

EJERCICIOS ESPIRITUALES: VISIÓN GENERAL Y PROCESO DE LA EXPERIENCIA

I.- INTRODUCCIÓN GENERAL

1.- ¿Qué son los Ejercicios Espirituales?

Los Ejercicios Espirituales son una experiencia para iniciar y avanzar en la vida de oración, para buscar y hallar a Dios en todas las cosas, para discernir la voluntad de Dios, para favorecer una fe más personal y más encarnada, y ayudan también en la tarea difícil de lograr la integración profunda de la propia vida por medio del diálogo libre con Dios. (Cf CG 35 nº 21). Además, los Ejercicios bien hechos, nos permiten apreciar más profundamente nuestra alianza con la creación, como algo fundamental para mantener una mejor relación con Dios y con los otros, y para actuar consecuentemente de acuerdo con la propia responsabilidad ciudadana, profesional, familiar y con el propio estilo de vida (Cf. CG 35, nº 36).

Para San Ignacio, los Ejercicios Espirituales son *«todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente, y de otras acciones espirituales... Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales; así también, todo modo de prepararse y disponerse para quitar de sí mismo todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, buscar y hallar la voluntad de Dios, se llaman ejercicios espirituales»* [EE nº 1].

Los Ejercicios son para hacerlos. Se trata de una aventura espiritual para ser vivida desde las claves siguientes:

1. Como INICIACIÓN y CAMINO EN LA FE en los que la persona pueda afianzar su seguimiento a Jesús.
2. Como CONVERSIÓN en la que la persona se disponga a la transformación interior que realiza la gracia de Dios.
3. Como DISCERNIMIENTO en el que se disponga la persona a buscar y hallar lo que quiere hacer con su vida.
4. Como LIBERACIÓN PERSONAL donde se trabaja la integración profunda de la propia vida mediante el diálogo libre con Dios.
5. Como RUTA ECOLÓGICA-ESPIRITUAL en la que se aprende a concretar una mayor *alianza* con la creación.

Cuando hablamos de Ejercicios, estamos hablando de hacer lugar para que acontezca en la persona la acción personal del Creador. Porque Dios en persona es quien se hace presente en este encuentro: **“Mira, yo estoy llamando a la puerta; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos”**. (Apocalipsis 3,20).

Como se trata de un encuentro entre la Persona y Dios, San Ignacio indica que: *«mucho aprovecha entrar en los Ejercicios con gran ánimo y generosidad»* [EE nº 5].

Lo que más importa en los EE no es ilustrar nuestros conocimientos sobre la fe, *«porque no el mucho saber harta y satisface a la persona, sino el sentir y gustar internamente»* [EE nº 2]. Por eso los **Ejercicios Espirituales son:**

- Un tiempo del corazón más que de racionalizaciones. Es una experiencia que nace no del esfuerzo sino de esa sensibilidad que habla de lo más íntimo de los que se encuentran en la oración, tal como lo señala el Coloquio de los Ejercicios Espirituales.
- Un tiempo de generosidad y no de reservas.
- Un tiempo de búsqueda más que del plan hecho. Aunque los ejercicios son un conjunto de prácticas, Dios no se deja atrapar en nada. Al contrario, los EE disponen para recrear los mismos EE.
- Un tiempo de resistencia y no de rendición. Se viven momentos de gozo por la compañía del Señor, por su presencia cálida y amorosa. Pero también se viven momentos de oscuridad, turbación, inquietud, tentaciones, tristezas, desesperanzas.

- Tiempo de María más que de Marta (Lc. 10, 38-42). No es un tiempo para la prisa, el trajín y la dispersión. Sino que es un tiempo de sentir y gustar internamente. Las cosas más sentidas profundamente son las que terminan guiando nuestra vida. Por eso la soledad en estos días es cuasi sacramental. Practicándola, se afirma la primacía de Dios en mi vida. Hay dos tipos de silencio. El interior, que permite hacerle sitio al Señor en el corazón; y el silencio externo, que es una excelente mediación que lleva al primero.
- Un tiempo de gracia más que de conquista. Todo lo que conceda el Señor será don suyo; gracia y no conquista personal. No habría que decir: yo quiero, sino Señor haz que yo quiera.

2.- Estructura de los Ejercicios Espirituales.

Los Ejercicios Espirituales han sido organizados por el mismo San Ignacio en torno a la siguiente estructura:

1. Abarcan un Mes. De 29 a 31 días.
2. El Mes de EE se compone de 4 Semanas. Las Semanas 1ª, 2ª, 3ª y 4ª son unidades vivenciales en torno a un Itinerario de Fe y Compromiso.
3. Los días que abarca cada Semana se deciden en base a lo que requiera cada persona que hace los Ejercicios. Se pueden hacer unas semanas más largas que otras. Con frecuencia la 2ª semana es la más larga.
4. Cada día cuenta con 5 ó 4 Ejercicios por día, más la Eucaristía, el examen del día, y la conversación de acompañamiento (si la hubiera). Habrá menor o mayor número de ejercicios, según el ritmo de la experiencia vivida.
5. Cada Ejercicio tiene su propia estructura. Cuenta con varios momentos (entre 8 y 9) que van guiando la vivencia personal, y se alargan o se acortan según lo que más aproveche a la persona que realiza los Ejercicios.

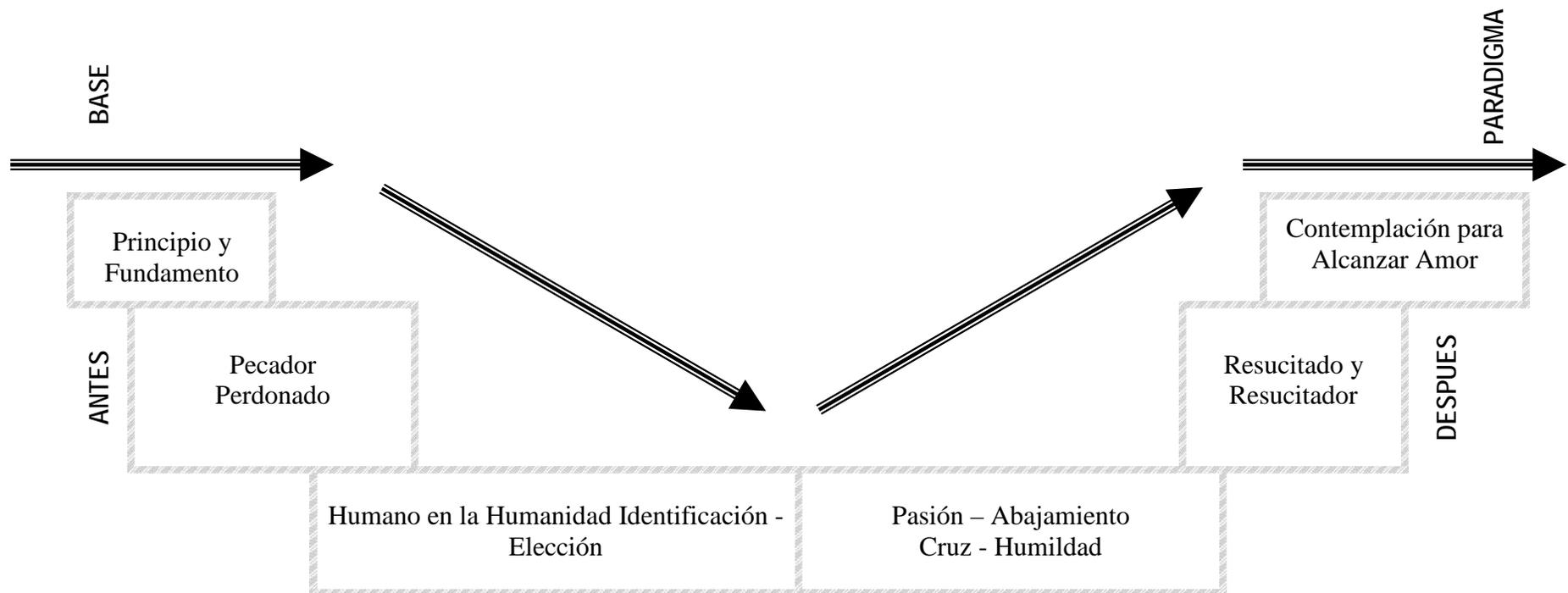
3.- Modalidades de Ejercicios Espirituales.

Existen diversas modalidades de hacer los Ejercicios Espirituales:

- a. A lo largo de un mes entero y con apartamiento total para que nada interfiera en la experiencia (EE n° 20).
- b. Todo el contenido del Mes de Ejercicios en la Vida Cotidiana y a lo largo de 3 o más meses, dedicando unos tiempos prudenciales para realizarlos (EE n° 19).
- c. Todo el Mes de Ejercicios en la Vida Cotidiana pero fraccionados por año o por temporadas, dedicando unos tiempos prudenciales para realizarlos. Puede incluir la modalidad de apartamiento total (EE n° 19).
- d. 15 días de Ejercicios, con apartamiento total.
- e. 8 días de Ejercicios, con apartamiento total, abordando los aspectos centrales de los Ejercicios.
- f. 8 ó menos días de Ejercicios, con apartamiento total, tratando solamente la 1ª Semana y algo de las otras tres semanas, en el caso que la edad, disposición o capacidad no permitan mayor dedicación (EE n° 18).
- g. 3 ó 4 días de Ejercicios, con apartamiento total, abordando una parte significativa de los mismos, con la finalidad de iniciar en el los Ejercicios.
- h. Una jornada de 2 ó 3 horas dedicadas a un solo ejercicio, durante un tiempo conveniente, con la finalidad de profundizar en un aspecto muy concreto y significativo de los Ejercicios Espirituales.

4.- El Proceso Espiritual en los Ejercicios

SEMANAS	1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA	
EXPERIENCIA	El Principio y Fundamento de mi Vida	Pecador Perdonado	Humano en la Humanidad	Elección y Reforma de Vida	Compañero de Cristo	Humildad	Resucitado y Resucitador	Contemplativo en la acción



EJES y COMPONENTES DE LA EXPERIENCIA DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
VIVENCIA (Sentir y Gustar Internamente)	<ul style="list-style-type: none"> ↳ De mi cosmovisión y paradigma que sólo valora el mundo a la cosmovisión y paradigma compartido por quienes ponen en Dios el fundamento de la propia vida. ↳ De mi dinámica dañina por el pecado que priva de felicidad, causa sufrimiento y destruye a la persona a la gradual sanación por Cristo Jesús mediante una reconciliación permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ De mi pobre calidad y calidez humana sobre todo con los más deshumanizados a una vida personalizada y personalizadora como lo ha vivido Jesús a plenitud en su propuesta del Reinado de Dios. ↳ De mi tendencia a vivir programado, pensando lo que voy a hacer en la vida a la decisión de buscar y hallar el modo de una mayor y mejor vida para mí y en beneficio de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ De ser compañeros sin más con los demás a ser compañero con y para los demás como lo ha hecho Jesús. ↳ De la prepotencia y autosuficiencia a reconocerme como soy, valorándome con profundidad y sencillez. 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ De sentirme sin horizonte o con un horizonte sin rumbo a tener un rumbo que oriente y dé sentido a mi vida, descubriéndome resucitado y resucitador. ↳ De creer que todo se basa en el puro hacer a saber ser contemplativo en la acción que realizo cada día.
AYUDAS PARA HACER LOS EJERCICIOS	<p>1.- Cuatro Requisitos:</p> <p><i>a) Ponerse en Situación de Ejercicios.</i> Se trata de iniciarse en un modo y manera de proceder durante la experiencia.</p> <p><i>b) Favorecer los Ritmos.</i> Ir combinando el propio ritmo de su vida con el ritmo que le irán exigiendo los ejercicios.</p> <p><i>c) Valorar y Ponderar los Tiempos.</i> Hacerse con un modo y orden personal que permita avanzar en la experiencia.</p> <p><i>d) Lectura de la Experiencia.</i> Tomar el pulso a lo que va sucediendo en la propia vida durante la experiencia (Examen).</p> <p>2.- Precisar las pautas y orientaciones de los Ejercicios para tener un buen comienzo.</p> <p>3.- Iniciarse de modo cualitativo en el uso de las Adiciones propuestas por Ignacio y las que se han ido añadiendo como claves de Ejercicios.</p> <p>4.- Algunos textos de la Palabra de Dios que ayudan al tratamiento del Pecado en concordancia con lo que pretende Ignacio en esta 1ª Semana.</p> <p>5.- Acompañamiento Espiritual.</p>	<p>1.- Profundizar en los cuatro (4) requisitos planteados en la 1ª Semana: <i>a) Ponerse en Situación de Ejercicios. b) Favorecer los Ritmos. c) Valorar y Ponderar los Tiempos. d) Lectura de la Experiencia.</i> (Examen).</p> <p>2.- Mayor precisión en las pautas y orientaciones de los Ejercicios.</p> <p>3.- Cuidar que las exposiciones (puntos) sean sencillas y breves. Insistir más en el modo y orden de los Ejercicios</p> <p>4.- Profundizar el Acompañamiento Espiritual, estando atentos al ritmo personal de la experiencia.</p> <p>5.- Hacerse diestro en el uso de las Adiciones, atendiendo las adaptaciones propias de la 2ª semana.</p> <p>6.- Lo concerniente a elección de estado o reforma de vida se trabajan a partir de la contemplación del Bautismo.</p> <p>7.- El ejercitante puede hacer algunas lecturas que favorezcan la experiencia de Ejercicios.</p>	<p>1.- Cuidar que los requisitos planteados en la 1ª y 2ª Semana favorezcan la experiencia y se ajusten a lo que está necesitando el ejercitante.</p> <p>2.- Reducir las pautas y orientaciones.</p> <p>3.- Los Misterios de la Pasión tienen una lógica propuesta por Ignacio: El Señor de la Cruz va en camino, como peregrino a la Cruz. Y el ejercitante va con Él. La divinidad se esconde.</p> <p>4.- Cualificar el Acompañamiento Espiritual. Estando atentos al ritmo personal de la experiencia.</p> <p>5.- Cuidar las adaptaciones de las Adiciones propias de la 3ª semana.</p>	<p>1.- Reducir las pautas y orientaciones.</p> <p>2.- Los Misterios de la Resurrección tienen una lógica propuesta por Ignacio: La resurrección se concreta en las apariciones manifestando espléndidamente la divinidad de Dios a través de los efectos de santidad y bondad propios de la resurrección. El resucitado trae el oficio de consolar al mundo.</p> <p>3.- Cualificar el Acompañamiento Espiritual. Estando atentos al ritmo personal de la experiencia.</p> <p>4.- Precisar las adaptaciones de las Adiciones propias de la 4ª semana.</p> <p>5.- Cuidar que la contemplación para alcanzar amor tenga su tiempo y valoración propia de los Ejercicios.</p>

II.- EL PROCESO ESPIRITUAL EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

II.1.- PRIMERA SEMANA

EL PRINCIPIO Y FUNDAMENTO DE MI VIDA Y EXPERIMENTARME PECADOR PERDONADO

La 1ª Semana de Ejercicios tiene dos bloques bien definidos. Uno centrado en el Principio y Fundamento y otro en la experiencia del pecado-perdón.

El Principio y Fundamento es el pórtico de los Ejercicios. Es la brújula que va guiando y articulando toda la experiencia hacia el sentido último del hombre que es la adoración de Dios mediante la relación ordenada con las personas y las cosas. Y la experiencia de pecador-perdonado que es el modo como el hombre se introduce en lo más profundo de su realidad humana para abrirse a una nueva relación de reconciliado consigo mismo, con los demás con la creación y con Dios.

1.- El Principio y Fundamento.

Cuando en ignaciano hablamos de Principio y Fundamento nos estamos refiriendo a lo que da consistencia a nuestra vida, es decir, aquello que nos convierte en Hombres y Mujeres CON y PARA los demás.

El Principio y Fundamento tal como lo formula San Ignacio de Loyola está en el N° 23 de los Ejercicios Espirituales. Por su lado, **la Compañía de Jesús en Venezuela ha formulado el Principio y Fundamento en clave de Identidad Ignaciana**¹ como un modo muy concreto de encarnarnos en nuestra tierra venezolana.

II.1.2.- Experimentarme Pecador Perdonado

En los Ejercicios Espirituales se destaca que he sido creado para ser un hacedor de felicidad, para ser beneficioso para muchos, para ser fuente de alegría en la gente. Pero el pecado me priva de esa dimensión que me constituye porque obstaculiza al amor, le pone trabas. Pero no sólo en aquello en lo que somos responsables sino también en la omisión.

En la 1ª Semana de Ejercicios, San Ignacio trata el pecado desde 3 perspectivas.

La **PRIMERA PERSPECTIVA** parte de tres situaciones de pecado: 1) El pecado de las realidades especiales como lo son los Ángeles, donde Ignacio plantea que su pecado es la superbia (soberbia crecida - arrogancia). 2) El pecado de Adán-Eva que consistió en su pretensión de hacerse como Dios. 3) Y el pecado personal como consecuencia del mal uso y abuso de la libertad.

Esta perspectiva se aborda en los Ejercicios como una meditación en la que se introduce al ejercitante en la dinámica de autosuficiencia que desemboca en la ruptura con Dios y con el mundo. Se trata de una meditación que va más allá de lo intelectual para centrarse en la sensibilidad, donde entra en juego la persona entera. Por eso tiene forma de drama donde el ejercitante queda abierto para dejarse afectar desde dentro y desde fuera, y para dejar que Dios le hable sobre su situación a la luz del misterio de Cristo o de la transcendencia de Dios. De ahí que este ejercicio se desarrolle en un diálogo que termina a los pies del crucificado preguntando: ¿Qué he hecho por Cristo? ¿Qué hago por Cristo?, ¿Qué debo hacer por Cristo?

La **SEGUNDA PERSPECTIVA** nos coloca de frente ante el dinamismo del propio pecado personal. El pecado daña, hace sufrir, priva de felicidad. Este ejercicio busca hacernos más conscientes de aquellos mecanismos que nos colocan en una dinámica dañina. Mientras más conciencia tomemos de nuestro pecado, menos dañinos seremos.

El Objetivo de esta segunda perspectiva es triple: 1º) Conocer el propio pecado con sinceridad, desenmascarando los mecanismos dañinos. 2º) Tomar conciencia de mi condición de pecador, no para hundirme y condenarme sino para hacer un reconocimiento realista de mi condición y de mi necesidad de perdón. Y 3º) Agradecer la delicadeza con la que he sido tratado por Dios, y en consecuencia, la calidad del trato que debo tener con los demás.

¹ Verlo en Plan Apostólico de Provincia 2000-2020, pág 11-15. Y verlo también en **el Módulo 1 del Plan del Formación Integral**. Anexo 1: "Redescubrirnos Como Hombres y Mujeres CON y PARA los Demás".

Si me quedara solamente en la culpabilización, sería un ejercicio muy pobre, porque de lo que se trata es de hacerme consciente del “desorden de mi vida” para dejar que la Gracia de Dios actúe sobre mí.

La **TERCERA PERSPECTIVA** nos ubica en la visualización de la posibilidad real de construir abismos de destrucción, que se convierten en auténticos infiernos. La finalidad de este ejercicio es la de sentir en toda su hondura y de modo anticipado la ruptura tan profunda que produce el pecado, para que estemos atentos a lo que purifica el amor, y así valoremos debidamente el don gratuito de la salvación, la comunión con Dios.

El ejercitante que transita la Primera Semana sale de ella con un mayor conocimiento de sí mismo y consciente del bien o mal que puede hacer en el mundo, es decir, más consciente de su pecado y a la vez más confiado en la compañía que le ofrece Jesús crucificado. Mirando al Crucificado se ha visto a sí mismo en toda su realidad, y a la vez ha recibido de Él, el gozo sereno que produce el perdón, tomando así un nuevo impulso y un nuevo aliento para seguir la ruta de la vida con gran esperanza, con sencilla verdad y con profunda caridad.

II.2.- SEGUNDA SEMANA

HUMANO EN LA HUMANIDAD Y PREPARANDO LA ELECCIÓN O REFORMA DE LA PROPIA VIDA

La 2ª Semana de Ejercicios es sumamente variada y rica en matices. Esta semana se abre con un ejercicio que lleva por nombre: «el llamamiento del rey temporal ayuda a contemplar la vida del rey eterno». Este ejercicio que hace las veces de pórtico nos está indicando que la 2ª Semana se centrará en la llamada y presenta como horizonte la transformación real de los afectos comprendida exclusivamente desde la comunión con la vida de Jesús. Como lo expresa Ignacio al final del ejercicio: «yo quiero y deseo y es mi determinación deliberada, sólo que sea tu mayor servicio...» [EE 98].

La oración propia de 2ª semana es la Contemplación. Su finalidad es «el conocimiento interno del Señor» [EE 104] y «el traer de los cinco sentidos de la imaginación» [121-126]. Esta oración es muy sencilla, tiene unas características sumamente familiares a la gente sencilla. La estructuración que ofrece Ignacio se encamina a la asimilación gradual del misterio de la humanidad histórica de Jesús, conocida a través de la Escritura en su ingenua literalidad. De ahí también su enorme valor; por tratarse de la permanente referencia a la Palabra de Dios. La humanidad de Jesús, percibida sensiblemente en la fidelidad a «lo concreto», suscita el amor. Con la ventaja de que tal relato del cuadro bíblico muestra un camino sin fin de comunión con la realidad.

Un aspecto muy propio de la 2ª Semana tiene que ver con el discernimiento. La elección del estado de vida o la transformación de ese estado, no se centra en lo que voy a hacer en la vida sino en lo que voy a hacer con mi vida. Y esta búsqueda y hallazgo se da juntamente a la contemplación de la vida de Cristo que ha combatido el combate en este mundo, dedicándose por entero a la construcción del reinado de Dios.

Núcleos temáticos de la 2ª Semana de Ejercicios:

- 1) El Llamamiento: De lo Temporal a lo Eterno
- 2) Zambullirme en la Humanidad: Encarnados en el Mundo para Nacer a la Gracia.
- 3) ¿Qué Quiero hacer con Mi Vida?: El Estado de mi Vida o la Reforma de la propia Vida.
- 4) Deliberar bajo cuál Bandera quiero estar: La de Cristo o la del Mal
- 5) La Calidad de Vida en Cristo: Tres modos de Persona y niveles de Humildad.

II.3.- TERCERA SEMANA

COMPAÑERO DEL CRUCIFICADO: HUMILDAD, GENEROSIDAD Y SERVICIO

Al finalizar la 2ª Semana, hay un planteamiento muy especial que conecta esta 2ª semana con la 3ª. Ignacio dice: «Piense cada uno, cuánto se aprovechará en todas las cosas espirituales y humanas, cuánto sea capaz de salir de su propio amor, querer e interés» [EE. 189,10].

La Pasión contemplada y vivida desde los Ejercicios Espirituales nos muestra a un Jesús que sigue el CAMINO del “despojo total”. De ahí la importancia del contacto expreso con la humanidad doliente de Jesús. Porque al sumergirse el ejercitante en la Pasión del Señor, puede captar en toda su hondura el amor de Jesús. Y esta experiencia total de entrega es posible si la persona logra salir de su propio amor, querer e interés.

1. “Salir del propio amor, querer e interés”, es lo que hace que el Espíritu Santo “te muestre la imagen del Dios invisible y en la feliz contemplación veas la profunda belleza del modelo que es Cristo”².
2. “Salir del propio amor, querer e interés”, es la práctica del cada día para lograr el “modo de configurarte con Cristo”.
3. “Salir del propio amor, querer e interés”, hace que los afectos converjan con la libertad bajo el influjo de un amor apasionado por nuestro Señor.
4. “Salir del propio amor, querer e interés”, es parte del ABC de la escuela del afecto en la que se consolida un cristiano.

La 3ª Semana de Ejercicios nos introduce a lo que en la fe se llama el misterio pascual. Con las contemplaciones de esta semana buscamos que nuestro afecto se parezca al de Cristo.

LA 3ª SEMANA ES:

- Una experiencia en la que se revive y actualiza toda la vida, haciéndome presente en cada escena de la Pasión, adentrándome de lleno en el misterio de la humanidad de Cristo. Se contempla el misterio, pero no ya desde fuera, sino desde dentro.
- Una semana donde el ejercitante vive de modo contemplativo-activo. El que contempla no es un espectador distante, sino que toma sobre sí, la parte de cruz que le toca en el misterio de Cristo sufriente (Col 1,24). Es la experiencia del padecer con (la *com-pasión*).

La finalidad de la 3ª Semana es la identificación con Cristo, tal como lo expone la petición: «dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo pasó por mí» [EE. 203] y [Cf. EE. 193].

EL EJE CENTRAL DE LA 3ª SEMANA está en los tres aspectos siguientes:

- Considerar lo que Cristo nuestro Señor padece en la humanidad [EE. 195]. (*Abajamiento*)
- Considerar cómo la divinidad se esconde [EE. 196]. (*Exaltación*)
- Considerar cómo todo esto padece por mí que soy pecador y por todos los pecadores del mundo [EE. 197]. (*Implicación*)

EL ABAJAMIENTO [EE. 195]. Para la Espiritualidad Ignaciana, la humanidad de Jesús es la única ruta de acercamiento, de amistad, de identificación y de seguimiento.

LA EXALTACIÓN: «considerar cómo la divinidad se esconde» [EE. 196]. El ocultamiento de la divinidad pone de manifiesto que la Cruz es un momento privilegiado de la manifestación de Dios y lugar de encuentro y comunión.

LA IMPLICACIÓN PERSONAL EN LA PASIÓN: «considerar cómo todo esto padece por mí que soy pecador y por todos los pecadores del mundo» [EE. 197]. Sólo el amor justifica y suscita nuestra compasión. Pero conviene advertir que «la palabra compasión puede ser peligrosa y ambigua en un contexto en que falte el amor, porque entonces significa sencillamente el sentimentalismo de quien se consuela a sí mismo»³. Y también conviene advertir que Dios no ha venido a explicarnos el sufrimiento, sino para llenarlo con su presencia y a darle su sentido más profundo, el de redención. El ejercitante que experimenta que la pasión lo toca en lo más profundo de su ser, descubre entonces que «un amor, que se entrega de este modo, se gana para siempre», ya no puede morir.

² Cf. SAN BASILIO, “Sobre el Espíritu Santo”. N° 23. Biblioteca Patrística n° 32. Editorial Ciudad Nueva, Madrid 1996, pp. 143-144.

³ Cf. Padre KOLVENBACH, Decir al indecible. pág. 99.

Padecer con Cristo (*com-pasio*), purifica y discierne la imagen que el hombre se ha forjado de Dios. Desde la perspectiva de la 3ª Semana, en la Cruz se topan pecado y perdón. Con esta experiencia, el creyente puede llegar a comprender la gran importancia del encuentro entre Dios y la libertad que acontece en la cruz. Donde amor y pecado se miran de frente en la persona de Cristo.

Esta 3ª Semana de Ejercicios ayuda de modo muy especial al discernimiento porque ella ayuda a cribar la parte de cruz que toca a cada uno desde tres perspectivas convergentes:

- Si se es capaz de aceptar la cruz sin amargura ni resentimientos, sino como el medio más apto y eficaz de identificación con Jesús.
- Si se sabe perdonar y amar con los mismos sentimientos de Jesús después de los conflictos, encarnándose en las limitaciones concretas de lo humano que le rodea.
- Si la cruz le purifica de sus desórdenes y de su egoísmo para poder amar cada vez más desinteresadamente a sus hermanos.

Núcleos temáticos de la 3ª Semana de Ejercicios:

1) Última Cena: Convocados a la Mesa del Servicio y la Fraternidad

2) Huerto: Transitar la Noche de la Fe. La Cristificación del Deseo

3) Pasión, Muerte y Sepultura de Jesús: La Divinidad se Esconde. El ocultamiento de Dios

II.4.- CUARTA SEMANA

RESUCITADO Y RESUCITADOR COMO CONTEMPLATIVO EN LA ACCIÓN

La finalidad de la 4ª Semana es doble: primero, introducirnos en la verdad y bondad de la Palabra definitiva del Padre sobre el mundo, que no es otra que la vida en plenitud, es decir, resucitado; y segundo, desvelar la santidad y bondad a la que es atraída toda la creación y en particular cada persona, es decir, resucitadora.

EL EJE CENTRAL DE LA 4ª SEMANA está en los tres aspectos siguientes:

- Considerar cómo la divinidad, que parecía esconderse en la pasión, aparece y se muestra ahora tan espléndidamente en la resurrección, por sus efectos de autenticidad y bondad. [EE. 223]
- Mirar el oficio de consolar que trae nuestro Señor Jesucristo. [EE. 224].
- Conocimiento profundo de tanto bien recibido de Dios para que **en todo podamos amar y servir**. [EE. 233]

Los discípulos vieron al Resucitado. No fue la fe de los discípulos la que fundó la realidad de la resurrección, sino la realidad del Resucitado lo que fundó la fe.

En la 4ª semana se pide a Dios "la gracia de alegrarme y gozar intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo nuestro Señor".

En el plano más religioso, esta alegría es la que me funda como creyente y como comunidad eclesial. Y en el plano más antropológico, esta misma alegría es y la que me conecta profundamente con los demás, sabiendo alegrarme con las alegrías ajenas y entristecerme con sus tristezas. Porque la alegría que brota de la resurrección tiene su fundamento en la gloria de Dios manifestada ahora por la resurrección del Hijo. El Padre, en su amor, ha pronunciado la palabra definitiva de fidelidad que consuela y llena de esperanza.

Ser consolado, es experimentar intensamente el triunfo del resucitado, el éxito de su causa y de su misión. Ser consolado, es la confirmación por parte del Padre, de que el camino del Hijo es acceso a la plenitud de la divinidad. Ser consolado es participar en la resurrección y quedar confirmado en la verdadera esperanza, por la que nos adentramos en el ámbito del Espíritu paterno de Dios.

La Contemplación para Alcanzar Amor

Como cierre de la 4ª Semana está la Contemplación para alcanzar Amor. Esta contemplación es la síntesis y a la vez la meta de la Espiritualidad Ignaciana. Ateniéndonos al Texto de los Ejercicios, la Contemplación para alcanzar amor es el fruto indispensable de la contemplación reposada de la vida del Señor Resucitado, y a la vez, la experiencia ignaciana del don del Espíritu Santo, con la que se dispone a vivir de modo resucitado y resucitador.

Esta contemplación es a la vez, la meta de todo el proceso espiritual de los Ejercicios y la diafanía de la acción de Dios en las personas y en la creación entera, en la que se nos muestra a Dios en cuanto Dios, presente en todas las cosas.

En la Contemplación para alcanzar amor nos muestra el nuevo modo de actuación y compromiso del ejercitante. La persona experimenta lo más profundo del sentido de su vida contemplando a Dios en el corazón del mundo y de la historia, sintiéndose invitado permanentemente a la comunión con el Dios en todas las cosas.

Los Ejercicios Espirituales no terminan en la Contemplación para Alcanzar Amor. Se prolongan y se profundizan a través de esta contemplación porque es “el ejercicio” permanente. Un modo de ser, de vivir, de orar. Es el talante permanente de quien se siente permanentemente agraciado y agradecido, y por ello comprometido para “en todo amar y servir”.

Núcleos temáticos de la 4ª Semana de Ejercicios:

- 1) Aparición a María: Modo y Orden del encuentro con el Resucitado
- 2) Apariciones a los Discípulos: La ruta del Discipulado
- 3) La Divinidad se manifiesta por los Efectos de Santidad y Bondad y el Oficio de la Consolación al Mundo
- 4) Contemplación para Alcanzar Amor

III.- ¿PARA QUÉ HACEMOS RETIROS Y EJERCICIOS ESPIRITUALES?⁴

Muchas veces hemos sentido la necesidad de ser mejores, experimentar la alegría de sentirnos más cerca de Dios; 2º sentir una profunda paz dentro de nosotros mismos; 3º) comportamos con más paciencia y comprensión con los demás; 4º) deseo de crecer en amistad con Jesús; 5º) valorar toda la creación como lugar de encuentro con la vida y con Dios. Todo ello es lo nos ofrece la experiencia de los Ejercicios Espirituales

; y 7º) La contemplación para alcanzar amor nos ayuda a “vivir una vida diferente”. Y para que podamos profundizar en estos frutos hará falta experimentar los Ejercicios Espirituales.

Hacemos los Ejercicios Espirituales: 1º) para encontramos con Dios y dejarnos encontrar por Él; 2º) para educar nuestro corazón y nuestra fe y poder integrar mejor fe y vida; 3º) para lograr la integración profunda de la propia vida por medio del diálogo libre con Dios y poder querer más a nosotros mismos y a los otros; 4º) para profundizar nuestra amistad con Jesús en la familia, el trabajo, la vida como vecinos, etc.; 5º) para encontrar y hallar (hacer) la voluntad de Dios en mi vida; 6º) para apreciar profundamente nuestra *alianza* con la creación, y así mantener una mejor relación con las personas, con la naturaleza y con Dios; y 7º) para ser conscientes en el día a día de lo que Jesús nos dice en su Evangelio: “Yo estoy con ustedes cada día hasta el fin del inundo” (Mateo 28, 20).

⁴ Cf. HUARTE Ignacio. “Despertar a la vida diferente”. Distribuidora Estudios, Caracas, 2009, pág. 18-20.