



Sin necesidad de oponer el cuerpo al alma ni el alma al cuerpo, uno puede entender que hay actividades que trascienden la mera actividad física. No es lo mismo pensar que caminar, aunque uno puede pensar caminando o caminar pensando.

Los ejercicios espirituales o ejercicios para el alma no son enemigos sino muy amigos del verdadero bien del cuerpo porque atañen a toda la realidad humana.

Estos ejercicios son muchos y muy variados, de manera que cuando se piensa en un solo retiro espiritual convendría pensar en una especie de "gimnasio" que tiene gran variedad de rutinas y ejercicios; es el conjunto de esas tareas, actividades y procesos lo que verdaderamente hace que el espíritu esté "en forma," o sea, que recupere la forma original que consiste en ser imagen y semejanza de Dios.

No creo que se puedan clasificar absoluta y perfectamente todos los ejercicios para el alma. En líneas generales, uno sabe que entre ellos están incluidos orar, leer, reflexionar, cuestionarse, escribir, ayunar, confesar las propias faltas, definir propósitos y líneas de acción para el futuro, escuchar buenas predicaciones o testimonios, hacer actos de amor a Dios, manifestar misericordia al prójimo, cantar y alabar al Señor, adorar en silencio, y muchos otros.

Hasta un cierto punto estos ejercicios tienen que ver con el tiempo y la cultura. Escribir, por ejemplo, puede ser un ejercicio maravilloso que ha ayudado a muchos en la tarea de conocerse profundamente; este ejercicio, sin embargo, no será igualmente útil si la persona encuentra tantas dificultades en el proceso mismo de

escribir que su atención se queda en eso y no va al contenido. Pensemos en alguien que es casi analfabeto.

La manera de usar la música tiene que ver mucho con la cultura e incluso con el temperamento o formación de cada quien. Hay personas que aparentemente sólo se sienten en oración si la música es gregoriana o polifónica. Otros, en cambio, experimentan a "un Dios vivo" alabando con vigor y aplausos en un ambiente carismático al ritmo de tambores y címbalos. Creo que no se puede decir que todo da la mismo pero tampoco se puede decir que sólo un estilo de música es espiritual.

Se puede esperar que con las predicaciones pasará lo mismo. He conocido personas que sienten que el predicador es bueno, si y sólo si lo manda a uno al infierno tres o más veces en cada sermón. Otras personas, en cambio, esperan que el criterio fundamental es la paz que dejen sus palabras. Hay gente que desea mucho contenido bíblico y otros desean que la predicación sea muy "práctica," y que los ejemplos entendibles y cercanos se multipliquen.

He visto también que hay gente que gusta de confrontar la vida con cosas objetivas, por ejemplo, una lista de pecados o de virtudes. Sienten que así se examinan "bien" y "a fondo." Otros corazones, en cambio, se sienten muy maltratados y postergados por la vida, y quisieran ante todo que hubiera alguien que los pudiera escuchar sin juzgarlos de entrada. Para estos últimos, un catálogo de pecados no es una ayuda sino una aduana, o simplemente un dedo acusador.

Lo más probable es que uno necesite más de un tipo de ejercicio espiritual. He querido mostrar algo de la variedad de estos ejercicios para el alma con un doble propósito:

primero, que veamos que los caminos de Dios son variados, de manera que estemos atentos al paso de su Espíritu Santo y no "encasillemos" su obra en las dos o tres cosas que ya hemos probado. Segundo, que entendamos que Dios puede llevar a otras personas de otras maneras, y que es más obra del Espíritu entender los caminos de los demás que pretender imponer a todos nuestro propio camino.

De los ejercicios básicos durante un retiro o experiencia inducida

Es posible y útil recoger de la experiencia propia y ajena algunos de los ejercicios que suelen hacer gran bien a nuestro espíritu. Entre ellos se cuentan:

1. Darnos tiempo suficiente de silencio. Esto va unido al descanso, incluso corporal. Implica suspender comunicaciones; tomar distancia, aliviar sustancialmente o cambiar por completo la agenda. Buscar un ritmo diferente, que

deje espacio para que las voces, no sólo exteriores sino también interiores, se sosieguen.

2. Dejar a un lado las actitudes defensivas o acusatorias. Este es uno de los pasos más

difíciles. La manera como lo formulamos es propia del lenguaje reciente pero en realidad viene de una larga y frondosa tradición. La formulación más común está en dos grandes receptos: "conócete a ti mismo" y "examina tu conciencia." En ambos casos lo esencial es: deja de buscar culpas afuera y deja de esperar que los demás estén contentos contigo. En principio esto puede sonar a egoísmo: alguien que se encierra en su mundo

o que quiere que todas las explicaciones salgan de su sola historia. El propósito en realidad es lo ya dicho: resulta estéril mantener la cabeza ocupada en la tarea de defenderse uno de reales o supuestas acusaciones; más estéril aún es embrollarse en juicios de culpa que incriminan a gente que ni siquiera está ahí presente. Hay que

liberarse de todo eso y centrarse en lo que uno puede cambiar, que se reduce básicamente a la propia vida.

3. Escuchar a fondo la Palabra de Dios. Nuestros pensamientos no pueden reemplazar a los

pensamientos de Dios. Siempre me ha chocado ver la poca fe que solemos tener en el poder de la Palabra como tal. Pero yo no voy a decir aquí muchas palabras para defender a la Palabra. Sólo indico que la lectura o la escucha prolongada y amorosa de la Palabra trae luz, dirección, consuelo, reprensión, esperanza, gozo espiritual.

Los antiguos monjes buscaban el camino de la santidad ante todo por el ejercicio de "rumiar"

la Palabra según un método sencillo de escucha, memorización, repetición atenta, apertura a la iluminación de Dios. Este ejercicio, con algunas variantes, suele recibir el nombre de Lectio Divina.

4. Oración personal y comunitaria. Tal vez este es el ejercicio espiritual por excelencia.

Nada puede reemplazar a la oración. La oración nos pone en el ámbito del poder de Dios; por contraste, todo lo demás que hagamos nos deja siempre en el rango de lo que nosotros u otros seres humanos pueden. Los análisis de las causas de nuestros males, o las más brillantes terapias, o los consejos más sabios, o las resoluciones más fuertes... todo eso es válido e incluso necesario, pero la fuerza para permanecer deseando el bien que uno mismo descubre que es bueno y trabajando con humildad y perseverancia por él, esa fuerza no está en el corazón humano. Todo el Antiguo Testamento se puede resumir en eso: hemos aprendido que necesitamos de Dios. Tal es la precondition de una oración sincera, prolongada y enamorada. Sobre la oración hablaremos más en extenso más adelante.

5. Mirada seria pero serena a la eternidad. Ha sido el camino de multitud de santos. Recordar que nuestro destino trasciende el umbral de la muerte resta poder a las cosas que nos seducen demasiado o nos preocupan demasiado en esta tierra. ¡Cuántas conversiones suceden al borde de una tumba, cuando es ya evidente qué cosas perduran y cuáles se desvanecen sin remedio! Tales consideraciones, sin embargo, han de ir sazonadas con el don de la esperanza. La predicación de la disolución que trae la muerte o de los riesgos de la muerte eterna es importante, pero no conducirá a Cristo si no anuncia a Cristo como aquel que trae la Vida.

6. Alcanzar la referencia sacramental. Desde antiguo ha sido tentación el gnosticismo: volver a la fe una idea. Para disimular el engaño se dirán cosas elogiosas sobre esa idea o se la intentará vestir con términos de tradición cristiana como "iluminación." Pero la fe no es una idea. El gran descubrimiento que uno hace al convertirse no es que hay algo que uno no sabía sino que Alguien con el que uno no había querido o podido o sabido encontrarse. Nuestra fe es fe en Alguien, y nuestra oración es diálogo. Ese Alguien, sin embargo, se vuelve de nuevo idea si no toca la concreción de nuestra carne y nuestra historia. Eso precisamente es lo que hacen los sacramentos. El agua con la que me bautizaron, la absolución cuando me confesé, el crisma que ungió mi frente no son ideas: son hechos vitales, marcados por mi propia historia. Hablan de lugares, acentos y personas: tienen el sabor, aroma y tacto de Alguien. Sin sacramentos la fe resbala a pura idea y se deshace en gnosticismo abstracto y anodino. Con los sacramentos la fe se levanta, interpela, embellece, transforma irreversiblemente la historia personal y comunitaria.

7. Resoluciones firmes, realistas y compasivas. Este ejercicio viene a ser como la consecuencia natural de muchos o todos los anteriores. Nuestras resoluciones no son simples anhelos. Van más allá del terreno bello pero brumoso y estéril del "¡Qué bonito sería!" La concreción de los sacramentos, especialmente de la confesión, deja su sello cuando uno descubre que sí puede hacer cosas específicas para mejorar la propia vida, no en la soledad orgullosa de quien quiere halagar su vanidad sabiéndose más y más perfecto, sino en la gratitud humilde de quien ahora se sabe acompañado por el que es Dueño y Señor de todo y de todos.

Experiencias "Habituales"

De los ejercicios espirituales avanzados, fruto de experiencias inducidas

Los ejercicios espirituales básicos suelen acompañar e impulsar los momentos que podemos llamar más importantes de la vida, porque son aquellos en que la vida misma toma un rumbo nuevo. Pero hay también otros ejercicios, que podemos

llamar "avanzados," porque van perfeccionando lo que ya tuvo una primera base. Entre ellos se cuentan los que siguen, que han demostrado ser valiosos y, en algunos casos, indispensables.

Nos interesa describirlos brevemente también por una razón adicional: a través de ellos las experiencias "inducidas," que en principio son puntuales, evolucionan hacia patrones más estables en la manera de conocer, amar y decidir. Dicho de otro modo: con ellos damos el paso de lo inducido a lo habitual.

1. Cultivar el sentido de comunidad. La experiencia de la conversión es intensamente personal. Supone la capacidad de decir algo por sí mismo y desde sí mismo. Sin embargo, nuestra fe no opone lo personal y lo comunitario. Muy al contrario: la fe que se resiste a la dimensión comunitaria degenera en fantasía o en voluntarismo.

Por lo mismo, el ejercicio de descubrir las huellas del amor divino en otros es no sólo un modo de crecer en la fe sino de purificarla. Creemos al ver cuántas cosas hermosas, sabias y fuertes hace Dios. Somos purificados al ver en otras personas los buenos ejemplos que todavía faltan en nuestras vidas, o al descubrir que cuando se nos exigen algunas dosis de generosidad, oración o paciencia nos faltan virtudes que deberían estar en nosotros. Sobre el papel de la Comunidad y de la sociedad en el avance del propio conocimiento hablaremos más en otros capítulos.

2. Celebrar asiduamente la fe y los sacramentos. La fe no es una idea, ya lo hemos dicho; tampoco es sólo un manual de comportamiento. La fe es noticia, noticia gozosa que a largo plazo puede subsistir sólo en el ámbito de la celebración y la liturgia. Esto vale particularmente para la Eucaristía, cuyo mismo nombre nos mueve a gratitud y a volver con renovado impulso a las fuentes de nuestra alegría y del amor que queremos dar a otros.

Conviene repetir aquí lo dicho sobre el "toque" de Dios: un niño no necesita una sola caricia ni una sola sonrisa, sino un camino de cariño y guía fiable. Es lo mismo en la vida espiritual: no necesitamos sólo oírle una vez a Dios que sí nos ama; necesitamos el camino de su gracia en nuestra vida, y ello es lo que recibimos especialmente en contacto con los sacramentos, si son bien celebrados y vividos. Es el contacto con el Dios que nos confirma de mil modos lo que ya sugerían sus primeras caricias y ternuras.

3. Definir un camino de piedad y devoción personal. Las experiencias inducidas llevan a resoluciones. Entre ellas tiene un lugar prioritario la oración, por supuesto. Nada serio sucederá en la vida, nada que realmente la mejore, si no llega de mano de la oración.

Negar esto es negar la verdad fundamental del Nuevo Testamento: "todos han pecado y están lejos de la presencia gloriosa de Dios. Pero Dios, en su bondad y gratuitamente, los hace justos, mediante la liberación que realizó Cristo Jesús" (Romanos 3, 23-24). Si somos hechos justos sólo por gracia, como un regalo, no es nuestro solo esfuerzo el que habrá de conservarnos en el bien así recibido. La oración habitual, que entonces se llama piedad y devoción, es el camino ordinario por el que uno mantiene fresca en la memoria la propia indigencia, a la vez que se dispone con humilde amor a recibir más y más de los tesoros que Dios quiere comunicarnos por su gracia.

La vida de oración y piedad toma muchas formas, como ya lo enseñó ampliamente San Francisco de Sales, y no debe ser simplemente impuesta. Lo que sí debe quedar claro a todos es esto: sin un camino abierto para recibir el fuego del amor nuestro corazón se enfriará irremediablemente.

El alimento espiritual dosificado llega usualmente a través de la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Lectio Divina, la Adoración Eucarística, o algunas otras formas de devoción como el Via Crucis, el Rosario de la Misericordia, las visitas regulares a los santuarios, las jornadas de ayuno o alabanza, los congresos o convenciones católicas, u otras actividades parecidas. Cada persona habrá de encontrar su propio camino, evitando extremos de fanatismo o de raquitismo espiritual.

Dos cosas, sin embargo, no pueden faltar: el examen frecuente de la propia conciencia y los espacios de plegaria en soledad. Esos momentos a solas con Jesús renuevan una y otra vez la experiencia de una mirada que nos escruta suavemente, que nos penetra sin agresión y nos bendice con su verdad y su misericordia. Tal vez es en ellos donde mejor puede percibirse lo que significa conocerse a sí mismo.

[Comentarios al autor](#)

Si tienes alguna duda, escribe a nuestros [Consultores](#)