

# ENCUENTROS DE LA FAMILIA IGNACIANA

## *Comisión de Espiritualidad – Provincia Centroamericana*

### GUIÓN PARA EL TEMA 3 – Métodos de Oración

#### I. BIENVENIDA Y ORACIÓN DE INICIO (15 minutos)

Este poema/oración es composición de Benjamín González Buelta, SJ en su libro *La transparencia del barro*. Se sugiere que lo imprima para la reunión y que la persona que coordina la sesión u otro voluntario lo lea dos veces en forma de meditación. Luego se puede recoger la experiencia por unos minutos.

#### ENCUENTROS

*“Quien no ama a su hermano, a quien ve,  
no puede amar a Dios, a quien no ve” (1 Jn 4,20).*

Si soy un espejismo con el otro, ¿cómo es mi encuentro contigo?

¿Gestos de rito repetido o cuerpo de tedio y costumbre?

¿Corazón domesticado o palabra de libro y calendario?

Si me defiendo de tu novedad con lo que ya sé de ti, encerraré también a los demás en lo que ya sé de cada uno, sin dejarles espacio para lo nuevo.

Si no soy pobre ante ti, contemplando fascinado tu grandeza,  
tampoco regalaré como la lluvia universal mis días y mis fuerzas.

Si multiplico las palabras hasta abrumarme en tu silencio, ¿cómo seré capaz de escuchar el grito rebelde del oprimido y la queja muda del saqueado?

Si mi cuerpo no te acoge y siente tu presencia cercana, ¿cómo podrá ser templo libre, sin ídolos publicitarios vivos, ni cárcel de nostalgias presas?

Si no tolero tu misterio en paz y transparencia, no acogeré lo incomprensible de los otros  
sin que mi impaciencia hierva.

Sin oración dura, tediosa y tentadora, sólo buscaré relaciones humanas fáciles,  
sin atravesar fiel el desierto hacia encuentros de tierra libre.

Si no espero la hora de tu llegada, tampoco llevaré en mi corazón  
la cosecha que se gesta en vidas dobladas sobre su dolor como los surcos cerrados.

Si no adoro en silencio tu transcendencia que abre al tercer día sepulcros y cerrojos,  
encarcelaré sin futuro situaciones y personas.

Si no me alegro contigo acogiendo la plenitud de tu presencia,  
¿cómo dejaré recrear en los encuentros que dan vida y en medio de un pueblo  
que celebra? Soy la misma relación de todo encuentro.

Si en verdad soy contigo fuego, con sólo abrir los ojos y dar un paso  
no seré como el hermano hielo.

### Reacciones:

Esta composición de Benjamín Buelta comienza con una cita de la primera carta de San Juan, vinculando el amor a Dios con el amor al hermano/a. Los encuentros, tanto con Dios como con los demás pierden fuerza si se vuelven rutinarios. Los mejores encuentros incluyen la apertura, la novedad, la escucha, la paciencia y una verdadera alegría con el otro/a.

- ¿Cuáles son las frases que me llamaban la atención?
- ¿Qué es esto de la novedad en los encuentros?
- ¿Cómo vinculo el amor a Dios y el amor a los demás en mi oración?

## II. DINÁMICA (15 minutos)

Ya que el eje transversal de los encuentros de este año es “la familia”, la siguiente dinámica es oportuno para el trabajo en equipo, la coordinación, el liderazgo, la organización, las relaciones humanas dentro del grupo o dentro de la familia.

### EL NUDO<sup>1</sup>

- Las personas participantes se ubican en medio del salón.
- Se toman de las manos. Por ejemplo: con su mano derecha tomará la mano de alguien que tiene enfrente y con la mano izquierda toma la mano de otra persona.
- **No puede tomar las manos de las personas que están a la par.** De esta forma se habrá formado un nudo.
- El objetivo es deshacer el nudo pero muy despacio, con cuidado y sin soltarse las manos.
- Si después de varios intentos no logran deshacer el nudo, una persona se suelta y lo intentan de nuevo.

---

<sup>1</sup> Equipo Maíz, *Vamos a jugar de nuevo, juegos y dinámicas para la educación*, n<sup>o</sup> 3. Asociación Equipo Maíz, El Salvador, C.A. pp. 52-53.



- Al final del juego hacemos estas preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron las mujeres? ¿Y los hombres?
  - ¿Se logró deshacer el nudo? ¿Por qué?
  - ¿Ayudaron por igual las mujeres y los hombres a deshacer el nudo?
  - ¿Nos ocurre esto cuando queremos resolver los problemas de la comunidad ó de la familia?
  - ¿Qué tenemos que hacer ante los problemas difíciles en la comunidad ó en la familia?

### III. INFORMACIÓN/NOVEDADES DE LAS PERSONAS Y OBRAS PRESENTES EN ESTE ENCUENTRO. (10 minutos)

#### IV. TEMA ( 55 minutos)

##### a. Presentación del tema (20 minutos)

Para este tercer Encuentro de la Familia Ignaciana, el P. José Domingo Cuesta, SJ ha elaborado un documento titulado: *“La oración Cristiana: Rasgos y Métodos: Familia que reza unida, permanece unida”*. En el documento P. Mingo presenta rasgos de la oración Cristiana con énfasis en la oración ignaciana. Explica el significado de términos como meditación, contemplación, la aplicación de los sentidos, las repeticiones en los Ejercicios, los tres modos de orar. Para las personas interesadas en la oración ignaciana, vale la pena leer el artículo que P. Mingo nos presenta.

Para un ejercicio hoy, seleccionamos una parte del documento que trata sobre la oración con textos del evangelio:

*“Las contemplaciones que propone San Ignacio suelen partir de un pasaje en el que Jesús interviene, más con acciones que con palabras, y quieren llevar a la experiencia del Padre, a través de Jesús: “Quien me ha visto a mí, ha visto al Padre”, dice Jesús.*

*A Dios se le experimenta a medida que nos vamos apegando a la persona de Jesús, y dejando que su palabra, su obra y su actitud, calen en nosotros. Junto a él podemos entrever cuál es su sentir sobre las cosas, cuál es su motor, cuáles son los motivos que le hacen actuar como actúa.*

*A la vez, al situarnos junto a él en apertura, nos va haciendo desear poder tener “los mismos sentimientos que Cristo Jesús...” e irlos adquiriendo, y actuar de acuerdo a ellos”.*

b. Un espacio para rezar (**20 minutos**)

Se sugiere que se imprima la siguiente cita bíblica que se presta a la contemplación y, a la vez, trata sobre uno de esos conflictos que frecuentemente encontramos en la vida familiar:

**Unos puntos para la preparación para la oración:**

**1. “La historia...”:** Se trata de leer despacio el pasaje que se quiere contemplar, sin pretensión alguna de análisis. La única finalidad es la de recoger los datos necesarios para poder “sumergirme” después en la escena.

**2. “Composición, viendo el lugar... con la vista imaginativa...”:** No es otra cosa que situar el lugar donde se desarrolla la escena, con el fin de centrarse en él: imaginar si es exterior o interior, día o noche, si hace frío o calor, si el sitio es grande o pequeño, cuánta gente hay, cómo se sitúan, etc...

**3. “Pedir lo que quiero...”:** En este rato de oración pretendo conseguir con la ayuda de Dios...: experimentar algo, conocer más a Jesús, cambiar mi actitud interior... Como esto es difícil de obtener por nosotros mismos, debido a nuestra falta de libertad interior, que nos cierra, hay que pedírselo al Señor, para que nos ayude a abrirnos a su gracia y que brote de nosotros lo que está ahí desde siempre.

En las contemplaciones ignacianas de la vida de Jesús, se pretende “**conocerle internamente**” a él, sus razones, sus sentimientos,... en mi interior, en mi hondura. Por eso la petición es siempre: “Conocimiento interno del Señor, para que más le ame y le siga...”.

c. Plenario para compartir la experiencia de la contemplación (**15 minutos**)

## V. REFRIGERIO E INTERCAMBIO (30 minutos)

Establecer la fecha, la hora y el local para el próximo encuentro.

### Tema 3

## LA ORACIÓN CRISTIANA: RASGOS Y MÉTODOS –

José Domingo Cuesta, SJ

### “Familia que reza unida, permanece unida”

#### 1. LA ORACIÓN CRISTIANA

El P. Pedro Arrupe valoraba grandemente ese momento privilegiado de encuentro con Dios y afirmó en varias ocasiones que no orábamos lo suficiente. No habrá sentido ni significado a muchas de las cosas que hagamos, sin esa cercanía privilegiada con Dios.

La oración no puede estar desligada de la realidad, sobre todo en el mundo en que vivimos. Mi oración debe estar integrada en la vida. Vida y oración son dos realidades paralelas que transcurren la una al lado de la otra. La oración puede correr el peligro de desvirtuarse en función de otra cosa. Jesús fue uno de los primeros en desenmascarar la falsedad con el que muchas personas podían caer con la oración. “No basta rezar”.

La oración es un *diálogo* con Aquél que sabemos que está allí y nos escucha. No es un monólogo. Un diálogo por supuesto, donde los dos deben dar y recibir. Mal irán las cosas cuando entre dos uno solo da y el otro sólo recibe. Por eso se entienden las palabras de Jesús: “Cuando recen, no sean palabreros como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho les harán caso. No sean como ellos, que su Padre sabe lo que les hace falta antes de que se lo pidan” (Mt. 6, 7-8).

#### 2. LA ORACIÓN EN IGNACIO DE LOYOLA

##### 2.1. Fuerte valor a la oración como un medio para el encuentro con Dios.

Como cristiano, Ignacio valoraba sobremanera la oración y le dedicaba tiempo suficiente a la misma, puesto que su carisma se ha definido como “*buscar y hallar a Dios en todo*”. De sí mismo afirmó al final de su vida que “siempre y a cualquier hora quería hallar a Dios, lo hallaba” (Autobiografía, 99).

De acuerdo con esta experiencia personal, Ignacio nos propone el ideal de “buscar en todas las cosas a Dios nuestro Señor” y “a El en todas (las criaturas) amando y a todas (las criaturas) en El” (*Const*, 288); una vida que sea amor a todas las cosas. Este

tipo de experiencia espiritual ilumina toda forma de vivir cristianamente, es decir, espiritualmente, en medio de la sociedad.

La oración personal se caracteriza por la "discreta caridad", o sea, el discernimiento. No sólo para la vida de la persona, sino también para la vida de la comunidad y el apostolado, la oración es clave. El primer medio y más adaptado será la Eucaristía. La vitalidad de cualquier comunidad cristiana, exige la oración como un medio muy principal.

## **2.2. San Ignacio, Maestro de oración.**

Ignacio es, propiamente hablando, un "maestro de vida espiritual", porque su magisterio alcanza todo el conjunto de la existencia del seguidor de Cristo. Este conjunto abarca desde la opción por el seguimiento plenamente personal (discernimiento-elección) hasta la prosecución siempre creativa de esta opción a lo largo de la vida ("en todo amar y servir a su divina majestad").

Ahora bien, los Ejercicios Espirituales incluyen, entre otras "espirituales operaciones" y "ejercicios", la oración en formas muy diversas. Quien se adentra en la escuela de oración de los EE, asienta los fundamentos de una sólida vida de oración, adquiere el "gusto" por la oración imprescindible para buscarla y mantenerla en la vida posterior a los Ejercicios y se inmuniza ante los riesgos que amenazan a la misma.

En definitiva, "para Ignacio, la oración no es lo que no hace, sino lo que sucede (como el enamorarse). Para una más intensa experiencia de este amor, lo único que podemos hacer es montar el escenario, pero nada más, porque ese amor sencillamente ocurre"<sup>2</sup>.

## **3. RASGOS DE LA ORACIÓN IGNACIANA:**

A continuación presentaré una serie de rasgos que aparecen en la espiritualidad ignaciana, sobre todo a raíz de la experiencia de los Ejercicios Espirituales.

### **3.1. La oración es un lugar de encuentro de Dios con el ser humano.**

Ignacio parte de un presupuesto que él mismo ha experimentado y que ha conocido en la experiencia de muchos otros hombres: que *Dios se comunica libremente*, que el Creador obra inmediatamente en la criatura [15]. En los Ejercicios Espirituales, el que acompaña, ha de dejar que el ejercitante busque, ayudado por la Gracia, y llegue a "sentir y gustar internamente" [2] todas las cosas.

---

<sup>2</sup> Devarkar, P. *La Senda del conocimiento interno*, Sal Terrae, 1984.

La oración es un lugar privilegiado para que el ser humano se encuentre con Dios. San Ignacio habla de “entrar en los Ejercicios” [5], “entrar en la contemplación” [76 y 128], “entrar en la oración” [239]. Al parecer, el uso de esta palabra evoca la idea de que los demás temas de oración y el conjunto del retiro son *un lugar a donde invita el Señor a ir, donde el Espíritu penetra*. Karl Rahner ha definido la oración como la entrega venerante al tú que nos habla y dispone totalmente de nuestra vida. Es claro que Dios dispone todas las cosas para nuestro bien, pero requiere de nuestra participación. Ignacio está convencido de que el Espíritu del Señor es el gran maestro. Y el Espíritu ora en nosotros aunque no sepamos orar como conviene.

### **3.2. En la oración prevalece la dimensión afectiva**

Ignacio habla de que “*no el mucho saber harta y satisface el ánima, sino el sentir y gustar las cosas internamente*”. Esto es lo importante en la experiencia de cercanía a Dios. La oración es una experiencia, no un conocimiento nocional de Dios. No es cuestión de saber, sino de sabor. El *Sentir* aparece varias veces en el vocablo ignaciano: sentir consolación o desolación, tener sentimiento espiritual [62], sentir interno conocimiento de los pecados [63; 78]; sentir mociones o gustos espirituales [227], sentirse inclinado y aficionado a personas [342]. El término con frecuencia tiene una connotación afectiva que indica que la persona es sujeto pasivo de una experiencia interna de la gracia.

Esta carga afectiva de la oración se elabora gradualmente. Hacia ella conducen las *repeticiones*, tan propias del método ignaciano. Mientras más se repite algo, más nos afecta y más lo vamos sintiendo y gustando. El tipo de oración de contemplación de los Misterios de la vida de Cristo la facilita más que la meditación. Y hacia ella conduce también otro de los métodos que aparecen en los Ejercicios: la Aplicación de sentidos.

José María Castillo los resume en dos principios básicos: a) la fuerza de los ejercicios reside primordialmente en la oración mental, es decir, en el trato personal-íntimo con Dios; b) la eficacia de la oración se centra en torno a la moción de los afectos, de tal forma que en tanto hay verdadera oración, en cuanto exista este impulso de nuestra afectividad hacia el Señor. Naturalmente, de estos dos principios se sigue una consecuencia enteramente lógica: los Ejercicios son auténticamente tales si en ellos se tiende a probar esta experiencia afectiva. *En el afecto es donde el ser humano se une con Dios*.

### **3.3. El disponer el ánima**

Para percibir esta acción de Dios que impregna el mundo afectivo, el ser humano ha de disponerse para la consolación de Dios [7]. El que hace Ejercicios ha de entrar ya en la experiencia con *grande ánimo y liberalidad*, ofreciendo desde el comienzo a Dios todo el querer y libertad, en absoluta disponibilidad [5]. La disposición corporal y anímica de la persona y de las circunstancias que le rodean condiciona la oración. Ver

por ejemplo, la Anotación [20] del libro de los Ejercicios. Dios se comunica a quien abre su oído interior.

Para ello ayuda el silencio y el apartamiento interior para "buscar con diligencia lo que se desea" [20]. Se trata de disponerse para toda la experiencia y disponerse también en cada ejercicio, en actitud de escucha. Esta disposición del ser humano abarca la actitud interior y los condicionamientos externos. Las adiciones<sup>3</sup> ayudan a ello.

### **3.4. La actitud reverente**

“Un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré de pie, por espacio de un Padre nuestro, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etcétera; y hacer una reverencia o humillación” [75]. Se nos invita a estar ante Su presencia en actitud de humildad, pero con respeto reverencial.

El pensamiento dialéctico de Ignacio sabe unir la conciencia de la grandeza trascendente de Dios, con el convencimiento de la cercanía y comunicación al ser humano. El Dios de Ignacio es la divina majestad. Es un Dios que nos desborda, al cual podemos acercarnos confiadamente. Como Moisés hemos de descalzarnos ante Su presencia, pero confiados de que nos pide que nos acerquemos.

### **3.5. La dialéctica ente la Gracia y el esfuerzo**

Ignacio sintetiza dos elementos que guardan relación entre sí. Esfuerzo: los Ejercicios Espirituales son "para vencerse a sí mismo" [21]. En las Anotaciones se pide al ejercitante esfuerzo para permanecer la hora entera en oración [12 y 13] y se le pide moverse "poniendo todas sus fuerzas" contra sus afecciones desordenadas [16]; la actitud ante la desolación es de mudarse contra ella e insistir más en la oración [319]. Ignacio no es voluntarista, pero pone en juego a todo el ser humano, con todas sus potencias.

Esfuerzo sí, pero Gracia también. Y Gracia primero. Hay una primacía de la Gracia en la Espiritualidad ignaciana. En el llamamiento del Rey Eternal [91-98], el ofrecimiento del ejercitante estará condicionado porque se le reciba. Lo mismo que en la meditación de dos Banderas: se le pide ser recibido [147]. En los tres Binarios [149-155]: al final, es el Señor el que elige. Y lo mismo, el proceso de la Elección en sus Tres tiempos [175-177] se realiza siempre bajo la primacía de la Gracia, con la luz que "viene de arriba". En el Primer modo [178-183]: Dios mueve la voluntad. En el Segundo modo [184-187]: el amor que viene de arriba es el que nos mueve.

---

<sup>3</sup> Las Adiciones forman parte de un conjunto de *ayudas* para adentrarse en la experiencia de los Ejercicios Espirituales [73-90] y para no perder de vista el fin que buscamos. Son ayudas para la oración y para mantener el clima de los Ejercicios.

### 3.6. La actitud discerniente

Todo apunta al discernimiento, a la búsqueda de la voluntad divina. El ejercitante tratará de sentir lo que Dios le dice, qué mociones se están registrando en su interior. Por eso las repeticiones, el volver una y otra vez sobre los puntos que se han sentido, ayuda mucho.

En la Anotación cuarta se le pide al sujeto que no corra, que entienda que esto es un proceso. También está el momento del Examen [77], un instrumento para mantener despierta la sensibilidad a lo interno y externo de mi vida y para darme cuenta del paso de Dios por mi historia, lo que va haciendo de mí. Ya hemos señalado cómo Ignacio daba más importancia al Examen que a la oración.

## 4. LOS MÉTODOS DE ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

Hay tantos métodos como estilos personales de orar. Son medios para entrar en la oración, y han de aplicarse "tanto cuanto" nos ayuden. El protagonista de todo el proceso es Dios; el ser humano ha de secundar la acción.

Algunos elementos comunes en los EE son:

### La Oración preparatoria

a) la oración preparatoria: se hace al iniciar la experiencia. Se repite a lo largo de todos los Ejercicios y se sitúa en la dinámica del Principio y Fundamento [46] *"Padre bueno, dame tu gracia para que todas las intenciones, acciones y operaciones, las realice y ordene en servicio y alabanza tuya"*.

### El Tema central.

Ignacio sugiere para la contemplación, unos preámbulos.

- a) El preámbulo de la composición de lugar (*ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar*). Propiamente tal Ignacio no habla de *composición de lugar*, sino de *componerse viendo el lugar* (47). Es decir, que lo que se "compone" no es el lugar –el escenario imaginativo de la meditación o de la contemplación–, sino que quien se "compone" es el ejercitante al imaginarse ese lugar.
- b) La petición marca el objetivo de la meditación o contemplación, la finalidad que pretende el ejercicio: "demandar lo que quiero" [48, 55, 65, 91, 104, 105, 139, etc.]. Cada oración tiene una intencionalidad propia.

- c) La historia. Ignacio cree profundamente en la fuerza evocativa y transformadora de la “historia” que hace traer para la contemplación. “La persona que da a otro modo y orden para meditar o contemplar, debe narrar fielmente la historia de la tal contemplación o meditación, discurrendo solamente por los puntos con breve o sumaria declaración...” [2].

Veamos los Métodos:

#### 4.1. LA MEDITACIÓN

*Meditación* proviene de “*meditatio*”, que significa “cuidar a”. La finalidad de la meditación es la profundización en nuestra vida del estilo de la vida de Cristo para llegar a pensar, sentir y vivir como Él, en expresión de San Pablo. Se trata de una oración<sup>4</sup>: a) que tiene como *punto de partida el recuerdo de hechos* o situaciones de la Historia de la Salvación en su conjunto, o en la vida de esta persona concreta (papel de la memoria); b) en espera de *ser iluminado* en ello por el Señor para la comprensión y captación lo más completa posible de su sentido y su mensaje (iluminación de gracia para el entendimiento); c) y así *descubrir a Dios*, en un “sentir y gustar internamente” que es transformador del amor y de la vida (momento y actuación de la voluntad).

Con este método Ignacio recoge una denominación de la tradición medieval que se remonta a San Agustín. Esta tradición veía en las *Tres potencias* una imagen de la Trinidad Divina: la inteligencia procede de la memoria y de una y otra procede la voluntad. La afectividad no se nombra directamente, pero está presente.

La meditación es un estilo de oración que pretende poner toda la persona en relación con Dios profundizando en algún pasaje evangélico o en algún tema de la fe. Cuando San Ignacio se refiere a toda la persona nos habla de tres dimensiones que la totalizan: la **memoria** (recuerdos, sentimientos...), el **entendimiento** (inteligencia, lógica, comprensión) y la **voluntad** (capacidad de decisión, de entrega, de afecto...).

De los métodos utilizados, este es el más discursivo. Nos hacemos presente a un hecho de la fe, mediante la memoria, lo penetramos y profundizamos mediante la reflexión de la inteligencia y reaccionamos afectiva y efectivamente mediante la voluntad. En concreto, la función de las tres potencias es:

- a) Memoria: a través de ella entramos en contacto con los hechos.
- b) Entendimiento: a base de reflexión vemos con claridad las verdades y hechos que meditamos, hacemos aproximaciones y las profundizamos [2].

---

<sup>4</sup> García Lomas, J. Manuel. La oración de “meditación” en los ejercicios: su sentido y su dinámica interna. Manresa 65 (1993).

- c) Voluntad: ocupa la actividad principal. La inteligencia nos muestra el camino, pero la importancia principal corresponde a la voluntad y los afectos. Para Ignacio, la voluntad es la sede de las afecciones. El entendimiento pone delante el bien y el mal, lo penetra y hace nacer en la voluntad el deseo y el rechazo.

Un ejercicio sencillo podría ser:

### **Preparación**

Si es en el contexto de los Ejercicios Espirituales, el tema ya viene dado. Pero cuando la meditación se hace fuera de los Ejercicios hay que prepararlo personalmente. Los pasos son:

1. Preparar los puntos a meditar. Escoger un fragmento del Antiguo o Nuevo Testamento, o bien un texto inspirador antiguo o moderno. Podría ser: los textos de la Eucaristía, una plegaria eucarística (ofrecerse al Padre con Jesús), un tema ya visto en algún retiro, etc. Es importante determinar qué tema será objeto de meditación.
2. Relajarse, tranquilizarse, considerando qué se va a hacer. Es posible que ya se haya conseguido en la preparación de los dos puntos.
3. Oración preparatoria. Expresar una breve oración en la que se desee, y por lo tanto se pida, que toda la persona se oriente hacia Dios. San Ignacio nos propone una muy sencilla que dice así: "*que todos mis pensamientos, acciones y operaciones estén encaminadas únicamente al servicio y alabanza de Dios*". En los EE esta oración se completa con una petición en la que se pide obtener lo que se pretende en aquel tema.
4. Composición viendo el lugar. Es un sencillo ejercicio que ayuda a fijar la imaginación para que no haya distracciones inútiles y ayuda a la persona a entrar totalmente en el tema. Consiste en ver con los ojos de la imaginación el lugar donde se realiza la acción que se quiere meditar. Es muy apropiado cuando el tema es un texto evangélico.

### **Oración**

Se reflexiona por el punto que nos interesa, volviendo una y otra vez sobre él, hasta dejarse penetrar.

Se recomienda empezar por la *memoria*, recordando qué relación tiene esa realidad de fe con mi propia historia. Por ejemplo, si se medita sobre el pecado, cuál es mi historia de colaboración con el mal, dónde, cuándo... Luego ir dando entrada al *entendimiento*, el porqué yo he actuado así, considerar cómo esto va destrozando mi relación con los demás y con Dios, y lentamente ir pasando la *voluntad*, mi afecto, sentir cómo Dios, a pesar de todo, me quiere, y cómo debo situarme yo, etc.

## 4.2. LA CONTEMPLACIÓN

Abrir el libro de los Ejercicios implica encontrarse, ya desde las primeras líneas, con una referencia explícita y reiterada a la contemplación. El término aparece tanto en su forma verbal como sustantiva (“contemplar-contemplación”)<sup>5</sup>, a lo largo de todas sus partes o “Semanas”, en las Anotaciones, en el Examen, en la Elección y en las explicaciones de Ignacio sobre los Modos de Orar (81 veces en el libro de los Ejercicios).

El método implica menos reflexión que la meditación. Pone en juego la imaginación para asegurar el sentimiento de presencia del Evangelio. Por eso San Ignacio invita sucesivamente a “ver las personas”, a “mirar, observar y contemplar lo que dicen”, a “mirar y considerar lo que hacen” [114-116]. Pero lo más importante es captar el sentido de los consejos que se nos dan. Tienen como fin el conseguir que pasemos, a través de lo visible, a la realidad invisible, que sintamos “la profundidad silenciosa” de los sucesos que relata el Evangelio.

La *contemplación* se adecua bien a la imagen del espejo: el espejo, ya limpio, puede recibir los rayos del sol que contempla. Tal imagen es rica y tiene diversos significados. El proceso de transformación interior consiste tanto en dejar pasar a través de uno mismo la presencia de Dios como en reflejar en uno mismo la imagen de Dios.

De ahí el sentido de la palabra **reflectir**: (no es reflexionar, o “volverse sobre uno mismo”). Se trata de acoger el “reflejo” que la contemplación ha dejado en el corazón del ejercitante, profundizando en la contemplación.

Hace referencia al eco pretendido de la expresión que utiliza San Pablo en la Segunda Carta a los Corintios 3,18: *“Nosotros, que llevamos todos la cara descubierta (en contraposición a Moisés, que echaba un velo sobre la cara), y reflejamos la gloria del Señor, nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente; tal es el influjo del Espíritu del Señor”*.

“Reflectir en sí mismo” quiere expresar la refracción en mi propia existencia del misterio contemplado, de un modo semejante a como se refleja en nuestro rostro una buena noticia o un infortunio recibido. Como operación activa equivale a ponerse ante Dios como un espejo para dejarse orientar y “ordenar” por Él (“dejarse reflejar”) y, consiguientemente, es ofrecer y devolverle a Dios todo lo que nos ha dado y hemos recibido de Él. Nos cambian las realidades que se han reflejado en nosotros y nos descolocan. En definitiva *reflectir* es ir recuperando en mi sensibilidad aquello que me afecta.

---

<sup>5</sup> Guillén, Antonio. *La contemplación según San Ignacio*. Manresa 65 (1993) 19-32.

El centro de la contemplación ignaciana es la humanidad de Jesús, los *misterios de la vida de Cristo*, su persona llena de detalles sensiblemente perceptibles, que le hacen cercano y asequible al que contempla, hasta el punto de “dejarse afectar” por Él<sup>6</sup>. Es “el Señor que por mí se ha hecho hombre (es decir, comunicable), para que más le ame y le siga [104], el que puede ser contemplado ahora, de una manera más sencilla, “así nuevamente encarnado” [109]. Se trata simplemente de dar preferencia al “ver” sobre el “escuchar” y basta este cambio para simplificar y des-intelectualizar la “contemplación”.

La contemplación de Cristo en los Ejercicios tiene dos polos: el Cristo pobre y humilde, en quien se contempla conjuntamente su naturaleza humana y divina; y el ejercitante, que a medida que va contemplando el modelo, se va configurando a su imagen, vaciándose de sí mismo; y configurándose a ella por medio de la pobreza y de la humildad, va percibiendo cada vez más la divinidad oculta en la humanidad de Jesús.

Un ejemplo:

*Contemplar se parece, sobre todo, a la mirada del niño pequeño, con la boca abierta se empapa del mundo de los mayores; es seguro que no entiende casi nada de ese mundo de ellos, pero la fascinación resulta para él irresistible: ¡Porque él quiere ser como ellos! Esta es la actitud de contemplar, es decir, mirar afectándose mucho (Antonio Guillén).*

La dinámica de los tres puntos lo descubre en la Contemplación del Nacimiento [110-117]:

### **Preparación**

1. Preparar los puntos a contemplar. Ordinariamente es un texto del Evangelio en el que haya acción. No es tan frecuente en el caso de discursos, parábolas, etc. Por esto, lo que se debe hacer aquí es seleccionar un texto de acción del Evangelio. Por ejemplo, un milagro, un diálogo, etc.
2. Relajarse, tranquilizarse, considerando qué se va a hacer. Es posible que ya se haya hecho en la preparación de los puntos.
3. Oración preparatoria. Pedir el conocimiento profundo de Jesús. Consiste en el conocimiento que puede tenerse de un amigo con el que te relacionas a través de la convivencia diaria. San Ignacio nos propone una oración que pide: *Conocimiento interno de Jesús que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga*.

---

<sup>6</sup> Ibid., p. 22.

4. Composición viendo el lugar. Ponerme en la escena como si fuera uno más de los personajes que forman el relato. Ponerme imaginativamente en un determinado lugar de la escena. Imaginarse en el lugar donde se realiza la acción. Por ejemplo, los caminos por los que pasaba Jesús, la gente, los detalles geográficos o humanos, etc.

### **Oración**

*Ver a las personas, como si presente me hallase. Escuchar lo que dicen, mirar lo que hacen, ofrecerse a colaborar con sencillez. Por ejemplo, si Jesús está ayudando a alguien, participar del trabajo, sin protagonismo. Y siempre ir pensando qué relación tiene esto con mi vida. Contemplar y aplicar.*

Terminar haciendo un diálogo, un coloquio, con el Padre, o con Jesús, o con el Espíritu Santo, o con María... ofreciéndome, hablando con un amigo sobre la acción de Jesús, lo que debo hacer yo, etc.

### **4.3. APLICACIÓN DE LOS SENTIDOS**

Ignacio recoge la tradición contemplativa cristiana de la Edad Media a través de la "Vita Christi", de Ludolfo de Sajonia<sup>7</sup>. La novedad ignaciana está en estructurar el traer de los Sentidos sobre los misterios de la vida de Cristo como un "ejercicio de oración" con características peculiares que lo diferencian de otras modalidades de oración, reservándole un espacio de tiempo cada día de las tres últimas semanas de los Ejercicios.

Este ejercicio está previsto para ser practicado al final de cada día. Aunque el nombre de *aplicación de sentidos* no aparece hasta la Segunda Semana. A partir de la Segunda semana, el objeto sobre el cual "aplicar los sentidos" será la corporeidad de Cristo y sobre otros personajes presentes en los pasajes del Evangelio. Por medio de esta ejercitación diaria de los sentidos, la *sensibilidad* global de la persona se irá ordenando primero, y transformando luego.

Esta manera de orar ayuda a la contemplación. No sirve únicamente de la imaginación sino también de los sentidos, y así pone en situación de oración a toda la persona. Consiste, pues, en aplicarlos: ¿Cuáles son los sentidos? Vista, oído, olfato, gusto y tacto. Así mismo, guarda un papel clave la imaginación en este método.

La función de la **imaginación** en Ignacio es clave y varía según cada persona. Está más dirigida a centrar nuestra afectividad que a fabricar interiormente una imagen determinada a cualquier precio. La imaginación es una fuerza poderosa y compleja: produce y reproduce imágenes, las conserva y combina, las agrupa, las impregna de fuertes sentimientos, crea símbolos, llega a tocar lo más profundo de nuestro propio

---

<sup>7</sup> Alarcón, Manuel. *Aplicación de sentidos*. Manresa 65 (1993), p. 35.

ser... y *hace presente* lo que está ausente. La imaginación nos permite "como si presente me hallase" contemplar las escenas de la vida de Cristo.

La Aplicación de sentidos nos ayuda a poner en práctica nuestra imaginación. A modo de ejercicio práctico, presento un ejemplo que nos ayude a entrar en este método:

### **Preparación**

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos del corazón, paseando, etc. A medida que el Espíritu se va calmando, ir pensando tranquilamente *qué voy a hacer*, el Señor me espera...

1. Preparar el material necesario: coger un texto del Evangelio. Mejor si es un texto conocido del que ya se ha hecho contemplación.
2. Oración preparatoria: pedir a Dios que toda mi vida se oriente hacia Jesús que es camino, verdad y vida.

### **Oración**

Leer todo el texto sin prisa y con tranquilidad. Imaginarse la escena como si yo estuviera presente. E ir aplicando los sentidos a lo que estoy contemplando:

- a) Ver a las personas y paisajes con la vista de la imaginación. Meditar y contemplar lo que estoy viendo. Sacar algún provecho de todo ello.
- b) Escuchar lo que dicen o pueden decir. Tras haber escuchado un rato, dejar que las palabras penetren en mi interior.
- c) Oler y gustar la profundidad de aquella escena. A veces lo hacemos cuando decimos: "me huelo que telefonaré", o bien "esto me ha dejado un buen sabor de boca". O también recordar aquellos olores que me gustan o no. ¡Quién no recuerda el olor de la tierra tras la lluvia! Preguntarse qué sabor de boca me va dejando el hecho de estar contemplando la vida de Dios.
- d) Tocar con las manos, abrazar, besar los sitios que Jesús pisa y toca. ¡Y por qué no, dar la mano, abrazar o besar a Jesús o a alguno de los personajes que estoy contemplando!

### **4.4. LA REPETICIÓN**

La repetición va a jalonar todo el camino de los Ejercicios y, de suyo, es el método que se practicará más veces. Su punto de apoyo estaría en la anotación segunda (sentir y gustar internamente) y en la adición cuarta: en el punto en que hallare lo que deseo, ahí me detengo [76]. Ignacio quiere que se haga énfasis y pausa en los puntos en

que he sentido mayor consolación o desolación. Se da tiempo al tiempo para que las vivencias se asienten y asimilen.

¡Cuántas veces queremos volver a escuchar un disco que nos gusta! ¡O volver a ver aquella película y revisar aquellos detalles que se perdieron en una primera visión! O volver a encontrar a aquel amigo porque con una sola conversación no tuvimos bastante y había algunas cosas que quedaron matizadas. Esta es la base humana de lo que San Ignacio llama *repetición*. Consiste en volver sobre aquello en que Dios ha estado insistiendo. Hay dos razones para repetir:

1. *Porque me ha ido bien*. Me he sentido en paz y con gozo. ¿Qué me quiere decir el Señor a través de esta consolación? Es un modo de profundizar en algo.
2. *Porque he tenido alguna dificultad*. Debido al momento personal, a la temática, al horario... Y quiero volver y descubrir la raíz de la dificultad. ¡Dios también habla a través de los momentos difíciles! Y allí debo encontrarlo.

Como todas las oraciones que hemos visto, la "repetición" también incluye tres momentos: a) preparación; b) oración; c) examen.

#### **4.5. EL RESUMEN**

A la repetición, en la Primera Semana sigue el *resumen*. Es una especie de paso del análisis a la síntesis. La repetición y el resumen inducen a un tipo de oración más simplificada, no sólo respecto a las ideas, sino respecto también a los afectos mismos. Con ello, Ignacio conduce al ejercitante en el crecimiento de la oración. Desde una oración más discursiva se avanza hacia una oración más afectiva y más simplificada, hasta llegar a un solo acto de amor complejo ininterrumpido por mucho tiempo.

Este tipo de oración tiene una fuerza psicológica muy grande. Es martillar y hundir hasta el fondo los ejes esenciales y claves del fruto de mi oración.

#### **4.6. LOS TRES MODOS DE ORAR [238-260].**

Estos son "modos" sencillos de acercarnos al Misterio.

##### **a) Primer modo:**

- La materia de oración versa sobre los mandamientos, los pecados capitales, los cinco sentidos corporales, las potencias del alma, las virtudes, las bienaventuranzas...La materia se desentraña, razonando y discuriendo para entenderla mejor, me dejo impresionar por ella, y examino mi vida de acuerdo con lo que medito.

- Es una mezcla de oración, meditación, petición y acción de gracias.
- En definitiva, en este Primer modo se trata de desmontar todo aquello que me impide acceder a mi verdad. Ignacio era un hombre de la sospecha que intentaba desvelar aquellos engaños presentes en mi vida.

#### **b) Segundo modo**

- Ignacio pone atención a la postura corporal. Es una oración más afectiva. Conviene pararse en la consideración de cada palabra.
- La materia de la oración puede ser una oración vocal: salmos, himnos del Nuevo Testamento, oraciones ya hechas, frases evangélicas, etc.
- Se detiene uno en cada palabra de la oración, dejando que los afectos broten espontáneamente, y se detiene uno en esa palabra, mientras broten los afectos y se susciten las ideas, sin prisa por pasar a otra palabra. Al final se recita la oración lentamente. Y uno se sorprende al encontrar en la oración vocal, que ha tomado como base, nuevas resonancias, nuevos matices y nueva profundidad.

#### **c) Tercer modo**

- Es orar por “compás”. Hace referencia al ritmo, pronunciando cada palabra entre un anhelito y otro. Las palabras se adentran así en el orante. El redescubrimiento hoy de la oración a través del ritmo respiratorio puede revalorizar este modo de orar sencillo.
- Como apoyo a este tipo de oración, se utiliza una oración vocal conocida, y se va rezando rítmicamente al compás de la respiración, repitiendo la frase que corresponda, sin atropellarse. Es un rezo vocal, pausado, rítmico; oración vocal y mental a la vez, tomando como norma el movimiento respiratorio, no precisamente de un modo matemático.
- Tiene su relación con la oración de Jesús. Se presta a la meditación de ciertas fórmulas y a una reflexión tranquila, llena de gusto espiritual, en los intervalos. Es un tipo de oración fácil que tranquiliza y unifica interiormente a la persona.

### **PARA EL TRABAJO PERSONAL Y/O GRUPAL**

1. Reflexión sobre mi propia vida personal de oración. ¿Cómo oro? ¿Qué valor tiene la oración en mi vida?
2. Recursos-Medios que utilizo para mi oración personal: lecturas, esquemas, música, ambientación, postura.
3. Dificultades que experimento en mi oración personal.
4. Realizar uno de los ejercicios que aparecen en los Métodos de oración para apropiarnos del método.
5. Lc 11,1: *Una vez estaba él orando en cierto lugar; al terminar, uno de sus discípulos le pidió: 'Señor, enséñanos una oración...'*. Haz una oración donde le pidas a Jesús que te enseñe a orar.

## ORAR CON TEXTOS DEL EVANGELIO

Las contemplaciones que propone San Ignacio suelen partir de un pasaje en el que Jesús interviene, más con acciones que con palabras, y quieren llevar a la experiencia del Padre, a través de Jesús: *“Quien me ha visto a mí, ha visto al Padre”*, dice Jesús.

A Dios se le experimenta a medida que nos vamos apegando a la persona de Jesús, y dejando que su palabra, su obra y su actitud, calen en nosotros. Junto a él podemos entrever cuál es su sentir sobre las cosas, cuál es su motor, cuáles son los motivos que le hacen actuar como actúa.

A la vez, al situarnos junto a él en apertura, nos va haciendo desear poder tener “los mismos sentimientos que Cristo Jesús...” e irlos adquiriendo, y actuar de acuerdo a ellos.

### PREPARACIÓN PARA LA ORACIÓN:

**1. “La historia...”:** Se trata de leer despacio el pasaje que se quiere contemplar, sin pretensión alguna de análisis. La única finalidad es la de recoger los datos necesarios para poder “sumergirme” después en la escena.

**2. “Composición, viendo el lugar... con la vista imaginativa...”:** No es otra cosa que situar el lugar donde se desarrolla la escena, con el fin de centrarse en él: imaginar si es exterior o interior, día o noche, si hace frío o calor, si el sitio es grande o pequeño, cuánta gente hay, cómo se sitúan, etc...

**3. “Pedir lo que quiero...”:** En este rato de oración pretendo conseguir con la ayuda de Dios...: experimentar algo, conocer más a Jesús, cambiar mi actitud interior... Como esto es difícil de obtener por nosotros mismos, debido a nuestra falta de libertad interior, que nos cierra, hay que pedírselo al Señor, para que nos ayude a abrirnos a su gracia y que brote de nosotros lo que está ahí desde siempre.

En las contemplaciones ignacianas de la vida de Jesús, se pretende **“conocerle internamente”** a él, sus razones, sus sentimientos,... en mi interior, en mi hondura. Por eso la petición es siempre: “Conocimiento interno del Señor, para que más le ame y le siga...”.

### EJEMPLO PARA REALIZAR EL EJERCICIO:

**1. “Ver las personas...”:** Se trata de meterse imaginativamente en la escena e ir recorriendo las personas... Sus caras, sus gestos, las miradas, los movimientos, la distancia, la cercanía... Dejarlas pasar por la “vista imaginativa” como si estuviéramos viendo una película sin palabras. Mirar a Jesús como es mirado por la gente... Dejarse mirar por él... Que cale en nuestro corazón...

**2. “Oír lo que dicen...”**. Hay que recorrer la escena, oyendo lo que habla Jesús, los comentarios que se hacen, los ruegos y las preguntas que se le hacen a Jesús, las respuestas que da... Habla tú también, pregúntale... Aplícalo a lo que vives contigo y con los demás...

**3. “Mirar y considerar lo que hacen...”**. Hay que fijarse en las actuaciones de las personas que entran a formar parte de la escena, en la actuación de Jesús con la gente...: actuación sencilla, acogedora, motivadora... Mirar cómo consuela, cómo sana, cómo interpela con cariño, moviendo los corazones... Mirar también cómo se dirige la gente a él...: Cómo le hablan, cómo esperan algo de su parte, cómo intentan acercarse para verle y escucharle mejor, cómo piden con fe... Acércate tú también y empápate de las acciones de Jesús...

Estos tres puntos puedes desarrollarlos en el orden indicado, o bien siguiendo los tres pasos a la vez, metiéndote en la escena y participando de ella, como si fueras un personaje más. Puedes hablar o callarte, pero estás ahí, miras, escuchas, intervienes, sientes, pides... Vives la escena desde dentro... Es importante que vayas cayendo en la cuenta de lo que allí sucede, y te lo apliques... Tú eres uno de entre la gente, o eres al que Jesús se dirige o cura... Eres el que se acerca, o el que está junto a Jesús, oyendo.

El último rato de oración, dedícalo a mantener un diálogo en forma de coloquio con el Señor, ya sabes, como un amigo con otro amigo, manifestándole lo que has sentido, o lo que te gustaría sentir... Dejando que él llene tu corazón y te saque de ti, hacia los hombres...

## ENCUENTROS

*“Quien no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve” (1Jn 4,20).*

Si soy un espejismo con el otro, ¿cómo es mi encuentro contigo?

¿Gestos de rito repetido o cuerpo de tedio y costumbre?

¿Corazón domesticado o palabra de libro y calendario?

Si me defiendo de tu novedad con lo que ya sé de ti, encerraré también a los demás en lo que ya sé de cada uno, sin dejarles espacio para lo nuevo.

Si no soy pobre ante ti, contemplando fascinado tu grandeza, tampoco regalaré como la lluvia universal mis días y mis fuerzas.

Si multiplico las palabras hasta abrumarme en tu silencio, ¿cómo seré capaz de escuchar el grito rebelde del oprimido y la queja muda del saqueado?

Si mi cuerpo no te acoge y siente tu presencia cercana, ¿cómo podrá ser templo libre, sin ídolos publicitarios vivos, ni cárcel de nostalgias presas?

Si no tolero tu misterio en paz y transparencia, no acogeré lo incomprensible de los otros  
sin que mi impaciencia hierva.

Sin oración dura, tediosa y tentadora, sólo buscaré relaciones humanas fáciles,  
sin atravesar fiel el desierto hacia encuentros de tierra libre.

Si no espero la hora de tu llegada, tampoco llevaré en mi corazón  
la cosecha que se gesta en vidas dobladas sobre su dolor como los surcos cerrados.

Si no adoro en silencio tu transcendencia que abre al tercer día sepulcros y  
cerrojos,  
encarcelaré sin futuro situaciones y personas.

Si no me alegro contigo acogiendo la plenitud de tu presencia,  
¿cómo dejaré recrear en los encuentros que dan vida y en medio de un pueblo que  
celebra? Soy la misma relación de todo encuentro.

Si en verdad soy contigo fuego, con sólo abrir los ojos y dar un paso  
no seré como el hermano hielo.

Benjamín González Buelta, SJ.,  
*La transparencia del barro*