

Ejercicios Espirituales

¿Qué son los Ejercicios Espirituales?

Cuando decimos Ejercicios Espirituales, nos referiremos a la experiencia espiritual propuesta por San Ignacio de Loyola en un pequeño librito titulado así, “Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola”



¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS?

- Una metodología de acercamiento a Dios
- Son un medio para una experiencia espiritual de Dios.
- Un modo para conocer más profundamente al Señor y conocer qué es lo que quiere de nosotros.
- Una experiencia espiritual que nos pone al día a nivel religioso.
- Un método para decidir nuestro camino en la vida... con Dios.
- Una escuela de oración, una oportunidad de formación cristiana.

“Todo lo mejor que yo puedo pensar, sentir y entender para provecho propio y de los demás”.

La experiencia de San Ignacio.

San Ignacio de Loyola fue un hombre que, de estar dedicado a “*las vanidades del mundo... con un grande y vano deseo de ganar honra*”, como dice él mismo en su Autobiografía (Aut 1), inicia un itinerario espiritual que lo lleva a mirar la vida de otra manera, a ver a Dios en el centro de todas las cosas, a adoptar una línea de conducta buscando siempre cumplir la voluntad de Dios.

Esta experiencia la plasma en su libro de “Ejercicios Espirituales”, no como una narración de lo que a él le pasó, sino como una metodología a seguir para que el que la realice experimente también la propia conversión.

Se trata pues de una metodología de acercamiento a Dios y como toda metodología, tiene su propio método. Si lo seguimos, llegaremos a obtener el objetivo, si no, no.

El Objetivo

¿Y qué es lo que pretendemos? ¿Cuál es el objetivo de estos Ejercicios Espirituales? San Ignacio define así su propuesta:

[21] *Ejercicios Espirituales para vencerse a sí mismo y ordenar su vida sin dejarse llevar por afectos desordenados.*

San Ignacio habla de un vencer y de un ordenar. Todo ser humano lleva dentro una batalla, una batalla que en el fondo está decidiendo lo que yo quiero y hago con mi vida. Pero unas veces me encuentro con que deseo olvidarme de Dios y seguir por libre y otras me encuentro profundamente atraído por algo más, por un ideal mayor, algo que llene y de sentido a mi vida. Los Ejercicios Espirituales quieren ayudarnos a librar esa batalla y a encontrar el verdadero camino. Se trata de una serie de objetivos escalonados: preparar y disponer el ánimo..., quitar de sí todas las afecciones desordenadas..., buscar y hallar la voluntad divina. En realidad, se trata de buscar el camino que conduce a Dios.



La metodología

[1] Cuando san Ignacio habla de **Ejercicios Espirituales**, hace una comparación en la que viene a decir (no es cita literal): ***“así como saltar, correr, jugar, hacer deporte... son ejercicios corporales que nos ayudan a mantenernos en forma, a tener una buena salud, un cuerpo flexible y bonito, así también hay unos ejercicios variados del Espíritu, consistentes en todo modo de hacer oración, meditación, contemplación, examen de conciencia, dirección espiritual, etc., que nos sirven para estar espiritualmente en forma y nos entrenan a ponernos en contacto con Dios, y así buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida”.***

De esto se sigue que **los Ejercicios Espirituales, lo mismo que el deporte, requieren un tipo de esfuerzo por parte del ejercitante.** De nada vale que le den muchos papeles y muchos consejos, si él no los pone en práctica. Sería como tener un libro de gimnasia muy bien escrito, con todos los ejercicios que hay que hacer y que tú lees de cabo a rabo, pero no te pones a practicar los ejercicios allí descritos. De nada te vale. Llegarás posiblemente a ser un teórico de la gimnasia, pero no conseguirás ninguno de los efectos buenos prometidos en ese libro.

Nos introducimos pues en un itinerario espiritual que hemos de recorrer internamente, vivirlo. Un itinerario hacia una mayor intimidad con Dios.

Cada uno tiene que recorrer su propio itinerario. Arrancamos desde nuestra situación hoy y ahora.