**INTRODUCCIÓN**

Considero en opinión personal que Ignacio de Loyola fue uno de los más grandes carismas de la vida consagrada, lo que le valió ser recipiendario de una de las manifestaciones más decisivas de la misericordia de Dios, fue el haberle concedido vivir profundamente la meditación, como una experiencia redentora, por cuanto meditar es orar en silencio.

El presente resumen, pretende adentrarse en la vivencia espiritual manifestada en la vida de Ignacio de Loyola. Lo escribo pues a partir de una reflexión interna, narrada en primera persona, porque no hay más verdad que aquella en la uno cree. No hay mayor verdad que aquella que uno vive.

Así pues que con temor y temblor procedo a resumir a continuación el texto titulado “Los ejercicios espirituales, un legado para la humanidad”, con profunda sencillez, pero con enorme respeto a la visión Ignaciana, sustento fiel de esta mi Amada Casa de Estudio Superiores URL.

**RESUMEN**

Ignacio de Loyola, tras su conversión a una edad avanzada y como fruto de su experiencia personal, concibió por Gracia Divina, una práctica espiritual para ayudar al prójimo a fin de alcanzar ese estado de unificación interior que permite al hombre ser contemplativo en la acción a través de una disposición personal “Buscar y hallar la voluntad divina”.

Para ello, desarrolló y escribió “Los Ejercicios Espirituales”; surgidos estos de una profunda experiencia mística que él vivió y que le llevó a experimentar un cambio radical en el sentido de la vida, y en el correcto modo de orientarla.

Ignacio de Loyola alcanza pues una perfecta comunión con Dios, tal como lo manifestó Jesús de Nazaret, cuando dijo **Mateo 11:25-26 <1>.**

Ignacio de Loyola, percibe la sagrada presencia de Cristo al sumergirse cada vez más profundamente en el vasto océano de la meditación. Conocer a Dios, es amarle; se constituye en una norma esencial en su vida consagrada, hace pues una higuera con todos sus deseos de posiciones materiales y los incinera en la única y siempre creciente llama de su ferviente anhelo de conocer más a Dios.

La súplica de su alma será la misma a partir de aquel bello momento ante el Trono de la Gracia.

Señor haz que mis ojos contemplen lo que tú ves.

Señor haz que mis oídos capten el estruendo de tu poderosa voz.

Señor haz de mi lenguaje un manantial de palabras impregnadas de tu néctar apacible y dulce de tu cálida voz.

Bienamado Dios mantén mis manos ocupadas en servir a todos mis hermanos.

Pero tales ejercicios espirituales no solo son la base de la formación de los miembros de la Compañía de Jesús, dado a que Ignacio de Loyola los concibió como una vital herramienta de crecimiento en favor de una gran variedad de personas, tanto religiosas como laicas a lo largo de la marcha normal del tiempo hasta el día de hoy, han sido innumerables los católicos y los no católicos que han practicado este método de crecimiento Ignaciano. El mismo que ha dado nombre a una nueva corriente espiritual en el seno de la iglesia comprometida con el prójimo, denominada “Espiritualidad Ignaciana”, entiéndase esta como una forma de espiritualidad viva que lleva a la familia humana a canalizar sus ´profundas energías a través de la práctica cotidiana del amor al hermano (a).

A fin de dejarse llevar por el Santo Espíritu y así responder al Supremo Llamado Dios, a ser cada día más y mejores seres humanos en medio de este mundo convulso y lleno de problemas, y ante los cuales nosotros los jóvenes laicos somos llamados a ser luz en las tinieblas y sal en la tierra **Mateo 5:13-16** **<2>.**

Confirman la importancia de los Ejercicios Espirituales lo expresado por los Papas León XIII cuando a través de la práctica de tales ejercicios, el alma del hombre se llena de consuelo, así también su Santidad Pio XI nos dice que los Ejercicios Espirituales son el perfecto antídoto en la formación del cristiano, su Santidad Juan Pablo II afirmó que los ejercicios espirituales serán siempre un remedio eficaz para los diversos males del hombre moderno. Benedicto XVI nos enseñó que la práctica de los Ejercicios Espirituales constituye un camino para buscar y hallar a Dios en el rostro de nuestro prójimo. Preciso es reconocer la sumisión total y absoluta a la voz del Amado, manifestada por Ignacio de Loyola durante su recogimiento espiritual en Manresa, sitio escogido por el Eterno para fortalecer su fe y así prepararlo a un largo proceso, que según los entendidos en la materia duraría casi 11 meses. Ignacio de Loyola abraza la cruz de Cristo a través de la práctica cotidiana de la sagrada oración, la misma que él practica por más de 7 horas diarias.

Ignacio de Loyola, comprende que la soledad es el precio que tiene que pagar como un costo de la Realización Divina, porque dando es como se recibe, ancla pues su vida consagrada en Dios y abre su corazón al Eterno como una bendita morada en su interior, y allí a los pies de la ribera del río Cardoner como Ignacio de Loyola se encuentra con un inmenso amor y gozo dentro de su alma. Los ejercicios espirituales nace allí para su cotidiana práctica en el umbral del tiempo, en favor de todas aquellas almas sedientas del verdadero y genuino amor, el amor de Dios Trino: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Ignacio de Loyola, al profundizar en la práctica de los Ejercicios espirituales, encuentra en ellos la Gracias, lo que significa el interno conocimiento de Cristo nuestro Señor para que conociéndolo lo ame, y amándole le siga y al seguirle, le sirva.

Cobra vital importancia en la Segunda Gracia: “El seguir y el servir”; Ignacio de Loyola cumple acá en su Segunda Gracia el supremo mandamiento expresado por Jesús en el Evangelio de **San Juan 12:26 <3>.**

Toda la Gracia conlleva un solo y único fin el de ayudar a las almas que sufren inanición espiritual al carecer de una profunda relación con Dios aquellas almas están condenadas a morir espiritualmente, porque el Señor Jesús se constituye en nuestro alimento espiritual **Juan 6:35 <4>.** Ignacio de Loyola, fielmente comprometido con el Supremo Hacedor del universo, mediante la práctica cotidiana de los Ejercicios Espirituales, cuya aplicación en el hombre moderno propicie alcanzar una experiencia personal y directa con Dios estimulando a todos los hombres a erigir templos individuales al Señor en sus propios corazones. Ignacio de Loyola, luego de experimentar vivencias a través de su devoción en la práctica de la meditación, rinde culto con el lenguaje del amor y se provoca una silenciosa comunión intuitiva.

Propone una metodología a fin de fomentar la simplicidad en el vivir y nobleza en el pensar, a través de la enseñanza de los Ejercicios Espirituales, inherentes estos al único y eterno principio que los une, su común filiación del hombre con Dios.

Confieso estimado lector/a que a causa de mi escaso conocimiento en el tema sujeto a estudio, no me es posible profundizar aún más a través del presente resumen todo lo inherente relacionado a los Ejercicios Espirituales Ignacianos, así también todo el carácter singular y universal de la personalidad vital y radiante de amor a las almas de su autor Ignacio Loyola. Sin embargo al ofrecer esta breve semblanza de los mimos, humildemente espero que el mismo cumpla con el doble propósito para el cual fue escrito; primero: El abrir las puertas de par en par de mi inquebrantable fe en Dios y del más profundo amor por aquel que fue a la cruz por amor a nosotros, porque quien era yo para que un Rey muriera en mi lugar; y el segundo: El fiel cumplimiento de tarea grupal asignada.

**LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES**

**UN CAMINO PARA ACERCANOS A DIOS**

Los ejercicios constan de una serie ordenada de meditaciones y contemplaciones y se constituyen en una vital herramienta para la transformación del devoto (persona). A partir de un modelo **Cristocéntrico <5>.**  Dichos ejercicios se realizan a todo lo largo de un mes y están constituidos por un proceso de etapas ordenadas o semanas que a continuación expongo:

**Primera semana:**

Se examina y medita sobre el sufrimiento, el dolor y la fragilidad de nuestra existencia tanto propia como ajena. La persona que realiza los ejercicios considera su pasado, ¿en qué momento de su vida se encuentra?, ¿cómo ha llegado allí? Tales interrogantes, deberá de responder internamente a fin de purificar el inicio de su camino espiritual o peregrinaje.

**Segunda semana:**

A partir de contemplaciones sobre la vida de Jesús como un modelo perfecto para la humanidad actual, el devoto va reflexionando sobre su vida y por ende desarrollando un marcado interés de centrar su actuar en una dirección unificadora con el Eterno.

Es allí cuando la imaginación va a tener un rol muy importante en el método. Pues el devoto es invitado a adentrarse en el océano de la más profunda devoción, llevando consigo los más preciados tesoros de la secreta caja de caudales de su alma “todo lo que es mío y es tuyo”, el devoto contempla las distintas escenas evangélicas que la persona que dirige los ejercicios le propone.

Como si estuviera presente, mirando en su interior, escuchando, incluso oliendo o quizás aún más sintiendo las sensaciones que le provoca la escena del Cristo Viviente. Es allí donde el devoto suplica al Dios de los Cielos que le ayude a educar sus sentidos, para que no divaguen apartándose de sus percepciones.

Procura que su vista se dirija hacia su prodigioso mundo interior, a fin de contemplar en todo su esplendor la hermosura de Cristo, suplica pues el devoto que pueda escuchar la cadencia de la secreta lira de Cristo y ruega que le enseñe a sentir su sagrada presencia y le bendiga para que pueda percibir el aroma del aliento de bienaventuranza que emana del Dios Vivo. Tales súplicas se constituyen en vitales e importantes para el feliz encuentro directo con Dios.

**Tercera semana:**

Durante esta semana el devoto está llamado por mandato supremo a encontrarse con la pérdida, el dolor y el fracaso a partir de las contemplaciones de la cruz, pasión y muerte de nuestro Señor Jesucristo. Su martirio en el Gólgota le enseña el camino. Oh Cristo Bienamado, hijo de Dios, tu pasión en la cruz se constituye en una victoria inmortal llena de amor al prójimo. Que tu ejemplo inefable nos aliente a nosotros los jóvenes a soportar con valor y estoicismo nuestras pequeñas cruces. Enséñanos a sanar nuestro cuerpo que fue hecho a tu imagen y semejanza, a sanar nuestra mente a través de la jovialidad y a curarnos del mal de la ignorancia del alma, con el divino remedio de meditar en ti. El devoto continúa adentrándose en las distintas escenas evangélicas.

**Cuarta semana:**

A partir de las distintas contemplaciones de los relatos bíblicos de la resurrección, el devoto se abre a otro nivel de conciencia, después de haber atravesado y trascendido el dolor que padeció Cristo en el Gólgota. Se reencuentra con un nuevo sentido de vida transformada, tal como lo confirma el Apóstol Pablo en su Epístola de **Segunda de Corintios 5:17 <6>.**

Surge pues en el devoto una nueva conciencia, pidiéndole al devoto practicante que trate de reflejar “en sí mismo” todas las enseñanzas impartidas a fin de encontrar un paralelismo de tales enseñanzas en su propia vida y sacar así algún provecho de ellos.

Se le pide al devoto practicante por parte de la persona que imparte los ejercicios que esté muy atento a los movimientos interiores (emociones) que vaya experimentando y las que le proporcionen alguna alegría cuando el alma se abate por una tristeza. ¿Qué sentimientos y deseos le van apareciendo y hacia dónde posiblemente empuje directa o indirectamente su proceder? Tal actitud propicia el resurgir de un nuevo material de discernimiento, el cual será llevado a feliz término con la ayuda y por ende acompañamiento de la persona encargada de impartir los Ejercicios Espirituales, el mismo que deberá guardar un sano criterio de opinión neutral, sí y solo así se podrán evitar los distintos obstáculos durante el desarrollo del proceso y quizás poniendo de manifiesto aquellos posibles auto-engaños que la fuerza del mar pretenda imponer en la psiquis del devoto.

Cobra aquí pues vital importancia el papel del que imparte los ejercicios, llamado a no estorbar ni interferir el normal proceso, esto es sencillamente no estorbar el encuentro del devoto consigo mismo y con Dios.

Los ejercicios llegan a su feliz término con la llamada “Contemplación para alcanzar amor”, en la que el devoto es invitado a contemplar el mundo desde ese nuevo estado unificado con Dios y actuar desde allí se constituye a partir de ese momento en el mayor reto que el Eterno deposite en él.

**CONTEMPLACIÓN PARA ALCANZAR AMOR**

Como estudiante Landivariano, ante el momento histórico que me toca vivir en medio de un mundo carente de principios y valores, fielmente comprometido en la fe de Cristo asumo mi compromiso de propiciar con mis acciones de vida un mundo mejor. Por tal razón procedo a continuación a especificar dos acciones concretas que como estudiante Landivariano estoy llamado a realizar en la actualidad.

1. Ser solícito en procura siempre del bienestar físico, académico y espiritual en favor de la persona de mi prójimo sin importar credo, estatus económico, raza, sexo o edad.

Encontrando en él, el Divino rostro de Cristo, quien me abraza con amor profundo y poder así transformar la vida de mi semejante con el dinamismo vivificante de Cristo.

1. Alabando la infinita ternura y generosidad de Dios Padre de quien recibo como regalo todo cuanto soy y todo cuanto tengo. Poniendo todos mis talentos y dones que el Santo Espíritu me ha otorgado al servicio de los demás, siendo coparticipe de una iglesia comprometida con los pobres **Lucas 6:20 <7>.**

**CONCLUSIÓN**

Soy consciente de que los Ejercicios Espirituales son precisamente un método eficaz y eficiente para buscar y hallar la voluntad de Dios en nuestra propia vida.

Somos pues nosotros los jóvenes llamados a la búsqueda del conocimiento personal para tomar las riendas de nuestra propia vida, para afrontar el fracaso y el sinsentido a fin de vivir bajo la voluntad de Dios con gratitud y gratuidad.

Sí y solo sí, a través de la práctica de los Ejercicios Espirituales, nosotros los estudiantes Landivarianos podremos comprometernos con mayor decisión y fe en la construcción de un mejor presente y un mejor futuro; cumpliendo de esta forma con el postulado de la misión que sustenta mi Casa de Estudios Superiores, Universidad Rafael Landívar.

Desde este punto de vista, cobra vital importancia el silencio que emana de la meditación profunda, la cual nos invita a atrevernos a ver con ojos más profundos la dura realidad que atraviesa nuestros hermanos (as) sin importar credo religioso. Teniendo siempre presente que es el mismo Cristo quien produce la conversión, potenciando un momento espiritual para quien practica los Ejercicios Espirituales, se le presenta pues al devoto un Cristo Vivo y Personal como el único camino a ese cambio y a través del conocimiento de la gracia de Dios se pone en evidencia la presencia Crística en la transformación de su vida.

San Ignacio de Loyola, entiende muy bien que a Dios no hay que hacerlo venir donde uno se encuentra, sino que hay que ir hacia Él.

Dios pues, abre continuamente la brecha hasta que al final sea todo en todos **I Corintios 15:28 <8>.**

**CONSTRUYAMOS JUNTOS**

**Reflexión personal de Pablo Daniel Cuevas Paz:**

1. **A. ¿Cómo es mi experiencia espiritual?**

Gracias al Amado, quien me ha enseñado a ser **calmadamente activo y activamente calmado <9>.** Lo que me permite a diario, que cada latido de mi corazón, sea una palabra nueva en la lírica inagotable de mi amor por Él.

Que cada uno de mis pensamientos estén siempre saturados de la bienaventuranza de su bendita presencia **Salmo 16:11 <10>.**

A fin de que cada acto de mi voluntad y libre albedrio siempre esté impregnado de su divina vitalidad.

Solo Él engalana con su gracia cada una de mis expresiones y a Él le he dejado desde niño que cincele mi vida conforma al boceto que Él elija.

**B. ¿He establecido alguna vinculación con la espiritualidad ignaciana y específicamente la vivencia de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola?**

Indudablemente solo a través del ejercicio de la práctica del oficio de la meditación familiar, encuentro un paralelismo con las enseñanzas Ignacianas por cuanto la plegaria de mi fervorosa oración ha sido siempre esta: “¡Señor, haz de mi alma tu templo!”, “¡Haz de mi corazón tu altar!”, “¡Haz de mi amor, tu hogar!”. Que tu amor brille para siempre en el santuario de mi devoción y que pueda yo despertar tu amor en todos los corazones.

Porque recuerdo que desde niño fui enseñado por mis padres a respetar el credo espiritual de los cristianos, musulmanes, budistas, hebreos, hinduistas y a todos los demás creyentes en quienes late siempre y por igual el corazón de Cristo.

Y también a las lámparas multicolores de las diversas religiones, que nos enseñan la verdad, en las que brilla la misma llama blanca de Dios.

Y también aprendí a honrar a todas las iglesias sin distinción de credo alguno: Mezquitas, Tabernáculos, Salones del Reino, Pagodas y Templos en los que imparcialmente, mora El Padre Único en la plenitud de su gloria.

1. **¿Cómo valoro la seriedad, profundidad, método y mística que hay en todo el recorrido que san Ignacio de Loyola plantea para la vivencia de los Ejercicios Espirituales?**

Valoro pues el legado de los Ejercicios Espirituales cuando estoy absorto en el Amado y puedo encontrar su sagrada presencia en el altar de mi constante paz, y en el gozo que brota de mi meditación profunda, y así puedo destacar la senda de la práctica diaria de la meditación en Dios tal como lo concibió Ignacio de Loyola. Aquellos que se imaginan que lo impersonal no puede manifestarse en forma personal, están negando esa realidad que sustenta la visión Ignaciana.

Su omnipotencia hace posible que el hombre pueda cambiar el rumbo de su vida tal como lo señalara San Ignacio de Loyola. Pensar en Dios es el camino más fácil para lograr la perfecta comunión con Él, ya Ignacio de Loyola hizo uso de esa ley. Porque si podemos amar a todas las almas sedientas del amor del Padre, es porque de Él hemos recibido la facultad de sentir afecto.

Porque solo a través de la práctica de los Ejercicios Ignacianos, Cristo nos enseña a orar con profunda concentración y así poder impregnar de devoción nuestro oficio de meditación.

Y así pueda yo amarte y hallarte Divino Cristo como aquel precioso día en que en Manresa Ignacio de Loyola pudo, en medio de aquella soledad, encontrar la perfecta comunión contigo.

Ignacio de Loyola con sus ojos cerrados en fervorosa oración escudriñó por largo tiempo (casi once meses) la obscuridad de los cielos, tratando de descubrir la escondida luz de tu sagrada presencia ¡oh Cristo Bienamado!

**Reflexión personal de --------:**

**Reflexión personal de --------:**

**Reflexión personal de --------:**

**Reflexión personal de --------:**

MAJOREM DEI GLORIAM

“Jesuita para la mayor gloria de Dios”.

**ROL DE PIE DE PÁGINA**

1. **25**En aquel tiempo, respondiendo Jesús, dijo: Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, que hayas escondido estas cosas de los sabios y de los entendidos, y las hayas revelado a los niños.

**26**Así, Padre, pues que así agradó en tus ojos.

1. **La sal de la tierra**

**13**Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada? No sirve más para nada, sino para ser echada fuera y hollada por los hombres.

**La luz del mundo**

**14**Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder.

**15**Ni se enciende una luz y se pone debajo de un almud, sino sobre el candelero, y alumbra a todos los que están en casa.

**16**Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.

1. **26**Si alguno me sirve, sígame; y donde yo estuviere, allí también estará mi servidor. Si alguno me sirviere, mi Padre le honrará.
2. **35**Jesús les dijo: Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás.
3. Corriente teológica que tiene a Cristo como su centro. En el entendido que de Él depende el cristiano y alrededor de Él, giran todas sus esperanzas y aspiraciones espirituales y materiales.
4. **17**De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.
5. **20** Jesús miró a sus seguidores y les dijo:

Afortunados ustedes los pobres,  
     porque el reino de Dios les pertenece.

1. **28**Pero luego que todas las cosas le estén sujetas, entonces también el Hijo mismo se sujetará al que le sujetó a él todas las cosas, para que Dios sea todo en todos.
2. Yogananda, PARAMAHANSA. (1958). Susurros de la Madre Eterna. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kier, S.A. Buenos Aires, Argentina.
3. **11**Me mostrarás la senda de la vida;  
   En tu presencia hay plenitud de gozo;  
   Delicias a tu diestra para siempre.

**Citas bíblicas corresponden a:**

[Reina-Valera 1960](https://www.biblegateway.com/versions/Reina-Valera-1960-RVR1960-Biblia/) (RVR1960)

Versión Reina-Valera 1960 © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988.