

# Los Ejercicios Espirituales a través de los *Itinerarios Ignacianos*<sup>1</sup>

---

Desde el *Portal de Espiritualidad Ignaciana* llevamos ofreciendo desde 2012 los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola en el formato de los *Itinerarios Ignacianos*. Aquí podrás ver en qué consisten y cómo se desarrollan en lo que ofrecemos desde el Portal de espiritualidad de manera individual, y que también se ofrece de forma grupal en muchos centros de pastoral, colegios y parroquias a lo largo de todo el mundo.

Estos Itinerarios son el fruto de un proceso lento y estudiado que tiene su origen en los Encuentros Interprovinciales anuales de Ejercicios en la vida diaria celebrados anualmente en el Centro de Espiritualidad San Ignacio de Salamanca. De toda esa reflexión y de un serio trabajo colaborativo de jesuitas, religiosas y laicos surgieron los 5 *Itinerarios ignacianos* para que el ejercitante vaya haciendo su experiencia espiritual.

Los *Itinerarios* son la concreción de los tres tipos de Ejercicios de los que habla San Ignacio en sus escritos:

- 1) Los Ejercicios llamados leves: estos son los *Itinerarios 1 y 2* que llamamos “Iniciación a la experiencia de Dios”
- 2) Los Ejercicios de Primera semana: estos son los *Itinerarios 3 y 4* que llamamos “Profundización en la experiencia de Dios”
- 3) Los Ejercicios completos. Que están recogidos en el *Itinerario 5* y se corresponde con los Ejercicios completos o de mes.

En sus más de 20 años de vida los Itinerarios han supuesto un antes y un después en la experiencia espiritual de muchas personas que los han hecho, tanto en grupos como de manera individualizada, de manera presencial o en su modalidad online. Cuando uno se acerca por primera vez a las fichas, puede sorprenderse por su sencillez y simplicidad, incluidos buenos conocedores de la espiritualidad ignaciana. Algunos preguntan con cierto asombro: ¿esto son Ejercicios espirituales?, ¿son Ejercicios ignacianos? Sin duda. Los Itinerarios son Ejercicios ignacianos. Muchos siguen creyendo que, propiamente hablando, los Ejercicios ignacianos son los de mes y hechos de manera individualizada, pero quienes hacen estas afirmaciones

---

<sup>1</sup> Ofrecemos aquí un resumen del artículo *Los Itinerarios son Ejercicios y son ignacianos* de Cristóbal Jiménez Ariza, SJ en la Revista Manresa, vol.93 (2021), pp. 181-184

parecen desconocer el propio libro de Ejercicios, otros escritos del mismo Ignacio y la propia historia de los Ejercicios. Lo que define la “ignacianidad” de los Ejercicios no es ni el tiempo que duran ni el régimen en que se hacen, sino la experiencia espiritual que posibilitan, con una pedagogía y un proceso interno que se ven claramente en los Itinerarios de Salamanca.

**El primer itinerario** comienza con un trabajo de orar con los cinco sentidos, está basado totalmente en las experiencias de san Ignacio y de sus primeros compañeros. Se trata del primer modo de orar, el orar sobre los sentidos corporales que Ignacio contempla en el propio Libro de Ejercicios [ver Ej 247-248]. Se ofrecen, además, diversos temas vitales que, poco a poco, van iniciando a los ejercitantes en la experiencia de Dios y en el encuentro consigo mismos. Los Ejercicios de iniciación fueron los primeros que san Ignacio empezó a dar en Manresa, al final de su gran experiencia, y que continuó en Alcalá de Henares. Otros compañeros de Ignacio, como san Pedro Fabro, San Francisco Javier o Diego Laínez, también daban este primer tipo de Ejercicios.

**El segundo itinerario.** Si el *Itinerario 1* ayuda a ir adentrándose en la experiencia de Dios poniendo “modo y orden” al proponer los ejercicios. Es evidente que en él no se completan todos los modos de orar que son elementos constitutivos de los Ejercicios ignacianos de iniciación. Por eso, se elaboró un nuevo *Itinerario*, el 2. En él se insiste más en la oración con una introducción detenida sobre ella, que el guía o acompaña ha de proponer detenidamente a los ejercitantes cuando lo crea conveniente. Los dos primeros itinerarios, de Iniciación son fieles a lo que Ignacio y los primeros compañeros ofrecieron desde el principio.

**Los Itinerarios 3 y 4** son Ejercicios espirituales de profundización. Corresponden a un segundo tipo de Ejercicios ignacianos. Los autores de los *Itinerarios* de Salamanca prefirieron llamarlos Ejercicios de Profundización, y no de Primera semana, para evitar confusiones con la primera semana de Ejercicios y porque podía ser más esclarecedor tanto para ejercitantes como para acompañantes. No es cuestión de desarrollar el contenido y estructura de cada itinerario aquí, pero la materia que abordan está en la esencia de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio: el Principio y Fundamento, la realidad del mal y del pecado y el don que supone vivir desde un corazón de persona perdonada. En el *Itinerario 4* se ofrecen ejercicios de repetición de los misterios de la vida oculta de Nuestro Señor, de su Pasión y de su Resurrección y, como culminación, la Contemplación para alcanzar amor.

**El Itinerario 5.** Decíamos que los Itinerarios anteriores tienen semejanzas con los Ejercicios completos, pero estos se desarrollan plenamente en el *Itinerario 5*.

Ignacio, en las Constituciones de los jesuitas, ya señala que esta experiencia no es para todo el mundo: “Los Ejercicios Espirituales enteramente no se han de dar sino a pocos, y tales que de su aprovechamiento se espere notable fruto a gloria de Dios. Pero los de primera semana pueden extenderse a muchos, y algunos exámenes de conciencia y modos de orar, especialmente el primero de los que se tocan en los Ejercicios, aún se extenderán mucho más; porque quienquiera que tenga buena voluntad será de esto capaz” [Co 649]. Los Ejercicios completos, no sólo a través de los *Itinerarios*, sino también en retiro de un mes o en la vida ordinaria, necesitan un momento vital concreto para hacerlos. Los Ejercicios Espirituales a través de los *Itinerarios* de Profundización e Iniciación, sin embargo, son accesibles a muchísima más gente, unos y otros son obra del mismo Ignacio y siguen la misma pedagogía espiritual basada en una propuesta personalizada para “ejercitarse” poco a poco en el encuentro con Dios, que es lo que cuenta.

Portal de Espiritualidad Ignaciana

## ITINERARIOS DE INICIACIÓN:

---

### ***Fichas Itinerario 1***

---

I - Orar con los cinco sentidos.

01.Orar con la vista.

02.Orar con el oído.

03.Orar con el gusto.

04.Orar con el olfato.

05.Orar con el tacto.

II - Abrid las puertas a Cristo.

06.Oír y poner en práctica la palabra de Jesús

07.Quien no recoge, desparrama.

III - Estresados.

08.Cansado y agobiado

09.Una llamada al amor.

IV - Voces que confunden.

10.Ser útil a los demás.

11.Creer que Dios actúa.

V - Esta vida inagotable.

12.Revisar el propio dolor

13.Mirar con ojos claros.

VI - El Dios de la vida

14.Dios quiere la vida.

15.Una mujer de la calle.

VII - Inocente o culpable

16.Tentación y pecado.

17.El perdón que libera.

VIII - Libres para seguir a Jesús.

18.Jesús te llama.

19.La renuncia fundamental.

IX - No estoy solo.

20.María, Madre de los creyentes.

21.Somos Iglesia.

22.Celebramos juntos la fe.

23.Al final del camino.

### ***Fichas Itinerario 2***

---

I - Envueltos en el amor.

01a. Envueltos en el amor.

01b. El silencio nos integra.

02. Que Dios entre en la vida.

03. Aceptamos lo que somos.

04. La armonía necesaria.

- 05. Alabamos a Dios.
- 06. Dios absoluto de la vida.
- 07. Libres.
- II – Mi realidad concreta.
  - 08a. Mi realidad concreta.
  - 08b. El mal existe.
  - 09. Puedo romper el plan de Dios.
  - 10. Misericordia y gratitud.
- III – Respondemos al amor de Dios
  - 11a. Respondemos al amor de Dios.
  - 11b. Para decidir bien.
  - 12. Disponibilidad.
  - 13. La voluntad de Dios.
  - 14. Decidirse y elegir.
  - 15. Encuentros con Jesús.
  - 16. Seguimos a Jesús.
  - 17. La autentica felicidad.
  - 18. Creemos en Jesús.
- IV – La fidelidad... duele.
  - 19a. La fidelidad duele.
  - 19b. Mi amor como esta.
- 20. Pasión de Dios.
- 21. Perder es ganar.
- 22. El amor madura en la prueba.
- 23a. La fidelidad nos da alegría.
- 23b. Soledad con esperanza.
- V – La fidelidad, aunque duela, nos llena de alegría verdadera
  - 24. La gracia de la alegría.
  - 25. El gozo del encuentro.
  - 26. Me alegro en Dios.
- VI – El agradecimiento re-crea el amor y la respuesta.
  - 27a. El agradecimiento recrea.
  - 27b. Gracias.
  - 28. Respuesta agradecida.
  - 29. El amor de Dios en todo.
- VII – Tres modos de orar.
  - 30a. Tres modos de orar.
  - 30b. Primer modo de orar.
  - 31. Segundo modo de orar.
  - 32. Tercer modo de orar.

## ITINERARIOS DE PROFUNDIZACIÓN

---

### *Fichas Itinerario 3*

- I – Me voy preparando
  - 01a. Me voy preparando.
  - 01b. Como he llegado.
  - 02. El desierto.
  - 03. Mi sed de agua viva.
- II – El Encuentro
  - 04a. El encuentro.
  - 04b. Saber escuchar a Dios.
  - 05. La zarza ardiente.
  - 06. Dios y Samuel.
  - 07. Mis imágenes de Dios.
- III – Dios en mi vida
  - 08a. Dios en mi vida.
  - 08b. Mi origen en el amor de Dios.
  - 09. Las manos de Dios.
  - 10. Yo para ti Señor soy.
- IV – Mi vida a la luz de Dios.
  - 11a. Mi vida a la luz de Dios.
  - 11b. Rezando sobre mi historia.
  - 12. Dios cuida de nosotros.
  - 13. Dios nos quiere tal y como somos.
  - 14. Atreverme a ser quien soy.
- V – Creados para la alabanza y el servicio

- 15. Dios tiene un sueño para nosotros.
- 15a. creados para la alabanza y para el servicio.
- 16. Las cosas del mundo.
- 17. Pasión por las cosas de Dios.

#### VI – El Principio y Fundamento

- 18a. Principio y fundamento.
- 18b. La roca de mi vida.

#### VII – La Ruptura del Sueño de Dios.

- 19a. La ruptura del sueño de Dios.
- 19b. El mundo en el que vivimos.
- 20. La historia del pecado.
- 21. La marea negra del mar El pecado se hace estructura.

#### VIII – El Dios de la fidelidad acoge y reorienta mi vida

- 22a. El Dios de la fidelidad.
- 22b. Desenmascarar el pecado.
- 23. Vivirse aceptado.
- 24. La historia de Pedro.

#### IX – El perdón de Dios y su misericordia nos abren hacia el futuro.

- 25b. Tres parábolas.
- 26. Vivir con un corazón de perdonado.
- 27. La misericordia en mi vida .

#### ***Fichas Itinerario 4***

---

- 00. Introducción a la Oración.
- 01. El amor es el fundamento de mi existencia.
- 02. Dios es Padre.
- 03. Dios crea todas las cosas para nuestro bien.
- 04. Como respondo al amor de mi Padre.
- 05. Como responde Dios a nuestro pecado.
- 06. De la experiencia de la misericordia a la misión.
- 07. Encarnación y nacimiento.
- 08. La vida oculta de Jesús.
- 09. Dos caminos las dos banderas.
- 10. Tres posturas ante un mismo hecho.
- 11. Vida de Jesús.
- 12. Las obras de sus milagros.
- 13. Jesús habla en parábolas.
- 14. Vida interior de Jesús.
- 15. Reforma de vida.
- 16. Pasión de Jesús.
- 17. Del camino de la cruz.
- 18. La resurrección.
- 19. La vida según el Espíritu.
- 20. Contemplación para alcanzar el amor.