

Diplomado



# Gerencia Social

## Ignaciana

## Unidad 3

### Introducción a los Ejercicios Espirituales Ignacianos

Material de estudio

© Todos los derechos reservados  
2020

**Autor**

P. Carlos Vásquez, SJ

## Algunas sugerencias para vivir la experiencia de los Ejercicios Espirituales Ignacianos

### Algo más sobre el autor de los Ejercicios y cómo realizó su gran obra de los Ejercicios Espirituales:

Como hemos visto, San Ignacio era un soldado vasco, nacido en un pueblo del Norte de España (Loyola) en el año 1491. Se encontraba combatiendo en una batalla (en defensa de Pamplona) cuando fue herido por una bala. El hecho es que tuvo que ser intervenido quirúrgicamente varias veces y sobrellevar una larga convalecencia. A este caballero español poco le interesaban las cosas de Dios. Le sucedía como a tantos hombres y mujeres de hoy que están ocupados en miles de cosas superficiales o poco importantes y desconocen casi por completo las "riquezas escondidas" en Dios, las maravillas de "Lo único" verdaderamente necesario.

Durante su convalecencia, San Ignacio leía libros de caballería -su lectura preferida- hasta que un buen día se le terminaron; comenzó entonces a leer otros libros, que trataban acerca de "otros caballeros", acerca de "otros héroes", y que el común de la gente llamaba "santos". Esta lectura, acompañada de la gracia de Dios, le hicieron comprender que la "lucha" o el "combate" que libraban los santos requería mucho más valor y coraje que la de un simple soldado. Éste fue el comienzo de la conversión de Don Iñigo de Loyola (éste era su nombre secular), la cual quedó signada por una frase que se ha hecho proverbial para las almas grandes y generosas como las

suyas. La frase fue la siguiente: "Si ellos pudieron, ¿por qué no yo?".

Pasado un tiempo, habiendo decidido realizar una peregrinación a Tierra Santa, en el camino se detuvo en una cueva (la actual gruta de Manresa, cerca de Montserrat) con la intención de pasar allí algunos días. **Por designio de Dios, San Ignacio permaneció en esa cueva por más de un año y fue allí donde recibió la inspiración para escribir el esquema fundamental de los Ejercicios que haría él primero que todos, y después de él, millones de fieles desde hace más de cuatro siglos.**

**La duración de los Ejercicios Espirituales completos es de un mes**, que San Ignacio divide en cuatro partes o "semanas" porque la duración de cada una era más o menos de una semana (pero recordemos que cuando se habla de "semana" en los Ejercicios no significa necesariamente siete días). Normalmente se hace una adaptación -prevista por el Santo-, y se conserva el nombre de "semana" para cada una de las partes en que se dividen los Ejercicios.

Para quienes deseen vivir la experiencia de los Ejercicios Espirituales Ignacianos les conviene conocer algunas notas adicionales a lo indicado antes:

**Los Ejercicios Espirituales completos** pueden hacerse también en la vida ordinaria y duran varios meses dedicando una o dos horas de oración en la semana y tomando notas de las mociones de Dios en el alma. Suelen darse hoy día también virtualmente. Este compromiso de largo plazo supone una decisión muy clara por parte de quien hace los Ejercicios y un Orientador de los Ejercicios que sea exigente y firme en el proceso.

**Para quienes no tengan experiencia de hacer silencio exterior e interior** es más conveniente empezar con retiros de 3 o 4 días en un lugar apropiado, como en las Casas de Ejercicios que cualquier Jesuita puede sugerirle a la persona interesada. Esta experiencia magnífica para empezar la gran aventura espiritual que suponen los Ejercicios Ignacianos prevé también que tenga un acompañante que puede ser un jesuita o un laico/a que hoy en día ya existen en buen número y bien preparados para esta misión.

**La oración es la base fundamental de la experiencia**, sin ella no se puede realizar esta vivencia espiritual que consiste en estar a "solos con Dios". A orar se aprende durante los Ejercicios o se perfecciona en ellos si ya se tiene alguna experiencia de oración personal o comunitaria.

Hacer los Ejercicios es comenzar a amar y a usar todas las cosas como Dios quiere; son "un camino de libertad" para romper las ataduras que no permiten poner en práctica la voluntad de Dios; es decir, lo que Dios quiere que usted sea.

Hacer los Ejercicios es: ¡Encontrar a Dios en todas las cosas y a todas en Él!

Para eso es necesario trabajar con perseverancia, con oración, con lectura y reflexión de la Palabra de Dios y con un compartir de la experiencia en un cuaderno personal o diario espiritual.

Las condiciones interiores que requieren los Ejercicios de una persona interesada en hacerlos y que irá practicando y perfeccionando son:

- ✓ Ordenar su vida; reestructurándola para un encuentro personal con Cristo.
- ✓ Disponibilidad, receptividad; dejarse sorprender por el Espíritu Santo, quien le abrirá nuevos horizontes con otras perspectivas.

- ✓ Silencio, que es una disciplina del oído más que de la lengua; es decir, hablar menos para poder escuchar la voz del Señor en usted mismo.
- ✓ **Sinceridad**, sin miedo a poner nombre a su propia realidad, sin búsqueda de justificaciones. Delante de Dios, usted "es lo que es".
- ✓ Sencillez y humildad sin complicaciones, sin prisas, sin resistencias.
- ✓ Oración: vivir en dialogo con el Señor en el día a día, ponerse una tarea reflexiva o de meditación, una tarea contemplativa de carácter más afectivo para que su voluntad sea movida por el amor.

Cfr.

<http://elcaminovictorioso.blogspot.com/p/ejercicios-espirituales-de-san-ignacio.html>

