

La Fuerza de la Metodología en los Ejercicios Espirituales

CEI – ITAICI (Sao Paulo, Brasil – agosto, 1999)

1. INTRODUCCION

1. La metodología de los Ejercicios es el fruto del itinerario espiritual de Ignacio de Loyola que él quiso compartir y la Iglesia ha reconocido como un don del Espíritu, conforme a la Tradición y a las Escrituras, recomendándolo repetidas veces a laicos, religiosos y clérigos.
2. Los Ejercicios son un camino de oración y discernimiento en vistas a la elección del estado de vida o de reforma de la propia vida. Sus contenidos específicos son presentados de tal manera que el/la ejercitante llegue a ser libre para amar y servir, dejándose configurar con Cristo, mediante la fuerza de la gracia y la iluminación de la Palabra de Dios. En este sentido profundo, la metodología de los Ejercicios es una ‘mistagogía’ de carácter bautismal, pues el Bautismo es una gracia inicial y básica para la configuración del cristiano con su Maestro y Salvador.
3. El objetivo final es que el/la ejercitante se disponga y coopere para que se aproxime progresivamente al Misterio del Reino, profundizando su relación y su comunión con la Trinidad y con todas las criaturas, orientadas hacia Dios.
4. El *Principio y Fundamento* es una síntesis de la propuesta de los Ejercicios, retomada como *Contemplación para alcanzar amor*, dando al/a ejercitante una clave para su vida cotidiana en el Espíritu. El PyF acompaña todo el itinerario en forma de petición –la oración preparatoria– constituyendo el eje de la experiencia propuesta.
5. Los Ejercicios son una actividad esencialmente personal. Requieren una soledad fecunda, testimoniada creativamente por aquel que acompaña y orienta. Sin embargo, ellos abren a la persona que los hace hacia la humanidad por el Reino y por la Iglesia, la Madre de todos los fieles y Esposa de Cristo.

I.1. CREENCIA FUNDANTE Y MISTICA.

1. Toda metodología tiene una creencia que la inspira y fundamenta, y que constituye su mística. La metodología de los Ejercicios se funda en la fe de que el Espíritu Santo actúa en el/la bautizado/a y en la persona que reza, propiciándole, si el/ella se dispone, una experiencia auténtica y discernida de Dios. La Trinidad se comunica, revelándose en Cristo Jesús, por medio del testimonio de las Escrituras y la Tradición, garantizadas por la Iglesia.
2. Por esto mismo es posible “buscar y hallar la voluntad de Dios” [1] en todas las cosas. El Señor iluminará en las “consolaciones espirituales” (y por contraste “desolaciones espirituales”), dando a conocer su voluntad.
3. Por medio del *discernimiento de los varios espíritus*, en el ámbito en que la Iglesia lo bendice y permite, en confrontación con la Palabra de Dios, el/la que se ejercita se hace perceptivo a las diferentes mociones. Acogiendo las buenas y desechando las malas, el/ella puede orientar su vida en el rumbo del seguimiento más radical de Jesucristo, la perfecta revelación de la voluntad del Padre: “Este es mi hijo amado; ¡escúchenlo!” (Mt. 17, 5)
4. Este movimiento ascendente, que también abre los horizontes de quien se deja llevar por el Espíritu en los Ejercicios, conduce a una comunión siempre más intensa con el Misterio de Dios: despojo constate; creciente acatamiento y reverencia delante de la libertad del Señor; experiencia

progresiva de identificación y configuración con Cristo Jesús, el Salvador, abarcando las dimensiones de la elección de estado de vida y de la confirmación en el servicio del Rey Eternal. Por esto se puede afirmar: “una moción para la misión”.

5. La metodología de los Ejercicios, ayudando al/la ejercitante a disponerse para dejarse conducir por el Espíritu en este movimiento, causa:

- El descubrimiento, siempre más profundo y muchas veces sorprendente, de dónde vencerse, de la superficie hasta las raíces (“*confusión y vergüenza, lágrimas, detestación*”), superando los afectos desordenados, vicios y pecados por la fuerza de la misericordia de Dios, en una experiencia radical de ser salvo solamente por El;
- el “más” (“Magis”) como impulso permanente del itinerario emprendido (“*para más amarlo y servirlo*”), verificado en el decurso de los Ejercicios de la *Llamada del Rey*, las *Dos Banderas*, *Los Tres Binarios* y *Los Tres Grados de Humildad*.
- el progresivo aprendizaje del lenguaje del Espíritu y también del conocimiento de los ardidés e insinuaciones del Enemigo, metodológicamente elaborado conforme a las etapas interiores del Ejercitante (*discernimiento*).

I.2. QUIEN HACE LOS EJERCICIOS HOY

1. Un punto esencial de la metodología de los Ejercicios es la prioridad del Espíritu y de quien hace los Ejercicios. Por eso, además del conocimiento básico y fundamental de los contenidos de la fe y de las Escrituras, sobre todo de parte de quien da los Ejercicios, es preciso atender a quien hace los Ejercicios. De ahí la importancia de conocer su ambiente de origen, sus influencias básicas... En síntesis: tener una noción clara de su cultura.

2. Por eso ayudará tener una visión de las grandes fuerzas culturales presentes en América Latina, pues, aunque el cristianismo –en particular, el catolicismo- tenga una gran importancia como componente de la cultura latinoamericana, vivimos en una época fuertemente influenciada por la post-modernidad y su cultura fragmentada.

3. Además de estas influencias permanecen huellas profundas de la modernidad iluminista y un amplio y profundo substrato animista, que choca frecuentemente, reivindicando atención a la influencia de la África negra y la Amerindia. Trazos orientales, en particular del Islam y del Oriente Budista y Sintoísta, pueden ser constatados debido a la inmigración de estas áreas culturales del mundo.

4. Hoy se vive en un mundo marcado por el pluralismo, por la globalización, a la vuelta del derrocamiento comunista, el esfuerzo por la hegemonía de lo que se llama “neo-liberalismo”, apoyado en una revolución tecnológica que, a pesar de sus realizaciones y promesas auténticas, causa también serios disturbios en el mundo del trabajo (desempleo, exclusión, violencia en el campo y en la ciudad). Los nuevos medios de comunicación penetran en casi todos los rincones de la tierra y producen un impacto que no se puede desconocer.

5. La injusticia social, institucionalizada y estructural, continúa generando estos y otros efectos deshumanizadores, además de los arriba citados. Ella presiona a las personas y a las familias, con evidentes repercusiones en el campo moral y religioso.

6. En contraste con las voces que predecían un crecimiento del secularismo y de la “muerte de Dios”, se nota por todas partes una “eclosión de lo sagrado”. Muchos de los que hacen Ejercicios hoy muestran influencias del esoterismo de cuño oriental. Las llamadas “sectas”, algunas veces verdaderas “iglesias electrónicas”, otras veces tan post-modernas que no muestran ya ninguna preocupación por la formación de comunidades, sino apenas con la atención a las necesidades

de seguridad y prosperidad de sus seguidores, crean nuevos desafíos a la evangelización. Los sincretismos religiosos vuelven a prosperar, tanto en sus versiones más antiguas y tradicionales como en versiones tipo “Nueva-Era”. Ni se puede olvidar la faz asombrosa de los fundamentalismos.

7. Con todo, la creciente reivindicación de los derechos humanos, de la libertad, de la democracia, no sólo política sino también social, la valorización de la mujer y del cuerpo humano, la mentalidad ecológica, la importancia de las ciencias humanas... son trazos positivos de la contemporaneidad.

8. En la dimensión propiamente eclesial, podemos enunciar: el descubrimiento y la propuesta de la inculturación, o sea: la nueva evangelización inculturada (Santo Domingo); la dimensión ecuménica y el diálogo interreligioso; la nueva sensibilidad para el papel y el lugar de la mujer, del laico y de las minorías; con sus grandes promesas e inevitables tensiones; el relanzamiento de la misión con la proximidad del Jubileo del Milenio, volviendo a la Iglesia a mirar hacia los “areópagos” donde se reúnen las gentes; el empeño evangelizador en nuestro hemisferio, cuando por primera vez en 500 años de historia, los Obispos de América se reunieron en Sínodo. Es evidente todavía la permanencia de los temas, preocupaciones y propósitos de la “teología de la liberación”. La “opción preferencial por los pobres” continúa siendo una inspiración indispensable para vivir hoy en la fidelidad de siempre al Evangelio del Reino y al espíritu de las Dos Banderas y de los Tres Grados de Humildad.

II. LO QUE SE ENTIENDE AQUÍ POR METODOLOGIA

1. En los Ejercicios todo es don y gracia de Dios. En consecuencia, rodea de cuidados las etapas del itinerario, son enfatizados la oración, los pedidos de la oración preparatoria y del 3er. preámbulo, y da una gran importancia a los coloquios. En esto se manifiesta la convicción de que Dios respeta nuestra libertad y no actúa en nosotros sin nuestro consentimiento. Por esto, es necesario disponernos a abrir nuestro corazón para acoger el don gratuito de Dios.

2. “Metodología” es el conjunto de iniciativas que tomamos para facilitar la acción de la gracia de Dios en nosotros. Consciente de la importancia, querida por Dios, de esta colaboración, Ignacio monta una “ingeniería metodológica “ que incluye:

- La articulación de los contenidos de las etapas y, dentro de cada etapa, un esquema simplificado y progresivo de oración a lo largo de cada día.
- Los consejos prácticos (“adiciones”) para ayudar a la oración.
- La revisión de la oración con particular atención a los sentimientos experimentados y las mociones percibidas en esos sentimientos.
- La búsqueda de l origen de estas mociones o llamadas, con la ayuda de un acompañante espiritual versado en la discreción de espíritus.
- Los exámenes, sobre todo, el particular y el general.
- Finalmente, el conjunto de Reglas, de las cuales las más importantes son las destinadas a discernir los varios espíritus.

III. LAS “ANOTACIONES”, EL TITULO, EL PRESUPUESTO.

III.1. Las “Anotaciones”

1. Los Ejercicios se abren con un conjunto de 20 “Anotaciones”. Estas permiten una comprensión inicial de los Ejercicios [1], comprensión que se afirmará, continuará y profundizará en la medida en que las vivenciamos y reflexionemos sobre las mismas. Están destinadas, sobre todo, para el orientador y presentan algunos puntos básicos de la pedagogía de los Ejercicios: que son, sus modalidades, la función del orientador, las disposiciones del ejercitante y algunas situaciones típicas que éste puede encontrar.

2. Una definición descriptiva presenta lo que son los Ejercicios y cuál es su objetivo [1]. Son, a semejanza de los ejercicios físicos, in conjunto abierto de iniciativas (cfr. [18] y [19]) que hacen referencia a la preparación para la oración, el examen de las mociones, iluminaciones y resistencias en los modos de examinar la conciencia, la participación litúrgico-sacramental... Tienen como objetivo ser un instrumento de libertad interior, a fin de que la persona, libre de sus “afecciones desordenadas”, busque, encuentre y se deje conducir por la voluntad de Dios, configurándose a Jesucristo y participando de su misión en la construcción del Reino.

3. Casi la mitad de las “Anotaciones” se refieren al que “da los Ejercicios”, presentado el modo de orientarlos.

4. De esas "Anotaciones" se saca la figura y el papel del que da los Ejercicios, es saber:

4. 1. El que da los Ejercicios debe garantizar que son objetivamente fieles al método ignaciano. Su función es ayudar al ejercitante a colocarse en la presencia de Dios en actitud de humilde escucha, y hacer la lectura de las mociones, sacando las consecuencias de su experiencia de oración. Debe presentar, objetiva y sucintamente, los "puntos" de la oración, respetando el primado de la gracia, que ilumina, inspira y da ánimo y fuerzas al ejercitante [2].

4.2. Su- conversación con este/a debe versar sobre el resultado del examen de la oración, sin averiguar sobre su vida íntima, sus secretos o pecados [17]. Lo que importa es la lectura de las mociones. Si ellas no se manifiestan, debe ayudar a buscar las causas [6]. Debe ser blando y comprensivo con quien está desolado [7], sabiendo instruirlo/a sobre el combate espiritual, la manera de actuar del buen espíritu y las tácticas del enemigo, conforme al “momento” espiritual que la persona está pasando [8,9 y 10].

4.3. Debe, también, alertar a la persona que hace los Ejercicios para no asumir compromisos inconsiderados y precipitados, cuando está en consolación [14].

4.4. Debe, sobre todo, ser profundamente respetuoso/a de la libertad del Espíritu Santo y de la persona que se ejercita, procurando no influir de ninguna manera en su elección y opciones personales [15].

5. Seis "Anotaciones" indican la actitud que se desea de quien hace los Ejercicios: debe ser persona de "deseos" y de un ideal de vida, dispuesta: a abrirse generosamente a la acción de la gracia [5], a procurar la libertad de corazón para la lucha contra las pasiones desordenadas [16], a dedicarse con intensidad a los ejercicios propios de cada etapa [11], a ser fiel al tiempo de la oración [12 y 13], a tener una actitud respetuosa al hablar más directamente con el Señor y con los santos [3].

6. El principio de adaptación a las capacidades y necesidades de la persona que hace los Ejercicios inspira tres "Anotaciones" [18, 19 y 20]. Ellas presentan diversas modalidades posibles de Ejercicios: los de *Primera Semana* para los que tienen pocos "deseos" y limitada capacidad; los “*ejercicios en la vida corriente*” (EVC) para personas, de valor y de "deseos", pero con poco tiempo debido a las exigencias y ocupaciones de su estado de vida, y finalmente *los ejercicios de 30 días en completo*

retiro, que deben ser preferidos: por el merecimiento que hay "en apartarse uno de muchos amigos y conocidos y también de muchos negocios no bien ordenados, por servir y alabar a Dios Nuestro Señor"; porque no teniendo que cuidar de diversos asuntos, uno puede poner todo el cuidado en uno solo, y usar más libremente sus capacidades para el fin que se pretende; porque "cuanto más uno se halla solo y apartado, más apto se hace para acercarse a su Criador y Señor" [20].

III.2 El título de los Ejercicios [21]

1. Expresa con claridad y precisión tanto el objetivo de los Ejercicios cuanto las condiciones básicas para el "seguimiento de Cristo Jesús": *vencerse a sí mismo y ordenar su vida sin determinarse por ninguna afección desordenada*.

2. En el contexto de los Ejercicios, "vencerse" no puede ser tomado en una dimensión voluntarista. En verdad, nunca estamos solos: en la misma desolación siempre contamos con la gracia suficiente [320], y sabemos, en la fe, que Dios trabaja y labora sin cesar por nosotros [236]. Incluye vencer al "enemigo", enfrentando las tentaciones sin ceder al miedo "haciendo lo diametralmente opuesto" [319]

III.3 El "Presupuesto" [22]

1. El llamado "presupuesto" sigue inmediatamente al título y tiende a crear un clima de diálogo y confianza, libre y franco, entre el que da los Ejercicios y el que los hace, Por esto mismo, conviene no omitir este aviso al principio de los Ejercicios.

2. El "presupuesto" es particularmente recomendado en un tiempo como el nuestro, marcado positivamente por el pluralismo, el ecumenismo y el diálogo inter-religioso, y negativamente por la fragmentación cultural, los fundamentalismos y la desconfianza en las instituciones.

3. Aunque en su redacción, el "presupuesto" se restringe al ámbito de la relación entre el que da y el que hace los Ejercicios, su significado tiene un alcance más universal. Es parte de un proyecto fundamental que tiene en vista el alcance global de la experiencia del ejercitante, cuyo paradigma fue la experiencia original de Ignacio: ser introducido al *Principio y Fundamento* a fin de llegar a la *Contemplación para Alcanzar Amor*. En este sentido, el "presupuesto" es también una advertencia inicial para suscitar una actitud de *oír, conocer y amar al Padre*, que se revela, con plenitud, en Jesucristo.

IV. LAS GRANDES ETAPAS DEL METODO DE LOS EJERCICIOS

1. El itinerario de los Ejercicios se articula en etapas, con una lógica interna, derivada de la Historia de la Salvación y de los Evangelios. Guardadas las debidas proporciones, el horizonte trazado por esas etapas se encuentra en las diversas adaptaciones posibles.

2. Enumerándolas, son las siguientes:

1. Etapa preparatoria ("pre-Ejercicios"): el/la futuro/a ejercitante es ayudado/a a familiarizarse con la oración ignaciana, la percepción de las mociones, abriéndose al discernimiento de los espíritus y al acompañamiento espiritual,
2. Etapa de focalización: el Presupuesto, el Título y el Principio y Fundamento.
3. Etapa de conversión y purificación: la Primera Semana
4. Etapa del llamado y del ofrecimiento: el ejercicio del Llamado del Rey
5. Etapa del seguimiento y la Elección: la Segunda Semana
6. Etapa de la unión y confirmación: Tercera y Cuarta Semanas
7. Etapa de Ampliación: Contemplación para alcanzar amor

8. Etapa de la vida cotidiana en el Espíritu: el post-Ejercicios.

3. Cada etapa tiene su fruto propio, gracia a ser pedida y alcanzada antes de proseguir. El respeto al ritmo del ejercitante y de la comunicación de Dios es fundamental para la metodología auténtica de los Ejercicios.

4. Hay muchos y diversos modos de orar, siendo algunos más adecuados para una etapa que a otra. Así, la *meditación de las tres potencias* es muy propia de la Primera Semana, mientras que la *contemplación* es el método por excelencia de las demás semanas. Son importantes, específicamente para facilitar y asegurar el discernimiento, a su tiempo, *la consideración, las repeticiones, la oración de resumen, los exámenes general y particular*. Los tres modos de orar son de gran valía para introducir, ayudar a saborear y retomar el proceso interior del ejercitante. Son especialmente recomendados para los ejercitantes de la Primera Semana, juntamente con los exámenes.

5. La atención a las mociones y estados de consolación y desolación para buscar y hallar la voluntad de Dios exige silencio interior. En el caso de los EVC, recogimiento libremente buscado en el día a día. En los Ejercicios hechos en retiro, tanto en tiempos intensivos como extensivos, el silencio exterior es necesario para alcanzar la gracia del silencio interior. La comprensión de lo que se pretende y las adiciones son una ayuda decisiva para obtenerla.

6. Durante los Ejercicios, en cada etapa y en cada ejercicio particular, la oración preparatoria y los preámbulos guardan toda su importancia, pues el ser humano necesita una captación progresiva de la realidad.

7. En cada etapa, "en la breve y sumaria explicación de los puntos", el que da los Ejercicios no puede olvidar los trazos del medio ambiente del que los hace. Atento a los propios contenidos, él estará atento también a facilitar la recepción de los mismos por parte del que los hace, en un proceso continuo de inculturación. Cada "texto" debe estar situado en un "contexto", no sólo en las etapas de los Ejercicios y de la Historia de Salvación, sino también en el contexto vital del ejercitante. La verdad revelada y la verdad del ejercitante deben ser buscadas y encontradas.

8. Cada etapa tiene su clima propio. Para que ello se dé, las "adiciones" son imprescindibles.

V. LA METODOLOGIA DE ARTICULACION DE LAS GRANDES ETAPAS

V.1. Fase preparatoria

1. La fase preparatoria, cuando el/la ejercitante se familiariza con la oración ignaciana, con su método y, sobre todo, con el discernimiento de los "espíritus", abre a la persona para iniciar los Ejercicios con ánimo y generosidad.

2. Se puede hacer en encuentros personales, o reuniones, tratando experiencias orientadas en la vida corriente, o en ejercicios introductorios de varias modalidades. Lo importante es que la persona que desea hacer los Ejercicios se disponga para ello, descubriendo el valor del silencio para sentir y conocer las diversas mociones (cfr. 20) y sentir y saborear internamente las cosas espirituales (cfr. 2).

3. Esta fase preparatoria no siempre es necesaria. Las personas que ya llevan una vida de oración y muestran ánimo y buenos deseos pueden comenzar por ejercicios más prolongados. Con todo, deben hacer ejercicios de ocho días, personalizados en cuanto sea posible, antes de ser admitidos a los Ejercicios de 30 días en retiro.

4. La práctica muestra que, en el caso de "los Ejercicios en la vida corriente", siempre conviene una fase preparatoria a fin de permitir que la persona que hace los ejercicios adapte su rutina de trabajo y deberes familiares al tiempo necesario para dedicarse a la experiencia.

V.2. Principio y Fundamento

1. La gracia propia del PyF es la de ayudar al ejercitante a situarse en el horizonte de los Ejercicios, a partir del sentido profundo y de la finalidad de la vida humana, incluyendo una imagen más nítida del Dios Creador y preparando algunas actitudes básicas necesarias, como: acoger con fe el proyecto de Dios y tener una respuesta inicial confiada y esperanzada ("indiferencia" y el "magis").
2. El PyF es la puerta de entrada de todo el proceso. Es una síntesis de los Ejercicios: delinea la "persona nueva" que abraza el Reino y se compromete con su expansión. Atraviesa todas las etapas y todas las actividades, y es reafirmado en cada "oración preparatoria".
3. El PyF retorna al final del proceso de los Ejercicios, preparando al que los hace para volver a su vida diaria con fidelidad al Espíritu, percibiendo a las criaturas como reveladoras de Dios, y viviendo en estado de discernimiento. El PyF, a esa altura, está cargado con todas las riquezas recogidas a lo largo del itinerario, y se llama "contemplación para alcanzar amor".
4. El PyF resume el proyecto creador de Dios, y expresa el sentido último de la vida de cualquier persona:
 - Somos creados por el amor gratuito de Dios, y por lo tanto, amados desde el principio por un Dios que es Padre;
 - Siendo criaturas, no tenemos la vida por nosotros mismos, sino por participación con el Dios de la vida;
 - La criatura para vivir debe estar íntimamente unida a la fuente de la vida, que es el corazón de Dios;
 - Esa intimidad, para ser auténtica, debe ir acompañada de un profundo respeto a Dios, que debe traducirse en una actitud agradecida de veneración, acatamiento y obediencia filial.
5. Siendo hijos de Dios, somos hermanos de los demás, hijos del mismo Padre. Con todos somos llamados a construir la comunidad, donde un respeto profundo por la dignidad de los otros nos lleva a un compromiso mutuo para que todos puedan contemplar la belleza de la creación del Padre, preparada por Él a fin de que usufructuemos fraternalmente sus beneficios, conforme a nuestras reales necesidades.
6. Este modo de comprender y de vivir la fe, constituye el fundamento de la vida humana y su razón de ser. Experiencia unificante, pasa a ser la primera en todo, relativizando las otras situaciones por importantes que sean., salud o enfermedad; vida larga o corta, éxito o fracaso. En vez de impedirlo, las situaciones de contraste son instrumentos y caminos para más vida: lo que importa es que, en todo, el Señor sea siempre más acatado, reverenciado, amado y servido.
7. El libro de los Ejercicios no indica específicamente cómo ejercitarse en el PyF, ni qué frutos se deben buscar. Pero la oración preparatoria, que es una forma de oración, indica esos frutos, que pueden resumirse como un pedido de gracia para que la persona esté totalmente orientada, convertida y abierta a Dios y a su acción. Es una práctica bastante generalizada darse un tiempo a la consideración orante del contenido de ese texto. Muchas veces, se presenta con la ayuda de varios textos bíblicos a ser meditados, teniendo en cuenta la necesidad objetiva de los ejercitantes, muchas veces confusos e indecisos en cuanto a los temas centrales de la fe, pero tenidos como seguros en la época de su composición.
8. El PyF ayuda a nuestros contemporáneos a empeñarse con esperanza en la recuperación del sentido de la vida, fuertemente atacado por los choques culturales de la modernización y, más recientemente, de la globalización, y de la fragmentación característica de lo que se viene llamando la "post-modernidad".

V.3. LA PRIMERA SEMANA

1. El fruto principal de la Primera Semana es la comprensión del poder letal pecado y la apertura afectiva y efectiva al proyecto de Dios.

2. En contraste con este proyecto de vida verdadera, los Ejercicios nos invitan a experimentar el reverso de la medalla, la dura realidad de un mundo que se sujeta al pecado, para el cual cada ser humano participa y contribuye, con las excepciones de la Inmaculada y del Precursor. El pecado universal ya se manifiesta antes de la historia humana, con el pecado de los ángeles, vicia su inicio y marca su curso, tocando las sucesivas generaciones, instituciones, estructuras y culturas.

3. El tema de la Primera Semana, conforme a la Anotación 4^a es la consideración y meditación del proceso de los pecados [4]. Pero lo principal de esta etapa no es el pecado. La gracia a ser alcanzada se relaciona con la vida nueva, nacida de la misericordia de Dios, que implica el rechazo al pecado.

4. Se proponen 5 ejercicios, constituyendo la estructura de esta etapa, que debe tenerse en cuenta con las necesarias adaptaciones. En el *Primero* [45-54], el objetivo es dar a sentir y percibir la capacidad devastadora y mortal del pecado, mirando sus efectos. Así preparado, en el *Segundo*, el ejercitante pasa a rever su vida y sus pecados como una secuencia y un proceso, para obtener una detestación incluso afectiva de este proceso destructor [55-61]. La *repetición* del primer y segundo ejercicios [62-63] y el *resumen* [64] son medios pedagógicos seguros para hacer los coloquios más abiertos y sinceros con Dios, teniendo delante de sí a Cristo crucificado. Del *Quinto y último ejercicio*, contemplando lo que padecen los condenados, se quiere obtener la gracia de sondear el abismo de dolor y de miseria de donde nos salva la misericordia divina [65-72].

5. Esta secuencia es importante para profundizar la detestación y rechazo del pecado, muchas veces considerado como algo agradable, inofensivo y hasta liberador. El *primer ejercicio y su coloquio*, teniendo al Crucificado delante de los ojos de la imaginación, conducen al/la ejercitante a un juicio más objetivo de la gravedad del pecado [53], con sentimientos de vergüenza y confusión [48], en busca de una vida nueva. El que da los ejercicios debe estar atento para ayudar al que los hace a percibir cómo Dios, de un evento en sí malo -el pecado- suscita un amor más auténtico, profundo y libre.

6. En los preámbulos del *segundo ejercicio*, donde se pide "profundo e intenso dolor y lágrimas por mis pecados" [55], se supone algo más que las reacciones naturales que se desprenden de la comparación con las situaciones sufridas por otros. Se pide un don del Espíritu Santo, el don del arrepentimiento personal, que tiene el poder de conducir a la persona que se ejercita a percibir su propia ceguera y malicia ante el amor de Dios. Delante de sí, de su condición de pecador/a, el/ella se ve merecedor/a de condenación. Pero reconoce, por otro lado, gracias a la misericordia divina, como todo puede ser diferente. Entonces, se abre en un coloquio lleno de gratitud [61].

7. En la repetición sugerida en el *tercer ejercicio*, hay una nueva profundización, pues el ejercitante es llevado a "notar y hacer pausa en los puntos en que ha sentido mayor consolación o desolación o mayor sentimiento espiritual" [62], en una pedagogía de discernimiento. Sus 3 coloquios [63] van más allá de la propuesta de los ejercicios anteriores, con sus tres pedidos-

1º sentir, conocer internamente y detestar el pecado, en sus raíces (reiterando las súplicas de los ejercicios anteriores);

2º sentir y detestar el desorden de sus propias acciones, para corregirlas y ordenarlas (lo cual avanza en relación a lo anterior);

3º conocer "el mundo", para que "aborreciéndolo, aparte de mi las cosas mundanas y vanas" (lo que significa otro paso adelante).

8. La oración de "resumen", propuesta en el *cuarto ejercicio*, conduce a una visión global de lo que ya fue experimentado, "para que el entendimiento, sin divagar, vaya repasando asiduamente los recuerdos de las cosas contempladas en los ejercicios anteriores" [64]. Ayuda al ejercitante a dejarse impregnar por la realidad de los hechos más importantes, sin detenerse en los pormenores, apropiándose del fruto obtenido en el proceso.

9. *El quinto ejercicio* propone la consideración del infierno como posibilidad escatológica, y permite al que lo hace percibir hasta donde puede llegar el poder destructor del pecado. Los cinco puntos del ejercicio suponen el uso de los sentidos internos, ayudando a profundizar la aversión del pecado. En contraste, permite una percepción de la profundidad del amor de Dios y de su altura, que defienden al pecador contra tal situación devastadora, conduciendo a la gratitud por su presencia salvífica, pues El "no me ha dejado caer en ninguna de esas (partes) acabando así mi vida y siempre ha tenido de mí tanta piedad y misericordia" [71]. Así se aclara también la imagen de Dios, pues El es quien nos libra de los lazos, zancadillas y redes.

10. Delante de la cruz de Cristo Salvador, expresión de toda la fidelidad y amor de Dios, aflora en el corazón humano, con este deseo, el sentimiento de una gratitud reconocida: "¿Qué he hecho, qué hago y qué debo hacer por Cristo?" [53], pregunta ya hecha en el coloquio del primer ejercicio y de fundamental importancia para preparar los oídos internos a no ser sordos al llamado del Rey.

11. La oración básica de la Primera Semana es la "meditación con las tres potencias". En esta fase también se introducen los "Exámenes particular y cotidiano" [24-31] y el "General de conciencia para limpiar el alma y para confesarse mejor"[32-43].

12. No omita el esclarecimiento sobre el verdadero sentido del pecado, estableciendo la diferencia entre pecado y tentación, los niveles del pecado -venial y mortal- con sus modalidades: por pensamiento, palabra y obra [35-42]. La visión ignaciana del hecho del pecado es optimista, pues supone desde el inicio la capacidad de resistir las tentaciones y así merecer, con la gracia de Dios [33- 34], y es también personalista, porque sólo peca quien, en su propia conciencia, percibe la maldad propuesta y se adhiere a ella [33-35].

13. Con sentido eclesial, se valoriza y se recomienda la confesión general voluntaria y la comunión durante los ejercicios, porque ellos hacen a la persona más apta para sacar provecho de los sacramentos [44]. Así se complementa la indicación sobre el valor de la Misa y de la oración litúrgica diarias [20].

14. La composición de lugar cuidadosamente propuesta [47] y las adiciones [73-90] son de gran importancia para ayudar al ejercitante a disponerse a fin de alcanzar la gracia de la Primera Semana, que debe afectar al ser humano todo, tocando su memoria y entendimiento, pero sobre todo, su voluntad.

V.4. EL LLAMAMIENTO DEL REY

1. El método prosigue con coherencia: los Ejercicios presentan a Jesucristo acogiendo la buena disposición de quien los hace e invitándolo a tomar parte decididamente en la construcción del Reino.

2. Para un corazón lleno de gratitud por la misericordia experimentada, la respuesta sólo puede ser generosa. Para quien lleva en sí el deseo del "más" [23], él se va a traducir en la oblación de "mayor estima y momento".

3. El Seguimiento de Jesucristo no se hace sobre todo por la actividad apostólica. Es, antes que otra cosa, un testimonio de vida, una presencia de calidad.

4. En el ejercicio del "llamamiento del Rey", la dimensión de servicio, anunciada en el PyF, es la que va a tomar densidad.

5. La parábola del rey temporal es una ayuda. Dentro de la orientación de las Anotaciones 18 – 19, ella puede ser adaptada a las circunstancias de tiempo y las personas. El ejercitante puede el/ella mismo/a formular, en la oración, su propia parábola, clarificando para sí mismo/a, delante de Cristo, su ideal más profundo, para pasar entonces al llamamiento del Rey Eternal.

6. El carácter y el ritmo bautismal de los Ejercicios se revela claramente a esta altura: el "Efeta" sacramental es renovado en el pedido del que se, ejercita de no ser sordo al llamamiento de Cristo. En los ejercicios de la Primera Semana, había revivido la gracia de renuncia al pecado. Ahora se podrá adherir confiadamente a Cristo diciendo: "Creo". Son los dos pasos básicos necesarios para el sacramento, que abre el ser humano a la configuración con Cristo (las demás Semanas) y la vida en el Espíritu ("Contemplación para alcanzar amor"). Recalcar este carácter puede ayudar a percibir la universalidad de los Ejercicios y su connotación ecuménica.

V.5. SEGUNDA SEMANA

1. El fruto deseado de la Segunda Semana es escuchar el llamado de Dios con sus reales consecuencias esto es, seguimiento y configuración con Cristo en una reforma de vida y/o elección.

2. Recogiendo la experiencia del PyF y de la Primera Semana, el ejercicio del "llamamiento del Rey" supone tener delante de sí una persona libre para "en todo amar y servir" [233]. La Segunda Semana va a profundizar la importancia y la calidad de este servicio.

3. Contemplando los misterios de la Encarnación, Vida Oculta y Vida Pública de Jesús, el/la ejercitante va buscando la gracia del conocimiento interno del Corazón de Jesús, a fin de alcanzar un mayor y más ardiente amor a El, que se traduzca en un seguimiento siempre más lúcido y generoso.

4. La prolongación del PyF se da en esta etapa en el amor crecido hacia el Padre, a través de la contemplación de la Persona de Aquel que es el sacramento del amor de Dios entre nosotros.

5. Al mismo tiempo, el/la ejercitante es impulsado/a hacia la búsqueda discernida del mayor servicio. La cuestión de la elección ocupa el lugar central, ya sea escogiendo estado de vida o alguna misión específica dentro de la misma, o una radical reforma de vida.

6.,A través de la lectura de las mociones que va percibiendo en la contemplación de la vida de Jesús, el/la ejercitante va descubriendo el "donde" y el "como" seguir a Jesús.

7. Siendo asunto de gran importancia y delicadeza, se valora más la pericia de la metodología de los Ejercicios: por medio de las "Reglas de discernimiento de los espíritus" sensibiliza al/la ejercitante con el modo delicado de obrar del Espíritu Santo y las astucias del mal espíritu.

8. Para agudizar la clarividencia y la lucidez, presenta el ejercicio de las *Dos Banderas*, donde nos presenta algunos males radicales con que suele enredarnos el mal espíritu, contrastándolos con los valores evangélicos base de toda la vida fraterna y filial.

9. No basta tener lucidez en cuanto a la verdad: es preciso libertad de corazón para seguirla. Por esto el ejercicio de los *Tres Binarios* (Tipos de Personas) se dirige al área de los afectos, probando esa libertad interior, para cuya decisiva importancia ya apuntaba la "indiferencia" del PyF. Cualquier falta de libertad puede comprometer la elección.

10. La metodología propuesta va más allá: en la consideración de los *Tres Grados de Humildad*, invita al ejercitante a ponderar no sólo su grado de indiferencia, sino la profundidad de su amor, pidiendo la gracia de configurarse con Cristo Jesús también en la pobreza y en las humillaciones, y por medio de estas, en la humildad.

11. En esta perspectiva, humilde, es el que se deja conducir por el Espíritu en la imitación y el seguimiento-del Hijo y que, por lo tanto, está abierto a cualquier -lección que sea conforme a la voluntad del Padre y su mayor gloria.

12. La oración típica de la Segunda Semana es la contemplación de los misterios de la vida de Cristo, procurando que el/la ejercitante vea las personas, oiga lo que dicen o podrían decir, y observar lo que hacen, reflexionando sobre sí mismo/a para sacar algún provecho. Pero hay otras formas de ejercitarse; en particular, la aplicación de los sentidos internos.

13. Siendo la configuración con Cristo el término de toda la vida humana y bautismal, la Segunda Semana es la ocasión privilegiada para ayudar al/la ejercitante a identificarse con la realidad del Cristo Total. El llamamiento del Rey Eternal, la contemplación del modo salvífico del Señor en la Encarnación y en los Misterios de la Vida Oculta, el combate de las Dos Banderas, la decisión de la voluntad pedida en los Binarios, el Tercer Grado de Humildad y los misterios de la Vida Pública deben ser presentados por el que da los Ejercicios para facilitar al que los hace que su elección y/o su reforma de vida tenga presente el contexto en el que vive y el mundo de hoy, que carece de fermento, de luz y de sal. Caso contrario, se corre el riesgo de proponer la elección en un mundo imaginario y en un tiempo inexistente, aunque con "apariencias" evangélicas.

V.6. TERCERA SEMANA

1. El fruto de la Tercera Semana es la prueba de autenticidad del discípulo, de la validez de su elección y del crecimiento de su unión con Cristo en el Misterio Pascual, en la dirección indicada por la consideración del tercer grado de humildad. La configuración con Cristo llega al nivel de una unión más afectiva y efectiva con El.

2. El seguimiento de Jesucristo -en sus mismos sentimientos (Fil. 2,5-11)- configurándose con El para la mayor gloria de Dios, es una respuesta de amor que se va haciendo cada vez más concreta, decidida y exigente. La Tercera Semana mira hacia una participación en el sufrimiento de Cristo, en una vivencia cada vez mayor de unión con El en su dolor ("compasión"), asimilando contemplativamente su condición de humillado por amor a la multitud.

3. En la experiencia del que hace los ejercicios, se engloban dos dimensiones:

- retomada y profundizado de la Primera Semana: 'Pedir dolor, sentimiento y confusión porque por mis pecados va el Señor a la pasión' [193].'
- contemplación, al ver a Jesucristo sufriente, del alcance de la "oblación de mayor estima y momento" hecha en el ejercicio del Reino, y de la altura de la gracia pedida en los coloquios de las Dos Banderas y del Tercer Grado de Humildad [147].

Además de esto, otros tres puntos conducen a una profundización de los misterios propuestos, para favorecer una creciente unión con el Salvador [194-197].

4. En la "com-pasión" con Jesucristo, el/la que hace los ejercicios va integrando sus propios sufrimientos y cruces, porque se va abriendo generosamente a una acción encarnada y solidaria con los hermanos que sufren y en favor de ellos. De este modo su elección va siendo confirmada ante la realidad que espera a los discípulos de tal Maestro.

5. La contemplación en esta etapa supone lo aprendido anteriormente, a lo largo de la Segunda Semana, donde el que se ejercita es invitado a repasar el misterio propuesto: viendo, oyendo y observando como proceden las personas. Es dejado en libertad para empaparse más completamente de la realidad que le abre el relato evangélico. De] mismo modo, en la Cuarta Semana, se explica por qué las indicaciones de los Ejercicios se vuelven más sucintas.

6. El que da los ejercicios esté atento, para ayudar al/la ejercitante, que puede entrar en una situación de conflicto, perturbación-profunda y tentación de desánimo. *Así mismo, existe el riesgo de que el ejercitante fervoroso se exalte y no pondere con realismo las dificultades venideras.* Observe también que hay ejercitantes que, a esta altura, profundizan la gracia de la Primera Semana.

7. El que da los ejercicios debe ayudar a la transición de la Tercera a la Cuarta Semana que, en varios casos, se presenta difícil. En los retiros dados a grupos, celebraciones inspiradas en la Vigilia Pascual, han mostrado ser muy eficaces para facilitar ese paso.

8. La mirada del/la ejercitante no debe desviarse de la fisonomía de Cristo, que va a su pasión "por mi". Pero el que da los ejercicios debe estar atento para ayudar a percibir como los dolores y sufrimientos del Señor Jesús son como los dolores y los sufrimientos de la humanidad, consecuencias queridas de su unión personal con ella. Así, el que hace los ejercicios hoy no tendrá la falsa impresión de que la Pasión se dio en otro tiempo, y que no tiene mucho que ver con las angustias y dolores de nuestro tiempo.

V.7. CUARTA SEMANA

1 - La Cuarta Semana tiene como fruto propio propiciar el afianzamiento de la unión y la percepción de los efectos de la presencia de Cristo Resucitado, de su acción hoy con, entre y para nosotros, abriendo espacio para la vida nueva del cristiano en el Espíritu.

2. El amor de reciprocidad y unión, anunciado y deseado en el PyF, alcanza su expresión plena: "Aquí pedir gracia para alegrarme y gozarme intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo Nuestro Señor" [221]. Se pide la gracia de la consolación por la consolación de Jesús: yo, no resucitado, me alegro intensamente por la resurrección de Jesús.

3. Se da la confirmación plena de la caminata en el seguimiento de Cristo Jesús a la luz del Misterio Pascual: "Quien quisiere venir conmigo ha de trabajar conmigo, para que siguiéndome en la pena también me siga en la gloria" [95].

4. En Jesús Resucitado, tenemos el anuncio de la realización plena del proyecto del Padre, indicado en el PyF: vale la pena buscar generosamente la configuración con el Hijo, comprometiéndonos en el servicio del Reino, ya victorioso en Cristo vencedor de la muerte (cfr. 93).

5. Es importante, en esta etapa, que el/la ejercitante perciba los efectos de la resurrección del Señor [223], pues ellos aseguran la contemporaneidad de los eventos salvíficos y la gracia siempre actuante en el Misterio Pascual. Estos efectos contemplados por el/la ejercitante le revelan las señales de la presencia del Resucitado en la vida, señales de esperanza (2Cor. 1,3-10). Ayudan también a percibir el papel de consolador que ejerce el Cristo Resucitado [224], un llamado a ponerse al servicio de la consolación.

6. La contemplación, en esta etapa, es más libre. El/la ejercitante aumenta o disminuye el número de puntos, "como le vaya mejor" [228]. Ignacio propone puntos específicos [222-224] para que se alcance la gracia deseada.

7. Para nuestros contemporáneos que son sensibles a la falta de esperanza, al sentido de la vida, la soledad y los sufrimientos del mundo, la Cuarta Semana de los Ejercicios debe ayudar a recuperar, como sucedió con los primeros discípulos, el gusto por el camino y la percepción de que El es tan compañero de ruta como en aquella tarde en Emaús. Así, reconociendo que el que fue Crucificado es ahora el Resucitado, vivenciando el Misterio Pascual, el que hace los ejercicios es apto para ser un "contemplativo en la acción" militante en el mundo de hoy y en su contexto de vida.

V.8. CONTEMPLACION PARA ALCANZAR AMOR

1. La "contemplación para alcanzar amor" tiene el provecho específico de abrir el camino para la oración cotidiana de la persona, ya ordenada en sus afectos, centrada en Cristo y dispuesta a su seguimiento cotidiano, buscando y hallando a Dios en todas las cosas, permitiéndole ser, con la gracia de Dios, contemplativo en la acción.

2 El fin pretendido por Ignacio con esta contemplación se expresa en la gracia que se pide: "conocimiento interno de tanto bien recibido, para que reconociéndolo yo enteramente, pueda en todo amar y servir a su divina majestad" [233]. De este modo el/la ejercitante se prepara para percibir, en este mundo, la acción del Resucitado, como Dios que trabaja siempre [236], con amor gratuito, y que lleva a una respuesta agradecida de amor, que se pone más en obras que en palabras [230].

3. Este ejercicio presenta el "retrato ideal" del/la ejercitante, que experimentó y recogió, a lo largo del itinerario, toda la riqueza contenida en el PyF. Aprendió por medio de la contemplación de la persona de Jesús, a ver en las cosas y las personas, sacramentos del propio Dios Uno y Trino. Las creaturas, en particular las humanas, merecen respeto, acatamiento y servicio, pues Dios habita en ellas.

4. La persona que llega a alcanzar la gracia de ese amor, es "contemplativo en la acción" y vive en su día a día el amor gratuito de Dios; revela en las obras la reciprocidad de este don, y pone en manos del Señor todo lo que es y lo que tiene: "Tomad, Señor, y recibid..." [234].

5. En cuanto en las otras contemplaciones anteriormente propuestas, el punto de partida son normalmente los relatos evangélicos, aquí el punto de partida es volver a mirar en el interior hacia Dios como fuente de todos los bienes. La gracia que se pide es: "conocimiento interno de tanto bien recibido, para que reconociéndolo yo enteramente pueda en todo amar y servir a su divina majestad." [233].

6. Así, el que aprovecha este ejercicio, con la gracia de Dios, se vuelve apto para vivir su compromiso cristiano en el día a día, abierto para acoger las mociones de] buen espíritu, siendo gente para los demás y con los demás. El/ella será actualizado/a cada día con la oración del "examen general", cuando, sensible a la presencia de Dios dador de todo bien y que trabaja siempre, será contemplativo/a en la acción y podrá asumir los pasos pedidos por su misión en el mundo, que debe ser evangelizado siempre y de nuevo, con nuevos métodos y nuevo ardor.

VI. ARTICULACION METODOLOGICA DENTRO DE UN DIA

1. El día de los Ejercicios comienza habitualmente en la noche anterior, cuando se introduce al ejercitante en la oración propia del día siguiente, con "breve y sumaria declaración" [2] de la materia.

2. Se motiva al/la ejercitante a preparar los textos bíblicos indicados, procurando adaptar la materia a su situación personal, recomendándole la 1ª adición al acostarse [73], y la 2ª al levantarse [74].

3. Es importante pedagógicamente introducir la oración preparatoria, los preámbulos, el examen de la oración, las repeticiones y el acompañamiento para lograr una experiencia discernida que lleve de hecho a sentir y conocer las mociones.

4. El tema propuesto debe ser declarado conforme al espíritu de la Anotación 2ª [2] de modo breve y sucinto, evitando divagaciones y minucias, pero de modo tal que motive e inspire para la oración, manteniendo siempre el foco debido, que es la gracia a pedir y alcanzar.

5. Se debe indicar claramente el número de los ejercicios (4 ó 5) y el tiempo a ser dado a cada uno. En caso de no darse "pláticas o charlas", explíquese como preparar personalmente la materia.

6. Para mayor fidelidad a la propuesta ignaciana, es muy conveniente y hasta necesario, facilitar y urgir el acompañamiento espiritual, a ser posible diariamente, durante los ejercicios. El compartir en grupo, debidamente orientado, podrá ser un buen recurso para suplir, de alguna manera, la carencia de acompañantes.

7. La dinámica del día de los ejercicios es bien clara: propuesta del tema, repeticiones, resumen y, desde la Segunda Semana, la aplicación de sentidos, para permitir la profundización sensible y afectiva, abriendo espacio a un mayor discernimiento de la voluntad de Dios.

8. En "ejercicios breves" como los de fin de semana, este ritmo debe inspirar la distribución del horario y la selección de la materia, pues es necesaria una oración discernida, en la que la criatura se encuentre con su Creador, sin impedimentos de parte del que da los ejercicios [15].

9. Se encarece las celebraciones litúrgicas diarias, que son "la fuente y cumbre de la vida de la Iglesia" (SC. 10), como un gran valor durante los Ejercicios [20]. Ayuda mucho adecuarlas, en lo posible, a las circunstancias de las personas. Otras formas de oración en común pueden ser de provecho para el fin que se pretende.

10. Un día de ejercicios es un día de dedicación total, y no de apenas ciertos momentos fuertes de oración. Pertenece al proceso de los Ejercicios conservar el recogimiento y el deseo de aprovechar, poniendo atención a las mociones también durante los tiempos de comida, descanso y otros intervalos. Por lo tanto, el silencio es un ejercicio que debe ser preparado y motivado.

VII MANERAS Y MODOS DE ORAR Y SU USO METODOLOGICO

VII.1. Introducción

1. Conforme a la 1ª Anotación [1], los Ejercicios espirituales son cualquier forma de:

- examinar la conciencia
- meditar
- contemplar
- orar vocalmente
- orar mentalmente
- otras operaciones espirituales

2. Estas "operaciones espirituales", o modos de orar, tienen una función relacionada con los Ejercicios: "así como pasear, caminar y correr son ejercicios corporales", teniendo a la vista algo como un cuerpo sano, de la misma manera los ejercicios espirituales tienen como objetivo:

- preparar y disponer a la persona para "quitar de sí todas las afecciones desordenadas"
- y, "después de quitadas, buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la propia salvación" (vocación cristiana).

VII.2. Los Exámenes

1. Introducción

1. En el libro de los Ejercicios Espirituales el examen de la oración tiene una importancia fundamental. Aparte del *examen de la oración*, o revisión de los exámenes (cfr. abajo 3.6), la Primera Semana se abre, después de la consideración del PyF, con el tema de los Exámenes. Las dos modalidades principales son: la del "*examen particular y cotidiano*" [24-31 y 90] y la del "*examen general*" [43]. La sección que precede a este [32-42], se abre con el título de "*examen general de conciencia para limpiar el alma y confesarse mejor*" y presenta un conjunto de esclarecimientos muy útiles para ayudar al que se ejercita a prepararse convenientemente para la confesión general y la comunión [44].

2. Su ubicación, antes de los cinco ejercicios que conducen al proceso de conversión hacia la gracia penitencial [45-72], indica que ellos deben estar presentes durante todo el curso de los ejercicios [cf. 90], como una evaluación cotidiana del estado espiritual de la persona que se ejercita, ayudándola a situarse en la experiencia más amplia del proyecto de Dios, en el aquí y ahora de la vida. Por esto mismo, en especial el 'examen general' conserva toda su validez después de los Ejercicios, facilitando la caminata del "contemplativo en la acción", y alimentando la vida en el Espíritu y la configuración con Jesucristo.

2. El Examen particular cotidiano [24-31]

1. Vista, con la gracia de Dios, y obtenida por la oración humilde y perseverante, la purificación de las tendencias o afectos desordenados, en particular las que perjudican el servicio de Dios o del prójimo,

su eficacia depende, en buena parte, de su carácter "particular y cotidiano": particular, porque supone la localización en la tendencia que se quiere remediar, y cotidiano, porque exige una atención perseverante.

2. El método contiene dos elementos esenciales y dos complementarios. Los esenciales: actitud de atención vigilante y orante, y revisión hasta dos veces al día (mañana y noche). Los complementarios o "adiciones": un gesto no ostensible que exprese pesar, toma de conciencia y renovación del compromiso, y un modo de registro escrito que ayude a revisar el deseo de progresar [27-31].

3. El Examen "para limpiar el alma y confesarse mejor" [32-42]

1. El objetivo de esta sección es esclarecer y preparar mejor la conciencia de/la ejercitante para aprovechar más profunda y completamente los Sacramentos de la Penitencia y la Eucaristía, inclusive optando por una confesión general [cfr. 32 y 44].

2. Inicialmente, el que se ejercita es esclarecido sobre tres tipos de pensamientos que le ocurren [33]. Se trata de una descripción de carácter práctico con el objetivo de ayudar a percibir y conocer las mociones que tocan a nuestro libre albedrío [33, cfr. 313].

3. A continuación, se adopta el esquema catequético común de pecados generalmente usado para preparar la confesión sacramental: pecados de "pensamiento" [33-37]: "palabra" [38-41] y "obra" [42]. De modo personalista y optimista, se presentan, al principio, dos maneras de merecer con ocasión del mal pensamiento "que viene de fuera" [33-34].

4. Las observaciones siguientes ayudan a la conciencia a percibir la diferencia entre tentación o mal pensamiento que viene de fuera, y el pecado de pensamiento: "venial" [35] o "mortal" [36-37].

5. Prosiguiendo, vienen algunas declaraciones sobre pecar "de palabra". Se da relevancia al mandamiento evangélico de "no jurar" [38-39], cfr. Mi 5,33-34. Sigue un esclarecimiento sobre las "palabras ociosas", que no son de provecho para quien las dice ni para quien las oye [40], y la "difamación" [41].

6. Cierra este conjunto el "pecado de obra" [42]: no sólo obrar contra los diez mandamientos, sino también contra los preceptos de la Iglesia y sus legítimas determinaciones o exhortando a otros a hacer lo mismo. Este párrafo muestra el sentido eclesial de los Ejercicios, más explicitado en las reglas para sentir con la iglesia militante [352-370].

7. Esta preparación [32-42] o examen para "limpiar el alma y confesarse mejor" quiere suscitar en la persona que hace los ejercicios una predisposición para la búsqueda sincera de liberación interior: verse libre de todo lo que le esclaviza e impide la consecución del fin último.

4. El Examen general

1. A esta preparación se sigue el modo práctico de hacer el "examen general" [43]. Se trata de un esquema sintético con "cinco puntos", o, pasos, constituyéndose en un verdadero ejercicio ignaciano. Con sobriedad de lenguaje, se explicita un método que trasciende el puro análisis de una persona sobre sí misma para lanzarla en la dimensión de la confrontación constante de sus actos, deseos y criterios con los de Dios

2. En tiempo de retiro, el examen general debe hacerse dos veces al día, al fin de la mañana y antes del descanso nocturno. Esta frecuencia tiene su razón de ser en la articulación del día de ejercicios, ayudando a la persona que se ejercita a ser consciente de las mociones de Dios y de las tretas del enemigo.

3. Aplicado al día a día, después de los Ejercicios, es practicado normalmente como examen diario, muchas veces al fin de la jornada, y actualmente interpretado como un ejercicio para mantener un estado de discernimiento. Por eso, hay autores y orientadores que presentan diversas variantes del

esquema básico, permaneciendo fieles al núcleo de inspiración ignaciana: reconocer la presencia amorosa de Dios que, aun en la trama insidiosa que puede llevar al pecado, concede la gracia de la conversión. Se puede decir que es un ejercicio para mirar la realidad de cada día a partir de Dios.

4. Los "cinco puntos" conducen al ejercitante a partir de un reconocimiento inicial de la presencia, bondad y actuación constante de Dios, en el espíritu de la "contemplación para alcanzar amor", mediante una atención vigilante "hora por hora", dispuesto a reconciliarse y reintegrarse hasta el Padre Nuestro final, donde se abre en un actitud de hijo/a.

5. En el caso de personas que ya han tenido de algún modo la experiencia de la "contemplación para alcanzar amor", después de los Ejercicios, es conveniente orientarlas para que amplíen sus horizontes y perciban a las personas, acontecimientos, noticias... como beneficios y dones a ser acogidos y posiblemente respondidos, lo que ayuda a dar más intensidad al ejercicio del "examen general", y lo hace un instrumento apto para vivir la vocación cristiana y misionera de modo más universal y generoso.

VII.3 La Meditación

1. La meditación es una oración discursiva, esto es, un ejercicio hecho en una atmósfera religiosa, con el uso de las "tres potencias": memoria, entendimiento y voluntad. La memoria comienza con acatamiento, y no por mera curiosidad. Si el ejercicio se hace a partir de un texto bíblico, en general es preciso repasar el pasaje más de una vez, hasta que algo resuene más fuerte en la conciencia y despierte la atención con mayor viveza. La inteligencia pondera, amplía, asocia lo que se ha despertado en ella, haciendo comparaciones, reflexiones, aplicaciones... Considera aspectos y los relaciona con otros datos de la revelación y/o vivencias o experiencias de la propia vida. La voluntad, afectada y movida a partir de la memoria y de la inteligencia, procura eliminar resistencias, vencer repugnancias y adherir a las inspiraciones y llamadas. Por último, toma resoluciones y hace propósitos a partir de las mociones del buen espíritu.

2. La meditación, como los demás modos de orar, se comienza con la "oración preparatoria", que resume en forma de súplica el PyF, manteniendo presente "el fin que se pretende" [23] durante todo el itinerario. Prosigue con los "preámbulos": "composición viendo el lugar" (convocando la fuerza de la imaginación), "pedir lo que quiero y deseo". Los dos preámbulos deben estar en total armonía con el tema propuesto.

3. La meditación culmina, como en los otros modos de orar, con el "coloquio", momento de expresión más fuerte, directa y sentida, que, en su tanto puede darse también a lo largo de toda la experiencia. Termina con una oración vocal (el Padre Nuestro, por ejemplo), acentuando el acatamiento y la reverencia [3].

4. La "oración preparatoria" consiste en "pedir gracia a Dios Nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones estén ordenadas puramente al servicio y alabanza de su divina majestad" [46]. Constituye un acto de fe en la necesidad absoluta de la gracia.

5. El cuerpo de la meditación es ayudado por la declaración de algunos "puntos" -la mayoría de las veces 3- pudiendo variar el número. El/la ejercitante debe ser estimulado/a a caminar durante el ejercicio, deteniéndose donde encuentre consolación o desolación, "sin prisa de pasar adelante" [76].

6. Después del ejercicio, la revisión de la oración lleva a examinar la experiencia vivida [77], permitiendo una percepción más clara y discernido de las mociones, las buenas para retener; las malas para repelen Constituye una parte esencial de todo el proceso de discernimiento de espíritus.

7. Son ejercicios indicados como "meditaciones":

1. *Meditaciones con las tres potencias sobre el primero, segundo y tercer pecado [45-54]*, con 2 preámbulos y 3 puntos, donde en cada punto, se hace uso de las tres facultades (memoria, inteligencia y voluntad).
2. *Meditación de los pecados [55-61]*, con 2 preámbulos y 5 puntos, donde en el 1er. punto hay un predominio de la memoria; en el 2º, el uso de la inteligencia, ponderando; en el 3º y 4º, el recurso a consideraciones, en las que la inteligencia solicita más fuertemente a la voluntad; en el 5º la memoria evoca a las creaturas, la inteligencia las relaciona con la persona, procurando mover la voluntad a asombro y admiración con intenso afecto.
3. *Meditación de/ Infierno [65-71]*, con 2 preámbulos y 5 puntos, los cuales están relacionados con la "aplicación de los cinco sentidos internos"; esto lo diferencia bastante de la "meditación con las tres potencias" (ver adelante n° 17).
4. *Meditación de Dos Banderas [136-148]*, con 3 preámbulos y 2 conjuntos de 3 puntos cada uno. En los dos conjuntos hay una secuencia en paralelo: 1º *imaginar al Jefe de los enemigos//considerar cómo Cristo Nuestro Señor...*; 2º *Considerar como él llama a innumerables demonios... //considerar cómo el Señor del universo escoge a tantas personas...* 3º *considerar el discurso que les hace... //considerar las palabras de Cristo Nuestro Señor*. Esta secuencia es semejante a los 3 puntos de una Contemplación típica de la Segunda Semana: ver, oír, considerar lo que hacen las personas. Sea, por tanto, por los 3 preámbulos como por los 3 puntos, este ejercicio se aparta del padrón de la meditación por las tres potencias [45-54]. Como es un ejercicio para verificar la lucidez de la persona, no deja de ser un tipo de oración de examen, esto es, de discernimiento.
5. *Meditación de Tres Binarios de Hombres [149-156]*, con 3 preámbulos y la descripción de cada uno de los tres "tipos de hombres". Tiene cierta semejanza con la contemplación, y no es una "meditación con las tres potencias" [45-54]. Es también una oración tipo examen, pues se destina a verificar la voluntad de la persona.

8. El "ejercicio del Reino", esto es, *el Llamado del rey temporal* ayuda a contemplar la vida *del Rey Eternal [91-99]*, con 2 preámbulos y 3 series de puntos, puede ser considerado como un ejercicio de meditación; pero los 3 puntos de la 1ª y 2ª partes contienen elementos de contemplación y de consideración.

VII.4. La Contemplación

1. La contemplación es el modo de orar más típico de la Segunda, Tercera y Cuarta Semanas. El/la ejercitante profundiza en las escenas evangélicas, los misterios de la vida de Cristo: ver las personas; oír lo que dicen o podrían decir; observar lo que hacen, para reflexionar sobre sí mismo y sacar algún provecho. Uno de los modos de proceder recomendados sugiere que la persona se ubique "como si presente me hallase", dentro de la escena, con ayuda de su capacidad imaginativa.

2. La contemplación implica el uso de la imaginación. Pero no se reduce a una mera visualización de las personas y las escenas, ni lleva al ejercitante a un trabajo de reconstrucción del pasado. Es necesario que él/ella se deje afectar por algo concreto. Las imágenes mueven su intimidad con lo que se llama "sentimiento de presencia". Esta experiencia humana, presente en el proceso de amistad, enamoramiento, etc. abre camino para que la gracia actúe, iluminando, llamando o comunicando otras gracias.

3. La contemplación de los misterios de la vida de Cristo no es una simple manera de orar. Es el modo práctico como la persona se introduce en el misterio de Cristo, dejándose impregnar por su modo de ser y actuar: sus actitudes, criterios y gustos.

4. En la contemplación, se añade a los dos preámbulos de las meditaciones de la Primera Semana el preámbulo de la "historia" [102]: en el que se trata de recordar brevemente lo que será desarrollado en el ejercicio.

5. La "repetición" se hace a partir de los ejercicios que se han hecho aquel día. El/la ejercitante se detiene en los puntos donde sintió mayor consolación o desolación. Así percibe mejor las mociones. La repetición tiene un carácter subjetivo, pues tiene en cuenta más lo que se sintió. Así no es lo mismo hacer el ejercicio de "repetición" que repetir la misma contemplación, En este caso se toma el misterio propuesto dos veces, mientras que en la "repetición" se toman los efectos espiritualmente sentidos por la persona orante.

6. El ejercicio del "resumen" tiene una dimensión objetiva, pues retoma el tema propuesto en las dos [64] meditaciones anteriores, en aquel día. La inteligencia, sin divagar, debe retomar la materia como un conjunto. Está unido a las meditaciones de las 3 potencias y no se propone para las contemplaciones. De hecho, aunque no se indique expresamente, es una meditación de 3 potencias sobre un conjunto ya meditado en dos partes. Permite avanzar en el discernimiento.

7. El ejercicio de "aplicación de los sentidos internos" es el 5º ejercicio de un día en el que hubo dos contemplaciones y dos repeticiones. Pero en la Cuarta Semana, cuando se hacen 4 ejercicios solamente, se pueden tomar ejercicios diferentes, siendo la aplicación de sentidos el 4º ejercicio.

8. La "aplicación de sentidos" es un ejercicio contemplativo, que prolonga el proceso de profundización íntima del misterio, iniciado en las contemplaciones anteriores, por medio de los 5 sentidos internos. No es esencial preocuparse con el uso de estos sentidos, sino llegar a una oración no discursiva, sino simple, de sintonía profunda y de comunión, dejando que la persona que se ejercita se envuelva en la escena con toda su sensibilidad humana. Más que actividad, este ejercicio supone una actitud interna de apertura al misterio, saboreándolo y dejándose afectar por lo que es más significativo para él.

9. La "aplicación de sentidos" es diferente del ejercicio de meditación del infierno, pues aunque esta siga el esquema de los 5 sentidos, lleva al ejercitante a reflexionar sobre las penas correspondientes y trae materia nueva en relación a los ejercicios anteriores.

10. La "*Contemplación para alcanzar amor*" [230-237], con 2 preámbulos y 4 puntos, no parte, como en las contemplaciones anteriores, de alguna escena evangélica, sino de los bienes que, por la revelación y la experiencia, el/la ejercitante percibe como provenientes de Dios, fuente única de todos los bienes y gracias. Se pide "*conocimiento interno de tanto bien recibido, para que reconociéndolo yo enteramente, pueda en todo amar y servir a su divina majestad*" [233]. La mirada interior del ejercitante se dirige hacia lo que viene de Dios graciosa y gratuitamente. Conduce a la gratitud y a la percepción de que el mundo todo es una epifanía de Dios. Así da una base para que él/ella llegue a ser contemplativo/a en la acción.

VII.5. Los "tres modos de orar"

1. "Los tres modos de orar" [238-260] son presentados después de la "contemplación para alcanzar amor". La Anotación 18 sugiere que son un recurso provechoso para personas que están en Primera Semana.

2. *El primero* [238-248] es, más bien, una oración de examen, y los contenidos sugeridos en el libro de los Ejercicios lo hacen, de hecho, ejercicio de la Primera Semana. Ya *el segundo* [240-257] es una forma de contemplación ("contemplando el significado de cada palabra de la oración"). *El tercero* [258-260] es una forma de orar con fuerte participación corporal -el ritmo de la respiración- actualmente revalorizada, tanto por el redescubrimiento de los modos encontrados en las tradiciones de oriente y occidente, cuanto por la necesidad de muchos ejercitantes de pacificarse antes de comenzar el ejercicio propuesto.

VIII. ADICIONES

1. Las "Adiciones" en los Ejercicios son importantes consejos prácticos para ayudar a hacer mejor la oración y sacar provecho de los contenidos propuestos para cada etapa que va a ser hecha,

empeñándose cada cual en hallar lo que desea [73]. Son estructuras de apoyo en el itinerario espiritual de la búsqueda de la voluntad de Dios para la realización de la propia vida a lo largo del proceso de los Ejercicios. En este sentido, son medios útiles para alcanzar lo que se pretende, enteramente subordinados a ellos. Ayudan definitivamente a crear el clima más apto para cada etapa.

2. Siendo así, la finalidad de las adiciones es crear una atmósfera de recogimiento, vigilancia y oración, que permita al/la ejercitante dirigir su atención sólo para Dios y a sus mociones (iluminaciones, inspiraciones, llamadas), facilitando el reconocimiento de las mociones del mal espíritu (insinuaciones, ardidés, tentaciones) para repelerlas con la gracia de Dios.

3. Reconociendo las mociones de lo alto, el/la ejercitante puede, más abierta y decididamente, adherir a ellas con generosidad, dejándose conducir por el Espíritu. Por esto, las "adiciones" tienen gran importancia en el proceso de una buena y sana elección o reforma de vida.

4. El dinamismo de toda la vida interior está en la gracia. En los Ejercicios lo fundamental es la acción creadora del Espíritu Santo. Pero también es don de Dios la colaboración humana, que consiste en la apertura a Dios y a sus inspiraciones, pidiendo, aceptando y agradeciendo libremente la gracia que le es concedida. Las "adiciones" están en el campo de esa libre colaboración, querida por Dios.

5. La metodología de los Ejercicios está siempre atenta a nuestra corporeidad. De hecho, sólo podemos comunicarnos, expresar, decidir, actuar y amar por medio de ella. Estamos situados en el tiempo y en el espacio. Las "adiciones" ayudan a la persona a situarse en sus coordenadas esenciales de espacio y de tiempo. Así, frecuentemente aluden al tiempo y al espacio. "Después de acostado...; cuando me despertare..."

6. Las "adiciones", por tanto, se refieren a la verdad del ser humano, que es un ser relacional: él se constituye en relación con la naturaleza, con los acontecimientos, con los otros seres humanos y con Dios mismo, en esa relación trascendental única. Por esto mismo, la buena realización de los Ejercicios, para realizar el fin que se pretende, o sea, vencerse a sí mismo para, con libertad, buscar y hallar la voluntad de Dios en todas las cosas, exige fidelidad a las "adiciones".

7. A su vez, los que dan los Ejercicios deben tener presente que las "adiciones" son medios subordinados al fin. Por lo tanto, deben ser sugeridas o hechas de una manera inspiradora, motivada y tanto-cuanto ayuden.

8. Las "adiciones" en los Ejercicios se pueden dividir en dos conjuntos:

1. clima para entrar en oración, ayudas durante la oración y un momento inmediatamente posterior: son las cinco primeras;
2. clima y condiciones para el resto del día o de la etapa: las demás.

9. Las "adiciones" se distribuyen a lo largo del libro de Los Ejercicios de la siguiente manera:

- Antes de la oración [239-252]
- Primera Semana [73-86]
- Segunda Semana [130]
- Tercera Semana [206-207]
- Cuarta Semana [229], equivalente de la 2a. adición [131]: preguntar al ejercitante sobre el cumplimiento de las adiciones (cfr. anotación 6a.)
- Examen particular [27-28].

10. Ejercicios de pacificación: vivimos una época en que se valorizan, crean y redescubren una gran variedad de posturas y gestos orantes. Al mismo tiempo, se percibe la necesidad de ayudar a muchos ejercitantes a que se tranquilicen y pacifiquen de alguna manera para poder rezar más libre y largamente. La metodología de los Ejercicios ya los reconocía, por ejemplo, cuando sugiere que "haga el equivalente de la 2ª adición de la 2ª Semana, es a saber: antes de entrar en la oración,

repose un poco el espíritu, sentado o paseándose, como le parecerá mejor, considerando a dónde voy y a qué ... [239].

11. Básicamente estos ejercicios proponen:

- atención al ritmo respiratorio, pudiendo combinarse fácilmente con el "tercer modo de orar" [258-260]
- atención a las sensaciones corporales.
- relajamiento de la postura corporal.

De hecho, el gesto no sólo expresa, sino imprime y condiciona la realidad interior. Hallar la posición adecuada, "buscando lo que quiero" [76] influye en la calidad de la oración.

IX. Las diferentes Reglas

IX.1. El acompañamiento espiritual durante los Ejercicios

1. Las "anotaciones" evidencian el papel del que da los Ejercicios como acompañante espiritual del que los hace: es el que da "modo y orden de meditar y contemplar" [2], y ayuda al ejercitante a lo largo del proceso [cfr. 6,7, 12, 14, 15, 17, 18-20]. Es el que declara, mirando la utilidad del/la ejercitante, las reglas de discernimiento [8-10].

2. El acompañamiento espiritual en los Ejercicios tiene la finalidad de ayudar al/la ejercitante a hacer la elección o reforma de vida [4, 6, 8, etc.]. Por eso, en un primer paso, es preciso que sea llevado/a a "sentir y conocer de alguna manera las varias mociones que se producen en el alma: las buenas para recibirlas, y las malas para rechazarlas" [313]. Por esto mismo, sólo la persona experimentada en las Reglas de discernimiento de espíritus está en condiciones de dar los Ejercicios o hacer un acompañamiento calificado.

3. Los tiempos en que se compusieron los Ejercicios fueron tiempos de crisis, que hacía que el discernimiento de espíritus para ordenar la propia vida y buscar la voluntad de Dios en todas las cosas fuese una necesidad evidente. Nuestros tiempos, marcados positivamente por el pluralismo y la libertad de conciencia, y negativamente por fenómenos como la fragmentación cultural, la tentación fundamentalista y el relativismo, ponen de nuevo en relieve la importancia de la discreción de espíritus.

IX. 2. Las Reglas más propias de la Primera Semana [313-327]

1. Ellas se destinan a "*sentir y conocer de alguna manera las varias mociones que se producen en el alma., las buenas para recibirlas, y las malas para rechazarlas*" [313].

2. Las dos primeras de estas reglas permiten reconocer la dirección general de la vida interior de las personas, y la actuación correspondiente del bueno y del mal espíritu [314-315]. Las situaciones previstas se refieren a la fase de conversión, o vía purgativa, esto es a la Primera Semana. En seguida, se describen los estados de "consolación" y "desolación" espiritual (3ª y 4ª reglas), el modo de proceder en la desolación (5ª a 9ª), lo que hay que observar en tiempo de consolación (10ª y 11ª), para concluir con las reglas para actuar con las tentaciones (12ª a 14ª). El conjunto quita al que da y al que hace los ejercicios en la fase de conversión, pero sobre todo las reglas que describen la consolación y la desolación conservan su valor en todas y en cualquier etapa del proceso de discernimiento.

3. Las 3ª y 4ª reglas [316-317] describen, de manera precisa, los estados efectivos de la consolación y la desolación. Por esto mismo, ellas conservan su valor en todas las etapas del proceso interior. Observándolas, el que da o acompaña los ejercicios podrá distinguir la consolación y/o la desolación espiritual de otros estados psicológicos semejantes.

4. Cuando el ejercitante se siente humilde, consolado y en paz, sus pensamientos son conformes a su libertad más profunda y al Creador. De ahí que él pueda dejarse guiar por estas mociones del tiempo de la consolación espiritual. El tiempo claro favorece la visión y permite tomar rumbo seguro. Las decisiones sólo deben tomarse en este clima interior. Las reglas 10ª y 11ª [323-324] están destinadas a ayudar al que está en consolación espiritual.

5. Cuando la persona que hace los ejercicios se siente perturbada, desanimada y como "separada de su Creador y Señor", entonces está en desolación espiritual. Sus pensamientos en ese tiempo son contrarios a los pensamientos que salen de la consolación". En ese tiempo, ella "se siente movida a desconfianza, sin esperanza, sin amor". La desolación espiritual es "todo lo contrario de la consolación espiritual: "oscuridad interior, turbación, inclinación a las cosas bajas y terrenas, inquietud de diversas agitaciones y tentaciones". La persona se halla "toda perezosa, tibia, triste" [317]. Las reglas siguientes [318-322] son fundamentales para ayudar al que está en desolación.

6. Siempre es preciso ayudar al que padece tentaciones. Las reglas 12ª, 13ª y 14ª [325-327], que completan ese conjunto más adecuado para la fase de lucha interior y conversión, consideran las tentaciones más propias de esta etapa. Será preciso actualizar las comparaciones, pues pueden perturbar en vez de ayudar a nuestros contemporáneos.

IX.3. Las reglas más propias de la Segunda Semana [328-336]

1. Cuando el/la ejercitante ya superó la fase de luchar principalmente contra el enredo de sus vicios y pecados, y comenzó a dar señales de que desea servir a Dios, abrirse al Evangelio y descubrir lo que debe hacer por Cristo, entonces el que da los Ejercicios debe tener muy presente la nueva actuación tanto del bueno como del mal espíritu [329]. Cuando la persona que se ejercita comienza a manifestar este tipo de perturbaciones es tiempo de animarla y aclararle el camino para que persevere [cfr. 318].

2. Sólo Dios es el Consolador, el Paráclito. Sólo El, por tanto, "da consolación a la persona sin causa precedente" [330]. Es importante tener presente que esta consolación "sin causa precedente" da claridad y firmeza en la elección y/o reforma de vida [cfr. 175]. *La consolación "sin causa, experimentada una o varias veces, proporciona una luz muy útil para posteriores discernimientos. Es como un punto luminoso al cual se puede volver o como un tema musical único que uno puede reconocer apenas se asome".*

3. Con causa, "puede consolar así el ángel bueno como el malo, pero por fines contrarios: el ángel bueno para provecho de la persona... y el ángel malo para lo contrario, y más adelante, para traerla a su dañada intención y malicia" [331]. Esta observación alerta tanto al que da los ejercicios como al que los hace sobre las tentaciones propias de los que se deciden a oír el llamamiento del Rey y vivir en busca de la voluntad de Dios, aclarada en la siguiente regla [332; cfr. 10; 333-335]. La 8ª y última regla advierte para que se busque la verificación de parte de Dios, antes de decidir [336].

IX.4. Las Reglas para distribuir limosnas [337-344]

1. Inmediatamente después de las reglas de discernimiento de la Segunda Semana. están las reglas "en el ministerio de distribuir limosnas" [337]. El título puede sugerir cierto anacronismo; sin embargo, el deber de dar limosnas es general a todo cristiano que posee bienes de este mundo, o tenga cierta autonomía de administrarlos, como es el caso de los superiores religiosos y eclesiásticos, los responsables de asociaciones filantrópicas, etc. Por tanto, el discernimiento aquí sugerido tiene utilidad y adecuación al mundo contemporáneo. Ellas ayudan a concretizar las buenas disposiciones de los que hacen el ejercicio o se deciden a elegir un modo o estado de vida conforme al Evangelio, en el seguimiento de Cristo.

2. Estas reglas son una concretización de la elección [cfr. 184-187], como indica expresamente la 1ª [338], en particular para los casos en que se trata de dar alguna ayuda de valor material a personas más allegadas y por las que se tiene más afecto. Es preciso observar algunos puntos para impedir

que, con apariencia de bien, haya engaño [cfr. 332]. Para este fin, se deben observar cuatro puntos, 1º, que el amor que me lleva a dar la limosna provenga de Dios [cfr. 184], y que "en la causa por las que más las amo reluzca Dios" [338].

3. Las reglas restantes proponen modos prácticos para que la persona verifique la rectitud de su intención y deseo de dar [329-, cfr. 185, 340-341; cfr. 186-187].

4. La 7ª regla o consejo [344] es de que la persona debe ser más simple y estricta en el tomar para sí misma y para su utilidad o conveniencia, teniendo como ejemplo y modelo al propio Cristo. En cuanto a los eclesiásticos "sus pertenencias deben ser comunes y pobres". En cuanto a los casados, el principio es compartir sus bienes, teniendo en primer lugar las necesidades de los pobres, después las necesidades de la Iglesia, finalmente sus propias necesidades. Esta regla muestra coherencia completa con el principio del "preámbulo para considerar estados de vida" [135], que es "el ejemplo de Cristo Nuestro Señor" con el 3er. punto de la contemplación del Nacimiento [Cfr. 116], el triple coloquio de las Dos Banderas [147], la Nota que sigue al ejercicio de los Tres Binarios [157] y al Tercer Grado de Humildad [cfr. 167 y 168], previos y preparatorios para una buena y sana elección [cfr. 164].

IX. 5. las "Notas" sobre los escrúpulos [345-351]

1. La 1ª regla "más propia para la Segunda Semana" indica la táctica del mal espíritu cuando la persona, con las afecciones más liberadas y ordenadas por la gracia propia de la Primera Semana, tiene los oídos abiertos en una renovación de los efectos del Bautismo, para el llamamiento del Rey y del Reino. El enemigo de todo bien combate la alegría y la consolación espiritual 'trayendo razones aparentes, sutilezas y frecuentes engaños' [329]. Por esto mismo, completando el conjunto más conforme a la Segunda Semana, los Ejercicios trazan estas "Notas (que) ayudan para sentir y entender escrúpulos e insinuaciones de nuestro enemigo" [346]. En este sentido, la aparición de escrúpulos en este momento interior en quien hace los ejercicios es una señal positiva de la seriedad de su opción más profunda por el Reino (cfr. infra 348).

2. En la 1ª nota [346] se describe el "juicio erróneo", que no es propiamente escrúpulo, esto es, la duda o "incómodo" de una conciencia abierta para más acertar con la voluntad de Dios en su vida. Esto "hay que aborrecerlo mucho, porque todo él es error" [348].

3. En la 2ª nota [347] el que da los ejercicios es invitado a advertir también que el sentido del pecado, en continuidad con una historia personal marcada por el perfeccionismo, con defectos graves de educación y antiguas experiencias traumáticas, con una insuficiente vivencia de la gratuidad y de la misericordia divinas en la Primera Semana, puede degenerar en un sentido malsano de culpa y de mórbida preocupación. El sentido de culpa y la mala conciencia tienen afligidos a nuestros contemporáneos.

4. Pero hay un tipo de escrúpulo que, como cualquier tentación (cfr. 33-34), puede ser ocasión de merecimiento y provecho, "por algún espacio de tiempo... no poco aprovecha... pues purifica y limpia... separándola mucho de todo lo que se parezca a pecado". Así, los escrúpulos pueden ser una señal positiva y tener un efecto benéfico por un corto espacio de tiempo y para que se dé a ejercicios espirituales [348].

5. Fuera de este caso, el que da los ejercicios y los acompañantes deben percibir la escrupulosidad mórbida de carácter más permanente, que puede llevar a serios daños para la salud síquica de la persona, y exigen el cuidado de un especialista capacitado para llegar a las raíces emotivas de esta penosa y dolorosa situación.

6. Las últimas notas de este conjunto [349-351] indican cómo aprovechar la ocasión de los escrúpulos que pueden ser beneficiosos, por un tiempo, a quien se ejercita.

IX. 6. Las Reglas para sentir con la Iglesia [352-370]

1. Los Ejercicios destacan que, para conocer el campo de que puede ser objeto la elección, conviene tener presente "cuatro puntos y una nota". Se enumeran, entonces, las condiciones para que un asunto pueda ser objeto de deliberación por el que se ejercita y quiere servir al Rey Eternal y al Reino. En el punto 1º, se dice que "es necesario que todas las cosas de las que queremos hacer elección sean indiferentes o buenas en sí, y que estén dentro de lo aprobado por la santa Madre Iglesia jerárquica, y no malas ni contrarias a su espíritu" [170].

2. Así, las reglas que son dadas "para el verdadero sentido que debemos tener en la Iglesia militante", ayudan a iluminar el campo de las escogencias de la persona que se decide a buscar y hallar la voluntad de Dios en todas las cosas, después de haber ordenado, con la gracia del Salvador, sus afecciones y haberse purificado de sus pecados. Por esto, se encuentran en continuidad y cierran el conjunto de reglas para el discernimiento de espíritus.

3. (El campo de las deliberaciones) *La actitud* propia de quien atiende al llamado del Rey, con su gracia, debe ser "imitador de Dios", coherente con la opción profunda del Salvador que amó a su Iglesia y por Ella se entregó, desposándola para purificada y santificarla, "amándola para presentársela a sí mismo, la Iglesia, gloriosa, sin mancha ni arruga" (cfr. Efes. 5, 1. 21-27). Fiel a esta revelación del amor misericordioso y salvífico del Señor Jesús, la 1ª regla para el verdadero sentido que debemos tener en la Iglesia militante [353], inspira el mismo camino del amor constructivo y sponsal inspirado por el Apóstol. Dejando de lado nuestras opiniones y juicios propios y nuestros preconceptos, nos debemos disponer a "obedecer en todo a la verdadera Esposa de Cristo Nuestro Señor, que es nuestra santa Madre, la Iglesia Jerárquica".

Ella es llamada aquí "Santa Madre", lo que evoca el lugar de nuestro bautismo donde somos hechos hijos del Padre, hermanos de Jesucristo y templos del Espíritu Santo. Y también "jerárquica", pues es tal la realidad de la Iglesia querida por el Salvador. Con todo, es de advertir que no se menciona a la 'jerarquía de la Iglesia', como de algo separado y dotado de un estatuto diverso del mismo Pueblo de Dios. Es toda la Iglesia la que es jerárquica, el Pueblo de Dios, sujeto de libertad evangélica y reunido en torno a sus legítimos pastores, teniendo al Evangelio como su "constitución".

4. Estas reglas se agrupan en tres bloques, conforme a las preocupaciones predominantes en la época de composición de los Ejercicios, cada bloque encabezado por una regla que enuncia el principio inspirador del conjunto. Estas reglas son: la 1ª, que introduce las cuestiones sacramentales, litúrgicas y semejantes; la 9ª y la 10ª, que abren el campo de las cuestiones relativas a la autoridad, la teología y la santidad; la 13ª, que introduce las cuestiones dogmáticas. Las que siguen a cada una de estas normas inspiradoras, son más marcadas por el tiempo y sirven como ejemplos de aplicación de los principios enunciados en aquellas, cuya actualidad es más evidente.

IX. 7. Las Reglas "para ordenarse en el comer en adelante" [210-217]

1. Este conjunto de reglas está colocado en la Tercera Semana, que se abre con la contemplación de la Cena del Señor, donde el que hace los ejercicios es llamado a "ver las personas de la cena ... oír lo que dicen ... mirar lo que hacen, siempre reflejando sobre sí mismo/a para sacar algún provecho (cfr. 214). Se refieren más a la temperanza ("ordenarse en el comer") que a la penitencia. Su pedagogía es la misma del conjunto de los ejercicios, aplicando el discernimiento espiritual a este campo, no por razones estéticas o dietéticas, sino espirituales: ordenamiento de los afectos [210 y 211], disponerse para "las comunicaciones interiores, consolaciones e inspiraciones divinas" [213] y el ejemplo de Cristo Nuestro Señor [214].

2. Las tres primeras reglas corresponden a la aplicación del "tanto-cuanto" [23] a la bebida [211] y a los manjares [212]. El "fin que se pretende" es, cuidando la fuerza corporal, crear y mantener la buena "disposición para los Ejercicios Espirituales" [213]. Esto supone vencer el apetito desordenado

[212, 217], ser "Señor de sí" [216] con "mayor conocimiento y orden" [214]. a imitación del Señor Jesús.

3. Las demás reglas ofrecen remedios para el desorden en el comer, que pueden ayudar mucho al que las necesita, sugiriendo una actitud de mayor comunión con el Señor y sus apóstoles, y una actitud más libres y vigilante [214-217].

A. M. D. G.