



## ¿Qué son los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola?

Ignacio de Loyola tuvo una vida centrada en los honores, la fama y el poder, luchando a favor del rey terrenal y en una de sus batallas fue herido por una bala de cañón. En un momento de convalecencia tomó conciencia de la diferencia que había entre pensar en seguir su vida “mundana” ó una vida imitando a los santos. Después de leer sobre los santos y Cristo, Ignacio quedaba en paz y satisfecho; pero cuando terminaba de soñar despierto con seguir su vida de caballero, en las batallas y su búsqueda de fama, Ignacio quedaba inquieto e insatisfecho.

Esta experiencia no sólo fue el inicio de su conversión, sino también el comienzo de su propuesta de discernimiento espiritual. Su experiencia con el Creador la sistematizó en el texto de los Ejercicios Espirituales (EE) y la compartió con hombres y mujeres, que no tardaron en suscitar conversiones importantes. Los EE despertaron la sospecha de los jueces y la misma inquisición. Ignacio fue tomado preso en tres ocasiones por su manera de vestir, las conversiones generadas y la teología de sus ejercicios.

Ignacio aprendió que lo más importante en la vida es la búsqueda de la mayor gloria de Dios, es decir, no sólo se trata de ayudar al prójimo, sino de buscar aquello que más ayuda a construir el reino de Dios. El hombre y la mujer están creados para buscar a Dios por que en Él encuentran la plenitud de su vida. Pero la actual sociedad, con sus estrategias de consumo y tantos ruidos, desvirtúa nuestras búsquedas y nos engaña sobre aquello que nos conduce a la realización plena como hijos de Dios, por tanto, necesitamos entrar en proceso de discernimiento para detectar, al igual que Ignacio, qué cosas nos dejan una mayor paz y satisfacción.

Los EE recuperan el mundo de los afectos para ordenarlos entorno a Dios. El modo de orar propuesto por Ignacio de Loyola es un proceso de aprendizaje para escuchar nuestro cuerpo en su totalidad, donde la persona sepa distinguir las alegrías producidas por su entorno. A través de los sentimientos el individuo aprende a detectar aquello que le acerca a Dios y aquello que le aleja de Dios. Entrar al mundo de los afectos nos da la posibilidad de encontrar y

dejar aflorar los grandes deseos nos conducen a recuperar nuestra identidad de seres humanos. La sociedad de consumo despierta deseos superficiales que no dejan la satisfacción esperada, y los EE pretenden que el individuo construya unos criterios para tomar decisiones desde aquello que le deja una satisfacción profunda y gozosa.

Ignacio definía los ejercicios espirituales de la siguiente manera: Por este nombre de ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánima, 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 salud del alma, se llaman ejercicios espirituales. (EE No. 1)

Todos hemos vivido experiencias que nos han conducido al desorden de nuestros afectos: heridas de la infancia, muerte de un ser querido, maltrato familiar o deseos provocados por las estrategias de mercado. Esto ha provocado que tengamos afectos desordenados que nos atan a miedos, deseos superficiales, personas, metas, etc. Sin la libertad necesaria para optar por aquello que más nos conduce a nuestra realización personal. Los EE pretenden ejercitar nuestros afectos para superar la parálisis en el amor ocasionada por nuestra historia familiar o social, donde el sujeto sea capaz de reconciliarse con su historia, de descubrir el paso de Dios en su vida, de enamorarse de la persona de Jesús y desarrollar su capacidad de amar.

Los EE pretenden que la persona pueda entrar en un proceso por medio de la oración y el silencio, para construir una libertad donde el sujeto pueda elegir aquello que conduzca a la mayor gloria de Dios. La libertad ignaciana es para la misión, es decir, ser libres de ataduras de aquello que impiden dar lo mejor de nosotros mismos para realizar el reino de Dios en esta sociedad, sabiendo que la vivencia de relaciones fraternas y justas es el mayor placer que podemos tener en nuestra existencia. Los EE pretenden que la persona que los vive sea capaz de En todo Amar y Servir.

La persona que va a vivir los EE necesita preparar su corazón, para lo cual mucho le ayudará clarificar la intención de asistir a ellos, ubicar el momento existencial en que se encuentra y tener mucha disponibilidad para entrar a su mundo interno. Todo esto con la plena seguridad de que Dios nos acompaña y ayuda a descubrir el mejor camino para construir nuestra plenitud.