

EJERCICIOS EN LA VIDA ORDINARIA

(PARA COMUNIDADES POPULARES)

Francesc Riera i Figueras, s.j.

Sumario

- [1. Presentación](#)
 - [2. Los fines de semana](#)
 - [3. Dos períodos de dos meses en la vida ordinaria](#)
 - [4. Objetivos de la experiencia](#)
 - [5. Primer fin de semana](#)
 - [6. Primer período en la vida ordinaria](#)
 - [7. Segundo fin de semana](#)
 - [8. Segundo período en la vida ordinaria](#)
 - [9. Tercer fin de semana](#)
-

1. PRESENTACIÓN

1.1. Un reto

A mediados del año 83 nos propusimos un reto. Había que dar Ejercicios ignacianos a los miembros con más *subiecto* de nuestra Comunidad Popular del barrio de Collblanc (en l'Hospitalet de Llobregat). Pretendíamos con ello, al mismo tiempo, facilitar un proceso de acercamiento a las «Comunidades de Vida Cristiana», especialmente por parte de los jóvenes de la Comunidad Popular.

Llevábamos años con nuestras reuniones y celebraciones habituales, con nuestros cursos de teología sobre el Antiguo Testamento, sobre cristología, sobre San Marcos(1)..., con encuentros de convivencias cristianas, etc. Teníamos que dar un paso más en la personalización de la fe y en la fundamentación profunda de su compromiso. Pero era imposible pensar -en el caso de las personas adultas- en un retiro de cuatro o cinco días. Tampoco era fácil, entonces, proponerlo a los jóvenes. Por otra parte, cuatro o cinco días tampoco es un período suficientemente largo para encajar un poco a fondo la experiencia ignaciana.

En el caso concreto del año 83 convocamos a 7 matrimonios jóvenes y de mediana edad y les propusimos un retiro de fin de semana en primavera donde hacer su primera experiencia de oración y silencio. El curso siguiente 83-84, tuvimos con ellos la primera tanda de Ejercicios(2) durante cuatro meses *en la vida ordinaria*, reforzada con *tres retiros de 48 horas*, al principio, en medio y al fin de la experiencia, tal como en seguida explicaremos en detalle.

Desde entonces cada año hemos ofrecido la experiencia(3). Han ido pasando grupos de jóvenes y adultos de diversas comunidades cristianas populares, o de movimientos (Joc, Hoac, etc.), en buena parte de barrios populares de Barcelona y su entorno (Collblanc, La Torrassa, Pubilla Casas, Bellvitge, Cornellà, Gavà, Hostafrancs, El Clot...) e incluso de comarcas del centro de Catalunya, como Osona. Han pasado también jóvenes y adultos de nuestras «Comunidades de Vida Cristiana» y personas concretas que nos han enviado antiguos ejercitantes o consiliarios.

Nos ha interesado siempre que la mitad del grupo fuera de gente joven y la otra mitad de personas adultas. La referencia a una comunidad adulta resulta muy importante para los jóvenes: es para ellos una imagen viva de la posibilidad de un cristianismo adulto, comprometido y *creíble*. Para los adultos, la presencia de los jóvenes es un soplo de esperanza, en el preciso momento en que, con los Ejercicios, hacen una de las más fuertes experiencias de cristianismo de su vida. En este tipo de ejercicios tal vez sería positivo añadir también un grupo de 5 ó 6 religiosos/as (jóvenes y adultos) para que la vida religiosa sea evangelizada por los jóvenes y matrimonios, y para que los seculares, jóvenes y adultos, tengan como horizonte atemático de su experiencia la realidad de la vida religiosa.

El grupo se compone cada año de unas 25 personas (este año 33, número excesivo para nuestros grupos), cada una de las cuales tiene su Consiliario con quien se entrevista semanalmente, lo cual moviliza anualmente a unos 15 consiliarios.

1.2. Ejercicios ignacianos

Sin duda que nuestra propuesta -que se pretende muy fiel a la metodología ignaciana- tiene los límites de cualquier *adaptación*. Pero es el mismo Ignacio quien en su *anotación 18* anima a adaptar el método para que de manera realista responda a las necesidades del ejercitante concreto.

La experiencia de estos ejercicios ignacianos, tal como la venimos proponiendo, quiere partir del supuesto que S. Ignacio formula en la *anotación 19*, donde habla de personas a quienes es imposible retirarse una temporada suficientemente larga, a causa de sus actividades. En este número 19 propone una adaptación para que tales personas puedan hacer auténticos Ejercicios, e incluso completos, hasta el final.

En ella prevé la adaptación a causa del motivo «tiempo disponible». Con ello abre, a la vez, la posibilidad de adaptación por motivos de «situación de la persona». En efecto, buena parte de nuestros ejercitantes se encuentran con la dificultad seria de retirarse una semana completa (especialmente los padres de familia con hijos jóvenes, donde trabajan marido y mujer; pero también tienen sus dificultades muchos jóvenes por sus compromisos laborales, universitarios..., o a causa del trabajo en centros cívicos o eclesiales). La adaptación, en el caso que reseñamos, que fue provocada por el motivo «tiempo», nos ha permitido también adaptarnos mejor a las «situaciones» de nuestro público, permaneciendo fieles -así lo creemos- a la dinámica interna y a la temática y contenidos ignacianos. Y ha aportado todo el realismo de la vida cotidiana y una larga experiencia de cuatro meses de oración, acompañamiento espiritual y discernimiento, en orden, las tres cosas, a encontrar la voluntad de Dios sobre la propia vida.

1.3. El método

A lo largo de estos nueve años hemos ido modificando nuestra metodología adaptándola al público de cada tanda y recogiendo la experiencia que se va generando. Por ello la exposición que vamos ahora a proponer puede tener el peligro de filtrar lo mejor de cada año y dar, más bien, la imagen *ideal* que nosotros pretenderíamos.

Se trata, como hemos dicho, de una experiencia de *cuatro meses de ejercicios en la vida ordinaria* con entrevista semanal con el Consiliario acompañante, y un refuerzo de tres retiros intensos de viernes por la noche a domingo por la noche. Vayamos por partes.

2. LOS FINES DE SEMANA

El primer peligro que han de soslayar tanto ejercitantes como Consiliarios, es que se dé más importancia a la experiencia intensa -y gratificante- del retiro del fin de semana que al ejercitarse en la vida ordinaria, siempre más árido y difícil. Es en el duro trabajo de la vida ordinaria donde se juega en su mayor parte el fruto de estos ejercicios.

Y precisamente por ello se ponen los retiros de fin de semana, para que sean apoyo de aquel trabajo en la vida cotidiana.

En el retiro se ofrece al ejercitante que haga una experiencia intensa de oración. Para ello se le presentan, como en un concentrado, las ideas principales, que luego tendrá que digerir poco a poco, en los diversos ejercicios que se le propondrán a lo largo de dos meses en la vida ordinaria.

El primer Fin de Semana se le proponen los temas ignacianos de *primera semana*; el segundo, los puntos básicos de la *segunda semana*. El tercero, como conclusión, expone el misterio pascual, no tanto desde la perspectiva que Ignacio pretende en sus *tercera y cuarta semana*, sino reforzando todavía las perspectivas de la *segunda*.

2.1. Cuatro temas

En cada Fin de Semana se proponen cuatro temas, cada uno de los cuales dispone de tres ratos de oración (dos de los cuales de una hora). Ello significa unas cinco horas de oración al día. Veámoslo en detalle.

- Cada ejercicio empieza por la exposición de unos puntos, en un máximo de media hora, de los que se da un breve guión fotocopiado y una metodología concreta para hacer oración.
- Sigue una hora entera de *oración personal*.
- Un segundo rato de *oración comunitaria* en grupo reducido conducida por uno de los consiliarios (unos 30 minutos). A las parejas se les recomienda que esta oración sea de la pareja (para ello se les ha dado de antemano una breve metodología, como explicaremos más adelante).

- Tras un descanso, el tema que se está ejercitando termina en un tercer rato de *oración personal* de una hora al estilo del *resumen* o de la *repetición* que enseña el libro de los ejercicios [62, 64].

Cada tema llena una mañana o tarde. Por la noche, después de la cena se da un largo rato al examen global que evalúe el día entero, constate las principales mociones durante la oración y a lo largo de otros ratos de la jornada, las dificultades metodológicas, etc. (Más adelante explicaremos los contenidos de los temas y el aprendizaje de la oración y del examen).

2.2. El aprendizaje de la oración

Ante todo es indispensable hacer el aprendizaje de la oración. Sobre todo de la oración personal, pero también de la oración comunitaria, y en su caso, de la oración en pareja.

2.2.1. Para introducir a la oración personal

Al menos al principio, proponemos una metodología muy concreta que sirva como de «andaderas». Se reparte y comenta una hoja titulada «sugerencias para la oración» donde proponemos una metodología sencilla. Para muchos será un descubrimiento asombroso comprobar que llenan de manera fácil y agradable una hora de oración. La hoja indica que la oración tiene tres momentos: 1) unos previos indispensables; 2) la parte central; 3) una conclusión.

Los **previos**: El ejercitante ha de descubrir ante todo la pedagogía de las primeras adiciones [73-76]. Les decimos tres cosas:

- a) que ya un rato antes de la oración hay que empezar a centrarse, a pensar en la oración, a desear encontrarse con el Señor (les recordamos la escena del *Principito*, de Saint-Exupery, la escena de la zorra y los cabellos dorados como la mies del Principito);
- b) la necesidad de concienciar que se está en presencia del Señor, de saludarle cordialmente, etc.;
- c) la importancia de la petición inicial «pedir lo que quiero» [48] porque todo es don del Señor, y porque así se fija el objetivo del ejercicio.

El **cuerpo de la oración**: Les sugerimos que luego de los previos,

- procuren *recordar* (es la «memoria» del ejercicio de las tres potencias [45]) mejor si es en diálogo con el Señor, los puntos que más les han interesado de la exposición del tema, que los *reflexionen* (es el «entendimiento»), y que procuren *pasar del saber al sentir*, que pidan al Espíritu que transforme en carne nuestro corazón de piedra (es la «voluntad», el corazón, del citado ejercicio). Fácilmente en ello pasan un buen rato y sin proponérselo llegan al coloquio.

- Pero también es posible que a los 15 minutos a más de uno se le acabe la inspiración. En este caso le indicamos que dé un paso más, que tome la fotocopia de los puntos que hemos entregado y que la lea lentamente; que guste las palabras, que subraye, escriba

sus reflexiones, que saque aplicaciones para la vida; y todo ello en diálogo con el Señor. Que a menudo interrumpa la reflexión y tome el salmo, que también le hemos dado fotocopiado, para expresar con él sus sentimientos ante el Señor.

- A menudo, les decimos, uno dejará de hablar palabras para callar y limitarse a contemplar, como quien mira la inmensidad del mar o la belleza del fuego. Pretendemos introducirle ya a una oración más contemplativa.

La idea de esta parte central de la oración, comentamos, es que el tema vaya calando hondo.

El **final de la oración**: También ha de aprender que la oración acaba en un gran coloquio con el Señor que resuma lo que se ha *sentido* y *entendido* durante la hora de oración. Y que es importante escribirlo brevemente para ir confeccionando como un «diario de ruta». Así se le empieza a introducir en el examen de las mociones de la oración y en la quinta adición [77].

Las primeras experiencias de oración hechas con cierta metodología acostumbran a resultar muy gratificantes. Una parte de los ejercitantes nunca hubiera imaginado que podía estar una hora en silencio y oración. Así lo confiesan en los momentos de evaluación, valorando muy positivamente la hoja «sugerencias para la oración».

Hecho el aprendizaje de la oración a lo largo de este Fin de Semana, luego tendrá que examinar más en detalle con su Consiliario cuál es su forma y estilo de oración.

En el segundo Fin de Semana que introduce a la segunda semana, se le entregará una nueva metodología de oración, análoga a la anterior, pero no ya desde la práctica de la oración meditativa según el ejercicio de las tres potencias [45-54], sino con la metodología de la oración contemplativa que expone Ignacio el primer día de la segunda semana [101-131].

2.2.2. *La oración en grupo*

En el primer Fin de Semana le damos mayor papel y tiempo, pero a medida que avanza la experiencia, se la va reduciendo en favor de la oración personal. El tipo de personas que viene a estos Ejercicios está acostumbrado al encuentro fraternal en reuniones de diálogo, debate, estudio... de tema cristiano. Ahora les ayudaremos a realizar una nueva experiencia: la de encontrarse juntos *ante* Dios (no ante el simple diálogo, debate, estudio; que, en el fondo es encontrarse sólo *ante los otros*). Incluso más, se les ha de ayudar a descubrir que este encuentro de oración comunitaria es una epifanía del Espíritu: que allí donde hay dos o tres reunidos en nombre del Señor allí está Él presente. La oración del grupo no será ni diálogo, ni estudio, ni interpelación, etc. Será la simple exposición de las *mociones* (lo que cada uno ha sentido y entendido en su oración personal). En aquello que expone el otro, cada uno sabrá descubrir la presencia del Espíritu Creador que, como en un nuevo Pentecostés, habla en los labios del compañero. Cada uno tendrá que aprender a adorar, también aquí (y, ¡quien lo iba a decir!: detrás del rostro concreto del compañero) la Presencia de Dios.

Peligros reales de este tipo de ejercicio son el lucimiento personal, por una parte, y por otra el complejo de inferioridad cuando uno cree que no sabe expresarse. El equipo de

Consiliarios ha de saber encontrar las maneras de soslayar tales dificultades en un grupo que será plural, tanto por las edades, como por los niveles culturales.

Es importante también que los matrimonios aprendan a hacer oración como pareja: *la oración matrimonial*. Han de experimentar que el «sujeto» que se sitúa ante Dios es también la pareja. Al principio, con el fin de hacer el aprendizaje, se les propone una metodología concreta, se les sugiere que este rato de oración empiece con un mutuo saludo cordial, ante Dios (incluso con un beso), y una oración vocal pidiendo al Señor el fruto del ejercicio que se está realizando. Después de estos preámbulos se trata de que se expliquen mutuamente las *mociones* (lo que han *entendido* y *sentido*) de su oración personal y que vean cómo se relacionan con el concreto de su vida. El rato de oración puede terminar con una oración final leída (puede ser una plegaria redactada por ellos mismos durante la oración personal, un salmo...).

La oración de pareja aprendida en el Fin de Semana y experimentada a lo largo de 4 meses en medio del ruido de la vida ordinaria, es uno de los frutos importantes de esta clase de Ejercicios, y fácilmente luego la repetirán a menudo.

A pesar de que ahora nos hayamos entretenido en comentar la oración en grupo, para terminar este apartado, hemos de repetir que en unos ejercicios dentro de la escuela ignaciana, el punto principal y al que se dedica más tiempo, es la oración personal.

2.3. Examen

Como hemos insinuado al hablar de la metodología de la oración, se indica al ejercitante que en un último momento recoja por escrito, las mociones principales de su oración y que con ello vaya escribiendo una especie de diario de ruta. También se le indica que vea si la oración le ha ido bien o mal y por qué. Se pretende introducir brevemente a la adición quinta [77].

Por la noche, después de cenar, se hace un largo ejercicio de examen. Lo introducimos con una breve charla sobre el valor del examen en la pedagogía ignaciana, el conocimiento y constatación de las mociones internas tanto en los ratos de oración como a lo largo de la jornada [316-317]. Y exponemos las líneas maestras de la quinta adición [77] y del examen general [43].

Con esta introducción el ejercitante se retira a hacer su examen durante un cuarto de hora largo. Se le pide que, en un ambiente de acción de gracias y de oración, recoja las principales mociones, relea sus papeles, constate los puntos del método que le han ido bien, o que no le han funcionado, etc. Todo ello con la intención, también, de que globalice el día.

Posteriormente nos reunimos de nuevo en la sala donde se pide a cada uno que ponga en común algún punto *metodológico* que le ha ayudado especialmente (manera de hacer la oración, silencio, convivencia, oración comunitaria o en pareja, examen, escribir a ratos durante la oración, etc.). Acostumbra a ser un momento muy gratificante para todos, y donde unos aprenden de otros maneras concretas de hacer los diversos ejercicios. El Director puede aprovechar para explicar brevemente -y como respuesta a las dificultades- *anotaciones, reglas*, etc. o para recoger y remarcar detalles importantes de método que los que han hablado han ido exponiendo.

En un retiro de fin de semana en grupo, y que ha de ser apoyo de los ejercicios en la vida ordinaria, hemos ido constatando que los diversos (pocos) momentos de compartir ayudan y crean clima. El peligro sería ampliarlos más de la cuenta y que la gente se apoyara demasiado en la dinámica del grupo perdiendo la individualización propia de los ejercicios en la escuela de Ignacio que tienden a «apartarse de todos amigos y conocidos» [20,2]. Aunque en nuestro caso la *soledad* se dará en la *vida ordinaria* también ahora se trata de un equilibrio por el que el Responsable del grupo tendrá que velar.

El ejercicio de examen, y la jornada, termina en la capilla en un último encuentro de oración vocal y silencio del que cada uno se levanta para retirarse a la habitación cuando lo desea, y que algunos prolongan un buen rato.

2.4. El silencio

a) Los primeros años, por motivaciones estrictamente pragmáticas escogimos el Casal Borja, de Sant Cugat del Vallès. No se trata tanto de una casa de silencio y *retiro*, sino más bien de un centro polivalente de encuentros culturales o cristianos, donde cada fin de semana se reúnen fácilmente 100 ó 200 personas (comunidades cristianas, grupos culturales, etc.). Pero donde, al mismo tiempo, es posible aislarse suficientemente y encontrar lugares idóneos de silencio (habitación, parque, bosque, las dos capillas del Casal y las otras dos de la casa...). Por nuestra parte, hicimos de la necesidad teoría. Pensábamos que una dinámica de Ejercicios en la vida ordinaria, tampoco tenía que pretender, en los «fines de semana», un silencio absoluto. Además, descartábamos para este tipo de Ejercicios, las casas clásicas, con su aire de un cierto elitismo y lujo espiritual... Y preferíamos un lugar más popular donde, al lado de nuestro grupo de ejercicios, se podía uno encontrar con un grupo parroquial, un movimiento de jóvenes cristianos... e incluso grupos no específicamente cristianos, reunidos por motivos culturales. Así incluso en el retiro se hacía presente la vida ordinaria.

b) Desde hace cinco o seis años preferimos casas más silenciosas, donde se encuentre sólo nuestro grupo y el ambiente ayude más a crear silencio. Para el último retiro de Fin de Semana escogemos siempre la casa de Ejercicios de la Cueva de San Ignacio en Manresa, por su valor quasi-sacramental que procuramos aprovechar al máximo.

En una dinámica de Ejercicios en la Vida Ordinaria no pretendemos que los retiros sean en silencio absoluto. Procuramos un ambiente general de silencio durante el día, pero en las comidas se habla y procuramos que se alargue la sobremesa para que los ejercitantes se vayan conociendo. Todo ello, unido a los ratos de oración comunitaria, eucaristía y a la puesta en común -que recoge el examen de la noche, como explicaremos- va creando una cierta dinámica de grupo, en absoluto prevista en el libro de los Ejercicios, pero que convendrá aprovechar.

De hecho la experiencia resulta *francamente distendida*, a pesar de la intensidad. Puede ser debido a la brevedad de un Fin de Semana, pero también al ambiente de cordialidad que se respira en los ratos de esparcimiento. A veces en los Ejercicios habituales (especialmente a jóvenes) se crea la necesidad de encontrarse, charlar, comentar... en grupitos (que se convierten en «clandestinos»..., y como tales, no relajan sino que producen tensión). En el caso que estamos narrando, la necesidad de «comentar» queda bastante canalizada por el propio método.

2.5. Los puntos

Hemos dicho ya que en el primer Fin de Semana se propone en concentrado la *primera semana*; en el segundo, los temas de *segunda semana* hasta *banderas-binarios*; en el tercero, se propone el misterio pascual, no desde las perspectivas de la *tercera* y *cuarta semanas*, sino todavía desde los objetivos de la segunda.

En los cuatro meses el ejercitante llega, como máximo, por regla general, al nivel que Ignacio prevé para la primera mitad de segunda semana (a menudo es ya un buen provecho que a los cuatro meses el ejercitante haya realizado seriamente los objetivos ignacianos de primera semana). Terminados los cuatro meses «oficiales» de ejercicios queda a manos del ejercitante con *subiecto* y de su consiliario la continuación hasta alcanzar cotas más elevadas.

Desde el principio se les dice que la materia que se propone en el Fin de Semana tiene que ser a la fuerza superior a la que se puede digerir en este breve tiempo. Ahora se trata de «embutir» lo que luego se tendrá que digerir lentamente, desde el realismo de la vida ordinaria, que será quien revalide la validez de las ideas y sentimientos tenidos en la placidez del retiro.

3. DOS PERÍODOS DE DOS MESES EN LA VIDA ORDINARIA

Poco a poco, a lo largo de la experiencia de cuatro meses, se va descubriendo que es en la vida ordinaria, donde se juega la parte principal de los ejercicios. En ellos se va haciendo vida todo lo que se *entendió* y *sintió* en el retiro. Y se va haciendo vida en medio de las dificultades, contradicciones, etc. acompañadas de la oración frecuente, y del trato con el Consiliario. Resulta una experiencia espiritual nada idealista, ni ingenua.

La dinámica de la oración en la vida ordinaria, conduce pronto a volver a desear los ratos largos que permite el retiro del «Fin de Semana», de la misma manera que la dinámica del «Fin de Semana» llamaba a revalidar su veracidad en el realismo del día a día.

Los diversos ejercicios de este período de dos meses pivotan sobre dos ejes: a) la oración personal, b) la dirección espiritual.

En los primeros años que dábamos estos ejercicios -y luego también en algunas ocasiones-hemos ofrecido como *refuerzo* algunos encuentros de todo el grupo para un rato de oración comunitaria (como luego comentaremos). Hemos ido prescindiendo de ello por la dificultad práctica de cargar con un ejercicio más a los ejercitantes y para primar los elementos personales (oración, dirección espiritual) sobre los grupales.

3.1. La oración

Cada semana, el ejercitante recibe por correo o a mano de su Consiliario una ficha con orientaciones para la oración. Cada una de ellas explicita o amplía uno de los *puntos* del Fin de Semana.

3.1.1. Ratos largos de oración

El ejercitante ha de buscar algunos ratos largos de oración a lo largo de la semana (¿cuatro?, ¿cinco?, ¿cada día?... se lo irá diciendo su examen, la experiencia y el diálogo con el Consiliario). En estos ratos largos de oración profundizará el punto del Fin de Semana que la ficha le recuerda. Ante todo, con la ayuda del Consiliario tendrá que ir aprendiendo su manera concreta y personal de hacer oración.

Si en la oración personal no se dan los mínimos de cantidad y calidad -más allá de las arideces o desolaciones que la vida ordinaria comporta- los Ejercicios resultarán muy pobres. En esto el Consiliario tendrá que ayudar mucho al ejercitante. Recuérdese que Ignacio en la anotación 19 supone una hora diaria [19,4].

3.1.2. *La oración en la vida*

Al mismo tiempo la ficha le inicia en la oración «en la vida». En concreto, se le recomienda una especial atención a tres tiempos (nótese que se sigue la metodología del examen particular [24-31]).

a) Que **por la mañana** haga una oración, tal vez muy breve, (al vestirse, yendo al trabajo, en el metro...) que enmarque la jornada según el punto de Ejercicios que está trabajando aquella semana. Por ejemplo, si la ficha habla de la Paternidad de Dios: recordar que Dios es Padre y Madre y gozarse de ello, y pedir la capacidad de saber reconocer a lo largo de la jornada los momentos en que uno encuentra en sí o en otros rasgos de paternidad o maternidad. En el caso en que la ficha y la oración de la semana habla del «tanto/cuanto», recordarlo por la mañana y enmarcar con ello la jornada, a la vez que se pide al Espíritu la lucidez de descubrir a lo largo del día cómo yo (y los otros) funciono o no funciono así. En otras fichas será empezar la jornada viendo el rostro de Cristo en la Cruz y pidiendo luz para ir descubriendo, a lo largo del día, su rostro crucificado por el pecado (mío/de los hombres); o sentirse llamado por Jesús para acompañarle durante la jornada en la gran tarea de construir el Reino; etc.

Esta oración de la mañana, que puede durar un rato largo o sólo unos brevísimos minutos, procura una atención especial a la vida.

b) **A lo largo del día**, y sin forzar para nada las cosas, con el máximo de naturalidad, se trata de mantener esta atención sobre la vida. Basta con unos simples "flashes" que en un segundo iluminan fuertemente la realidad que uno está viviendo, de la manera que acabamos de explicar. Al principio costará que se encienda el flash y que uno ponga atención a la vida en medio del ajeteo y stress de la jornada, pero es esencial para que toda la vida se convierta en ejercicio, y el ejercitante irá comprobando semana a semana, en su examen y diálogo con el Consiliario que la vida se le va iluminando.

c) **Por la noche**, en unos minutos, o tal vez en un rato más largo, se procura repasar la jornada intentando interpretarla según la criteriología evangélica que se desprende de la materia que se está meditando en aquella ficha. Uno se alegrará o entristecerá ante Jesús, según que se encuentre coherente o incoherente con ella; reconocerá la presencia o ausencia del Reino ante las diversas situaciones, noticias... que ha vivido a lo largo del día, y que por la imposibilidad de detenerse a contemplarlas mientras acontecían, no las había visto explícitamente con los ojos de la fe. (Dentro de la metodología del *examen particular*, a que nos referíamos, correspondería al momento en que uno recuerda las

veces que se le ha encendido el flash, lo anote o no en la *línea de la g*, para cotejar un día con otro, como indican las adiciones 2 a 4 del ignaciano examen particular [28-30]).

Día a día, lentamente, se va haciendo el aprendizaje de la oración en la vida; buena parte de los ejercitantes llegan a vivir con mayor hondura ante la presencia de Dios. Los puntos básicos que se vieron en concentrado en el fin de Semana se van haciendo presentes en la cotidianidad de la vida.

Cada uno lo vivirá a su nivel. A unos les es más fácil e importante el rato de oración de la mañana o de la noche, y a otros la oración a lo largo del día. Pero en todos se va dando una progresiva integración vida/oración.

En algunos momentos de los Ejercicios uno da mayor importancia a la oración prolongada, en otros momentos, a la oración que acabamos de describir. Son dos estilos de oración que se están en dialéctica y que se llaman mutuamente. Pero no podemos olvidar la centralidad de los ratos de oración larga y prolongada.

Las fichas, especialmente en el primer bloque de dos meses, tienen más la finalidad de ser «recordatorio» de la oración (recordar que hay que hacerla, cómo hacerla...), que la de dar materia nueva sobre lo explicado en el retiro del Fin de Semana. Incluso a veces pueden resultar reiterativas: la experiencia nos ha ido diciendo que es bueno hacerlo así.

En cambio en el segundo bloque de dos meses, además de recordatorio que va llegando por correo cada semana, desarrollan y amplían las ideas principales de *segunda semana* que fueron expuestas resumidamente en el segundo Fin de Semana. O bien ofrecen material nuevo para meditar sobre los *misterios de la Vida de Cristo*.

3.2. La dirección espiritual

Aquí reside una de las características más esenciales de todo tipo de Ejercicios ignacianos, y en concreto de esta "adaptación". Cada ejercitante tiene su Consiliario, lo que significa, para nuestra experiencia, disponer de unas 15 personas que acompañen. En estos años nos han ayudado bastantes jesuitas de todas las edades y trabajos, estudiantes jesuitas, religiosas de la Compañía de María y del Sagrado Corazón y algún sacerdote secular. La entrevista es semanal y por regla general breve, de media hora más o menos.

No vamos ahora a exponer la metódica de la entrevista en los Ejercicios. Nos limitaremos a algunas pinceladas que nos parecen apropiadas para el tipo de Ejercicios que reseñamos.

La visita al Consiliario, en medio del *desierto* que es la vida ordinaria, tiene similitud con la visita al Abbas que periódicamente realizaba el anacoreta en la soledad del yermo, en los días de Antonio y los Padres del Desierto. El Padre Espiritual da eclesialidad a la experiencia *personal*, individual... de la persona que vive la aridez y soledad del desierto de la vida ordinaria, poblada también hoy de infinidad de espíritus ambiguos a discernir. Da eclesialidad a la experiencia del solitario y por ello le libra de subjetivismos, espejismos o idealismos poco maduros. La visita al Abbas marcaba un ritmo cronológico en la vida monótona del desierto de entonces y marca también un ritmo en nuestro camino de Ejercicios.

La visita al Consiliario pide preparación, obliga a tematizar multitud de mociones que a menudo uno ha ido experimentando al correr de la semana de manera un tanto atemática; obliga a que el ejercitante «se diga» a sí mismo. Esto solo, incluso aunque uno no recibiera respuestas del Consiliario, ya sería un gran valor: es el examen.

Pero además, el Consiliario, en el tipo de Ejercicios que estamos describiendo es el auténtico *director* (si vale la palabra) de la experiencia. Aunque haya una superestructura de fichas que se reciben por correo, de Fines de Semana con una cierta dinámica de grupo, etc. *los cuatro meses de Ejercicios son personalizados*, son un diálogo entre Ejercitante y Consiliario. Él le ha de acomodar la experiencia para que sea a medida de las necesidades del Ejercitante y ha de tener la suficiente libertad y creatividad para suprimir o relativizar las fichas, indicaciones, etc. que marca la estructura burocrática organizadora de la tanda.

3.2.1. Aprendizaje de la oración

Al principio, será preocupación especial del Consiliario ayudarle a que consiga organizar la semana para salvar ratos largos de oración, y le tendrá que ayudar a encontrar su modo particular de hacerla. Las primeras semanas lo tendrán que analizar con detalle.

Tendrá también que ayudarle a aprender la *oración a lo largo de la jornada*, tal como se ha descrito antes.

En el diálogo, semana tras semana, le ayudará a comprender que son «ejercicios espirituales» no sólo los ejercicios de oración, examen, etc. sino que hay una larga serie de *otras espirituales operaciones* como indica Ignacio en la primera anotación [1,2], y que en fin ha de ir descubriendo que todo es «ejercicio espiritual». Para ello, cuando repasen la semana procurará hacerle descubrir en muchos de sus actos que han sido actos, ejercicios... movidos por el Espíritu (espirituales). Le ha de ayudar en el aprendizaje de *encontrar a Dios en todas las cosas* de su vida personal, familiar, profesional, social.

3.2.2. Primeras reglas de discernimiento

A menudo tendrá que *salir al encuentro de sus desánimos*, arideces y desolaciones. La dureza de la vida ordinaria, sus contradicciones y las dificultades de todo tipo bloquean a menudo el camino espiritual que el ejercitante pretende llevar. En este momento le tendrá que animar y portarse con él de manera *blanda y suave, dándole ánimo y fuerzas para seguir adelante* [7]. Será el momento para leer detenidamente con él las reglas de discernimiento de primera semana que el ejercitante ha ido recibiendo por correo, junto con la ficha, en las primeras semanas de la experiencia (en una edición mínimamente traducida a un lenguaje más cercano).

3.2.3. Esquema para preparar la entrevista

Con la segunda ficha que el ejercitante recibe por correo se le entrega una pauta para que le ayude a preparar la visita al Consiliario. Es una manera de valorar desde las primeras semanas la entrevista y de darle calidad, y es una manera más de ayudarle en el *examen* de la semana.

- En ella se le recuerda el valor y objetivos de la entrevista y se le sugieren unos ítems (sólo *sugieren*, la entrevista no ha de quedar nunca amordazada por demasiados esquemas).
- Se le indica que dé un título a la semana; un título expresa en tres o cuatro palabras el contenido o lo sobresaliente de una película, novela...
- Se le pregunta por la oración, tanto la de ratos largos, como la oración a lo largo del día: mociones, método, etc., comprobar si las diversas mociones tienen denominadores comunes, etc.
- Se le pide por los hechos importantes de la semana, cómo los ha acogido, si ha sabido convertirlos en «ejercicios».
- Se pregunta también si le parece que se van realizando los objetivos que pretende el período de Ejercicios en que estamos. Etc.

3.2.4. *Iniciación al discernimiento*

Es un punto esencial del magisterio del Consiliario. Todo el proceso de Ejercicios es una iniciación a la práctica del discernimiento. El ejercitante aprende a hacer una lectura creyente de la vida, a descubrir en ella las llamadas del Espíritu y a darles respuesta, no desde el voluntarismo (como a veces puede suceder después de una reunión de un grupo de trabajo o de revisión de vida), sino a partir de una experiencia más interior. Podemos dividir este proceso de discernimiento en tres momentos.

a) *Praxis cotidiana de la relación entre fe y vida.* Al salir del Fin de Semana el ejercitante está abocado a hacer vida todo lo que ha vivido en la oración retirada. Muchos elementos de la vida cotidiana le traen a la memoria algunos de los puntos meditados. Y al revés: muchos de los puntos meditados los ve vivientes en lo que le va pasando en la vida ordinaria. De esta manera va haciendo un tramado interior sencillo, pero en relación.

b) *Experiencia de consolaciones y desolaciones.* Estas diversas situaciones son vividas por la persona de manera diversa: paz interior, ganas de vivir, aumento del deseo de servir, de orar, de perdonar, de amar, de creer, etc... O bien de tristeza, miedo, impaciencia, duda, pecado, incoherencia personal... En definitiva, en consolación o en desolación.

c) *Tematización de la experiencia.* Esta experiencia de consolaciones y desolaciones, con frecuencia poco tematizada, se explicita en la oración personal y en el encuentro con el Consiliario. Desde estas instancias se van situando, valorando, discerniendo. Así se adquiere un cierto hábito de leer, a la luz del seguimiento de Jesús, las situaciones históricas que uno va viviendo, y de dar una respuesta evangélica a tales situaciones. En estos momentos de explicitación, el Consiliario va comentando algunas reglas de discernimiento según los papeles que como ya hemos dicho ha ido recibiendo por correo junto con las fichas. Así procura deshacer los fantasmas o engaños que se van produciendo, y ayuda a que las desolaciones sean momentos de crecimiento.

3.2.5. *Elección, reforma de vida*

Durante el segundo bloque de dos meses en la vida ordinaria el Consiliario tendrá que ir ayudando a concretar a dónde lleva la dinámica de los Ejercicios. Las fichas, aunque tratan del tema, serán sólo una ayuda muy extrínseca. El mismo Ejercitante lo planteará, y si no tendrá que sugerirlo el Consiliario. Se hace difícil hablar aquí *en general* de ello porque la diversidad de edades y de situaciones de nuestros ejercitantes piden una gran personalización. En casos de ejercitantes jóvenes donde se proponen discernimientos vocacionales o maneras de enfocar los estudios o la profesión, difícilmente en los cuatro meses de ejercicios el tema se resuelve, pero es un momento decisivo de maduración del tema.

3.3. Encuentros del grupo

En los primeros años ofrecíamos reuniones quincenales de unas dos horas, por separado el grupo de jóvenes y el de adultos. Eran encuentros de oración sumamente gozosos (recuérdese que la gran mayoría del grupo no se conocían de antemano). El marco, por tanto, de esta oración era la alegría del reencuentro, una especie de alegría pascual. En él se realizaba una oración similar a la oración de grupo que se tenía en el fin de semana. Cada uno explicaba cómo le iba la oración en la vida ordinaria, tanto en los ratos largos, como en los momentos de "flash", las mociones, vivencias, etc. Los matrimonios también comentaban su oración de pareja.

El Consiliario del grupo aprovechaba para subrayar los puntos importantes que se habían expresado en la reunión; daba breves indicaciones metodológicas, etc.

En los últimos años no siempre hemos tenido estos encuentros por motivos teóricos y prácticos. Aunque es importante el apoyo que da la dinámica de grupo el Fin de Semana, nos ha parecido que conviene en unos Ejercicios en la Vida Ordinaria vivir al máximo los elementos de individualización y personalización y no apoyarse tanto en lo gratificante del encuentro del grupo. A medida que hemos dado mayor importancia a la entrevista semanal con el Consiliario hemos disminuido los apoyos grupales. Los motivos prácticos son la dificultad de sumar un nuevo «ejercicio», el del encuentro, con el tiempo que significa, los desplazamientos, etc., a los diversos «ejercicios» de oración, entrevista, etc. que ya realiza. Con todo, en algunas ocasiones los hemos mantenido para algún pequeño grupo de ejercitantes.

A medida que el ejercitante tiene mayor *subiecto* son menos importantes los refuerzos externos.

4. OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

Por nuestra parte es doble. En primer lugar ayudar a hacer cristianos adultos, comprometidos, no simples «consumidores» pasivos de «productos cristianos», sino responsables del movimiento de Jesús. En el caso de los jóvenes esto tiene especial relevancia en el momento de la elección de estado. (Hemos de confesar, con todo, que no es tan fácil, como a veces tal vez soñamos, en cuatro meses en la vida ordinaria que se llegue a la "situación" de *segundo grado de humildad* [166] que es la que posibilita entrar en *elecciones* [169,5-81]).

En segundo lugar, en estos Ejercicios pretendíamos cualificar las comunidades cristianas a las que pertenecen los ejercitantes.

Por parte de los ejercitantes jóvenes, los motivos formulados o implícitos que tienen al venir a Ejercicios, gira más bien en torno al interés de hacer una experiencia cristiana fuerte, dentro de un proceso de maduración que ha pasado por diversas convivencias y retiros. Intuyen que con los ejercicios van a dar un paso específico nuevo.

Es también objetivo para ellos, el deseo de integrar fe y vida. A lo largo de sus días van padeciendo una cierta desintegración entre, por una parte, las reuniones, oraciones muy sentidas de sus comunidades cristianas... y, por otra, la vida que viven. A menudo les parece que van por líneas paralelas. Esperan que unos ejercicios en la vida ordinaria les serán una instancia de síntesis.

En la intención de los ejercitantes mayores está el deseo de volver a tomarse la vida cristiana con radicalidad, una vez que se va llegando a la madurez, y después de haber vivido la sensación de un cierto «ir tirando» en el camino del compromiso cristiano.

5. PRIMER FIN DE SEMANA

5.1. Objetivos

5.1.1. El primero es el *aprendizaje de la oración* en sus diversos estilos: personal, matrimonial, de grupo, tal como ya hemos explicado

5.1.2. Otro objetivo de fondo de este primer Fin de Semana es empezar a descubrir el valor del *silencio interior* (incluso cuando se está en un ambiente no especialmente silencioso y cuando no se hace demasiado hincapié en el «silencio exterior»). El haber experimentado el silencio ayudará luego en los ejercicios en medio del ajetreo de la vida ordinaria.

Importante haber experimentado que no se pasa de repente del ruido ordinario, a la situación de seriedad en que el hombre se encuentra ante sí mismo en la presencia de Dios.

Los responsables de la experiencia no han de hablar demasiado de este tema, y menos coaccionar a los ejercitantes en este sentido. Pero han de ayudar a crear clima de silencio interior e ir introduciendo cada vez más tiempos de silencio exterior. Conviene recordar que en el retiro del Fin de Semana se prepara para unos ejercicios en la Vida Ordinaria y no para un silencio monacal.

5.1.3. Y junto a ello, y en dialéctica con lo anterior, hay que iniciar y facilitar *una cierta dinámica de grupo*, indispensable -a nuestro juicio- en la adaptación de los ejercicios que proponemos, a pesar de que escape del *apartarse de todos amigos y conocidos* [20,2] de la vigésima anotación. Será en la soledad y dureza de la vida ordinaria, precisamente donde se dará este *apartamiento*. Los elementos en que se concreta tal dinámica de grupo los hemos expresado ya: a) la presentación de los participantes en la noche del viernes (de los participantes como individuos y de los grupos a que pertenecen: CVX, JOC, HOAC, grupo de tal parroquia; etc.); b) la oración

en grupo, c) La Eucaristía, d) la puesta en común de algunos elementos del examen de la noche

5.1.4. Concretar, si no se ha hecho ya, *quién será el Consiliario*, consejero espiritual que acompañe la experiencia de cada ejercitante. En este Fin de Semana podría tener ya una primera conversación que ayude al ejercitante a personalizar el método, los puntos, etc. (especialmente importante cuando las personas son de procedencias culturales distintas y algunos pueden necesitar un especial apoyo) y a dar los primeros pasos en el examen y el discernimiento. A menudo le ayudará mucho a que no haya bloqueos en los inicios de la experiencia. Con todo, no nos es posible pedir a todos los Consiliarios (recuérdese que hablamos de un equipo de unas 15 personas) que se hagan presentes media jornada en la casa de retiro. Los directores de la tanda verán cómo suplen esta necesidad.

5.2. Temas

En este primer retiro se pretende ver en forma global toda la *primera semana* de San Ignacio, que tendrá que asimilarse luego a lo largo de los dos meses en la vida ordinaria. No se trata ahora de que el ejercitante quiera digerir toda esta materia hasta las últimas consecuencias, sino solamente de que capte el conjunto en una visión global. El Fin de Semana viene a ser como una manera intensiva de recibir los «puntos» que luego tendrá que interiorizar en su oración en la vida a lo largo de dos meses. Lo proponemos en 5 temas (4). Los tres primeros sobre el Principio y Fundamento; el cuarto y el quinto sobre el Pecado.

1. *El misterio insondable de la existencia... ¡es Padre!* Pretende que el ejercitante lo experimente. Para ello les ofrecemos orar con el Padrenuestro según el *segundo modo de orar* [249-257]. Especialmente las primeras palabras, sobre las cuales damos los puntos y la hoja fotocopiada. Es importante que la primera experiencia de Ejercicios sea la del Abba que me quiere a mí personalmente, la de la paternidad/maternidad de Dios. Y a nuestro juicio, puede ser una buena primera parte del Principio y Fundamento.

2. *El hombre es alabanza y servicio*. Necesidad de saber qué queremos hacer con la propia vida, de no tener el proyecto que el «mundo» nos pueda *haber colado*. Necesidad de estar orientado: el hombre se define por su «oriente», por su «utopía». El papel del hombre en el mundo, según Jesús, es hacer del mundo el reino de Dios, la presencia y la cordialidad de Dios. El hombre es *alabanza, reverencia y servicio*: se trata de una actitud diferente de situarse ante las personas, la naturaleza y Dios; actitud de aprecio, cordialidad, respeto, agradecimiento..., es una actitud ecológica. El hombre existe para ser feliz: en esto está la felicidad. Como texto de fondo utilizamos Génesis 1 y 2.

3. *Apuesta por la libertad de Jesús*. Este tercer rato de oración toma la segunda parte del Principio y Fundamento, sacando tres conclusiones de todo lo anterior. a) Señores ante las cosas, nunca esclavos. b) Llegar a ser libres ante todos los «medios». c) Ir por la vida «solamente deseando y eligiendo lo que más conduce al fin».

Como textos de fondo utilizamos, entre otros, los siguientes que muestran que Jesús provocó libertad entre los que vivían con él. *Fueron liberados de la esclavitud*: al dinero (Zaqueo, Lc 19,8), al sexo (Magdalena, Lc 7,39), a la presunción y chulería (Pedro, Jn 13,37-38; 21,15), a la violencia (Santiago y Juan, Lc 9,54-56), al prestigio y al

sufrimiento (Act 5,41)..., a la muerte (Act 7,54-60). *Intentó liberar a los fariseos* del orgullo de las obras buenas (Mt 6,1-18); al joven rico, de poner su esperanza en el poseer (Mc 10,21)... A los discípulos les hizo libres ante "casa, padre, familia..." (Mc 10,29), les hizo capaces de celibato (Mt 19,12)...

Al mismo tiempo para este rato de oración les damos una hoja con el Principio y Fundamento ligeramente actualizado para que oren con este texto por el *segundo modo* y hagan oración de petición.

4. *Frustración del proyecto de Dios*. Se trata de *entender* lo que pasa cuando no se cumple el plan de Dios, de *sentir* el dolor de Dios y de los condenados de la tierra; de *quedar perplejo* al comprobar mis colaboraciones a la frustración. Estos tres ítems son los que sugerimos que se pidan insistentemente al inicio de la oración.

Lo damos en tres puntos. En un primer momento recordamos la leyenda del Paraíso Terrenal donde la Biblia imagina, con nostalgia poética, una humanidad no frustrada, según el plan de Dios. En un segundo momento vemos unos cuantos flashes sobre el mundo actual: escenas y estadísticas sobre hambre, guerras, paro, migraciones, marginación, etc. Se trata de hacer un análisis objetivo de la realidad, y de ver esta realidad con los ojos del padre y de los condenados de nuestro mundo. El tercer momento toma la frase de Natan a David: «este hombre eres tú». Se trata de pasearnos por el mundo de pecado y descubrirnos colaboradores, quintas columnas..., y hacer una lista de nuestras principales colaboraciones.

Al mismo tiempo se les da, ligeramente adaptado, el texto de los *tres coloquios* [63] animándoles a que los hagan.

5. *Mirada al rostro de Cristo crucificado*. En un primer momento se les indica que *recuerden* la historia de su pecado, de sus colaboraciones a la frustración del mundo. Se trata de hacerlo sinceramente, dedicando el tiempo necesario, pero no excesivo. Se les ofrece algún formulario *objetivo* de ayuda (p.e. el del acto penitencial de la Eucaristía: «pensamiento, palabra, obra y omisión»).

Es un *recordar* donde es indispensable que uno se *mire con los ojos del Padre*, nunca con odio; el Padre nos mira cariñosamente. Es la parábola del Hijo Pródigo (que se puede utilizar como texto base). Ojalá que se nos diera con ello hacer la experiencia cristiana más profunda: la de sabernos queridos "gratuitamente" por Dios; no a causa de nuestros valores y virtudes; experiencia que capacita para situarnos ante los otros aceptándolos "gratuitamente", no a causa de sus valores, simpatía... En este contexto se podrían rezar los salmos 51 ó 130.

Por último les proponemos que miren con detalle la cruz de Cristo, y que luego, como en un *fundido* vean en ella los rostros de los crucificados, de los que hemos colaborado a crucificar...; para comprobar con ello que la misericordia baña nuestra vida. Y que ante esta Cruz se pregunten el texto ignaciano: qué he hecho por Cristo... [53], que les damos fotocopiado.

5.3. Horario

Presentamos el proyecto teórico de horario que utilizamos. En cada momento va siendo adaptado a las circunstancias.

8,45 breve encuentro de oración en la capilla

9 desayuno

PRIMER EJERCICIO

9,30 presentación del tema y método

10 1ª oración (personal)

11 2ª oración (grupo o matrimonio)

11,45 descanso

12,30 encuentro en la sala o capilla, para resituar

12,45 3ª oración (personal, de resumen)

13,45 libre / comida / descanso

SEGUNDO EJERCICIO

16 presentación del tema y método

16,30 1ª oración (personal)

17,30 2ª oración (grupo o matrimonio)

18,15 descanso

18,45 encuentro en la sala o capilla para resituar

19 3ª oración (personal, de resumen)

20 Eucaristía / cena / descanso

EXAMEN

22 Examen - evaluación (a las 23, descanso)

Éste es un *horario teórico* que se ha de *amoldar* a las circunstancias de cada día o período de ejercicios, al cansancio, etc. de manera que la experiencia resulte a la vez intensa (hay que aprovechar bien los dos días) y distendida.

El domingo por la tarde queda suprimida la tercera hora de oración para que la Eucaristía sea a las 6, y a las 7 pueda concluir.

6. PRIMER PERÍODO EN LA VIDA ORDINARIA

6.1. OBJETIVOS

6.1.1. El ejercitante ha de tener muy claro que es en *este período* donde se realiza *la parte esencial de este tipo de ejercicios*. Ahora hay que asimilar la materia que se dio de manera comprimida en el Fin de Semana. Hay que asimilarla día a día, semana a semana en medio del roce diario y del ajetreo de la vida. El ejercitante ha de ir descubriendo que es tan esencial la oración a lo largo de la jornada, la atención a la vida..., como los ratos de oración retirada en el silencio.

6.2.2. *Aprendizaje de la oración a lo largo de la jornada*. No lo va a conseguir el primer día... Por esto las fichas pretenden ayudar en este aprendizaje semana a semana. Como hemos explicado antes, piden un breve momento por la mañana y por la noche: bastaría, incluso, con unos minutos, mientras uno va al Metro, autobús, etc. Y piden atención *a lo largo* de la jornada: se trata sólo de los breves destellos de flash de que hemos hablado, que iluminen con una nueva luz algunos momentos del día. Muchos ejercitantes, a lo largo de la experiencia, irán adquiriendo esta atención a la vida, este saber vivir, no desde la superficialidad, sino desde lo profundo.

6.3.3. *Encontrar algunos ratos largos de oración a la semana*. No es fácil a veces, pero es del todo indispensable. Sin embargo el Consiliario no ha de ponerse excesivamente nervioso cuando vea que cuesta encontrar estos tiempos. Tendrá que ayudar suavemente y no siempre le será fácil. Si no se dan unos mínimos en este capítulo, los Ejercicios pueden quedar muy empobrecidos. Nuestra sugerencia inicial es que sea cada día, y el candidato a apuntarse a estos ejercicios lo tendría que saber.

6.2. Temas

Las fichas le irán recordando los puntos básicos del Fin de Semana. En la vida ordinaria los tendrá que ir madurando y revalidando en medio de la dureza y complejidad del cada día.

1. *Servicio y alabanza*. Esta primera ficha, explicada con pormenor en el último momento del fin de semana, pretende:

a) enseñar los ejercicios de oración por la mañana, a lo largo de la jornada, por la noche; y los ratos largos de oración (ver 3.1).

b) ir digiriendo el tema 2 del fin de semana. Se le recuerda la importancia de empezar pronto las visitas al Consiliario que le ha de acompañar los ejercicios

2. *Principio y Fundamento*. Repite las mismas notas metodológicas de la ficha anterior (de hecho se le irán repitiendo en casi todas las fichas). Para los ratos largos de oración se le remite al tema 3 del fin de semana. Para la oración a lo largo del día se sugiere que tome uno de los puntos del PyF (p.e.: «todas las cosas son para el hombre», «las ha de usar tanto/cuanto» o «hay que ser libres ante todo», etc.

Se trata de que por la mañana abra la jornada con su recuerdo, que a lo largo del día mire de encender en diversos momentos un flash que le ilumine según este texto, que por la noche comente con el Señor la jornada a la luz de este texto. Así la vida ordinaria se va convirtiendo en "ejercicios". No pide tiempo especial, más que unos minutos por la mañana y noche y algunos segundos a lo largo del día.

3. *Ser sensibles ante el mal (I)*. En cada ficha se le van dando nuevas orientaciones metodológicas: diálogo con el Consiliario, necesidad de preparar los ratos largos de oración, maneras de hacerla, etc.

Esta semana se tratará de estar especialmente atentos y de ser sensibles (tema 4): al "poder del mal" actuando y creando muerte (*en los grandes niveles*: guerras, hambre, paro...; *en los pequeños niveles*: odios, envidias... con las personas con quienes se cruza a lo largo de la vida). A sus pequeñas colaboraciones a ésta como "internacional del mal". Se trata de ganar sensibilidad, de "darse cuenta", de que le duela con el dolor del Padre que ve que hieren y matan a sus hijos. (O mejor, al Hijo que muere en tantas cruces).

4. *Ser sensibles ante el mal (II)*. Repetición del tema anterior.

5. *La misericordia baña mi vida*. Remite al tema 5 que se profundizará en los ratos largos de oración. Continúa la dinámica de atención a la vida. Por la mañana / a lo largo del día / por la noche: ver el Mal del Mundo que crucifica a Jesús y ver las propias colaboraciones; sentir pena por el Crucificado y los crucificados; verse perdonado y amado: «la misericordia baña mi vida». Todo ello lleva a la gran pregunta «qué he hecho, qué hago, qué he de hacer por Cristo».

6. *El hijo pródigo*. Esta semana recoge la experiencia de los ya casi dos meses, con la metodología de: a) los ratos largos de oración; b) la oración a lo largo de la jornada.

La parábola ayuda a sintetizar. En ella salen los grandes temas que se han trabajado. Ofrecemos que se lea en Lc 15, 11-23, pero enviamos también la adaptación que hace el libro "Un tal Jesús" (5). Los textos que sabemos de memoria toman nuevo valor leídos desde fantasías como ésta. Se le sugiere que se pregunte si como el hijo pródigo se siente desconcertado por el amor incondicional del Padre, si va por el mundo con un corazón como el del Padre, o si va con un corazón mezquino como el del hermano mayor.

6.3 Papel del Consiliario

Ahora empieza el trabajo fuerte de acompañamiento de la oración y del discernimiento. Al Consiliario le corresponderá revisar con el ejercitante si se consiguen los frutos de la oración, si encuentra la manera concreta de hacerla (lugares, tiempo, métodos..., de tipo más intelectual o afectiva, etc.). La entrevista, habitualmente, ha de ser semanal y breve.

7. SEGUNDO FIN DE SEMANA

7.1 Objetivos

7.1.1. El ejercitante, al llegar a este momento, ya está deseando un nuevo retiro para poder dedicar horas largas y tranquilas a la oración. También desea volver a encontrarse con el grupo. Será importante la puesta en común de la noche del viernes, donde cada uno expone algún detalle de lo vivido. Acostumbra a animar mucho y da pie a los directores de los Ejercicios para comentar, aconsejar, etc.

En estas dos nuevas jornadas preparará el segundo período en la vida ordinaria. Recibirá una visión global de la segunda semana ignaciana hasta banderas/binarios, para que después pueda ser asimilada despacio a lo largo de los dos meses en medio de la tarea ordinaria

7.2.2. Es esencial que haga el aprendizaje de un nuevo estilo de oración más contemplativo, el de los «Misterios de la Vida de Jesús». En los primeros puntos, después del Rey Temporal, se le entrega un segundo papel de «sugerencias para la oración».

7.3.3. Conviene que aumenten los ratos de oración personal, lo que significa disminuir o suprimir alguno de los comunitarios.

A algún ejercitante le será provechoso aumentar su «silencio». Puede ser oportuno que se le proponga media jornada en que se recoja más especialmente (marchando a la montaña o al bosque hasta los puntos de la tarde o la eucaristía de la noche). Si por ello deja de asistir a alguna de las charlas, el Consiliario lo suplirá para que no quede manco en los ejercicios de la Vida Ordinaria.

7.2. Temas

El ejercitante tiene que llevarse del Fin de Semana una visión general del conjunto que Ignacio propone hasta banderas/binarios.[\(6\)](#)

6.1. *Parábola de un rey ideal que llama a una campaña ideal.* Explicamos y entregamos fotocopiada la parábola, adaptando muy sumariamente el texto ignaciano al vocabulario actual. Se puede presentar por la noche del día de llegada como un precalentamiento de los puntos que se darán a la mañana siguiente. La parábola pretende que el ejercitante se mida con «cosas grandes», que sea persona de cuajo. Fácilmente se puede cambiar por otras parábolas más actuales, pero nuestra experiencia da que al final resulta la mejor. Se ha de presentar, con todo, como texto antiguo, pieza de museo..., como una bella imaginación del joven Iñigo, en sus ratos de oración en la cueva de Manresa, imbuído todavía del ambiente caballeresco de su época.

6.2. *«Te necesito a ti en concreto para la mayor de las tareas».* Se trata de retomar la parábola y ver que el Señor me llama a mí en concreto. Seguimos los tres puntos de la segunda parte que iluminamos con la proclama de Jesús y la llamada a los primeros discípulos (Mc 1,14-20).

7. *Con Jesús, por el mundo, construyendo el Reino.* Esta hora de oración quiere acompañar a Jesús a lo largo de una día completo. Proponemos un largo texto de Marcos: la primera jornada de Jesús en Cafarnaúm (Mec 1,21-45). Son seis escenas muy vivas en las que es fácil acompañar a Jesús en los años 30, y de traducción fácil a nuestro hoy, viendo cómo Jesús nos acompaña en nuestras tareas apostólicas [\(7\)](#). Se les

indica que no se trata de trabajarlo completo sino de ver una panorámica y escoger algunos fragmentos. Pero es importante que en el primer rato de oración sobre la vida de Jesús de los ejercicios no pueda haber alguien que se quede sin materia.

8. *Mis talentos al servicio de la mejor de las causas.* Se presenta la parábola de los talentos (Mt 25,14-30) y con ella se les anima a escuchar a Jesús que me dice que tengo talentos, a oír de labios de Jesús la lista de los propios talentos. Y a escuchar que me dice que no los puedo enterrar, que los he de poner al servicio de su causa. Es bueno que oigan también de labios de Jesús los talentos de los otros, los más cercanos. El ejercicio a algunos no les resulta nada fácil. No les costó ver sus propios pecados, pero les cuesta ver los propios talentos.

Para que el ejercicio sea válido ha de acabar con la lectura de la parábola del fariseo y publicano (Lc19,9-14). Los propios talentos no son para ensoberbecerse ante los hombres, ni ante Dios, sino para ponerlos al servicio de la más grande de las causas: la construcción del Reino.

9. *Bajo qué bandera me sitúo.* El estilo de Jesús es la opción por el Reino, por la Libertad, la Solidaridad, la Justicia, etc. Desde el compartir, desde una actitud de *pobreza* de corazón (y si el Señor lo pide, de pobreza real). Desde la "base", es decir con *humildad* (y si es necesario, con humillaciones). Aceptando de entrada las contradicciones, los sacrificios en la lucha... es decir, cargando con la propia *cruz*. Animando, creando esperanza sobre la posibilidad del Reino... es decir, yendo con Jesús por el mundo con un corazón grande y creador

El estilo que nos presenta el "Mundo" es el siguiente. Opción por el cambio y la libertad..., pero sólo de palabra. (Mientras lo criticamos con los labios, no lo hacemos en nuestra propia vida. En el fondo opción por no cambiar nada, para que continúe el "desorden establecido", que ya nos va suficientemente bien...!) Desde el *acumular*. Situándome *por encima de los otros*. *Rehuyendo las dificultades*, las cruces compañeras inseparables de la auténtica lucha por el Reino. Situándome en la comodidad, dejadez, consumismo, pereza. Se pueden utilizar las ienaventuranzas y malaventuranzas de Lc 5,1-12.

10. *Jesús en la prueba.* Se proponen las tentaciones de Jesús en Lc 4,1-13. Les ofrecemos leerlo en el texto que propone *Un tal Jesús* (8) que resulta un ejemplo muy claro de las dos banderas

8. SEGUNDO PERÍODO EN LA VIDA ORDINARIA

8.1. Objetivos

8.1.1. Asimilar en la vida ordinaria la materia del Fin de Semana. (Las fichas recibidas cada semana van recordando de una manera, expresamente reiterativa, tanto el método como los puntos clave).

8.1.2. En concreto: experimentar que uno es llamado por Jesús, sentir que se va caminando *con Jesús* en el trabajo de realizar el Reino, descubrir cómo el mundo nos va proponiendo otra cosmovisión, y cómo, a veces, nuestro sí a Jesús es un *sí, pero...* Ir

intimando con Jesús ayudados de la contemplación de los misterios de su vida, mirando de vivirlos como reales en la propia vida.

8.1.3. El período ha de acabar «concretando». Concretando qué voy a hacer con mi vida como respuesta a la llamada de Jesús. Para los jóvenes no casados, quiere decir elección de estado de vida (celibataria por el Reino / matrimonial). Y para todos significa enfocar la vida desde el Reino. Comporta el transformarse en «responsables» del movimiento de Jesús, y no contentarse con ser simples «consumidores». Concretar todo ello en aquellos puntos donde están los auténticos problemas.

8.2. Temas

Con la finalidad de ir interiorizando y ampliando los temas del Fin de Semana repartimos las siguientes fichas (9).

7. *Compañeros de Jesús*. Ofrece una relectura para la vida ordinaria de los textos 6 y 8 vistos en el fin de semana. Se trata de saberse acompañando a Jesús y acompañado por Jesús siguiendo el esquema habitual de ratos largos de oración y de oración a lo largo del día. Por la mañana: escuchar del Señor que me necesita y me recuerda mis talentos que he de poner al servicio del Reino; a lo largo del día unos flashes breves que sitúen; por la noche repasar la jornada. Si uno entiende su jornada como un acompañar a Jesús en su trabajo de construir el Reino, es obvio que, por la noche, cuando se ha acabado la tarea encomendada, uno quiera comentar con Jesús como ha ido, si se han conseguido los objetivos de la misión encomendada.

8. *Jesús, el amigo*. Se trata de ir intimando con Jesús, que él se haga presente en la jornada del ejercitante, que el ejercitante se haga presente en la suya, tal como es narrada en el evangelio. Proponemos repetir el tema 7 o leer Lc 6,20 - 8,3 u otros textos que en otras ocasiones le hayan impactado. Se trataría de textos narrativos más que de discursos, donde se hace más complejo sentirse acompañado y acompañando a Jesús

9. *Camino de Jerusalén*. Mc 11 a 13, con los tres anuncios de la Pasión. Así se retoma el mensaje central de *Banderas*.

10. *El joven rico*. Mc 10,17-31 o bien el texto que propone *Un tal Jesús* (10). Sirve para plantear el tema de *Binarios*, antes de entrar en *elección* o *reforma de vida*.

11. *Semana de concreciones*. Es un momento importante de oración y de diálogo con el Consiliario acompañante, recogiendo muchas *mociones* y decisiones que han ido saliendo en el camino recorrido. Se le proponen algunos puntos que le ayuden para concretar, tanto si se trata de *reforma* como de *elección*.

12. *El ciego de nacimiento*. Jn 9,1-38 le ayudará a ver que Jesús es la Luz y la tiniebla de este mundo. Se trata de continuar intimando con el Señor que me acompaña.

13. *Jesús, el hombre solidario*. Mc 6,30-52 concluirá esta serie de fichas mostrando a Jesús como el hombre-para-los-demás.

8.3. Papel del Consiliario

Acompañar el discernimiento del ejercitante para comprender lo que Dios quiere de su vida. Ha de procurar que el ejercitante sea valiente, y si tiene capacidad, le ha de acompañar discretamente en el planteamiento de la elección de estado.

Le ha de ayudar para que su trabajo de reforma de vida sea serio y concreto, que insista en lo realmente importante, sin que se engañe escapando por cosas secundarias.

9. TERCER FIN DE SEMANA

El objetivo de las últimas 48 horas de retiro es el de reafirmar y confirmar todo el camino recorrido.

Seguramente que no se podrá pasar a los objetivos que S. Ignacio prevé para la *tercera y cuarta semanas*. Habrá que continuar en los de la segunda: *conocer, amar, seguir* a Jesús. A un Jesús cuyo amor le conduce a la entrega total de la Cena y de la Cruz. A un Jesús a quien el Padre constituye Señor del Universo por la Resurrección.

Lo proponemos con los siguientes temas.

11. *El Reino, la nueva Alianza... es darse a los demás*. Lavatorio (Jn 13,1-6) y la Cena (Mc 14,22-26). Se trata, por tanto, de continuar intimando con Jesús. En este caso de captar su *testamento* tan pedagógicamente explicitado en estas dos secuencias, lo revolucionario de los dos gestos que narran. Es al mismo tiempo momento importante para que el ejercitante revalorice la Eucaristía.

12. *El fracaso y la frustración de Jesús y del Reino (I)*. Mc 14,26 - 15,20: el Huerto y los juicios religioso y civil. Aunque desde la perspectiva de segunda semana (en la mayoría de los casos), se trataría de entrar dentro de Jesús y acompañarle en el despojo de que lentamente va siendo objeto. Y luego de contemplar las escenas del juicio religioso y civil como dos *crisofanías*, donde se *revela* a Jesús como Mesías, primero, y luego como Rey, precisamente cuando aparece como todo lo contrario de un Mesías y de un Rey. Vuelve el tema central de las *dos banderas*.

13. *El fracaso y la frustración de Jesús y del Reino (II)*. Mc 15,21-47, la muerte de Jesús Mesías, Rey e Hijo de Dios. En el total despojo de su humanidad es cuando se revela que Jesús es Hijo de Dios. El ejercitante pide quedar descolocado ante esta escena central de la historia de la humanidad.

14. *El crucificado ha resucitado. (La otra cara del compromiso por el Reino)*. Tomamos el texto de Mc 16,1-8. Marcos indica que es en Galilea, cuando vuelvan a la vida ordinaria, y reinicien con Jesús el combate por el Reino donde le verán y experimentarán su resurrección. Procuramos que la experiencia pascual se funda con la *contemplación para alcanzar amor y el encontrar a Dios en todas las cosas*.

15. *Una página de la vida de los apóstoles. (Calidad de la presencia de Jesús)*. Juan 21 es un como «montaje audiovisual» catequético bellísimo para mostrar la presencia de Jesús cada día con nosotros en Galilea, en nuestra tarea de anunciar y hacer presente el Reino. Tras un día cualquiera de la vida apostólica de «pesca» nada fácil el discípulo clarividente sabe ver: "Es el Señor". Jesús nos ha preparado ya la comida fraternal

cristiana (Eucaristía) a la que invita que aportemos nuestro pescado. Ahora Jesús pregunta al discípulo (ejercitante) tres veces por la sinceridad de su amor. *La triple pregunta resume los Ejercicios.*

La respuesta ya no puede ser orgullosa. Es más bien oración humilde y suplicante de quien ha experimentado su flaqueza, pero que se sabe amado sin condiciones; de quien ha experimentado a la vez su pecado y que la misericordia baña su vida. (Es el resumen de la primera semana).

A éste, que ya ha bajado a la hondura de su debilidad, se le puede encomendar la tarea de Jesús (segunda semana), la de ir por el mundo proclamando la gran noticia del Reino.

Ya sólo le falta integrar que en la misión a menudo no es uno mismo quien «se ciñe», sino que otros le ciñen hasta llevarle allá donde no querría ir, incluso hasta la muerte..., como Jesús, con Jesús. (Es el tema de este tercer fin de semana).

Se trata de captar a fondo las dos caras del seguimiento (muerte / resurrección). Es, por tanto, una nueva manera de repetir los puntos clave de banderas/binarios, y, si se está preparado, de la *tercera manera de humildad*.

Convendrá insistir también en el tema de la experiencia de la llamada a proseguir la causa de Jesús, central en la experiencia pascual de los apóstoles.

Finalmente habrá que ver con el ejercitante -y tal vez también con el grupo- la manera y los métodos para asegurar la *perseverancia*. Esto será trabajo especial del Consiliario. Las Comunidades de Vida Cristiana (CVX) serían uno de los lugares idóneos en donde continuar la experiencia iniciada en los Ejercicios.

Notas

1. Cursos que ya tenían una fuerte incidencia de la espiritualidad ignaciana y que pretendían entrar en el texto no sólo con los conocimientos de la exégesis, sino también con el talante del *como si presente me hallare*, del *ver las personas* [114]. Los materiales de aquellos cursos evolucionaron luego en nuestro libro: *Jesús el Galileo* (en catalán, *Claret*, 1991; en castellano, *Narcea*, 1992 2ª edic.).

2. La experiencia que presentamos la pusimos en marcha el que firma este trabajo y la religiosa de la Compañía de María, *Soledad Martínez*, alma de nuestra Comunidad Popular, quien anteriormente había sido Maestra de Novicias de su Orden. Posteriormente, tras su fallecimiento prematuro, hemos coordinado todos los años la experiencia *Anna Saumoy*, también de la Compañía de María, y *Pere Borrás, sj*. Con ellos dos, año tras año, la hemos ido recreando y poniendo al día.

3. En el libro *Ejercicios en la Vida Ordinaria para comunidades de laicos* (Sal terrae, 1990), relatamos en detalle la metodología de estos ejercicios tal como los realizábamos a mediados de los 80. El libro reproduce también las diversas fichas de trabajo utilizadas. El Cuaderno que ahora presentamos se remite fundamentalmente a aquel escrito, recoge –en algunos momentos al pie de la letra– lo dicho allí lo amplía y lo pone al día según la experiencia acumulada en los últimos años. Asimismo se remite a la ponencia presentada en el *Simposio*, organizado por el *Secretariado Nacional de Ejercicios*, de Madrid, en enero de 1993.

4. Nuevamente remitimos a nuestro libro: *Ejercicios en la Vida Ordinaria para comunidades de laicos* (Sal Terrae 1990) donde, además de la presentación de la experiencia, se transcriben todas las fichas que utilizamos a lo largo de los cuatro meses, tanto en los fines de semana, como en los dos períodos en la vida ordinaria.
5. J.I.y M. López Vigil, Ed. Loguez, Salamanca 1982, vol I, p. 245-252
6. Continúa la numeración de los temas tal como la dejamos en el primer fin de semana.
7. Tanto en éste como en los demás temas marcados seguiremos el libro *Jesús, el Galileo*, citado en la nota 1.
8. O.c., vol I, p. 58-64
9. Continuamos la numeración de las fichas del anterior período de dos meses. O.c. vol. II, p. 709-716