

EN DÍAS DE RETIRO

GUÍA PARA EJERCICIOS ESPIRITUALES

JOSÉ-FERNANDO REY BALLESTEROS

INTRODUCCIÓN EN FORMA DE

«Preguntas más frecuentes» 9

TABLA PARA EL USO DE ESTA GUÍA SEGÚN LA DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Ejercicios realizados en 10 días:

– La noche antes: Meditación introductoria	13
– Día 1:	
* Mañana: Soy hijo de Dios (Meditación 1)	19
* Tarde: La elección divina (Meditación 2).....	23
– Día 2:	
* Mañana: El pecado (Meditación 3).....	27
* Tarde: Examen de conciencia (Meditación 4).....	31
– Día 3:	
* Mañana: El sufrimiento (Meditación 5)	41
* Tarde: La muerte (Meditación 6).....	47
– Día 4:	
* Mañana: El Juicio (Meditación 7).....	53
* Tarde: El Infierno (Meditación 8).....	59
– Día 5:	
* Mañana: El Purgatorio (Meditación 9).....	65
* Tarde: La Encarnación (Meditación 10)	69
– Día 6:	
* Mañana: La humanidad santísima de Cristo (Meditación 11).....	75
* Tarde: Las bienaventuranzas (Meditación 12).....	83

– Día 7:	
* Mañana: El seguimiento de Cristo (Meditación 13).....	93
* Tarde: La Pasión de Cristo (Meditación 14).....	99
– Día 8:	
* Mañana: El Amor de Dios (Meditación 15) ...	107
* Tarde: La Resurrección del Señor (Meditación 16).....	111
– Día 9:	
* Mañana: La Ascensión del Señor (Meditación 17).....	119
* Tarde: El Espíritu Santo (Meditación 18).....	125
– Día 10:	
* Mañana: El Cielo (Meditación 19)	129

Ejercicios realizados en 5 días:

– La noche antes: Meditación introductoria	
– Día 1:	
* Mañana: Los dones de Dios en mi vida	
Meditación 1	19
Meditación 2.....	23
* Tarde: El pecado	
Meditación 3.....	27
Meditación 4.....	31
Meditación 5.....	41
– Día 2:	
* Mañana: Los novísimos: muerte, Juicio, Infierno y Purgatorio	
Meditación 6.....	47
Meditación 7.....	53
Meditación 8.....	59
Meditación 9.....	65

* Tarde: La Encarnación del Verbo Meditación	
Meditación 10.....	69
Meditación 11.....	75
– Día 3:	
* El seguimiento de Cristo	
Meditación 12.....	83
Meditación 13.....	93
* Tarde: La Pasión del Señor	
Meditación 14.....	99
Meditación 15.....	107
– Día 4:	
* Mañana: La Resurrección del Señor	
Meditación 16.....	111
* Tarde: La Ascensión del Señor	
Meditación 17.....	119
- Día 5:	
* Mañana: la unión con Dios	
Meditación 18.....	125
Meditación 19.....	129

Ejercicios realizados en 3 días:

– La noche antes: Meditación introductoria	13
– Día 1:	
* Mañana: Los beneficios de Dios y mi pecado	
Meditación 1.....	19
Meditación 3.....	27
Meditación 4.....	31
* Tarde: Las consecuencias del pecado: muerte, Infierno, Purgatorio	
Meditación 5.....	41
Meditación 6	47
Meditación 7.....	53
Meditación 8.....	59
Meditación 9.....	65

– Día 2:	
* Mañana: El seguimiento de Cristo	
Meditación 10.....	69
Meditación 13.....	93
* Tarde: La Pasión del Señor	
Meditación 14.....	99
Meditación 15.....	107
- Día 3:	
* Mañana: Resurrección y gloria	
Meditación 16.....	111
Meditación 19.....	129

Ejercicios realizados en 2 días (fin de semana):

– Viernes por la noche:	
Meditación introductoria	13
– Sábado	
* Por la mañana: Pecado y muerte	
Meditación 3.....	27
Meditación 5.....	41
Meditación 6.....	47
Meditación 8.....	59
* Por la tarde: Seguimiento de Cristo y Cruz	
Meditación 13.....	93
Meditación 14.....	99
Meditación 15.....	107
– Domingo:	
* Por la mañana: Resurrección y gloria	
Meditación 16.....	111
Meditación 19.....	129

INTRODUCCIÓN EN FORMA DE «Preguntas más frecuentes»

1.- ¿Qué es este libro?

Le diré, primero, lo que no es este libro: no es un libro para leer en el autobús, ni tan siquiera en el sofá de su casa. Es un libro pensado para ayudar a todo aquél que realiza una tanda de ejercicios espirituales.

2.- ¿Cuándo debo leerlo?

El libro se ha escrito para ser leído durante los tiempos de silencio que llenan la mayor parte de la jornada durante unos ejercicios espirituales. La finalidad de estas líneas es ayudar al ejercitante a hacer oración en esos momentos, siguiendo el camino interior que tradicionalmente han marcado, desde San Ignacio, los ejercicios espirituales.

3.- ¿Me servirá este libro para realizar unos ejercicios espirituales sin necesidad de predicador?

No. El papel del predicador en los ejercicios espirituales es insustituible. No sólo marcará, sobre el terreno, el ritmo de los ejercicios, sino que atenderá personalmente a los ejercitantes, ayudándoles a resolver sus dificultades interiores, a discernir la voz de Dios, y a adoptar las decisiones que el Espíritu Santo inspire en sus almas. No le aconsejo, de ningún modo, que realice usted ejercicios espirituales «por su cuenta», ni con este libro ni con ningún

otro. Sería dar demasiadas facilidades el Enemigo para que lo engañase.

4.- ¿Es necesario que lea todos los puntos señalados en el libro para que realice bien mis ejercicios?

En absoluto. Los distintos puntos están ahí sólo para ayudarle en caso de sequedad. Pero si con uno o dos de ellos le basta para llenar un tiempo de silencio, le aconsejo que se centre sólo en esos puntos.

5.- El predicador de mis ejercicios no parece haber leído su libro, y no sigue el guión marcado por usted... ¿Qué hago? ¿Le reconvengo? ¿Le regalo su libro y que empiece otra vez? ¿Abandono y pido la baja en los ejercicios?

No sea tonto. En el encabezamiento de cada meditación del libro tiene usted el enunciado del asunto sobre el que versa. Escoja, según el ritmo que siga el predicador de sus ejercicios, las meditaciones que se vayan adecuando a lo tratado por él. Sea imaginativo.

6.- ¿Por qué ha planificado, concretamente, ejercicios para diez, cinco, tres y dos días?

Porque son las duraciones más frecuentes de las tandas de ejercicios. Los de diez días suelen ser realizados por religiosos y religiosas. Los de seis son los que realizamos muchos sacerdotes seculares, y algunos laicos. Los de tres y dos días son los más frecuentes entre estudiantes, padres y madres de familia, etc.

7.- Este año no puedo hacer ejercicios en silencio ni retirado. ¿Me servirá este libro para hacer unos ejercicios en mi casa, atendiendo a mis hijos y yendo a trabajar, si dedico un rato cada día a leer los puntos que corresponden?

No.

8.- ¿Por qué ese itinerario espiritual en concreto? ¿No se puede hacer ejercicios siguiendo caminos distintos?

Desde luego que se puede, y muchos lo hacen. En este libro he tenido que optar por un itinerario concreto, y he elegido el más frecuente, el recomendado por San Ignacio. Se trata de recorrer el camino que nos lleva desde nuestro pecado a la salvación, pasando por la condena, la Encarnación del Verbo, la Pasión y Resurrección de Cristo y la efusión del Espíritu. Es, sin duda, el mejor recorrido para renovar en nosotros la experiencia de la Redención.

9.- ¿Servirá este libro para quienes realizan sus ejercicios espirituales por primera vez?

Muy especialmente se ha escrito pensando en ellos.

10.- ¿Alguna recomendación especial para mis ejercicios?

Que guarde muy bien el silencio. Sin silencio, es imposible realizar ejercicios espirituales con provecho, por muchos libros que pueda usted llevar a ellos. El presente libro sólo es útil cuando se lee en ese clima de recogimiento que facilita el diálogo fecundo con Dios.

MEDITACIÓN INTRODUCTORIA

Acto de presencia de Dios.

Lectura: Jn 3, 1-21

Había entre los fariseos un hombre llamado Nicodemo, magistrado judío. Fue éste donde Jesús de noche y le dijo: «Rabbí, sabemos que has venido de Dios como maestro, porque nadie puede realizar las señales que tú realizas si Dios no está con él». Jesús le respondió: «En verdad, en verdad te digo: el que no nazca de lo alto no puede ver el Reino de Dios». Dícele Nicodemo: «¿Cómo puede uno nacer siendo ya viejo? ¿Puede acaso entrar otra vez en el seno de su madre y nacer?» Respondió Jesús: «En verdad, en verdad te digo: el que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios. Lo nacido de la carne, es carne; lo nacido del Espíritu, es espíritu.

No te asombres de que te haya dicho: Tenéis que nacer de lo alto. El viento sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni a dónde va. Así es todo el que nace del Espíritu».

Respondió Nicodemo: «¿Cómo puede ser eso?» Jesús le respondió: «Tú eres maestro en Israel y ¿no sabes estas cosas? En verdad, en verdad te digo: nosotros hablamos de lo que sabemos y damos testimonio de lo que hemos visto, pero vosotros no aceptáis nuestro testimonio. Si al deciros cosas de la tierra, no creéis,

¿cómo vais a creer si os digo cosas del cielo? Nadie ha subido al cielo sino el que bajó del cielo, el Hijo del hombre. Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así tiene que ser levantado el Hijo del hombre, para que todo el que crea tenga por él vida eterna. Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no ha enviado a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. El que cree en él, no es juzgado; pero el que no cree, ya está juzgado, porque no ha creído en el Nombre del Hijo único de Dios. Y el juicio está en que vino la luz al mundo, y los hombres amaron más las tinieblas que la luz, porque sus obras eran malas. Pues todo el que obra el mal aborrece la luz y no va a la luz, para que no sean censuradas sus obras. Pero el que obra la verdad, va a la luz, para que quede de manifiesto que sus obras están hechas según Dios».

Puntos de meditación

1.— Comienzo mi retiro. Debo ahora, desde esta noche, cerrar las puertas del alma al mundo, y quedarme a solas con Dios.

– No debo temer. En estos días, Dios quiere que lo trate sólo a Él. Por tanto, si así lo hago, estaré haciendo su Voluntad. Es lo único que me importa: hacer su Voluntad.

– Confío en Dios: si yo me ocupo, en estos días, sólo de Él, Él se ocupará de mí y de mis afanes, y lo hará mucho mejor de lo que lo haría yo. No soy imprescindible.

– Al fin y al cabo, lo único que debe impor-

tarme es ser santo. Siendo santo, redimo a la Humanidad, unido a Cristo. Pero, si no lo soy, por mucho que haga, no lograré sino estorbar su plan de salvación.

– Desde este instante, quiero abandonar en Él todas mis preocupaciones. Y por eso le pido la gracia de no volver a pensar en ellas hasta que mis ejercicios espirituales hayan concluido.

– Necesito el silencio en estos días. De otro modo, no podré escuchar a Dios en lo profundo de mi alma. Por eso me propongo no hablar con nadie más que con Dios. Desde ahora, prescindiré del teléfono, la radio, o cualquier otro artefacto que pueda distraerme de lo esencial.

2. He venido aquí para alcanzar una más rica vida interior.

– Debo «vaciar» el alma de criaturas, para hacerle sitio a Dios. Pongo a mis seres queridos en sus manos durante estos días, y preparo en mi interior una digna morada al Paráclito, que será mi huésped y mi maestro.

– Desde el principio, deseo escuchar más que hablar. Dios tiene muchas cosas que decirme, y los agobios de la vida me han impedido escucharlo hasta ahora. Voy, en estos días, a prestar atención, porque Dios me hablará con Amor, y lo que diga me importa mucho.

– He venido a disfrutar, a gustar las delicias espirituales. Son los gozos más exquisitos que se pueden gustar en la Tierra, porque son las

mieles del Amor de Dios, para el que hemos sido creados. ¡Cuántas veces los placeres terrenos aturden mi alma, y me impiden gustarlos!

– Sabré reconocer la voz de Dios por la dulzura que deja en mi espíritu. La voz que me desasosiega y me agobia no es de Dios. La voz de Dios es dulce, incluso cuando me muestra mi pecado. Hasta cuando es dolorosa (y muchas veces lo es), la voz de Dios es dulce al alma.

– ¿De qué hablaremos? Principalmente, de Amor. Y más del suyo por mí que del mío por Él. Pero ambos amores, que deben ser uno, serán el centro de nuestra íntima conversación. Quienes se aman encuentran gusto en quedarse a solas. Ahora, Dios y yo nos quedaremos a solas durante unos días.

3. Debo nacer de nuevo.

– En eso consiste mi conversión: debe salir de estos ejercicios una persona distinta de la que entró. El «cuerpo a cuerpo» con Jesucristo me renovará por completo, si yo me dejo. Debo volver a mis tareas con nuevas ilusiones, nuevos amores, nuevos deseos y nuevas luces. Dejaré aquí enterrada a la persona que he sido hasta hoy.

– Soy consciente de que, para ello, será necesario morir aquí. Desde el principio quiero estar dispuesto a usar la espada y cortar los lazos que me han unido al pecado. Si, durante estos ejercicios, no pronuncio un fuerte y concreto

«no» a mí mismo, no podré decir con verdad «sí» a Jesús. Por eso, le pediré a Dios que me muestre, en estos días, todo lo que haya que cortar, y que me otorgue la fuerza necesaria para desprenderme definitivamente de ello.

– Quizá Dios quiera quebrarme. Habrá luces que me hieran, y palabras que abran heridas en mí. Desde ahora le daré a Dios permiso para herirme con su Amor y mostrarme mi pecado. Sabré que es Él quien me hiere porque, en medio del dolor, la herida será dulce. También le pediré a Dios discernimiento para no confundir su voz con la voz amarga del Acusador, quien tan sólo desea arrebatarme la paz.

– Debo estar dispuesto a comenzar de nuevo. Quizá descubra, durante estos ejercicios, que toda mi vida es una mentira, que no he realizado sino mi obra y mi labor, que he construido con mi existencia un monumento a mí mismo. Si así fuera, debo estar dispuesto -y quiero estarlo desde ahora- a dismantelar toda mi vida para comenzar de nuevo.

– Por eso es tan importante que realice estos ejercicios como un niño. Sólo los niños se dejan educar. Le pediré a Dios alma de hijo, y el corazón de un pequeñín atento a su voz amorosa. De este modo, Él podrá reconstruirme y hacerme nacer de nuevo.

4.- Que la Virgen Santísima, maestra de vida interior, prepare mi alma para hacer con fruto estos ejercicios.

Prácticas para estas horas:

No prolongar la oración más allá de lo prudente durante la noche. Leer de nuevo el fragmento del Evangelio que encabeza la meditación, y retirarse a descansar meditándolo.

Meditación 1:

SOY HIJO DE DIOS

Acto de presencia de Dios.

Lectura: Gn 2, 5-10

No había aún en la tierra arbusto alguno del campo, y ninguna hierba del campo había germinado todavía, pues Yahveh Dios no había hecho llover sobre la tierra, ni había hombre que labrara el suelo. Pero un manantial brotaba de la tierra, y regaba toda la superficie del suelo. Entonces Yahveh Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices aliento de vida, y resultó el hombre un ser viviente. Luego plantó Yahveh Dios un jardín en Edén, al oriente, donde colocó al hombre que había formado. Yahveh Dios hizo brotar del suelo toda clase de árboles deleitosos a la vista y buenos para comer, y en medio del jardín, el árbol de la vida y el árbol de la ciencia del bien y del mal. De Edén salía un río que regaba el jardín, y desde allí se repartía en cuatro brazos.

Puntos de meditación

1.– Tengo motivos más que sobrados para estar alegre. Es una deuda de gratitud contraída con Dios, porque me ha bendecido mucho.

– ¿Por qué me quejo tanto? ¿Acaso no soy consciente de que mi Padre Dios, que tanto me ha dado para que sea feliz, quiere verme

alegre? Incluso el sufrimiento que haya en mi vida está permitido por Dios para mi bien.

– Además, no es justo que reniegue. En comparación con el Amor que recibo de Dios, con sus cuidados y con tantas bendiciones, mis sufrimientos son muy poca cosa.

2.– Dios ha querido que viva en el Edén de su Iglesia, regado por el manantial que brota del costado de Cristo.

– Dios me ha bendecido con el bautismo, por el que me ha hecho hijo suyo, nacido del costado abierto de su Hijo Jesús.

– Cristo me ha dado, en herencia, su Espíritu, por el que puedo llamar a Dios «Papá».

* Ese Espíritu me ha unido a Él. Soy «otro Cristo».

– Por si fuera poco, me ha convocado al Cielo para toda la eternidad. Estoy llamado a ser santo, y no me faltarán los auxilios necesarios, de su parte, para serlo.

– Vivo en gracia de Dios. Y cuento con el sacramento de la Penitencia para poder recuperar esa gracia si, por el pecado, la perdiese.

* No obstante, no debe bastarme con «vivir en gracia». Debo gozar los bienes del Espíritu que habita en mí. Debo «vivir de la gracia».

3.– Al ser hijo de Dios, he pasado, de la esclavitud, a la libertad.

– Los buenos hijos gozan sirviendo a los padres. No les mueve el precepto, sino el amor. A

mí debe moverme siempre el amor a Dios. No tiene sentido que cumpla su Voluntad a regañadientes.

– Dios, que es mi Padre, no me obliga a nada. Cuando le sirvo, estoy haciendo lo que quiero.

* Incluso cuando me niego a mí mismo y obro contra mis apetencias naturales, lo hago por que quiero, porque amo a Dios. Su gracia me libera de la esclavitud del pecado.

4.- Encomiendo a la Virgen estas horas de silencio. También he recibido el privilegio de ser hijo suyo. Que Ella, «causa de nuestra alegría», abra mis ojos a tanta luz como recibo del Cielo.

Prácticas para estas horas:

Meditar sobre mi condición de hijo de Dios. Invo-car a Dios como «papá». Buscar la alegría y, sobre todo, dar gracias.