

**VER:**

Simplificando mucho, podemos decir que la persona es un compuesto de cuerpo, mente y espíritu. Para un correcto desarrollo de la persona, hay que cuidar estos tres componentes. Todos estamos de acuerdo en los beneficios que el ejercicio físico, adecuado a la edad y circunstancias, aporta a la persona. También, desde hace unos años, se incentiva el ejercicio intelectual, por medio de la lectura, pasatiempos, dispositivos electrónicos... con el fin de mantener despierta la mente y frenar los efectos del paso del tiempo o de enfermedades degenerativas. Pero algo que ha quedado más olvidado es la necesidad de “ejercitarse el espíritu”. Es cierto que también desde hace unos años han crecido los cursos de yoga, de meditación... pero quienes los siguen son también una minoría.

**JUZGAR:**

Como creyentes, necesitamos cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Pero nuestro espíritu lo cuidamos de un modo particular: no nos quedamos en un ejercicio de concentración en uno mismo, sino que nos abrimos a Dios mediante los ejercicios espirituales.

Los ejercicios espirituales son un tiempo que dedicamos especialmente a Dios, para ponernos a su escucha, para descubrir su voluntad para nosotros, para responder a su llamada.

Éste debe ser el sentido de los ejercicios espirituales. Durante mucho tiempo se ha pensado que estaban reservados para personas consagradas, y si algunos laicos los realizaban era porque tenían un especial compromiso evangelizador. Pero en este cambio de época que estamos viviendo, para poder llevar adelante la nueva evangelización, es necesario que todos ejercitemos nuestro espíritu. Sin ejercitarse nuestro espíritu, es muy fácil que en un momento dado broten de nosotros las preguntas que hemos escuchado en la 1<sup>a</sup> lectura: *¿Hasta cuándo clamará, Señor, sin que me escuches? ¿Gritaré... sin que me salves? ¿Por qué me haces ver desgracias, me muestras trabajos, violencias y catástrofes, surgen luchas, se alzan contiendas?* Y no encontrariamos la respuesta a esas preguntas.

Pero Dios sí que responde, y por eso necesitamos ejercitarse nuestro espíritu para, como decía san Pablo, *avivar el fuego de la gracia de Dios*, y descubrir la respuesta que Él da a nuestras preguntas.

En este cambio de época, en este tiempo de nueva evangelización, necesitamos ejercitarse nuestro espíritu porque como decía la 1<sup>a</sup> lectura, *el justo vivirá por su fe*, porque toda nuestra vida la debemos vivir por nuestra fe, y *Dios no nos ha dado un espíritu cobarde, sino un espíritu de energía, amor y buen juicio*.

Necesitamos ejercitarse nuestro espíritu para no tener *miedo de dar la cara por nuestro Señor, para tomar parte en los duros trabajos del evangelio según las fuerzas que Dios te dé*.

Pero del mismo modo que el ejercicio físico y mental crean en nosotros unos hábitos saludables que seguimos habitualmente, los ejercicios espirituales, deben desarrollar también un “hábito”, un estilo de vida que concretamos en lo cotidiano, en el trabajo callado y humilde de cada día, como esos “pobres siervos” del Evangelio, que “han hecho lo que tenían que hacer”, pero siempre desde su fe.

**ACTUAR:**

¿Ejercito mi cuerpo y mi mente? ¿Cómo lo hago, y qué beneficios me aporta? ¿Y mi espíritu? ¿Entiendo la necesidad de ejercitármelo? Como decía san Pablo, ¿tengo un espíritu cobarde, o de energía, amor y buen juicio? ¿Alguna vez he hecho ejercicios espirituales? ¿Han desarrollado en mí un estilo de vida más evangélico? ¿Vivo “por la fe” lo cotidiano, hago lo que tengo que hacer?

Como indica el Proyecto de Acción Católica General “*A vino nuevo, odres nuevos*”: La espiritualidad es la vida de la persona guiada, animada e impulsada por el Espíritu, que genera en nosotros un nuevo modo de ser, de sentir, de pensar, de vivir y de afrontar la realidad. Un nuevo camino, una nueva orientación y un nuevo sentido para la vida personal y social. La espiritualidad cristiana se apoya en un trípode fundamental: encuentro, fe y seguimiento; vivir el encuentro con Dios en Jesucristo, seguir a Jesucristo y vivir la fe que ese encuentro y ese seguimiento implican.

Para vivir así la espiritualidad, ejercitemos nuestro espíritu como hacemos con nuestro cuerpo y nuestra mente. Aunque sólo somos unos pobres siervos, el Señor cuenta con nosotros para *tomar parte en los duros trabajos del Evangelio* y, por la fe, continuar anunciando y construyendo su Reino.