

Manual del ejercitante

COR AD COR

didaskalos

10



JUAN DEL REY



COR AD COR
didaskalos

JUAN DEL REY

MANUAL DEL EJERCITANTE

*Para la práctica de
ejercicios espirituales
de San Ignacio de Loyola*



Imagen de portada: San Ignacio de Loyola (copia). Francisco Jover y Casanova.
Oleo sobre lienzo (1887)

Autor: © Juan del Rey

Impreso en España. Printed in Spain

Depósito legal: M-9293-2026

ISBN: 978-84-19431-70-7

Impresión y encuadernación:

Editorial Didaskalos

Valdesquí 16, Madrid 28023

Queda prohibida, salvo excepción, prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal)

Índice

| | <u>Págs.</u> |
|---|--------------|
| ÍNDICE | 5 |
| INTRODUCCIÓN | 7 |
| I. MANUAL DEL EJERCITANTE..... | 9 |
| 1. PARA QUÉ SON Y EN QUÉ CONSISTEN LOS EJERCICIOS | 11 |
| 2. CONSEJOS Y DISPOSICIONES PARA EMPEZAR EJERCICIOS | 15 |
| 3. CUESTIONARIO INICIAL..... | 19 |
| 4. CONSEJOS SENCILLOS PARA LA ORACIÓN | 21 |
| 5. QUÉ HABLAR CON EL DIRECTOR DE EJERCICIOS.. | 25 |
| 6. QUÉ ASPECTOS DE LA VIDA PARA ORDENAR | 27 |
| 7. PARA DAR CAUCE AL FRUTO DE LOS EJERCICIOS . | 31 |
| 8. EXAMEN AL FINAL DEL DÍA O <i>MEMORARE</i> | 35 |
| II. TEXTO DE EJERCICIOS ESPIRITUALES... .. | 39 |
| 1. INDULGENCIAS | 41 |
| 2. TEXTO DE EJERCICIOS..... | 43 |

| | <i>Págs.</i> |
|---|--------------|
| 3. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DE DISCERNIMIENTO. | 97 |
| 4. REGLAS DE DISCERNIMIENTO | 101 |
| III. ORACIONES Y EXAMEN DE CONCIENCIA . | 113 |
| 1. ORACIONES Y OFRECIMIENTO | 115 |
| 2. VÍA CRUCIS Y ROSARIO | 125 |
| 3. EXAMEN DE CONCIENCIA PARA LA CONFESIÓN . . | 133 |
| IV. BIBLIOGRAFÍA | 139 |

Introducción

“Los Ejercicios son todo lo mejor que yo en esta vida puedo pensar, sentir y entender, así para el hombre poderse aprovechar a sí mismo, como para poder fructificar, ayudar y aprovechar a otros muchos” (San Ignacio de Loyola, *Carta a Manuel Miona 16 noviembre 1536*).

El presente libro tiene la humilde pretensión de servir de instrumento para el que acude a una tanda de ejercicios como principiante o para las primeras veces que realiza este retiro según las indicaciones de San Ignacio. Por tanto, no pretende sustituir el mis-

mo libro de ejercicios escrito por el santo, verdadera joya de la espiritualidad católica.

El propio libro de ejercicios no es un libro de lectura seguida al modo de una novela, ni es fácilmente interpretable. Median unos cuatrocientos años desde su génesis hasta el día de hoy, con todos los cambios culturales, lingüísticos, antropológicos y sociales que han sucedido. Además, ya en los comienzos de su redacción, el libro necesitó de otros complementos, llamados directorios, que pudieran explicarlo o interpretarlo para sacar más fruto y provecho.

Por eso, ofrecemos este libro manual con algunos textos fundamentales seleccionados del mismo libro de ejercicios y algunas ideas que ayuden a preparar al ejercitante para vivir el retiro y salir de él con fruto. Podrá ser particularmente útil al director de ejercicios para dar indicaciones al ejercitante. Y, sobre todo, esperamos que sea un instrumento del Espíritu Santo, verdadero director de las almas, que nos conduce más y más a enamorarnos de Jesucristo.

I. MANUAL DEL EJERCITANTE

Para qué son y en qué consisten los ejercicios

Los ejercicios espirituales, propiamente tal y como San Ignacio los pensó, son un tiempo de oración y de gracia que buscan y persiguen un fin concreto en nuestra vida. Al comenzar este tiempo de retiro, puesto que nos retiramos y apartamos de la actividad cotidiana, es necesario tener claro para qué hemos venido, cuál es el fin para el que venimos. Por qué hemos venido cada uno es algo muy variado: unos porque acuden anualmente, otros invitados, otros por curiosidad, otros porque necesitaban un tiempo de paz y reflexión, y otros tantos motivos, todos varia-

dos. Sin embargo, el fin ha de ser el mismo para que el retiro no sea una jaula de “grillos” donde cada uno vaya a lo suyo.

Para ello, y siguiendo la sana tradición de ejercicios vamos a sintetizar en tres puntos el fin de los ejercicios:

a) Los ejercicios son para encontrarnos con Jesucristo, cara a cara con Él, en diálogo de amor con Él. No son un tiempo de reflexión personal, introspección o de meditación sobre la vida, aunque incluya estas cosas y otras parecidas en alguna ocasión. La mirada, la atención, la dirección de nuestra vida es hacia Jesucristo.

b) Este encuentro con Jesucristo no busca aprender más cosas sobre Él, sentirlo más de cerca, saber decir cosas bonitas sobre Dios o tener grandes ideas o pensamientos filosóficos, aunque esto pueda suceder. Son para cambiar la vida, buscan una transformación de nuestra vida real. En ellos se da una conversión progresiva que tiene que suceder en nuestra vida: “convertíos y creed en el evangelio” (Mc 1, 15).

c) Esto sucede, en ejercicios, principalmente a través del ejercicio de la oración. Por tanto, nos

enseñan a rezar, a hablar con Dios en la oración que es un intercambio de amor. Requieren el trabajo de oración que es trabajo de afectos, trabajo del corazón y lo profundo de la vida. No son para mover el sentimiento, que es más superficial y sensible, sino el afecto que es más hondo y estable y transforma la vida. No son para sentir mucho a Dios en la oración sino para sentir mejor con Él. La oración es diálogo de amor entre Dios y nosotros, encuentro entre la sed de Dios por nosotros y la sed del hombre por Dios. San Ignacio enseña en los ejercicios a reaccionar y responder ante la manifestación de Dios en nuestra alma.

San Ignacio mismo coloca en el libro de los ejercicios tres fines o intenciones (EE n. 21):

1) Vencerse a sí mismo: es decir, para ejercitar el corazón en el gobierno propio de la vida tratando de salir de los afectos egoístas dejando que nuestra vida la inunde el Espíritu Santo, el amor de Dios.

2) Ordenar la vida: requieren una transformación. Poner orden en el corazón, en nuestros amores y relaciones, y en nuestra vida concreta: horarios, tareas, lugares, preferencias, amistades...

3) Hallar la voluntad de Dios poniendo la mirada en Jesucristo. Todos los ejercicios son para buscar y hallar la voluntad de Dios en el momento presente. ¿Qué quiere Dios de mi vida? ¿Cómo puede servirse mejor de mí?

Los ejercicios, por tanto, no son para provocar en nosotros una conversión que nos haga pasar de la “no fe” a la fe sino para transformar nuestra vida en una conversión progresiva, afectiva y total que nos configure más y más con el plan de Dios sobre nosotros.

Consejos y disposiciones para empezar ejercicios

Presentamos unos consejos antes de comenzar ejercicios. Recomendamos leerlos o repasarlos la primera noche de ejercicios o incluso el día previo a los ejercicios:

1) Nos ayudará mucho comenzar los ejercicios, como dice el mismo San Ignacio en su libro, “con grande ánimo y liberalidad” (EE n.5), es decir, con ganas y deseos verdaderos de encontrar a Jesucristo y confiar en Él queriendo poner toda nuestra vida en sus manos. Esto significa empezar los ejer-

cicios apostando grande y dejando atrás todos los miedos que pueda haber en el corazón confiándolos a Dios. Puede ayudar hacer un acto de abandono o confianza en Dios con alguna oración.

2) Guarda el silencio, porque Dios te quiere hablar y no le podemos interrumpir. Para ello, ten silencio exterior, evitando siempre hablar con otros y prestando atención a lo que sucede en tu propio corazón. Para esto también es importante desconectar los aparatos electrónicos y dispositivos, principalmente el móvil. El silencio del corazón es todavía más importante y necesita el silencio exterior. El silencio interior del corazón consiste en acallar ruidos, distracciones, pensamientos vanos y la dispersión. No asustarse de que en los días de ejercicios, como “paramos” nuestra vida, nos vengan al pensamiento muchas ideas, imaginaciones y afectos que nos distraen.

3) En los puntos de meditación y explicaciones del sacerdote ayuda tomar notas en un cuaderno y estar atentos a aquello que más te ha llamado la atención o que más toca tu vida o que tiene que ver con ella.

4) Después de los puntos de meditación es necesario tener un rato largo de oración. Piensa cuán-

to tiempo vas a estar y mantente fiel aunque surja el aburrimiento. En este tiempo, ayuda recorrer los puntos principales que hemos anotado abriendo el corazón a Dios y buscando el encuentro con Él. Para ello nos abrimos a la luz que Dios nos quiera dar y a conocer más y más al Señor levantando la mente y el corazón hacia Él. La oración realízala preferentemente delante del Santísimo o del Sagrario donde Cristo está vivo y actuando.

5) Durante el tiempo de oración no estés mirándote todo el rato a ti y a lo que sientes o no sientes sino a Dios. Después de cada rato de oración anota alguna frase a modo de resumen del tiempo que has estado con Jesús.

6) En los tiempos que no son de “puntos de oración” con el sacerdote o que no son la misma oración: date un paseo, lee algo que no te distraiga de la oración como un libro de espiritualidad o una vida de algún santo, y reflexiona sin prisa y sin agobios o tensiones sobre lo que acabas de hablar con el Señor.

7) Déjate llevar por el ritmo de los ejercicios, no le impongas tus planes a Dios, no vengas ya con las ideas que tiene que resolverte Dios. Él sabe por dónde llevarte si te fías de Él.

8) Habla con el director de la tanda de ejercicios al menos una vez. No hace falta contarle tu vida entera sino para manifestar cómo estás, cómo te están ayudando los ejercicios o aquellas dificultades que te están surgiendo. Acoge sus consejos.

Cuestionario inicial

Este cuestionario inicial puede ayudar al comienzo de los ejercicios para que el ejercitante haga un pequeño examen de la situación en la que llega y pueda enderezar el camino que comienza en el retiro. Ofrecemos entre paréntesis unas posibles respuestas.

- 1) ¿Qué te propones estos días?
(*Aprender a rezar, descansar, orientar tu vida, conocer tu vocación, buscar la voluntad de Dios en algo...*)

- 2) ¿Cómo estás interiormente en este comienzo de ejercicios?

(Con fervor, con grandes deseos, apagado, revuelto, desanimado, temeroso, angustiado, gozoso, esperanzado)

- 3) ¿Cómo te gustaría que fueran estos ejercicios?

(Duros, rápidos, suaves, profundos, tranquilos, exigentes)

- 4) ¿Qué preocupaciones traes en estos momentos?

(Amistades, trabajo/estudio, familia, salud, apostolado, grupo cristiano)

- 5) ¿En qué estado están los compromisos fundamentales de tu vida, bautismo, trabajo/estudios, familia, amistades?

- 6) ¿Qué inquietudes o deseos, además de los mencionados en las otras preguntas, quieres manifestar en este comienzo?

Consejos sencillos para la oración

La oración tiene como objetivo principal encontrar al Señor. Es lugar del encuentro de Dios con el hombre y del hombre con Dios. Allí donde lo encuentro con gusto y con gozo en el pensamiento y el corazón, ahí me detengo. Así, lo importante, no es todo lo que razono, o todo lo que aprendo, sino encontrar a Dios. Para esto:

1) Cuida el comienzo de la oración. Es importante antes de la oración darme cuenta de dónde voy y a qué voy, es decir, qué quiero yo en este tiempo. Los primeros minutos hay que cuidarlos especial-

mente y para eso es importante recoger los sentidos y alejarlos de distracciones (móvil, pensamientos distractivos, otras personas...). Comienza de rodillas para reflejar con el cuerpo, y por tanto, con todo tu ser, delante de quién quieres hablar. Puedes imaginarte que hablas delante de un gran rey rico, bondadoso y generoso, como es el Señor, y tú eres un mendigo que se acerca con confianza a pedirle. También puedes imaginar que te acercas a hablar con un Padre que comunica mucha confianza y te entiende perfectamente. Siempre ayuda, acercarse como un amigo quiere tratar con otro amigo acerca de lo que sucede entre ambos y lo que lleva cada uno en el corazón (Santa Teresa). Alguna oración formal al principio puede ayudar.

2) Ten una petición a la que recurrir en algunos momentos de la oración, algo que estás buscando en ese tiempo. San Ignacio recomienda: conocimiento interno de Cristo, para más amarle y servirle. En el tiempo de oración es más importante pedir con humildad que reflexionar.

3) Recorre despacio los puntos que ha dicho el sacerdote parándote en aquellos que te parece que te dicen algo a ti en particular. Reflexiona o habla de ellos con el Señor. Pide luz a Dios para entender

Este libro tiene la humilde pretensión de servir de instrumento para el que acude a una tanda de ejercicios como principiante o para las primeras veces que realiza este retiro según las indicaciones de San Ignacio.

El libro de ejercicios no es un libro de lectura seguida al modo de una novela, ni es fácilmente interpretable. Median unos cuatrocientos años desde su génesis hasta el día de hoy, con todos los cambios culturales, lingüísticos, antropológicos y sociales que han sucedido. Por eso, ofrecemos este libro manual con algunos textos fundamentales seleccionados del mismo libro de ejercicios y algunas ideas que ayuden a preparar al ejercitante para vivir el retiro y salir de él con fruto.

lo que han explicado o para entender qué tiene que ver con tu vida. Dios puede ayudarnos a razonar y entender mejor nuestra vida iluminando nuestro entendimiento.

4) También puedes acudir al Evangelio en los textos que han hablado en los puntos escogiendo alguna de las citas y siguiendo los consejos que se hayan dado para su lectura.

5) Ponte un tiempo fijo antes de rezar, y no lo cambies aunque estés aburrido o distraído. Mantenerse fiel al tiempo buscando siempre el encuentro con el Señor es buena señal y dará fruto.

6) Puedes terminar con un diálogo con el Señor y/o con la Virgen donde pidas algo en especial, o des gracias o simplemente crezcas en amor a ellos después de lo que has meditado anteriormente.

7) Por último, escribe en tu cuaderno personal alguna idea, alguna luz, alguna dificultad, o algo que te haya llamado la atención de forma más destacada en este tiempo de oración.