

Ejercicios Espirituales

San Ignacio de Loyola



1. **ANOTACIONES PARA ENTENDER ALGO LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES SIGUIENTES Y PARA AYUDARSE ASÍ EL QUE LOS HA DE DAR COMO EL QUE LOS HA DE RECIBIR.**

Primera anotación. La primera anotación es que por este nombre de ejercicios espirituales se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente y de otras actividades espirituales según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, de la misma manera todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del alma, se llaman ejercicios espirituales.

2. **La segunda** es que la persona que da a otro el modo y orden de meditar o contemplar debe narrar fielmente la historia¹ de dicha contemplación o meditación, recorriendo solamente los puntos con breve o sumaria explicación; porque si la persona que contempla toma el fundamento verdadero de la historia, y discurre por sí misma y halla alguna

1. "Historia": el tema o el "hecho" del misterio o verdad de fe que se medita o contempla.

cosa que explique o haga sentir un poco más la historia (bien sea por el razonamiento propio, o bien en cuanto el entendimiento es esclarecido por la ayuda divina), es de más gusto y fruto espiritual que si el que da los ejercicios hubiese declarado y ampliado mucho el sentido de la historia; porque no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente.

3. **La tercera:** Como en todos los siguientes ejercicios espirituales usamos de los actos del entendimiento discurriendo y de los de la voluntad ejercitando el afecto, advirtamos que en los actos de la voluntad, cuando hablamos vocal o mentalmente con Dios nuestro Señor o con sus santos, se requiere de nuestra parte mayor reverencia que cuando usamos del entendimiento entendiendo.
4. **La cuarta:** Aunque para los ejercicios siguientes se toman cuatro semanas, por corresponder a cuatro partes en que se dividen los ejercicios (es a saber: la primera, que es la consideración y contemplación de los pecados; la segunda es la vida de Cristo nuestro Señor hasta el día de Ramos inclusive; la tercera la Pasión de Cristo nuestro Señor, y la cuarta la Resurrección y Ascensión con tres modos de orar), sin embargo no se entienda que cada semana tenga por necesi-

dad siete u ocho días. Porque, como sucede que en la primera semana unos tardan más en hallar lo que buscan, es a saber, contrición, dolor, lágrimas por sus pecados; asimismo, como unos son más diligentes que otros en los ejercicios y son más agitados o probados de diversos espíritus, se requiere algunas veces acortar la semana y otras veces alargarla; y así en todas las otras semanas siguientes, tomando unas cosas u otras según la materia correspondiente;² pero poco más o menos se acabará en treinta días.

5. **La quinta:** Al que recibe los ejercicios, mucho aprovecha entrar en ellos con gran 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 santísima voluntad.
6. **La sexta:** El que da los ejercicios, cuando siente que al que se ejercita no le vienen algunas mociones espirituales en su alma (por ejemplo consolaciones o desolaciones) ni es agitado de varios espíritus, mucho le debe interrogar acerca de los ejercicios, si los hace a sus tiempos señalados, y

2. “La materia correspondiente”: lo que particularmente se busca en los ejercicios de cada semana.

cómo; asimismo de las adiciones, si las hace con diligencia, pidiendo cuenta en particular de cada cosa de éstas. (Se habla de consolación en los nn. 316 y 317; de adiciones en los nn. 73-90.)

7. **La séptima:** El que da los ejercicios, si ve al que los recibe que está desolado y tentado, no se muestre con él duro ni desabrido, sino blando y suave, dándole ánimo y fuerzas para adelante y descubriéndole las astucias del enemigo de la naturaleza humana, y haciéndole prepararse y disponerse para la consolación venidera.
8. **La octava:** El que da los ejercicios, según la necesidad que sintiere en el que los recibe acerca de las desolaciones y astucias del enemigo, y también acerca de las consolaciones, podrá hablarle de las reglas de la primera y segunda semanas, que son para conocer varios espíritus (nn. 316-324; 328-336).
9. **La nona:** Es de advertir que, cuando el que se ejercita anda en los ejercicios de la primera semana, si es persona no versada en cosas espirituales y si es tentado grosera y abiertamente (por ejemplo, si se le representan impedimentos para ir adelante en servicio de Dios nuestro Señor, como son trabajos, vergüenza y temor por la honra del mundo, etc.), el que da los ejercicios

LOS EJERCICIOS DE SAN IGNACIO

El Vaticano II, en su constitución *Lumen gentium* 11, nos recuerda que “todos los fieles, de cualquier condición y estado... son llamados por el Señor, cada uno por su camino, a la perfección de aquella santidad con la que es perfecto el mismo Padre”; y en la constitución *Gaudium et spes* 19 nos dice que, “desde su nacimiento, el hombre es invitado al diálogo con Dios”. Si tomamos en serio estas afirmaciones, tenemos necesariamente que preguntarnos: ¿cómo puede un hombre conocer, en la práctica, “su camino...” hacia la perfección; es decir, la voluntad de Dios sobre él? ¿Cómo puede el hombre dialogar con Dios, para ir entendiendo lo que él quiere y le dice, excluyendo — al máximo— el subjetivismo y la proyección de sus deseos como voluntad de Dios? Este problema no se puede soslayar, y con él tiene necesariamente que enfrentarse todo hombre sincero que acepte a Dios como Padre y quiera hacer su voluntad (Mt 6, 10: “Padre, hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo”). Pues bien, quien es consciente de su condición de creatura —con todas las consecuencias que esta condición creatural implica— y de la trascendencia de Dios, lle-

ga a convencerse de que no puede obtener la verdadera libertad ni su realización, sino haciendo en todo la voluntad de Dios.¹

1. A esto precisamente enfocó san Ignacio sus Ejercicios Espirituales, que tienen por finalidad “buscar y hallar la voluntad de Dios” (EE 1).

Con este fin, los Ejercicios de san Ignacio consisten en una doble acción: la acción de una serie de meditaciones y contemplaciones “y de otras actividades espirituales” (EE 1) y, simultáneamente con esta, otra acción más interior mediante la cual, con la ayuda del que “da los Ejercicios...” (EE 2 y *passim*), se esfuerza por tomar conciencia de las mociones que su alma experimenta, a fin de conocer la voluntad de Dios por su medio.

La primera acción es la práctica de la oración, de la penitencia, de los exámenes de conciencia, etc.; la segunda es la del discernimiento de “las varias emociones que se producen en el alma: las buenas para recibirlas, y las malas para rechazarlas” (EE 313).

1. Cfr. J. LAPLACE, *La experiencia del discernimiento en los Ejercicios Espirituales de san Ignacio*, Secretariado de Ejercicios, Madrid, 1979, pp. 3-4; J. CLEMENCE, *El discernimiento de espíritus en los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, ídem, Madrid, 1979, pp. 3-10.

Esta segunda acción, a la que llamamos discernimiento de la voluntad de Dios, no sólo sitúa al ejercitante ante la verdad propuesta para su meditación y contemplación, sino que hace que él mismo encuentre “su verdad”, que es la voluntad de Dios para él.

2. Pero ¿en qué consiste este discernimiento de la voluntad de Dios, que también se llama “de los espíritus”?

Para utilizar el vocabulario de la tradición monástica de los primeros siglos, diríamos que es como la actuación de un cierto “sentido del alma” que no se expresa necesariamente mediante un juicio claro y distinto, sino que se lleva a cabo en la vida cotidiana y que se pronuncia sobre el origen —mejor, sobre el sentido— de las mociones e inspiraciones que nos afectan: sobre el ánimo o el desánimo, la esperanza o la desesperanza, el coraje o el temor, etc.

Como se trata ante todo de una experiencia personal, su descripción resulta difícil: ¡háblale de colores a un ciego! Con mayor razón, es penoso darse a entender en el dominio del Espíritu.

3. El discernimiento de “las varias emociones que se producen en el alma” (EE 313) se tiene que ir haciendo a través de todas las meditaciones y contemplaciones y en todo el tiempo de los Ejercicios. Es tan importante este discernimiento, que sin él no hay que decir que se hicieron Ejercicios de san Ignacio.

Es obvio que para hacer bien el discernimiento de los espíritus se necesita contar con un maestro experimentado; pero también es necesario que el discípulo —el que hace Ejercicios— haga, él mismo, la experiencia del discernimiento.

En unos Ejercicios se consigue tanto mejor el fin de los mismos, cuanto mejor se integran los dos elementos que arriba hemos distinguido: el elemento objetivo, es decir, el orden de las materias y el elemento subjetivo, esto es, el esfuerzo por ver claro dentro de sí. Pero si lo que se desea es juzgar la aptitud de uno para dar Ejercicios de san Ignacio, más que con las cualidades de exposición y doctrina —que ciertamente no son despreciables—, es necesario contar con la capacidad para seguir en el alma del ejercitante la acción del Espíritu Santo.

4. Al comienzo del examen general de conciencia, san Ignacio nota lo siguiente: “Presupongo que hay en mí tres pensamientos, a saber: uno propio mío... y otros dos que vienen de fuera, uno que viene del buen espíritu y otro del malo” (EE 32).

Esta distinción entre los “pensamientos” (afectos, mociones, inspiraciones... que vienen de dentro y de fuera de mí) es útil —y aun necesaria— en el plano moral, porque permite a san Ignacio —y a los moralistas— definir con exactitud y de una manera práctica la res-

ponsabilidad, el mérito y la culpabilidad de los actos humanos.

Pero en la realidad compleja de la vida espiritual esa oposición —dentro y fuera de uno mismo— no resulta tan marcada. El buen espíritu y el mal espíritu no solicitan al hombre desde el “exterior” de sí mismo —aunque sí desde el exterior de su libertad—, como el bien y el mal parecen solicitar, en el mito clásico, a Hércules en la bifurcación de dos caminos. Ambos habitan en el “interior” del hombre, aunque siempre “fuera” de su libertad.

Desde su nacimiento, están en connivencia con él, lo cual explica el drama de la vida espiritual: “Toda la vida humana —dice la *Gaudium et spes* 13 del Vaticano II— [...] se presenta como una lucha, y por cierto dramática, entre el bien y el mal, entre la luz y las tinieblas”; o como dice el mismo documento más adelante: “a través de toda la historia humana, existe una dura batalla contra el poder de las tinieblas que, iniciada en los orígenes del mundo, durará, como dice el Señor, hasta el día final” (GS 37).

En lo profundo del hombre no hay, en realidad, más que dos movimientos: el amor y el egoísmo. Uno depende de Dios y el otro del pecado, personificado en “el enemigo del hombre” (EE 7 y *passim*), llamado Satanás.

Estas son las dos voluntades de las que habla san Pablo en Rom 7, 14 ss.: el “espíritu” y la “carne”, en el sentido escriturístico y patrístico; pero en las que hay que notar que la primera “voluntad” es más interior que la segunda.

5. Hemos hablado más arriba de discernimiento de las “varias emociones...”, de los “pensamientos”, etc.; y también del discernimiento de los “espíritus”. ¿Qué relación hay entre uno y otro?

En el fondo, se trata siempre de lo mismo: hay una equivalencia práctica entre el discernimiento de las “varias emociones que se producen en el alma...”, que está en el título de las reglas de discernir de la Primera semana (EE 313 ss.), y el discernimiento “de espíritus”, del que se habla en el título de las reglas de discernir de la Segunda semana (EE 328 ss.).

“Mociones” son la realidad concreta, subjetiva, que experimentamos dentro de nosotros, como “pensamientos” (EE 32), deseos, gustos, sentimientos, etc. Y “espíritus” son la realidad objetiva, fuera de nosotros —es decir, fuera de nuestra libertad—, a la que atribuimos lo que pasa dentro de nosotros.

En este sentido se habla, por ejemplo, de “buen” y de “mal” espíritu: el primero nos ayuda en nuestro camino hacia Dios, el segundo nos pone estorbos en ese mismo camino.

EJERCICIOS ESPIRITUALES

ANOTACIONES	5
--------------------	---

EJERCICIOS ESPIRITUALES. PRESUPUESTO	17
---	----

PRIMERA SEMANA

<i>Principio y fundamento</i>	18
<i>Examen particular y cotidiano</i>	19
<i>Examen general de conciencia</i>	21
<i>Confesión general con la Comunión</i>	27
<i>Primer ejercicio: de tres pecados</i>	28
<i>Segundo ejercicio: meditación de los pecados</i>	32
<i>Tercer ejercicio: repetición</i>	35
<i>Cuarto ejercicio: meditación del infierno</i>	36
<i>Adiciones</i>	38

SEGUNDA SEMANA

<i>El llamamiento del rey temporal</i>	45
<i>Primer día. Primera contemplación: de la Encarnación</i>	48
<i>Segunda contemplación: del nacimiento</i>	51
<i>Tercera contemplación: repetición</i>	53
<i>Cuarta contemplación: repetición</i>	53
<i>Quinta contemplación: aplicación de sentidos</i>	53
<i>Segundo día</i>	57

<i>Tercer día</i>	57
<i>Preámbulo para considerar estados de vida</i>	57
<i>Cuarto día: meditación de tres binarios</i>	62
<i>Del quinto día al duodécimo</i>	65
<i>Tres maneras de humildad</i>	67
<i>Preámbulo para hacer elección</i>	68
<i>De qué cosas se debe hacer elección</i>	69
<i>Para enmendar y reformar la propia vida y estado</i>	75

TERCERA SEMANA

<i>Primer día. Primera contemplación: la última Cena</i>	77
<i>Segunda contemplación: desde la Cena al Huerto inclusive</i>	80
<i>Del segundo día al séptimo</i>	82
<i>Reglas para ordenarse en el comer</i>	84

CUARTA SEMANA

<i>Primera contemplación: aparición a Nuestra Señora</i>	88
<i>Notas para las contemplaciones siguientes</i>	89
<i>Contemplación para alcanzar amor</i>	92
<i>Tres modos de orar</i>	94
<i>Los misterios de la vida de Cristo</i>	101
<i>Reglas para discernir espíritus (para la primera semana)</i>	126
<i>Reglas para discernir espíritus (para la segunda semana)</i>	133
<i>Reglas para distribuir limosnas</i>	136
<i>Reglas para advertir y entender los escrúpulos</i>	139
<i>Reglas para el sentido que hemos de tener en la Iglesia</i>	142

FICHAS DE LECTURA - P. L. TORITO

Ficha Nº 1: Los Ejercicios de san Ignacio	151
Ficha Nº 2: Principio y fundamento	177
Ficha Nº 3: Conocimiento de las frases que nos motivan	185
Ficha Nº 4: La Primera semana de los Ejercicios	209
Ficha Nº 5: El triple coloquio de la Primera semana	219
Ficha Nº 6: La contemplación en la Segunda semana	229
Ficha Nº 7: Rey temporal y Rey eternal	239
Ficha Nº 8: Dos banderas	247
Ficha Nº 9: Tres binarios	255
Ficha Nº 10: Tres maneras de humildad	263
Ficha Nº 11: Los tres “tiempos” de elección	273
Ficha Nº 12: Cómo buscar y hallar la voluntad de Dios	281
Ficha Nº 13: La confirmación de la elección en la Tercera semana	289
Ficha Nº 14: La consumación de la elección en la Cuarta semana	303
Ficha Nº 15: Contemplación para alcanzar amor: primer punto	319
Ficha Nº 16: “Presupongo ser tres pensamientos en mí”	349
Ficha Nº 17: Título y primera regla de la Segunda semana	373