

**PROGRAMA DE FORMACION PARA LAICOS-AS**  
**COMO PREPARACIÓN PARA LOS EE DE DICIEMBRE 2003**

**Tema de Agosto**

**LA ORACIÓN DE JESUS**  
**LA ORACIÓN IGNACIANA**

**Comisión de Espiritualidad**  
**Provincia Centroamericana de la Compañía de Jesús**  
**Abril del 2003**

## Objetivos:

- Iniciar un proceso de estudio, reflexión y preparación para la vivencia de los Ejercicios Espirituales de Diciembre 2003 y/o Enero 2004 como seguimiento al Taller de Espiritualidad Laical Ignaciana.
- Reflexionar sobre el modo de ser que brota de la experiencia personal con Dios, del diálogo ininterrumpido con Él por medio de Jesús en el Evangelio, de la historia personal puesta delante de Dios por medio de la oración.
- Considerar que este camino de experiencia con Jesús, parte de reconocer que la experiencia de Dios es una experiencia de misterio, con un lenguaje particular, de un modo determinado, que se gesta en el desierto y el silencio, acontece como en una embajada con las acciones típicas de la Ruah (la Espiritu).
- Compartir en los grupos de vida, LO NUEVO, EL ENFASIS Y LAS RELACIONES (NER) que establece cada quien desde su proceso de vida y lo que aprende para su crecimiento tanto a nivel humano-psicológico, histórico como espiritual.

## Contenido:

### Documento No. 4

#### LA ORACION DE JESUS. LA ORACION IGNACIANA.

##### Experiencia de encuentro con Dios: la oración

La tercera manifestación de la armonía espiritual de quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual, es la experiencia personal de contacto –cara a cara- con el Dios de Jesús. Esto se concentra en la vivencia de oración. Ya en el primer apartado de este capítulo, cuando hablábamos de la actitud vital de saberse guiado(a) por la Espiritu, presentamos las características de la espiritualidad que nace de esta actitud, es decir, el modo de ser que brota de la experiencia personal con Dios, del diálogo ininterrumpido con Él por medio de Jesús en el Evangelio, de la historia personal, en la consigna, en la moción histórica en los crucificados del mundo. El aspecto del pecado era otro móvil para comprometernos con un mundo aplastado por la injusticia e insolidaridad.

Ahora nos detendremos a profundizar en cómo acompañar la experiencia del encuentro personal con Dios, la oración de otra persona, cómo iniciar y/o guiar a alguien en este camino de encontrarse cara a cara con Dios en la oración. Esto no invalida, en modo alguno, el encontrarse con Dios en la Historia y en el compromiso.

##### El camino de la experiencia con el Dios de Jesús

El punto de partida del acompañamiento en el ámbito espiritual, es ofrecerle a la persona que se está acompañando un proceso cada vez más claro y nítido de una verdadera oración, como lugar de encuentro, teniendo en cuenta que de ordinario ya tendrá alguna referencia experiencial de oración.

Este camino de experiencia con Jesús, parte de reconocer que la experiencia de Dios es una *experiencia de misterio*, con un *lenguaje particular*, de un *modo* determinado, que se

gesta en *el desierto y el silencio*, acontece como en una *embajada*, con las acciones *típicas de la Espiritu*.

Esta experiencia con Jesús y con el Dios que Él nos reveló, tiene que tener en cuenta que a Dios no se le encuentra arriba, sino *abajo*, es decir con la gente que sufre<sup>1</sup>. Por tanto, parte de la experiencia de Dios es destacar la experiencia propia del dolor y el sufrimiento, como también la solidaridad (por lo menos) y la acción efectiva para trabajar por ese dolor. No hay que olvidar que Jesús luchó no sólo contra la injusticia de su tiempo, sino también por combatir el dolor, la enfermedad y la muerte, y es desde esta plataforma desde donde se reconoce el camino hacia el Dios que reveló Jesús.

### **La experiencia del misterio**

Se puede suponer, con mucha razón, que en las personas que buscan acompañamiento hay experiencias de Dios, sobre todo en lo que puede concernir a elementos de religiosidad, por una parte, y a prácticas que denotan entrenamiento en oración, por otra. Sin embargo, es necesario procurar que haya una experiencia de Dios que se reconozca, pero que a la vez se experimente como misterio, que nos saca de nosotros(as) mismos(as). *Hablar de acompañamiento es hablar en primer lugar, de una cierta pericia de mirar desde el corazón; es estar ejercitado para percibir lo invisible en el dentro y en el más allá de la historia, y en la persona ejercitante. Esto es muy importante ya que la alteridad invisible de Dios se manifiesta en la alteridad visible de los otros. Es el mismo misterio. El acompañamiento se mueve en el misterio de la fe*<sup>2</sup>. Este es el punto de partida para hacer el camino de la experiencia con el Dios de Jesús. Es decir, la primera condición es que haya experiencia, y *experiencia del misterio*: no me lo termino de explicar, es inasible pero se experimenta fuerza para vivirlo con gozo.

Ahora bien, tener experiencia de Dios no es lo mismo que la experiencia de orar con Él. La última supone lo primero. A Dios se le encuentra en el corazón de la Historia; a Dios se le encuentra “abajo”.

*Dios ligó su destino al de la humanidad. Desde entonces no se puede hablar de Dios sin al mismo tiempo hablarse del hombre, de la misma manera que no se puede hablar del hombre sin al mismo tiempo hablarse de Dios. Sus destinos están inseparablemente ligados: de ahí que el hombre ya no necesita elevarse a las alturas para encontrar a Dios; por lo contrario, debe buscarlo en el corazón de la humanidad. Hasta entonces, orar consistía en elevarse a Dios para pedirle algo o manifestarle amor o gratitud. Ahora, orar es hacerse consciente de la oración de Cristo en el corazón de la humanidad o de cada uno de nosotros.*<sup>3</sup>

Sin embargo, también se le encuentra en los momentos intensos de oración, como nos enseñó el mismo Jesús. Mas aún, *si la fe del católico en la sociedad moderna ya no está respaldada por la sociedad, ni por la Iglesia, como en otros tiempos, debe fundamentarse sólo en el propio Dios, experimentado en el interior de la misma fe, o con otras palabras, deberá basarse en una experiencia personal de Dios. Es en este sentido que Rahner*<sup>4</sup> *afirma que el cristiano del mañana o será un místico o simplemente ya no será más cristiano.*<sup>5</sup>

En este sentido habría que partir de la experiencia personal, sin olvidar también las experiencias culturales de oración y los modos propios que las personas tienen. Entonces, el proceso del acompañamiento en el ámbito netamente espiritual tendría que dedicarse, en gran manera, a recuperar esos modos primarios y originales de orar. Habría que saber aprovechar toda esa riqueza de expresiones tan diversas que preparan más espontáneamente a ponerse en contacto con Dios. Teniendo en cuenta, eso sí, que no todo

<sup>1</sup> GONZÁLEZ BUELTAS, B. *Bajar al encuentro de Dios*. *En: Progressio*, suplementos N° 42, 43, 44. Diciembre 1995 112 pp.

<sup>2</sup> ROY, A. Op. Cit. p. 24

<sup>3</sup> LAFRANCE, J. *Día e Noite*. Paulinas, 1996, pp. 26 - 27

<sup>4</sup> RAHNER, K. *Schriften zur Theologie VII*. Einsiedeln, 1966. p. 22

<sup>5</sup> MIRANDA, M. *Um Homen Perplexo, o cristão na sociedade*. Paulinas, San Pablo, Brasil, 1992. p. 19

lo que sea experiencia de oración es necesariamente oración “jesuana” (al modo de Jesús). Ya esto es materia de discernimiento de quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual: ayudar a que esos medios realmente lleven al Dios de Jesús y no a sus fetiches.

Se podría comenzar este trabajo de rescatar la memoria de la experiencia de Dios con algo de lo que denominamos el pozo, donde está el manantial y allí el Agua Viva. Es decir, resaltar cómo Dios y su experiencia han estado allí siempre, de una manera totalmente implicada en el propio ser. Es esa *Agua Viva* la que posibilita que se reciba la gracia del Dios de Jesús: el de la alegre misericordia, el amor incondicional, la gratuidad, el comprometido con el Reino; al que se le encuentra en la experiencia de ser pobre y/o pecador(a), el que fomenta libertad personal, el Dios pascual, el enterrado – encarnado-, el de la esperanza. Este develamiento del *Agua Viva*, también se puede obtener del trabajo con los sueños, viendo cómo Dios se presenta muchas veces en la vida onírica.

Un elemento típico de la oración de Jesús es que siempre abre a algo misterioso, a algo que no se puede controlar. Por eso, tener experiencia de oración cristiana es haber experimentado la gratuidad de la oración. En palabras más concretas: no somos nosotros(as) mismos(as) quienes controlamos la oración. Esto significa también que la oración no se evalúa por “*lo bien que me haya ido en ella*”, o por la consolación que se haya experimentado, sino por los efectos que produce en el modo de ser y de actuar. Es decir, que el misterio al que nos empuja la oración nos devuelve al reto de la historia.

#### *Para la reflexión personal y grupal...*

*¿Cuál ha sido mi caminar en la oración? ¿Cómo podría esbozar sus pasos, su evolución? ¿Dónde he recibido mayor fuerza para encontrar a Dios? ¿Cómo he conectado el encuentro de Dios en los demás y en la oración?*

### **La oración es un lenguaje**

El segundo paso es percatarse de que la oración es un lenguaje. Por eso, si a algo puede compararse la oración es a una lengua: en una lengua es muy importante conocer el *vocabulario*, el *léxico*; mientras más rico sea el acopio de palabras, más posibilidades de matices en la comunicación. Pero aprender una lengua no implica únicamente palabras, está también la *sintaxis* de cada lengua, es decir, la manera como se coordinan las palabras, como se estructuran las frases. Pero lo que es todavía más difícil en las lenguas es la *semántica*: es decir, la manera como se dicen las cosas y las formas de significar lo que se pretende. Por último, es claro que las lenguas tienen también una *gramática*, es decir, algo que da unidad y convergencia a todo. Esto exige a alguien que explique y ayude a aprenderla.

Si decimos, por tanto, que la oración es una lengua, significa que existe en ella un vocabulario, una sintaxis una gramática y una semántica específicas. Queremos enfatizar entonces que –como en toda lengua- debe haber un aprendizaje en donde se recopilen Sus palabras y las palabras propias, especialmente los modos en los que se da la expresión personal, la manera como le brota expresarse –y esto no sólo verbalmente- y, sobre todo, el modo como Dios le habla.

Dios ha puesto sus palabras en la Escritura principalmente, pero también en los acontecimientos. Por eso hay que tener oído para ambas fuentes de comunicación, pues ese es Su modo. La persona, por su parte, se expresa con palabras, pero a veces también con “gemidos inenarrables”, con movimientos y posturas del propio cuerpo.

La sintaxis de la oración la genera: la *dinámica del modo personal* con el *modo de Dios* y el *modo donde esta dinámica se inscribe*. Es donde se estructuran las cosas, donde se ubican las cosas -lo de Dios, en cristiano, siempre se encaja en la historia y en el compromiso con los(as) necesitados(as)-.

Ya decíamos que la semántica es el modo como se expresan las cosas<sup>6</sup>: es decir, detrás de las palabras se ocultan más significados de los dichos, ahí se ve la genialidad de una lengua. En la oración lo que debe captarse es cómo Dios dice las cosas; por ejemplo, cómo me hace entender que *me abandone* con ciertas palabras y sensaciones, que quizá sólo yo entiendo. En este sentido, la consigna es una clara muestra de lo que es la semántica en la oración<sup>7</sup>.

Dentro del modo personal, el cuerpo es un factor fundamental en el lenguaje de la oración. No se puede perder de vista que “*convertirnos al Señor*” en hebreo y en griego tiene que ver con una recomposición del cuerpo (*shub* -en Hebreo- *estrefo* -en griego-, es volver, regresar de un camino, girarse el cuerpo), como también un cambio en el conocimiento (*metanoia*). Más adelante profundizaremos el papel del cuerpo en el lenguaje de la oración.

La gramática de la oración, correspondería al aprendizaje de “esa lengua”, y es la tarea que le corresponde a quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual: ayudar a adquirir ese lenguaje con la transmisión de los distintos modos de orar, las diversas espiritualidades, la tradición de la Iglesia, etc.

#### *Para la reflexión personal y grupal...*

*¿Cuáles son las palabras claves en mi vida de oración? ¿Qué parte de mi cuerpo siento que es el lugar de encuentro con Dios?*

### **La oración de Jesús**

<sup>6</sup> En Queq'chi, lengua maya de Guatemala, para decir *Te quiero*, no se usa el sujeto, verbo, predicado con querer, sino que se dice *quiero que mi corazón vaya detrás del tuyo*. En las lenguas occidentales, *blue* -azul- en inglés significa triste, mientras en las lenguas romances a eso llamaríamos *gris*.

<sup>7</sup> Esto es posible gracias a las marcas de Dios en cada uno(a) de nosotros(as) (*Teografía*). Es decir, Dios escribe en nuestras vidas, en cada uno(a) hay un escrito de Dios que le pertenece, y esto es la Teografía, no tanto lo que hay escrito en la Biblia, sino lo que Dios ha escrito en nuestro propio corazón. La manera como soy conducido(a) a través de las marcas de Dios en mi vida, es el sentido de esas marcas (*Mistagogia*): relejendo nuestra propia vida vemos que las marcas que se encuentran ahí son señales indicadoras del camino que Dios me ha hecho y me hace andar. A través de ellas vamos haciendo una teografía y una mistagogia de nuestra vida (2 Cor. 3, 1 – 3). Todo esto significa que es el mismo Dios quien conduce y orienta hacia el misterio de su camino, los caminos de todas las personas. Cfr. VÁZQUEZ, U. *Pequenos Avisos sobre a Orientação Espiritual. Um Roteiro*. Itaici, Revista de Espiritualidade Inaciana, 18. Dez 1994, pp. 57 - 58

Otro punto fundamental en la experiencia de Dios, es favorecer a la persona que se acompaña, la posibilidad de conocer y experimentar los rasgos fundamentales del modo de orar de Jesús.

Jesús en su vida dio ejemplo de hombre orante: a solas, en lugares apartados, en una gran intimidad con su Padre (Mc. 1,35). Así enseña a hacerlo; entrando en el aposento y cerrando la puerta (Mt. 6,6).

También Jesús oraba en medio de los acontecimientos, en medio de las multitudes, pero tomando como una perspectiva distinta: *levantado los ojos al cielo* (Mt. 14,19; Jn. 11, 41; Jn 17,1). Como si estableciese un contacto más profundo con el Misterio. Esta acción de tomar contacto con el cielo, es lo que al pobre pecador “publicano” le impedía, en su humildad, atreverse a levantar los ojos al cielo (Lc 18,13). Los seguidores de Jesús también orarán en momentos difíciles y públicos, “levantando los ojos al cielo” como lo hiciera Esteban, el primer mártir, en el momento de su suplicio (Hch. 7,55). Con esta actitud se nos indica que orar es tomar la perspectiva de Dios.

Sus discípulos, una vez formados como grupo, experimentaron la necesidad de pedirle que les enseñara a orar, (Lc. 11, 2-4) como otros maestros lo hacían, constituyendo así la identidad del grupo. Es allí donde Jesús –con sus propias palabras- ha dejado su oración por excelencia, el *Padrenuestro*, como una respuesta a la petición de los amigos y seguidores: “*Ustedes pues, oren así*” (Mt. 6,9).

Ahora bien, la oración que Jesús nos enseña es una oración fundamentalmente de *petición*. El Padrenuestro está estructurado en torno a “peticiones”. Eso sí, a peticiones de *cosas fundamentales*, no tiene nada que ver con peticiones de cosas banales (Mt. 6,7). Las peticiones que Él enseña a pedir tienen que ver y giran en torno al Reino de Dios. Es ese proyecto de Dios, que implica fraternidad, igualdad, respeto a la vida, a la tierra, solidaridad, justicia, misericordia y paz alegre como colofón, lo que establece el horizonte de las peticiones del Padrenuestro en la actualidad. No comprender esto significa caer en la tentación del niño, que no ha internalizado el principio de realidad: de querer pedir y obtener todo lo que se le antoje, de forma mágica y sin esfuerzo de parte suya.

La oración cristiana, por tanto, es una oración de petición que se orienta a la praxis del Reino. Está centrada en el Reino y es pragmática -nos lanza a hacer cosas- siempre en el horizonte de la colectividad. Es esta oración la que se convierte en verdadera alabanza. Lo que más agrada a Dios es su proyecto: la realización de esto es lo que lo alaba a cabalidad, más que aplausos y expresiones vacías de gracias, o peticiones que obvian la realidad, y la responsabilidad personal en la construcción del Reino.

Muchas veces no se sabe qué es lo que se tiene que pedir. Ahí es donde más acude la Espiritu para ayudar a saber qué pedir, como dice San Pablo (Rm. 8, 26 – 27). Es precisamente la petición y la concatenación de peticiones lo que hace ir siendo fieles a la Espiritu. Dónde dejó el Señor en la oración, el fruto que dio en la oración anterior, es lo que indica lo que se debe seguir pidiendo. Aquí es donde se establece, propiamente, el ser fiel a seguir a la Espiritu.

En nuestro modo de presentar los diversos tipos de oración, se verá que hemos enfatizado la importancia de la petición. Ahora bien, una petición decíamos, de lo esencial. Actualmente se tiene reparo en la oración de petición por el mal manejo que se ha tenido de esta<sup>8</sup>. Sin embargo, como hemos insistido, en la petición simplemente

---

<sup>8</sup> Torres Queiruga trae esto a colación de manera genial. Examina las oraciones de petición, por ejemplo de las preces comunitarias. “*Para que los niños de Africa no mueran de hambre, roguemos al Señor*”. Objetivamente -nos dice Torres- una petición de este tipo implica lo siguiente: *primero, que nosotros advertimos la necesidad y tomamos la iniciativa: somos buenos y tratamos de convencer a Dios para que también lo sea; segundo, que Dios está pasivo hasta que nosotros lo convenzamos, si somos capaces; tercero, que si al próximo domingo los niños africanos siguen muriendo de hambre, la consecuencia lógica es que Dios no nos ha escuchado ni ha tenido piedad; y cuarto, que Dios podría, si quisiera, solucionar el problema del hambre pero, por lo que sea, no quiere hacerlo*. Ante esto, propone el autor una manera de pedir por lo mismo, en una formulación más cristiana: “*Señor, en nuestra preocupación por el hambre de los niños de Africa, reconocemos la petición de tu*

pedimos por donde La Espiritu ya nos invita a hacerlo y siempre en el horizonte del Reino. No olvidemos que la oración de Jesús -el Padrenuestro- es eminentemente de petición en torno al Reino.

*Para el cuaderno de bitácora personal...*

*¿Cuáles son mis peticiones? ¿Supero al Dios de la infancia, al que pido “tonterías”?  
¿Detrás de mis peticiones está lo del Reino o es algo “muy personal”? ¿Cómo la nota de Torres Queiruga re-orienta las peticiones?*

### **En el desierto y el silencio**

Es importante caer en la cuenta de que el tipo de oración por excelencia de Jesús se hace en la intimidad, en la soledad (aposento, monte, noche, desierto) y en el silencio –sin desconocer que a veces también oraba con sus discípulos-. Esto significa que el ambiente prolongado de desierto y de silencio es condición para que se dé la oración. Sin embargo, esto no lleva a caer en el individualismo, porque el centro de la oración es el Reino y las peticiones son en colectivo, partiendo del reconocimiento de un Padre – Madre común.

Hay momentos de ritos litúrgicos (literalmente de *servicio público oneroso* que no necesariamente es cúllico) que también dejó Jesús. El más típico fue el de partir y compartir el pan en una comida, como también –con igual densidad de su presencia y de su memoria- en el humilde servicio de lavarse los pies. Ambas cosas se complementan: son principios hermenéuticos uno del otro. Son claramente “litúrgicos” en su etimología: servicio público muchas veces onerosos.

Es verdad que decimos con mucha frecuencia que a Dios no se le busca “*arriba*” sino que el movimiento corporal para encontrarlo es “*hacia abajo*”. Es verdad que Jesús se encuentra en los necesitados y necesitadas que es en donde se puede y se debe servirle y ayudarlo. Esto es el gran juicio (Mt. 25 31ss). Sin embargo, en todas esas personas Jesús no tiene el rostro propio: adopta la cara de los demás. Esto implica que sólo si ha habido una relación profunda con su persona, con su modo, con la forma como Él hacía las cosas, es posible reconocerlo después: como pudieron comenzar a reconocerlo los discípulos y los apóstoles en la presencia nueva de resucitado. Fue su manera de partir el pan, lo que les hizo reconocer a los de Emaús a Jesús, en ese peregrino. Fue el modo de caminar en la playa lo que hizo que Juan, en el Tiberíades, se percatase de que era el Señor quien paseaba por el borde del lago. Fue su voz la que hizo que María Magdalena lo reconociera como el Raboní.

Esto implica que la acción solidaria y política, el compromiso, se realiza en la historia desde el impulso que da la intimidad con Jesús a quien se quiere servir en los semejantes. Esta acción, sin embargo, no obedece sólo a una acción con Su persona como si sólo esto fuera necesario o importante: el hermano y la hermana, son importantes independientemente de si se ha visto o no el rostro de Jesús, como se deduce de la escena del Juicio de las Naciones (Mt. 25, 31 ss).

También tenemos que decir algo sobre la duración. El ejemplo de Jesús es que “*pasaba la noche*” en oración. Nuestra propia experiencia nos indica que un tiempo menor de 30 minutos, para la mayoría de las personas, se puede “llenar” con los propios diálogos

*amor que, compadecido de su dolor, nos llama continuamente a que, superando nuestra pasividad y egoísmo, colaboremos contigo ayudándoles con generosidad” TORRES QUEIRUGA, A. El futuro de la vida religiosa y el Dios de Jesús. En: Selecciones de Teología. N° 154, Vol, 39, Barcelona, 2000. pp. 90-91.*

internos y con las propias voces y ruidos que se apoyan en la bulla de la sociedad consumista. Sólo un espacio que trascienda esa duración, sitúa en un clima de silencio y desierto, en realidad. Entonces sí, lo que acaece en ese tiempo, más allá de media hora es propicio para la comunicación espiritual. Con esto queremos afirmar que la oración cristiana debe hacerse a solas y en silencio.

*Para el cuaderno de bitácora personal...*

*¿Cuál es mi propia dedicación a la oración? ¿Cuánto tiempo le doy; en qué clima?  
¿Cómo se interdinamizan Eucaristías, oración personal, liturgia y trabajo?*

### **La oración es “una Embajada”**

La metáfora que explica mejor lo que sucede en la oración es la de una embajada. Las naciones establecen sus legaciones en otros países utilizando las construcciones, las calles, los elementos de los países diferentes. Así también sucede con la actividad de Dios en cada uno(a). Toda la persona es mediación de Dios, sobre todo en momentos en que ya han cesado –por el tiempo y por el espacio preparado- los rollos, los discursos personales y los propios ruidos internos. Entonces suele acontecer el percatarse de la actividad de Dios en sí mismos(as).

Es decir, la presencia del Señor va a utilizar lo que es cada uno(a) –en su parte vulnerada y en su pozo- para comunicar una sola cosa: *el dinamismo de sus deseos que pueden entrar en diálogo libre con los deseos hondos propios*. Estos deseos de Dios tienen que ver con lo que hemos denominado los cuatro pedestales de la Mesa del Banquete del Reino. Poder captar esto y atinar a diferenciarlo es lo que llamamos discernimiento. Es precisamente darse cuenta de que se está moviendo en esos cuatro pedestales, lo que nos asegura que lo que se vive internamente excede la propia creación. Juntamente con el verificar que los movimientos e invitaciones que se provocan superan nuestra capacidad de respuesta o la contradice, muchas veces. *La oración del Espíritu es realmente imprevisible, y debemos estar dispuestos a todo, sobre todo para aquello que no esperamos. Estos nos enseña a no pretender dirigir nuestra oración sino a dejarnos guiar por Dios y por su Espíritu como Él quiere y cuando quiere.*<sup>9</sup> Es decir, la oración es embajada de Dios en nosotros(as).

*Para el cuaderno de bitácora personal...*

*¿Cuánto me ha costado darme cuenta que en mi vida de oración Dios es quien manda?  
¿Busco momentos claves que me ayudan a percatarme de ello?*

### **Lo típico de la Espiritu<sup>10</sup>**

<sup>9</sup> LAFRANCE, J. *Día y Noite*. Paulinas, 1996, p. 57

<sup>10</sup> Ya dijimos anteriormente que hablamos de *la Espiritu* porque en hebreo, *Ruáh* –viento, soplo, palabra con la cual se le identifica- es palabra femenina. Cfr. CABARRÚS, C. *La mesa del banquete del Reino...* Op. Cit.

Cuando hablamos de la armonía espiritual, presentamos lo que significaba para un(a) acompañante psico - histórico - espiritual, estar en la onda de la Espiritu. Vamos a detenernos ahora en la acción típica de ella en la Biblia.

¿Qué nos mueve a detenernos en esto? Una convicción: el acompañamiento en el ámbito espiritual tiene que hacer que se lleve a la persona acompañada a ser una mujer, un hombre EN la Espiritu, es decir, que su modo ordinario de obrar sea el de la Espiritu... Esto se logra a través del discernimiento –que profundizaremos más adelante-, pero exige como condición previa que haya conocimiento del modo como obra, y esto sólo se descubre siguiendo su huella en la escritura:

- \* La Espiritu es quien cirniéndose sobre las aguas –en actitud de un ave que incuba la creación-, saca del caos el universo transformándolo en el *cosmos* –en el orden de la belleza-. *Ordenar, embellecer* es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu, con la profecía, señala la ruptura de la Alianza... *recordar observar el derecho y la justicia, e invitar a ser compasivos(as)*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu, en la sabiduría, hace gustar los mismos gustos de Dios... *saborear lo que verdaderamente agrada a Dios: la justicia y el derecho realizados con ternura*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu.
- \* La Espiritu es la que acentúa la feminidad de María para que Jesús sea engendrado... *ayudar a engendrar a Jesús en el mundo*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu, bajo el símbolo de una paloma, señala dónde está Jesús, el Hijo amado del Padre, en el que se complace... *señalar dónde se encuentra Jesús, dónde se encuentran los(as) preferidos(as) del Padre*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu es la que en la sinagoga de Nazaret envía a Jesús a anunciar, con su persona, el Reino, a anunciar el Evangelio a los(as) pobres –explícitamente-... *anunciar con la propia vida el Reino*, principalmente a pobres y/o pecadores(as) es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu es quien defiende a Jesús en el momento de la tentación y lo consuela en la desolación... *defender, proteger, consolar*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu es la que resucita a Jesús de entre los muertos, la que lo devuelve a la vida... *resucitar, desclavar a los(as) crucificados(as) del mundo*, es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...
- \* La Espiritu es la que da fuerza y cohesión a los primeros cristianos... *tener y fomentar la conciencia del nosotros(as)* es una acción típica de quien es llevado(a) por la Espiritu...

De todo lo anterior se puede concluir que una persona que se deja llevar por la Espiritu, genera belleza, denuncia la injusticia anunciando el Reino, reconoce y saborea los gustos de Dios, engendra a Jesús en las personas que encuentra, señala dónde está Jesús, reconoce su rostro entre las mayorías, da testimonio del Reino, defiende, protege, consuela, desclava a los Cristos de hoy, y se sabe, se siente y se vive como comunidad, como hermano(a).

Por tanto, la tarea de quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual, es favorecer la posibilidad de que esta experiencia sea una realidad en la persona que acompaña, como sustrato y como materia de oración.

---

*Para el cuaderno de bitácora personal...*

*¿Con cuáles rasgos de la Espiritu me identifico más? ¿Cómo experimento esta presentación de la actividad de la Espiritu? ¿Cuál ha sido mi experiencia con la Espiritu?*



### **Guía para la reflexión a nivel de grupos...**

#### **Camino de experiencia con el Dios de Jesús**

*El objetivo de este ejercicio es revisar cómo ha sido y cómo es mi experiencia de oración, y de encuentro personal con el Dios de Jesús y de cómo esto influye en mi tarea de acompañar.*

- ◆ Desarrollo una matriz que responda a:
  - \* *Etapas de mi vida espiritual (pueden hacerse desde las mismas etapas de crecimiento psicológico).*
  - \* *¿Qué experiencias religiosas, de oración, de misterio, de encuentro con el Misterio, tenía entonces? ¿cuáles tengo ahora?*
  - \* *¿Cómo era y cómo es el lenguaje de mi oración en cada etapa?*
  - \* *¿Qué rasgos de la oración de Jesús resaltaban más? ¿cuáles faltaban? ¿y ahora?*
  - \* *¿Cuál ha sido mi experiencia de oración de petición? ¿Cómo ha sido mi experiencia de silencio y desierto?*
  - \* *¿Cómo vivía el carácter de “embajada” de la oración? ¿qué indicadores había de que dejaba a Dios actuar allí? ¿Cómo lo vivo ahora? ¿cuáles indicadores lo reflejan?*
  - \* *¿Qué rasgos de la Espiritu se han evidenciado en mi modo ordinario de obrar en cada etapa?*
- ◆ *¿Qué método aplico para ayudar a las personas que acompaño a recoger su propia experiencia de Dios? ¿Cuánto puede ayudarme esta misma matriz? ¿Cómo hago para partir de la experiencia de encuentro con Dios que cada persona tiene?*
- ◆ *¿Cómo he ayudado a otros(as) a vivir esta experiencia de encuentro con Dios?*
- ◆ *¿Qué método he empleado –consciente o inconscientemente- para comunicar esta oración más jesuana?*
- ◆ *¿Cómo todo esto influye en mi actuación: cómo puede corregirse, mejorarse?*
- ◆ Hacer el NER.

#### **Modos para acceder a la experiencia de oración**

Es también muy importante que quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual conozca y maneje diversos modos de orar que ayuden a acceder a la experiencia

de Dios. Sin olvidar que la oración vocal y la *lectio divina* han sido grandes alimentos de una espiritualidad cristiana; y por otra parte, la oración litúrgica pone al unísono a todos los creyentes con una petición y con unos textos que crean sentido de comunidad y de cuerpo.

Presentamos ahora cuatro modos de orar que –desde nuestro punto de vista- abren a una experiencia de Dios congruente con el modelo psico – histórico – espiritual que venimos desarrollando. Estos modos son: *la meditación, la contemplación, la oración de los sueños y la oración con el cuerpo*. Son cuatro modos de orar que parten de la realidad de la persona, abren a la escucha de la Espiritu y llevan al compromiso con la historia.

### **La ruta de la meditación**

El primer método que queremos presentar es el de la meditación. Es un método que invita a acercarse al texto empleando fundamentalmente la racionalidad, la voluntad y la memoria.

El esquema básico de la meditación es: contacto consigo mismo(a), ponerse en la presencia de Dios, hacer la petición, orar el contenido y finalizar con el coloquio.

*Contacto consigo mismo(a)*: es decir, generar la conexión interna consigo mismo(a), cerrando el círculo de energía que ayude a la concentración. Esto se hace con respiración, relajamiento. Sobre todo respirando con el vientre.

*Ponerse en la presencia de Dios*: atender al canal primordial de comunicación de cada persona (auditivo, visual, sensible). Y buscar la presencia de Dios en el pasado de la manera que se acopla más al modo propio de ser.

*Hacer la petición*: punto central de la oración. Hay que pedir por donde ya se ha venido recibiendo. Para esto es necesario tener en cuenta las peticiones básicas que tienen que ver con lo que llamamos *consigna*. La consigna es la petición primordial, es decir, la consigna se hace petición. (Vr. Gr.: si la consigna es *confía*, la petición será *Señor, que yo confíe...* si es *cree y entrégate*, la petición será *Señor que yo crea y me entregue...*

Esta petición se hace, en primer lugar encontrando *la lógica* y la necesidad de pedir lo que se está demandando. Luego se pasa al *corazón*, donde se encuentran los deseos y se enfocan los afectos hacia esa petición. Las *entrañas* son fuente de oración, en cuanto se introduce toda la pasión para desear lo que se pide. La *genitalidad* me abre desde el polo más íntimo de comunicación a la experiencia anhelada de Dios. Las *manos y los pies* se ponen en movimiento para realizar lo que ya se está pidiendo. La petición moviliza, por tanto, todo el cuerpo. Finalmente, se expresa corpóreamente la petición, se hace una *escultura* de ella con el propio cuerpo, y ahí se está listo para dialogar *corporalmente* en la escena evangélica...<sup>11</sup>

*El contenido*: es lo que da carne a la petición, son las fuentes con las que se alimenta la oración. Estas fuentes son tres básicamente:

- \* *La historia de Salvación*: la Palabra de Dios en la Escritura. Se buscan – previamente- textos que inviten a considerar eso de la petición, a la luz de la Revelación. El Evangelio es aquí fuente de la oración. También se pueden seguir los textos de la liturgia, viendo cómo ellos revelan algo de lo que se está pidiendo o cómo dan algo nuevo.
- \* *La biografía*: se busca en la historia personal, en el propio proceso, elementos, datos, referencias, que den contenido y adjetivación a esa petición.

---

<sup>11</sup> En un apartado posterior -*El cuerpo: posibilidad de captar al Dios encarnado*- profundizamos lo que significa esta implicación del cuerpo en la oración.

- \* *La historia real*: se busca en la vida de la gente, en la vida de los más necesitados y necesitadas, datos, elementos, ejemplos que ayuden a profundizar en la petición.

*Coloquio*: es el cierre de la oración, es un diálogo que se establece “como un amigo habla a otro amigo”. Es una conversación libre sobre lo que se ha estado considerando. Una manera de hacerlo, sobre todo en temas importantes o de mucha trascendencia personal e histórica, es realizando lo que Ignacio llamó el *triple coloquio* [EE 147]: pedir la intercesión de María para que me ponga con el Hijo y luego establecer como “procesiones”: que el Hijo me lleve al Padre, y éste, a su vez, me envíe en su Espíritu para realizar la tarea.

## La ruta de la contemplación

El segundo método que queremos proponer es el de la contemplación. Este método posibilita una mayor implicación del cuerpo ya que es una invitación a pedir ser incluidos(as) en la escena. Toda experiencia de oración es gratuita, pero en la contemplación se experimenta muchísimo más la dimensión de don que tiene la oración, pues no es uno(a) mismo(a) quien hace contemplación, sino que recibe como regalo, como gracia, esta posibilidad.

Resaltamos dos maneras de poder vivir la experiencia de la contemplación, una, la más típicamente ignaciana, propone pedir *estar en la escena viendo lo que hacen y escuchando lo que dicen, sirviendo en sus necesidades como esclavito indigno* [EE 114]; una segunda manera, es un tipo de contemplación que podríamos llamar gestáltica: estar en la escena asumiendo el rol de cada uno de los personajes que allí aparecen.

El esquema básico de la contemplación en sus primeros pasos es similar al de la meditación, su especificidad se caracteriza en el momento de tomar el cuerpo (el contenido) de la oración.

*Conectarse consigo mismo(a)*: tomarse el tiempo de conectar consigo mismo(a)... sólo cuando se ha logrado esto es posible disponerse a recibir la gracia de la contemplación.

*Ponerse en la presencia con Dios*: emplear todos los canales donde se reconoce que Él se mueve para cada uno(a): visual, auditivo, sensible. Tratar de involucrar los tres canales.

*Petición*: es el timón de la oración, desdobra y da el objetivo... Es lo que mantiene el rumbo, lo que lleva al cauce nuevamente, en caso de distracciones. La petición es como un estribillo para “amarrar” la Palabra de Dios que se está contemplando. Se hace el paso de lo que se pide por todas las instancias y luego se esculturiza la petición<sup>12</sup>.

*Contenido de la oración*. -Esquema básico para la contemplación-

- \* *Leer el texto pausadamente... Se vuelve a leer...*
- \* *Se representa, se escenifica con el cuerpo y se pide constantemente ser incluido(a)...*

---

<sup>12</sup> La petición como diálogo corpóreo desde la escultura de la petición, enlaza el cuerpo de Jesús –evangelio-, la historia de mi cuerpo respecto al tema, con el cuerpo del pueblo de Dios. Es decir, desde la propia escultura se entra al cuerpo de Jesús. Por ejemplo, si se pide abandono, ¿cómo se pone mi cuerpo en abandono? ¿cómo no?. Si se ora el texto de *miren los lirios del campo... ¿cómo estaría el cuerpo de Jesús diciendo esto?*

- \* *Dejar que la lectura lo tome: que el texto invite... Hasta que de pronto le tire... Meterse es gracia... la contemplación necesita mucho más favor de Dios para gozar de la inclusión a su misterio<sup>13</sup>.*
- \* *Estar “como si presente me hallase”: ver las personas, oír lo que dicen, ver lo que hacen. Estar en la escena como “esclavito indigno” sirviéndoles en sus necesidades.*
- \* *Hacer “como si fuera” alguno de los personajes... sentir como sentiría cada uno; es decir, contemplar el texto en forma gnestáltica, asumiendo cada uno de los personajes del texto.*

*Reflectir para sacar algún provecho...* descubrir qué se saca de haber estado presente en el episodio del Evangelio que se contempló, es como “*echar pan en la mochila para el camino*”..., es decir, aprender de esa experiencia y guardarlo para llevarlo a la vida.

*Coloquio:* fluir espontáneo con la Trinidad, de igual modo que en la meditación.

La *aplicación de sentidos* es otra manera de vivir la contemplación; la introducción del cuerpo es mucho más intensa, puesto que no sólo se implican la vista y el oído, sino que se vinculan todos los sentidos a la escena: ver, oír, oler, gustar, tocar... Es hacer una total inversión corpórea en la oración...

*Para el cuaderno de bitácora personal...*

*¿Qué experiencias concretas tengo de la contemplación? ¿Tengo mi propio camino?  
¿Qué añadiría yo si quisiera hacer una metodología para enseñarla?*

## **Los sueños: un camino de encuentro con Dios**

Un camino muy fecundo para hacer oración es utilizar los sueños. Esto implica, en primer lugar, tener un manejo adecuado de la interpretación onírica y por otra parte, saber aplicar el discernimiento espiritual conociendo los márgenes de comunicación divina según la Biblia.

La interpretación de los sueños la hace fundamentalmente la persona que ha soñado. Siempre el sueño comunica un mensaje que es lo que el inconsciente invita a trabajar para crecer y para ayudar a integrarse más. Este mensaje puede ser de algo que se tiene reprimido o de algo que no está bien integrado. Los sueños van indicando los pasos en el proceso de individuación: integración de sombras, integración del animus / ánima, relación con la sabiduría, la integración con el yo profundo, la relación con la trascendencia. No se puede olvidar que los sueños brindan, además, una postura corporal básica que está constreñida, golpeada y, por otra parte, pueden ofrecer una postura del cuerpo que es de liberación.

La herramienta fundamental para desentrañar los sueños es la del *focusing*. En esa herramienta encontramos una serie de llaves para abrir a la interpretación de los símbolos que luego se trabajan aprovechando la sensación onírica que, como ya hemos dicho, tiene

<sup>13</sup> Por eso, es necesario tener en cuenta que si no se recibe la gracia de poder estar contemplativamente orando un texto, se requiere volver al camino de la meditación, y orar de ese modo hasta que Dios regale el don de la contemplación.

más carga simbólica -que la simple sensación -y es de las más contundentes para trabajarse<sup>14</sup>.

Dentro del modo de proceder de La Espiritu no le está lejano el poder comunicarse con la persona por medio de los sueños, como abundantemente tenemos prueba de ello en la Escritura. Eso sí, conviene tener claro que hay unos criterios de presencia de Dios en los sueños, tal como se va manifestando en la Biblia: en primer lugar, siempre el mensaje de los sueños es *marginal al Mensaje central del Evangelio*. Segundo, lo fundamental es que básicamente revela un “modo” de presentarse, de ser, ante Dios... “no temas” parecería lo esencial de esos mensajes. El tercer elemento es que *Jesús y su seguimiento* es el tema -eje<sup>15</sup>. A este sueño ya interpretado y que está dentro de los márgenes de la comunicación bíblica, se le tienen que aplicar, además, los criterios básicos de discernimiento -ya que el mal espíritu podría revestirse de ángel de luz, por ejemplo- lo que denominamos los cuatro pedestales de la mesa, para descubrir si en ese mensaje psicológico hay o no una moción de Dios. Esto significa que, necesariamente, es doble el cotejamiento espiritual sobre los sueños.

#### Análisis de los sueños con Dios como “terapeuta”

Con este marco de interpretación diríamos que los sueños nos ofrecen un material entrañable, de honda raigambre personal como materia prima sobre la cual orar con Dios. Por una parte, el simple hecho de trabajarlos frente a Dios, hace de Su persona un interlocutor que devela lo más íntimo del corazón, lo cura y potencia lo más fuerte de cada uno(a) para lanzarlo a los demás. El modelo de oración que puede surgir es analizar el sueño con todas las llaves, como está sugerido anteriormente, pero en clave de oración.

- \* Se hace una petición al comienzo, que pudiera ser el que Dios me muestre quién soy: *muéstrame mi verdad*. Pudiera ayudar el salmo 139 como telón de fondo.
- \* Se trabajan los diversos símbolos y temas del sueño, siguiendo el instrumento de análisis -lo cual privilegia las sensaciones oníricas-, pero volviendo continuamente a la pregunta -petición- al Señor: *muéstrame mi verdad*.
- \* Se rescata la postura corpórea constreñida que brinda el sueño para que el Señor me cure, me levante. En clave, por ejemplo, de la Mujer Encorvada de Lucas (Lc. 13, 10 - 13); abrirse a comer, en el caso de Pedro (Hech. 10,15 ); el miedo de José, su duda (Mt 1,20)
- \* Se amplía la parte positiva del sueño, con su postura corporal, para que la potencie el Señor. *“Levántate, toma tu camilla y sigue adelante”*
- \* Se pide descubrir cómo el estar mejor, el estar de pie, confiere la tarea de *“confirmar a mis hermanos(as)”* en sus propias flaquezas, en su fe, por una parte, y por otra, a anunciar el Reino.

---

<sup>14</sup> Con ser la sensación psicológica el eje de todo el modo de trabajarse a nivel personal, hay una clarificación importante que hacer, en orden a su contundencia. La *sensación onírica* es la sensación que implica de por sí: imágenes, sonidos, olores, colores, y, sobre todo, un contexto, el argumento del sueño. De allí su riqueza y utilidad. Por otra parte, estaría la *sensación transferencial* -de la que hemos hablado en la primera parte- que es la que se provoca frente al que acompaña y también es sumamente potente y reveladora.

<sup>15</sup> CABARRUS, C. *Orar tu propio sueño*. Op. Cit.

Cuando en el sueño se capta una moción.

Muchas veces, sea que se trabaje el sueño del modo anteriormente indicado o que se discierna directamente alguna parte del sueño, puede encontrarse algo que, en primer lugar, está dentro de los márgenes de comunicación divina mostrados en la Biblia (mensaje marginal, afectación del modo de presentarme ante Dios, y todo en torno a Cristo y su seguimiento) y que pasa los criterios de discernimiento espiritual (los cuatro pedestales), y entonces, por todo eso se puede concluir que es una moción de Dios.

En ese momento, un modo muy enjundioso de hacer oración con esto es tomarlo como algo para profundizar y desentrañar más. Es como si fuese un “*mandala*” –en el caso de ser algo más bien visual- o un “*mantra*” –si es el caso más bien auditivo-. Es como si se hubiese recibido una petición sobre la cual trabajar. En esa eventualidad se prepara la oración (por ejemplo en esquema de meditación) a partir de esa moción onírica traducida en una petición específica. A partir de esa petición –al preparar la oración en los “puntos”- se busca un texto de la Escritura que ayude a ahondarla, se descubre la trayectoria de ese punto en la propia biografía y se trae a colación algo pertinente de esa moción, en el pueblo de Dios. Luego se prosigue como una meditación normal.

Incubando sueños en Ejercicios Espirituales

Quizás la fórmula más impactante de hacer oración con los sueños es en Ejercicios Espirituales. Esa es, por lo menos, la experiencia nuestra. Los Ejercicios provocan una conversión espiritual porque tocan el inconsciente y el cuerpo. De allí que la conversión se exprese en un cuerpo nuevo; en una nueva manera de enfrentar la vida y el seguimiento de Jesús. Pero además, se da la conversión, porque, como hemos dicho en otra parte<sup>16</sup>, hay una experiencia precedente o concomitante con el dolor del mundo y la tarea del Reino.

Ahora bien, el carácter de los Ejercicios, por el silencio, por el desierto, por el esquema de jornada diaria (4 meditaciones, o contemplaciones, aplicación de sentidos), hace propicio que las mociones y gracias del Señor vayan pasando a ser material de alteración del inconsciente. Si no se da alteración del inconsciente, no se daría una verdadera conversión que es lo que ayuda a que se cambien los patrones de comportamiento personal que no van a tono con el seguimiento de Jesús. La verificación de esa alteración puede establecerse por la simbología onírica –en línea jungiana de interpretación-. No hay que olvidar, además, que aunque siempre se sueña, en Ejercicios se recuerdan más fácilmente estos<sup>17</sup>. Circunstancias como Ejercicios Espirituales, o experiencias de introspección parecidas, propician el recuerdo de los sueños porque se está haciendo un trabajo profundo en el inconsciente y entonces éste reporta los cambios. A esto se le llama *incubar sueños*. En la actualidad hay técnicas para hacerlo. En la antigüedad, había sitios específicos para ir a soñar. El caso del famoso sueño de Jacob parece indicar que la piedra donde él durmió pertenecía a un espacio dedicado a este género de incubaciones.

Si cada mañana se trabajan los sueños, se puede ir verificando lo que se ha ido guardado en el inconsciente y cómo éste se va alterando por la acción de Dios, gracias a la metodología de Ejercicios. El sueño de la noche pasada indica cómo y dónde se está en el caminar psico - espiritual. Pero, además, ese sueño presenta la simbología y los temas más significativos –con una raíz inconsciente y primigenia- constituyéndose así como en una matriz donde el esquema de Ejercicios, y el texto evangélico cuadran perfectamente; no tanto porque digan lo mismo sino porque los sueños y su mensaje presentan símbolos que son materia prima para ser retomados por la fuerza del Evangelio. Es decir que quien acompaña, toma en cuenta, al ofrecer los puntos, el mensaje y los símbolos oníricos, para sobre ellos presentar los pasos fundamentales de la jornada de Ejercicios y el Evangelio.

<sup>16</sup> CABARRUS, C. *Porqué no nos cambian los Ejercicios*. En: *Puestos con el Hijo...* Op. Cit. pp. 271 - 282

<sup>17</sup> Fue este fenómeno el que me llevó a estudiar los sueños, trabajarlos y considerar su potencial. Las personas a quienes acompañaba –y yo mismo- en Ejercicios hacían manifiesta alusión a sus sueños, casi diariamente.

---

*Para la reflexión personal y grupal...*

*¿Cuál es mi experiencia de orar con los sueños? ¿Cómo sé que un sueño puede revelarme una moción, una palabra de Dios para mí hoy? ¿Cómo he captado mociones en el sueño? ¿Qué experiencia tengo de que los sueños son signos de la alteración del inconsciente en los EE?*

---

### **El cuerpo: posibilidad de captar al Dios encarnado**

El último modo de orar que queremos proponer, es el de la oración con el propio cuerpo, ya no sólo como canal para expresión de la petición, sino como modo específico de oración. Resaltamos este aspecto, porque no es posible captar la dimensión encarnatoria de Dios, sino a través del propio cuerpo, y no tanto desde la lógica racional..

Cada vez nos hemos ido dando cuenta de cómo el cuerpo para los(as) cristiano(as) ha sido un espacio no utilizado, vedado, digno de desconfianza. La oración tradicionalmente se ha considerado casi en exclusividad como un ejercicio de la mente y de la palabra; palabra que en su máxima resonancia se convertía en canto. Y aunque puedan citarse ejemplos de un David danzante frente al Arca –con la correspondiente burla de los presentes de antaño como hogaño- el cuerpo ha estado ausente de la experiencia orante de los(as) cristianos(as), en términos generales. Todo esto se debe, sin duda, a los vestigios de maniqueísmo<sup>18</sup> y de encratismo<sup>19</sup> que invaden y contagian las espiritualidades, sobre todo en el pasado reciente. El movimiento carismático ha dado un lugar al cuerpo, a la danza y a diversos movimientos corporales; pero lamentablemente, debido a las deformaciones que han mostrado algunas de sus concreciones históricas, se ha desprestigiado –creemos- esta introducción del cuerpo. Pero su popularidad nos habla de algo que ha estado infravalorado y preterido -descuidado-.

Sin embargo, el acceso a Jesús, en el Evangelio, no se establece sino a través del cuerpo. Son significativamente mayoritarios los contactos físicos de Jesús con las personas que se le presentan. Es decir, que quien se aproxima a Él, más que sólo hablar con Jesús, es tocado por Él o se siente en suficiente confianza como para tocarlo también: Jesús toca la mano, toca la cabeza, mete sus dedos en las orejas, toca los ojos, toca enfermos y toca muertos, con el escándalo que esto significaba en la mentalidad judía; lava los pies de los discípulos. Por su parte, la pecadora unge los pies de Jesús, con perfume carísimo de nardo. La hemorroísa toca la orla de su vestido. Las mujeres preparan su cuerpo para la sepultura. A Magdalena le tiene que avisar Jesús que deje ya de tocarlo. Invita a Tomás a meter sus dedos en sus llagas y en su costado de cuerpo resucitado. Todos estos textos, no dejan duda de que para Jesús, *el cuerpo y el contacto con él* era fundamental en la relación y el encuentro con Dios.

El hecho de no presentarse siempre, una vez resucitado, con el mismo rostro, pero sí con algunos rasgos de sus posturas corporales típicas (el modo de caminar junto al Tiberíades, la manera de preparar la comida, el modo de partir del pan, el tono de voz, etc.), invita por una parte, a buscarlo en todas las demás personas (en un pescador, en un peregrino, en un campesino), y por otra, a conocer con detalles sus diversas posturas corporales, tal como nos las narran los evangelios, para poder reconocerlo luego en la historia.

---

<sup>18</sup> Herejía que viene de Manes que postula dos principios ontológicos de la realidad: un Dios bueno y un Dios malo.

<sup>19</sup> Herejía que postula que el cuerpo –y sobre todo el sexo- es en sí mismo sede del maligno.

En la Eucaristía, lo que entrega Jesús es *su cuerpo y su sangre*. Eso es lo que se debe tomar y comer. Interesantemente el dogma católico ha insistido siempre en la *transubstanciación* -es decir que el pan y el vino *son verdaderamente* su cuerpo y sangre- y no en la *transimbolización* protestante - donde el pan y el vino “*simbolizan*” *únicamente* el cuerpo y la sangre de Jesús-. Lo que cada día se come y se comparte en la Eucaristía, es *su cuerpo*. Finalmente, en la escena del Juicio de la Naciones, es el cuerpo de Jesús -en las personas dolientes- el que se ha dejado de atender, acoger, defender y por eso se establece la condena... La bendición, en cambio, se recibe por acoger a Jesús en los(as) crucificados de la historia. Por eso seremos bendecidos(as) o maldecidos(as). Tanto el acceso ritual como el real a Jesús, hace de su cuerpo el quicio neurálgico. Por lo tanto, sólo desde el propio cuerpo real, es como se puede establecer contacto con Él.

Presentamos dos ejercicios de oración que implican totalmente el cuerpo en ellos, y que dan luces al(a) acompañante psico - histórico - espiritual sobre esta metodología concreta: la postura corporal y la danza con Dios.

Así como sólo se accede al Padre por Jesús, sólo se accede a Él a través de su cuerpo y desde una determinada postura corporal personal, como interlocutora. Si la oración es lugar de encuentro con Él, es entorno a la vivencia de su cuerpo y con el propio cuerpo como debe establecerse, por consiguiente, la comunicación por excelencia. Esto es lo que más cambia, esto es lo que verdaderamente convierte. El seguimiento de Jesús no se debate en la comprensión intelectual del mismo, sino en el encontrarse afectado(a) en la sensibilidad que favorece más la praxis. Si se toca la sensibilidad -es decir, el propio cuerpo- seguir a Jesús cae de su peso, se hace aceptable. De allí que Ignacio capte esto con gran agudeza cuando para los temas más neurálgicos de los Ejercicios propone hacerlo desde la contemplación y la aplicación de sentidos. En ambos modos de orar es el propio cuerpo el que está actuante; es el cuerpo de Jesús a quien se toca con suma confianza y ternura pidiéndole amarle y, sobre todo, proseguir su camino en la búsqueda del Reino. Tal y como proponemos la meditación, tiene un gran peso la “petición esculturizada” y por tanto se logra una síntesis muy compleja entre cuerpo y lógica racional.

La oración que propone los Ejercicios, capta la totalidad humana y privilegia el cuerpo. Adapta el cuerpo a la manera de obtener la gracia: lo mueve, se pone en pié, de rodillas, se tira al suelo (EE.76), pero no necesariamente con posturas estáticas, sino escuchando el cuerpo, moviéndolo hasta que se encuentre lo que se busca. Pero, aún no se han sacado todas las posibilidades de la introducción del cuerpo en la oración. Tal y como está considerado en los Ejercicios, los mismos ayunos y penitencias -que han tenido tantas exageraciones- son un camino de introducir el cuerpo en lo que está aconteciendo (EE. 89), pero no como camino de mortificación -ese no es el sentido más profundo que propone Ignacio-, sino como medio para que el cuerpo se incluya y haya en él un movimiento que permita captar el movimiento de Dios. La inclusión adecuada del cuerpo es también el medio que hace más sensible al dolor de Cristo, al padecer en sí mismo(a), de alguna manera, el dolor del pueblo<sup>20</sup>.

La tercera semana de los Ejercicios Espirituales es donde la experiencia corpórea llega a su clímax. Por una parte, el cuerpo de Jesús está en el cuerpo doliente de todas las personas que sufren: *lo que Cristo sufre en la humanidad*<sup>21</sup> que, como es bien sabido, Ignacio modificó de su fórmula primera donde escribía *lo que la humanidad de Cristo padece*. Pero por otra parte, la petición que propone Ignacio en esta semana de la pasión es también a sufrir por Jesús. Hay que considerar *lo que debo hacer y padecer por Él*<sup>22</sup>. Es decir, la inclusión del propio cuerpo para vivir con Él hasta las últimas consecuencias.

En este modo de presentar la oración -especialmente lo expusimos en la meditación y la contemplación-, se dice cómo la petición debe encontrar “carne” en tres fuentes que

<sup>20</sup> Cfr. CABARRUS, C. *Puestos con el Hijo...* Op. Cit. pp. 286 – 288.

<sup>21</sup> EE 195

<sup>22</sup> EE 197

alimentan toda petición: la Escritura, la propia biografía y la historia del pueblo de Dios, como lo vimos anteriormente.

Ahora bien, en este *Cuaderno de Bitácora para acompañar caminantes*, se ha hecho una modificación que creemos es importante: se propone que la petición vaya pasando por las diversas instancias del cuerpo, a manera de *scanner*. Es decir, que la petición encuentre eco en la cabeza, en la racionalidad. Enseguida, que se exprese realmente y la comunique con mi boca. Luego, que esa petición encuentre fuerza y conexión con las *razones del corazón* (Pascal). La petición debe encontrar, así mismo, resonancia en las entrañas, debe tomarlas en cuenta puesto que la pasión es básica para el seguimiento. No se estaría tomando el cuerpo en serio si la petición no brotase también de la parte genital, que es el sitio de la sexualidad, fuerza simbólica de toda la capacidad de comunicación entre los seres humanos. Sólo si Dios nos capta desde nuestra sexualidad ha captado el vértice de nuestro ser corpóreo. Los brazos y pies deben también estar disponibles a la acción. Como colofón de todo este pasar la petición por las diferentes instancias, se sugiere hacer como una “*escultura*” de la petición. Es el momento en el que el propio cuerpo toma parte de manera activa: busca en diversas posturas la manera más adecuada de expresar unitariamente todo lo que se está demandando.

La petición es como la antífona que se está constantemente repitiendo. Pues bien, la *petición esculturizada* se convierte en la *antífona corpórea*, es el punto de comunicación con el cuerpo de Jesús en el Evangelio, primera fuente de alimentación de la petición. Desde el propio cuerpo hecho petición, se dialoga con Jesús, para dejarse curar, dejarse invitar a las locuras del Reino, apasionados(as) por encontrar en Él, al Compañero de camino, haciéndole fuerza para que se quede con nosotros(as) como lo hicieron los discípulos de Emaús... ¡Es entonces cuando somos testigos de *cómo arde nuestro corazón por estar en su compañía!*

Por otra parte, esa petición que es sugerencia de la fuerza de La Espiritu, tiene una historia en la propia biografía, que es la segunda fuente de alimentación de la petición. La memoria del cuerpo es la más prolija, la más exacta. Entonces, se busca en la memoria del propio cuerpo la historia de alianza o ruptura que ha existido en la vida personal respecto a lo que se esta pidiendo. Es, finalmente, el propio cuerpo el que también dialoga con los cuerpos del Pueblo de Dios, con su pueblo sufriente –la tercera fuente de alimentación-. Allí es donde se entiende cómo en sus *llagas hemos sido curados(as)*. En los cuerpos llagados de toda índole, encontramos la propia salvación y la redención del mundo.

#### *Para la reflexión personal y grupal...*

*¿En las distintas etapas de mi vida, cómo he captado a Dios en mi cuerpo? ¿Cómo me he relacionado con Él desde mi corporalidad? ¿Cómo incluyo mi cuerpo en la oración? ¿Qué atención le presto? ¿Cuáles son las propuestas de oración con el cuerpo que a quienes acompaño?*

Ofrecemos ahora un guión que puede ser útil para acompañar a una persona a hacer el ejercicio de encontrarse con Dios por medio de la danza. El guión no es algo estático, sino una pequeña orientación de cómo ir implicando las diferentes partes del cuerpo y el movimiento, para luego, ponerse cara a cara con Dios Padre-Madre, Dios Hijo, Dios Espiritu...

\* Se recomienda hacerse con una música instrumental con rítmica variada.

*Voy a celebrar lo que he encontrado en mi propio pozo...*

*Voy a empezar una especie de baile frente a Dios, y poquito a poquito, voy a ir haciendo movimientos libres de tai -chi... hago mi propio tai chi, sintiéndome completamente libre...*

*Dejo que la música me penetre... descubro y recuerdo la música de mi manantial...*

*Me voy preparando para un ejercicio en donde la danza tiene ritmo... me dejo llevar por el ritmo... brincandito... dando saltitos... con las manos como si fuera una palmera que el viento mueve...*

*Me dejo invadir por el ritmo... el ritmo es vida... voy dando vueltas en torno a mí mismo(a)...*

*Sigo el ritmo... me adapto al nuevo ritmo que es adaptarme a los cambios de la vida...*

*Me hago consciente de mis piernas... de su fuerza... de cómo me han acompañado en la vida... me fijo en la flexibilidad de mis piernas... siento la diferencia de las puntas al tacón... siento la fuerza y su ritmo... aunque son fuertes son flexibles...*

*Nos preparamos para otro ritmo que nos da la vida...*

*Ahora me expreso con los brazos... estiro los brazos como si estuviera abriendo el horizonte con mis manos... las manos como si fuera una gitana... Me hago consciente de mis brazos... nunca lo he expresado con mis brazos, y ahora voy a expresar mi pozo... mi ternura... mi solidaridad... lo que nunca se ha oscurecido...*

*Ahora añado el que voy a quebrar más mi cuerpo... la cintura a un lado y al otro. Me hago consciente de mi cintura... de la diferencia de mi torso... de mi pelvis... la muevo para adelante y para atrás... para los lados... me hago muy consciente de mi pelvis... hago que mi cuerpo se quiebre... ahora, me ayudo con los brazos a dar fuerza a ese movimiento de la cadera...*

*En puntillas... me desplazo cambiando de posición... brincando en puntillas por toda la sala... brazos arriba... vueltas... siento que pierdo el control... si me mareo, en el suelo pecho abajo... luego baile suave... -quienes se mareen se levantan cuando les pase-*

*Me sugiere también mi actitud vital de decir "no me importa, no me afecta, así debe ser", aunque sienta lo contrario...*

*Nuevamente hago movimientos suaves de tai chi... suaves... me hago consciente de mi cabeza... mi cuello... un tai chi que exprese lo que estoy sintiendo... Que mi cuerpo exprese mi propio pozo... mi manantial...*

*Me muevo libremente... expreso cómo es mi manantial, pero al ritmo de la música... expreso lo que siento, lo que voy experimentando...*

*Recuerdo cómo era mi cuerpo herido... y salto a la postura que me libera... todo como el baile de mi vida, el baile de mi Resurrección...*

*Sigo tomando conciencia de mi cuerpo... subo por mis piernas poniendo atención a su ayuda, a su fuerza... muevo los pies en cámara lenta para hacerme consciente de ellos... Como si fuera una película en cámara lenta...*

*Subo hasta mis caderas... soy consciente de mi parte sexual... mis genitales... su fuerza... su belleza... el valor... y quizá, cuánto los he reprimido... en las mujeres, sentir sus senos... su ser femenino, hacerse consciente de él... ayuda tocarlos como en una danza...*

*Animarme a hacer lo que nunca me he animado a hacer, los gestos que quizá nunca me he permitido... dejo que mi cuerpo fluya...*

*Ahora me preparo para un baile en el que voy a invitar a Dios a bailar conmigo...*

*Primero voy a seducir a Dios... siempre ha sido Él el que me ha seducido, pero ahora, voy a ser yo quien lo seduce... Voy a sacar todos mis encantos... como toda mi capacidad de seducirlo y lo voy a invitar a esta danza... una invitación y seducción desde mi cuerpo que es lo que Él me ha regalado... No sólo con las ideas, sino con mi cuerpo, con mis expresiones corporales...*

*Me voy a acercar y lo invito a este baile. Lo tomo entre mis brazos y danzo con Él... Veo si me quedo así en sus brazos... y lo sigo invitando a esta otra danza...*

*Luego dejo que sea Dios quien lleve la danza. Siento la diferencia, su suavidad...*

*Me pongo a experimentar qué cosas le diría... qué cosas le digo...*

- \* Una vez terminado el segundo baile con Jesús, se suspende la música, y se invita a quienes están participando en la danza, a sentarse en el suelo o donde se sientan más cómodos(as). Allí se les indica que comiencen a decir su propio nombre, de la manera que les guste más, la que les parezca más entrañable. Que sientan cómo Dios pronuncia su nombre, le confiere dignidad. Esta repetición del nombre comienza como un murmullo que va creciendo hasta hacerse regularmente sonoro...
- \* Enseguida, se les pide que vayan pronunciando el nombre de Dios Padre, llamándolo como Jesús enseñó a hacerlo: ¡ABBA!. Esto se hace primero como susurrándolo, como murmullo hasta que el nombre va resonando cada vez más fuerte. Todo esto se hace desde una respiración acompasada. Luego se pasa a establecer la relación con Jesús, llamándolo como le pronunciarían su nombre: JESHUA. Y se hace del mismo modo que con el ABBA. Por último con la Espiritu, a la que se la invoca con la palabra RUAH.
- \* Una vez realizada esta invocación trinitaria, sentir cómo el ABBA, JESHUA y RUAH dicen el propio nombre. Y terminar suavemente sintiéndose llamado por la Trinidad e invitado(a) a realizar su obra.
- \* Se termina el ejercicio haciendo el NER, con la ayuda de este tipo de preguntas:

*¿Qué aprendí de nuevo de mí mismo(a), de mi relación con Dios? ¿Que aprendí de mi cuerpo y el modo de ser acceso hacia Dios? ¿Qué aprendí del canal de seducción como vehículo hacia Dios? ¿Qué se me reveló de Dios en este baile, qué al pronunciar su nombre de manera trinitaria? ¿Qué aprendí de mí mismo(a) al ser llamado(a) por la Trinidad?. ¿Qué tarea experimenté que se me daba juntamente con mi nombre?.*

### **El examen de la oración**

Aunque el examen de la oración no es un modo de orar, sí es un punto de referencia fundamental para que la oración llegue a ser lo que debe ser: un espacio donde se reconoce y se acoge el deseo de Dios en mi propia vida.

El examen de la oración tiene como objetivo discernir<sup>23</sup> lo que aconteció en ella. Por eso el punto de partida en él es *pedir gracia* para que el Señor me muestre el regalo que me dio en ella, y para que me sea posible reconocer, las mociones y las tretas que hubo en la oración.

Hacer el diagrama de la oración, ayuda a ver gráficamente cómo fue el tiempo transcurrido en ella, si se vivió en consolación, en desolación, o en tiempo tranquilo.

Es también bastante interesante la confrontación entre lo que se estaba pidiendo y lo que se recibió... No hay que olvidar que la oración es Embajada, que allí pasa lo que Dios quiere que pase, con la certeza y la confianza de nuestra parte de que, si lo dejamos

<sup>23</sup> Posteriormente tratamos con amplitud el tema del discernimiento.

actuar, Él siempre hace que sane nuestra herida, se potencie nuestro manantial, y nos sintamos invitados(as) a la tarea de comprometernos con la historia. Es también el momento de hacerse consciente y dócil al modo como Dios quiere llevarnos.

El mensaje y la tarea que brotan de la oración, son una de las fuentes de las cuales luego deben prepararse nuevos puntos para la oración (especialmente en tiempo de Ejercicios Espirituales), pues es allí dónde se va cotejando con la propia vida por dónde quiere Dios que sigamos caminando.

## **Otros materiales de apoyo al tema:**

### **LA ORACIÓN**

#### **QUÉ ES LA ORACIÓN:**

##### **1. Relación con Dios**

Se trata de una relación personal con Dios. Se trata de encontrarme con una persona, y no con cualquier persona, sino de encontrarme con aquel que es la razón de ser de mi existencia, aquel que sé que me ama. Se trata de implicarme, no quedarme en la superficie. Es una relación que toca directísimamente el centro de mi persona. De corazón a corazón.

Todo esto supone que sea capaz de abrir mi persona del todo, no superficialmente... Exponerme a ser alterado por Dios en mi vida aquí y ahora, en las condiciones que esté... A Dios no le preocupan mis "anécdotas", le preocupo "yo"...

El peligro! que convirtamos esta relación en una relación de ideas: principios sobre el Señor, sobre Dios... No se trata de tener muchas y selectas ideas, sino más bien pocas y sencillas. Ni de especular mucho ni razonar mucho, ni sacar muchas conclusiones, sino de sentir, experimentar y vivir. Ni de preferir materia nueva, sino de gustar, saborear (es más rico repetir lo sabido).

Se trata de una relación de amistad, como un amigo habla a otro amigo (Teresa / Ignacio). Se trata de la relación de un seguidor (a). Se supone que Dios y su Reinado son toda la razón de mi ser. Otro peligro! que nos tenga bloqueados o paralizados alguna experiencia del pasado (herida) que nos hace sentirnos indignos, amenazados, distanciados, marcados o fijados por un rechazo... Un tercer peligro! que estemos determinados por una actitud instalada, a la defensiva, pretendiendo únicamente defender lo que tengo o en lo que estoy, y no atrevernos a exponer nuestra persona a Dios. Tener miedo de lo que Dios me pueda pedir. Se trata de reconocer y llegar a experimentar que "Dios es amor" y que El no es capaz de actuar sino movido por el amor hacia nosotros, cualquiera que haya sido nuestra historia. Que no tenemos que tenerle miedo, que no va a hacer con nosotros ninguna estupidez... Se trata, en definitiva, de arriesgarnos en esa relación con Dios a ser removidos para crecer y renovarse.

##### **2. El clima de esta relación: EL DIÁLOGO**

Es un diálogo positivo y confiado entre dos personas libres: yo y Dios. Es relación interpersonal con Dios. Esto exige: sentirse libre ante Jesús, el Padre, y no coaccionar a Dios, a Jesús, al Padre..., permitir que se sientan libres conmigo.

Es un encuentro personal y cariñoso con Dios, el Padre, Jesús, que nos llevará a hacer de su misión nuestra misión. Es como cuando un amigo habla a otro amigo y sabe callarse para escucharlo. En la oración no se trata de hacer "oraciones", sino de enamorarse de Jesús y seguirlo. Es saber dialogar con el Padre de Jesús y con Jesús. No se trata de hablar nosotros preferentemente, o de hablar mucho. Se trata de saber callar, esperar, escuchar, observar... El lenguaje de Dios son hechos, no palabras vacías, no teorías... Por

mi parte, no se trata de que me vengan muchas palabras sensatas, o que las diga: muchas veces es mejor una frase suelta, que me dice, que me toca profundamente, frecuentemente repetida... Se trata de tocar y palpar las realidades de Dios.

Tengo que revisar cómo es mi relación con Dios Padre y con Jesús. Si es una relación con un Dios lejano, o castigador, padre severo o con un Jesús que sólo me está "chequeando" cómo me comporto. Si mi relación es como una de estas u otras parecidas, tengo que pedir al Espíritu de Amor, que me permita acercarme al Dios de Jesús, al Dios verdadero, como un Padre cariñoso que me ama más que nadie puede amarme y se preocupa de mí. Pedir acercarnos a Jesús como a nuestro hermano mayor, a nuestro amigo más querido, que nos conoce más que nosotros mismos nos conocemos, que sabe de nuestras luchas, que ama muy especialmente al pobre, que conoce nuestras alegrías, sufrimientos porque El mismo pasó por todo eso...

Y en ese diálogo no se trata de tomar determinaciones, de hacer propósitos... A su tiempo hay que tomar decisiones evidentemente, pero aquí y ahora se trata ante todo de dejarse cambiar el corazón, de dejarle y permitirle a Dios que vaya desmantelando todas mis defensas, que vaya reorientando mis afectos (que están desordenados...), que me vaya dando capacidad de un mayor y mejor amor... Desde aquí es que viviré la experiencia renovada de servir y saber elegir libremente por amor.

La oración, por tanto, supone que tenemos fe, que aceptamos la persona de Jesús y la invitación a trabajar con El en el proyecto de su Padre. Es el Espíritu Santo, el Espíritu de Jesús el que nos enseña, orienta y nos impulsa a orar. La oración es un don que hay que pedirle al Espíritu Santo.

### 3. Gratuidad - colaboración

La oración es un don que hay que pedirle al Espíritu Santo.

La oración no es el resultado de seguir unas "reglas" o unos "pasos"; tampoco se gana o se conquista con méritos personales. No se trata de conseguir cosas como fruto de mi esfuerzo, Tener conciencia de recibirlo todo: todo es don, todo es regalo de Dios. Pedir el don de la oración, porque es GRATUITO, no se compra con mis "esfuerzos". No ir a la oración como cosa sabida, esperar siempre la sorpresa, la novedad...

Pero, a la vez, esforzarme por hacer bien mi oración, poniendo los medios necesarios, pues, si no lo hago, puedo ser causa de que el diálogo entre Dios y yo no se realice o se rompa. Por eso tener un método, un horario, unos contenidos, un desarrollo, ayuda... y mucho. Por eso no se trata de orar de cualquier manera, ni en cualquier sitio, ni en cualquier postura. Exigirse condiciones que ambienten, faciliten la oración. Lo que no puedo hacer es forzar, obligar, o mandar a Dios que me oiga. La oración es territorio de Dios: El es el DUEÑO... El sabe cuándo y cómo... Hay que insistir que el que Dios me escuche y me hable SIEMPRE SERÁ DON DE DIOS.

CONDICIONES VITALES para tener una profunda experiencia de Dios.

#### 1. **Deseo de Dios**

Dios no puede resistirse a la persona que le desea ardientemente. "El día que desees a Dios con la misma ansia con que querías respirar, ese día lo encontrarás, sin lugar a dudas..."

He ahí la razón principal por la que no encontramos a Dios: porque no lo deseamos con la suficiente ansia. Nuestras ideas están llenas de muchísimas otras cosas y podemos arreglárnoslas perfectamente sin Dios, que no nos resulta tan esencial como el aire que respiramos...

#### 2. **Valor y generosidad** [5]

Orar no es fácil. Es inevitable experimentar resistencias internas (aburrimiento, repugnancia, miedo...). El encuentro con Dios no es siempre una experiencia dulce y agradable... Si queremos encontrarnos con Dios, hemos de estar dispuestos a

escuchar su voz que nos llama a hacer algo que tal vez nos desagrada... Lo cual no significa que tengamos que tener miedo. Habrá palabras duras y exigentes, habrá palabras amorosas y tonificantes. Dios nos dará el amor y fuerza que necesitamos para responder sus exigencias.

Hemos de ir a Dios sin condiciones, en una actitud de rendición total absoluta. Acerquémonos a El con la mente y el corazón abiertos a todo cuanto El pueda desear de nosotros, por muy difícil y absurdo que pueda parecernos a primera vista... Vayamos en una actitud de fe, dejando a Dios la iniciativa. Dispuestos a dejar todo por Cristo, dispuestos a jugarla todo por seguirle.

3. **Disponibilidad** [15]

"Que el mismo Creador y Señor se comunique a su ánima devota...". Permitir que Dios se me comunique directamente... Dejar que sea Dios quien actúe en mí... Yo no quedo pasivo sino que con todas mis fuerzas me dispongo a que sea Dios quien actúe en mí. No proponer ni sugerir yo mis proyectos, sino abierto a lo que El me diga... Renunciar a proyectos, previsiones, planes, cálculos..., disponerme a dejar que Dios se manifieste como y cuando quiera. Dejar que Dios cuestione mi trabajo, mi comunidad, mis proyectos... ¿Cómo quieres, Señor, que oriente mi vida?

No se nos pide un esfuerzo ascético especial, ni se nos llama a una conquista a toda costa... El Señor busca corazones abiertos...

4. **Interioridad, silencio** [20]

Dentro de cada uno de nosotros hay un espacio inexplorado  
que nadie puede abarcar.

Se llama interioridad.

Es una extensión ilimitada, un hueco inmenso;  
nunca llegamos a tocar sus límites ni alcanzamos a medirlo.

No es el mundo de la psicología,  
sino que está en una dimensión más profunda  
que nos desborda a nosotros mismos.

Si me hago la pregunta: ¿Quién soy yo?,  
es como si me asomara a mi interior y gritara:  
¿Qué pasa por ahí?, ¿quién anda ahí dentro?,  
y responde el Misterio con su silencio sonoro.

Cuando no hemos transitado por ese interior,  
nos parece pequeño y estrecho,  
como un pasillo corto de una cueva arqueada.

Entonces no hay casi nada dentro,  
y sólo queda lo de fuera.

El hombre exterior es un hombre pobre y un pobre hombre.

Pero, si empezamos a andar,  
el pequeño pasillo se alarga, se ensancha  
y no se termina nunca.

Estamos llamados a ser personas de mucha interioridad,  
para hacernos hombres y mujeres profundas,  
capaces de una existencia potente y solidaria.

+++++

La interioridad vive de la soledad y crece con ella.

Si somos incapaces de soledad,  
nos quedaremos con una interioridad estrecha y pobre.

Nuestra civilización de urbes superpobladas  
condena a muchas personas a soledades forzosas,  
que se compensan con radios, televisores y perros.  
No es ésa la soledad que engendra interioridad,  
sino la soledad amada, buscada y alimentada,  
que deja brotar el surtidor de las preguntas y meditaciones.

Soledad y silencio se necesitan mutuamente.  
Silencio exterior y silencio interior.  
Los dos son uno: lo otro no es silencio.

Todos los días nos hace falta un buen rato de inactividad,  
para adentrarnos descalzos en nuestro mundo interior.  
Los agnósticos lo necesitan tanto como los creyentes.  
Las casas modernas, tan pequeñas como ruidosas,  
con habitaciones compartidas y televisores exultantes,  
ofrecen pocas posibilidades para el silencio.  
Ese espacio vital sólo se conquista a base de disciplina,  
incluso con el sacrificio de levantarse un poco antes.

De vez en cuando, tendremos que ir a la soledad varios días  
por propia iniciativa, al margen del grupo.  
Si sólo hacemos las convivencias comunes,  
tendremos una interioridad estrecha, movida desde fuera.  
Los grupos demasiado "comunitarios"  
no educan en la profundidad ni en la libertad.  
La comunidad debe formarnos en el silencio y la interioridad,  
tanto como en el encuentro, el compromiso y las celebraciones.

## **VIAJE A LA INTERIORIDAD**

No basta con desearlo. Sólo un ejercicio paciente y perseverante de soledad y ascesis permite descubrir en nosotros la presencia de Alguien que es "más íntimo que la propia intimidad"

El "mundo" nos invita a la "exterioridad". Hay todo un montaje para que nademos en la superficie: "Siempre en Domingo", "telenovelas", "fútbol", "Ocurrió así..."... No nos permite sumergirnos en las profundidades de nuestro interior. En esta situación la experiencia de Dios queda en entredicho.

El proceso que tratamos de vivir en estos EE. trata, precisamente, de contrarrestar esta dinámica, y crear mecanismos de posibilidad para vivir esa interioridad.

Este viaje a la interioridad consiste fundamentalmente en conocimiento propio, en el descubrimiento de la voluntad de Otro sobre mí.

### Obstáculos en el viaje interior

La persona está volcada hacia lo exterior. A menudo es incapaz de adentrarse en el proceso de interiorización que le lleve hasta su núcleo vital, allí donde se unifica e integra toda su persona.

Algunas de estas dificultades serían:

- La cultura de los amores, compromisos y fidelidades provisionales. La persona desconfía de lo definitivo y trata de gozar del momento presente: "carpe diem". Reducción a lo provisional y sensible del encuentro interpersonal. Pérdida progresiva de aquella sensibilidad que sabe

descubrir la presencia del fundamento de toda fidelidad en lo más íntimo del alma.

- La persona exterior vive en la fragilidad afectiva. Lleva consigo una inseguridad que limita todo esfuerzo de interiorización.
- La persona exterior vive en medio del ruido, desde las necesidades suscitadas desde el exterior (TV, moda, publicidad...). Descender desde este nivel hasta el silencio de la persona interior resulta muy costoso. El ruido es un pretexto para acallar un silencio que inspira temor, para no escuchar la palabra que nace del silencio.
- La persona exterior vive sometida a un acelerado ritmo de vida que le impide cultivar su mundo interior. Cultura de lo eficaz a corto plazo, más importante que el desarrollo equilibrado de la persona... Así es imposible comprender el ritmo pausado exigido por todo proceso de interiorización. Las verdades profundas se desvelan muy lentamente y tras un esfuerzo personal perseverante.

En definitiva sería de entender que la experiencia fundamental de la persona no depende de él, sino de un don que le viene del exterior.

¿Cuáles serían los miedos que pueblan el castillo interior?

- . miedo a encontrarse con la nada dentro de uno mismo,
- . miedo a la soledad, a la ausencia de uno mismo,
- . miedo a la noche, a la oscuridad, a la desorientación,
- . miedo a encontrarnos con el dolor,
- . miedo a emociones y pensamientos dolorosos,
- . miedo a formas de pensar y sentir que generan sufrimientos.

Y, sin embargo, para llegar a uno mismo, tenemos que atravesar el desamor, el desvalimiento. Preferimos ignorar que no somos o no hemos sido amados. A menudo huimos de nuestra propia experiencia y nos refugiarnos en cuentos que nos alienan, en lugar de verdades que nos liberan. Es el miedo a encontrarnos con lo que no nos gusta de nosotros mismos e incluso con los aspectos "malos" de nuestra persona: mecanismo de represión.

#### Interiorizar en cristiano

Sería adentrarse en el santuario de su "yo", bajo la mirada amorosa e invisible que le invita a un encuentro.

No se trata de un repliegue sobre el yo solitario, sino de un encuentro en el lugar más personal de mi yo que me impulsa a una salida, una entrega. No se trata tampoco de llegar a descubrir las grietas existenciales de la personalidad que nos llevarían a un sentimiento de culpa, ni de una confrontación con mi yo herido, sino realmente a un encuentro gratificante, lleno de agradecimiento, con la fuerza de todo amor, con el principio misericordia.

En realidad se da un doble encuentro: del Otro en lo más íntimo, de mí mismo a la luz de la mirada del Otro.

#### Pedagogía de la interiorización

Se trataría de buscar nuestros propios "lugares" de interiorización. El elemento clave de la interiorización sería: la búsqueda y camino hacia la verdad que nos libera. He aquí algunos elementos a tenerlos en cuenta:

- el aislamiento y la separación del quehacer cotidiano: establecer distancia física con respecto al ámbito en que se desarrolla la vida cotidiana. Esto permite alejarse de las seguridades para facilitar la entrada en el mundo del silencio. Esto produce sensación de vacio que se debe superar para iniciarse en la práctica del silencio. Paulatinamente deja de ser ruido vencido y se convierte en escucha del mundo invisible. Se trata, pues, de pasar del silencio como práctica ascética a la

experiencia de profunda soledad, al encuentro con lo más radical de la persona;

- limpieza de corazón y desprendimiento;
- solidaridad: no se trata de huir del mundo sino de entrar hasta su hondón para desde ahí amar y servir especialmente a los más pobres;
- tiempo; fe en ti mismo (a): creer en ti; esperanza de hallarte; amor hacia ti y los otros (as)...

#### Fruto de la interiorización

Oración / compromiso. Místico comprometido.

#### Acompañar el proceso de interiorización

El éxodo hacia lo desconocido que implica la aventura de adentrarse en la propia intimidad, lleva consigo el tener que tomar conciencia de la propia realidad, de los valores y contravalores que mueven nuestro actuar.

Esto nos llevará a cuestionamientos, originará inseguridades y podrá conducirnos a crisis. Ahora bien, toda crisis bien llevada y acompañada puede suponer un momento fuerte de crecimiento. Por esto es necesario el acompañamiento personal: que alguien sea testigo del proceso, para evitar ilusiones y autoengaños, para educar la sensibilidad en valores espirituales y apoyar la exigencia de una ascesis en el caminar de la fe.

## **CÓMO ORAR. DINÁMICA DE LA ORACIÓN**

Hay que trabajar al nivel de la inteligencia y de la reflexión, procurando penetrar profundamente en la materia presentada, pero, de tal manera, que llegue a tocar lo afectivo y despierte las fuerzas afectivas. Las directrices, los puntos, los consejos apenas son un "medio" para disponer el corazón de cada uno. La oración será obra y acción del Espíritu Santo en cada uno y con cada uno. Tenemos que aceptar ser un "campo de experiencias" del Espíritu Santo.

### **PASOS PARA LA ORACIÓN**

#### **1. Preparación a la oración**

Al igual que nos preparamos para ir a visitar a un amigo muy querido y pensamos qué llevarle. En el camino nuestro corazón va disfrutando del encuentro. De esa misma forma, es importante prepararnos para la oración, que es el encuentro con el mejor de los amigos.

Al despertarse, sin dar lugar a otros pensamientos, darse cuenta de qué es lo que va a meditar en la primera hora. Preguntarse a dónde voy a qué...

Durante unos quince minutos voy pensando en las siguientes cosas:

- En qué lugar voy a orar (capilla, jardín, cuarto...). Que sea un lugar recogido para la oración, sin cambiarlo durante el tiempo establecido para la oración.
- Decidir qué postura voy a tomar en este tiempo de oración que más me ayude al recogimiento. Normalmente evitar orar caminando. La persona reza no sólo con su mente, sino también con todo su ser, también con su cuerpo. ¡Es toda la persona que reza! Así como el interior puede configurar lo exterior, así también lo exterior, la postura, puede ayudar a lo interior.
- Tener claro cuánto tiempo voy a dedicar a este ejercicio de oración, para ser fiel a ese tiempo establecido (30 minutos... 45 minutos... 1 hora...). "No es bueno ni alargarlo ni acortarlo". Si tuviere dificultad en mantenerme en el tiempo estipulado, quedarse un minuto más del tiempo previsto, y no abreviarlo. Es un tiempo consagrado a Dios.

- Calmarse. Puede ser oyendo los sonidos que vienen de lejos o de cerca por algún tiempo, tomando conciencia de lo que se siente en cada parte del cuerpo, mirando durante un tiempo a un punto fijo, etc. Ayudará, quizás, hacer algún ejercicio de relajación. Sentir cómo el Padre me mira, me ama... La tensión, la angustia, son señales de que la persona cuenta más con su esfuerzo que con la presencia de Dios. Preséntese pobremente ante Dios para que El haga con Vd. su obra. Ábrase humildemente a la gracia!
- Determinar cuál será el tema de nuestra oración y qué método vamos a seguir (meditación - contemplación...).
- Hacer un acto de fe preguntándonos:
  - . **¿a dónde voy?**: "a encontrarme con Jesús",
  - . **¿a qué voy...?** : " a más conocerlo, amarlo, seguirlo, para mejor servirlo".

## 2. Desarrollo de la oración

Pautas que pueden ayudar, sin olvidar que la "Espíritu sopla y lleva por donde El quiere".

Al llegar a donde está el amigo sería comenzar por el:

- Presencia de Dios. Reavivar el reconocimiento de que Dios está presente y es alguien. Hacer un acto de fe y amor. "Señor, aquí estoy. Creo en tu presencia y cariño". Reavivar nuestra conciencia de ir a dedicar el tiempo a pensar en mis relaciones con El y su plan sobre mi existencia y su salvación para este mundo [75].
- Oración preparatoria. "Que no sea sordo a tu Palabra y que todas mis intenciones, deseos, actitudes se **vuelvan totalmente** para tu servicio y alabanza". Pido gracia para mantener la orientación definitiva de mi esfuerzo en la meditación o contemplación hacia el sentido de mi vida [46].
  - o Conviene, también, en este momento por así decirlo, "colocar en las manos de Dios" toda preocupación personal o lo que podría "distraerme" en este ejercicio espiritual. Pedir que Dios cuide de todo.
    - Gracia a pedir. Pedir la luz y la acción del Espíritu Santo para "entrar" en el asunto de la oración y alcanzar lo que se pretende. Cada oración (ejercicio) va en búsqueda de alguna gracia que se necesita y de algún fruto que se quiere alcanzar. De ahí que la petición hay que hacerla de acuerdo al fruto que se pretende. Fruto que yo en alguna manera he podido preparar, pero también me sobrepasa... [48].
  - o ¿Cuál es la experiencia de recibir una gracia? ¿Cuál es el significado de gracia? ¿Por qué Ignacio insiste en que solicitemos una gracia? Lo central de esta idea es de que el crecimiento en la oración es don de Dios y no fruto de nuestro trabajo personal, aunque el Señor pide nuestra colaboración. No se pide, por eso, solo al comienzo, sino también durante la oración y, principalmente, en el coloquio final.
  - o Cuando pido una gracia determinada, referente a una área de mi vivir, yo la coloco abierta a la acción de Dios. Con eso la gracia pedida, de carácter más general, se va particularizando de acuerdo a mis necesidades.
    - Materia o cuerpo de la oración. Según sea meditación o contemplación. En general el criterio fundamental es que al ir consiguiendo el fruto, ahí debe reposarse, sin tener ansia de pasar adelante, hasta que se satisfaga: "no el mucho saber...". Voy siguiendo con naturalidad el orden de los puntos que he ido preparando, sin saltarlos, pero sin excesivo rigor. Ahí donde el

fruto va apareciendo, y donde se me descubre más profundamente o me llega más hondamente, en mociones del Señor, ahí me detengo sin prisa para ir adelante [76]. Cuando ante ciertos textos encuentre resistencia a entrar, debe insistir en la reflexión y oración. Es la típica aridez o bloqueo o desolación, aburrimiento, que en realidad no hace más que manifestar el conflicto y la resistencia ante las mociones del Espíritu. No es el momento para examinar qué me está pasando, sino para seguir orando y tratando de comunicarme con el Señor. Tendré el cuidado de cumplir el tiempo que me había fijado para la meditación o contemplación aún en estas condiciones adversas [12.13].

- *Coloquio final*. De la misma forma que no salimos de la casa de un amigo sin despedirnos, la oración tampoco la tenemos que terminar sin una despedida afectuosa. No cortar la oración en seco.
  - o A esta despedida Ignacio la llama "coloquio": quiere decir, una plática chica, amena, cariñosa, entrañable, con alguna de las personas divinas, o con María, con Jesús, con algún santo, santa... Se trata de recoger los sentimientos más al grano...
    - *Oración vocal*. Concluir con un Padre nuestro o una Ave María o un Gloria al Padre (u otra oración vocal). Conviene, también, iniciar y concluir todo el ejercicio con la SEÑAL DE LA CRUZ (un gesto que envuelve nuestro cuerpo).
    - *Revisión de la oración*. No hay que dejar desvanecer la oración. Se trata de re-mirar lo que ha pasado, evaluar lo vivido, tratando de tener presente, sobre todo, cómo Dios fue actuando. Cuál fue el texto más significativo (frase, palabra, imagen), el sentimiento más significativo, las llamadas y dificultades. Revisar las distracciones que me impidieron hacer la oración. Lo puedo hacer inmediatamente o dejando algún intervalo de descanso [77]].
  - o Cambiar de postura: si hicimos la oración sentados, salir a caminar. Tomar nota de lo más importante de la revisión, pues eso nos ayudará a ver más tarde el camino por donde Dios me fue conduciendo y qué llamados concretos me hizo. Duración: 15 minutos.

### 3. **Examen de la oración** (La revisión de la oración)

Es el complemento indispensable de la meditación-contemplación. Es un instrumento para ayudarnos a reflexionar sobre la experiencia de oración, percibir la acción de Dios en nosotros. La revisión misma es oración. Hay una cosa fundamental en los EE. y que es lo que más nos enseña: saber, tener conciencia de lo que nos pasa en la oración. Nuestro crecimiento espiritual depende mucho de esto.

En la revisión vamos a saber el fruto que hemos sacado de la meditación-contemplación, a distinguir el verdadero fruto del falso, la verdadera consolación de la falsa, y cuando ha aparecido la desolación, conocer sus causas y ponerle remedio. Vamos a darnos cuenta por dónde nos quiere llevar el Señor. La pregunta es: ¿qué ha ocurrido? Es un ejercicio de discernimiento.

Lo importante es captar el proceso, el sentido como ocurren las cosas, la concatenación de lo que ocurre. Darme cuenta de sentimientos, estados de ánimo más que de comentarios. En este sentido la pregunta más clara es: ¿por dónde me tira el Señor, a dónde me empuja?

### ¿Qué no es la revisión?

No es la descripción, paso a paso, al nivel de las ideas, de lo que aconteció en la oración. No se trata de recoger y anotar las conclusiones de la oración, cómo comprendí el texto bíblico a un nivel descriptivo-nocional.

No es un examen para buscar culpas.

### ¿Qué es la revisión?

Se trata de mirar lo que ha pasado, lo que he sentido... revivir mi oración y sacar experiencia.

Es una tentativa de registrar el resultado de la experiencia al nivel del sentir: qué siento al respecto de lo que me ocurrió durante la oración.

Es un examen crítico de nuestra propia oración, una explicitación de la experiencia personal que se ha hecho en la oración, que nos permite progresar, hablar de ello con más precisión para hacernos ayudar y ayudar a descubrir la manera como Dios nos conduce.

Se trata de revivir mi oración y sacar experiencia. La cuestión clave es: qué aconteció durante y al final de la oración. No, qué ideas, conocimientos nuevos tuve, sino lo que siento/sentí al respecto.

### ¿Cuáles son los logros a largo plazo?

Es una manera de progresar en la oración: poco a poco se llega a conocer y reconocer sus "entretelas" y los distintos niveles de la historia personal, refrescando/reactualizando la memoria en este campo.

La revisión de la oración, sobre todo, permite reconocer, recibir de Dios nuestra verdadera personalidad espiritual al estar uno atento a los gustos, a los deseos que El nos da, a las luces, a la manera como El nos habita, etc.

Nos permite también unificar suavemente nuestra vida espiritual y nuestra vida muy estrechamente. Al ser más conscientes de lo que pasa en nuestra oración, facilitaremos su impacto en nuestra vida, su articulación con lo que vivimos.

Durante el tiempo de EE., sobre todo los de duración larga, las revisiones de la oración serán una ayuda-memoria con vistas a la entrevista con el acompañante. Su relectura, al momento de la elección, indicará las líneas de nuestro proceso vocacional.

### ¿Cómo se hace?

- Como todo examen de experiencias. La experiencia es la maestra de la vida de cada uno.

- El examen es también oración, otro modo de oración. Es oración sobre la oración: recoger conscientemente y en diálogo con Dios la experiencia tenida en la oración.

- Dejar pasar como en película la oración tenida. Fijar la atención en cómo me ha ido:

. si me ha ido mal: mirar si he puesto de mi parte mi grano de arena; o si no lo he puesto por mi culpa, o en qué he fallado, qué se me ha olvidado hacer o he hecho mal. Lo hacemos así para poder rectificar, sabiendo dónde he fallado. Aprendo de mi propia experiencia. Le digo a Jesús que lo siento, propongo el cambio y adelante;

. si he puesto de mi parte lo necesario: miro la secuencia de mis sentimientos, cuáles fueron (consolación/desolación), cuándo se suscitaron (con ocasión de qué), y veo por qué me han venido y a dónde me conducen, y pido ayuda y doy gracias.

- Es bueno descubrir por qué me ha venido la desolación para aprender a evitarla. Y la consolación, para ver por dónde me va a mí la alegría, y qué me quiere decir Dios con todo ello.

- Para terminar esta introducción es importante recordar que no nos debemos preocupar en hacer la revisión durante la propia meditación-contemplación. Se hace al final de cada ejercicio, por escrito, sin interferir en la comunicación con Dios durante la oración. Sería de anotar lo que fue significativo y sobre lo que será interesante conversar con el acompañante o simplemente para su memoria personal.

#### 4. **Paseo en silencio**

Dejar que la oración se desvanezca suavemente. Un diálogo personal con un amigo nunca se corta en seco... La corriente de sentimientos se va desvaneciendo evocando el rato pasado. Relax de lo que he vivido y convivido. No cortar en seco el diálogo vivido en la oración, sino dejar que las vivencias se vayan posando sin brusquedades...

#### 5. **Las distracciones**

¿Qué hacer cuando me vienen distracciones o me sorprende distraído sin querer?

- No tratar de luchar contra la distracción: me distraería doblemente. Caer en la cuenta que estoy distraído y reconocerlo. Asumir la distracción, recogerla y como si fuera un objeto apartarla suavemente, y volver a la oración.
- Recoger el hilo de la oración donde se dejó. Hacer de nuevo la petición o ponerse en la presencia de Dios.
- Distracciones más profundas, más molestas.
- o Si la distracción proviene de un problema que me angustia, y no me puedo quitar de la cabeza o corazón (situaciones, hechos, personas...), hacer oración desde la misma distracción, comentar el asunto con Jesús, con el Padre o con María..., y, una vez, más tranquilo vuelvo a mi petición, oración...
  - En el examen mirar las posibles causas de la distracción.
  - ¿Qué hacer cuando , en lugar de hacer la contemplación, me pongo a darle a la cabeza, tengo "dudas", "no entiendo", y dale y dale al pensar...?
- o Es como cuando como frijoles y me encuentro con una piedra... ¿Qué hago con la piedra? La aparto y sigo comiendo los frijoles. Si me quedo con la piedra intentando masticarla terminaré diciendo: "casi se me rompe la muela...", "casi se me rompe la cabeza..." Ahora a contemplar... Ya habrá tiempo de plantearse lo otro... Cada cosa a su tiempo.

### **LA MEDITACIÓN - CONTEMPLACIÓN EN LOS EJERCICIOS DE MES**

#### **Don y tarea**

La meditación y la contemplación son la colaboración consciente de cada uno de nosotros a la inspiración del Señor. La "Regla de oro" sería:

- ***asumir mi responsabilidad como si sólo de mí dependiera el proceso de la meditación y/o contemplación y sus frutos,***
- ***y esperarlo todo del Señor como si solo de El dependiera.***

La meditación-contemplación en los EE. no es inteligible sin la confianza en la intervención de Dios en nuestras vidas; más aún, sin las mociones interiores del Espíritu. Pero tampoco va ordinariamente a suceder esta moción del Espíritu sin la más seria responsabilidad de nuestra parte.

### **El fruto de la meditación-contemplación**

Tenemos que entrar en la oración con la actitud de estar dispuestos a recibir la gracia de Dios. Y esto requiere que la solicitemos como el pobre que no tiene nada y espera el favor de otro. El crecimiento en la oración es un don de Dios y no fruto de nuestro trabajo personal, aunque el Señor pida nuestra colaboración. No se pide, por eso, sólo al comienzo sino también durante la oración y, principalmente, en el coloquio final.

Esta gracia se va concretizando en los frutos que se pretenden conseguir en las meditaciones-contemplaciones que se van planteando. Ignacio alude a estos frutos que debemos pedir y esperar del Señor en nuestras meditaciones-contemplaciones [48], y que debemos responsablemente querer y buscar: "*lo que quiero y deseo*" [76].

El proceso de los frutos de cada meditación-contemplación hace el fruto de cada semana; y el fruto de las cuatro semanas hace el fruto de los EE. Su experiencia, confrontada con la tradición de la Iglesia, le hizo ver que sucede una cierta secuencia de frutos en todo proceso de conversión y radicalización cristiana.

Se trata de que estos frutos me involucren y afecten más o menos intensamente, me comprometan y me impulsen a la acción, y esto sucede al revivir mi historia, al situarla en la historia y relacionarla con la historia de Jesús.

Estos frutos Ignacio los expresa en forma de afectos que se deben conseguir, actitudes que debo ir buscando [65.91.104]. Para esto utiliza elementos afectivos, imaginativos, aclaratorios. Al ir consiguiendo ese fruto en la meditación-contemplación, ahí debo reposarme sin tener ansia de pasar adelante, hasta que me satisfaga [76]. Para que ese fruto empape hondamente nuestra conciencia se hacen repeticiones diarias de las meditaciones-contemplaciones [62] y finalmente los resúmenes [64].

¿Qué hacer ante cierto material de meditación o contemplación o aspectos de mi historia a los que me voy a resistir a entrar? Es la típica aridez o bloqueo o, más aún, puede ser la desolación. No se trata de que estoy cansado sino que entro al conflicto y a la resistencia ante las mociones de la Espiritu. En estos casos debo insistir en la meditación-contemplación hasta completar el tiempo que tenía asignado [12.13]. Al no lograr el fruto deseado, normalmente hablando, deberá hacer de nueva cuenta la misma meditación-contemplación [2].

### **Preparación de la materia para alcanzar el fruto**

Ignacio sugiere el fruto. A mí me toca responsablemente saber si de verdad quiero y deseo conseguir ese fruto. Según ese fruto debo disponer la materia o puntos de modo de poner todo de mi parte como si de mí dependiera, profundizando en aquellos aspectos que me van a conducir al fruto requerido para afectarme, reverenciar o imaginarme las cosas de modo que me atañan, involucren y comprometan. Cada quien debe prepararlos según él aprecia que le van a ser necesarios o útiles para el fruto que él busca conseguir con la ayuda del Señor.

Hacerme consciente que este fruto que busco tiene relación con el fruto de cada semana y con el de todos los EE. Hacerme consciente que este fruto que yo deseo y pretendo conseguir, no solamente depende de mi esfuerzo, sino que es un don del Señor que debo pedir, incluso para encontrar la forma adecuada y los puntos apropiados para conseguirlo.

### **Nuestra actitud en la meditación-contemplación**

El clima en que se debe desenvolver es el de quien desea vivir la vida cristiana en serio y radicalmente (sentido de la oración preparatoria) [46.19]. En un clima de quien sabe que el fruto que busco es un don de Dios y lo pide y lo espera (segundo preámbulo: "*demandarlo que quiero...*") [55]. En un clima en que va a buscar el fruto responsablemente, abriendo la plenitud de su persona para hallarlo, pero que, al mismo tiempo, es consciente de que su esfuerzo se puede encontrar o dar con una resistencia estéril, en conflicto y lucha. En un clima de apertura a la comunicación personal con Dios, con Jesús... (coloquio) [61].

## **REPETICIÓN. APLICACIÓN DE SENTIDOS.**

### **Somos nuestra sensibilidad**

Los afectos, que Ignacio da por supuesto que están condicionados y afectados desordenadamente, tienen mucha relación con el problema de la sensibilidad. Nuestra sensibilidad no es tan neutral como creemos. Somos nuestra sensibilidad.

Cuando nosotros deseamos algo profundamente, es que antes lo hemos visto, oído o tocado... "porque nuestra sensibilidad, soberana de nuestras personas, les dicta lo que deben amar o detestar". Y lo que creemos que está menos condicionado, nuestra sensibilidad, está también condicionado. Nunca vamos a hacer una cosa que no nos guste, que nos repugne, que "nos huela mal". Lo decisivo es nuestra sensibilidad.

"No el mucho saber sacia el alma, sino el sentir y gustar internamente". Cuando una persona saca el carnet de conducir, sabe mucha teoría, pero su sensibilidad no está hecha. En cambio, si el conductor, al cabo de un año, ha seguido manejando el carro, sabrás conducir. ¿Qué ha pasado? Que su tacto, vista, oído, se han estructurado en eso que llamamos "saber conducir". Se ha "sensibilizado". Por ahí iría lo del "conocimiento interno". A través de la repetición, la sensibilidad ha adquirido el conocimiento perfecto. La sensibilidad es el culmen del conocimiento. Cuando nuestra sensibilidad se ha incorporado a una tarea, la hacemos espontáneamente. Ahí es donde culmina la praxis, según Ignacio.

¿Por qué la insistencia de Ignacio de imitar a Cristo en el uso de los sentidos, cfr. [248]? Porque si nuestra sensibilidad fuera la de Jesús, nuestra praxis estaría mejor resuelta. La sensibilidad es lo que está en contacto con la realidad; la praxis nos la jugamos no en lo que pensamos ni en lo que deseamos, porque somos incongruentes con lo que pensamos, somos veleidosos y cambiantes en nuestros afectos, pero somos tremendamente constantes en nuestra sensibilidad. Ignacio quiere que nuestro seguimiento de Jesús culmine a través de la aplicación de los cinco sentidos. A donde hay que acceder a través de la repetición, es al mundo de la sensibilidad, para que se vaya estructurando de una manera distinta.

### **La "repetición", un camino para el cambio**

Ni el gran entusiasmo, ni un profundo conocimiento, ni un deseo intenso, sino la prosaica repetición es la única que va desmontando las estructuras de nuestra sensibilidad.

A través de la aplicación de los sentidos se puede ir haciendo real el seguimiento de Jesús pobre y humillado. Hay que desmontar una sensibilidad para crear otra. Cuando nuestra sensibilidad va siendo la de Jesús, los deseos se van ordenando desde esa sensibilidad reestructurada. Si mis repugnancias son las de Jesús, mis deseos no irán hacia donde tengo repugnancia. La culminación y la genialidad más sería de Ignacio en los EE. es la acentuación de la sensibilidad frente a todo lo demás. Ahí nos la jugamos todo. Este es el papel de la aplicación de sentidos a lo largo de todo el proceso.

En los santos nos sorprende la espontaneidad del comportamiento. Rivadeneira dice que Ignacio "intentaba conocer la inclinación de cada uno para gobernarlo conforme a ella y llevarlo así más suavemente a toda perfección". La perfección está unida a la suavidad, no a la violencia. El que toca el piano o la guitarra es perfecto cuando parece que es otra persona la que está tocando, por la facilidad, la suavidad, con que lo hace, sin tensión ni violencia. Tiene la sensibilidad del instrumento incorporada a su conocimiento, porque la sensibilidad es el culmen del conocimiento. Pero esto es un proceso que dura toda la vida.

Los EE. no son algo que uno hace una vez, sino una tarea que se lleva a cuentas toda la vida. Solo seremos congruentes cuando nuestra sensibilidad coincida con nuestra mentalidad porque, para Ignacio, la praxis está en la sensibilidad.

## **La repetición** [62-63]

Es una de las dinámicas más importantes de los EE., aunque sea una de las más difíciles para el ejercitante de incorporar a su práctica.

### ¿De qué se trata?

Es una forma de oración destinada a interiorizar la experiencia espiritual ya hecha. No se repite porque no ha sido bien hecha o, simplemente, para renovar lo ya realizado. Se repite porque se lanza uno, en la fe, a un nuevo mirar que procura profundizar en la comprensión del misterio.

En la repetición se presta atención tanto a los puntos positivos como a aquellos más desconcertantes o negativos.

### ¿Cuál es el fruto que se pretende?

Profundizar más hondamente en los frutos pretendidos y completar dichos frutos. Aspectos que parecen necesarios o muy útiles para consolidar la claridad, profundización, vivencia o afecto que el Señor nos concedió en las meditaciones-contemplaciones anteriores.

El ritmo de la oración no lo fija el acompañante. Lo marca Dios por los sentimientos de consolación, desolación..., paz, alegría... resistencias. El acompañante, animador... solamente es ocasión que suscita, despierta... levanta la liebre... y cada uno tiene que ir detectando por dónde Dios le va insinuando, por dónde le va llevando.

### Repetir, ¿qué?, ¿cómo?...

Es prestar atención a Dios allí donde le encuentre. Discernir por dónde Dios me lleva.

- Es repetir..., pero no todo, ni cualquier cosa, ni los puntos que "el que da los ejercicios" ha propuesto.
- Sino "notando los puntos en que he sentido mayor consolación o desolación o mayor sentimiento espiritual". Estos serán los puntos sobre los que haré la repetición.

### Y ¿cuáles son estos puntos?

- Repaso los exámenes de la oración..., anoto o subrayo los momentos de consolación o desolación o de mayor sentimiento espiritual, y a propósito de qué me han venido (el contenido en el que estabas). Aquellos aspectos de nuestras meditaciones-contemplaciones del día en que hemos conseguido más fruto y hubo más gracias y consolaciones del Señor. Y aquellos que supuestamente deberían habernos ofrecido claridad y mociones, pero que por algunas causas que detecto en la revisión de la oración, más bien no pudieron ser profundizados. Revisar lo que ha sido anotado en el cuaderno (evaluación de la oración). Tener presente que muchos tienen dificultad con esto, principalmente por escribir más las conclusiones de su oración que el resultado de la experiencia.
- Estos serán los puntos: constantes que se repiten..., momentos que se destacan del conjunto por los sentimientos que han provocado en mí..., qué cosas me han agarrado más en la oración...
- Precisamente los sentimientos que he tenido están diciéndome que son momentos y contenidos significantes para mí. Por eso los recojo y los repito. Son palabra que quiere decirme algo, que tiene relación con mi vida: algo personal y específico.
- Es, además, lo que resuena en mí al poner mi misterio personal en diálogo con el misterio de Dios. Son las resonancias de mi encuentro con

Dios y de Dios conmigo. Son palabra de Dios a mí en este momento concreto. Es dejarle a Dios que me ponga los puntos para mi oración. Los puntos concretos que a mí en concreto y en mi momento concreto Dios me pone..., y que percibo al mirar mi experiencia de diálogo personal con El y ver mis resonancias.

- Es ir percibiendo el paso de Dios por mi vida, su ritmo conmigo..., su manera de hablar.
- Y uno percibe también la actividad incansable del "enemigo de natura humana", siempre intentando estorbar e impedir ese diálogo positivo con Dios... Las resistencias, chirridos y sentimientos que en uno produce.

"Y haciendo pausa en ellos..."

- Así hago la oración. Precisamente por lo comentado anteriormente nos paramos aquí, con paz, sin prisa... Es un ejercicio de profundización.
- No solo pararme en las consolaciones, ni solo en las desolaciones... Descubrir a Dios para abrazarme a El, y descubrir al "enemigo" para darle la patada.
- Por eso, "haciendo pausa", remansándome en ellos para que la luz se vaya haciendo... Sin prisas... "SENTIR Y GUSTAR".
- En definitiva, se trata de revivenciar, de sentir y gustar internamente, incluso el hastío, el fastidio... Ignacio insiste en repetir, resumir, ir despacio volviendo a recordar, ver, imaginar... Puede, al principio, resultar duro y distractivo. El éxito es la paciencia tranquila que no fuerza las situaciones.

### **Método ignaciano de las repeticiones**

¿Qué es lo más genuino del método ignaciano?

Los Ejercicios son un itinerario espiritual muy coherente, muy estructurado; nada arbitrario ni caprichoso. San Ignacio va indicando minuciosamente el fruto que el ejercitante debe sacar de cada meditación, de cada ejercicio.

Pero lo más interesante es el "*cómo*": cómo lograr ese fruto. Eso es lo más genuino del método ignaciano. Y tal vez el mejor resumen de este "*cómo*" sea la conocidísima frase que escribe Ignacio en su 2ª anotación:

***"No el mucho saber harta y satisface al ánima, mas el sentir y gustar de las cosas internamente".***

Esta palabra, "internamente", se va a repetir con mucha frecuencia en los Ejercicios: "Conocimiento interno" será la petición de muchas de las meditaciones o contemplaciones. Y es importante que el que hace los Ejercicios entienda bien qué significa esto.

### **"Conocimiento interno"**

No se trata de meditar a base de contenidos ideológicos. No hay que leer mucho. No hay que dar o tomar "puntos" muy largos. Bastan unas pocas ideas, no para llenar la meditación, sino para que sean el punto de arranque de esa meditación.

No se trata tampoco de los sentimientos: de despertar en uno mismo o forzar muchos sentimientos hacia fuera. Sino de sentir y gustar de las cosas internamente. En el fondo, lo que quiere Ignacio es llegar, no a la cabeza, no al sentimiento, ni mucho menos a la voluntad del ejercitante; sino llegar a su sensibilidad. Es decir, a su última interioridad más íntima, a su raíz de persona.

### Educación de la sensibilidad. Aplicación de sentidos.

Y por eso destaca en los ejercicios la "aplicación de sentidos" por la que Ignacio quiere que toda la sensibilidad del ejercitante quede impregnada, quede cristianizada.

Porque, en último término, es aquí, en nuestra sensibilidad, donde se juega nuestro ser de cristianos. Es más fácil convencer a nuestra cabeza; es más fácil provocar nuestro sentimiento; es más fácil estimular nuestra voluntad. Lo que más se resiste, lo que más nos cuesta dominar, es la sensibilidad.

¡Cuántas veces hemos vivido esta experiencia contradictoria: ver claramente lo que tenemos que hacer, querer hacerlo... y encontrar, en un momento dado, que nuestra sensibilidad se resiste; que aún no está educada, ejercitada, ágil, con reflejos...!

Es como tocar el piano o conducir un carro. No lo hacemos bien mientras no tengamos sensibilidad de pianista, o reflejos de conductor.

No basta con *saber* conducir, conocer la teoría de las marchas del carro, las señalizaciones... No basta tampoco con *querer* conducir bien. Mientras no hayamos adquirido *reflejos*, mientras no conduzcamos casi sin darnos cuenta, no habremos adquirido sensibilidad de conductor; iremos dispersos y pendientes de varias cosas, agarrotados sobre el volante.

Este es el nivel de *sensibilidad*, fundamental en el método ignaciano.

Si se tienen reflejos y sensibilidad de pianista; si se ha establecido ya (y esto solo se consigue a fuerza de ejercicio) esa vinculación entre la partitura que se lee y los dedos que se mueven sobre el teclado..., puede ser que un día no quiera tocar el piano, que no me apetezca o que me duela la cabeza. No tiene nada que ver. Yo sigo siendo pianista. Porque sigo poseyendo esa sensibilidad.

Nuestro fracaso diario en la vida cristiana es que la vivimos con *pensamientos* cristianos, con *sentimientos* cristianos, incluso con *voluntad* cristiana, pero con sensibilidad pagana, no evangélica.

Y por eso hay que ir educando esta *sensibilidad*. Hay que ir evangelizándola. Ése es el fruto y el fin de la "aplicación de sentidos" de Ignacio.

### Encontrar el ritmo de la oración.

Pero es también fundamental, para el que hace los Ejercicios ignacianos, encontrar su ritmo de oración. Y el problema del ritmo es delicado y difícil. Porque todos estamos mal acostumbrados a devorar rápidamente contenidos ideológicos; a pasar velozmente a otros nuevos, confundiendo información con asimilación. Porque vivimos todos en una especie de neurosis informativa que nos ha llevado a creer y a vivir en un peligrosísimo error. Hoy, prácticamente, todos creemos que conocer es igual a estar informado.

Para conseguir esta impregnación lenta y honda, ese conocimiento interno, Ignacio señala unas meditaciones, unos "ejercicios" que él llama "*repetición*".

Se trata de volver a hacer la meditación, como dice Ignacio, "notando y haciendo pausa en los puntos que he sentido algún conocimiento, mayor consolación o desolación, o mayor sentimiento espiritual, después de lo cual haré tres coloquios".

Por tanto, *repetir y pedir*.

Espontáneamente, y por deformación de nuestro ritmo actual de información, sentimos cierta repugnancia a volver otra vez sobre meditaciones que ya hemos hecho.

### EL RESUMEN

Es la última vuelta a la materia de las dos o tres meditaciones hechas antes, con su repetición.

- ¿A qué se orienta? A permitir que se asienten más hondamente los afectos que se movieron en las meditaciones anteriores y las claridades que tuvimos antes.
- ¿De qué se trata? Es una manera de reminiscencia, como de hechos, situaciones, relaciones y realidades a los que hemos dado muchas vueltas, y que ahora con sólo irlos recordando, y con sólo repasarlos lentamente en diálogo con el Señor, abren en nosotros un eco y resonancia afectiva, que nos permite ganar en claridad, sensibilidad y profundidad. Algunas veces nos podemos ayudar de oraciones ya conocidas o de salmos. Lo importante es caracterizar con cuidado el fruto que pretendemos [64].

## ENTREVISTA

### ¿Qué es?

- Poner en común con otro cómo te va, cómo te sientes. Explicarle lo que experimentas. Es un confrontar para no despistarnos (espejo).
- Una ayuda para poder discernir y personalizar. Ayuda para no liarse, ayuda para no escaparse uno de sí mismo o de Dios. Ayuda para no ocultarse cosas a uno mismo, para objetivar y ver las cosas en su verdadero valor, que cuando estoy en desolación o eufórico puedo distorsionar.
- Ayuda para ir aclarándose, para ir analizando la propia experiencia: si va bien, para seguir por ahí..., si va mal, descubrir caminos para poder evitar...

### ¿Sobre qué?

- Sobre lo que me va pasando. Si voy haciendo bien o no.
- Sentimientos y mociones (movimientos) que voy teniendo.

### Tarea del acompañante

- El acompañante propone los puntos transmitiendo al mismo tiempo algo que en manera alguna es suyo: "el fundamento verdadero de la historia".
- Al mismo tiempo va dando paulatinamente las diversas instrucciones propias de cada semana.
- Hace las preguntas estrictamente indispensables para comprobar si el ejercitante hace como es debido los ejercicios señalados [6; 12] a fin de entender los movimientos de los diversos espíritus [17] y así adaptar a estos movimientos la materia de los puntos -elemento esencial- [18].
- Se adapta a la situación psicológica del ejercitante en el momento presente (p.ej.: si está en desolación, se comportará de una forma especialmente acogedora y amable [7]...).

### Función/diaconía del acompañante en la entrevista

- Ayudar al ejercitante ofreciéndole los parámetros antes indicados y dándole las indicaciones precisas (p.ej.: las reglas de discernimiento y otras instrucciones metodológicas) que le pueden ayudar a "*buscar y hallar la voluntad de Dios en la vida concreta*", partiendo de "*sentir y conocer las varias mociones que en la ánima se causan*" [313].
- El acompañante escuchando al ejercitante e interviniendo eficazmente, le ayuda en su diálogo íntimo con Dios.

- El papel del acompañante, actuando de testigo en la entrevista espiritual, no es el de dar consejos, sino para posibilitar al otro de ser re-entendiado a sí mismo, pero siempre dispuesto a ayudarlo en esta búsqueda.
- No es la de ser un director, sino un diácono-espectador de la comunicación directa entre Dios y el ejercitante. Un testigo del caminar y del progreso que provoca la Espiritu, de los milagros que obra el Señor. Es eco-reflejo de todo el proceso: dará testimonio de cuánto se está caminando; puede llamar a la objetividad de lo que el otro experimenta ayudándole a comprender si se ha captado bien la acción de Dios, y si la puesta en práctica de esas mociones tienen realizaciones ponderables y verificables (evitar la coartada de los buenos deseos o intenciones); ayuda a personalizar el proceso: atento al hoy de Dios en la persona; evitar engaños en lo que le atañe; ser estimulado por su hermano en el camino. Entrenador de vuelo, sacramento de la comunidad, que de esta forma estará a su lado en su proceso y en su experiencia.

### Contribución del Ejercitante

- La manifestación de sí mismo que el ejercitante hace a su acompañante [7; 14; 17] determinará el tipo de relación dialogal para la obtención del fin previsto... Y no solo su estado, sino la persona en su totalidad, en su ser relativo a todo lo que rodea y atrae su atención, serán puntos de interés que debe dar a conocer a quien lo guía en este encuentro personal con el Señor. Porque un diálogo en un terreno puramente espiritual, extrapolado de la realidad terrena y ajeno a ella, sería tan falso como inútil.
- Lo más notable de la aportación del ejercitante está en función de los exámenes de la oración, con las diversas mociones implicadas en ellos.
- Gracias a la entrevista personal, el mismo ejercitante se autorevela todo lo que está viviendo y se comprende a sí mismo al formular verbalmente delante del acompañante.

### Características de la entrevista

- En principio no ha de ser muy extensa: no ha de convertirse en una tertulia. Solo el tiempo necesario para pulsar al ejercitante y dar los puntos e instrucciones necesarias en aquel momento. Ha de ser breve, sin tópicos ni distracciones (al grano).
- Centrada en las mociones y transparente en lo que se refiere a las mismas. Hay que cuidar que el ejercitante explique minuciosamente el proceso y contenido de sus tiempos de plegaria (a veces el ejercitante tiende a alargar la conversación porque ésta le da seguridad: transigir sería un error). Suele ayudar llevar notas sobre la marcha diaria. Pedir aclaraciones para saber bien qué tengo que hacer y cómo.
- En definitiva, la entrevista siempre ha de estar en función del discernimiento, porque "podemos decir que el discernimiento es la verdadera finalidad de los EE. y la gran contribución de Ignacio a la espiritualidad cristiana: se trata de poder dar una respuesta a la palabra de Dios en cada situación concreta de la vida".

### Importancia y significado de la entrevista

- Poner en común con otro cómo me va, cómo me siento. Explicarle lo que experimento.
- No es un director espiritual ni el confesor.
- Es un confrontar para no despistarnos (espejo), una ayuda a discernir, una ayuda a personalizar.

## Sentido de la entrevista previa a los EE.

1. Objetivo general: Preparar y seleccionar al candidato(a) a la experiencia de los EE.

2. Objetivos específicos:

a) Nivel de información (objetivo)

- Clarificar algunos puntos esenciales de los EE.
- Insistir en su dimensión práctica [1], y en la dimensión experiencial, en la que el sujeto es el agente principal [2].
- Dar al ejercitante algunas Anotaciones. Las ya mencionadas en el párrafo anterior y también algunos puntos de la [4, 5 y 20], y establecer de esta manera, y en algún grado, las reglas de juego y las condiciones necesarias para que se dé un correcto dinamismo en la experiencia que va a comenzar.
- Explicar al ejercitante la misión del acompañante, que no es la de ser director ni un predicador, sino más bien algo así como un entrenador de vuelo, al mismo tiempo que sacramento de la Comunidad, que de esta forma estará a su lado en su proceso y en su experiencia.
- Proponer al ejercitante, si parece necesario, algún ejercicio de precalentamiento, ya sea de oración o de ejercicios a realizar en esta etapa que precede a los EE. En este sentido, es importante recalcar que los EE. nunca empiezan en un punto cero, y por eso el acompañante sería bueno que conozca las líneas generales de la Historia de Salvación del ejercitante.

b) Nivel subjetivo

- Ayudarle a objetivar sus aptitudes y sus actitudes de cara a la experiencia. Se trata de un primer encuentro personal: observar el nivel de transparencia en la comunicación de sí, sin ser inquisitivo.
- Ayudar a objetivar la aptitud dando aliento a los capaces y desanimando a los que se viera incapaces. De lo que se trata es de situarse cada uno en su lugar propio y poder prever el alcance de la experiencia, es decir, que el acompañante pueda darse cuenta si existe o no subiecto [18] en el ejercitante. En qué se notaría la incapacidad del ejercitante para hacer en ese momento la experiencia de los EE:
  - conflictos internos serios sin resolver,
  - una vida de fe muy mortecina,
  - incapacidad de concentración e interiorización,
  - inconstancia probada...
- Ayudar a objetivar la actitud:
- Aclarar los temores y expectativas del ejercitante ante la nueva experiencia, porque la desea y la teme al mismo tiempo. No le es posible descubrir hacia dónde esta nueva experiencia le conducirá, o de cómo saldrá de ella. Desvanecer temores más o menos inconscientes. Temor del uno o del otro -o de los dos- ante la relación que se inicia, a veces de larga duración. Temor a la relación con Dios, temor a tener que desinstalarse vitalmente, etc...
- Crear un ambiente de empatía y de confianza mutua.
- Ayudarle al ejercitante a que, el "hacer los EE.", sea una decisión que "sale de dentro". Aquí los planteamientos extrínsecos no valen: "me han dicho que es muy bueno", "mi superiora me insiste", "algún bien me harán", "voy a cumplir...". Hay que tener en cuenta, con todo, que la decisión no se da por motivos absolutamente puros.
- Que haya un cierto grado en el E de ilusión y generosidad [5].

## CONTEMPLACIÓN

Después de haber vivido en la primera semana la experiencia de "pecador - perdonado - salvado - liberado", Ignacio nos invita a penetrar en el misterio del llamamiento gratuito que Jesús nos hace. Me siento "llamado". Desde aquí Ignacio nos invita a TENER FIJOS LOS OJOS EN JESÚS DE NAZARET, fija la mirada en aquel que se convierte para mí en el CAMINO, inspiración, fuerza, reto, correctivo... La petición: conocimiento interno... para más amarle y seguirle. Seguimiento - contemplación: largo y lento proceso que nos dispone a nacer de nuevo, haciéndonos convivir con Jesús. Encarnación, nacimiento, vida oculta: iniciar el proceso de ser engendrados de nuevo, como hombres y mujeres del Reino, partícipes de la humanidad de Jesús.

Ignacio nos sorprende con un nuevo modo de orar: la contemplación. Se trata de penetrar en la vida misionera de Jesús, en detalles particulares de su vida histórica: vivir con El, acompañarlo, mirar lo que hace, escuchar lo que habla, contemplar todos sus gestos y actitudes, adherirnos a El.

Es uno de los métodos de orar que emplea Ignacio. En los EE. dedica 22 días para la contemplación y 8 días para la meditación. La contemplación la dedica a la persona de Jesús, y tiene un carácter fundamentalmente afectivo. Se busca "conocer" (sentido bíblico) a Jesús.

Hay un salto cualitativo: no sólo en cuanto al proceso personal del ejercitante y a los objetivos que persigue, sino además en cuanto al tipo de ejercicio práctico que realiza. Es un método sencillo: se trata de hacernos presentes al misterio que contemplamos:

***VER y considerar las personas,  
OÍR y advertir lo que hablan,  
MIRAR y considerar lo que hacen y los sentimientos,  
REFLECTIR SOBRE SÍ MISMO para sacar algún provecho.*** No es reflexionar, sino más bien proyectar sobre mi propia vida el misterio contemplado, para dejarme iluminar y mover por el Espíritu.

Con la mayor sencillez y aún con carácter ingenuo, el pensamiento discursivo y la pretendida eficacia de sacar conclusiones quedan a un lado. Los que estamos acostumbrados al "discurso" teológico podemos tener alguna dificultad. Nadie se enamora, se apasiona a base de razonamientos. Contemplar es:

- mirar, admirar, reconstruir, una imagen (hecho, acontecimiento, persona, objeto...) móvil o fija y recrearme en ella;
- aplicar toda mi sensibilidad a la realidad histórico-concreta de Jesús;
- percibir su impacto y dejarme transformar por ella, no a modo de conclusión moralizante, sino a modo de enamoramiento que, por el poder transformador-salvífico de lo contemplado, me cambia por dentro, y, desde ese cambio interior, me hacer ver las cosas y actuar de un modo nuevo.

¿Qué se busca con el "conocimiento interno..."? Es una experiencia vital de encuentro y comunión con el Señor hecho hombre: conocimiento, amor, imitación, seguimiento, servicio... Este "conocer" desborda el saber humano y expresa una relación existencial (tener experiencia concreta de esa persona) y desemboca en un compromiso real con profundas consecuencias. Esta experiencia no está reservada a los grandes místicos: Dios a todos nos llama a encontrar a Cristo el gran amor de nuestra vida. Es una experiencia de fe: experiencia de relación personal de amor con Cristo, que configura nuestra persona y fundamenta nuestro proyecto de vida. Todos hemos tenido experiencias contemplativas que han implicado misteriosamente un cambio significativo en nuestras vidas.

Contemplación cristiana no es una contemplación platónica, de esencias universales preestablecidas:

- es histórica: la comunicación última de Dios al hombre y la mujer es Jesús de Nazaret: su palabra, sus gestos, los acontecimientos de su vida histórica;
- es para la praxis: conocer para más amar y seguir mejor, y, a la vez, el seguir más de cerca nos permite conocer más íntimamente al Señor;
- es participativa: se contempla acontecimientos que participan salvación; la fuerza del Espíritu actualiza el misterio en el corazón del creyente y lo involucra directa y personalmente en él en una suerte de contemporaneidad que lo transforma configurándolo con Cristo. No es una ficción, es una experiencia real.
- es novedosa: por el caudal de vida nueva inagotable que mana de cada misterio, que se comunica y participa siempre de un modo original, nuevo, personal, y propia de cada persona según su originalísimo modo de ser y su cuadro de referencias biográficas e históricas que le configuran.

Sólo la práctica nos revelará la profundidad y la capacidad transformadora de este modo de proceder sencillo e ingenuo.

#### Dificultades:

- No "quererme" involucrar: evitar que mis verdaderos sentimientos, movidos por una determinada escena, afloren al consciente. Bloqueo. Lo correcto sería que al sentirse bloqueado, tratar de conversar con Jesús al respecto de lo que está ocurriendo.
- "Miedo": puede indicar dificultad en establecer relaciones personales con Jesús, o resistencia en admitir la dimensión humana de Jesús.
- "Distracciones": recuerdos de la propia vida que afloran. Puede ayudar a solucionar conflictos latentes.

La contemplación es un don gratuito que debemos pedir:

*"Nadie puede venir a mí si el Padre no lo atrae"* (Jn. 6,44)

*"Dichoso tú Simón... porque eso no te lo ha revelado nadie de carne y hueso, sino mi Padre del cielo..."* (Mt. 16.17).

Pedimos el conocimiento en una doble vía:

- penetrar en los sentimientos más profundos, criterios, valores, actitudes de Jesús,
- dejar que su espíritu y mente impregnen totalmente nuestra vida, nuestra mente y nuestros sentimientos ("tragarse" a Jesús).

## **EXAMEN DE "CONCIENCIA ESPIRITUAL"**

### En qué consiste

Es preguntarme periódicamente y de modo sistemático cómo ha pasado Dios hoy por mi vida, cuál es la obra que ha hecho el Espíritu en nosotros durante el día, qué es lo que el Señor ha querido significarnos a través de los hechos y acontecimientos y experiencias del día, qué tipo de escucha y respuesta le he ofrecido. Es un orar lo pasado en el día.

### Qué se pretende

En un contexto trinitario, llegar a comprender por la fe que el Padre dirige todo para nuestro bien y reconocerle en los acontecimientos día a día, tomar conciencia de la

presencia y obra salvadora-liberadora de Cristo resucitado que va realizándose en nuestra realidad cotidiana, tener la audacia de dejarnos conducir por el Espíritu de Jesús.

### Qué es

Es una lectura espiritual -en y desde la Espiritu- de nuestra propia historia de salvación, en el contexto de la historia de la salvación de todo el universo y de todos los hombres y mujeres.

Es una oración de discernimiento: de una verdadera escucha de Dios a través de los signos-señales que nos va dejando en su acción, de confrontación orante de nuestra realidad con el Evangelio, de discernir la acción del Espíritu de forma constante e incondicional.

### Petición fundamental

Pedimos al Señor que nos dé "ojos nuevos" y "corazón iluminado" para reconocer en la realidad cotidiana al resucitado: su obra de consuelo y liberación, y un corazón nuevo que discierna para en todo "amar y servir".

### **EJERCICIO**

1. Póngase en la presencia de Dios Uno y Trino. Hágase consciente de su presencia amorosa.
2. Agradezca al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, por todo lo que ha acontecido a lo largo del camino, desde el examen del día anterior.
3. Pídale al Padre que le conceda "la mente y el corazón de Cristo", que le hará ver la realidad como Jesús la ve.
4. Medite sobre su día en compañía de Jesús y vea los momentos en que puede decir "nosotros" (= aquello que realizó junto con Jesús) y los momentos en que solo puede decir "yo" (porque realizó la obra sola o el mismo Cristo no haría lo que hizo).
5. Renueve su amor, su arrepentimiento y su entrega al Padre, para mejor seguir a Cristo, y pida la fuerza de la Espiritu para el camino a seguir.
6. Acepte la invitación del Padre para pasar algún tiempo a solas con El en la oración de mañana. Marque ese tiempo con el lugar y horario bien definidos. Prepárese para ese encuentro con todo su ser y haga de su último pensamiento un encuentro y una alabanza a la Santísima Trinidad que habita en usted. Rece con mucho amor. No olvide de preparar el texto de su oración para el día siguiente.
7. Termine su examen rezando lentamente y saboreando la oración del "Padre nuestro..."

## Actividades:

### 1. De comprensión del tema:

- Subraye lo que considere más importante del tema, haga sus ressaltados de lo que considera que a usted le ayuda a comprender su proceso personal.
- Distinga los diversos estilos o formas de oración y los distintos momentos que se presentan en el documento.
- Distinga entre los contenidos que ya dominaba y cuáles son totalmente nuevos respecto de la oración, sabiendo que la misma es experiencia, no contenido.
- Le queda claro eso de que la oración o el encuentro con Jesús es una experiencia de misterio, con un lenguaje particular, que se gesta en el desierto y en el silencio, que acontece como en una embajada y con las acciones típicas de Ruah “la Espiritu”.
- ¿Cómo ha sido su experiencia de oración en su vida?. ¿Le ayuda a su comprensión y vivencia, la propuesta hecha en el documento?
- ¿Le queda un poco más claro cuáles son los rasgos de la oración de Jesús, qué características considera?
- Si la oración de Jesús es una oración fundamentalmente de petición...¿Cuáles son mis peticiones?

### 2. De conocimiento personal y grupal:

#### a. A nivel humano-psicológico:

Revise y dé respuesta a los dos recuadros de reflexión personal que se presentan dentro del desarrollo del tema.

#### b. A nivel histórico:

- Platique con una persona conocida o cercana y de confianza y pídale que le refleje cómo la ve ella a usted en la vivencia de ser una persona orante.
- ¿En qué medida considera que siendo una persona de oración, esta vivencia le lanza al compromiso histórico?
- Si en diálogo con Jesús, usted le dice: ¿Qué he hecho, qué hago y qué puedo hacer por tí?, a qué experiencia cree que le invitaría, como cuál sería la tarea que le ofrece?
- ¿Qué invitación interior le surge como para vivir más desde el manantial e haciendo los espacios en su vida y en su historia para encontrarse más a menudo con el Dios de Jesús?
- ¿Quisiera proponerse algunas tareas para tener una vivencia de oración más profunda, más intensa, más conectada con la realidad, conectada con su cuerpo? ¿Qué se propondría?
- ¿Cuál es mi propia dedicación a la oración? ¿Cuánto tiempo le doy, en qué clima?

#### c. A nivel espiritual:

- Al leer el contenido del tema considero que ¿he superado al Dios de la infancia, al que pido “tonterías”?
- ¿Cuáles son las palabras claves en mi vida de oración?

- ¿Dónde he recibido mayor fuerza para encontrar a Dios?
- ¿Cómo he conectado el encuentro de dios en los demás y en la oración?
- ¿Qué parte de mi cuerpo siento que es el lugar de encuentro con Dios?
- ¿Cuáles son las etapas de mi vida espiritual? (puede partirse desde las mismas etapas de crecimiento psicológico?)
- ¿Qué experiencias religiosas, de oración, de misterio, de encuentro con el Misterio tenía entonces? ¿Cuáles tengo ahora?

### 3. De proyección y/o aplicación:

- ¿Podría enumerar 3 acciones que le nace realizar como deseo y voluntad de cambiar algo en su experiencia de encuentro con Dios desde la oración?
- ¿Cómo se interdinamizan Eucaristía, oración personal, liturgia y trabajo?
- ¿Detrás de mis peticiones está lo del Reino o es algo “muy personal”?
- ¿Cómo me propongo ayudar a otros a vivir la experiencia de encuentro con Dios a través de la oración?
- ¿Qué método aplico para ayudar a las personas que acompaño a recoger su propia experiencia de Dios?
- ¿Cómo hago para partir de la experiencia de encuentro con Dios que cada persona tiene?
- ¿Qué momentos claves buscaré que me ayuden a darme cuenta de que en mi vida de oración Dios es quien manda?
- ¿Al descubrir que en su interior habita el Agua Viva, el Manantial, que es Dios, se siente invitado-a motivado-a a hacer algo por los demás respecto de la experiencia de oración, algo sencillo y pequeño pero que usted encuentra que le hace responder a la voz de su conciencia, como para ? Si es así, ¿qué se siente motivado a hacer? ¿Lo puede compartir con su grupo?

## Clave ignaciana que refleja el tema:

### **“Buscar y hallar a Dios en todas las cosas”**

Ignacio, en cierta manera, renuncia a expresar el dinamismo espiritual en las categorías clásicas, y presenta una nueva manera de entender y vivir este dinamismo. Parece ser que la expresión más habitual que usaba era la que hemos formulado en el encabezamiento de este capítulo. Así pues vale la pena detenerse en esta frase para localizar el carisma de Ignacio y poder enseguida analizar su contenido.

Haciendo un repaso de los escritos de Ignacio se llega a la conclusión de que “buscar **en todo** la voluntad divina” se convierte para él en el “único necesario” de su vida espiritual, el verdadero constitutivo de su perfección cristiana. La acción y contemplación, en este contexto, van a ocupar el lugar de los medios y de las mediaciones en esta búsqueda de Dios **en todo**. Ellas harán parte de este inmenso universo de “todas las criaturas sobre la haz de la tierra”.

“Buscar” y “hallar” son dos palabras que reaparecen con frecuencia, por ejemplo, en el Diario Espiritual, para marcar la oscilación interior de la oración. La persona humana busca por todos los medios que están a su alcance; solamente Dios hace encontrar su gracia, manifestándola a su tiempo oportuno.

El “hallar” es un don gratuito de Dios y no el resultado infalible de los esfuerzos de la persona humana, esfuerzos que, por lo demás, ellos mismos son sostenidos por la gracia. De una manera esquemática, podemos decir que la

colaboración de la persona con la gracia se expresa con este verbo “buscar”, mientras que la acción de Dios es más bien manifestada con el verbo “hallar”. Es la persona el que busca y es Dios el que se deja hallar. Dios no necesita que se le exhorte a que se deje encontrar, pero la persona sí tiene necesidad de ser animada en la búsqueda, confiada en la palabra de Cristo: “el que busca, encuentra”.

San Ignacio es, sobre todo, en sus cartas donde nos muestra la práctica de la búsqueda de Dios en todas las cosas. De una lectura atenta de esos escritos se pueden ir desgranando algunas pistas de interpretación.

- Ignacio no desestima el valor de la oración, ni mucho menos; sino que reconoce su puesto y su valor de mediación en medio del universo de “todas las cosas”. Ella ocupa un lugar indiscutible en la vida espiritual, es cierto, pero no es su constitutivo esencial (cfr. Carta al P. Urbano Fernández el 1° de Junio de 1551).
- Buscar al Señor en la oración silenciosa y retirada es una mediación necesaria y normal para aquel que desea nutrir su vida espiritual. Ignacio mismo, como nos lo muestra en su Diario Espiritual, fue fiel hasta su muerte a su oración diaria. Lo que él quiere subrayar es que el Señor está presente, no solamente en el ejercicio de la oración, sino también en todas las actividades de la jornada, aun en aquellas que, aparentemente, son materiales y distractivas (cfr. Carta dirigida al P. Manuel Godinho, el 31 de enero 1552).
- Lo que expresa Ignacio en esta última cita podría bastar para mostrar cómo su concepción de la vida espiritual es realmente nueva con relación a la concepción en la que la vida contemplativa es simplemente superior a la vida activa. Para Ignacio, es más perfecto y más sólido, en la vida espiritual, poder hallar al Señor en todo tiempo y lugar, que circunscribir su presencia a la contemplación silenciosa hecha en la capilla (cfr. Carta al P. Andrés de Oviedo, a comienzos de febrero 1551).
- Se puede concluir, en una primera aproximación, cómo la intuición ignaciana no conoce la oposición clásica entre acción y contemplación, sino que tiende más bien a una solución de integración en el movimiento de la búsqueda de Dios en todas las cosas.

### **Qué significa para Ignacio “hallar a Dios”**

#### a) *Hallar a Dios significa hallar su voluntad*

Hablando de la experiencia de un místico como Ignacio, uno pensaría que la expresión “hallar a Dios” evoca ante todo las apariciones o las visiones extraordinarias a través de las cuales Dios se le manifestó. Ciertamente, en estas visiones extraordinarias, particularmente en la de “La Storta”, Dios manifiesta su voluntad a Ignacio; pero él lo hace también sin visiones extraordinarias, en el silencio del discernimiento de espíritus y de los diferentes tiempos de elección propuestos en los Ejercicios cuyo objetivo principal es, como ya lo dijimos, “buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida”.

Para Ignacio, lo esencial no es la consolación extraordinaria ni las visiones, sino la certeza interior de haber hallado la voluntad de Dios sobre un punto particular de su vida o de la vida de la Compañía. Con este objetivo propone la experiencia de los Ejercicios como una “pedagogía de encontrar la voluntad de Dios mediante la discreción espiritual, y de abrazarse con esta voluntad divina después de encontrada”. A esto apunta la elección, punto culminante de la experiencia de los Ejercicios, es decir, “a buscar, encontrar y abrazar la voluntad de Dios en una determinación práctica”.

Si se puede hablar de voluntarismo en los Ejercicios Espirituales, este consistiría en una firme voluntad de renunciar a su propia voluntad para encontrar la de Dios, “porque piense cada uno que tanto se aprovechará en todas cosas espirituales, cuanto saliere de su propio amor, querer y interesse”. Si se puede sacar una conclusión sería esta: hallar la voluntad de Dios fue para Ignacio, como desde luego, para todo cristiano, el eje alrededor del cual gira toda la vida espiritual. Se

podría afirmar, sin temor a la exageración, que hallar esta voluntad de Dios de manera personal y concreta constituye el “solo necesario” de la experiencia espiritual de Ignacio. Los dones espirituales hay que buscarlos y desearlos en cuanto que son signos que confirman el querer de Dios como lo veremos enseguida.

b) *Hallar a Dios en sus dones*

Las grandes consolaciones, el don de lágrimas, las visiones, son otros tantos signos que sirven a Ignacio para ser confirmado en su búsqueda emprendida por todos los medios que él mismo propone en el librito de los Ejercicios. Con todo lo extraordinarios que puedan ser, estos signos son, sin embargo, para Ignacio, de un valor relativo en la búsqueda de la voluntad de Dios. Llega a ver que no debe buscar estos dones de Dios por ellos mismos y que la convicción de haber encontrado la voluntad de Dios debe bastarle. Los dones le han servido en el transcurso de su búsqueda, pero ellos no eran el objetivo.

Así pues, los dones de Dios no son objeto de la búsqueda sino signos que indican su voluntad. Pero también es verdad que uno debe hallar a Dios en sus dones, siendo lícito pedirlos en cuanto que son signos que confirman su voluntad. En definitiva, lo que importa es hallar a Dios en sus dones, sean ordinarios o extraordinarios.

c) *Hallar a Dios, es “sentirlo” en todas las cosas*

El verbo “sentir” ocupa un lugar de preferencia en el lenguaje espiritual de Ignacio. Tiene varios significados, y en su relación con la expresión “hallar a Dios”, vamos a tomarlo en el sentido de **notar, reconocer, discernir, encontrar**. Así podemos afirmar que cuando Ignacio habla de “sentir su santísima voluntad” está diciendo “hallar su santísima voluntad”. Desde este punto de vista, hay una convergencia de los verbos **sentir y hallar** en cuanto a su complemento de objeto directo.

El sentir es ciertamente un conocimiento, pero no un conocimiento por discursos ni por abstracción. Se trata más bien de un conocimiento del corazón acompañado de un gusto interior cuyos grados pueden ir desde la consolación simple hasta las más grandes delectaciones de los éxtasis místicos. Diríamos que sentir la voluntad de Dios es una forma, la más profunda y respetuosa, de hallar a Dios, tal como el salmo nos invita a realizarlo: “Gusten y vean lo bueno que es Yahvé”.

El verbo sentir, usado por Ignacio, se junta admirablemente y de manera lógica con aquello que el mismo Ignacio llamaba devoción o “facilidad de hallar a Dios”, en su relato autobiográfico. Este sentir devocional no está reservado únicamente a los momentos de gran consolación, durante la oración propiamente dicha o en el curso de otro ejercicio espiritual. El verbo sentir en Ignacio está calificado por un adverbio que le confiere una modalidad particular: **siempre**. Se trata, pues, de pedir la gracia de sentir **siempre** la santísima voluntad divina. ¿Será esto posible? Ignacio él mismo lo ha experimentado.

Siempre no debe ser tomado únicamente como un adverbio de tiempo, sino también de lugar y de circunstancia. De hecho, en alguna ocasión no duda en reemplazarlo por la expresión “en todas las cosas”. Luego, se puede decir que este sentir, que Ignacio pide, es una devoción permanente, “substancial” como la llamarán los teólogos para distinguirla de la devoción accidental, es decir, que viene de tiempo en tiempo durante la oración. Se trata, pues, de un estado, de una actividad interior que no estorba el trabajo cotidiano. Una integración de la devoción y de las ocupaciones cotidianas se obra progresivamente en la vida de este peregrino del Espíritu. Se pueden distinguir en Ignacio dos niveles de la devoción: la devoción y el gusto de la devoción. Entre las dos Ignacio no oculta su preferencia por esta devoción permanente, aun si ella es menos ruidosa. Y algo más, Ignacio siempre va a mostrar una preferencia por una devoción que no es únicamente un sentir afectivo, sino también un sentir efectivo que, como el verdadero amor, “consiste más en las obras”.

#### d) *Conclusión*

En conclusión: “Hallar a Dios en todas las cosas” significa para Ignacio sentir la divina voluntad y experimentar una alegría permanente al cumplirla en todas las ocupaciones de cada día. Para llegar a ese sentir, es necesario, naturalmente, pasar por el discernimiento que hace encontrar esta voluntad, discernimiento y plegaria que se ven con frecuencia, en el caso de Ignacio, colmados de gracias y de dones extraordinarios que vienen en confirmación de la manifestación de la voluntad del Señor.

De hecho, en Ignacio, el don de la integración espiritual puede ser considerado como un don místico aunque, externamente, no se presente de modo extraordinario. En efecto, es propio de la persona mística conservar en todas las cosas esta devoción permanente, porque hay una nueva mirada sobre el mundo, sobre la historia, y sobre la persona humana que hace exclamar a Jacob: “¡Así pues, está Yaveh en este lugar y yo no lo sabía!”.

Después de haber examinado en qué consiste “hallar a Dios en todas las cosas”, estamos mejor motivados para buscar lo que de parte de la persona, puede ser hecho para disponerse a recibir tal gracia. “Busquen y hallarán”, nos dice el Evangelio. Es tiempo de ver cuáles son las condiciones de esta búsqueda.

#### **Las condiciones de la búsqueda de Dios**

Hablemos primero del fundamento de la búsqueda de Dios. “Hallar a Dios en todas las cosas” es un ideal de vida espiritual que está ciertamente por encima de nuestras capacidades humanas. Pero no es solo este ideal el que es imposible para las personas. Es toda la espiritualidad cristiana, que sale del Evangelio, la que es imposible para nosotros. Solo poniendo la gracia de Dios como punto de partida todo se hace posible y el camino se abre ante nuestros ojos.

En la base de todo ideal de vida espiritual cristiana hay que colocar como fundamento la dialéctica de la naturaleza y la gracia, de la iniciativa divina y de la respuesta de la persona. Para Ignacio, hablar de la búsqueda de Dios, es precisamente hablar de la cooperación de la persona a la gracia de Dios. No se trata de proponer una especie de técnica por la que la persona podría infaliblemente hallar a Dios. Todo es gracia y solo Dios mismo es el método, ya que es el camino. Aún el deseo de buscar viene de El, ya que “Dios es quien obra en ustedes el querer y el obrar”, como nos lo enseña San Pablo. En este estado de cosas, no sería exacto exhortar a alguien a hallar a Dios, sino que más bien habría que invitarlo a buscarlo, confiando en su palabra: “Busquen y hallarán”.

En este sentido, las Constituciones no tienen como punto de partida las experiencias místicas de Ignacio, y, por eso, el acento está puesto no tanto en las gracias extraordinarias, de las cuales testimonian el Diario y su Autobiografía, sino más bien en la vía que el Santo creía poder proponer a los compañeros para disponerse mejor a acoger la gracia.

Así pues, ¿cuáles serían las condiciones que, según Ignacio, se requieren de la parte de la persona para “hallarlo”.

#### a) *La intención pura y recta*

De esto habla abundantemente Ignacio. Hay un texto fundamental en las Constituciones 288. Ahí se cualifica la intención como “recta”, pero de hecho, el adverbio “puramente”, como toda la descripción nos muestra que se trata de tener una intención lo más pura posible. La motivación de esta intención pura debe de ser única: el amor de Dios.

Esta pureza de intención, inspirada únicamente en el amor de Dios, se extiende al universo de todas las cosas “en todos sus detalles”. Nada se excluye ya que “sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman”, según la palabra del apóstol: “... ya coman, ya beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para gloria de Dios”.

Esta “gloria de Dios” es expresada por Ignacio en este texto por “el servicio de la divina Bondad”. En otras palabras, para Ignacio, buscar a Dios con una intención pura significa buscar su mayor servicio, ya que es este el fin de la persona sobre la tierra, tal como es expuesto admirablemente en el Principio y Fundamento de los Ejercicios, como punto de partida y al mismo tiempo como meta de la vida humana.

Para hablar de la intención pura, no es solo necesario “purificar” la intención. No se trata de “purificar” una intención después de haber optado, sino de purificar la opción misma, es decir, someterla a la dinámica del discernimiento espiritual con honestidad delante del Señor. El criterio de este discernimiento espiritual permanece siempre el mismo para Ignacio: “lo que más nos conduce para el fin que somos criados”.

La intención recta y pura no es, pues, simplemente una “buena voluntad”; aunque esté llena de generosidad. Es preciso además que esta “buena voluntad” esté sometida a la discreción. Y, por eso, para llegar a esta pureza de intención en la búsqueda de la voluntad de Dios, Ignacio nos propone el discernimiento espiritual, con el fin de que “aquel amor que me mueve y me hace elegir la tal cosa” descienda “de arriba, del amor de Dios”, como una gracia.

Para verificar constantemente esta pureza en todas las cosas nos propone la práctica del examen de conciencia a la que él mismo fue extremadamente fiel hasta el fin de sus días.

#### b) *La mortificación interior*

La ascesis interior se presenta como absolutamente necesaria para quien quiere tener una intención pura, desprendida de todo interés personal y de todo amor egoísta de las creaturas. La mortificación interior Ignacio la entiende en liberarse de toda atadura y de toda motivación según el espíritu del mundo, para disponerse mejor a servirle al Señor, según su voluntad.

Ignacio no considera nunca la creación como compuesta de “cosas espirituales” y de “cosas materiales”. Tal clasificación no se da en él. La sola que él conoce y emplea con frecuencia es aquella de “cosas interiores o espirituales” y “cosas exteriores”. La bondad del acto no estando ligada a la exterioridad o interioridad de la cosa misma, sino más bien a la conformidad con la voluntad de Dios. No es odiando las cosas materiales como nos hacemos espirituales, sino más bien “amándolas a todas en El y a El en todas”.

El “desprendimiento del mundo” se entiende no solo el desprendimiento necesario de los bienes terrenos, sino también el desprendimiento del espíritu del “mundo” en la acepción joánica de la palabra. ¿Cómo llegar a esta nueva mirada sobre el mundo creado y a esta ruptura con el mundo de pecado? Ignacio no encuentra mejor camino que el de la obediencia. La pureza de intención y la mortificación interior encuentran su mejor ejercicio como su mejor medida en la práctica de la obediencia. Si hay que buscar a Dios en todas las cosas ¿no es acaso necesario buscarlo en todas las personas y de una manera especial en la persona del superior por quien nos es expresada la voluntad divina?

#### c) *La familiaridad con Dios en los ejercicios espirituales*

Hasta ahora se ha remarcado que el dominio de la búsqueda de Dios es amplio y no conoce oposición entre cosas materiales y cosas espirituales. ¿Pero se puede concluir que todas estas “cosas” gozan del mismo valor objetivo, como lugares de encuentro con Dios? Esto simplifica el pensamiento de Ignacio.

Se ha hablado de la necesidad del discernimiento en el proceso de la purificación de las intenciones; es importante recalcar ahora la necesidad de ese mismo discernimiento para adquirir una cierta escala de valores de tal manera que este universo de “todas las cosas” no se presente como un caos en el que todo es lo mismo y todos los medios se hacen equivalentes. El principio ignaciano del “magis” (más) tiene aquí también su aplicación objetiva.

En Ignacio se da una jerarquía objetiva que permite ya desde el comienzo esclarecer a la persona sobre la oportunidad de emplear un medio concreto en su

búsqueda del mayor servicio divino. En Ignacio hay medios que están orientados en sí mismos a la búsqueda de Dios de una manera más directa e inmediata que los medios humanos que disponen al apóstol para hacerse disponible al prójimo.

Pero también está claro en Ignacio que esta prioridad de naturaleza concedida sin duda a las cosas espirituales no conlleva una prioridad absoluta de manera que se releguen los otros medios a un plan secundario y sin importancia. Ignacio afirma que estos medios son “más eficaces” pero no dice que sean los solos eficaces. Se hace pues necesario el discernimiento.

Al hablar de “cosas espirituales” Ignacio hace referencia, no a las cosas que se refieren al espíritu de la persona como “la ciencia y otros dones naturales y humanos”, sino más bien a las cosas que tienen que ver con la acción del Espíritu de Dios.

El hecho de que estos medios que unen al instrumento con Dios sean más importantes y más eficaces no significa que deban ser empleados sin ningún discernimiento, o que tengan que ocupar más tiempo en la jornada de un jesuita que todas las demás tareas. Por otro lado, estos medios, tales como los enumera Ignacio en el párrafo citado de las Constituciones, denotan más bien una actitud fundamental del espíritu que una sucesión de actos practicados a lo largo del día (cfr. Constituciones 813).

Si el Santo exhorta a buscar a Dios en todas las cosas, no se ve cómo se podría excluir de estas “cosas”, precisamente aquellas que por su estructura misma, hacen que la persona pueda hallar a Dios al unirse a El como instrumento de su gracia.

## **Bibliografía sugerida para ampliar el tema:**

- Cabarrús, Carlos Rafael, sj: Crecer bebiendo del propio pozo. Desclée de Brouwer, S.A. España, 1998.
- Cabarrús, Carlos Rafael, sj: “Ser persona en plenitud” La formación humana desde la perspectiva ignaciana. Textos editados por Fe y Alegría Internacional y por la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, 2003.
- Cabarrús, Carlos Rafael, sj: Cuaderno de Bitácora para acompañar caminantes. Desclée de Brouwer, S.A. España, 2000.
- Queiruga, A. El futuro de la vida religiosa y el Dios de Jesús. Selecciones de Teología, No. 154, volumen 39. Barcelona, 2000.
- González Buelta, B. Bajar al encuentro de Dios, en Progressio, suplementos No. 42, 43 y 44, diciembre 1995. pp 112.
- González Buelta, Benjamín, sj. Orar en un mundo roto, tiempo de transfiguración. Sal Terrae. Santander, 2002.
- González Buelta, B. Signos y parábolas para contemplar la historia. España. Sal Terrae.
- Azevedo, Marcello. 1991. Oración en la vida, desafío y don. España. Verbo Divino.
- Cabestrero, Teófilo. 1986. Orar la vida en tiempos sombríos. España. Sal Terrae.
- Howen, Henri J. 1998. El regreso del hijo pródigo, meditaciones ante un cuadro Rembrandt. España. PPC Editorial.
- Maurin, Daniel. 1992. Siete lecciones sobre la oración del corazón. España. Ediciones Paulinas.
- Cencillo, Luis. 1994. La comunicación absoluta, antropología y práctica de la oración. España. San Pablo.
- De Mello, Anthony. 1992. La oración de la rana. España. Sal Terrae.
- Martín, Carlo María. El sueño de Jacob, inicio de un itinerario espiritual. España. Edicep.
- Galilea, Segundo. 1998. La sabiduría del desierto. Colombia. Confederación Latinoamericana de Religiosos.
- De Mello, Anthony. 1991. Contacto con Dios. España. Sal Terrae.
- G. Valles, Carlos. 1992. Busco tu rostro, orar los salmos. España, Sal Terrae.

## Conexión con el tema siguiente:

El tema del mes siguiente está referido a San Ignacio y los EJERCICIOS ESPIRITUALES. En vista de ello, como adelanto y motivación de lectura se presenta a continuación un breve contenido que pueda servir como de preparación.

### El laico Ignacio de Loyola

Lo primero que quiero resaltar, es el carácter de laico de Ignacio de Loyola cuando experimentó todas aquellas vivencias que luego plasmó en los Ejercicios Espirituales, y finalmente marcaron el modo en la Compañía de Jesús. Ignacio de Loyola era laico, cuando inició su proceso de conversión en Loyola y empieza a reconocer la existencia de diversos espíritus. Era laico, cuando vivió la intensa experiencia de Manresa<sup>24</sup>. Era laico, cuando experimentó y escribió los Ejercicios Espirituales. Era laico cuando empezó a tener junto a él compañeros a los que les fue dando los Ejercicios, y así, les fue comunicando un modo específico de ser.

La espiritualidad Ignaciana, *la ignacianidad*, nace pues como un carisma<sup>25</sup> laical, descubierto por un laico y con una metodología -los Ejercicios- que fueron concebidos desde esta perspectiva. Sólo pasados muchos años y muchas experiencias, los compañeros deciden constituir la Compañía de Jesús, en donde se plasma la espiritualidad Ignaciana cuando ésta se hace congregación religiosa. Pero el origen del carisma Ignaciano, es laical: en Manresa, en 1522, vivió Ignacio la experiencia espiritual más fuerte (la misma que luego plasma como “método” en los Ejercicios espirituales), y sólo hasta 1534, en Montmartre (París) hace votos religiosos; es decir, durante más de diez años vivió su espiritualidad como laico. La compañía de Jesús da un modelo de cómo se hace cuerpo un carisma, pero no lo agota, por principio. El carisma Ignaciano puede ser vivido – y es vivido- en personas y en instituciones no jesuitas, con pleno derecho<sup>26</sup>.

Estas afirmaciones, toman fuerza, si miramos detenidamente la historia de Ignacio. La fuente de la *espiritualidad Ignaciana* se dio en la experiencia de Manresa, justo después de su conversión, y esta experiencia la vivió él como un laico. Como laico, Ignacio escribió los Ejercicios después de haber sido una experiencia vivida en él. El peregrino penitente -laico- que llega a Manresa, sale convertido en un peregrino apóstol -laico-. Esos once meses son de los más decisivos en la vida de Ignacio y en su

---

<sup>24</sup> Pueblo al cual se desvió Ignacio cuando se dirigía hacia Barcelona en el inicio de su peregrinación a Jerusalem, después de haber velado sus armas ante la Virgen de Monserrate. En esta población junto al río Cardoner, una gruta de poca profundidad, sirvió a Ignacio para sus prácticas de oración y penitencia.

<sup>25</sup> Carisma es la manera de captar y vivir el Evangelio de Jesús. La genialidad de Ignacio es que su carisma, su modo de captar a Jesús, lo hizo *método* (en los ejercicios), y por eso, *lo puede difundir*. Esta también es la causa por la cual, este carisma sólo puede comprenderse en profundidad, después de haber hecho la experiencia de los Ejercicios.

<sup>26</sup> Ignacio mismo lo veía así: en 1543 obtiene la bula de Paulo III para erigir la compañía de Santa Marta -para las pecadoras arrepentidas-, y en 1546 crea el monasterio de Santa Catarina della Rosa -dirigido por laicos y dedicado a educar jovencitas en peligro de caer en la prostitución, y aunque la bula de aprobación aparece después de su muerte, es una obra tomada muy en serio por sus compañeros. Cfr. RAVIER, André. *Ignacio de Loyola funda la Compañía de Jesús*. Obra Nacional de la buena prensa, México, 1991. 567 págs.

obra: durante esa estadia es cuando tiene una de las experiencias místicas que más marcaran a Ignacio: *la del Cardoner*<sup>27</sup>. Allí, -como él mismo lo expresa-:

*se le empezaron a abrir los ojos del entendimiento; y no que viese alguna visión, sino entendiendo y conociendo muchas cosas, tanto de cosas espirituales como de cosas de fe y de letras; y esto con una ilustración tan grande que le parecían todas las cosas nuevas (...) y no se puede declarar los particulares que entendió entonces, aunque fueron muchos, sino que recibió una grande claridad en el entendimiento; de manera que en todo el discurso de su vida, hasta pasados setenta y dos años, coligiendo todas cuantas ayudas haya tenido de Dios, y todas cuantas cosas ha sabido, aunque las ayunte todas en uno, no le parece haber alcanzado tanto, como de aquella sola. Y esto fue en tanta manera de quedar con el entendimiento ilustrado, que le parecía como si fuese otro hombre y tuviese otro intelecto, que tenía antes (Autobiografía, N° 30)<sup>28</sup>*

Luego, una vez que se ha persuadido Ignacio de que no puede vivir y morir en Tierra Santa, como era su hondo deseo desde su convalecencia, comienza -porque experimenta que lo necesita para poder fundamentar y contagiar su experiencia- la formación intelectual. Allí su vocación laical, la típica suya, comienza a manifestar un elemento importante: búsqueda de compañeros a quienes les va dando los Ejercicios y les va comunicando un modo de ser. Pedro Fabro, uno de sus primeros compañeros, en 1540 es el fundador y animador de uno de estos grupos llamado “congregación del Nombre de Jesús”. El objetivo de esta agrupación era la renovación de la vida espiritual de los seglares, el apostolado de enseñar la doctrina cristiana, asistir a los pobres vagabundos y acompañar a los ajusticiados en la hora de la muerte<sup>29</sup>.

*Sin embargo, la Compañía de Jesús, por muchas razones históricas, prácticamente se ha adueñado de toda la espiritualidad Ignaciana, de toda la ignacianidad. A pesar de que desde muy tempranamente había instituido las Congregaciones Marianas (agrupaciones estudiantiles que emanaban de la experiencia de los Ejercicios en donde se unían virtud, ciencia y servicio) seguía siendo el carisma algo de pertenencia exclusiva de los jesuitas. De algún modo lo compartían con los laicos en estas Congregaciones, pero que no eran considerados, finalmente, como auténticamente ignacianos. Por otra parte, también desde el mismo inicio de la Compañía, hubo una atracción de aplicar el carisma a institutos religiosos femeninos<sup>30</sup>, y aunque existieron algunos fundados según este carisma, fueron respaldados por algún jesuita en particular, pero no aprobados por la Compañía de Jesús como tal. Es decir, de cierto modo, “robaban” el carisma Ignaciano, pero no les era legítimamente compartido.*

Una de las grandes aplicaciones de esta espiritualidad Ignaciana hecha por los jesuitas para la vivencia del carisma desde los laicos(as), a lo que llamamos *ignacianidad*, fue la *ratio studiorum*<sup>31</sup>. Como es bien conocido, con las primeras Reglas del Colegio Romano se fue elaborando el documento que culminó en esa estructura de los estudios promulgada en enero de 1599. La *ratio*, fue la guía del sistema educativo

<sup>27</sup> Iba hacia la Iglesia de San Pablo, caminando junto al río Cardoner -en las inmediaciones de Manresa- y se sentó a descansar mirando la profundidad del agua.

<sup>28</sup> Las referencias a la Autobiografía, el Diario Espiritual, y las Constituciones, están tomadas de las **Obras completas de Ignacio de Loyola**, BAC. Madrid, 1982.

<sup>29</sup> Cfr. BAIZAN, Jesús María. “Integración y Solidaridad el camino ignaciano para seglares” **En: Manresa**, Vol. 61, Julio-septiembre 1989, pág. 214

<sup>30</sup> Esta vía siempre fue bloqueada por el mismo Ignacio. Al igual que con el coro, Ignacio lo rechazó para facilitar el trabajo y la disponibilidad a la Misión. La razón aducida fue el impedir que los jesuitas estuviesen dedicados a atender a las religiosas con las que habría alguna semejanza carismática, disminuyendo así la disponibilidad para la misión, generado por mala experiencia con las primeras “jesuitas”.

<sup>31</sup> Plan de estudios que señalaba cómo debía ser la estructura académica en todos los colegios jesuitas.

de la Compañía por doscientos años.<sup>32</sup> Esto, en principio, debió ser siempre fuente de *ignacianidad*, en muchos de nuestros estudiantes. Es decir, siguiendo la estructura de estudios propuesta por la *ratio*, se haría de quienes estudiaban en nuestros colegios, personas Ignacianas, ya que con dicho plan de estudios, se les transmitiría el carisma ignaciano.

El desconocimiento de este documento de la *ratio studiorum*, el anquilosamiento del modelo, la imposibilidad de un sistema unificado de educación para todos los colegios de la Compañía en el mundo, el avance de la ciencia –que no quedaba asumido en él– y la inquietud de si la educación ofrecida en los colegios de la Compañía cumplía la finalidad apostólica de la misma, lleva primero, al olvido este documento, y luego a una nueva formulación sobre lo que es la espiritualidad ignaciana y la educación de la Compañía<sup>33</sup>. Posteriormente, estas mismas inquietudes, y la necesidad de hacer más práctico el modo de aplicar la *ignacianidad* a la educación, hacen que se elabore el Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI): una experiencia educativa formulada desde el mismo esquema de los Ejercicios Espirituales.<sup>34</sup>

A pesar de esto, mirándolo sólo desde esta perspectiva, queda reducida la *ignacianidad* al ámbito educativo, y por tanto a las personas que se encuentran en este campo, o a una herramienta pedagógica<sup>35</sup>; más que a un modo de vida, a una manera de situarse en el mundo, que es lo que tendría que ser.

Tomado de:

La espiritualidad ignaciana, es laical. Carlos R. Cabarrús, sj. Revista Cardoner, URL, 2000.

## **El dinamismo de los Ejercicios Espirituales:**

### **Principio y Fundamento (P y F):**

- Aclararme:
  - Cómo estoy, qué deseo, qué quiero (estructura vulnerada y positiva)
  - Cómo soy, quién soy, que me mueve en la vida (Un TCP podría ayudar en el PyF)
  - Cómo yo soy obra de dios para hacer las obras de Dios
  - Cuáles son los grandes vectores de mi vida.

---

<sup>32</sup> Cfr. VASQUEZ, Carlos. “*La espiritualidad ignaciana en la educación jesuítica*”, En: **Ignacianidad**, Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia, 1991. Pág. 195.

ACHAERANDIO, Luis. *Características de la Universidad Inspirada por el Carisma propio de la Compañía de Jesús*, Universidad Rafael Landívar URL, Guatemala, 1994.

<sup>33</sup> Cfr. *Características de la educación de la Compañía de Jesús*, CONED, Madrid, 1986

<sup>34</sup> El PPI se plantea en cinco pasos fundamentales: contexto, experiencia, reflexión, acción, y evaluación. Cada uno de estos pasos, es extractado de la dinámica misma de los Ejercicios y aplicados a la educación. Ignacio, antes de comenzar a dar los Ejercicios, deseaba conocer la capacidad y predisposición de la persona –contexto–; hacía énfasis en que se debe “*gustar las cosas internamente*”, conocer por el sentir –experiencia–; lleva al discernimiento, a la clarificación con el entendimiento –reflexión–; genera el compromiso “el amor se debe poner más en las obras que en las palabras” (EE 230) –acción–; y finalmente el examinar de Ignacio, cuyo objetivo fundamental es buscar el *magis* –evaluación– como medio para irse constituyendo “persona para los demás”. Cfr. *Pedagogía Ignaciana, un planteamiento práctico*.

<sup>35</sup> Con el agravante de que en muchas ocasiones, los educadores lo aplican sólo como una técnica pedagógica ya que no brota de su propia vivencia pues no han hecho la experiencia de los Ejercicios, y por tanto, aunque sigan la metodología, no contagian la ignacianidad, ni alcanzan los frutos deseados.

- Compararlo con lo que Dios quiere de nosotros para la humanidad: El Plan o sueño de Dios. (me escribo una carta de parte de Dios)  
Es importante limpiar los fetiches de "dios" para no reconocer el sueño de Dios con el sueño de un fetiche de dios.
- Viendo el sueño de Dios y desde mi PyF abrimme a desear el sueño de Dios, ver mi disponibilidad. Optar por la libertad frente a las grandes sombras: vida larga que corta, riqueza que pobreza...  
Ver la gratuidad de Dios en la humanidad
- Provoca disponibilidad (insignificancia), que se convierta en el: Sólo Dios es absoluto; Todo es medio; Tanto cuanto.
- Instrumentos:
  - Mis imágenes de Dios
  - La historia de mi vida
  - Textos, películas, poesías del sueño de Dios
  - Autobiografía
  - Carta escrita con mano izquierda
  - El plano de mi casa

### **Primera Semana:**

- Ya sabemos el sueño de Dios: su Reino
- Ante el sueño de Dios hay un freno estructural, no se cumple, no se realiza (visitar lugares o conocer realidades límites)
- Lo que frena el sueño de Dios es el pecado: personal y estructural, cuya raíz radica en la injusticia
- Pecado:  
El pecado por antonomasia es el social, no es materia de pecado sólo lo sexual, por ejemplo.  
No son momentos o actos puntuales sino actitudes. En hebreo significa: errar el camino, dar un viraje a un lugar que no se debe, un patrón de conducta  
Tiene repercusión colectiva: mi pecado mancha a la humanidad; lo que hace uno altera al otro  
Sólo los cristianos manejamos el concepto de pecado  
El pecado es una gracia, por el perdón que recibo. El hecho de ser pecador ya es gracia, porque Dios me ha perdonado.
- Pecado mortal:  
Lo que mata en mí y en los demás la vida y el amor; con su repercusión histórico política, que es su gravedad.  
Cuando se destruye lo más íntimo de uno mismo, ahoga lo hondo mío, frena los deseos de Dios.  
La formación de la consciencia debiera de ser el fin de la pedagogía y la formación de la objeción de conciencia es un derecho y obligación; los valores de mi conciencia contrastados con los grandes valores de la humanidad.
- Culpa:  
Surge unida a la herida, al no trasladar a los padres la responsabilidad de los golpes recibidos, porque sería como tocar algo sin permiso.  
La culpa sana genera reparación y arrepentimiento y se puede entrar a EE  
La culpa malsana genera remordimiento, es delicado entrar a EE, hay que hacer algo antes. El simbolismo sexual tiene capacidad de agrandar la culpa, porque es como tocar lo divino.  
El resorte de la culpa sana es la catapulta de conversión, es resorte para salir en busca de cambio y conversión.

- Enfasis:
  - Más que el pecado, lo importante que resalta San Ignacio en esta semana es que el amor nos transforma; la misericordia nos hace diferentes.
  - No a pesar de mi pecado, sino precisamente por mi pecado, me acerco a Dios... Cuando soy más débil entonces soy más fuerte...Vine para los pecadores no para los justos
  - El pecado no descalifica sino habilita para la gracia
  - Simplemente sentir la misericordia de Dios, que aborrece el pecado pero es loco por el pecador
  - Experimentar el perdón que se hace tarea.
- Manifestaciones del perdón:

Captar la malicia interna del pecado: mata a la persona y mata a Jesús  
 Aborrecimiento del pecado: una experiencia corpórea de hartura.  
 Experimentar la infinita misericordia, la alegría de la fiesta.  
 Experimentar el perdón que se hace tarea: Cuida de los sencillos. Esta actitud es el indicador para pasar a Segunda Semana.
- Meditaciones - contemplaciones:
  - Que mire cómo ha fracasado el Plan de Dios, en contexto amplio
  - Hacer la historia de mi pecado: ¿Cómo contribuyo al pecado social haciendo lo contrario de las 4 patas de mesa del banquete.  
 El papel del acompañante es ser semáforo...el otro conduce y maneja, el acompañante da luz verde, roja o amarilla.
  - Que Dios me señale el pecado...redimensionarlo para ver su gravedad.
  - Ver el pecado de diversos contextos, en distintos niveles de poder: cobardía de Pilato...
  - Verlo en cristiano...Traición de Pedro...como ruptura de una relación no como violar un mandamiento solamente
  - Recuperación de Pedro por Jesús...donde sobreabundó el pecado sobreabunda la gracia
  - El Hijo pródigo. Gracia infinita
  - Con mi pecado qué infierno produzco.

### **Segunda Semana:**

- El dinamismo de esta semana brota de la tarea: Cuida de los débiles, de los frágiles
- Empieza con la Misión del Reino. Evitar las reflexiones de museo, considerar desde La Cruzadas la Parábola del Rey que conquista el mundo, intentar actualizarlo.
- Clave psicológica: *la Emulación...*la gente responde ante grandes empresas...Si San Francisco lo hizo...porqué no yo...Si Santo Domingo lo hizo.... Analizar la actividad de personas que sin ser la fe lo que más les mueve, desclavan a Jesús en la humanidad, hoy. Ver también actividad de otras personas identificadas como cristianas
- Primer escenario: Grito de los débiles, del dolor..."cuídame en los débiles"
- Misión: Desclavar a los crucificados, para que empiece la vida... no ser sordo, provocar en mí una respuesta...Que voy a hacer yo por Cristo, ponerme en obediencia: Quiero, deseo y es mi determinación deliberada...siempre que Tú quieras y no haga daño a otros... es decir... Y Yo qué voy a hacer. (Que salgan los deseos y pensamientos). Desear opciones de mayor trascendencia y compromiso

- Empezar a acompañar la vida de Jesús, como camino para llegar al Padre, como camino único para desclavar a los crucificados.
- Contemplaciones:

La Trinidad: contemplar lo que contempla La Trinidad, ver el mundo desde allí. La contemplación lleva una opción...el cosmos es un caos...hacer redención del género humano. Me pongo en los pies del otro, aquí en los de Dios Trinitario.

Anuncio de María: Estar en los grandes acontecimientos pero también en los pequeños. No quedarme sólo en cosas pequeñas, y no acobardarme ante grandes causas.

Reflexión: pienso, siento y no sólo reflexiono sino reflejo lo de Dios...soy espejo... Reflejo lo que hace María?... Petición: Conocimiento de Jesús para más amarlo y seguirlo. Conversión: *Si mi cuerpo no cambia no me es posible convertirme y el cuerpo se convierte a través de impactos.* Que mi cuerpo esté diferente ante Dios, re-volverme. Veo, oigo, lamo, huelo, palpo. Mi cuerpo cambia por impresiones... Que YO con mi cuerpo esté distinto ante Dios. Conversión no es metanoia (cambio de pensamiento) sino epistrefeim (cambio del cuerpo)

#### Jornada Ignaciana:

- Banderas: Uso más la razón para captar lo más profundo: Ser puesto-a. 2 vectores...en dónde estoy.... A dónde me lleva: mal espíritu - buen espíritu. Petición: Ser puestos con Jesús... ésta es la clave en espiritualidad, pasiva actividad: querer, desear, querer deliberadamente ser puesto... que me pongan. Aunque la meditación es más racional, el coloquio me coloca en lo más profundo.
- Binarios: Tipos de gente...¿Cómo es mi voluntad? ... 3 modos:
  - Primer binario: No hago nada, en el momento indicado... Pilatos
  - Segundo binario: Hago todo lo que no hay que hacer, lleva a Dios a su voluntad y no al revés: Joven Rico
  - Tercer binario: Hago lo que hay que hacer, pone los medios adecuados: Zaqueo

No es voluntarismo. Es tiempo propicio para tretas encubiertas.  
Nos ayuda a darnos cuenta, por contraste, dónde estamos (generalmente en el 2º. Binario)
- Se pide la Consigna "El modo como Dios me hace caminar siempre"...la vocación personal. Se pide que se me aclare cuál es el medio que me ayuda a "Ser puesto con el Hijo". Me destraba a nivel psicológico. Es lo que siempre me ha invitado a hacer lo de Dios.
- Tres maneras de humildad: (amistad) Examina el afecto con Jesús
  1. Ser fiel en lo gordo
  2. Ser fiel en las cosas sutiles
  3. Estaré en donde esté Jesús y cómo él está  
La locura del apasionamiento en mí...cómo está...
- Volver a contemplaciones sobre la vida de Jesús... El evangelio según San Ignacio que tiene una forma de leerlo dentro de los EE
- Reconocer los Rasgos de la ignacianidad (Texto: La espiritualidad ignaciana es laical)

#### **Tercera Semana:**

- Se contempla la Vida y Pasión de Cristo y lo que hoy padece en la humanidad.

- Darme cuenta de que HOY Jesús está crucificado en la Historia
- Darme cuenta cómo Cristo va a la muerte por mi pecado, ver cómo *la divinidad se esconde* ...No definiendo a Jesús porque lo mato...Dónde está Dios en estos hechos?...
- Jesús me pide que *sienta el dolor* para hacer algo.
- En el sufrimiento de Cristo hoy, hay una consecuencia de mi pecado.
- Sentir desde mi cuerpo quebranto por el quebrantado, que yo sienta el dolor que sufren otros.

#### **Cuarta Semana:**

- Si tengo poca experiencia de la muerte, del pecado, del dolor; poca dimensión tendré de la resurrección.
- Darme cuenta que Cristo está degollado pero en pie: Apocalipsis.
- Claves:
  - Sentir el gozo y alegría de la resurrección...En la vida y mi vida hay sentido, hay esperanza. La esperanza surge justo cuando no hay fe ni cariño. El ansia de la resurrección es fuerte cuando lo vivimos en profundidad.
  - Sin la fuerza de la esperanza no hay posibilidad de Misión, porque es la resurrección la que me da la fuerza. La esperanza es la fuerza más movilizadora de todas las fuerzas cristianas.
  - Darme cuenta cómo ya desde antes, he estado resucitado en mi vida y en la de los demás. Ver las mociones de mi vida y la vida como la presencia del resucitado. Recuperar las mociones en clave de resurrección.
  - Ver la humanidad del Resucitado y ver los milagros en mi vida como la vivencia de la resurrección. Como decía San Ignacio "aún si no hubiesen scripturas" lo creo porque lo he ido experimentado, lo he ido sintiendo.

#### **Final: Contemplación para alcanzar amor**

- Revisar todo lo que me ha pasado, todo lo que he recibido
- Me permito gozar de tanto amor, de tanto bien recibido para más amar y dar gracias. Lo que me salga serán deseos de poner en obras y comunicación de bienes y no en palabras, todo el bien recibido. De aquí surge la frase ignaciana: EN TODO AMAR Y SERVIR.
- Estar en relación del amante con su amado y poder expresar:

**Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad; todo mi haber y mi poseer; Vos me lo distes; a vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta.**

#### **Tareas para comprensión del tema del siguiente mes:**

- Revisar ¿Qué experiencia he tenido de hacer Ejercicios Espirituales?
- ¿Cuál ha sido el fruto global de los Ejercicios Espirituales en los que he tenido experiencia?
- ¿Qué he aprendido de los Ejercicios Espirituales? Si los he hecho.
- ¿Considero que el proceso de conocimiento personal –o la falta de este- puede tener influencia en el desarrollo de la experiencia de Ejercicios Espirituales?
- ¿Cuáles son las principales dificultades que se me presentan para la vivencia de los Ejercicios Espirituales?

- Puedo formular las inquietudes teóricas que me surgen como para contrastarlas en el desarrollo del tema del mes siguiente?
- En qué aspectos de los Ejercicios Espirituales o del conocimiento de la vida de San Ignacio considero que debo reforzar un poco más?
- Al leer el adelanto del tema siguiente, me queda un poco más claro en qué se fundamenta lo de la Espiritualidad Ignaciana?
- ¿Qué me motiva el darme cuenta que San Ignacio de Loyola desarrollo los Ejercicios Espirituales y por lo tanto la Espiritualidad Ignaciana, siendo laico?
- Considero desde ahora que la Experiencia de los Ejercicios Espirituales me impulsan al compromiso con la historia como una fuerza interna?

## **Evaluación:**

- En este apartado le suplicamos si es posible que nos envíe a la dirección del ICE de Guatemala [icecefas@url.edu.gt](mailto:icecefas@url.edu.gt) , cualquier observación, comentario, sugerencia, aporte significativo que pudiéramos tomar en cuenta para mejorar la presentación de los temas de los siguientes meses.
- Puede ayudar responder las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sensación interna registro al finalizar el proceso de formación de este mes?
  - ¿Qué aprendizajes significativos he adquirido para mi crecimiento personal?
  - ¿Qué novedad, qué énfasis o qué relaciones he establecido del contenido de este taller, respecto de mi proceso personal?
  - ¿Qué guardo en mi corazón de este tema y de todo el proceso de reflexión que he seguido en lo personal y lo grupal?
  - ¿Qué me hubiera gustado recibir y no lo recibí?
  - ¿Qué otra bibliografía interesante sobre el tema sugiero para que sea incluida?