

# CÓMO Y CUÁNDO HACER EL MES DE EJERCICIOS

JOSEP LLUIS CORRONS S.J.

- 0.
- 1.
- 2.

## 3. 0. Introducción

### 1. La experiencia espiritual específica de los EE

- 1.1. Génesis y características
- 1.2. ¿Qué son los EE?
- 1.3. ¿Qué actividad proponen?
- 1.4. Programa de todo el itinerario

### 2. ¿Qué pretenden los EE?

- 2.1. Superar el desorden
- 2.2. Buscar la voluntad de Dios sobre mi vida

### 3. Diversas maneras de proponer y hacer los EE

- 3.1. Los EE leves
- 3.2. Los EE en la vida corriente
- 3.3. Los EE de mes

### 4. Dos actores en los EE

- 4.1. El que hace los EE
- 4.2. El que propone los EE

*5. El Presupuesto*

*6. Consideraciones prácticas finales*

---

## 0. INTRODUCCIÓN

En mi ya larga experiencia de acompañar el mes de Ejercicios, frecuentemente me ha sorprendido de que muchos ejercitantes llegan sin el menor conocimiento sobre lo que van a hacer y cómo. Más de uno llega incluso con una idea totalmente distorsionada de lo que desean, sin negar para nada su buena voluntad. Con mucho, la idea que traen es la de los ocho días de Ejercicios. Pero esto no es suficiente, como tampoco lo es el mero deseo de hacer experiencia de Dios o la de dedicarse a un descanso espiritual después de mucho trabajo, con motivo de la jubilación o de un aniversario remarcable.

En encuentros con otros compañeros que asumen esta tarea de acompañar el Mes hemos comentado con frecuencia que convendría informar de ciertas cuestiones básicas antes de tomar esta decisión, de modo que ayudaran a madurar el deseo de realizar el itinerario interior que el Mes de Ejercicios supone.

Con esta aportación quisiera simplemente "ayudar" a directores y ejercitantes para que pudieran resolver este problema y asegurar así que la decisión de hacer el Mes ignaciano se tome con claridad, con el deseo firme de realizarlo, y también habiendo tenido un tiempo para madurarlo.

Así pues, estas páginas no pretenden más que ser un comentario sobre qué convendría saber antes de tomar la decisión de hacer el Mes de Ejercicios, fundamentándonos en lo que el mismo texto nos ofrece ( EE, 1-20).

# 1. LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL ESPECÍFICA DE LOS EJERCICIOS

## 1. 1. Génesis y características

San Ignacio recibió en Manresa una doble gracia: su propia experiencia interior de Dios y la capacidad de proponerla a otros.

En cuanto a la primera, su propia experiencia interior, es evidente que en aquel momento no tuvo la sistematización que luego plasmaría en sus Ejercicios. Al final de su vida dirá que en Manresa Dios le conducía “de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño” (*Autobiografía* 27). El proceso fue largo y costoso, y duró los casi once meses que estuvo allí. Un tiempo intenso que dedicó a la oración (siete horas diarias), con grandes movimientos interiores de luz, de entusiasmo y gozo, pero también de angustias, tristezas, inseguridades, escrúpulos, oscuridad. La culminación de este camino fue la experiencia junto al río Cardener, momento de ilustración del que Ignacio dirá al final de su vida que, sumando todo lo que había recibido de Dios a lo largo de ella, no superaba lo recibido en aquel momento (*Autobiografía*, 30). Los Ejercicios quedarán marcados por esta experiencia.

La segunda gracia recibida en Manresa fue la capacidad de proponer un camino para que otros hicieran una experiencia semejante. Ignacio no fue sólo un hombre de Dios, sino que su experiencia de gracia también le convirtió en un "mistagogo". Su ideal de "ayudar a las ánimas" se plasmó en la metodología que propone en sus Ejercicios, los cuales tienen unas características muy determinadas.

Los elementos de este itinerario espiritual es presentado de forma clara y sugerente en este pequeño librito conocido como los *Ejercicios Espirituales de San Ignacio*, en el que se proponen unas prácticas muy concretas, acompañado de unas notas metodológicas, tal como ya fue señalado por el documento papal que los aprobó oficialmente en 1548 (Paulo III, *Breve Pastoralis officii*). En este pequeño librito toma forma la espiritualidad ignaciana. Los componentes de esta espiritualidad no son siempre originales de Ignacio, pero sí su conjunto y el modo de tratarlos.

Los rasgos de esta espiritualidad son los siguientes:

1. *Se trata de una espiritualidad bíblica y eclesial.* "Suponen una gran experiencia de la vida espiritual y un gran conocimiento de las Escrituras", dice el Breve de Paulo III anteriormente aludido. Es decir, se trata de un itinerario espiritual abierto a la Palabra de Dios, transmitida por la Iglesia de Jesús y en el que el ejercitante es conducido por el Espíritu Santo.

2. *Se trata de una espiritualidad cristocéntrica.* Este cristocentrismo, sin embargo, tiene dos particularidades: está centrado en un Cristo que es siervo, Señor pobre y humilde y al mismo tiempo, es un Cristo que llama y envía, al que hay que amar y seguir.

3. *Se trata de una espiritualidad humanista.* Busca que nos determinemos a realizar el proyecto de Dios sobre cada uno, el proyecto de llegar a ser "hombres de Dios" en su totalidad trascendente e inmanente. Los Ejercicios comienzan con la afirmación de que "el hombre es creado para..."y prácticamente terminan afirmando "que no debemos instar tanto en la gracia que se engendre veneno para quitar la libertad" (EE,23 y 369).

4. *Se trata de una espiritualidad arraigada en la experiencia interior,* hasta el punto que podríamos denominarla "mística". Esta "mística" se fundamenta en tres ejes:

a. En primer lugar, en la mística del "conocimiento interno" (EE, 63; 104; 233). Se trata de una pedagogía para llegar a "sentir y gustar internamente las cosas espirituales" (EE,2). Este "conocimiento interno" abarca un abanico muy amplio: la malicia del pecado (EE, 63), es decir, de todo aquello que nos aparta de Dios, el conocimiento interno de Cristo (EE, 104), el conocimiento de que todo don viene de Dios (EE, 233), etc.

b. El discernimiento espiritual. Se trata de llegar a "sentir y cognoscer las varias mociones que en alma se causan" (EE, 313), a fin de elegir o rechazar lo que se me propone, según venga de Dios o no. Ello implica un sumergimiento en las propias profundidades del alma.

c. Está arraigada en el convencimiento de que Dios guía "inmediate" a las personas, es decir sin intermediarios, y que acoge la individualidad e irrepetibilidad de cada persona, el tú intransferible que es cada uno de nosotros. Dice Karl Rahner en boca de San Ignacio: "Dios puede y quiere tratar de modo directo con su criatura; el ser humano puede realmente experimentar cómo tal cosa sucede; puede captar el soberano designio de la libertad de Dios sobre su vida, lo cual ya no es algo que pueda calcularse, mediante un oportuno y estructurado raciocinio, como una exigencia de la racionalidad humana" (*Palabras de Ignacio de Loyola a un jesuita de hoy*). Y todavía afirmará: "una cosa sigue siendo cierta: que el ser humano puede

experimentar personalmente a Dios (...). Si no, habríais olvidado o traicionado mi "espiritualidad"" (Id).

Los Ejercicios tratan de poner el hombre ante Dios para que todo el proceso se realice desde una actitud receptiva y llena de "ánimo y liberalidad" (EE, 5).

Pero con todo ello aún no hemos respondido a nuestra pregunta sobre qué son los Ejercicios.

Precisamente para responder a ello, a veces a instancias de sus propios compañeros, San Ignacio fue perfilando poco a poco una introducción propedéutica, para dar "alguna inteligencia de ellos y para ayudarse, así el que los ha de dar y el que los ha de hacer" (EE,1). Se puede seguir la historia de la redacción de esta primera Anotación en: Santiago Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de S. Ignacio*, Col. Manresa 1, Mensajero-Sal Terrae 1991. En ningún caso puede omitirse su previo conocimiento, tanto por lo que toca a la decisión de hacer los Ejercicios completos como para asumir sin reticencias la manera cómo van a realizarse.

## 1.2. ¿Qué son los Ejercicios?

En esta primera Anotación con la que se abre el libro de los Ejercicios, Ignacio describe con su sobriedad característica qué son los ejercicios espirituales:

"Por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánima..." (EE, 1).

Los ejercicios físicos son algo activo, no una mera descripción conceptual. Correr, caminar, nadar,... son cosas muy distintas si sólo se miran y se analizan o, si por el contrario, se practican. Lo mismo ocurre con los ejercicios "espirituales": son un proceso que "se hace", no que se "escucha". No son un tiempo de indoctrinación ni de estudio. Son una actividad que requiere entrega decidida. Unas veces será fácil y gratificante; otras, en cambio, se hará costosa, árida, y exigirá paciencia, constancia, fidelidad por encima de todo. De aquí que Ignacio pida "ánimo y

liberalidad” (EE, 5) como condición anímica indispensable y una disponibilidad a toda prueba, tanto ante las dificultades del camino como ante lo que Dios me pueda pedir. El mero hecho de recorrer un camino encierra ya una pedagogía ante la cual es necesario confianza para no ceder al desánimo. Solo habiendo realizado el esfuerzo del proceso se podrá alcanzar la meta. La imagen del camino contiene toda una gama de registros muy diversos: desde el entusiasmo inicial hasta la más pesada monotonía, desde la vista panorámica de un altozano hasta la oscuridad aparentemente interminable de un túnel,...

### 1.3. ¿Qué actividad proponen?

La actividad, es decir, “los ejercicios” como tales, consiste fundamentalmente en: “todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente y de otras espirituales operaciones” (EE, 1). Abiertos sustancialmente a la Palabra de Dios, hay que dejarse interpelar por ella, a través de la cual el Espíritu va guiando. No se trata entonces de una meditación meramente intelectual, sino desde la búsqueda de la “familiaridad con Dios nuestro Señor” que es quien nos guía a través de su Palabra. De aquí el meditar, contemplar, orar, examinar...a fin de que “el mismo Creador se comunique al alma” (EE, 15).

Así pues, estamos fundamentalmente ante una actividad orante. Con toda conciencia y según cada momento, habrá que ejercitarse ante el Señor con todo tipo de oraciones: oraciones vocales tradicionales o espontáneas, oraciones mentales (por “mental” hay que entender “interior”, tal como son la meditación y la contemplación), plegarias litúrgicas,... También haciendo intervenir el cuerpo, eligiendo la postura más adecuada o el lugar más idóneo (EE, 76), y descubriendo la conveniencia de una preparación próxima y remota para entrar en la oración (EE, 73-75).

Así mismo, se proponen unas determinadas etapas de este caminar que deben seguirse fielmente. Es decir, no se trata de un trabajo elegido a capricho. Ignacio llamará a todo esto “modo y orden” (EE, 2). De la fidelidad a la observancia de estas pautas depende en gran parte el éxito del método.

Se habla también de “examinar la conciencia” (EE, 24-43). Esta reflexión sobre la propia interioridad ante lo que se vive es propuesta de diversas maneras: el examen de la propia vida inmediatamente vivida (EE, 56), el examen de la oración (EE, 77) y también el *examen de conciencia*, con un

fin penitencial de purificación (EE, 32-43). También se propone un *examen particular* (EE, 24-31) para salir al encuentro de algún punto peculiar e importante cuya atención permita hacer mejor los Ejercicios.

Leíamos todavía en la Primera Anotación: “otras espirituales operaciones”. Al examinar el texto de los Ejercicios, hallamos sobre todo dos: la lectura (EE, 100) y la penitencia (EE, 82-87).

La *lectura* no se propone con el fin de estudiar un tema, sino para alimentar devota y descansadamente el espíritu. El Evangelio, los textos bíblicos, algunas biografías de santos u otro tipo de libro espiritual pueden ser oportunos en la medida que son relatos que ofrecen el testimonio que otros supieron dar y que puede alentar en el propio proceso. En este sentido, para los religiosos y religiosas también pueden ser oportunas las Constituciones del propio Instituto, etc. Pero en cualquier caso, no se trata de largas lecturas que invadan o priven del tiempo de oración, sino de momentos de pausa en los que me mantengo en el tono interior de todo el día.

También la *penitencia* será propuesta como algo que acompaña la intensidad del proceso. El cuerpo se hace presente en la dinámica de los Ejercicios: en el dominio de la risa (EE, 80), de la mirada (EE, 81); en el ayuno (EE, 83), en el dormir (EE, 84),... En definitiva, se trata de controlar “la sensualidad para que ésta obedezca a la razón” (EE, 87). De aquí la importancia de crear un clima austero que favorezca la atención al modo de comer, de caminar, de asearse, de dormir... Es toda la persona la que va a participar de esta obra de transformación que producen los Ejercicios. Cuantos más elementos se pongan en juego, mayor será el beneficio.

#### **1.4. Programa de todo el itinerario**

Nos parece conveniente presentar en unas pocas líneas el itinerario global por el que conducen los Ejercicios. Es bien sabido que están estructurados en base a cuatro etapas o “semanas”, terminología que probablemente provenga del ritmo litúrgico del rezo de las Horas.

En la *Primera Semana* se presenta el horizonte (*Principio y Fundamento*), se enfoca el rumbo y se entra decididamente en un proyecto de conversión personal dentro de la dinámica de la Historia de la Salvación: el proyecto de Dios, mi respuesta personal, el ofrecimiento de la gracia, el perdón...



En la *Segunda Semana*, normalmente más larga, se propone la contemplación del misterio de Cristo: la infancia y la vida pública. Se busca el conocimiento interno de Cristo para más amarle y seguirle (EE, 104). Se trata de alcanzar aquella “segunda conversión” que tiene como objeto centrarse totalmente en el Señor: tanto en Él como en su estilo y su proyecto. Se trata de que Él se convierta realmente en lo que esté por encima de todas mis preferencias, y además las unifique: mi yo, los demás, las cosas, las actividades... En este ejercitarse se propondrá ya el tema de la elección, que se habrá de realizar precisamente en esta etapa: elegir con decisión clara y libre lo que siento que Dios me propone para que yo lo elija.

En la *Tercera y Cuarta Semanas* la materia a contemplar es el Misterio Pascual: la pasión y muerte de Cristo, y la resurrección y su retorno al Padre. No se trata de una mera continuación de la contemplación de Jesús según el orden del relato evangélico, sino de la búsqueda de la identificación con su Persona. Lo que se pretende es realizar el ideal paulino de “conocerle a El, y el poder de su resurrección y la comunión en sus padecimientos para poder llegar así a la resurrección de entre los muertos”. (Fil 3, 10)

Cabe señalar un último elemento fundamental: todo este camino no se recorre en solitario, sino que se realiza acompañado por el que propone los Ejercicios. Él no los hace, pero sí lo acompaña. El ejercitante podrá comentar con él las vicisitudes positivas o desalentadoras en las que se ve metido para no dejarse vencer por el desánimo. Al tratar más adelante el papel *del que da los Ejercicios* comentaremos estos aspectos con más profundidad.

## 2. ¿QUÉ PRETENDEN LOS EJERCICIOS?

El fin de los Ejercicios está dicho con toda claridad en la continuación de la Primera Anotación que veíamos anteriormente y que hemos interrumpido:

"(...) para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima" (EE, 1).

En lo que se propone no hay engaño y las cosas están claras desde el principio: se advierte que habrá lucha y combate, pero con la gracia de Dios cada persona podrá entrar en su mundo interior y descubrir aquello que le aparta de Dios. Toda "afección desordenada" es algo que nos aleja de la voluntad salvífica de Dios.

Es fundamental que el ejercitante no se cree falsas expectativas con promesas sobre el Mes que pueden parecer muy atractivas, pero que no responden a la realidad. No es raro que se produzcan decepciones a causa del desconocimiento y frustraciones por no encontrar lo que se esperaba.

Dada la importancia que tiene en los Ejercicios este "quitar de sí todas las afecciones desordenadas", vamos a explicar qué es lo que entiende San Ignacio por ello.

### 2.1. Superar el desorden

"Afección" es el amor que uno tiene, mayor o menor, a personas o cosas. Este amor mueve al que lo tiene hacia lo que ama. "*Amor meus, pondus meus*", decía San Agustín: "Mi amor es mi peso, mi inclinación". El amor, al tratarse de una "afección", no es algo superficial o pasajero, sino un estado afectivo que me "engancha", que me "imanta" a algo o a alguien. Las expresiones ignacianas para indicar esta atracción o dependencia son del tipo: "la afección que tengo a la cosa", "estar aficionado a una persona"... Dicho de otro modo, se trata de tomar conciencia del apego, gusto, simpatía o admiración que surge, a veces sin que nos demos cuenta, por algo o por alguien...

La afección tiene grados: "el amor que más o menos tengo a tales cosas o personas" (EE, 184). Sin embargo, lo que es tenue en su origen puede crecer

y dominar con fuerza más adelante. Romperlo supondrá "vencerse a sí mismo" (EE, 21; 87). Por otro lado, de la misma manera que nos afectamos a favor, también lo hacemos en contra: aborrecemos a personas o cosas, también más o menos, sentimos tristeza, dolor, molestia, rechazo, sobre todo rechazo...

Pero la cuestión es todavía más compleja, porque San Ignacio señala como objetivo primario: "el preparar y disponer el ánimo para quitar de sí todas las afecciones desordenadas" (EE, 1). Lo cual significa que también hay afecciones que no son desordenadas y que no tienen por qué ser eliminadas. ¿Cómo discernir entonces entre lo que es desordenado y lo que no?

Según Ignacio, el criterio de distinción está en la motivación de ese amor o de esa "afección". Una afección es "ordenada" cuando el amor que se tiene a personas o cosas "es solamente por el Criador y Señor". En cambio, es "desordenada" cuando no es el amor de Dios la causa y la razón de ese amor, aunque su objeto sea indiferente o incluso hasta bueno en sí.

Así pues, se pueden distinguir dos causas de "desorden": por un lado, cuando el afecto se fija en aquello que es malo, sea o no pecado; y por otro, afinando más, cuando el motivo o la razón de amar no es Dios, ni siquiera implícitamente. Si el objeto es malo, no se puede arreglar el desorden retocando los motivos que tengo para ir en aquella dirección. Es algo que tendrá que suprimirse ("vencerse a sí mismo"). En cambio, si es solamente la motivación la que está "desordenada", tendrá que ser rectificada. En definitiva, lo que pretende San Ignacio es que cuando yo quiera tomar una decisión, lo haga sin motivaciones desordenadas (EE, 21), es decir que la elección que yo haga no esté mediatizada por la tendencia a satisfacer "el propio amor, querer o interés" (EE, 189).

De aquí que el título de los Ejercicios afirme que éstos son "para vencerse a sí mismo y ordenar la vida" (EE, 21). Este "vencerse a sí mismo" no consiste en cualquier clase de esfuerzo voluntarístico sobre uno mismo, sino en vencer la fuerza de la afectividad que puede dominarme y condicionar mi libertad. A continuación, se afirma que el itinerario espiritual que se va a recorrer es para poder elegir sin estar dominado por ningún desorden: "sin determinarse por ninguna afección que desordenada sea" (EE, 21). Para ello buscaremos el "ordenar la vida", es decir ordenar el amor, ser libres; libres para elegir lo que Dios proponga. Este orden es el que afecta al conjunto de la vida y a su destinación global: comprende tanto la relación de la persona con todas las cosas como las motivaciones profundas y particulares por las que ésta se mueve. La persona está

“ordenada” cuando se deja guiar en todo por la voluntad de Dios. Cuando su voluntad es "su alimento" (Jn 4,34), cuando vive su condición creatural y filial con gozo y libertad. El orden consiste en la unificación del corazón para la verdadera libertad, la cual es resultado de una experiencia del Señor y por la cual y a partir de ella se busca sólo a Dios y no otros intereses que sutilmente se entrometen. La persona está “ordenada” cuando sus motivaciones están unificadas por el firme deseo de cumplir la voluntad divina. En definitiva, “ordenar la vida” es orientarse hacia el Señor para cumplir su voluntad, lo cual implica, por una parte, disponerse, y por otra, buscar Su voluntad. Tal es el fin de los Ejercicios.

## **2.2. Buscar la voluntad de Dios sobre mi vida**

Pero, ¿en qué consiste este “buscar la voluntad de Dios”? Conviene aclarar este punto, porque sobre ello hay ideas muy confusas.

Ante todo, hay que tener en cuenta que Ignacio habla de la "disposición de la propia vida" (EE, 1,4), no de aspectos a veces muy particulares y secundarios que hay que resolver desde esta disposición más universal y englobante de la propia vida, aquello que también se ha llamado “la opción fundamental”.

Prosigamos clarificando qué **no es** “buscar la voluntad de Dios” en los Ejercicios. Tomemos el ejemplo de David cuando busca la voluntad de Dios consultando al Señor: "¿He de salir a combatir a los filisteos?" (1 Sam 23,2). Se trata de una búsqueda un tanto mágica, oracular; una búsqueda de signos para tener una seguridad. Como si haciendo aquello ya se hace lo que Dios quiere. Así, nos quedaríamos en un gran extrinsecismo, al margen la unificación y purificación del corazón. Como si con “hacer” bastara, sin atender a las motivaciones que nos llevan a actuar y que muchas veces llevan a saciar también otros intereses.

El ejercitante ha de tener muy claro en qué consiste lo esencial de la voluntad de Dios sobre el hombre y así poder llegar también a conocer la voluntad de Dios sobre la disposición de la propia vida.

### ***1. Dios nos quiere personas humanas***

Dios nos ha creado libres, y para ello nos ha dotado de inteligencia y de voluntad. Tenemos capacidad de decidir y de decidirnos, y Dios quiere que la ejercitemos. Es necesario pensar, ponderar y optar. Ahora bien, como

afirma San Pablo, "no os acomodéis a este mundo; renovaos por una transformación de vuestro entendimiento para que sepáis discernir la voluntad de Dios, lo que es bueno, agradable a El y perfecto" (Rm 12,2). Esto es lo que significa "hacer la voluntad de Dios": que pensemos, ponderemos y decidamos desde una recta orientación hacia Él. ¿Se trata entonces únicamente de hacer lo que es bueno? No, sino que se trata de discernir toda una gama de matices: desde lo que es bueno, a lo que agrada a Dios, hasta llegar a lo perfecto.

La afirmación de Jesús que recoge el Evangelio de Lucas a propósito de los signos de los tiempos es muy significativa: "¿Por qué no decidís por vosotros mismos lo que conviene hacer?" (Lc 12,54-57). Hay quien quisiera recibir en los Ejercicios una iluminación diáfana y repentina sobre lo que ha de hacer, pero no se trata de eso. Lo que los Ejercicios pretenden es hacer reflexionar, dar conocimiento de uno mismo, adentrar en un proceso de purificación; tras ello, nos acercan a Cristo y a su doctrina, y todo ello es lo que nos hará discernir, es decir, reconocer y comprender los propios movimientos interiores y hallar en ellos el toque de Dios que va llevando a cada uno por un determinado camino, hacia una determinada opción. Se trata así de descubrir al Señor, el cual guía "inmediate" a cada persona.

En definitiva, lo que hay que tener claro es que la voluntad de Dios es que yo sea *persona*. Pablo VI hizo estas magníficas afirmaciones en su encíclica *Populorum progressio*:

"En los designios de Dios, cada persona está llamada a promover su propio progreso, porque la vida de todo ser humano es una vocación dada por Dios para una misión concreta (...) Dotado de inteligencia y de libertad, el ser humano es responsable de su crecimiento, lo mismo que de su salvación. Ayudado, y a veces estorbado por los que lo educan y lo rodean, cada uno permanece siempre, sean los que fueren los influjos que sobre él se ejercen, el artífice principal de su éxito y de su fracaso. Por el mero esfuerzo de su inteligencia y de su voluntad, cada persona puede crecer en humanidad, valer más, ser más. Por otra parte, este crecimiento no es facultativo, sino que la criatura espiritual está obligada a orientar espontáneamente su vida hacia Dios, verdad primera y bien soberano. Resulta así que el crecimiento humano constituye como un resumen de todos nuestros deberes" (PP 15-16).

## ***2. Dios ha querido revelarse al hombre***

Dios ha querido revelarse al hombre, autodonarse y ésta es su voluntad. De nuevo con palabras del Concilio Vaticano II:

"Quiso Dios, con su bondad y sabiduría, revelarse a sí mismo y manifestar el misterio de su voluntad...En esta revelación, Dios invisible, movido por amor, habla a los hombres como amigos, trata con ellos para invitarlos y recibirlos en su compañía" (*Dei Verbum*, 2).

De ello se deduce que, ante esta voluntad de Dios, lo que debe hacer cada persona es abrirse a la revelación, a la Palabra y acoger al Señor que se le comunica. En esto consistirá el camino orante de los Ejercicios: acoger al Señor, dejarse instruir por Él, y captar lo que todo esto produce en mí, a fin de comprender sus caminos y sus caminos para mí.

Esta voluntad que Dios tiene de comunicarse a sí mismo se realiza perfectamente en Jesucristo, que es el medio, el fin y la plenitud de toda la revelación (*Dei Verbum*, 2). Jesucristo es la voluntad de Dios comunicada de forma absoluta y definitiva. De aquí la centralidad de la figura de Jesús en los Ejercicios. Y Él contiene e incluye su palabra, su estilo de vida, su mentalidad, sus valores. Contemplando el misterio de Cristo se irá produciendo en nosotros una transformación: la de nosotros en Él.

### ***3. La voluntad de Dios sobre mi vida***

Cimentados en esta voluntad cierta de Dios, Voluntad que engloba a todos y que es verdaderamente universal, los Ejercicios nos llevarán a la búsqueda de la particularidad de esta voluntad de Dios sobre mi vida: en qué vida o estado se quiere servir de nosotros su Divina Majestad (EE, 135), con la firme convicción de que Dios puede y quiere tratar de modo directo con su criatura; que el ser humano puede realmente experimentar cómo tal cosa sucede; que puede captar el soberano designio de la libertad de Dios sobre la propia vida (Karl Rahner, op. cit.).

Por otro lado, Ignacio no habla sólo de discernir esta voluntad divina en torno a una opción de vida, sino también de "cómo nos debemos disponer a venir en perfección en cualquier estado o vida que Dios N.S. nos diere para elegir" (EE 135). Es decir, no se trata únicamente de optar por uno u otro camino, sino de santificar la totalidad de nuestra vida. Tal es la plena voluntad de Dios.

Habiendo aclarado estos conceptos básicos, conviene precisar que existen diversas modalidades de hacer los Ejercicios.

### **3. DIVERSAS MANERAS DE PROPONER Y HACER LOS EE (EE.18,19,20)**

Debido al compromiso integral que la experiencia del Mes de Ejercicios supone, San Ignacio creía que debía proponerse a pocos. A los primeros compañeros que los recibieron (Pedro Fabro y San Francisco Javier) los estuvo preparando durante años. Por ello previó otras maneras de proponerlos y hacerlos. Las menciona en las últimas *Anotaciones*. Veámoslas.

#### **3.1. Los Ejercicios breves**

Habla primero de *Ejercicios breves* o abreviados (EE, 18,9), que toman algunos elementos del conjunto, pero sobre todo de la Primera Semana, mirando siempre la disponibilidad y la capacidad del que los hace. Esta propuesta ha dado pie a los célebres *Ejercicios de ocho días* -o menos-, que se institucionalizaron en su momento, y que para muchos parecen ser la única pauta que conocen de los Ejercicios ignacianos. Habría que dejar claro que se tratan sólo de *Ejercicios breves* y que deberían acomodarse mucho más de lo que suele hacerse a circunstancias concretas y al momento de la persona que quiere hacerlos. Debería ser superada la pretensión de resumir el mes en ocho días, porque esto es imposible. Los verdaderos Ejercicios requieren su tiempo y su ritmo. Tratar de condensarlos en ocho días es distorsionar y violentar el proceso.

#### **3.2. Los Ejercicios en la vida ordinaria**

La siguiente modalidad surgió porque Ignacio halló personas que tenían ganas y *subieto* para hacer los Ejercicios completos, pero que por sus ocupaciones no podían disponer de tanto tiempo. Para éstos contempla la posibilidad de los *Ejercicios en la vida corriente* (EE, 19). Vio que estas personas que no podían dedicarse a los Ejercicios a tiempo completo en un lugar retirado, pero que también podían beneficiarse de ellos.

El redescubrimiento de esta *Anotación 19* ha dado un gran impulso a los Ejercicios en nuestros días. Ignacio describe cómo deben darse y cuánto tiempo deberá dedicarles cada día. Sugiere que se le dedique hora y media diaria incluyendo los exámenes (que nunca deja). Cada tema durará tres días. No habla de la frecuencia de la entrevista con el acompañante, en la cual el ejercitante da cuenta de cómo lo hace y cómo le va, cuáles son sus sentimientos y mociones,... Estos Ejercicios bien pueden prolongarse durante meses. Esto no está precisado por San Ignacio.

### **3.3. Los Ejercicios completos**

Por último consideramos la tercera modalidad, que, como venimos diciendo, es propiamente la genuina. Vale la pena recordar sus condiciones esenciales, tal como se recogen en la *Anotación 20*:

. Requieren un espacio de tiempo de unos 30 días.

. Se han de dar a personas que puedan liberar este tiempo aparcando las preocupaciones y ocupaciones cotidianas y que, además de capacidad de hacerlos, tengan verdadero interés y ganas de realizarlos.

. La persona que los va a hacer debe decidir apartarse de todo, de los trabajos cotidianos, de los amigos y conocidos y determinarse a que nada le distraiga. Fuera de su casa, cercano a un templo para poder asistir a la Eucaristía cada día y a Vísperas. Esta indicación es importante: que se hagan cerca de un templo donde se reúne la comunidad cristiana para orar y celebrar los sacramentos. Así Ignacio hace entrar la liturgia de la Iglesia como algo cotidiano, formando parte constitutiva de su método.

Esta búsqueda de la soledad, del silencio, del desierto,... conlleva tres frutos según Ignacio:

a. Apartarse de todo para servir y alabar al Señor es algo de gran provecho espiritual. Por tanto, los Ejercicios, en sí mismos, son un tiempo de alabanza y servicio a Dios, y a pesar de que uno pensara que no saca el provecho deseado (o imaginado), son por sí mismos un tiempo de gracia y santificación.

b. Es también un tiempo de libertad interior para que todo pueda orientarse a la búsqueda de la voluntad divina. Liberamos todo nuestro mundo interior para poder buscar el mayor servicio al Señor.

c. Y finalmente, cuanto más nos apartamos de las cosas, tanto más somos capaces de unirnos a Dios. No hay interferencias y nos disponemos a recibir todo lo que Dios nos quiere dar y a valorarlo en toda su importancia (EE, 20).



## **4. DOS ACTORES EN LOS EJERCICIOS: EL QUE LOS HACE Y EL QUE LOS DA**

### **4.1. El que hace los Ejercicios**

No es suficiente afirmar que los Ejercicios son buenos, incluso excelentes. Son “ejercicios”, y eso significa que sólo aprovechan si se practican. Su “bondad” se manifiesta en los frutos que producen en quien los hace. Por tanto, hay que tener muy presentes la realidad interna y externa del que pretende hacerlos. Más aún, se propondrán teniendo muy en cuenta a la persona concreta. De aquí se sigue que no hay una sola manera de dar los Ejercicios. Esto es importante para comprenderlos mejor. San Ignacio es muy realista y se acerca a las personas con la intención de ayudarlas y para ello tiene muy en cuenta sus peculiaridades. Respeta ante todo la manera cómo Dios la guía y también la singularidad de cada una.

#### **4. 1. Capacidad ("Subiecto")**

En primer lugar, hay que considerar los distintos condicionamientos, tanto externos como internos, de cada persona: la edad, la salud, la formación, la capacidad; y también "según se quieran disponer" (EE, 18). Los Ejercicios no han de fatigar, sino todo lo contrario: pretenden liberar, y por lo tanto han de poder hacerse "descansadamente". Los Ejercicios completos no los puede hacer un niño, un adolescente o una persona poco formada o inculta. San Ignacio deja claras dos cosas: que es necesario "querer" hacerlos y al mismo tiempo que hay que "tener subiecto". Las ganas de hacer los Ejercicios no han de quedar en eso, en ganas, sino que hay que potenciar la actitud de "ánimo y liberalidad para con el Criador y Señor" (EE, 5).

Es necesario fomentar en ejercitante la máxima disponibilidad a Dios para que le por donde Él quiera y que pueda pedirle lo que fuere. Sin embargo, hay que evitar fantasías y ansiedades sobre las cosas que me puede pedir, porque la imaginación puede jugar malas pasadas provocando reticencias y toda clase de miedos.

También hay que tener deseos de hacer estos -y no otros- Ejercicios. Es decir, hay que tener claro que se está proponiendo un camino espiritual muy preciso, que tiene un método y unos instrumentos concretos a los que hay que hacer de entrada un voto de confianza. No se puede comenzar ni seguir adelante negociando qué tipo de Ejercicios me irían mejor o los que quisiera para mí. La propuesta del mes de Ejercicios es la de los Ejercicios ignacianos y eso hay que aceptarlo cordialmente, con ganas y confianza y, si no, dejarlo. Así mismo lo dice el Directorio autógrafo del propio San Ignacio: "Es de advertir que si alguno (...) quisiese proceder por su juicio, no conviene proseguir en darle los ejercicios" (*Los Directorios de ejercicios*, Traducción, notas y estudio por Miquel Lop, Col. Manresa 23, Mensajero-Sal Terrae, 2000, D.3,12, p.27).

Es decir, es fundamental entrar en ellos con plena confianza, sabiendo que el camino de los Ejercicios está avalado por la experiencia de muchas generaciones de personas que lo han recorrido. Podríamos recordar aquí la palabra de Jesús a los primeros discípulos y tratar de ponernos en la misma situación: "Maestro, ¿dónde estás? Venid y lo veréis" (Jn 1, 38-39). Ellos fueron, vieron y permanecieron. Es decir, hay que desear verdaderamente hacer este camino, con decisión de ir adelante sin detención, especialmente si hay momentos pesados y fatigosos. Finalmente se alcanza la cima. Da gozo haber llegado, pero durante la subida pueden suceder muchas cosas.

## ***2. Actitud de adoración***

Un tema recurrente en el Antiguo Testamento es el del temor de Dios. No se trata en absoluto de miedo o desconfianza, ni tampoco de timidez o apocamiento, sino de la actitud de la criatura que conoce a su Hacedor, que sabe y experimenta que todo lo recibe de Él y que se siente amado, acogido y aceptado por Él, al mismo tiempo que vislumbra la grandeza misteriosa de Dios.

Ignacio quiere que los Ejercicios se hagan desde esta actitud: Dios es más que todo lo que puedo pensar. Yo soy su criatura, su imagen, su hijo. Dios me sale al encuentro para conversar conmigo (*Dei Verbum*, 2,25). Mi trato con Aquél que se inclina hasta mí ha de ser expresando con la reverencia confiada que siento internamente (EE, 3). Dios no es mi igual, sólo soy su imagen.

## ***3. Docilidad***

Debo también dejarme llevar por Él. No he de querer hacer "mi camino", sino el que Dios me proponga a través de su actuación en mí, lo cual trataré de percibir, acoger y agradecer.

Si me cuesta el momento que vivo, no he de escaparme pensando en lo que vendrá. Se trata de vivir el momento presente, con la convicción de que, en cualquier caso, es un tiempo de gracia, aunque yo no lo vea ni lo sienta.

Se me pedirá que persevere en los momentos áridos, así como también que me deje guiar por Dios en los momentos gozosos. De San Ignacio decía el P. Nadal que nunca se adelantó a la gracia, sino que siempre la siguió dócilmente.

Tampoco me deben acuciar las prisas ni las ganas de saber mucho, porque "no el mucho saber harta y satisface el alma sino el sentir y gustar de las cosas espirituales internamente" (EE 2,11;76).

#### **4. Valentía**

Ante el desorden que perciba en mí, se me llamará a no tener miedo y a ser más bien radical para afrontarlo. Un arbolito torcido no se endereza poniéndolo simplemente recto, sino forzándolo en sentido contrario. No se trata sólo de decir "no", sino de vencer el desorden y estar pronto para hacer lo que Dios me pida (EE, 16), ya sin obstáculos.

Al hablar de radicalidad debemos dejar claro que no todo es duro y áspero en los Ejercicios. Ni mucho menos. Eso sería quedarnos en una pésima visión de ellos, que a veces ha sido fomentada por actitudes rigoristas. San Agustín afirma que no lo que es duro y desabrido, por este mero hecho, ya es bueno. Al contrario, Dios desea comunicarse y hacer "sentir" el gozo de su presencia.

#### **4.2. El que propone los EE**

En cuanto al segundo actor de los Ejercicios, el que los propone, su modo de proceder y su función también los encontramos recogidos fundamentalmente en las *Anotaciones* (EE, 1-20). En ellas se deja muy claro que su función es clara y solamente normativa, no en cuanto a controlar la experiencia interior que sucede durante el proceso, sino con respecto al método a seguir. Su labor es sólo proponer un "modo y orden" (EE, 2). No ejerce un rol directivo, ya que no induce al ejercitante a tomar determinadas decisiones; no exhorta, ni siquiera moraliza. Si así lo hiciera, suplantaría la

libertad de la persona que hace los Ejercicios y haría primar su palabra sobre la Palabra de Dios, que es quien actúa en el ejercitante. Por otro lado, éste es quien debe decidirse, ya que es el único responsable de su propia vida.

### ***1. Claridad***

Lo que el ejercitante debe esperar del que le da los Ejercicios es una propuesta clara y sobria, que le ayude a hacer por sí solo el camino. Es el ejercitante quien tiene que advertir, sentir, encontrar lo que el Señor le comunica en orden a orientar su decisión.

### ***2. Cercanía***

El ejercitante debe esperar del que le da los Ejercicios que sea alguien que le acompañe, es decir, que sea un "mistagogo". Éste no pretenderá conocer su vida o su historia, sino sólo lo que le sucede interiormente haciendo los ejercicios: qué pensamientos tiene, qué tipo de mociones, sentimientos y reacciones experimenta. Esto es lo que el ejercitante debe saber comunicar, sencilla y claramente. El que da los Ejercicios no es un confesor, sino un acompañante. Así le será posible personalizar el ritmo y los temas para orar que debe ofrecer para ayudar a hacer todo el recorrido.

El diálogo del ejercitante con él no ha de ser sobre generalidades o sobre otras personas, como si ellas fueran las causantes de los propios problemas y bloqueos. Los Ejercicios no cambian nada externo de la persona, sino que sólo pretenden ordenar la propia vida. No será posible el acompañamiento sin la colaboración sincera y confiada del ejercitante, comunicándole todo lo que pasa en su mundo interior. Se trata de buscar luz conjuntamente, para encauzar la totalidad de lo experimentado en la oración desde el Evangelio, y así hallar paulatinamente la voluntad de Dios sobre la disposición de la propia vida.

### ***3. Sobriedad***

No se debe esperar que el que da los Ejercicios lo diga todo ni que desarrolle la materia pormenorizadamente. No es ni un exegeta ni un pensador que brillantemente haya de exponer los puntos de la oración con grandes saberes teológicos o psicológicos. Todo esto puede tener su lugar en otro momento, pero no durante los Ejercicios. El acompañante tratará de no

asumir ningún protagonismo: los únicos protagonistas son Dios y el ejercitante, el ejercitante y Dios.

Así, pues, el que da los Ejercicios debe ofrecer la materia con sobriedad y claridad, subrayando sólo los puntos principales y sin bajar a detalles. Su labor es únicamente proponer el "verdadero fundamento de la historia" (EE, 2,2) -o dicho en terminología del Vaticano II, "la verdad salvífica"-, para que sea el ejercitante quien por sí mismo considere, medite, contemple, ore. Dicho de otro modo, el que da los puntos es como quien presenta un menú; quién mastica y saborea la comida es el cliente.

El ejercitante deberá seguir fielmente al indicaciones que recibe sobre el proceso de los Ejercicios. No deberá cambiar el orden sin consultarlo, ni pasar a otras cosas, como entretenerse con temas bíblicos, por muy interesantes que sean, o porque a uno le gustan más, o porque uno cree que ya sabe qué es lo que le interesa y lo que ha venido buscar, o porque la materia que se le propone es muy árida o arcaica,... En el fondo, todo esto no son sino mecanismos de defensa, que a veces incluso llegan a expresarse con agresividad frente al acompañante, para obviar puntos que uno no quisiera tocar ni enfrentarse con ellos.

#### ***4. Una propuesta seria que el ejercitante debe hacer suya***

El hecho de no ofrecer charlas magistrales no quiere decir que los Ejercicios sean superficiales, o que lo sea el que los da. Si alguna cosa no se puede decir de los Ejercicios es que son superficiales, así como tampoco permiten que el que los hace los practique con superficialidad. Su propuesta es objetivamente muy seria y lo que se le pide al ejercitante es la misma seriedad para poder llegar al fondo de las cosas. Sitúan a uno delante de Dios, el cual no se fija en las apariencias sino que intuye lo profundo del corazón (1 Sam 16,7) y a esta profundidad es a la que está llamada cada persona para llegarse a conocer en lo hondo de sí misma.

No tiene ningún sentido dedicar todo el tiempo de la entrevista para mostrar al acompañante que ya se sabe todo o esperar que se me diga lo que me interesa, sin cuestionarme mi propio subjetivismo. Tampoco tiene ningún sentido no seguir las pautas que se proponen y después criticar la ineficacia del método o la ineptitud del que los propone. Todo ello no es más que hacer cargar al otro mis propias frustraciones, a la vez que manifiesta mis resistencias a dejarme guiar por Dios hacia donde yo no quiero ir.

## ***5. Un diálogo sobre la experiencia interior***

Los Ejercicios, si realmente se practican tal como se proponen, provocan necesariamente toda una serie de reacciones, mociones, pensamientos, deseos, rechazos,... y también, por supuesto, paz, luz y consolaciones. La labor del acompañante es respetar y comprender todos estos movimientos, animando y clarificando, y también, cuando sea el caso, avisando con toda libertad allí donde pueda percibir que decae el interés o la dedicación de hacerlos, ya sea en la oración o en toda su ambientación. Estas amonestaciones no deben suponer nunca una descalificación de la persona y en ningún momento el que las da debe comportarse como un sabio con ínfulas de superioridad, sino todo lo contrario: el que acompaña debe ser muy consciente de que a través de él Dios se está manifestado al ejercitante como un padre que ama, acoge y comprende.

Por parte del ejercitante, lo que conviene es que comunique los matices de sus movimientos internos, en vistas a lo que es verdaderamente prioritario: el discernimiento espiritual. El acompañante está ahí para advertir y comprender lo que sucede durante la oración, tratando de conocer cuál es el origen de esas mociones para así ayudar al ejercitante a esclarecer su discernimiento. El que acompaña está ahí para dar una palabra, tanto en los momentos de desánimo y desolación como en los de ánimo y consolación, una palabra que ayude a ser prudente y equilibrado y a no dejarse engañar. Debe saber infundir esperanza, y si no lo consigue, paciencia, la cual, como dice Karl Rahner, “es el rostro cotidiano de la esperanza”.

## ***6. Una presencia animadora***

Los Ejercicios pivotan principalmente sobre la oración. Ésta no siempre es fácil. Hay momentos de cansancio, que dan la sensación de estar perdiendo el tiempo o la impresión de que no reportan nada. La tentación de dejar la oración, de posponerla o de acortarla surge con toda su fuerza. No sólo hay que ser perseverante, sino que el que acompaña ha de avisar y animar al ejercitante que se encuentra en esta situación a que no se deje vencer y sea generoso en dedicar, no sólo el tiempo previsto, sino incluso algo más (EE, 13).

El acompañante tratará de ayudar al ejercitante para que busque y encuentre lo que Dios quiere de él. En ningún modo será propagandista de una determinada decisión ni de un determinado camino. No presionará a

nada (EE, 15,5-6), ni siquiera con argumentos muy espirituales. No pretenderá que su camino sea el del que acompaña, llevado por un afán proselitista que presionaría las conciencias. Procurará ante todo dejar libre a la persona, en manos de Dios y de la libertad de cada uno, porque Dios que "ha querido dejar el hombre en manos de su propia decisión"(Eccle 15,14). Sólo así, abriéndome a Dios y discerniendo sus caminos, hallaré la opción que yo, y no otro, debo tomar. El que me acompaña sólo tratará de ayudarme para que yo no tome ninguna decisión mediatizado por algo desordenado. Nada más.

De lo contrario, se caería en un método empobrecedor, o lo que es peor, despersonalizante, y en una relación de peligrosa sumisión al mal llamado "director espiritual". Todo ello empequeñece la grandeza de la persona, que ha sido creada libre por Dios y llamada a entregarse a hacer su Voluntad. Esta entrega sólo es auténtica y grata a Dios si es asumida con total conciencia y responsabilidad, sabiendo que el camino que Dios "me da para elegir" (EE, 135) es lo mejor para mí. Tal es la grandeza del "hágase en mí según tu palabra" de María de Nazaret. La convicción que subyace en los Ejercicios es que Dios guía "inmediate" a cada uno, es decir, que Dios se comunica con cada persona sin que nadie se interponga ni deba interponerse en el medio. Si se me permite la comparación, la espiritualidad auténtica no es cosa de espiritistas que, para comunicarse con los espíritus, necesitan de un "medium".

## **5. EL PRESUPUESTO (EE.22)**



La descripción de los dos “actores” de los Ejercicios que hemos ofrecido pone manifiesto que se trata de una relación humana de gran importancia, y que tiene casi el carácter de sacramento. El que da los Ejercicios se encuentra ante la “tierra sagrada” del ejercitante, y éste se pone con confianza en sus manos para dejarse guiar, tanto hacia Dios como hacia el interior de sí mismo. Así pues, esta relación supone mutua confianza. Sin ella, es imposible el acompañamiento. Desde la duda, la sospecha o la reticencia, difícilmente será posible acompañar ni ser acompañado.

Los tiempos en los que San Ignacio elaboró sus Ejercicios fueron peculiarmente difíciles a causa de las sospechas que suscitaban este tipo de iniciativas que se hacían al margen de las prácticas habituales de la Iglesia.

De aquí que Ignacio viera la conveniencia de introducir un prólogo que invitara a hacer este mutuo voto de confianza, al cual llamó *Presupuesto*, indicando con ello que se trata de una condición previa para que la relación entre acompañante y acompañado pueda darse y llegar a fluir. El texto completo dice así:

“Para que así el que da los ejercicios espirituales, como el que los recibe, más se ayuden y aprovechen, se ha de presuponer que todo buen cristiano ha de ser más pronto a salvar la proposición del prójimo que a condenarla; y si no la puede salvar, inquiera cómo la entiende; y, si mal la entiende, corríjale con amor; y si no basta, busque todos los medios convenientes para que, bien entendiéndola, se salve” (EE, 22).

Quisiera resaltar especialmente una frase: “Todo buen cristiano ha de ser más pronto a salvar la proposición del prójimo que a condenarla” (EE 22,2). Es decir, que mutuamente hay que estar dispuestos a interpretar bien lo que se comunica, tanto en el momento de dar los puntos como en la entrevista personal. Esto también es un “ejercicio”: el de tratar de reflexionar si lo entiendo bien o cómo lo entiende mi interlocutor. Un juicio condenatorio, sin contemplaciones, supone el rechazo de la persona. Así no será posible ayudarnos. Este esfuerzo para entender y entendernos es el que llevará al diálogo. A veces puede incluso ser necesario una corrección fraterna, la cual debe ser hecha con amor y respeto.

Por otro lado, las opiniones y corrientes teológicas que hoy circulan son muchas. Unas nos impactan más que otras, con el inconveniente de que no siempre son rectamente comprendidas. Existe el peligro de caer en discusiones de este tipo durante los Ejercicios, lo cual distrae de lo que realmente es importante: dejarse impactar e interpelar por la Palabra de Dios y dejarse acompañar para buscar en todo la voluntad divina sobre la propia vida.

## 6. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Conocido suficientemente el *qué* y el *cómo* de los Ejercicios de Mes según San Ignacio, me parece conveniente recapitular aquí, a modo de síntesis final, los aspectos más importantes para valorar la conveniencia y el momento oportuno de practicarlos:

1. La determinación de realizar tal experiencia debe ser asumida libremente. Aunque forme parte del proceso de formación previsto por la propia Congregación o se prevea su conveniencia a propósito de la ordenación sacerdotal, debe ser asumido personalmente de una forma total y profundamente libre. Sin esta libertad, el runruneo interno de que me han sido impuestos y de que no hay más remedio que hacerlos, provocará que sean realizados sin aquel “ánimo y liberalidad para con su Creador y Señor” (EE, 5). En este caso, no se harán los Ejercicios; a lo sumo, se padecerán.

2. Piden su momento adecuado. Y ello viene dado, sobre todo, por el hecho de que uno se encuentre ante un momento de cambio de su vida o ante algo importante que debe decidir. De hecho, los Ejercicios fueron concebidos fundamentalmente como un instrumento de discernimiento. Esto momentos pueden ser: el tiempo del Noviciado, ante los últimos votos, ante la ordenación, un nuevo destino que me presenta responsabilidades especiales, una nueva reorientación de la vida,... En los últimos tiempos se está revelando también como un momento particularmente propicio la cercanía a la jubilación, en el que se presenta la oportunidad de descubrir nuevas dimensiones espirituales, de modo que este último período de la vida no entre en vía muerta, sino que se convierta en una nueva manera de estar presente y activo.

3. No es en absoluto conveniente hacerlos en momentos de depresión, o de inestabilidad psicológica. Los Ejercicios requieren un estado de ánimo equilibrado y libre.

4. Tampoco puede hacer los Ejercicios completos quien tiene una gran dificultad para una oración prolongada, ya que el método prevé entre cuatro y cinco horas diarias de oración. Tampoco son adecuados para quien es incapaz de soledad y silencio y no puede vivir sin distraerse.

5. Requieren una preparación que aquiete el espíritu. No es posible cortar de repente las preocupaciones y tensiones propias de una vida ajetreada en exceso. Sería todo esto un lastre difícil de superar. El recuerdo vivo de mis obligaciones, de cosas que han quedado a medio hacer, puede ser una fuente de distracciones difícil de superar. Ha de ser del todo posible el retirarse de todas las cosas y ello requiere preparación. Ya se ha dicho que para los que no pueden liberarse de sus obligaciones, San Ignacio contempla la modalidad de los *Ejercicios en la vida ordinaria* (EE, 19).

6. Los Ejercicios no son un tiempo para leer, aunque, como ya se ha dicho, una cierta lectura sí puede ser conveniente (EE, 100). Tampoco son una ocasión para ponerse al día en Espiritualidad, Biblia o Teología. Para esto existen los cursillos y otras propuestas.

7. No debo esperar tampoco indoctrinación magistral, sino que lo que se busca es “sentir y gustar internamente” (EE, 2), mediante la presencia del Espíritu Santo, Maestro interior que guía con firmeza y suavidad.

Con estas advertencias no quisiéramos que se sacara la impresión de que los Ejercicios son tan difíciles, que están reservados para una elite. Lo único que hemos pretendido ha sido hacer tomar conciencia del tipo de experiencia espiritual que proponen, distinguiéndola de otras, para que no hayan malos entendidos una vez iniciados. Pero en ningún momento quisiéramos olvidar que todo este camino está posibilitado por Aquél que revela sus misterios a los sencillos: “Te bendigo, Padre, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a los sencillos “ (Mt 11, 25).