- *Una costumbre de los primeros cristianos: el Retiro espiritual . Esta práctica espiritual es algo común en la Iglesia desde los primeros siglos. Finalidad e historia.*

  - Cfr. RETIROS ESPIRITUALES: ¿desde cuándo los viven los cristianos?
    www.primeroscristianos.com

"Retiros los hacían ya los primeros cristianos. Después de la Ascensión de Cristo al Cielo encontramos a los Apóstoles y a un grupo numeroso de fieles reunidos dentro del Cenáculo, en compañía de la Virgen Santísima, esperando la efusión del Paráclito que Jesús les había prometido. Allí los halla el Espíritu Santo perseverantes unanimiter in oratione (Hch 1, 14), metidos en la oración.
De igual modo se comportaron aquellas almas que en la primitiva cristiandad, sin apartarse de la vida de los otros, se entregaban a Dios en sus casas; y los anacoretas que marchaban a los desiertos, para dedicarse en soledad al trato con Dios... ¡y al trabajo! (...). Todos los cristianos que se han preocupado sinceramente por su alma, han hecho de un modo u otro sus retiros. Porque se trata de una práctica cristiana". *(San Josemaría Escrivá)*

Esta práctica espiritual es algo **común en la Iglesia desde los primeros siglos**: siempre que una persona buscaba **prepararse para una misión**, o, simplemente, notaba la urgencia de **corresponder con mayor entrega** a los toques de la gracia, procuraba intensificar su trato con el Señor.

Ya en el comienzo de su Pontificado, Benedicto XVI recomendó los días de retiro espiritual, **particularmente los que se hacen en completo silencio** (Discurso a un grupo de Obispos en visita *ad limina*, 26-XI-2005). Y en el tradicional Mensaje para la Cuaresma de este año 2011, refiriéndose al Evangelio del segundo domingo, el de la Transfiguración del Señor, insiste: **es la invitación a alejarse del ruido de la vida diaria para sumergirse en la presencia de Dios: Él quiere transmitirnos, cada día, una palabra que penetra en las profundidades de nuestro espíritu, donde discierne el bien y el mal (cfr. *Hb* 4, 12) y fortalece la voluntad de seguir al Señor.**

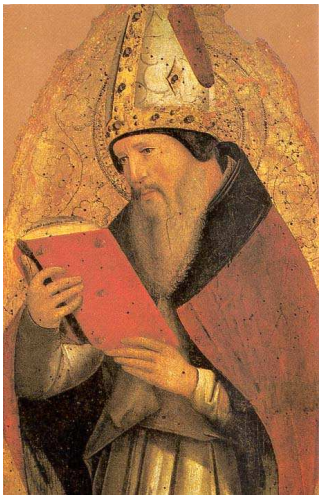
Un poco de historia

Retiro es la traducción del latín *recessus*, que significa **apartarse, retirarse**. Cuando este aislamiento tiene un fin religioso, un motivo sobrenatural, hablamos propiamente de **retiros espirituales**.

La idea de retirarse, para tratar de **hablar más íntimamente con Dios** y hacer oración, es inherente a la naturaleza humana. Algunas veces, las más, este retiro consistirá en el r**ecogimiento interior necesario para facilitar ese diálogo del alma con Dios**.
En la Sagrada Escritura se hallan abundantes testimonios de esos retiros del hombre para ir a un **encuentro personal más directo con Dios**. Tampoco hay que olvidar el papel que juega el **desierto** en la vida de Israel, como pueblo escogido de Dios.
Moisés, los Profetas y San Juan Bautista constituyen un precedente en el que se inspiraron los primeros Padres del desierto: San Atanasio, en la *Vida de San Antonio*, cita a **Elías** como modelo de los solitarios.
Jesucristo mismo, «lleno del Espíritu, partió del Jordán y fue conducido por el Espíritu al desierto, donde estuvo cuarenta días» (Lc 4,1-2). Después de la Ascensión de Cristo encontramos a los Apóstoles y a un **grupo numeroso de fieles reunidos dentro del Cenáculo, en compañía de la Virgen Santísima**, esperando la efusión del Paráclito que Jesús les había prometido.

Los primeros cristianos

La famosa frase de **Cicerón** «*numquam minus solus quam cum solus sum*» (nunca estoy menos solo que cuando estoy solo) adquirió carta de naturaleza en toda la literatura espiritual cristiana desde **San Ambrosio**: él la transcribió dándole un sentido profundamente cristiano.



Al **final del siglo IV**, dentro de las instituciones que más han progresado -los **eremitas,** en Egipto; los **cenobitas**, ya sean de **San Antonio, de San Pacomio o de San Basilio**-, a pesar de notorias diferencias, existe un ideal común: **el servicio exclusivo de Dios y la separación del mundo**; el aislamiento y el silencio; la penitencia corporal y la reglamentación de la oración, junto con la lectura espiritual y la recitación de los salmos.
Culmina esta etapa con la aparición de la figura egregia de **San Agustín** y, más concretamente, con las *Confesiones*, que constituyen de hecho una valiosa guía para introducirnos en el mundo del retiro espiritual.
En los siglos sucesivos, la **vida monástica**, introducida ya en el Occidente europeo, va a adquirir un desarrollo extraordinario, hasta llegar a la época de San Bernardo. Se generaliza, como práctica entre los monjes,

la costumbre de **dedicarse durante unos días y por entero a la vida de piedad**, después de haber hecho la profesión religiosa; y, en este sentido, puede hablarse con rigor de un retiro espiritual. Pero la expresión retiros o ejercicios espirituales no ha adquirido todavía carta de ciudadanía.

Ejercitar el alma

En el **siglo XII**, G. de **Saint-Thierry**, emplea muchas veces la expresión *spiritualia exercitia* (**ejercicios espirituales**), contraponiéndola a los *exercitia corporalia*; para San Bernardo nuestra santificación toda es realmente un ejercicio espiritual.

Los **autores cristianos de los primeros siglos** comenzaron por usar la palabra *exercitium* en su sentido genérico, haciendo referencia a la **lucha ascética necesaria para contrarrestar la inclinación al pecado** y, en algún caso concreto, a la virtud indispensable para hacer frente al martirio.

En la segunda mitad del s. XIII, **San Buenaventura** recomienda el *mentale exercitium* sobre uno mismo, sobre la vanidad del mundo, sobre los novísimos y sobre la gloria; **aconseja la meditación de la Pasión de Jesucristo** y recomienda **el cambio de vida, la huida del pecado, la contrición, la confesión frecuente**, la meditación, el examen de conciencia, etc.

Vivir la vida de Cristo

En el siglo XIV aparece una obra de especial interés, las *Meditationes vitae Christi*, de Caulis. Los *exercitia* comprenden la meditación y la contemplación, el examen de conciencia y, en general, **el tema central de la oración debe ser la vida de Cristo.**

El beato **Enrique Suso** hace un gran esfuerzo para **difundir la *devotio*, recluida en el convento, a todos los cristianos, enseñando los caminos de perfección**. En la célebre *Vita Iesu Christi*, de L. de Sajonia, se recomienda **meterse dentro en la contemplación de los pasajes evangélicos**, haciéndose presente y así meditar la vida de Jesucristo.

Ya en el siglo XV, J. Gerson nos ofrece un intento de sistematización de los *exercitia spiritualia* y **aconseja a las personas devotas que hagan estas prácticas bajo la guía de un director que conozca la Sagrada Escritura**, que sea piadoso y discreto, que no le falte experiencia; recomienda algunos temas para la oración y expone un método, que no se debe imponer nunca.

La espiritualidad de los siglos XIV y XV se hace cada vez más cristocéntrica, con una gran preferencia por la **Humanidad de Jesucristo, sobre todo por la Pasión**.

En la España del siglo XV, el **abad de Montserrat** García Ximénez de Cisneros dio, con su *Ejercitatorio*, un paso decisivo en la sistematización de los ejercicios espirituales; propuso un método claro, preciso, orgánico y completo para hacer ejercicios espirituales de acuerdo con un plan perfectamente programado dedicado a **la conciencia, a la vida contemplativa, a la identificación con la voluntad de Dios y a la necesidad de la perseverancia**. Esta obra tuvo mucha influencia en **San Ignacio de Loyola**, quien fue, en 1522, recién convertido, al monasterio de Montserrat.

San Ignacio dividió los ejercicios espirituales en cuatro semanas, de la misma forma que el *Ejercitatorio*, si bien los temas de las meditaciones no están distribuidos de la

misma forma. Los ejercicios espirituales ignacianos, sin embargo, se distinguen porque tienen un fin específico: la elección de estado, que es la espina dorsal del sistema, el punto hacia el cual todo converge; y no hay ninguna duda de que este método ha supuesto un **medio muy eficaz para que muchas personas se decidan a servir a Dios.**

Juan Pablo II recordó la importancia de los retiros espirituales con estas palabras: "Quisiera reavivar vuestra llama apostólica estimulándoos en tres puntos que me parecen muy importantes. Evangelizad vuestra propia vida; continuad siempre en estado de conversión [...]. **Dedicad algún tiempo al retiro y a la revisión de la vida**."

Fuente: *F. VIVES UNZÚE. (GER)*

BIBL.: J. LECLERCQ, A. RAYEZ, P. DEBONGNIE, Exercices spirituels, en DSAM 4,1902-1933; P. POURRAT, La Spiritualité Chrétienne, III, París 1947; GARCÍA XIMÉNEZ DE CISNEROS, Ejercitatorio de la vida espiritual, Madrid 1957; G. M. COLOMBÁS, un reformador benedictino, García Ximénez de Cisneros, Montserrat 1955; S. IGNACIO DE LOYOLA, Exercicios spirituales. Autógrafo español, 10 ed. Madrid 1962; lo, Exercitia spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria (ed. crítica de A. C'ODINA), Madrid 1919; I. IPARRAGuiRRE, Historia de los ejercicios de S. Ignacio, 2 vol. Bilbao 1946-1955.