

TESTIMONIO DE UNA EJERCITANTE EN PLENO PROCESO DE EJERCICIOS DE SAN IGNACIO CON LOS APUNTES DE ACHEESIL

(escrito por ella misma)

Hola, me llamo C y tengo 31 años. Voy a contaros mi experiencia con los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. La aportación para mí ha sido enorme y clave.

Mi adolescencia ha estado marcada por la inmadurez, miedos, baja autoestima y desconfianza.

Las circunstancias me llevaron a tener que estudiar fuera de mi ciudad y tener que afrontar situaciones de lo más normales, pero que debido a mi falta de confianza, inmadurez y poca claridad mental, me hicieron no saber superarlas y entrar en una situación de oscuridad, tristeza y depresión. No disfrutaba con nada, todo era forzado, aparentaba felicidad y mi vida carecía de sentido.

Hasta hace dos años, que empecé a hacer los ejercicios espirituales, he estado inmersa en una situación de altibajos, y por más que intentaba poner de mi parte, carecía de las herramientas necesarias para definitivamente superar mi estado de ánimo.

A mi alrededor me aconsejaban psicólogos y psiquiatras, y cierto es, que la medicación es un salvavidas para ver la luz cuando no hay esperanza, pero para mí algo temporal. Estaba dopada químicamente y con ello no podría convivir por mucho tiempo.

Mi reto era conseguir el estado de felicidad por mis propios medios.

Al tomarla resurgí, estaba pletórica, confiada, dispuesta, muy social, con las ideas muy claras... pero, en el fondo, inquieta y triste, porque este estado, para mí, no era real, no era yo.

Siempre mi gran empeño ha sido dejar la medicación, pero era incapaz, todo se me desmoronaba, la situación idílica pasaba a ser apática y frustrante. Era incapaz de mantener el tono emocional. Me surgían miedos, dudas y todas las inseguridades que la medicación me ocultaba (por mucho que pusiera de mi parte).

Acudí a psicólogos, libros de autoayuda, todo lo que caía en mis manos, pero nada me servía y tenía que acudir, de nuevo, a la medicación.

Un día una amiga me contó, que un amigo en común estaba haciendo con AC (una chica que conocía poco, y que sabía que era obrera de la cruz y poco más), unos Ejercicios para "afrontar las situaciones de la vida y estar fuerte para sobrellevarlas"... Justo lo que necesitaba. No dudé en decirle que estaba interesada, pero aun así, me surgieron muchas dudas y miedos de pensar en dónde me estaba metiendo.

Por esas fechas acababa de dejar la medicación, y todavía no estaba muy mal, pero aun así, decidí ir y ver qué me contaba, casi convencida que eso no me iba a gustar.

En todos estos años (hasta empezar los Ejercicios), la imagen de Dios, Jesús, Iglesia, Catolicismo era algo abstracto, de la misa la mitad, en las iglesias me dormía, no entendía nada de lo que allí se hablaba...y tampoco nadie me había hablado sobre Jesús de manera que entendiera algo, así que conmigo no iba, no me despertaba nada al respecto, e incluso la gente que hablaba de Dios me parecía gente de lo más rara.

AC, desde el principio, fue muy cautelosa, y con mucho tacto me fue introduciendo en los Ejercicios.

Me refería a Jesús, pero me hacía sentir libre para que yo orientara los Ejercicios como yo quisiera; esto me ayudó mucho porque no me obligó a pensar y hacer cosas que no quisiera ni creyera, y fui yo, la que empecé, poco a poco, a conocer a Dios.

Al principio no tenía en cuenta a Jesús y mi trabajo era puro y duro psicológico, pero poquito a poco todo fue cambiando.

Estoy en plenos Ejercicios Espirituales, y todavía presiento que me queda mucho por recorrer, pero cierto es, que mi mentalidad ha cambiado; voy conociendo más a Jesús, he pasado de tenerlo en un segundo plano a ser punto de referencia y todo ello sin que nadie me forzara y siendo yo, la que muy poquito a poco, he ido sintiéndolo, conociéndolo e intentando seguir su ejemplo... Es un proceso en mí éste que se ha iniciado, que jamás pensé que pudiera pasarme, pero esta FUERZA, esta LUZ, este algo tan GRANDE, este TODO, este AMOR me tocado el corazón y me ha dado las fuerzas que necesitaba para vivir. Gracias Señor.