

## LA ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

### Cuaresma 2021 – (DÍA 2)

#### 1- IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN

“Les decía esta parábola para inculcarles que era preciso orar siempre sin desfallecer” (Lc 18), (parábola del juez inicuo y la viuda inoportuna).

“Velad y orad, porque el espíritu está pronto, pero la carne es débil” (Mt 26,41).

Es importante y necesaria para salvarse: “el que reza se salva, el que no reza se condena” decía san Alfonso María de Ligorio. Y también, hablando más puntualmente de la meditación decía: “El que está en pecado no deje la meditación, porque a la corta o a la larga o se deja la meditación o se deja el pecado”. “El que deja la oración mental, no tiene necesidad de demonios que lo empujen al infierno: va por sí mismo”, enseñaba Santa Teresa.

Es importante y necesaria para santificarse, hasta tal punto que no hay crecimiento en la vida espiritual sin oración... los grados de oración corresponden a los grados de unión con Dios.

Dice San Juan Crisóstomo: “Cuando veo alguno que no tiene amor por la oración, ni tiene cuidado de cultivarla con fervor, para mí es claro que no posee ninguna cualidad buena. El que no reza a Dios y desea tener un asiduo coloquio con Él, está muerto, o está privado de sana razón, es más, es una evidéntísima prueba de locura no tener amor por la oración”.

“Son verdaderamente graves estas afirmaciones del gran doctor, y si hubieran salido de otra pluma, se habrían podido decir que eran exageradas. Pero no son exageradas, si las meditamos bien”. (Beato Paolo Manna)

El Catecismo de la Iglesia Católica<sup>1</sup> habla de la oración en la cuarta y última parte pero nos muestra, al comenzar esta parte, que las tres anteriores (1ª parte: la fe, lo que creemos; 2ª parte: la celebración de los sacramentos y 3ª parte: todo lo que implica la moral – mandamientos, la ley nueva, etc. –) a todo eso llama “Misterio de la fe” y dice: “*este Misterio exige que los fieles crean en él, lo celebren y vivan de él en una **relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero. Esta relación es la oración***”. (CEC, 2558)

Por eso toda persona que se convierte, comienza a tener vida de oración. Hay un mundo interior que muchas veces se nos escapa... “¿Qué nueva vida es esta que ahora comenzamos?”<sup>2</sup> se preguntaba San Ignacio.

“El hábito de oración, la práctica de buscar a Dios y el mundo invisible en cada momento, en cada lugar, en cada emergencia -os digo que la oración tiene lo que se puede llamar un

---

<sup>1</sup> Se abrevia CEC por sus siglas en latín: *Catechismus Ecclesiae Catholicae*.

<sup>2</sup> *Autobiografía de San Ignacio de Loyola*, 21.

efecto natural en el alma, espiritualizándola y elevándola. Un hombre ya no es lo que era antes; gradualmente... se ve imbuido de una serie de ideas nuevas, y se ve impregnado de principios diferentes”<sup>3</sup>.

### Rezar con la vida misma

“La verdadera oración no es en absoluto ajena a la realidad. Si orar os alienara, os sustrajera de vuestra vida real, estad en guardia: ¡no sería verdadera oración! Al contrario: el diálogo con Dios es garantía de verdad, de verdad con uno mismo y con los demás, y así de libertad. Estar con Dios, escuchar su Palabra, en el Evangelio, en la liturgia de la Iglesia, defiende de los desaciertos del orgullo y de la presunción, de las modas y de los conformismos, y da la fuerza para ser auténticamente libres, también de ciertas tentaciones disfrazadas de cosas buenas. Me habéis preguntado: ¿cómo podemos estar «en» el mundo sin ser «del» mundo? Os respondo: precisamente gracias a la oración, al contacto personal con Dios. No se trata de multiplicar las palabras —lo decía Jesús—, sino de estar en presencia de Dios, haciendo propias, en la mente y en el corazón, las expresiones del «Padre Nuestro», que abraza todos los problemas de nuestra vida, o bien adorando la Eucaristía, meditando el Evangelio en nuestra habitación o participando con recogimiento en la liturgia. Todo esto no aparta de la vida, sino que ayuda a ser verdaderamente uno mismo en cada ambiente, fieles a la voz de Dios que habla a la conciencia, libres de los condicionamientos del momento”<sup>4</sup>. (Benedicto XVI)

## 2- LA ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS

“Es necesario aprender a rezar, casi adquiriendo de nuevo este arte”<sup>5</sup>. (Benedicto XVI)

“Ejercicio”, propiamente, es el momento de la oración. Todo lo demás –las adiciones y las notas– están al servicio y para ayudar a ese momento, el más trascendente.

\* **Escuchar o ver los puntos** de meditación de la manera más parecida que se haría en un ejercicio presencial, o sea, por ejemplo, con una hoja y algo para escribir.

- Eso ayuda a la concentración,

- De algún modo uno ya va meditando porque incluso no se escribe todo sino lo que uno ve como más provechoso o conveniente,

- haciendo así no será necesario tener el celular en mano (o la computadora a la vista) en el momento de la meditación.

\* Hacer la meditación durante **todo el tiempo que me propuse** hacerlo.

[12] 12<sup>a</sup> La duodécima: el que da los ejercicios, al que los rescibe ha de advertir mucho, que como en cada uno de los cinco ejercicios o contemplaciones, que se harán cada día, ha de estar por una hora, así procure siempre que el ánimo quede harto en pensar que ha estado una entera hora en el ejercicio, y antes más que menos. Porque el enemigo no poco suele procurar de hacer acortar la hora de la tal contemplación, meditación o oración.

<sup>3</sup> *Sermones Parroquiales y Comunes*, IV, 230-231. SAN JOHN HENRY NEWMAN.

<sup>4</sup> *Homilía del santo padre BENEDICTO XVI*, Plaza Garibaldi – Sulmona, Domingo 4 de julio de 2010.

<sup>5</sup> *Catequesis del miércoles 4 de mayo de 2011*.

[13] 13ª La terdecima: asimismo es de advertir que, como en el tiempo de la consolación es fácil y leve estar en la contemplación la hora entera; así en el tiempo de la desolación es muy difícil cumplirla; por tanto, la persona que se exercita, por hacer contra la desolación y vencer las tentaciones, debe siempre estar alguna cosa más de la hora cumplida; porque no sólo se avece<sup>6</sup> a resistir al adversario, mas aun a derrocallo<sup>7</sup>.

Todo lo que enseña es porque lo ha vivido.

«Aunque entre estos propósitos y deseos se le ofrecían trabajos y dificultades (es Ribadeneira quien lo refiere), no por eso desmayaba ni se entibiaba punto su fervor, antes armado de la confianza en Dios, como con un arnés tranzado de pies a cabeza, decía: *En Dios todo lo podré. Pues me da el deseo, también me dará la obra* (Flp 4,13). *El comenzar y acabar todo es suyo*. Con esta resolución y determinada voluntad se levantó una noche de la cama, como muchas veces solía, a hacer oración y ofrecerse al Señor en suave y perpetuo sacrificio, acabadas ya las luchas y dudas congoxosas de su corazón. Y estando puesto de rodillas delante de una imagen de Nuestra Señora, y ofreciéndose con humilde y fervorosa confianza, por medio de la gloriosa Madre, al piadoso y amoroso Hijo por soldado y siervo fiel, y prometiéndole de seguir su estandarte real y dar de coces al mundo, se sintió en toda la casa un estallido muy grande, y el aposento en que estaba tembló»<sup>8</sup>.

En Manresa, donde escribió lo sustancial de los Ejercicios,

“...perseveraba en sus siete horas de oración de rodillas, levantándose a media noche continuamente, y en todos los más ejercicios ya dichos”<sup>9</sup>. “Ultra de sus siete horas de oración, se ocupaba en ayudar algunas almas, que allí le venían a buscar, en cosas espirituales, y todo lo más del día que le vacaba, daba a pensar en cosas de Dios, de lo que había aquel día meditado o leído”<sup>10</sup>. (San Ignacio)

### 3- MÉTODO DE ORACIÓN IGNACIANO

#### Ponerse en presencia de Dios

[73] **ADICIONES PARA MEJOR HACER LOS EJERCICIOS Y PARA MEJOR HALLAR LO QUE DESEA.**

1ª *adición*. La primera adición es, después de acostado, ya que me quiera dormir, por espacio de un Avemaria, pensar a la hora que me tengo de levantar y a qué, resumiendo el ejercicio que tengo de hacer.

[74] 2ª *adición*. La 2ª: quando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros, advertir luego a lo que voy a contemplar en el primer ejercicio (...)

---

<sup>6</sup> se acostumbre.

<sup>7</sup> derrotarle.

<sup>8</sup> RICARDO GARCÍA-VILLOSLADA, S.I., *San Ignacio de Loyola, Nueva Biografía*, BAC, Madrid 1986, p. 171.

<sup>9</sup> *Autobiografía de San Ignacio de Loyola*, 23.

<sup>10</sup> *Autobiografía de San Ignacio de Loyola*, 26.

[75] *3ª adición.* La 3ª: un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etc., y hacer una reverencia o humiliación.

Y ya estando en la oración...

«Pocos llegan a esta íntima unión que mi Corazón les prepara en esta vida», decía el Señor a un alma santa. «Tienen que recoger todos sus pensamientos y afectos y centrarlos en mí que estoy presente en lo más íntimo de sus almas. Les invito con amor e insistencia a que bajen a lo más profundo de su ser y allí se me unan, para nunca dejarme y para identificarse conmigo. ¡Son tan grandes las bendiciones que les prometo! Pocos se dan cuenta de que estoy allí, en lo más profundo del alma y ardiendo en deseos de unirlos a mí y de hacerlos felices. La razón es porque viven sólo en el exterior de su ser. Si se apartasen de lo sensible para penetrar en lo más íntimo del alma, donde yo estoy, ¡qué pronto me hallarían! ¡...y qué vida de unión, de amor y de luz gozarían!»<sup>11</sup>. (Irala)

### 1ª Parte: Actos preparatorios o preámbulos (5'<sup>12</sup>)

1. *Oración preparatoria:* (cf.: [46]) pedir gracia a Dios Nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad.
2. *Primer preámbulo:* (Ej.: [102, 111, 137, 150, 191, 201 y 219]) proponerse la historia de lo que se medita o contempla.
3. *Segundo preámbulo:* [47] es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Cristo nuestro Señor, el cual es visible, la composición será ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar. Digo el lugar corpóreo, así como un templo o monte, donde se halla Jesu Christo o Nuestra Señora, según lo que quiero contemplar...
4. *Petición:* [48] es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo, la demanda ha de ser según subiecta materia, es a saber, si la contemplación es de resurrección, demandar gozo con Christo gozoso; si es de pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Christo atormentado....

### 2ª Parte: Cuerpo de la meditación o contemplación (15')

*Tema a tratar:* Por lo general dividida en puntos. Se deben aplicar ejercitando las tres potencias: memoria, inteligencia y voluntad. Si es una contemplación habrá que usar más de la imaginación.

[76] *4ª adición.* La 4ª: entrar en la contemplación cuándo de rodillas, cuándo prostrado en tierra, cuándo supino rostro arriba<sup>13</sup>, cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero. En dos cosas advertiremos: la primera es que si hallo lo que quiero de

---

<sup>11</sup> NARCISO IRALA, *Eficiencia sin fatiga*, cap. II.

<sup>12</sup> Estos minutos, que son simplemente una sugerencia, corresponden a una meditación/contemplación de 30'; si fuera de una hora, habría *más o menos* que duplicarlos.

<sup>13</sup> acostado.

rodillas, no pasaré adelante, y si prostrado, asimismo, etc.; la segunda, en el punto en el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga.

### **3ª Parte: Actos conclusivos (10')**

*Coloquios:* (cf.: [54]) Es el momento más importante. Se trata de la oración afectiva con la Santísima Virgen y/o con Nuestro Señor Jesucristo y/o con el Padre Celestial. Toda la presente meditación o contemplación se ordena a éste momento.

[54] El coloquio se hace propiamente hablando así como un amigo habla a otro o un siervo a su señor; cuándo pidiendo alguna gracia, cuándo culpándose por algún mal hecho, cuándo comunicando sus cosas y queriendo consejo en ellas; y decir un Pater noster.

[199] *Nota.* Es de advertir, como antes y en parte está declarado, que en los coloquios debemos de razonar y pedir según la subiecta materia, es a saber, según que me hallo tentado o consolado, y según que deseo haber una virtud o otra, según que quiero disponer de mí a una parte o a otra, según que quiero dolerme o gozarme de la cosa que contemplo, finalmente pidiendo aquello que más eficazmente cerca algunas cosas particulares deseo; y desta manera puede hacer un solo coloquio a Christo nuestro Señor o si la materia o la devoción le conmueve, puede hacer tres coloquios, uno a la Madre, otro al Hijo, otro al Padre....

[3] 3ª *La tercera:* como en todos los ejercicios siguientes espirituales usamos de los actos del entendimiento discurriendo y de los de la voluntad afectando; advertamos que en los actos de la voluntad quando hablamos vocalmente o mentalmente con Dios nuestro Señor o con sus santos, se requiere de nuestra parte mayor reverencia que quando usamos del entendimiento entendiendo.

### **Finalmente: Examen de la meditación o contemplación (5')**

¿Cómo he procedido en la presente meditación o contemplación?: si mal, miraré la causa del mal proceder, y descubriéndola me arrepentiré para enmendarme en adelante; si bien, daré gracias a Dios Nuestro Señor y procederé de la misma manera en adelante.

[77] 5ª *adición.* La 5ª: después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor; y haré otra vez de la misma manera.

### **“ORACIÓN ATENTA = RAÍZ DE TODA SANTIDAD”<sup>14</sup>**

“Pero esos consuelos sobrehumanos, esos destellos divinos pasan inadvertidos para el alma poco recogida, o deja de darlos Dios cuando prevé que por la disipación no van a ser notados ni apreciados.

---

<sup>14</sup> IRALA, *Eficiencia sin fatiga*, cap. I.

¡Si entrásemos a hablar con Dios con todo nuestro ser...! ¡Si tuviésemos plena atención a lo que le decimos aun en una breve oración vocal...! ¡Si escuchásemos lo que Él nos quiere decir en las intimidades de la oración...! Sólo en lo más íntimo del ser habla Dios, de ordinario; sólo le sentiremos por la perfecta concentración.

En la oración, lo mismo que en el estudio, la concentración no suele venir de repente. El primer periodo de «ajuste» muscular y mental es aquí más necesario, pues al orar nos vamos a levantar por encima de lo visible, temporal y humano para adentrarnos en el cielo a hablar con el Infinito y a descubrir tesoros sobrehumanos. Para esto nos recomienda san Ignacio de Loyola que, ya en el lugar de la oración, alcemos el pensamiento arriba por espacio de un «Padre nuestro» y, advirtiendo que Dios está presente y nos mira, le hagamos una reverencia.

En las oraciones breves durante el día, esto se consigue fácilmente haciendo con sinceridad y respeto la señal de la cruz; lo que nos pone inmediatamente en presencia de la Santísima Trinidad y nos une a ella (pues eso significa: «en el nombre de»). Por falta de este «ajuste» muchos no llegan a engolfarse, ni aun a entrar de veras en oración.

El segundo periodo de dejar del todo la tierra, de penetrar de veras en el cielo y entrar con recogimiento progresivo en la audiencia con Dios, tiene varios grados hasta llegar a abstraerse de lo sensible y sentir a Dios en el nivel más profundo de nuestra alma. Sólo en lo más íntimo habla Dios. Pero como Él ansía comunicarse con sus criaturas, pronto le sentiremos si ponemos con diligencia los medios humanos y atraemos su ayuda divina por la humildad y confianza. Esto lo vi entre los niños recién convertidos de mi escuela en China. Cuando, cerrados los ojos y juntas las manos, se esforzaban por pensar en lo que rezaban sintieron muchos de ellos tales consuelos que ya sólo ansiaban conservar esa felicidad toda su vida y para ello decidieron hacerse sacerdotes.

Si conversar con Dios, espiritual e invisible, o pensar y meditar en él, se nos puede hacer difícil sin viva fe, tal dificultad queda fácilmente solucionada desde que Él se quiso hacer hombre. Ahora nos lo podemos representar como niño, o adulto, orando, trabajando, comiendo, sufriendo.

Aquí, más que en el estudio, hay grados de abstracción de lo sensible y concentración en Dios y, conforme a esa profundidad de la atención, serán nuestro acercamiento a Dios, la participación de sus dones y el gozo espiritual. Es decir, a mayor concentración, mayor santidad, porque Dios, que no se deja vencer en generosidad, premia así de ordinario nuestro esfuerzo.

Esta concentración puede prolongarse indefinidamente cuando Dios ilumina, como en san Francisco de Asís, quien, empezando su oración al anochecer, al amanecer se quejaba del sol porque amanecía muy pronto, quitándole las delicias de su contemplación.

Para la oración o meditación ordinaria, san Ignacio de Loyola señala una hora aconsejándonos que la prolonguemos un poco cuando la desolación y aridez nos incitan a acortarla. Tal generosidad y esfuerzo suelen verse premiados por Dios, como en san Luis Gonzaga cuando decidió repetir su oración hasta hacerla sin distracción alguna. Tuvo que prolongarla alguna vez hasta por cinco horas, pero al fin logró tal concentración y fijeza de su mente en Dios que se le hacía violento distraerse con las criaturas”.

Nos encomendamos a María Santísima; “María fue la grande, **la suprema contemplativa**” (Pemán).

*“María, por su parte, conservaba todas estas cosas dentro de sí, ponderándolas en su corazón”. (Lc 2,19)*

*“Bajó con ellos, vino a Nazaret y vivía sujeto a ellos. Su madre conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón”. (Lc 2, 51)*

...Ave María Purísima. Sin pecado concebida.