

Sobre los días de Retiro o de Ejercicios espirituales

Rebeca Reynaud

Benedicto XVI dice que La Cuaresma es como un largo "retiro" durante el que debemos volver a entrar en nosotros mismos y escuchar la voz de Dios para vencer las tentaciones del Maligno y encontrar la verdad de nuestro ser. Podríamos decir que es un tiempo de "combate" espiritual que hay que librar juntamente con Jesús, sin orgullo ni presunción, sino más bien utilizando las armas de la fe, es decir, la oración, la escucha de la Palabra de Dios y la penitencia. De este modo podremos llegar a celebrar verdaderamente la Pascua, dispuestos a renovar las promesas de nuestro Bautismo (cfr. Benedicto XVI, *L'Osservatore Romano*, Año XLII, n. 9, 27 feb-5 marzo, 2010, p. 3).

En el retiro hay que pasar muchos ratos, sin prisa, con Él, mirándole, hablándole, preguntándole y aprendiendo a escucharle. Se guarda silencio, pero no se trata de no hablar con los demás y ya, sino de percibir que tratamos de hablar con Dios y dar vueltas a asuntos de Él. Ayuda tener una libreta o agenda para escribir.

De muchos modos nos da a conocer el Señor su Voluntad. Hay que esmerarnos en abrir el alma para acoger esas luces y ponerlas por obra porque –como recuerda el Papa- *"quien quiera ser amigo de Jesús (...), no puede por menos de cultivar una íntima amistad con Él en la meditación y en la oración. La profundización de las verdades cristianas y el estudio de la teología o de otra disciplina religiosa suponen una educación en el silencio y la contemplación, porque es necesario desarrollar la capacidad de escuchar con el corazón a Dios que habla"* (Benedicto XVI, *Discurso 23-X-2006*). Para escuchar a Dios están los días de retiro o los Ejercicios espirituales.

"Todos los cristianos, de cualquier estado o condición, están llamados cada uno por su propio camino, a la perfección de la santidad, cuyo modelo es el mismo Padre" (LG 11). El ritmo de la vida actual y la abundancia de imágenes que entran por los sentidos, ha conducido a que millones de personas vivan sólo de sensaciones pasajeras, totalmente olvidadas de su alma y de Dios.

Un medio más para llegar a la santidad –tanto laicos como sacerdotes– es el retiro y el curso de retiro. Leemos como de cuando en cuando el Señor se retiraba lejos de la muchedumbre en compañía de sus Apóstoles, como lo relata San Marcos. *Venid vosotros solos a un lugar apartado y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, y ni siquiera tenían tiempo para comer. Se marcharon, pues, en la barca a un lugar apartado ellos solos (Mc 6, 31-32)*. Enamora esta solicitud de Cristo por los Apóstoles. Nosotros nos apartamos de la muchedumbre cuando vamos a un retiro o a Ejercicios. Con esos medios tratamos más al Señor, y tenemos luego más fortaleza para lanzarnos al apostolado.

Desde el principio del Cristianismo, muchos fieles se retiraban a un lugar tranquilo para orar y tratar de mejorar su vida espiritual. Lo enseñó Jesús mismo, con sus cuarenta días de ayuno y oración.

La gran enfermedad de la edad moderna —advertía hace años el Papa Pío XI— es la falta de reflexión: un verterse febril y constante hacia las cosas exteriores, una apetencia inmoderada de riquezas y placeres, que poco a poco van atenuando en las almas los más nobles ideales, hasta sumergirlas en las cosas terrenas y transitorias, sin permitirles elevarse a la consideración de las verdades eternas, de las leyes divinas, de Dios (Pío XI, Litt. enc. Mens nostra, 20-XII-1929).

Los bautizados, que por vocación divina hemos de santificarnos en medio del mundo, estamos expuestos a las mismas influencias y a idénticos peligros que los demás. Por eso hemos de cuidar con esmero el Retiro mensual o anual.

Los días de retiro contribuyen a serenar el alma y a fortalecer las potencias espirituales. Asistir al retiro es como ir al médico divino para hacer un reconocimiento de cómo estamos. En otras ocasiones, se dice que vamos a “cargar las pilas”. En los cursos de retiro buscamos conocer a Dios y conocernos a nosotros mismos. Hay que empezar por pedir ayuda a Dios, situarse en la presencia de Dios y a hacer un examen de conciencia bien hecho: es un acto de humildad que nos ayuda a *descomplicarnos*.

Los ruidos interiores son muy incómodos y estorbosos. De los ruidos exteriores nos podemos abstraer; de los interiores es casi imposible abstraernos. ¡Cuánto ruido mete la ira! Hasta cegar la mente y cancelar el diálogo divino, nulificando la brisa del Espíritu Santo.

San Jerónimo daba el siguiente consejo en el siglo IV, a una madre de familia: *Lleva de tal modo la solicitud de tu casa, que des también algún reposo a tu alma. Escoge un lugar oportuno, un tanto apartado del estrépito de la familia, y acógete a él como a un puerto, como quien sale de una gran tormenta de preocupaciones. Calma, con la tranquilidad del retiro, las olas de los pensamientos, excitados por los asuntos de fuera. Pon allí tanto empeño y fervor en la lectura de las Sagradas escrituras, sucédanse tan frecuentes tus oraciones, sea tan firme y denso el pensamiento de la vida futura, que fácilmente compenses con este reposo todas las ocupaciones del tiempo restante. No digo esto porque intente retraerte de los tuyos; lo que intento más bien es que allí aprendas y allí medites cómo has de comportarte con los tuyos (Epístola 148, 24).*

Los días de retiro tienen la finalidad de renovar el sentido sobrenatural de nuestra vida. Por eso es preciso fomentar la oración personal, sin esconderse en el anonimato, en un ambiente de recogimiento. El silencio exterior resulta muy importante para escuchar la voz de Dios, entretenerse con Él y captar las exigencias de su amor, y también para escuchar los más leves toques del Paráclito. Sin embargo, no basta el mero silencio exterior: hay que evitar, sobre todo, el monólogo interior, la dispersión de la memoria y de la imaginación en las ocupaciones que hemos dejado.

Los días de retiro brindan una espléndida oportunidad de hacer oración cerca del Sagrario, de tratar mucho a Jesucristo Sacramentado. Cada uno ha de desarrollar su trato con Dios de un modo *personalísimo* y original, de acuerdo con su modo de

ser. Eso es parte del tesoro de la Iglesia. Por eso, aunque muchas veces será conveniente seguir, en la oración personal y en el examen, el orden de las meditaciones o pláticas, cada uno hace su retiro de modo personalísimo.

El silencio interior busca luego el diálogo con Dios y facilita la gozosa conciencia de la filiación divina. "Jesús es un *tesoro escondido*, un bien inestimable que pocas almas saben encontrar porque está escondido –dice Santa Teresa de Lisieux a Celina- y el mundo ama lo que brilla (...). Para encontrar una cosa escondida, hay que esconderse también uno mismo".

Las almas contemplativas sostienen al mundo. A San Francisco y a Santa Teresa de Ávila les tocó ser puntales en su siglo. El siglo XXI nos toca a los que vivimos en él.

Condición de eficacia del tiempo de Ejercicios o de retiro es la humildad, que se concreta, entre otras cosas, en un sincero deseo de mejora. No debemos pensar que *todo lo sabemos*: tal disposición haría estéril el esfuerzo de esos días. La realidad es que no sabemos lo que Dios quiere decirnos o lo que quiere que veamos con los ojos del alma. Hay que meditar muchas veces los mismos argumentos, y pedir luces para entender un poco más la Encarnación de Nuestro Señor Jesucristo. Un tema importante es el de la Pasión del Señor, "la cosa más alta y divina que ha sucedido jamás desde la creación" (Luis de la Palma).

Labor de examen. Objetivo principal es profundizar en el examen, sino, perdemos una gran ocasión de rectificar. Conviene detenerse en el porqué de nuestras actuaciones concretas e investigar las raíces que alimentan nuestras obras. No podemos contentarnos con respuestas superficiales. Hay que llamar a las cosas por su nombre: "Esto fue soberbia; esto pereza; aquello, egoísmo puro...". El descubrimiento de nuevos defectos no ha de llevarnos al desaliento. La confianza en Dios, que es ejercicio vivo de fe y de esperanza, nos dará optimismo, sobre todo a la hora de formular los propósitos del retiro. Los propósitos han de ser pocos, concretos y firmes.

El fruto más importante del retiro ha de ser un mayor conocimiento propio y un renovado amor a Dios, que desemboca en el apostolado. Todos tenemos un número de almas que Dios nos ha encargado, y hemos de empeñarnos en su salvación. Santa Teresa de Lisieux rezaba así: "*Señor, tú sabes que yo no tengo más tesoros que las almas que tú has querido unir a la mía. Estos tesoros tú me los has confiado*" (Ms C, XI). Benedicto XVI recordó recientemente que, el futuro de la Iglesia, está marcado por los santos (Cfr. P.S., *Una Mirada cercana*).

La Madre **Teresa de Calcuta** nos dejó escrito:

El fruto del silencio es la oración.
El fruto de la oración es la fe
El fruto de la fe es el amor.
El fruto del amor es el servicio
El fruto del servicio es la paz

