

2423

SUPLEMENTO DE PROGRESSIO

PUBLICACION DE LA FEDERACION MUNDIAL
DE LAS COMUNIDADES DE VIDA CRISTIANA

NICHOLAS RIEMAN s. j.

LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES
PREPARACION Y FORMAS PREPARATORIAS

SUPLEMENTO Nº 1 * MAYO 1973

PROGRESSIO * C.P. 9048 * Borgo S. Spirito 5 * 00100 ROMA * ITALIA
EDICIONES INGLESA - ESPAÑOL - FRANCESA; DIRECTORA: JOSE GSELL

Prefacio

Este folleto se dirige sobre todo a los animadores de las CVX (Comunidades de Vida Cristiana), porque sobre ellos recae la responsabilidad de preparar a sus miembros para los Ejercicios espirituales de San Ignacio, fuente del espíritu de las CVX, y de hacer que los experimenten auténticamente. También se dirige a todos los que, en este movimiento y fuera de él, desean saber cómo prepararse para los Ejercicios y cómo vivirlos de la manera más eficaz.

Para entender el contenido de este folleto, se presupone cierto conocimiento de los Ejercicios, como instrumento y como proceso. Es de esperar que los animadores de las CVX, tales como los responsables nacionales y locales, los asistentes eclesiósticos, los instructores de los candidatos posean ya este conocimiento. Sin embargo, nos parece prudente recordar algunos datos fundamentales.

Los Ejercicios espirituales (que se basan en el libro del mismo nombre, escrito por San Ignacio) son una experiencia profunda de la vida cristiana. Los completos duran unos 30 días. A lo largo de estos 30 días, la persona dedica 4 ó 5 horas por día, con la ayuda de un director competente, a meditar la vida de Cristo, sus enseñanzas, con la intención de conformar con ellas su propia vida. También intenta discernir progresivamente la voluntad de Dios en las circunstancias más concretas de su vida cotidiana. Es, en verdad, una experiencia muy profunda que ayuda a toda la persona en un profundo nivel. Experiencias más breves de los Ejercicios, por ejemplo de ocho días, tienen también su valor y muchas comunidades las practican anualmente.

Los Ejercicios, sea que se hagan en un mes o en una semana, son para vivirlos durante toda la vida. Los principales elementos de los Ejercicios, a saber, la apertura al Espíritu, la respuesta a la llamada personal de Dios, la

aceptación de seguir a Cristo, el discernimiento que se ha de hacer ante las elecciones de la vida, el hallar a Dios en todas las cosas, no se han de profundizar solamente durante el tiempo del retiro, sino que son una línea de conducta para cada día. Así que, el "vivir" diariamente la manera de vivir de Cristo en las diversas etapas y formas preparatorias mencionadas en este folleto, los Ejercicios, en una forma verdadera pero abreviada, cuando uno está preparado para hacerlos, eventualmente los Ejercicios completos, son los medios que desarrollan este proceso de crecimiento. Son etapas y formas preparatorias, que disponen para una experiencia auténtica de una cierta duración y profundidad de los Ejercicios y constituyen el asunto de este folleto. ¿Hemos de añadir que este folleto se limita a la preparación del ejercitante? La preparación del que da los Ejercicios (director, instructor) es un asunto de extrema importancia, pero demasiado extenso para que de él tratemos aquí.

* * * * *
* * *
*

I - LA PREPARACION ¿ES NECESARIA?

Los Ejercicios espirituales de San Ignacio son el corazón de la espiritualidad ignaciana. Lo cual significa para las CVX, que se inspiran en esta espiritualidad y que consideran los Ejercicios como "su fuente específica" y "su instrumento característico (Principios Generales, n.4), que es de capital importancia hacerlos bien. ¿Hay que decir que los Ejercicios se deben proponer a cualquiera y en cualquier momento? ¿Exigen cualidades particulares y cierta preparación en el que quiera entrar en ellos?

Para los Ejercicios que duran un mes, la respuesta es clara como la luz del día. No se puede ofrecer a todo el mundo una experiencia espiritual de tanta duración, una experiencia tan profunda. Se la puede sugerir a personas que pueden sacar provecho de ella y en el momento en que puedan aprovecharse de ella.

¿Qué decir de las formas abreviadas de los Ejercicios? Por tales se entiende, no cualquier forma de renovación espiritual con algunos elementos de los Ejercicios, sino una experiencia de los Ejercicios bastante larga (15-10-8 o 6 días) y bastante profunda (con una experiencia de las diferentes fases del misterio pascual, del discernimiento, de la dirección personal) para participar algo de su dinámica. La preparación ¿es necesaria para vivir esta experiencia?

Para responder a esta pregunta, hay que leer primero el texto de los Ejercicios. Hay en él muchas cosas que indican que aun en su forma abreviada, los Ejercicios tienen exigencias de generosidad, energía, reflexión, estabilidad y docilidad a la dirección. ¿Es que todo el mundo está dispuesto o es capaz de embarcarse en un proyecto tan serio? Y, sin embargo, ¿estas ¿no pueden desarrollarse en algunos con tiempo y preparación conveniente?

La experiencia de no pocos religiosos o laicos, la de muchos directores de Ejercicios confirma que hacer los Ejercicios, aun una sola semana, sin esta preparación, puede ser no solamente ineficaz, sino dañoso. En cambio, una buena preparación, a lo largo de un cierto período de tiempo, puede permitir a muchos el hacerlos.

* * * * *
* * *
*

II - CRITERIOS PARA HACER LOS EJERCICIOS

¿Cuáles son los criterios para determinar la aptitud de una persona para hacer los Ejercicios y hacerlos con fruto? Asunto es éste, del que trata el texto mismo de los Ejercicios, que los comentadores discuten largamente y que constituye el tema de bastantes intercambios o artículos. Puesto que es cuestión de aptitud para una experiencia polifacética y que cada persona es única, no es fácil especificarla en abstracto. Sin embargo, se pueden trazar algunos rasgos de referencia.

Un criterio es el del deseo, de la voluntad, de la motivación. La persona debe querer hacer los Ejercicios: sin esto no sacará de ellos ningún provecho.

Hacer los Ejercicios porque uno pertenece a un grupo (una clase en una escuela) será prácticamente sin eficacia y podrá estar contraindicado. Los Ejercicios son para el que quiere ser más hombre, desea vivir según el Espíritu, acepta el cambiar, desarrollarse, hacerse. Para uno que no está contento con la vida que vive, que experimenta cierta "inquietud", que busca algo más, un sentido más profundo de su vida; para el que está dispuesto a hacer elecciones que le comprometan.

¿Hace falta cierta capacidad mental para hacer los Ejercicios? Una experiencia tan profunda y tan orgánica como los Ejercicios, pide cierta capacidad para entender las diferencias, unir unas cosas con otras. No se requiere inteligencia particularmente viva, ni conocimientos literarios, sino basta una capacidad que permita la libertad interior y la madurez que conducen a tomar serias decisiones.

A estos dos criterios se añade la madurez afectiva. Los Ejercicios no los puede hacer fructuosamente sino la persona que no sólo posee cierta capacidad de reflexión, sino que además puede tener una visión objetiva y sabe pesar y eva-

luar. No serían útiles a la persona exageradamente dependiente de la opinión de los demás, de humor desigual, zaran deada por sentimientos variables o por modas. Esto implica cierta madurez que se conoce no sólo por la capacidad para las relaciones personales superficiales, sino también para las verdaderas amistades y el verdadero amor; que uno tenga conciencia de su sexualidad y la haya integrado. Es asimismo necesario que uno tenga cierta experiencia de los obstáculos, de los peligros de la vida, de sus posibilidades y de sus límites, de sus altos y sus bajos. Es importante que si en el curso de los Ejercicios uno tiene elecciones que hacer, decisiones que tomar, aprecie las dificultades que puedan presentarse cuando haya que llegar a su realización concreta. Esto supone un sentido de la responsabilidad personal, así en el tomar decisiones, como en ejecutarlas: lo cual a su vez exige adaptación a la vida social contemporánea.

La fe, la fe cristiana ¿es necesaria para entrar plenamente en Ejercicios? A primera vista parece que una fe firme e iluminada es condición sine qua non. Es verdad que algunos elementos de la fe - aun débil o vacilante - son indispensables, puesto que los Ejercicios en su conjunto presuponen la fe católica y en diversos pasajes se refieren a ella explícitamente. Pero la experiencia de los directores de retiros muestra claramente que una actitud de fe, que capacita para reflexionar, orar, estar abierto a la luz y seguirle es mucho más importante que el contenido mismo de la fe del ejercitante, que puede ser deficiente. Muchos que parecen que tienen serios problemas antes de comenzar los Ejercicios, pueden ser invitados a resolverlos en el curso de una búsqueda sincera, de la reflexión y de la oración.

Naturalmente si se sabe con seguridad que un eventual ejercitante tiene verdaderas dudas intelectuales sobre la fe, o si éstas se revelan en el curso de los Ejercicios, será menester primero resolverlas antes de comenzar o proseguir el proceso dinámico de los Ejercicios. Pero el hecho de que una persona, sabiendo de que se trata, desee hacer los Ejercicios, prueba que le quedan suficientes elementos de fe, tal vez más de los que se creen: y por lo menos los suficientes para comenzar los Ejercicios. Es indudable que la fe profunda, el conocimiento íntimo de los Evangelios y de la Escritura en general, la experiencia de la oración

personal pueden ayudar muchísimo al que comienza los Ejercicios. Si estas disposiciones forman parte de la preparación, ciertamente sería preferible incluirlas.

¿Quién es el juez de la aptitud de la persona para hacer los Ejercicios? Dos personas: el ejercitante mismo "el que los recibe" dice el texto y "el que los da", el guía o director. Es evidente que los dos deben estar de acuerdo sobre el hecho de hacer los Ejercicios. El eventual ejercitante debe estar bien documentado acerca del alcance de los Ejercicios y de lo que de ellos se espera. Luego por la reflexión, la oración y la ayuda de buenos consejos, deberá evaluar su propia actitud para hacer los Ejercicios. Pero el consejo de su guía espiritual, si lo tiene, o de alguno que tiene el hábito de guiar a otros a través de la práctica de los Ejercicios, es una indicación aún más segura.

Si hay razones negativas para que uno comience inmediatamente los Ejercicios ¿se le puede ayudar a prepararse para más adelante? El resto de este folleto trata de este punto, hablando de las diferentes clases de preparación (en grupo o individual), que podrían ayudar a hacer los Ejercicios, primero de una manera abreviada (10-8 ó 6 días) y más tarde de una manera más prolongada (30 días).

* * * * *
* * *
*

III - FORMAS DE PREPARACION EN GRUPO

La preparación en grupo la estudiamos en primer lugar, a menudo para muchos es un primer paso, una forma menos exigente. Hoy particularmente, para gente joven, la reflexión sobre el Evangelio, la oración en común, la revisión de vida en grupo son con frecuencia el camino para una reflexión, oración y evaluación más personal.

¿De qué clase de preparación hay que servirse? Verdaderamente esto depende de lo que es mejor para cada uno. En los Ejercicios las condiciones arriba descritas para hacerlos de una manera fructuosa, van todas en el sentido de cierta madurez de las emociones, del corazón, del espíritu y de la fe. Será, pues, necesario fomentar las ocasiones de adquirir más experiencia, estabilidad, suscitar el deseo de crecer, la capacidad de hacer elecciones, de reflexionar; ayudar a profundizar la fe y a tener actitud de fe.

Concretamente hay mil maneras de hacer esta preparación en grupo. Aunque no sea posible catalogar estos elementos, será siempre bueno tratar de conseguir la madurez en el campo emocional, mental y espiritual.

* *

¿Cuáles son las actividades y experiencias de grupos que favorecen la experiencia de la madurez de las emociones? A menudo el tiempo, y la experiencia que trae consigo, es buen medio. Una persona que no está preparada para hacer una semana completa de Ejercicios, a los 15 años, lo será tal vez a los 17 ó 18 años. Las exigencias de los estudios, las actividades escolares, las crecientes responsabilidades. La participación en proyectos humanos y apostólicos puede reforzar la generosidad, dar una experiencia de relaciones en grupo y robustecer una cierta capacidad de hacer

frente a las adversidades. Estas experiencias serán más útiles si sus resultados pueden ser discutidos y compartidos regularmente con otros en un grupo. Algunas veces adoptar una situación, ganarse la vida, ayuda enormemente a desarrollar la estabilidad, la responsabilidad, y la capacidad de hacer elecciones.

Por otra parte buena preparación sería ayudar a una actitud más madura ante lo real. Lo cual se obtendría por el estudio del mundo en movimiento que es el nuestro, tan diferente del de hace 20 años. Para ciertos grupos esta podría ser la organización de sesiones sobre los problemas mundiales con una reflexión cristiana sobre ellos. Para otros un trabajo de reflexión y de discusiones sobre las orientaciones del Vaticano II. Para otros una formación dada (por períodos) en sesiones dinámicas de grupos, cuidadosamente adaptadas a las capacidades de las personas, puede contribuir al necesario conocimiento de sí mismo, del realismo y de la reflexión. Pero éstos sólo son ejemplos. En el plan técnico esto puede variar de un medio cultural a otro y aun de un grupo a otro.

A menudo lo más útil es poner en evidencia el deseo de creer en cuanto persona, enseñarle a discernir cuál es su ideal de vida, aumentar en ella el deseo de hacer "más" y de fomentar su capacidad de elección. Intercambios y discusiones sobre un libro como MARKINGS de D. Hammarskjöld o las obras de Dom Helder Cámara o Martin Luther King. o mejor aún, los Evangelios, son un buen punto de partida. Una liturgia llena de sentido y bien adaptada, puede, en un período de tiempo, estimular un deseo de progreso, sobre todo, si el grupo la prepara. La oración compartida es con frecuencia ayuda, cuando se tiene a menudo y versa sobre temas variados. La meditación en grupo sobre el Evangelio o un hecho de actualidad, la revisión de vida para evaluar la propia actitud cristiana son instrumentos de preparación excelentes. Escuchar testimonios de personas que vienen de hacer los Ejercicios puede ser también una buena preparación.

Y la experiencia de la meditación ZEN, la participación en un movimiento pentecostal o una visita a FAIZE ¿pueden ser una preparación para algunos? Es posible. Las formas de preparación en grupo antes enumeradas se pueden

combinar de diferentes maneras y adoptar nombres variados: "comunidades espontáneas" en América Latina, "grupos de escucha" en Inglaterra, "Live-in" en Filipinas, "campos de animadores" en la India, "experiencias de fe" en Estados Unidos, "Koinonumens" en Africa del Sur. Sería tal vez útil detenernos a describir alguno que otro.

Los seminarios de Filipinas se sirven especialmente de las técnicas de dinámicas de grupo en un contexto de liturgia y de oración. Duran 4 días y no están reservados a los estudiantes. No hay conferenciantes, ni temas previstos, salvo una conferencia por día sobre la oración personal y esta conferencia es facultativa. Al principio los participantes empiezan a conocerse y a compartir sus experiencias personales. Después los miembros del grupo se inician en el mundo de las sensaciones con ejercicios de comunicación audio-visuales o con otros. A veces en una conversación o en un juego de expresión se aprende a "ponerse en la situación de otro". La etapa siguiente consiste en la construcción del grupo y de la responsabilidad que esto comporta dando un medio de expresión a los sentimientos del grupo, por ejemplo recortando ilustraciones en diarios o revistas atrasados. Más tarde el grupo se ensaya en elaborar uno o dos fines comunes para el resto del seminario y en ponerlos en práctica. Una vez formado el grupo o la comunidad, deciden el programa que van a realizar después del seminario. En la mayoría de los casos el grupo decide tomar parte en un retiro ignaciano de 4 ó 5 días. Lo notable en estos seminarios es el ambiente reposado y el espíritu de aceptación. Lo importante es también la iniciación a la oración; el contacto con los cristianos comprometidos y la vida litúrgica constituyen una verdadera experiencia comunitaria de amor. Los testimonios son alentadores. He aquí uno: "Es difícil expresar cómo me he conmovido. Resumiendo, me encuentro bien. Por vez primera en mi vida he sentido que la vida es bella y Cristo está cerca". Otro: "en el seminario he caído en la cuenta de que tenía una fachada en mi conducta frente a los demás. Si quito esta fachada con los otros, soy capaz de quitar la que puedo tener ante Dios". Otro: Este seminario me ha enseñado a tratar a las gentes como a personas; luego el retiro me ha enseñado a tratar a Dios como a una persona".

En los "Koinonumens" del movimiento sud-africano, el

acento carga intensamente sobre la comunidad, sobre la ausencia de ceremonia, la apertura, el aspecto informal, el misterio pasa a la oración participada. Es esencialmente la experiencia de una comunidad cristiana viviente que da a sus participantes el vivo deseo de proseguir esta experiencia con un compromiso muy marcado en su grupo de vida cristiana por medio de una oración más intensa y una vida eucarística.

En los fines de semana "de experiencia de fe" en los Estados Unidos, unas 15 personas, que poseen ya cierta vida cristiana, comunican a los demás su encuentro con Dios y el cambio de dirección en la fe que éste les ha obligado a hacer. Celebraciones eucarísticas y un oficio de reconciliación les ayudan a compartir, en nivel bastante profundo, su vida de fe en un cuadro concreto.

En algunas de estas reuniones se inicia a la gente en la oración por meditaciones musicales o visuales. O también, tras un día o más de experiencia de vida comunitaria se les pide en grupo pequeño que hagan un esbozo de lo que sería una verdadera comunidad cristiana y con frecuencia expresan los principios fundamentales de las CVX.

Estas diversas experiencias tienen su propio valor y no se han de considerar como una preparación necesaria para los Ejercicios. Pero desarrollan en los participantes un deseo de progreso, una cierta "inquietud" y fomentan la madurez de espíritu y de corazón, y en este sentido preparan para hacer la experiencia profunda y exigente de los Ejercicios.

Es bueno advertir que muchas de estas "renovaciones" y de estas "experiencias" implican elementos a la vez humanos y cristianos, individuales y comunitarios. Cuanto más conducen estas experiencias variadas a la reflexión y a la verdadera oración, tanto más preparan para los Ejercicios.

IV - PREPARACION INDIVIDUAL

Algunos de los elementos indicados en las diversas preparaciones de grupo pueden servir para un solo individuo, o mejor, para un individuo con una guía espiritual. La profesión, el acontecimiento, viajes, responsabilidades familiares o aun reveses inesperados, pueden ayudar a que una persona se haga más reflexiva, más realista, y más abierta.

Una lectura bien escogida, si se reflexiona sobre lo que se lee, puede ser útil. Por encima de todo está la lectura meditada de la Biblia. La amistad con alguno que ha hecho los Ejercicios y ha ayudado a que otros los hagan, el testimonio oral o escrito de un ejercitante pueden también ser un preparativo muy eficaz.

La frecuente y activa participación en la vida litúrgica siempre es una ayuda, porque la liturgia bien celebrada debería ayudar a crecer en el conocimiento de Cristo, a comprometerse más y aun a madurar en el plano humano. La oración personal, la oración mental es lo que finalmente prepara mejor para los Ejercicios. Una evaluación diaria también se recomienda, permite no sólo tomar una conciencia más afinada del modo como uno responde a Cristo, sino que además le inicia a uno en una sensibilización más profunda, acerca del modo de obrar, de reaccionar, de pensar y de sentir, de analizar sus motivaciones, lo que enseña el discernimiento. Añadamos otro elemento: la buena dirección espiritual puede ser de una utilidad excepcional para preparar a la experiencia de los Ejercicios; cualesquiera que sean los medios utilizados, ella debería acompañarlos a todos.

Es evidente que muchos de estos elementos forman normalmente parte del estilo de vida de las CVX y que, por lo mismo, la participación de muchas personas en un grupo de Vida Cristiana es una manera ideal de encaminarse hacia la experiencia que los Ejercicios espirituales exigen.

V - PREPARACION PARA LOS EJERCICIOS COMPLETOS

Los Ejercicios completos darán todo su fruto si la persona está bien preparada. Un mes entero de Ejercicios espirituales (o los Ejercicios hechos en el curso de 6 meses con una hora de oración cotidiana sobre los temas de los Ejercicios con la ayuda de un director) son una gracia, que se da a pocas personas: esto se hace sólo una vez en la vida y pide por consiguiente, una buena preparación.

Los criterios que determinan la aptitud de una persona quedan estudiados precedentemente. Lo que de ellos decimos se aplica igualmente a las formas abreviadas de los Ejercicios. Se aplican tanto más a quienquiera que emprenda los Ejercicios completos, porque éstos exigen una madurez aún mayor, del corazón y del espíritu. Y como la experiencia completa va a exigir al director (como al ejercitante) mucho tiempo y esfuerzo, no hay que comenzarlos, si no se espera un bien verdadero. Pero, ya que las CVX están enteramente inspiradas en los Ejercicios y el fin de sus miembros es vivir plenamente de su espíritu, parece que por lo menos para los responsables, la experiencia de los Ejercicios sería bien hacerla en el momento favorable de su vida, en el que sería el camino ideal para crecer en el espíritu de su vocación.

La experiencia enseña que antes de comenzar los grandes Ejercicios, es bueno haber hecho varias veces un retiro de 6 días. La inserción progresiva en esta escuela de vida cristiana así como la madurez que de ellos resulta son una preparación progresiva para los grandes Ejercicios.

Otro consejo nacido de la experiencia: Rara vez, tal vez nunca, convendría sugerir a uno directamente que hiciera los grandes Ejercicios, aunque parezca que la persona es apta para hacerlos. Sería mejor sugerirle que ore regularmente y seriamente y que pregunte a Dios si es voluntad suya que haga esta experiencia y, en caso afirmativo, cuándo?

Porque la decisión de hacer los grandes Ejercicios, la elección del momento de hacerlos, así como la elección del que ha de guiarlos, son asuntos que requieren muy serio discernimiento. No hay que descuidar, ni la oración, ni los consejos antes de tomar la decisión. Una vez tomada la decisión, es generalmente útil tener una o más conversaciones con el director para planificar, con algunos meses de anticipación, la preparación y concretar algunas cosas.

Comenzar por determinar el día en que comienza esta preparación. Seis meses y aun un año no son cosa excesiva. Esta preparación debería ser espiritual, psicológica y física y reclama una gran atención a los pormenores.

Por lo tocante a la preparación espiritual, la oración ocupa el primer puesto. Cierta conocimiento y experiencia de la oración mental personal es una verdadera ayuda para los Ejercicios. Si hasta ahora no se dedicaba cada día digamos un cuarto de hora a este encuentro personal con Dios, sería bueno comenzar a hacerlo. Tomar parte diariamente, o con frecuencia, en la liturgia es también una buena manera de prepararse, porque profundiza el conocimiento de la Escritura, pone en contacto directo con Cristo y afina la conciencia de nuestra dependencia de Dios. Puede ser de ayuda, aun psicológicamente, escoger una breve oración y recitarla diariamente para pedir la gracia de Dios en los Ejercicios que uno piensa hacer. La dirección espiritual, siempre importante para el que trata de vivir cristianamente, es aún más importante para quien quiera prepararse para los Ejercicios. Esta dirección puede intensificarse para asegurar una preparación inteligente y seria.

También ayudará la lectura apropiada. Libros sobre Ignacio de Loyola y su espiritualidad, como La espiritualidad de S. Ignacio de Hugo Rahner; S. Ignacio de Rahner y de Leonard von Matt, Pedagogía de la experiencia espiritual personal de G. Cusson. Asimismo los folletos y artículos que muestran la unión entre los Ejercicios y las CVX, como El Congregante y los E.E. de David Hassel, La verdadera fuente del espíritu de la Congregación, de Hugo Rahner, y Los temas fundamentales de los Principios Generales, de Luis Paulussen. Una lectura que comente las actitudes necesarias durante los Ejercicios puede ser muy provechosa, pero no es fácil encontrarla y se impone una cuidadosa selec-

ción. La lectura diaria de los Evangelios es una de las mejores preparaciones. Finalmente puede ser también bueno tomar los documentos claves del Vaticano II, particularmente los que tratan de la Iglesia y de la Iglesia en el mundo moderno, lo cual ayuda para una aplicación concreta y contemporánea de los Ejercicios.

El sacrificio personal tiene también que desempeñar su oficio en la preparación, suscita la generosidad y nos da un sentido más penetrante de nuestra debilidad y de nuestras necesidades. Practicar cada día alguna pequeña renuncia en la comida, bebida, prestar algún pequeño servicio, atrae la bendición de Dios sobre los Ejercicios que se van a hacer.

¿En qué consiste la preparación psicológica? Esencialmente se trata de afianzar ciertas disposiciones y actitudes; la generosidad, la apertura a Dios son las condiciones claves para lograr una experiencia eficaz de los Ejercicios. Hay que mirar a los Ejercicios, como a un tiempo de contacto a solas con Dios y así determinarse a pasar solo un mes, sin relación con su trabajo, familia, amigos, sin noticias de los acontecimientos y cuidados de la vida cotidiana. (Si se hacen los grandes Ejercicios, sin interrumpir la vida ordinaria, habrá que pensar con el Director sobre el modo de integrar los elementos de silencio y de ascetismo en la vida de todos los días.) Hay que cobrar la costumbre de ser muy franco con el director antes y durante los Ejercicios. Se verá con claridad que los Ejercicios son verdaderamente ejercicios, que reclaman esfuerzo, energía y entera colaboración. Finalmente, convendría comenzar sin ilusiones, convencidos de que la experiencia será de gran provecho para nuestra alma, aunque no necesariamente agradable, ni notable, ni realizado de la manera que habíamos previsto. La realidad enseña que los Ejercicios no son un fin, sino un punto de partida.

Veamos ahora la preparación física. Deberíamos tener la mejor salud posible para hacer los Ejercicios. Conviene asegurarla durante la preparación. Si persiste algún problema de salud, conviene ver durante la preparación de qué modo deberá ser tratado durante el retiro. Luego, hay que llegar físicamente reposado para hacer los Ejercicios. Es de tal importancia esta recomendación, que el director de-

bería pedir que descansase uno o dos días, al que llegase fatigado y extenuado para comenzar los Ejercicios. Pero lo mejor es arreglar este asunto durante la preparación, previendo en ella el descanso necesario.

Finalmente quedan por ver algunos detalles prácticos. Habría que asegurar primeramente y hacer lo necesario para que sus responsabilidades profesionales y familiares no sufran por su ausencia. Hecho esto, hay que entregarse a Dios. Es bueno traer al retiro una Biblia, un ejemplar del libro de los Ejercicios, un cuaderno para tomar notas, algunos libros espirituales, si el Director lo aconseja. Vestidos con los cuales esté uno a gusto. Luego, al llegar, tener un momento de reposo antes de verse con su guía espiritual y de entrar en este mes de gracia, que es la experiencia de los Ejercicios espirituales de San Ignacio.

Es muy importante para la vida y el desarrollo de las CVX que sus miembros beban en la fuente de su espiritualidad: los Ejercicios Espirituales. Ya sean de forma abreviada, pero auténtica, ya cuando sea posible, los Ejercicios completos. Hacerlos juiciosamente supone prepararse a ellos debidamente. Abrigamos la esperanza de que este folleto ayudará a muchas personas, aun fuera de nuestras comunidades, a prepararse para esta grande experiencia.

* * * * *
* * *
*