

INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES
[Consideraciones que ayudarán a vivir
esta experiencia espiritual]

1. Enhorabuena y ánimo por atreverte a pedir al Espíritu Santo, en estos días de especial oración, que ilumine tu vida. Déjate modelar por Dios para hacer su voluntad. Considera el momento en que nos hallamos de tanta dificultad como una gracia de Dios y pregúntate qué te dice Dios a través de los acontecimientos presentes. El confinamiento actual en el que nos encontramos es lo más parecido a un retiro espiritual (muchos a lo largo del tiempo se han retirado al desierto o a lugares apartados para buscar a Dios). Con san Pablo decimos: «Todo es gracia. Sabemos que todo ocurre para el bien en aquellos que aman a Dios» (Ver Carta a los Romanos capítulo 5).
2. Los Ejercicios Espirituales (en adelante EE.) constituyen la gran aportación a la espiritualidad cristiana de san Ignacio de Loyola. Los EE. encierran un *método*, el santo llama a este método *modo y orden*, basado en dos claves fundamentales: el *diálogo* espiritual y la necesidad de todo ser humano de *familiarizarse con lo que siente*, que unas veces nos hacen «quedar tristes y otras contentos». De aquí se deducen varias cosas que hemos de disponer para hacer EE:
 - 2.1. Fijar un horario para entrar en diálogo con el Señor.
 - 2.2. Buscar un lugar donde podamos orar sin distracciones.
 - 2.3. Seguir el método de meditación: a) Poner silencio en mi corazón acallando los ruidos de mi hogar, mi mente,... Puede ayudar una postura que nos facilite la respiración y nos sosiegue. b) Invocación al Espíritu Santo. c) Lectura pausada de la Liturgia de las Horas. d) Lectura de la meditación que se ofrece. e) Silencio oracional y meditativo (Los minutos que se consideren oportunos). f) Acto de comunión espiritual. g) Oración de acción de gracias. h) Padrenuestro, Ave María y Gloria.
 - 2.4. Tener a mano una libreta para anotar las mociones del Espíritu. Es imprescindible tener a mano y usar la Biblia leyendo las citas que se proponen.
 - 2.5. A las meditaciones propias de los EE se ha de añadir a lo largo del día la contemplación de los misterios de la salvación recogidos en el Santo Rosario. También, si es posible, nos unimos a la Santa Misa y Oficios del Triduo Pascual retransmitidos por los medios de comunicación.
3. Los *puntos*, la reflexión del director, en los EE., son todo aquello que nos ayuda a reflexionar, a mirar la vida, a sacar provecho. No son meramente ideas sino todo aquello que enriquece mi entorno para que la sensibilidad espiritual esté viva. En consecuencia, los EE. No son conferencias, ni wasap. Pretenden, como indica san Ignacio de Loyola: «...buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de la vida» [1]. Así lo expresa en el título del libro de Ejercicios: «Ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea» [21]. En EE hay que entrar con decisión y cumplir con el horario: «Al que recibe ejercicios, mucho aprovecha entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina Majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad» [5]. Es conveniente «vencer(se) a sí mismo» [21] y superar los obstáculos que uno lleva dentro, las «afecciones desordenadas». (Los corchetes y el número son citas de los EE de san Ignacio. El lenguaje es el propio de la época).

4. Se facilitará una meditación para la mañana y otra para la tarde. También es conveniente hacer examen de conciencia antes de irnos a descansar.
5. En los EE no es importante la persona que ofrece los puntos de reflexión puesto que el que los hace debe meditar y orar según su necesidad.
No obstante, por si alguien necesita alguna consulta, os facilito mi correo electrónico donde, con mucho gusto, contestaré oportunamente:
manuel.pozooller@diocesisalmeria.es
6. Las meditaciones se enviarán con un día de antelación a partir de mañana jueves, día 2 de abril. Los EE. Comienzan el viernes, día 3 de abril para finalizar el domingo 12 del mismo mes.
7. Un texto del Evangelio para disponernos a los EE:

«Al día siguiente, Juan se encontraba en aquel mismo lugar con dos de sus discípulos. De pronto vio a Jesús que pasaba por allí, y dijo:

“Éste es el Cordero de Dios”.

Los dos discípulos le oyeron decir esto, y siguieron a Jesús. Jesús se volvió y, viendo que lo seguían, les preguntó:

“¿Qué buscáis?”

Ellos contestaron: *“Rabbi”, que quiere decir, “Maestro, ¿dónde vives?”*

Él les respondió: *“Venid y lo veréis”.*

Se fueron con él, vieron dónde vivía y pasaron aquel día con él. Eran como las cuatro de la tarde».

(Jn 1, 35-39)