

¿Qué hace posible ejercitarse espiritualmente?

Jorge Julio Mejía, S.J.

Un cuerpo saludable le debe mucho al ejercicio realizado con gusto, constancia y de manera sabia. Gracias a él su circulación y su corazón se encuentran sanos, su agilidad y su resistencia a los esfuerzos son admirables. El ejercicio corporal capacita para superar retos que se presentan en la vida cotidiana y que exigen esfuerzos mayores al movimiento de caminar, estar sentado, descansar y dormir.

Es curioso que tantas personas tengan serios problemas de salud simplemente porque no hacen ejercicio, a pesar de que hayan recibido muchas recomendaciones. La motivación nunca tuvo la fuerza como para que procedieran a hacer esas series que tejen una adecuada manera de fortalecer, de prevenir, de sanar muchas dolencias. Sobre todo, que permiten el desarrollo armonioso del cuerpo con el que han venido al mundo para vivir, relacionarse, asumir responsabilidades y amar.

Ignacio de Loyola, en su libro de los Ejercicios Espirituales, tiene un buen listado de ejercicios. Quizás toma el término de su entrenamiento militar. Allí sí que fueron extremos los esfuerzos encaminados a prepararlo para los difíciles momentos de los combates. Pero su entrenamiento tiene una nueva perspectiva. Ha decidido seguir al “Rey Eternal”. Y la empresa necesita un profundo entrenamiento del espíritu. Como todo entrenamiento, para emprender caminos llenos de retos, requiere una disciplina cotidiana para ejercitarse y fortalecerse ante toda suerte de dificultades y arduas tareas en el cumplimiento de la Misión.

Los Ejercicios Espirituales, ya sean de treinta días o en tiempos más cortos, tienen un sentido fundamental: “entrenarse” (ejercitarse) para vivir de una manera verdadera la vida. Se puede expresar mejor así: vivir la vida tal y como es. Esto sólo es posible si vivimos estrechamente unidos con Dios y como consecuencia ordenamos la vida.

Si despertamos la conciencia de nuestra vida interior, hallaremos en lo más profundo de nuestro ser una permanente inquietud, ansia, necesidad, sed de Dios como “fundamento” y fuente del vivir pleno. Esta necesidad y motivación como condición inicial fundamental, dispone para entrar en la experiencia de los Ejercicios. De aquí que San Ignacio pide al que desea hacer la experiencia:

«Entrar en ellos (los ejercicios) con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su sanctissima voluntad»¹.

Interioridad. Una dimensión en la que germina, crece y da frutos el ser humano. La interioridad es una realidad vital, dinámica. Cuando profundizamos en ella,

¹ Ejercicios Espirituales 5.

descubrimos la fuente de vida descrita por Jesús: el tronco del árbol del cual brotamos y gracias a la íntima unión con él producimos frutos:

«Yo soy la vid ustedes los sarmientos; el que permanece en mi y yo en él da fruto abundante, porque sin mi no pueden hacer nada»².

A esta intimidad se refirió San Agustín: «Dios es más íntimo que lo más íntimo de mi mismo»³ y San Ignacio lo expresó en su libro de los Ejercicios en la Contemplación para Alcanzar Amor:

«Mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vegetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender; y así en mi dándome ser, animando, sensando, y haciéndome entender; así mismo haciendo templo de mi seyendo criado a la similitud e imagen de su divina majestad»⁴.

La unión con Dios es la condición de una vida plena:

«Los medios que juntan el instrumento con Dios y le disponen para que se rija bien de su divina mano son más eficaces que los que le disponen para con los hombres»⁵.

Por lo tanto, una primera disposición para hacer los Ejercicios es tener claro que no se tratará de un ejercicio mental, no serán unas sesiones de información y de lecturas sobre Dios, la vida de Jesús, la oración, sino un viaje al interior, sin salir de casa, en el que el guía fundamental será el corazón limpio que ve lo invisible de la presencia y acción transformadora de Dios en mi y en todo⁶. Esto supone una iniciación en el descubrimiento y el desarrollo del *órgano interno* que percibe lo que no se ve, para poder entrar en contacto con la dinámica divina creadora y recreadora que está activamente presente en todo lo creado y de manera particular en el interior de cada ser humano. Es la condición que hará posible que los ejercicios sean realmente una experiencia de Dios en el proceso de “contemplar”, en los diversos pasajes de la vida de Jesús, el espíritu de todas esas letras, ese espíritu que da vida⁷. Esta habilidad para contemplar se desarrolla a través del silencio y de cultivar los sentidos interiores, lo que permite ir más allá de lo que se percibe en un primer contacto con las realidades en las que vivimos inmersos. Esta habilidad es indispensable para la aplicación de sentidos, ejercicio importante para la contemplación de la vida de Jesús.

Explico un poco más. La aplicación de sentidos concierne a las condiciones en las que la dimensión trascendente de la escena puede irse revelando. Se trata de permitir que una cualidad suprasensible pueda intervenir, gracias a su actividad. Para esto se debe retirar su función primaria. A cada uno de los sentidos le corresponde una cualidad: el sonido, el olor, el gusto, el contacto, el color, la imagen: estos son los datos que aparecen inmediatamente. Pero todos los sentidos

² Jn 15, 4-6.

³ Confesiones, Capítulo VI.

⁴ EE 235.

⁵ Const. P. X, 2º [813].

⁶ Mt 5, 8.

⁷ 2 Cor 3,6.

están ligados a una cualidad suprasensible. Cuando los sentidos aparecen en el ejercicio de la contemplación, conducen a un nuevo sentido global. La cualidad de eso suprasensible que se transparenta a través de todos los sentidos, posee un carácter espiritual que permite percibir un supranatural. Pongamos un ejemplo: puedo escuchar el murmullo del agua en un riachuelo. Ese sonido llena mis oídos, llena mi espíritu de una cierta cualidad auditiva. Pero si yo me sumerjo cada vez más profundamente en ese murmullo, si penetro a través de lo que oigo en lo que ese sonido recubre, puede ser que yo escuche una cualidad de un carácter particular, la cualidad de un inaudible asociado a lo audible. Lo que escucho puede alcanzar otra dimensión en la que quien escucha deja de cierta manera atrás lo escuchado espacial. Puedo entrar a una dimensión diferente. A través del olfato podemos captar el olor de atmósferas, a veces indefinibles, pero que son claramente perceptibles y que actúan sobre nuestro humor. A través de olores materiales podemos llegar a una atención meditativa que nos permite sobrepasarlos. Así podemos llegar a través del olor real a un aura y una atmósfera ligados a un lugar, a un objeto e incluso a una persona. Si en la contemplación aplicamos los sentidos, no es para entrar en contacto simple y llanamente con la realidad material de las escenas, sino para ir más allá a una realidad sutil, supra-objetiva que la trasciende, que anuncia una vida más amplia⁸. Seguramente a esto se refería Maestro Eckhart cuando dijo: «Quien tiene a Dios en la lengua encuentra en todas las cosas el sabor de Dios»⁹.

Estas habilidades son esenciales y es muy importante descubrirlas y desarrollarlas antes de la experiencia de los Ejercicios. Para ello son indispensables el silencio y la quietud. Pero, además, retirarse de la actividad cotidiana. Es el sentido que ha tenido en la tradición espiritual el desierto. «Hubo casos decisivos en la historia de la salvación del hombre en los que la preparación purificadora se dio por medio de una estadía prolongada en el desierto, donde se desprendía de lo accesorio y se manifestaba lo esencial. Allí les era dado el encuentro con Dios y la experiencia de la propia identidad, que son inseparables. El desierto es un lugar de encuentro con Dios y con uno mismo. Los ejercicios son una experiencia de desierto guiada y limitada»¹⁰.

Otra disposición importante para prepararse a hacer los ejercicios es la voluntad de buscar la libertad interior. Ésta es indispensable para estar abierto a lo que el Señor pueda pedir en el momento en que tengamos claro que la vida debe ser guiada por Dios y no conducida por nuestras pasiones. Ordenada. Por ello hay que tener la perspectiva de que «es menester hacernos indiferentes a todas cosas criadas... solamente deseando y eligiendo lo que más conduce para el fin que somos criados»¹¹.

Vivo deseo de Dios, limpieza de corazón para ver a Dios, iniciación a la contemplación, silencio, desierto, indiferencia. Son las actitudes claves para lograr entrar en el viaje interior que va identificando la manera como Dios está presente y actúa en la vida, dejándolo a Él ser el principio vital de la existencia y teniendo

⁸ Cfr. Jorge Julio Mejía, S.J. *¿Qué puede aportar el Zen a la experiencia de los Ejercicios Espirituales ignacianos?*, en *Apuntes Ignacianos*, N°34, pp. 91-92.

⁹ Cfr. Durchein, *Méditer, pour quoi et comment*, Le Courrier du Livre, Paris, 1976, pp. 149-157.

¹⁰ Francisco Jálcs, S.J., *Ejercicios de Contemplación*, San Pablo, 1995, p. 27.

¹¹ Ejercicios Espirituales 23.

claridad para trabajar la transparencia a su ser y actuar que somos nosotros: «alumbre su luz a los hombres; que vean el bien que hacen y glorifiquen al Padre que está en el cielo»¹². La iniciación cristiana debe ir creando poco a poco hábitos, que son descritos por San Ignacio como indispensables para hacer contacto, unirse, ponerse en las manos del Dios íntimo, integrando todo nuestro ser, cuerpo, vida psíquica y dimensión espiritual, en la experiencia de vivir siendo transformados por la acción profunda de Dios. Pudiendo tener en todo la mirada interna del corazón que torna la vida cotidiana en un ejercicio de transformación continua, que libera el corazón y la voluntad para «en todo amar y servir»¹³ al Señor en los demás.

Los Ejercicios afectan profundamente la visión de la existencia desde la perspectiva en la que Jesús la transformó: visión de Dios, de nosotros mismos y de nuestra misión en el mundo. Afectan radicalmente nuestra manera de decidir cuando nos disponen a discernir todos los movimientos interiores para identificar al Señor activo, manifestado por luces y mociones, y nos damos cuenta de cuánto influye e interfiere en nuestra vida el «propio amor querer e interés»¹⁴, principal causante del desorden que nos lleva a los placeres sustitutos causantes del vacío y el sin sentido, que pretenden suplantar esa búsqueda interior que con nada se puede satisfacer sino con Dios mismo. Es nuestra condición humana: «nos hiciste Señor para ti, e inquieto está nuestro corazón hasta que descanse en ti»¹⁵.

¹² Mt 5, 16.

¹³ Ejercicios Espirituales 363.

¹⁴ Ejercicios Espirituales 189.

¹⁵ San Agustín, “*De Vita Christiana*”.