a algo, en última instancia pierdo también mi libertad interior. Por eso, para Ignacio, la humildad es otra virtud a alcanzar. Es así que distingue tres grados de humildad. El primero es vivir de tal manera que cumpla todos los mandamientos de Dios, aunque tuviera todo el poder sobre la Tierra. La tentación a resistir aquí, como hizo Jesús, es el ofrecimiento del enemigo de todos los reinos del

mundo al precio de adorarlo a él y no a Dios. La segunda forma de la humildad es la indiferencia total. Ya sea la riqueza o la pobreza, la salud o la enfermedad, una vida corta o larga - no persigo una de las opciones más que la otra. No hay lugar para fanatismos o fundamentalismos. El tercer grado comporta el primero y el segundo: es el intentar ser cada vez más como es Jesús. Aunque el mundo piense que soy estúpido, aunque crea que estoy loco. Seguir a Jesús nunca ha sido fácil y no en vano muchos se apartaron de él durante su vida. Pues ser discípulo significa una orientación vital radical hacia Dios.

En cualquier caso, la nueva orden que Ignacio fundó con sus compañeros no se basaba sólo en los Ejercicios Espirituales. Junto con los votos de pobreza y castidad, la obediencia es central para todo jesuita. La clave es de nuevo el ejemplo de Jesús, que aprendió obediencia a través de la cruz. "Que no se haga mi voluntad, sino la tuya", dice Jesús. Algunos interpretan este pasaje como el mayor alejamiento de Dios que Jesús experimentó en su vida. Pero Dios nunca estuvo más cerca de él que en Getsemaní. Sólo en su decisión Jesús estaba solo. El Padre no podía tomar esta decisión por él, precisamente porque hubiera implicado que Jesús no asumiera el sufrimiento. Pues, después de todo, Jesús podría haber huido.

EXPERIENCIA RELIGIOSA

La cuestión acerca del seguimiento radical de Jesús es central para quien quiera entrar en la Compañía de Jesús, pero lo cierto es que los Ejercicios no son sólo para jesuitas, sino que se ofrece a toda persona en búsqueda de una experiencia religiosa. A grandes rasgos, los Ejercicios ayudan a volverse hacia uno mismo y volver la propia vida hacia Dios. No se trata de algo abstracto, sino que se plasma en la experiencia vital de Ignacio. En 1521, siendo soldado en Pamplona, fue herido por una bala de cañón durante la guerra. Tras su recuperación, vivió de modo ascético, queriendo seguir a San Francisco y Santo Domingo. Ignacio tuvo entonces una experiencia que marcaría y cambiaría toda su vida. Años más tarde escribiría sobre ello, en tercera persona.

Este evento fue tan potente que pareciera que se hubiese convertido en una persona diferente y hubiera recibido una mente diferente a la que había tenido anteriormente. Fue una iluminación, de modo que empezó a ver las cosas de Dios con ojos completamente distintos: a descubrir los espíritus buenos y los malos. A saborear interiormente las cosas de Dios y a compartirlas con su prójimo.

Se dio cuenta de que el hombre puede encontrar a Dios en todas las cosas. A partir de sus experiencias, creó un "manual" de oración, los "Ejercicios Espirituales". Hasta entonces, que Dios fuera accesible a sus criaturas podía ser cierto para un santo, pero ¿para todo ser humano? El modo de la experiencia religiosa al que apuntaba era totalmente nuevo. Ignacio lo llamaba "orar con todos los sentidos". Al hacerlo, desarrolló aún más la forma de oración meditativa conocida desde los padres del

desierto, la "Lectio Divina" (lectura divina). Constaba de cuatro etapas: *Lectio* (lectura), *Meditatio* (meditación), *Oratio* (oración) y *Contemplatio* (contemplación). Tras leer atentamente un pasaje de la Biblia, se elige un versículo que atraiga especialmente y se medita sobre él repitiéndolo constantemente. Esta reflexión sobre la Palabra conduce a la oración directamente a Dios. En la contemplación y el silencio, la persona orante experimenta la comunión con Dios. Para Ignacio, la participación de todos los sentidos en la oración es más importante que la reflexión: Ver, oír, oler, gustar y tocar.

MODO IGNACIANO DE ORAR

Durante los Ejercicios Espirituales, se invita al practicante a orar durante una hora cuatro veces al día. San Ignacio desarrolló un método preciso para estos tiempos de oración. Los textos en cursiva a continuación son citas de su libro de Ejercicios Espirituales. Pueden sonar un poco extraños para los lectores de hoy, pero dan una buena impresión de su estilo.

Contiene en sí [el ejercicio], después de la oración preparatoria y dos preámbulos, cinco puntos y un coloquio

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.

Primer preámbulo es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Cristo nuestro Señor, el cual 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 Jesucristo o nuestra Señora, según lo que quiero contemplar. En la invisible, como es aquí de los pecados, la composición será ver con la vista imaginativa y considerar mi ánima ser encarcerada en este cuerpo corruptible, y todo el compósito en este valle como desterrado entre brutos animales. Digo todo el compósito de ánima y cuerpo.

El segundo es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo. La demanda ha de ser según subyecta materia; es a saber, si la contemplación es de resurrección, demandar gozo con Cristo gozoso; si es de pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Cristo atormentado. Aquí será demandar vergüenza y confusión de mí mismo, viendo cuántos han sido dañados por un solo pecado mortal y cuántas veces yo merec[er]ía ser condenado para siempre por mis tantos pecados.

El primer punto es ver las personas (...), El segundo: mirar, advertir y contemplar lo que hablan (...) El tercero: mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar, para que el Señor sea nacido en suma pobreza (...) Después, reflictiendo, sacar algún provecho espiritual.

En fin, hase de hacer un coloquio, pensando lo que debo hablar a las tres Personas divinas, o al Verbo eterno encarnado, o a la Madre y Señora nuestra, pidiendo según que en sí

sintiere, para más seguir e imitar al Señor nuestro, así nuevamente encarnado, diciendo un Pater noster.

Después de haber elegido un pasaje de la Biblia, se comienza con la oración preparatoria, en la que lo que se pide es centrarse interiormente en Dios. Nuestras propias limitaciones adquieren una nueva perspectiva en esta dinámica, algo nuevo e inesperado se me puede dar. Por eso, pedimos estar preparados para ello. Escribir tu propia oración preparatoria puede ser un primer pequeño ejercicio espiritual. No debe reformularse constantemente, sino acompañarte en tu camino de oración.

El proceso de la oración comienza con la *composición viendo el lugar*, una labor de construir el escenario, como si se montara un decorado de teatro o de cine. En la imaginación se construye un lugar concreto de acuerdo con el contenido del pasaje bíblico. Cada lugar tiene su propio ambiente, bien amplio bien estrecho, bien acogedor bien amenazador, bien cálido bien frío, incluso teniendo un olor que se puede sentir.

Es fácil perderse en la imaginación, pero Ignacio quiere introducirnos activamente en la escena. No debo pedir nada, sino quizás el don de la empatía. La verdadera empatía apela a mis emociones y tiene el potencial de cambiarme, de darme nuevas perspectivas.

Una vez preparado el decorado o el lugar, se mira hacia quien está en la escena. ¿Qué es lo que dicen los actores? ¿Y qué es lo que me llama la atención especialmente?

A las palabras les siguen las acciones. Ahora empieza la película interior, la parte principal del ejercicio. Como un director o un cámara, se crea la propia película. Se puede hablar con los personajes, interactuar con ellos, tocarlos, dejar que me toquen o simplemente observarlo todo desde fuera. La sugerencia de Ignacio de "reflectir", de volverse sobre uno mismo, significa que realmente me dejo afectar emocionalmente por lo que está sucediendo. Incluso se permite reír o llorar. Y como en un rodaje real, siempre hay momentos sorprendentes más allá de toda planificación, y así la película a veces tiene un final completamente nuevo.

Cada ejercicio (de oración) termina con un breve coloquio. Se trata de una mirada retrospectiva sobre el tiempo de oración que acaba de terminar y de poner en palabras lo que te mueve en el corazón, como si estuvieras hablando con un buen amigo. Como sugiere Ignacio, puedes hablar al Padre, al Hijo, al Espíritu Santo o a María, pero también a una persona que estuviera en el escenario o en el plató de la película. Es casi como escribe Heinrich von Kleist en su ensayo "Sobre la realización gradual de los pensamientos al hablar": "Hay una extraña fuente de entusiasmo para el que habla en un rostro humano que le mira de frente; una mirada nos comunica que ya se ha captado un pensamiento expresado a medias ya nos da a menudo la expresión para acabar de entender la otra mitad del mismo". Uno aún no sabe exactamente lo que quiere decir, pero la benevolencia de la otra persona me permite

formular intuiciones, anhelos y peticiones que no se me habrían ocurrido por mí mismo. De esto trata exactamente el coloquio.

Termina con el Padre Nuestro, quizá la oración más original de Jesús que enseñó a la Iglesia a través de sus discípulos. Rezarlo con el corazón significa rezar con las palabras de Jesús.

Después del tiempo de oración, Ignacio sugiere un breve examen, de un cuarto de hora aproximadamente. Se mira hacia atrás y se reflexiona sobre lo que ha sucedido, lo que se te ha dado. ¿Cuáles han sido las experiencias buenas o malas en la oración? Es útil llevar un propio diario espiritual, para percibir mejor los matices y reconocer más fácilmente temas importantes para la vida, incluso un hilo conductor que me puede guiar.

Un ejemplo que puede ilustrar la estructura del modo ignaciano de orar es verla como una invitación a una fiesta. La oración preparatoria es mi consideración sobre qué ponerme, qué atuendo conviene a la ocasión y al anfitrión. Cuando llego al lugar de la fiesta, lo primero que se hace es echar un vistazo al lugar para orientarme (*composición viendo el lugar*). Es ahora cuando tengo que decidir qué quiero hacer: ir al bar y pedir una copa, o saludar a amigos y conocidos, etc. Entonces empieza la fiesta: escucho, charlo y me río. Hasta que se acaba la fiesta. De camino a casa, hablo con mi mejor amigo sobre la fiesta. Juntos reflexionamos sobre lo que hemos vivido, lo que más nos ha emocionado, lo que ha tenido especial éxito. Una vez en casa, apunto las experiencias más importantes en mi diario.

SIN PRESIÓN

Las indicaciones que da Ignacio pueden parecer complicadas y sin duda requieren cierta práctica. No en vano se tratan de ejercicios. A pesar del aparente esfuerzo, el ejercitante debe sentirse libre de la presión de que de todo cabe esperar un éxito inmediato. De hecho, hay que contar con que en los ejercicios espirituales hay tanto tiempos de consolación como tiempos de sequedad. Ignacio, en todo caso, es optimista, pues hasta en los tiempos de desolación se llama a recordar los tiempos de consolación. Y es que quien sólo ve lo negativo en el horizonte, difícilmente cambiará su situación. Que una cosa buena necesita práctica, tiempo y paciencia es un viejo dicho y al mismo tiempo algo típicamente ignaciano. El Mes de Ejercicios Espirituales son un buen ejemplo de ello.

A pesar de su aparente densidad, en la oración ignaciana no se tiene que hacer mucho. La película se puede pausar en cualquier momento y hacer un alto. Especialmente cuando se siente una profunda alegría, se admira la belleza, o se percibe armonía, llega el consuelo, se invita a la compasión o se introduce en el amor. En esos momentos, el alma es tocada por Dios. Ignacio busca, en definitiva, intensidad y plenitud. *No el mucho saber harta y satisface el ánimo, sino el sentir y gustar las cosas internamente*. Por eso es lógico que Ignacio sugiera repetir cada ejercicio. De

hecho, la segunda vez que se hace el mismo ejercicio suele ser más fácil y, a la vez, más intensa. Como en el cine, cuando veo una película dos veces: mi visión se amplía y veo de nuevo un montón de cosas que me perdí la primera vez.

Experimentar con todos nuestros sentidos nos abre la puerta a las capas más profundas de nuestro ser. La composición de lugar es de lo que más nos ayuda porque es el lugar donde nos encontramos con Dios. Igual que Moisés se quedó asombrado ante la zarza ardiente, nosotros podemos usar nuestra imaginación para crear espacios en los que nos encontremos con Dios. Por eso cada ejercicio comienza siempre con la invitación a elegir el propio escenario, a componer nuestro propio lugar. Por ejemplo, puedo imaginarme un desierto para encontrarme allí con Jesús: ¿Qué aspecto tiene el desierto? ¿Es un desierto de arena, hay cactus llenos de espinas o más bien una estepa? ¿Hay sol? ¿Hay algún lugar con sombra? ¿Hace un calor insoportable?

Antes de profundizar en un ejercicio, pido que crezca mi deseo de amar, mi capacidad de compasión. Abrirme a mí mismo me hace vulnerable y suave. Puedo ver y sentir con sensibilidad las sutilezas de una escena, entrar en contacto con mis propias emociones.

Esta pregunta es de gran importancia: ¿Puedo ver a Jesús? Tal vez Jesús no sea más que un pequeño punto negro en el horizonte y tenga que salir a buscarlo. ¿Quiero adentrarme en el desierto, o siento resistencia interior? O tal vez me encuentre sentado junto a Jesús en el desierto. Puedo apoyarme en él, tocarle... o dejar que Jesús me toque. Entablar una conversación con él, tal vez preguntarle por fin a Jesús lo que siempre he querido preguntarle. Reír y llorar con Jesús o simplemente estar con él. Quizás caminar un poco juntos, buscando agua con él.

Orar es un proceso creativo, dinámico y abierto. "Toda mi vida es un recibo por firmar", escribió el escritor portugués Fernando Pessoa. Orar es como tender la mano hacia un futuro que aún está por realizar, y esto sólo se puede experimentar cuando se pone en práctica. De este modo, la persona que reza recibe algo que, en última instancia, sólo es accesible para ella y para Dios, y que, además, es completamente impredecible.

LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA ORDINARIA

Ignacio divide el Mes de Ejercicios en cuatro semanas y les da una estructura temática. La primera semana: principio y fundamento; la segunda semana: mirar la vida de Jesús; la tercera semana: mirar el sufrimiento de Jesús, y la cuarta semana: la resurrección de Jesús. La primera semana trata de mí y de mi relación con Dios. En la segunda semana, intento encontrar rastros de mi propia vida en la vida concreta de Jesús. En la tercera semana, se me invita a acompañar a Jesús en el sufrimiento y el dolor en sus últimas horas hasta la cruz. En la cuarta semana, se me invita a participar en la transformación de la muerte en vida, a experimentar la alegría y el amor en la

vida nueva de la resurrección. Los treinta días no tienen por qué dividirse en cuatro periodos iguales; en la práctica, cada semana puede durar más de siete días. Las semanas restantes son más cortas.

El texto de Ejercicios Espirituales de Ignacio está disponible para todo el mundo, pero es casi imposible hacer ejercicios solo por uno mismo, esto es, sin guía o acompañamiento. Sin embargo, todo el mundo puede integrar y experimentar el proceso interior de los Ejercicios Espirituales en su vida espiritual de cada día. Los “puntos” que encontrarás en este libro una “traducción” del Mes de Ejercicios para la vida diaria y pueden acompañarte e inspirarte.

Hay un impulso para cada día de cada una de las semanas. Se comienza con un texto bíblico. Un breve comentario y preguntas concretas invitan a profundizar. Cada uno de nosotros somos algo inacabado, formando parte de un proceso. El tema básico de cada semana está presente en cada uno de los puntos de cada semana. Cuenta con que sólo le cogerás el gusto cuando hayas probado lo suficiente. Por supuesto, no es absolutamente necesario acabar este itinerario en cuatro semanas naturales. Pueden extenderse durante más tiempo, sobre todo en la vida cotidiana.

Un inconveniente a la hora de proponerse iniciar algo que necesita regularidad es el remordimiento de conciencia que puede invadir cuando, al cabo de poco tiempo, se es infiel a los propios propósitos; de hecho, no queda otra que ser infiel porque por lo general asumimos demasiadas cosas cuando comenzamos algo con ganas y sobrecargamos nuestro calendario. Especialmente en la vida espiritual, hay que recordar que “menos es más”: un diálogo corto e intenso con Dios es más útil que un tiempo de oración cumplido según el programa. Por lo tanto, lo siguiente se aplica sobre todo a los ejercicios en la vida ordinaria: aquello que decida hacer debe ser algo factible dentro de mi horario. Y también es importante elegir un lugar concreto. ¿Dónde es mejor retirarme de mis preocupaciones de cada día durante unos minutos de silencio? ¿Y cuánto puedo “trabajar” cada día? Esto es algo que hay que probar poco a poco.

Probablemente se pueda encontrar un tiempo de oración más largo por la mañana antes de empezar a trabajar o por la tarde al acabarel día. El texto bíblico o una pregunta de la meditación de la mañana me pueden acompañar a lo largo del día, pudiendo aparecer aquí y allá, y tal vez bajo una nueva luz cuando atravieso situaciones durante la jornada que parecen guiños a la oración. La espiritualidad ignaciana agudiza nuestra mirada para lo esencial y nos enseña a estar presentes en el aquí y ahora, para que podamos decir con Andreas Gryphius: “Pero el instante presente, él, está en mí y le doy mi atención. Así, eso que es mío es eso que hace al año y a la eternidad”.

Dirigirse únicamente a la parte lingüística de nuestra mente intentando despertar una experiencia de Dios a través de lo sensual sería bastante pobre. Por eso, las acuarelas de la artista Monika Gatt nos invitan a contemplar. Al mostrar sólo

secciones de un todo mayor, liberan la imaginación para completarlas. Nos animan a dejarnos llevar por lo inacabado, a ser creativos nosotros mismos.

A menudo me he referido al teatro y al cine al describir la oración con los sentidos. Aunque ver una película no es rezar –mis sentidos ven lo que otra persona (el director) quiere que perciba-, puedo sentirme conmovido por los personajes y sus historias, y a veces incluso identificarme con ellos. Aquí encuentro en última instancia la misma dinámica que también encuentro en el pasaje bíblico correspondiente. En los llamados ejercicios espirituales a través del cine, las películas son el primer impulso para orar. Las películas mencionadas en este libro al final de cada uno de los impulsos diarios pueden ser una ayuda y una inspiración adicional para los amantes del cine entre los practicantes.