

Centro Ignaciano de Espiritualidad “Casa Loyola”

Ejercicios Espirituales de San Ignacio,
versión abreviada por Jorge Ochoa, S.J.



Iniciación y etapa 1: Misericordia

Guía para el ejercitante

Introducción

Los Ejercicios Espirituales (EE.EE.) originales son un retiro de 30 días en silencio, que se divide en cuatro etapas, llamadas “semanas”. Esta adaptación a distancia es una versión abreviada de la primer etapa o “semana” de los ejercicios originales. Se te pide que dediques solo una hora al día, y solo durante quince días. Más adelante presentaremos las demás etapas -también abreviadas- con el deseo de que quedes con ganas de hacer en un futuro la experiencia completa, tal y como la vivió San Ignacio de Loyola, su autor.

En estos ejercicios quizá se te ofrecerá acompañamiento espiritual. Se trata de ayudarte a ubicarte y dirigir tu camino espiritual. En las entrevistas podrás compartir como te sientes, qué te ha parecido más significativo, las luces y las sombras que vas hallando, de modo que recibas ayuda para distinguir mejor el camino y aprender más de todo lo vivido.

Toma en cuenta que el acompañamiento espiritual no es una confesión, ni consejería, ni terapia. Es para ayudarte a reconocer la comunicación de Dios en tu vida, y cómo deseas responder. Hablar con honestidad te ayudará a crecer espiritualmente. Por favor, piensa de antemano lo que necesitas hablar y trata de empezar diciendo lo más importante. ¡Recuerda que el tiempo es limitado! Además, por favor, en cuanto tengas los datos de quien te acompañará, búscalo/a inmediatamente para presentarte y ponerte de acuerdo en horarios y medios para las entrevistas.

Deseamos con todo el corazón que te sientas realmente abrazado con amor por Dios, que te sepas capaz de ser tú misma/mismo con él, y que la relación entre ambos madure. Deseo también que eso te haga un mejor ser humano; tanto, que otros agradezcan por ti. ¡El mundo está urgido de esto!

Para atrevernos a vivir una relación así nos ayudará mucho pensar que Dios no es un tacaño, y creer que, cuando uno da un pasito hacia Dios, él da 12 zancadas hacia nosotros. Podría parecer poco orar una hora diaria por quince días, pero confía en que Dios responderá a su medida (o sea, mucho). Aunque posiblemente tengas tus dudas o resistencias (¿quién no las ha tenido?) recuérdate a ti misma/o que vas al encuentro con el Padre misericordioso del que Jesús hablaba, no con un Dios severo y distante.

Así que esto se trata de establecer algo personal; por eso San Ignacio advertía que “no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente”. Los ejercicios espirituales no son para estudiar muchas cosas sobre Dios, para eso ayuda mucho más un curso de teología. Pero si buscamos algo humano y real con Dios, no nos dejemos deslumbrar por la teoría; vayamos al encuentro sincero y dejémonos “tocar el corazón” por él. Lo mismo podemos decir de los sentimientos. Cuando San Ignacio señala que hay que “sentir y gustar las cosas internamente”, se refiere también a sentimientos desagradables y retantes, incluso sequedades. Al fin de cuentas, las verdaderas relaciones se forman con verdaderos sentimientos. Así que haz los ejercicios con todo lo que eres y tienes, no lo que crees que deberías ser o tener.

Si en algún momento te descubres ansioso por “avanzar” o porque “no has avanzado”, respira hondo y enfócate en la materia de cada día, sin ocuparte en lo pasado ni en lo que vendrá. Si hay algo que deseas resolver en tu vida y eso te distrae del Señor, aprovecha la oración de ese día para hablarle abiertamente de eso que te preocupa, “como un amigo habla a otro amigo”, diría el santo de Loyola. Solo por esa hora deja de pedirle Dios que te dé soluciones, y dialoga con Dios, no con el problema; desahógate, y déjate acompañar, abrazar y hasta confrontar por él. Confiemos en que con Dios podremos enfrentar mejor cualquier problema, aunque no hubiera solución.

Dos cosas te ayudarán: silencio y constancia. Para poder hablar y escuchar es necesario el silencio, desintoxicarnos de tantos estímulos que nos bombardean. Además, al igual que en cualquier relación humana, la intimidad con Dios se construye con constancia. Poco a poco busca el lugar y la hora del día que más te ayude a orar. Hazlo con inteligencia, más que con pura fuerza de voluntad. Sé fiel al lugar y a la hora de oración. Ambienta con sencillez y a tu gusto el lugar, prepara tu corazón para el encuentro. Poco a poco, te sentirás en casa con Dios, y él en casa contigo.

Con mucho aprecio,
P. Jorge Ochoa, S.J.