

## **1ª PLÁTICA: EJERCICIOS ESPIRITUALES POR INTERNET – INTRODUCCIÓN**

### **Cuaresma 2021 – (DÍA 1)**

Comenzamos con esta nueva tanda de Ejercicios Espirituales por Internet, que llamamos “en la vida cotidiana” porque no se retirarán a otro lugar para hacerlos y no dejarán sus actividades cotidianas (vida familiar, trabajo, etc.) sino que en medio de esas actividades dispondrán de un tiempo específico para estos *Ejercicios*.

#### **1- EJERCICIOS ESPIRITUALES EN CUARESMA**

Hoy es miércoles de ceniza... Dios nos llama a la conversión.

##### **EL DESIERTO**

El llamado del desierto resuena a lo largo de la historia de la salvación. En el desierto Israel encontró a Dios, allí fue Moisés conduciendo sus rebaños, y en una zarza ardiente se le apareció el Señor. En el desierto habitaba Yahvé y en el Sinaí reveló su Alianza. Y cuando Israel traiciona al divino esposo, dice Oseas que una vez más Yahvé conducirá allí a su pueblo, personificado en los rasgos de su esposa infiel: ***La seduciré y la llevaré al desierto y le hablaré al corazón.*** (Os 2,16)

Pero el desierto no es sólo el lugar donde se encuentra a Dios. Es también el teatro de las tentaciones más terribles y el habitáculo del demonio. El primer castigo de Dios por la desobediencia del Paraíso es precisamente la maldición del suelo que en adelante no producirá sino espinas y abrojos: la aridez del desierto es una consecuencia del pecado del hombre. E incluso la travesía del pueblo por el desierto de serpientes de fuego y escorpiones, tierra árida y sin aguas. También en el Nuevo Testamento el desierto conserva este significado terrible de habitáculo del demonio: ***Cuando el espíritu impuro sale de un hombre, discurre por lugares áridos, buscando reposo, y no lo halla.*** (Mt 12,43)

¿Cómo conciliar estas dos significaciones tan diversas del desierto: tierra de esposales divinos con el hombre y suelo de maldición, Dios y demonio? El desierto es el lugar donde se libra el gran combate entre Dios y satanás. Por eso en el desierto fue tentado Cristo. Y por eso el anacoreta iría al desierto: para entrar en el escenario de esta lucha.

*“Milicia es la vida del hombre sobre la tierra”.* (Job 7,1)

*“Porque nuestra lucha no es contra la carne y la sangre, sino contra los Principados, contra las Potestades, contra los Dominadores de este mundo tenebroso, contra los Espíritus del Mal que están en las alturas”.*  
(Ef 6,12)

*“Hijo, si te llegas a servir al Señor, prepara tu alma para la prueba”.* (Ec 2,1)

[6] 6ª La sexta: el que da los ejercicios, quando siente que al que se exercita no le vienen algunas mociones espirituales en su ánima, assí como consolaciones o dessoluciones, ni es agitado de varios spíritus, mucho le debe interrogar cerca los ejercicios, si los hace a sus tiempos destinados y cómo; asimismo de las addiciones, si con diligencia las hace pidiendo particularmente de cada cosa destas.

## 2- ¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES?

[21] EXERCICIOS SPIRITUALES PARA VENCER A SI MISMO Y ORDENAR SU VIDA, SIN DETERMINARSE POR AFFECCION ALGUNA QUE DESORDENADA SEA.

[1] ANNOTACIONES PARA TOMAR ALGUNA INTELIGENCIA EN LOS EXERCICIOS SPIRITUALES QUE SE SIGUEN, Y PARA AYUDARSE ASI EL QUE LOS HA DE DAR, COMO EL QUE LOS HA DE RESCIBIR.

1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la mesma manera todo modo de preparar y disponer el ánima, para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima, se llaman ejercicios espirituales.

## 3- ADAPTACIONES. SOLEDAD Y SILENCIO

[19] 19ª La diecinueve: al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes, quier letrado o ingenioso, tomando una hora y media para se exercitar”...

[20] 20ª La vigéssima: al que es más desembarazado y que en todo lo possible desea aprovechar, dénsese todos los ejercicios espirituales por la misma orden que proceden, en los cuales por vía ordenada tanto más se aprovechará, quanto más se apartare de todos amigos y conocidos y de toda solicitud terrena; assí como mudándose de la casa donde moraba, y tomando otra casa o cámara para habitar en ella, quanto más secretamente pudiere; de manera que en su mano sea ir cada día a missa y a vísperas, sin temor que sus conocidos le hagan impedimento. Del qual apartamiento se siguen tres provechos principales, entre otros muchos:

- el primero es, que en apartarse hombre de muchos amigos y conocidos, y asimismo de muchos negocios no bien ordenados, por servir y alabar a Dios nuestro Señor, no poco meresce delante su divina majestad;

- el segundo, estando ansí apartado no teniendo el entendimiento partido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en sola una, es a saber, en servir a su Criador, y aprovechar a su propia ánima; usa de sus potencias naturales más libremente, para buscar con diligencia lo que tanto desea;

- el tercero, quanto más nuestra ánima se halla sola y apartada se hace más apta para se acercar y llegar a su Criador y Señor; y quanto más así se allega, más se dispone para rescibir gracias y dones de la su divina y summa bondad.

“Porque la **soledad** preocupa el tiempo, mortifica los afectos, adormece las pasiones, desvía las ocasiones, quita los cuidados, serena las potencias, y desocupando el alma de todas las criaturas, la dispone para acercarse más y unirse con Dios. El **silencio** es el freno de todas las pasiones, y la guarda de la devoción y del fervor, y la llave con que el hombre interior está recogido y encerrado dentro de sí mismo; y como dijo san Diadoco *Preclara res est silentium, nihilque aliud, quam mater sapientissimorum cogitatum*. Excelente cosa, dice, es el silencio, y no es otra cosa, sino madre de sapientísimos pensamientos. Pues como quiera que todo el ejercicio de las virtudes se gobierne por los pensamientos, y la primera entrada de la gracia sea por el pensamiento, bien se ve cuánto importa el silencio para alcanzar las virtudes, pues es madre de buenos pensamientos”<sup>1</sup>. (La Palma)

Nuestra soledad y silencio será en primer lugar esa hora que debemos destinar a los *Ejercicios* (si fuera una hora y media, mejor). Y quizás puedan hacerse algunas cosas más en este mismo sentido (usar menos el móvil, escuchar menos música, etc.).

“Porque como dice San Gregorio: ¿Qué aprovecha la soledad corporal, si falta la del corazón?”<sup>2</sup>.

### **Por amor a Cristo custodio estas paredes**

“Cuenta de sí mismo Paladio, que hallándose una vez muy combatido de una profunda tristeza, y desanimado a proseguir el ejercicio y lucha espiritual en que estaba, se fue a san Macario, y le dijo: Padre, mis pensamientos me afligen, porque me dicen que me vaya del monasterio, porque aquí ni hago nada, ni me aprovecho nada. Y el santo le dijo: Responde a tus pensamientos: *Propter Christum custodio hos parietes*: estoy guardando estas paredes por amor de Jesucristo. Respuesta muy sabia y de maestro de mucha experiencia. Porque juzgo que no hay hombre tan imperfecto y tan poco ejercitado, que ya que no pueda ser señor de sus pensamientos y de sus afectos para emplearlos en la contemplación de Dios, por lo menos no lo pueda ser de sus movimientos corporales para hacerse fuerza y estar fijo en la guarda de su celda. Demás de esto dio a entender, que las paredes de la celda eran un tesoro tan grande, que todo un hombre estaba bien ocupado en solo guardarlas. Y que los demonios ponen tanto cuidado en robarnos estas paredes, que ningún cuidado y vigilancia sobra para guardarlas; y que cuando no hagamos más que estarnos a vista de nuestras paredes, será tanto el fruto espiritual que de aquí sacaremos, que sin duda Cristo Señor nuestro se dará por bien servido de que por su amor y respeto nos ocupemos en esto”<sup>3</sup>. (La Palma)

### **Importancia a los comienzos**

“Sea pues el primer cuidado de los que tratan de la salud de su alma recogerse á la quietud de su celda; la cual como dijo san Basilio, es como la enfermería del Médico del cielo, donde se han de curar todos los que salen heridos de la guerra de sus pasiones; y es tan saludable la sombra de la celda, que todos los que se ponen debajo de ella quedan sanos de cualquiera

---

<sup>1</sup> LUIS DE LA PALMA, S.I., *Camino Espiritual de la manera que lo enseña el bienaventurado Padre Ignacio en su libro de los Ejercicios*, Ed. Subirana, Barcelona, 1887, tomo I, p. 138.

<sup>2</sup> *Ibid.* p. 150-151.

<sup>3</sup> *Ibid.* p. 141-142.

llaga o herida del hombre interior. Y por eso exclama el mismo santo con admiración: ¡O celda, morada sin duda espiritual! porque tú haces de los soberbios humildes, y de los golosos templados, a los iracundos los haces mansos, y a los que son aborrecibles los vuelves amables y amorosos, y fervorosos en la caridad; tú pones freno a la lengua, y ciñes el cuerpo con el cingulo de la castidad; tú conviertes la liviandad en gravedad, y las palabras vanas y chocarrerías en silencio; pues ¿qué cosa puede ser más maravillosa que ésta? Porque si hubiera unos baños que sanasen de todas enfermedades a los que entraren en ellos, ¡con qué ansia y cuán de lejos vinieran los enfermos, sin perdonar a ningún trabajo ni gasto para encerrarse en ellos, y gozar de este beneficio! Y tenemos de nuestras puertas adentro la sanidad del espíritu sin caminos ni peregrinaciones, sin gastos ni espensas, y tan adentro de nuestras puertas que en saliendo de ellas la perdemos, y con todo eso no la procuramos, siquiera por hacer experiencia en qué consiste esta virtud y eficacia de nuestras paredes para mudar un hombre totalmente, y hacerle de vicioso virtuoso, y de carnal espiritual”<sup>4</sup>.

“Y si bien miramos, **esta eficacia consiste en dos cosas**. Primera, en que la soledad nos limpia de las culpas pasadas. Segunda, que nos previene y guarda de las venideras, apartándonos de la ocasión; y como estas dos cosas sean tan propias de la vía purgativa, así lo es también este ejercicio del retiramiento y soledad”<sup>5</sup>.

“Los que están en la iglesia para **ayudar a sus prójimos** en la salvación de sus almas deben procurar aquella soledad espiritual de que habló san Gregorio; conviene a saber, que de tal manera vivan entre la gente, y en medio de las ciudades y plazas, que tengan cerrados los ojos a cualquier honra, comodidad o interés que puedan esperar de los hombres, como si estuvieran en los desiertos y no trataran con hombres; y estén tan deseosos de agradar a solo Dios, como si en el mundo no hubiera otra cosa, sino ellos solos y Dios”<sup>6</sup>. (La Palma)

El silencio también nos enseña a hablar; *“la sal de las palabras es el silencio”*<sup>7</sup>; *“no sabe hablar quien no sabe callar”*<sup>8</sup>.

“Sea pues el primer cuidado de los que tratan de su perfección, acostumbrarse a la soledad y al silencio, cada uno según y cuanto permite su estado y el espíritu de su vocación; y el que no ha grangeado en esto ningún caudal, haga cuenta que no ha entrado por la primera puerta de los ejercicios”<sup>9</sup>. (La Palma)

**Y también para los más avanzados** es de mucho provecho la soledad y el silencio, con la diferencia de que ya no es una mortificación sino que se trata de algo que se disfruta, se quiere.

Del testimonio de una ejercitante:

“Hay días en los que es más sencillo hacer los ejercicios y en otros se complica, ya que cuesta encontrar el tiempo ... ¿qué ironía no? Jesús murió en la cruz por mí y a mí se me dificultan los tiempos.

---

<sup>4</sup> Ibid. p. 143-144.

<sup>5</sup> Ibid. p. 144.

<sup>6</sup> Ibid. p. 161.

<sup>7</sup> Ibid. p. 140.

<sup>8</sup> Ibid. p. 140.

<sup>9</sup> Ibid. p. 140.

Hubo otros días en los que mi alma estuvo agitada debatiéndose entre hacer los ejercicios o no, pero una vez que los realizo recibo consuelo, paz y la alegría del que encontró el buen camino.

Todo lo que logré en este tiempo es en beneficio de mi alma, contemplar, meditar, reflexionar, orar no hacen más que mejorarme como persona y ordenar mis afectos que en algún momento estuvieron tan desordenados... tan desordenados que llegué a pensar que Dios no me quería”.

Los ejercicios de san Ignacio son un tesoro, un bien para toda la Iglesia, es algo universal. Su libro fue llamado **“admirable”** por la misma Iglesia<sup>10</sup>, los ha recomendado más de seiscientas veces.

Los EE.EE. son “todo lo mejor que yo en esta vida puedo pensar, sentir y entender, así para el hombre poderse aprovechar a sí mismo como para poder fructificar, ayudar y aprovechar a otros muchos”<sup>11</sup>.

Y San Ignacio nos dio en los *Ejercicios* **“un método práctico para saber vivir la santidad en su grado más perfecto**, enseña la santidad pura y total, sacándola de la doctrina y de los ejemplos de Nuestro Señor Jesucristo...”; “llega a compendiar la ascética evangélica cabal y eficazmente, asentándola en las leyes eternas del mundo moral y elevándola hasta la unión vital con Jesucristo y aun con la divinidad misma”<sup>12</sup>. (Casanovas)

“Estas dos riquísimas palabras, Ejercicios Espirituales, son capaces de elevar a toda una generación, a todo un mundo, pueden producir una revolución espiritual –de hecho, la han producido– y por esas ironías de la gracia, el instrumento para esta revolución espiritual es un pequeño libro, el libro de los Ejercicios según la mente de San Ignacio de Loyola, o Ejercicios ignacianos. Viene superando hace siglos las pruebas de fuego, pero doctrina y método quedaron intacto. Su autor es Dios, su instrumento San Ignacio de Loyola. Todo el libro está impregnado de noble grandeza espiritual. Lo que fue y sigue siendo para la doctrina de la Iglesia la Suma Teológica de Santo Tomás de Aquino, en orden a la ascética cristiana lo son los Ejercicios de San Ignacio de Loyola. De entrada ubican al hombre frente a una ley metafísica, el Principio y Fundamento, o sea el fin del hombre. Acaban con la Contemplación para alcanzar amor, punto final y término del vivir humano. Como el mundo moderno no se entiende a sí mismo ni comprende al hombre, menos se entiende el supremo principio ordenador que son los Ejercicios. En medio de tanta confusión no faltan quienes aseguran que ya pasó el siglo de San Ignacio, y que el libro de los Ejercicios Espirituales es una pieza de museo. Sin embargo, nos salvará la Suma Teológica y nos salvará el libro de los Ejercicios”<sup>13</sup>. (Mons. Tortolo)

---

<sup>10</sup> Antiguo Oficio litúrgico del 31 de julio, lección 4ª.

<sup>11</sup> *Monumenta Histórica S.I., Epist. S. Ign. I 112.*

<sup>12</sup> CASANOVAS, *Comentario y Explanación de los Ejercicios.*, vol.1 p. 29.35

<sup>13</sup> ADOLFO TORTOLO, *Revista Mikael*, nº 19, 1979.

**Material:**

- página web (<https://ejerciciosive.org/cuaresma-2021/>)
- Telegram (<https://t.me/ejerciciosignacianos>)

El tiempo necesario será de una hora por día, video/audio/plática/meditación...

Se aconseja hacerse un plan de horarios para darle a Dios esa hora diaria y poder cumplir con las meditaciones.

¿Podrán disponer de una hora por día durante toda la Cuaresma para alcanzar el gozo del Cielo?

...Ave María Purísima, sin pecado concebida.