

ACTITUDES PARA LOS EJERCICIOS

Tanto para comenzar los Ejercicios Espirituales como a lo largo de los mismos, hay actitudes de tipo espiritual que ayudan a potenciar la experiencia. Al comenzar cualquier proyecto o búsqueda, sabemos que hay actitudes que nos potencian y “dan vuelo”, así como hay otras que desactivan y recortan nuestras posibilidades para lograr lo que buscamos. A continuación presentamos cuáles son las actitudes que, según San Ignacio, más nos ayudan a encarar bien los Ejercicios, para así poder fomentarlas desde un principio.

La actitud fundamental: *Comenzar con “gran ánimo y liberalidad” frente a Dios (EE. 5).*

Al comenzar los ejercicios y ya en el umbral de los mismos, “mucho aprovecha”, al decir de Ignacio, entrar en esta experiencia con mucho ánimo y generosidad ante los llamados de Dios, ofreciéndole “todo mi querer y mi libertad” para que sea su voluntad la que me guíe. Esta actitud nos abre de corazón a un trato mano a mano con el Señor. Ensancha nuestro deseo de encuentro con Él y nuestro espacio interior para acogerle. Es el mismo Señor quien ha salido a nuestro encuentro y llama a la puerta. Lo nuestro es disponernos con “gran ánimo y generosidad” a abrir la puerta, sabiendo que lo que nos espera tras ella va a desbordarnos siempre con su misterio.

Buscar el silencio y la soledad: *“Cuando más se aparte, será de más provecho” (EE. 20).*

En esta experiencia de Ejercicios la soledad y el silencio se transforman en nuestros aliados. A través de ellos nuestros sentidos interiores despiertan y se agudiza nuestra escucha a Aquel que ha querido invitarnos al desierto, para hablarnos al corazón. Toda nuestra persona es convocada al encuentro con el Señor; y en medio del silencio surgen nuevas voces y palabras que escuchar... En medio de la soledad surgen muchos rostros y la presencia del Señor que quiere captarnos totalmente. A lo largo de estos Ejercicios, una atención serena y llena de confianza nos ayudará a sintonizar con Él, tanto en la oración como en los otros momentos del día.

Formas diversas de oración: *“Ejercicios Espirituales son todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar y de orar vocal o mentalmente” (EE. 1).*

San Ignacio nos dice que los Ejercicios Espirituales son todo modo de meditar y rezar que favorezca la “búsqueda y encuentro de la voluntad de Dios”. A través de los Ejercicios Espirituales hacemos camino de encuentro con Dios. Como todo camino puede tener una gran variedad, originalidad y riqueza de recorrido. A lo largo de esta experiencia cada uno irá encontrando un modo propio de andar e irá forjando su propio camino. La certeza que Él camina con nosotros nos animará a emprender recorridos aún desconocidos por donde el Señor puede estar llamándonos. El Evangelio de Lucas nos relata que “mientras iban andando, Jesús en persona se puso a caminar con ellos” (Lc. 24, 15). Aunque sólo horas más tardes se dieron cuenta que era Él.

Gustar interiormente: *“No el mucho saber satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas íntimamente” (EE. 2).*

Con esta advertencia Ignacio nos previene contra el riesgo de reducir la experiencia de los Ejercicios a nuestro “saber racional”, excluyendo otros aspectos de nuestra persona. Por el contrario, Él nos anima a que ésta sea una experiencia integradora donde participamos con todo lo que somos: inteligencia y voluntad; afectividad e imaginación; cuerpo y espíritu. Es precisamente cuando gustamos y sentimos internamente, que nos reconocemos tocados por el Señor. Es una invitación a detenernos y simplemente a estar con Él. Así, estando con Él, podemos fácilmente seguir sus huellas que nos señalan el camino por donde seguir avanzando.