



EIDES

Comprensión del camino espiritual ignaciano

Experiencia personal
y comunitaria

Alicia Ruiz López de Soria

Alicia Ruiz López de Soria. Licenciada en Farmacia y en Teología. Realiza la acción evangelizadora en el ámbito educativo. En los escritos muestra una visión cristiana de la persona, de la vida y del mundo. Interesada en destacar el protagonismo de los jóvenes en la transmisión de la fe, las relaciones fe-ciencia y fe-cultura, la mujer en la Iglesia, la figura del papa Francisco... Ha publicado recientemente: *¿A ti qué? ¡Tú, sígueme! Meditaciones y contemplaciones ignacianas para jóvenes* (2023), *Estaban allí y no lo sabía. Las mujeres en la Iglesia. Aproximación vital* (2024) y *Evangelio popular* 2024.

Esta publicación se distribuye gratuitamente. Colabora y únete a las personas que lo hacen posible.

- Bizum código: 05291
- Transferencia: ES23 2100 3205 1225 0002 4607
- www.cristianismeijusticia.net/es/donativos

Edita Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona
+34 93 317 23 38, info@fespinal.com, www.cristianismeijusticia.net

Imprime: Ediciones Rondas S.L. Depósito Legal: B 17145-2024

ISBN: 978-84-9730-555-6. ISSN: 2014-6531. ISSN (virtual): 2014-6558

Edición: Santi Torres. Corrección: Cristina Illamola

Maquetación: Pilar Rubio Tugas. Octubre 2024

COMPRESIÓN DEL CAMINO ESPIRITUAL IGNACIANO

EXPERIENCIA PERSONAL Y COMUNITARIA

Alicia Ruiz López de Soria

Introducción	4
1. Un santo a favor de la cirugía estética	5
2. No hay espíritu sin cuerpo	8
3. Reconocer-me	11
4. Conciencia aislada y autorreferencialidad	14
5. Un proyecto deseable: la paz interior	16
6. Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios	19
7. Aceptar la realidad	22
8. «Parte o puerta de tanta gracia»	25
9. Discernimiento para no perderse	27
10. Entusiasmo misionero	30
Notas	32

INTRODUCCIÓN

Hay factores que determinan la existencia. Uno de ellos es la fe. Quien comparte contigo es cristiana, confiesa con su boca que Jesús es el Señor y cree en su corazón que Dios le resucitó de entre los muertos (cf. Rom 10,9). Los primeros cristianos desearon el diálogo con todos sus contemporáneos y fomentaron la cultura del encuentro, mostrando sin dobleces cuál era su visión de la vida y los cimientos en los que trataban de edificarla. Captaron que la realidad es poliédrica, lo cual significa que para aprehenderla mínimamente es necesario posicionarse y reflexionarla desde distintos ángulos. Los primeros cristianos sufrieron en carne propia que quienes pretendían el monopolio de una perspectiva única planteaban serios problemas de convivencia; testimoniaron que un corazón inclusivo y una mente abierta caracterizaban a quienes apostaban radicalmente por la fraternidad.

Inspirarse en Jesucristo para vivir es optar decididamente por la apertura y la acogida indiscriminada y respetuosa de los demás. Sus palabras, «No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque seréis juzgados como juzguéis vosotros, y la medida que uséis, la usarán con vosotros... Así, pues, todo lo que deseáis que los demás hagan con vosotros, hacedlo vosotros con ellos; pues esta es la Ley y los Profetas» (Mt 7,1-2.12), condensan las exigencias éticas de trato con los demás. Pero la adhesión vital a Jesucristo también es anunciar a todos su mensaje: «Y les dijo: “Id al mundo entero y proclamad el Evangelio a toda la creación”» (Mc 16,15). Los diálogos verdaderos llevan consigo tanto ser receptivos como aportar convicciones personales.

Este cuaderno presenta algunas bases del camino espiritual ignaciano a personas que, confesándose o no cristianas, cuidan de diferentes formas su vida espiritual. Animar a cuidar la vida espiritual de manera personalizada ofreciendo un acercamiento al camino espiritual ignaciano es, en los tiempos actuales, una forma de proponer la fe cristiana.

1. UN SANTO A FAVOR DE LA CIRUGÍA ESTÉTICA

«Que Él, el Dios de la paz, os santifique plenamente, y que todo vuestro ser, el espíritu, el alma y el cuerpo se conserven sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo» (1Tes 5,23).

«La Palabra de Dios es viva y eficaz y más cortante que espada alguna de dos filos. Penetra hasta las fronteras entre el alma y el espíritu, hasta las junturas y médulas; y escruta los sentimientos y pensamientos del corazón» (Heb 4,12).

Comencemos fijándonos en términos aparentemente contrarios –cuerpo y espíritu– para presentar como punto de partida una comprensión concreta del ser humano. La definición tal vez más conocida de qué son unos ejercicios espirituales refiere a los ejercicios que se realizan con el propio cuerpo. Si preguntamos a cualquiera qué son los ejercicios corporales, rápidamente lo relaciona con el deporte y pone con acierto ejemplos, desde los más comunes (pasear, caminar o correr) a otros como el esquí, la escalada, el alpinismo, el pádel, la natación, el surf, el fútbol... En cambio, si cuestionamos arbitrariamente qué son los ejercicios espirituales, habría más indecisión y

recibiríamos respuestas más ambiguas. Dejemos que nos defina este concepto San Ignacio (Loyola, 1491 - Roma, 1556), el santo vasco canonizado junto a Francisco Javier, Felipe Neri, Teresa de Jesús e Isidro Labrador el 12 de marzo de 1622, y tres siglos más tarde, en 1922, declarado por Pío XI patrono de los ejercicios espirituales.

[...] Por este nombre de ejercicios espirituales se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente y de otras actividades espirituales según que adelante se dirá. Porque, así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, de la misma

manera todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y después de quitadas buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del alma, se llaman ejercicios espirituales (EE 1).¹

En esta definición se apuntan las diferentes dimensiones, interrelacionadas entre sí, que podemos distinguir en la condición humana: física o corporal, mental o psicológica, afectiva y espiritual. La peligrosa y dañina comprensión de la condición humana que solo considera cuerpo y alma queda, afortunadamente, eliminada en la espiritualidad ignaciana. En la actualidad, *grosso modo*, la dimensión física está sobrevalorada, se ve necesario invertir recursos humanos y económicos para impulsar la atención a la salud mental, numerosas noticias centradas en las relaciones interpersonales tienen detrás enredos y trastornos afectivos graves y se podría defender que hay un crecimiento resurgir de la espiritualidad, frente al vacío existencial.

Planteémonos esta cuestión: ¿Qué diríamos de quién decide ser operado de una pierna por segunda vez en unas condiciones sanitarias nada favorables con la única motivación de mejorar su aspecto físico y evitar que los demás le vean cojear? Además de olfatear cierto narcisismo y dar por hecho que la persona está a favor de la cirugía estética,² ¿opinamos «yo también lo haría» o «a mí no me merecería la pena»? ¿O diríamos «allá cada uno»? Pues, quien dejó como legado a la Iglesia Católica un método para hallar la voluntad de Dios a través de la práctica de unos ejercicios espirituales bien pautados,

no ocultó el deseo de mostrar el mejor aspecto físico posible, pese a que ello conllevarse sufrimiento y dolor extremos.

Y después de haber estado 12 ó 15 días en Pamplona, lo llevaron en una litera a su tierra; en la cual hallándose muy mal, y llamando todos los médicos y cirujanos de muchas partes, juzgaron que la pierna se debía otra vez desconcertar, y ponerse otra vez los huesos en sus lugares, diciendo que por haber sido mal puestos la otra vez, o por se haber desconcertado en el camino, estaban fuera de sus lugares, y así no podía sanar. Y hizose de nuevo esta carnicería; en la cual, así como en todas las otras que antes había pasado y después pasó, nunca habló palabra, ni mostró otra señal de dolor, que apretar mucho los puños (*Autobiografía*, 2).³

Y cortada la carne y el hueso que allí sobraba, se atendió a usar de remedios para que la pierna no quedase tan corta, dándole muchas unturas, y extendiéndola con instrumentos continuamente, que muchos días le martirizaban. Mas nuestro Señor le fue dando salud; y se fue hallando tan bueno, que en todo lo demás estaba sano, sino que no podía tenerse bien sobre la pierna, y así le era forzado estar en el lecho (*Autobiografía*, 5).

¿Qué queremos mostrar? A nadie se le escapa que la opción ideal es la de favorecer la armonía de las cuatro dimensiones citadas: física, mental, afectiva y espiritual. Es evidente que con ello se cuida, en definitiva, la salud. Ahora bien, desde que en 1948 la Organización Mundial de la Salud definió

la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, han surgido muchas críticas: la principal está referida a la expresión «estado de completo bienestar». ¿Alguien vive así?, ¿tal vez unos pocos afortunados? El aspecto más positivo de esta definición es que de ella se deduce que somos seres bio-psi-co-sociales.

Como se puede observar en las citas bíblicas que preceden a este apartado, la antropología bíblica (y posteriormente la patristica) distingue entre *cuerpo*, *alma* (asume las funciones que tienen que ver con la inteligencia y la afectividad) y *corazón* (espíritu).⁴ El cuerpo participa de la dignidad de la imagen de Dios; el alma entra en comunión con Dios; el corazón es lo más

profundo del ser, donde la persona se decide o no por Dios. El ser humano es unidad para ser, dimensionalidad para comprender. La santificación a la que estamos llamados todos los bautizados está referida a la totalidad de la condición humana así advertida. El método ignaciano para hallar la voluntad de Dios, como medio para esta santificación, manifiesta esta comprensión antropológica.

Conforme avancemos en la reflexión descubriremos que el texto básico de la antropología ignaciana es: «Presupongo ser tres pensamientos en mí..., uno propio mío, el cual sale de mi mera libertad y querer, y otros dos, que vienen de fuera: el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo» (EE 32). A él acudiremos en varias ocasiones.

2. NO HAY ESPÍRITU SIN CUERPO

«Os exhorto, hermanos, por la misericordia de Dios, a que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios; este es vuestro culto espiritual» (Rom 12,1).

Al profundizar en cualquier camino espiritual es importante subrayar esta premisa: somos cuerpo. Entendamos por cuerpo el espacio de acogida de nuestro ser, una estructura dinámica constitutivamente abierta al mundo en la acción plena del sentir. Esta aproximación al cuerpo permite asumir unas afirmaciones obvias: no hay elaboración mental sin cuerpo, no hay mundo afectivo sin cuerpo, no hay espiritualidad sin corporeidad. Respecto a la última afirmación, el Catecismo de la Iglesia Católica expresa: «La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser a la vez corporal y espiritual. El relato bíblico expresa esta realidad con un lenguaje simbólico cuando afirma que “Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente” (Gn 2,7). Por tanto, el

hombre en su totalidad es *querido* por Dios» (CCE 362).⁵

En unos ejercicios espirituales se presta atención al cuerpo, se le escucha y cuida. La capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación que se promueve mediante la práctica del *mindfulness*, o bien, la actitud de vigilancia y atención que la Buena Noticia de Jesús pide cultivar (cf. Mt 24,42-51), se aplica también a lo que nos sucede a nivel físico. Somos en el cuerpo y éste no es un ente silente, por el contrario, habla (o grita) de lo que le habita, declara nuestra interioridad. Lo espiritual sucede siempre en lo somático, aunque no se reduzca a ello. Si aceptamos la interrelación entre las diferentes dimensiones del ser humano y su condición holística, podemos

afirmar que la somatización es reflejo en el cuerpo de lo que acontece en el interior, a nivel psicológico, afectivo o espiritual.

La difícil separación entre enfermedades del cuerpo y enfermedades del alma puede ilustrar lo que procuramos plantear. En una consulta preguntan a una paciente oncológica si relaciona la aparición de su tumor con alguna causa; la paciente responde que vincula la enfermedad con tres experiencias traumáticas vividas en poco tiempo. La paciente no sabe razonar científicamente el acierto de su respuesta, se mueve en el terreno de la opinión personal; ella, sencillamente confirma que fue duramente golpeada por experiencias que le hicieron perder solidez y firmeza (enfermedad, *in firmus*), convencida de que no hay enfermedades sino enfermos. Para el proceso de curación-sanación considera fundamental nombrar la realidad tal cual es, reconocer errores, erradicar auto-culpas, dar espacio al perdón, ganar en libertad, fomentar la alegría, mantener la paz y servir a los demás en lo que esté a su alcance. Esta paciente es creyente, busca y trata de escuchar la voz de Dios, invitaciones nuevas; postrada en la cama durante meses, descubre el amor como fuente de vitalidad y el Amor como el tejedor de la realidad.

Los ejercicios espirituales propuestos por Ignacio de Loyola contienen «adiciones» (ayudas) para mejor hacer los ejercicios y para mejor hallar lo que se desea (cf. EE 73-90). En ellas encontramos referencia a la postura corporal adecuada para «entrar en contemplación, unas veces *de rodillas*, otras *postrado en tierra*, otras *tendido rostro arriba*, otras *sentado*, otras

en pie, yendo siempre a buscar lo que quiero...» (EE 76). Cinco posturas facilitadoras de la quietud interior. Tal vez esta referencia no sea suficiente para defender sólidamente que Ignacio tiene en cuenta la dimensión corporal en relación a la vida espiritual, pero abre la puerta a ello. Evidentemente, estas adiciones no se enmarcan dentro de lo que hoy denominamos culto al cuerpo, una idolatría de éste como mediación para la felicidad; tampoco animan a supeditarse a ningún patrón estético puntual. Son apreciaciones que se dan en un contexto de austeridad, para facilitar la percepción de las denominadas mociones, esto es, «sentir» pensamientos y movimientos internos provenientes de Dios, el Demonio y nosotros mismos.

¿Recordamos? «Presupongo ser tres pensamientos en mí..., uno propio mío, el cual sale de mi mera libertad y querer, y otros dos, que vienen de fuera: el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo» (EE 32). Pongamos algunos ejemplos vinculados a priori con el Buen Espíritu: la decisión, la paz, la alegría, la aceptación, la fuerza, el agradecimiento, el amor... Frente a ello, el demonio de la indecisión, el demonio de la inquietud, el demonio de la tristeza, el demonio de la no aceptación, el demonio del cansancio, el demonio de la falta de gratitud, el demonio del desamor... Y entre Buen y Mal Espíritu, el ejercicio de mi libertad, la actuación libre de la criatura. La advertencia del papel crucial que juegan las mociones se explicita en una de las anotaciones previas: «el que da los ejercicios, cuando siente que al que se ejercita no le vienen algunas mociones espirituales en su alma ni es agita-

do de varios espíritus, mucho le debe interrogar acerca de los ejercicios...» (EE 6). La vida espiritual se juega en apreciar y discernir estos movimientos internos.

Prosiguiendo con las adiciones: «muchas veces aprovecha hacer cambios en el comer, en el dormir, y en otros modos de hacer penitencia... y como Dios nuestro Señor conoce infinitamente mejor nuestra naturaleza, muchas veces en esos cambios da a sentir a cada uno lo que le conviene» (EE 89). El santo vasco propone el cuidado del cuerpo con el fin de facilitar la oración y el discernimiento; cuidar-nos para ser, en el Cuerpo de Cristo, templos del Espíritu, al que secundar.

Se ha de estar preparados, atentos y vigilantes para sentir y conocer las mociones, pues éstas «se causan» (EE 313). Las mociones buenas hay que «recibir las» (acogerlas), mientras que las malas hay que «lanzar las» (rechazarlas). Las mociones «mueven», por tanto, hay que discernirlas (cribarlas).

¿Cómo saber si algo viene del Espíritu Santo o si su origen está en el espíritu del mundo o en el espíritu del diablo? La única forma es el discernimiento, que no supone solamente una buena capacidad de razonar o un sentido común,

es también un don que hay que pedir. Si lo pedimos confiadamente al Espíritu Santo, y al mismo tiempo nos esforzamos por desarrollarlo con la oración, la reflexión, la lectura y el buen consejo, seguramente podremos crecer en esta capacidad espiritual (GE 166).⁶

Difícilmente se puede argumentar con más claridad la importancia del cuerpo: «Si un hermano o una hermana están desnudos y carecen del sustento diario, y alguno de vosotros les dice: “Id en paz, calentaos o hartaos”, pero no les dais lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve?» (St 2,15-16). Pongamos en valor el cuidado del cuerpo para escuchar y responder a la tarea a la que Dios llama. En ningún caso se puede obviar que los ejercicios espirituales se historizan en obras de misericordia corporales, resumidas en dar de comer al hambriento, dar techo a quien no lo tiene, vestir al desnudo, visitar a los enfermos y a los presos, enterrar a los muertos (cf. Mt 25,31-46). Estas obras de misericordia corporales se sintetizan en socorrer asistencialmente a nuestros hermanos obrando con caridad y en justicia. Esta sería la principal perspectiva: cuidar el cuerpo «para» hacerse cargo de la realidad sufrente.

3. RECONOCER-ME

«Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará» (Mt 6,6).

Quien apuesta por cultivar la vida espiritual ha de encontrar espacios y tiempos gratuitos para reconocer «su» realidad. La falta de silencio y los ritmos de vida acelerados favorecen la acumulación de experiencias sin un despertar a la realidad personal y social. Hay conciencias desde muy dormidas a muy despiertas. Conciencia, una capacidad sorprendente en nuestro cuerpo. En el Concilio Vaticano II se dijo de ella: «La conciencia es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que está solo con Dios, cuya voz resuena en lo más íntimo de ella» (GS 16).⁷ Es frecuente vivir sin percibir este diálogo íntimo, ignorando si la conciencia se halla serena o inquieta. La conciencia necesita de la atención. Toda persona que se decide a cuidar su vida espiritual despierta la conciencia. «Es en la conciencia el único lugar

donde el individuo creyente analiza, valora y reflexiona sobre la naturaleza, intención y consecuencias de sus actos y decisiones respecto de los demás y respecto a su relación con Dios».⁸

La sociedad de consumo y la cultura del entretenimiento alimentan la falta de pericia para entrar en el interior de uno mismo o una misma. «Esta exigencia de interioridad es tanto más necesaria cuanto que la vida nos impulsa con frecuencia a prescindir de toda reflexión, examen o interiorización» (CCE 1779).⁹ De hecho, el fin de la conciencia rectamente formada, ayudarnos a practicar el bien y evitar el mal, se puede procurar con buena voluntad, por impulsos y tanteos, sin metodología alguna. La espiritualidad ignaciana, por el contrario, propone «modo y orden» para un camino espiritual que tiene definida una meta a

la que se llega, en gran medida, examinando la conciencia; asume una recomendación clásica, válida para todos los tiempos: «Retorna a tu conciencia, interrógala. [...] Retornad, hermanos, al interior, y en todo lo que hagáis mirad al testigo, Dios».¹⁰

Atender a la conciencia traza un camino ético, de respeto y ayuda a uno mismo y a los demás. El examen de conciencia ayuda a reconocer la realidad personal y a escuchar la voz de Dios. La propuesta de la espiritualidad ignaciana se concentra en tres tipos: examen particular y cotidiano (cf. EE 24), examen general (cf. EE 32) y el examen diario (EE 42) que, por ser el más común, desarrollamos a continuación:

El primer punto es de dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos.

El segundo, pedir gracia para conocer los pecados y rechazarlos.

El tercero, pedir cuenta al alma desde la hora de levantarse hasta el examen presente, de hora en hora o de tiempo en tiempo; y primero del pensamiento, después de la palabra, y después de la obra, siguiendo el mismo orden que se dijo en el examen particular.

El cuarto, pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.

El quinto, proponer enmienda con su gracia. Decir un Padrenuestro.

Deseamos resaltar la importancia del inicio del examen de conciencia diario: el agradecimiento es la puerta de entrada al bienestar personal y la

llave para ir más allá de los límites que nos imponen los sentidos. La gratitud nos sitúa en el sentido de la vida y en el sentido de la fe. Como bien sabemos todos, independientemente de si nos confesamos religiosos o no, *agradecimiento - alegría - trascendencia* configuran una triada alentadora: agradecer da alegría y esta alegría puede abrirnos a una Realidad Superior. Dar gracias a Dios es reconocer su aliento de vida, su espíritu sanador, su fuerza creadora.

Cultivar la vida espiritual conlleva que la criatura se sitúe ante su Creador, a solas, desnuda (cf. EE 15). La llamada de Dios a salir de nosotros mismos e ir hacia el encuentro con Él y con los demás está siempre presente, pero es necesario escucharla y estar en disposición de poder responder. San Pablo lo explicita así: «Hermanos, vuestra vocación es la libertad; no la libertad para que se aproveche el egoísmo; al contrario, servid unos a los otros por amor» (Gal 5,13). Quien se ejercita espiritualmente ha de tener la valentía de reconocerse, nombrar su realidad tal cual es, sin maquillar, venciendo autoengaños y la semilla de narcisismo que lleva dentro, poniendo nombre tanto a zonas luminosas como oscuras de su personalidad, reconociendo capacidades y límites, aciertos y errores en su biografía. Adentrarse en la vida espiritual requiere describir la realidad personal con claridad, sin valoraciones éticas o morales, dejándola estar ante el Creador, a la espera de su auto-comunicación.

Del Creador tenemos falsas imágenes por nuestros miedos y respectivas compulsiones. El don sin igual es confiar, esperar y amar a un Dios Padre-Madre *Amor Incondicional...*

confiar, esperar y amar a un Dios Padre-Madre *Misericordia Pura*. Se trata de experimentar la compleja realidad personal sostenida por el Creador.

En todas las épocas y para todas las personas, no deja de ser revelador que la Buena Noticia de Jesús subraye un modo de estar en la vida: «¡Ánimo, soy

yo, no tengáis miedo!» (cf. Mt 14,22-36). Vivir confiados en la compañía de Jesús. «¡No tengáis miedo de acoger a Cristo y de aceptar su potestad!» (San Juan Pablo II).¹¹ La experiencia cristiana es que el Dios que muestra su poder en la debilidad del amor es capaz de consolar en el miedo.

4. CONCIENCIA AISLADA Y AUTORREFERENCIALIDAD

«Pues la vida se manifestó, y hemos visto y testificamos y os anunciamos la vida eterna que estaba en el Padre y se nos manifestó» (1Jn 1,2).

Buscamos una alegría y paz profundas que se mantengan aun cambiando las circunstancias, que resistan vendavales. Todos deseamos vivir consolados, unos con el referente de Jesucristo y otros sin Él, adheridos a otras religiones o filosofías de vida. Queremos vivir alegres y pacificados en el hondón de nuestro ser. Nos habita el deseo personal de crecer humanamente y el deseo colectivo de humanizar la humanidad. En la actualidad, también aflora frente a la crisis climática la sensibilidad por salvar el planeta. A priori, queremos ser buenos samaritanos y no pasar de largo; soñamos con convertir la interdependencia en solidaridad.

En este contexto afectivo, la conciencia es la voz de nuestro ser en crecimiento que nos permite optar por la vida (biófilos) y rechazar la muerte (necrófilos) en una perspectiva global: referida a la propia existencia, la de los

demás y la de la Casa Común. A poco que despertemos y formemos nuestra conciencia percibimos que ésta es un regalo para vivir éticamente, construyendo con las actitudes diarias y los pequeños gestos un mundo mejor. «La fidelidad a esta conciencia une a los cristianos con los demás hombres para buscar la verdad y resolver con acierto los numerosos problemas morales que se presentan al individuo y a la sociedad» (GS 16).

Actuar conforme a la propia conciencia, acto que dignifica y practican los hombres y las mujeres de buena voluntad, tiene sus riesgos. Para la mayoría de las personas, la vida no es un camino de rosas: se acumulan heridas, experiencias traumáticas, necesidades insatisfechas, errores y fracasos. La quiebra de la empatía, incluso pensando que estamos entregados a los otros, es una tentación siempre presente. El

pecado, personal y estructural, hace estragos. Todo ello puede llevar sutilmente a una conciencia aislada y a la autorreferencialidad.

El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien. Los creyentes también corren ese riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros, ésa no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado (EG 2).¹²

Si cada persona es *un mundo dentro del Mundo*, la conciencia aislada y la autorreferencialidad hace vivir en el propio mundo, mirándose el ombligo, como persona encorvada, centrada en intereses particulares.

La alternativa está formulada por la regla de oro de toda espiritualidad, en la actitud requerida para avanzar en la

vida espiritual: ir más allá del propio amor, querer e interés (cf. EE 189). La gran literatura lo corrobora: «Abre los brazos y recibe a tu hijo don Quijote, que, si viene vencido de los brazos ajenos, viene vencedor de sí mismo; que, según él me ha dicho, es el mayor vencimiento que desearse puede» (Miguel de Cervantes). En definitiva, la alternativa se refleja en expresiones tales como «salir de sí mismo», «vencerse a sí mismo», «desprenderse del propio yo», «romper la red del yo», «anular las fuerzas egocéntricas», «vaciar de sí»... para dejar lugar al espíritu y a su obra en nosotros. En cristiano diríamos, negarse a sí mismo, tomar la cruz y seguir a Jesús (cf. Mt 16,24).

Se distinguen, por tanto, dos extremos en la manera de vivir: autocentrada y depredadora o agradecida y generadora de comunión. Y, puesto que vivimos en sociedades que fomentan el individualismo y la desconexión con el que sufre, se ha de estar muy alerta para no desplazarse hacia el primero de los extremos.¹³ El Apóstol de los gentiles expresará bellamente: «Y no os amoldéis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestras mentes, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto» (Rom 12,2). Quizás, la peor enfermedad consista en perder la capacidad de apertura a lo otro, a los otros y al Otro.

5. UN PROYECTO DESEABLE: LA PAZ INTERIOR

«Porque si perdonáis a los hombres las ofensas que cometen contra vosotros, también vuestro Padre celestial os perdonará vuestros pecados» (Mt 6,14).

«Sufríndoos los unos a los otros, y perdonándoos mutuamente, si alguno tiene queja contra otro, así como el Señor os ha perdonado, así lo habéis de hacer también vosotros» (Col 3,13).

Si estamos o no interesados por la vida espiritual no debiera cuestionarse. Si la dimensión espiritual es la que nos hace ser personas, permite relacionarnos con los demás, también con la Casa Común, y nos abre a la trascendencia, ¿cómo vamos a apartarla de nuestros intereses? Afortunadamente, muchas personas hoy en día invierten tiempo y otros recursos para recorrer un camino espiritual; entienden la espiritualidad entrelazada con la vida.

La espiritualidad tiene que ver con la vida y con nuestra forma de vivirla. Tiene que ver con el ánimo con el que

nos levantamos todos los días para ir a trabajar, con la manera de afrontar los problemas de los hijos o con nuestras relaciones con el vecino del quinto. Tiene que ver con nuestra reacción cuando, delante del espejo, las arrugas nos indican que vamos envejeciendo; tiene que ver con las páginas que visitamos en Google, con nuestro tiempo libre, o con el espíritu con el que sobrellevamos la enfermedad, nuestra o de un ser querido. Y tiene que ver, por supuesto, con lo que las personas creyentes llamamos Dios y con esa experiencia que cambia la vida hasta el punto de querer desvivirse por los demás.¹⁴

Un proyecto deseable que afecta plenamente a la vida espiritual es el logro de la paz interior,

un estado de la conciencia en el que nos sentimos tranquilos y relajados, una condición en la que somos capaces de percibir la realidad, sin vernos afectados en exceso por ella. La paz interior nos aporta serenidad y evita que sobrecarguemos nuestro organismo con emociones fuera de control; nos proporciona una agradable claridad mental que sin duda desempeñará un papel decisivo en todas las decisiones que tomemos. Calmar las aguas de nuestro espíritu nos dará la templanza que necesitamos para afrontar y superar con éxito los obstáculos que de forma intermitente se van planteando en nuestro camino. Sin duda es una de las claves para vivir una vida más larga y feliz.¹⁵

La paz interior cuenta con un camino hacia dentro, hacia el corazón herido, en el que van sucediéndose experiencias de perdón y reconciliación. Ambas experiencias son básicas para vivir saludablemente. Perdonar y ser perdonados está en la línea de amar y ser amados porque perdón y amor van de la mano. Misericordia y perdón también caminan juntos.

La denominada Primera Semana de los Ejercicios Espirituales apunta precisamente a recibir el perdón y la misericordia de Dios. El origen de la experiencia del perdón esté en la misericordia de Dios. El judaísmo, el cristianismo y el islam subrayan la misericordia de Dios; en estas tres religiones se comparte que «nadie puede limitar la misericordia divina» (MV 23).¹⁶ El papa Francisco predica: «La

misericordia es el primer atributo de Dios. Es el nombre de Dios. No hay situaciones de las que no podamos salir, no estamos condenados a hundirnos en arenas movedizas». ¹⁷ Conviene insistir en la imagen de Dios: el Dios Amor es el Dios que auxilia, socorre y salva. «La misericordia (de Dios) siempre será más grande que cualquier pecado y nadie podrá poner un límite al amor de Dios que perdona» (MV 3). «La misericordia del Hijo de Dios no conoce límites y alcanza a todos sin excluir a ninguno» (MV 24).

He ahí la fuente del perdón y la misericordia para terceros. Perdonamos cuando hemos sido perdonados. Tendemos a la misericordia con el otro una vez la han tenido con nosotros. Ahora bien, el perdón es una «experiencia regalo» que, como ejercicio práctico de la misericordia, no tiene por qué ser respuesta a la disposición de quién ha ofendido. El perdón es gratuito y beneficia en primer lugar a quién lo concede. Si nuestro corazón es misericordioso, constantemente daremos nuevas oportunidades a los otros para rehacer el mal cometido... y nos las daremos a nosotros mismos.

Se vislumbra: la misericordia y el perdón conviven con la gratuidad. No es fácil el perdón en el corazón del ser humano porque no es fácil vivir con radicalidad la gratuidad. Es bien sabido que el rencor, el odio, la ira... dañan más a quienes lo experimentan que a sus destinatarios. El corazón que se obstina en el rechazo, la descalificación y en hacer daño al otro termina por pudrirse. La culpa sana y el arrepentimiento auténtico preceden a la petición de perdón. El perdón es un don a pedir porque urge, en este mundo violen-

to y despiadado, la necesidad de vivir reconciliados consigo mismo, con los demás, con la Casa Común, con Dios.

Se requieren unos *a priori* para el perdón y la reconciliación. No se dan *porque sí* o *sin más*. La bondad, la valentía y la actitud crítica abierta al diálogo entre iguales nos sitúa en el ámbito del perdón y la reconciliación. «Cuando los conflictos no se resuelven, sino que se esconden o se entierran en el pasado, hay silencios que pueden significar volverse cómplices de graves errores y pecados. Pero la verdadera reconciliación no escapa del conflicto, sino que se logra *en* el conflicto, superándolo a través del diálogo y de la negociación transparente, sincera y paciente» (FT 244).¹⁸ Estos condicionantes previos del perdón y la reconciliación buscan hacer aflorar la verdad, que ésta sea reconocida y asumida. «Verdad es contar a las familias desgarradas por el dolor lo que ha ocurrido con sus parientes desaparecidos. Verdad es confesar qué pasó con los menores de edad reclutados por los actores violentos. Verdad es reconocer el dolor de las mujeres víctimas de violencia y de abusos [...]» (FT 227). Cada cual, en su historia personal y comunitaria, tendrá conflictos que re-

solver mediante el deseo sincero de esclarecer y asumir la verdad, para así vivir en paz.

La paz interior requiere asumir que toda realidad contiene trigo y cizaña, también los propios actos. El itinerario que nos conduce a la paz interior es un itinerario de crecimiento en el amor, hasta llegar a comprender que el amor a la miseria humana es la excelencia del amor. Para los cristianos, la paz interior, necesaria para la paz exterior, es un don del Resucitado, quien muestra que «nuestro Dios es un padre paciente, que nos espera siempre y con el corazón en la mano para acogernos, para perdonarnos»,¹⁹ el que enseña que «el sacrificio agradable a Dios es un espíritu quebrantado; un corazón quebrantado y humillado, tú, oh Dios, tú no lo desprecias» (Sal 51,19); es el don de quién vivió el conflicto en grado sumo y «por nuestra causa fue crucificado en tiempos de Poncio Pilato; padeció y fue sepultado, y resucitó al tercer día, según las Escrituras, y subió al cielo, y está sentado a la derecha del Padre».²⁰ En la fe cristiana, necesariamente, el Dios Amor es el Dios Misericordia. Tener experiencia del Dios que revela Jesús conlleva saborear la misericordia, recibir el perdón y hallar la paz.

6. JESÚS DE NAZARET, EL HIJO DE DIOS

«Porque tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Unigénito, para que todo el que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por Él» (Jn 3,16-17).

La espiritualidad ignaciana es cristocéntrica, es decir, «la comunicación inmediata de Dios está mediada por Cristo y, por tanto, los ejercicios espirituales se centran en la contemplación de Cristo».²¹ En la Segunda Semana de los Ejercicios Espirituales se profundiza en los misterios de la vida de Cristo para conocerle e imitarle (*reformata conformare*). «Jesucristo es el prototipo de hombre que se recibe totalmente de Dios y se consagra por entero a su Reino, no por una decisión autónoma suya, sino vinculada a una misión recibida de su Padre Dios: “El Espíritu del Señor está sobre mí, porque él me ha ungido. Me ha enviado para anunciar la buena noticia a los pobres... (Lc 4,18)”».²² En Él se encuentra a quién observar para tomar ejemplo, en quién inspirar oración y acción, con quién

identificarse. Sus seguidores salimos de nosotros mismos contemplándole a Él, queremos identificarnos con sus actitudes y sentimientos. Gracias a lo que encontramos en Él hacemos nuestro este Principio y Fundamento:

El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma; y las otras cosas sobre la faz de la tierra son creadas para el hombre y para que le ayuden a conseguir el fin para el que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas cuanto le ayuden para su fin, y tanto debe privarse de ellas cuanto para ello le impiden. Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas creadas, en todo lo que cae bajo la libre determinación de nuestra libertad y no

le está prohibido; en tal manera que no queramos, de nuestra parte, más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y así en todo lo demás, solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce al fin para el que hemos sido creados (EE 23).

Jesús de Nazaret vivió en plenitud este Principio y Fundamento: «Es un “principio” del cual derivan una serie de verdades esenciales para la concepción de la vida humana. Es “fundamento” sobre el cual se construye el edificio de la vida... Se pasa de un planteamiento del sentido y orientación de la vida (“el hombre es creado para...”.) a una proposición de actitudes (“es menester hacernos indiferentes”)).²³ Sus discípulos y sus discípulas tratamos de vivirlo cada día, afrontando las pruebas cotidianas.

En Jesús de Nazaret hallamos la libertad buscada, la que conjuga verdad, amor y justicia. Con Él aprendemos que la libertad tiene una finalidad y unas exigencias. El Reino no se construye de cualquier manera. Es libre quien se deja hacer por Dios a la vez que se autodetermina con decisión. Este hombre singular, la contemplación de su vida «según la carne», nos hace libres y nos adentra en nuestro misterio. «En realidad, el misterio del hombre solo se esclarece en el misterio del Verbo encarnado» (GS 22).

Jesús es el hombre libre por autonomía. Así, la libertad de los que profesan la fe cristiana tiene un motor que, en los ejercicios espirituales ignacianos, se formula a modo de petición: «pedir conocimiento interno del Señor que por mí se ha hecho hombre, para

que más le ame y le siga» (EE 104). Este conocimiento interno, fruto de una relación y unión íntima, tiene el poder de moldear la sensibilidad y promover un amor a los demás que se traduce en palabras y acciones cada vez más acordes con las palabras y acciones de aquel al que se va conociendo. Nos hallamos ante una libertad ligada directamente a la capacidad de decidir con discreción de espíritus, incluso allá dónde se habrá de vencer la inclinación humana natural y espontánea: la salud, la riqueza, el honor y la vida larga.

El conocimiento interno de Jesucristo marca un itinerario espiritual de crecimiento personal y comunitario en libertad, osadía, compasión, espíritu crítico, solidaridad, empatía... Habrá que escuchar su mensaje inequívoco: «Mi voluntad es conquistar todo el mundo y todos los enemigos, y así entrar en la gloria de mi Padre; por tanto, quien quisiere venir conmigo ha de trabajar conmigo, para que siguiéndome en la pena también me siga en la gloria» (EE 95). Habrá que elegir, en el orden que se formulan en la Meditación de Dos Banderas, pobreza contra riqueza, oprobio y menosprecio contra el honor mundano, humildad contra soberbia (cf. EE 146), sabedores que la propia historia proporcionará las ocasiones para realizar tales opciones... ¡no será necesario inventar el escenario!

La adhesión a Jesucristo va generando una vivencia descentrada tanto del gozo como del dolor. Y eso ocurre porque, como se enfatiza una y otra vez, la fe cristiana es encuentro personal, no una doctrina o una filosofía: «No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino

por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva» (*Deus caritas est*, 1). Esta adhesión supone sintonizar el «mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba» (EE 237) con la movilización del yo profundo en la práctica de la libertad.

Conocer, amar y seguir a Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios, implica vivir con esperanza pese a lo que toque acoger e integrar. La consolación es la moción que se da en el espíritu, toca la sensibilidad y acompaña de manera intermitente en el itinerario marcado por el Maestro:

[...] llamo *consolación* cuando en el alma se produce alguna moción interior, con la cual viene el alma a inflamarse en amor a su Criador y Señor, y como consecuencia ninguna cosa criada sobre la faz de la tierra puede amar en sí, sino en el Criador de todas

ellas. También es consolación cuando derrama lágrimas que mueven a amar a su Señor, sea por el dolor de sus pecados, o por la Pasión de Cristo nuestro Señor, o por otras cosas ordenadas derechamente a su servicio y alabanza. Finalmente, llamo *consolación* todo aumento de esperanza, fe y caridad y toda alegría interna que llama y atrae a las cosas celestiales y a la propia salud de su alma, aquietándola y pacificándola en su Criador y Señor (EE 316).

En los momentos de dolor y grandes contrariedades se puede llegar a experimentar una gran dificultad, en el plano espiritual, para comprender la gratitud del amor humano y la misericordia de Dios, dos de las enseñanzas básicas de Jesús de Nazaret. Al sentirse el discípulo o la discípula especialmente vulnerable, tiene la oportunidad de crecer en la virtud por excelencia, la humildad, y de purificar la imagen de Dios.

7. ACEPTAR LA REALIDAD

«Luego dejó a la gente y se fue a casa. Los discípulos se le acercaron a decirle: “Explícanos la parábola de la cizaña en el campo”. Él les contestó: “El que siembra la buena semilla es el Hijo del hombre; el campo es el mundo; la buena semilla son los ciudadanos del reino; la cizaña son los partidarios del Maligno; el enemigo que la siembra es el diablo; la cosecha es el final de los tiempos y los segadores los ángeles. Lo mismo que se arranca la cizaña y se echa al fuego, así será al final de los tiempos: el Hijo del hombre enviará a sus ángeles y arrancarán de su reino todos los escándalos y a todos los que obran iniquidad, y los arrojarán al horno de fuego; allí será el llanto y el rechinar de dientes. Entonces los justos brillarán como el sol en el reino de su Padre. El que tenga oídos, que oiga”» (Mt 13,36-43).

¿Qué he hecho de mí mismo, de mí misma? Con el margen de maniobra que he tenido al alcance, ¿hacia dónde he orientado mi vida? ¿Quién soy hoy a partir de las elecciones realizadas? ¿He tenido claro en la cotidianidad el vector que me desplazase a buscar incansablemente «la justicia, la piedad, la fe, el amor, la paciencia, la mansedumbre» (1Tim 6,12)? ¿O he practicado una u otra directriz según la apetencia personal o el último libro de autoayuda que he leído? ¿El realismo

esperanzado ha impregnado mi modo de estar o ha sido el interés, los ideales, las grandes aspiraciones humanas sintetizadas en tener, valer y poder...?

La *Parábola de la cizaña en el campo* vincula *Dios - mundo - ser humano*. Una visión positiva de la acción de Dios, «siembra la buena semilla»; una visión neutra del mundo, «el campo»; una visión dual de la acción del ser humano, «ciudadanos del reino/partidarios del Maligno». El ser humano puede hacer el bien o el mal,

secundar al Buen Espíritu o al Mal Espíritu. De Dios podemos esperar buenos frutos; del ser humano, unas veces frutos buenos, otras veces frutos malos. Aceptar esta doble posibilidad aplicándola a sí mismo o sí misma y a los demás, especialmente a aquellos en quienes confías y a quienes amas, sitúa en la senda del realismo esperanzado y lleva a expresar, junto al salmista, «Y ahora, Señor, ¿qué esperanza me queda? Tú eres mi confianza» (Sal 39,8), o como el apóstol Pablo, «Sé de quién me he fiado» (2Tim 1,12).

Aceptar la realidad tal cual es descrita por la *Parábola de la cizaña en el campo* no lleva a la decepción o a la amargura, sino a reconocer en medio de ella al Señor que salva conduciéndonos. Aceptar la realidad dolorosa que se impone requiere disposición para el sacrificio, es decir, hacer de las actitudes y las acciones respuestas sagradas, reaccionar con mansedumbre y humildad. «Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera» (Mt 11,29-30). Y, por supuesto, el acercamiento a la realidad sufriente no es por masoquismo o resignación, es por amor.

El cristocentrismo de Ignacio de Loyola supone aceptar la realidad, acogerla y ubicarse en ella de un modo particular. Dicho cristocentrismo oscila entre la encarnación y la muerte en cruz del Creador y Señor, con la mirada fija en la gloria del Padre, a la que los discípulos redimidos llegan a través de la cruz y de la Iglesia. Así, el cristocentrismo de Ignacio de Loyola presenta un modo propio de contem-

plar la realidad; inspira un modo de estar en la vida en el que no hay dispersión, sino centramiento; propone un camino a recorrer que comienza con la experiencia de la redención, es decir, haber sido rescatado de la esclavitud, ser libre; requiere la disposición de acompañar a Jesucristo en su pasión; ubica en un contexto, la Iglesia, impregnado de sencillez, espíritu de pobreza y espíritu de servicio.

Desarrollamos el último aspecto: la Iglesia. Volvemos a la *Parábola de la cizaña en el campo*. Podemos referir «final de los tiempos» con «misterio de la Iglesia», es decir, «la eternidad presente en el tiempo».²⁴ La Iglesia también es realidad en la que hay trigo y cizaña. ¡Qué difícil es en la actualidad vivir y promover un «sentir con la Iglesia» (*sentire cum Ecclesia*)! Diariamente surgen noticias, muchas de ellas morbosas, que la denigran y la alejan de quienes hacen sus búsquedas espirituales, ya de sí influenciados socialmente para que éstas sean individuales y con la pretensión de autorrealización. A causa de los frecuentes escándalos y los abusos que en ella se dan, lamentablemente, se escuchan argumentos de calado para prescindir de la Iglesia en el camino espiritual y, por consiguiente, para que sea urgente hacerla más amable.

San Ignacio nos dejó, en el último documento del librito de los Ejercicios Espirituales, unas Reglas para sentir con la Iglesia (cf. EE 352-370). Para él, no hay posible seguimiento de Jesús fuera de la Iglesia: «Porque quien no estuviese unido con el cuerpo de ella no recibirá de Cristo N.S., que es su cabeza, el influjo de la gracia que vivifique su ánima y la disponga para la bienaven-

turanza». ²⁵ Para *El peregrino*, la Iglesia es mediación sacramental y el seguimiento de Jesús es una cuestión tanto

personal como comunitaria. Confiamos y alentemos los tiempos de reforma y renovación eclesial que vivimos.

8. «PARTE O PUERTA DE TANTA GRACIA»²⁶

«Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, la hermana de su madre, María, la de Cleofás, y María, la Magdalena. Jesús, al ver a su madre y junto a ella al discípulo al que amaba, dijo a su madre: “Mujer, ahí tienes a tu hijo”. Luego, dijo al discípulo: “Ahí tienes a tu madre”. Y desde aquella hora, el discípulo la recibió como algo propio» (Jn 19,25-27).

Es en la Tercera Semana de los Ejercicios Espirituales cuándo, a mi parecer, se hace más entrañable la devoción de San Ignacio a la Virgen. En el día sexto, se invita a contemplar, «a medianoche, desde el descendimiento de la cruz hasta el sepulcro (EE 298); y a la mañana, desde el sepulcro inclusive hasta la casa donde Nuestra Señora fue después de sepultado su Hijo (EE 299)». El santo vasco nos sitúa ante una Madre que llega a una casa después de que se hayan consumado los diferentes episodios de la pasión y muerte de su Hijo. Necesariamente, la casa habría de estar habitada por el silencio y María por un sentimiento profundo de soledad. Ignacio quiere que nos detengamos en esta estampa para

que lleguemos a experimentar, de la mano de María, la aurora de la resurrección, el gran misterio de nuestra fe, el que da sentido a toda la vida cristiana (Cf. 1Cor 15,14). «En una época de la historia en que la Reforma intentaba dejar de lado a la Madre de Dios para honrar más escueta y únicamente a su Hijo Jesús, San Ignacio daba a conocer en todas partes su experiencia espiritual, la que le había llevado a descubrir que, en vez de alejarnos de Cristo, por el contrario, la Virgen nos introduce en el misterio de Dios».²⁷

Los cristianos y las cristianas hacemos ejercicios espirituales para hallar y cumplir la voluntad de Dios y, en esto, María es guía, sobre todo, en los momentos de muerte, cuando el amor

sostiene, la fe es probada y la esperanza se purifica. María ha ido comprendido, poco a poco, a lo largo de su discipulado, la lógica de Dios: en el interior mismo del padecer y de los dolores brilla la luz. Dejarse hacer, el desasimiento, el abandono, la escucha obediente, la pasiva actividad... son las actitudes a cuidar. En el silencio de la habitación en la que se encuentra tras la muerte de su Hijo, María se abre nuevamente a la acción poderosa de Dios. Ya lo hizo para la encarnación. Ahora es el momento de la resurrección. María es la mujer del permanecer: en el sufrimiento, en el silencio y en la soledad. A Ella se le presentará en primer lugar, según san Ignacio, el Resucitado, convirtiéndola así en puerta de acceso a la alegría pascual.

Los discípulos y las discípulas de Jesús habrán de aprender, como María, la lógica de Dios. Para ello hay que seguir a Jesús en su camino pascual cargando con la propia cruz. No se puede eludir; la mínima insinuación provoca la reprobación del Maestro (cf. Mt 16,21-27). Conforme se avanza hacia Jerusalén se hace más patente la oposición entre la lógica de Dios y la lógica humana. Entonces se percibe que hubo un tiempo de preparación en el que Jesús enseñaba y los discípulos eran sujetos de un aprendizaje que se traducía en amar más a Jesús. Cuando comienzan los anuncios de la pasión

ya no será etapa de aprendizaje sino etapa de probación.

La lógica humana pide puestos: «Entonces se le acercó la madre de los hijos de Zebedeo con sus hijos y se postró para hacerle una petición. Él le preguntó: “¿Qué deseas?”. Ella contestó: “Ordena que estos dos hijos míos se sienten en tu reino, uno a tu derecha y el otro a tu izquierda”» (Mt 20,20-21). En esta escena, la respuesta de Jesús está dirigida no a quien habla directamente con él, sino a dos discípulos, los dos hijos de aquella. Nos encontramos ante la doble figura de *mujer*, seguidora de Jesús en el viaje a Jerusalén, y de *madre* que pide unos puestos honoríficos para sus hijos en el reino. Es fácil empatizar con esta *mujer de entrañas maternas* que, sin entender el tipo de mesianismo de Jesús, hace una petición fuera de lugar. Su intercesión facilita a Jesús una oportunidad para enseñar. Sus hijos y ella se mantendrán en el camino y les llegará su prueba.

La lógica de Dios pide adhesión por amor, un sí por disponibilidad absoluta a la misión. María fue adentrándose poco a poco en esta lógica de Dios; la maternidad fue dejando paso al discipulado. En el momento de la Cruz, María es consciente de que solo puede acoger y darse. Tras la muerte de su Hijo, del Hijo, al llegar a la habitación, en silencio y sola, la contemplamos en espera esperanzada.

9. DISCERNIMIENTO PARA NO PERDERSE

«¿Pues de qué le servirá a un hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma? ¿O qué podrá dar para recobrarla?» (Mt 16,26).

El Papa Francisco ha expresado que la finalidad del camino sinodal es escuchar, comprender y poner en práctica la voluntad de Dios.²⁸ El actual contexto eclesial, con la celebración del Sínodo sobre la Sinodalidad, busca respuestas discernidas por el Pueblo de Dios para temas de gran calado como los que ya abordó él en «Amén. Francisco responde», a saber, la inmigración, el aborto, los abusos a menores, el colectivo LGBTQ+, el uso de la tecnología, el alejamiento de los fieles de la Iglesia, el feminismo... En este apartado se aporta una breve reflexión sobre el discernimiento que subraya la indiscutible participación del Maligno y la relevancia actual de lo comunitario.

Un principio básico de la espiritualidad ignaciana es que la voluntad de Dios se conoce discerniendo espíritus, por la doble vía de la interioridad y la

relación con los demás. Una vez más volvemos a la presunción antropológica por excelencia: «Presupongo ser tres pensamientos en mí..., uno propio mío, el cual sale de mi mera libertad y querer, y otros dos, que vienen de fuera: el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo» (EE 32). El discernimiento está vinculado directamente con el ejercicio de la libertad y la toma de decisiones, siendo previo acoger y rechazar pensamientos que se dan en el interior de la persona, pero no provienen de ella. Se trata de saber de quién viene el pensamiento, del buen espíritu o del mal espíritu, y la posterior conveniencia de secundarlo o no. Para realizar esta tarea San Ignacio aporta unas «Reglas para sentir de alguna manera las varias mociones que se producen en el alma: las buenas, para recibir las, y las malas para rechazarlas» (EE 313-336).

No cabe la duda respecto a la existencia del buen y el mal espíritu cuando se tiene experiencia de ellos (cf. *Autobiografía*, 8). Sin dicha experiencia, puede ponerse en cuestión, relativizarse, negarlos... En concreto, el tema del Diablo (del griego *diábolos*, «el que divide») suele ser delicado de abordar. Recurrimos a una voz autorizada:

No aceptaremos la existencia del diablo si nos empeñamos en mirar la vida solo con criterios empíricos y sin sentido sobrenatural. Precisamente, la convicción de que este poder maligno está entre nosotros, es lo que nos permite entender por qué a veces el mal tiene tanta fuerza destructiva. Es verdad que los autores bíblicos tenían un bagaje conceptual limitado para expresar algunas realidades y que en tiempos de Jesús se podía confundir, por ejemplo, una epilepsia con la posesión del demonio. Sin embargo, eso no debe llevarnos a simplificar tanto la realidad diciendo que todos los casos narrados en los evangelios eran enfermedades psíquicas y que en definitiva el demonio no existe o no actúa [...] De hecho, cuando Jesús nos dejó el Padrenuestro quiso que termináramos pidiendo al Padre que nos libere del Malo. La expresión utilizada allí no se refiere al mal en abstracto y su traducción más precisa es «el Malo». Indica un ser personal que nos acosa. Jesús nos enseñó a pedir cotidianamente esa liberación para que su poder no nos domine (GE 160).

El discernimiento (del griego *diákrisis*, «distinguir bajo las apariencias») es una capacidad espiritual que asume la existencia del Buen y del Mal Espíritu y privilegia la libertad perso-

nal. Si nos descuidamos, el Mal Espíritu hace estragos de manera enmascarada: «es propio del ángel malo, que se disfraza de “ángel de luz”, entrar con lo que gusta al alma devota y salir con el mal que él pretende; es a saber, traer pensamientos buenos y santos conforme a esa alma justa; y después, poco a poco, procura salirse con la suya, trayendo al alma a sus engaños cubiertos y perversas intenciones» (EE 332).

El discernimiento es una capacidad espiritual vinculada con el don y la tarea. Por una parte, supone reconocer, a modo de don, por dónde Dios va conduciendo la vida personal dentro del contexto en el que ésta se ubica (cf. Lc 12,56). Así, el discernimiento tiene una dimensión de pasividad: Dios toma la iniciativa en la comunicación. Por otra parte, conlleva, junto a la disposición personal de búsqueda, «la oración, la reflexión, la lectura y el buen consejo» (GE 166).

La formación en discernimiento requiere años previos de acompañamiento personal que aporte luz a la hora de elegir la Vida (cf. Dt 30,19). Se aprende a discernir acompañado o acompañada. «Necesitamos hermanos y hermanas expertos en los caminos de Dios, para poder hacer lo que hizo Jesús con los discípulos de Emaús: acompañarlos en el camino de la vida y en el momento de la desorientación y encender de nuevo en ellos la fe y la esperanza mediante la Palabra y la Eucaristía (cf. Lc 24,13-35). Esta es la delicada y comprometida tarea de un acompañante...».²⁹ Con la figura de o de la acompañante, se inicia la dimensión comunitaria de la experiencia del discernimiento, ésta se amplía con la acogida de la comunidad cristiana con-

creta y, finalmente, mediante el sentido de pertenencia a la Iglesia Universal. El discernimiento cristiano es, en último término, una tarea en la Iglesia y para la Iglesia.

Entre los diferentes tipos de discernimiento —espiritual, vocacional, moral, de los signos de los tiempos— el más proclive a discernimientos comunitarios es el último. En un momento histórico de purificación y reforma eclesial como el actual (cf. EG 30), la Comisión Teológica Internacional expresa: «La eclesiología de comunión es la específica espiritualidad y praxis que, involucrando en la misión a todo

el Pueblo de Dios, hacen que “hoy sea más necesario que nunca [...] educarse en los principios y métodos de un discernimiento no sólo personal sino también comunitario”. Se trata de determinar y recorrer como Iglesia, mediante la interpretación teológica de los signos de los tiempos bajo la guía del Espíritu Santo, el camino a seguir en el servicio del designio de Dios escatológicamente realizado en Cristo que se debe actualizar en cada *kairós* de la historia. El discernimiento comunitario permite descubrir una llamada que Dios hace oír en una situación histórica determinada».³⁰

10. ENTUSIASMO MISIONERO

«Acercándose a ellos, Jesús les dijo: “Se me ha dado todo poder en el cielo y en la tierra. Id, pues, y haced discípulos a todos los pueblos, bautizándolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo; enseñándoles a guardar todo lo que os he mandado. Y sabed que yo estoy con vosotros todos los días, hasta el final de los tiempos”» (Mt 28,18-20).

«Yo soy una misión en esta tierra, y para eso estoy en este mundo» (EG 273) es una afirmación feliz del Papa Francisco que define la identidad cristiana. Entenderse a sí mismo o a sí misma como misión, además de romper los límites del ego y proyectar al bien, supone principalmente la unión íntima con Jesucristo y comprender que, en la evangelización, es determinante el modo de ser y estar, independientemente de la tarea y el contexto.

«Yo soy una misión en esta tierra, y para eso estoy en este mundo» (EG 273) cuenta con «la mirada del discípulo misionero, que se “alimenta a la luz y con la fuerza del Espíritu Santo”» (EG 50). Esta mirada contempla a Dios dando el ser a todo cuanto existe. Así

se formula en el segundo punto de la Contemplación para alcanzar amor (EE 230-237):

[...] mirar cómo Dios habita en las criaturas: en los elementos dándoles el ser, en las plantas dándoles la vida vegetativa, en los animales la vida sensitiva, en los hombres dándoles también la vida racional, y así en mí dándome el ser, la vida, los sentidos y la inteligencia; asimismo habita en mí haciéndome templo, pues yo he sido creado a semejanza e imagen de su divina majestad [...] (EE 235).

«Yo soy una misión en esta tierra, y para eso estoy en este mundo» (EG 273) implica el empeño en transmitir la pa-

labra de Dios acontecida en Jesucristo y compartir la experiencia personal de salvación con los demás. Es disponerse cada mañana a recorrer junto al Maestro un camino de santidad.

No hay que contentarse con no sentir turbaciones, o tentaciones, o sentimientos, malos, vanidad o imperfecciones, como sucede a los tibios o perezosos [...] No te contentes, por tanto, con no bajar, o no perder, o no retroceder. Aspira con todo tu corazón a subir y crecer en el proceso interior, no, por miedo a bajar, retroceder o caer, sino por amor a la santidad [...] De esa manera podrás llegar al amor de Dios solo por el mismo Dios.³¹

Finalizamos enlazando el primer y el último apartado de este texto. El entusiasmo misionero que procede y cuenta con una identidad definida, una mirada contemplativa y un camino de santidad, se mantiene perseverante, a pesar de todas las dificultades que pudieran presentarse, cuando se descubre que «la vocación al amor es lo que hace que el ser humano sea la auténtica imagen de Dios: es semejante a Dios en la medida en que ama. De esta conexión fundamental entre Dios y el ser humano deriva la conexión indisoluble entre espíritu y cuerpo; en efecto, el ser humano es alma que se expresa en el cuerpo y cuerpo vivificado por un espíritu inmortal».³²

1. [Ejercicios Espirituales de San Ignacio.](#)
2. Cf. GARCÍA-MONGE, José A., «Los Ejercicios corporalmente espirituales», 299, en: ALEMANY, Carlos, GARCÍA-MONGE, José A. (eds.) (1990), *Psicología y Ejercicios Ignacianos*, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
3. [Autobiografía de San Ignacio de Loyola.](#)
4. Cf. ARRIETA, Lola, «Aquel que acompaña sale al encuentro y regala preguntas de Vida para andar el camino», en: *Misión Joven*, n.º 497, junio de 2018, p. 50-52.
5. Catecismo de la Iglesia Católica. Primera parte: La profesión de la fe. Artículo 1: «Creo en Dios, Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra». Párrafo 6: El hombre.
6. FRANCISCO, Exhortación apostólica *Gaudete Exsultate* (19 de marzo de 2018).
7. PABLO VI, Constitución Pastoral *Gaudium et Spes* sobre la Iglesia en el mundo actual (7 de diciembre de 1965).
8. OSPINA, Juan David. «Conciencia: según el Concilio Vaticano II y según S. S. Francisco ¿continuidad o innovación?», en: *Revista Albertus Magnus* 6.1 (2015), p. 175-196.
9. Catecismo de la Iglesia Católica. Primera parte: La vida en Cristo. Primera sección: La vocación del Hombre, la vida en el Espíritu.
10. SAN AGUSTÍN, *In epistulam Ioannis ad Parthos tractatus* 8, 9. En CCE 1779.
11. Cf. Homilía de Juan Pablo II (22 de octubre de 1978).
12. FRANCISCO, Exhortación Apostólica sobre el anuncio del Evangelio en el mundo actual (24 de noviembre de 2013).
13. Cf. ZOJA, Luigi (2016), *La muerte del prójimo*, Madrid: FCE.
14. [Cinco claves de la espiritualidad ignaciana](#) (Consulta realizada en octubre de 2023).
15. CARTAGENA, Marcos (2023), *El sistema Hannasaki*, Barcelona: Plataforma Editorial, 75.
16. FRANCISCO, *Misericordiae vultus*. Bula de convocación del Jubileo extraordinario de la Misericordia (11 de abril de 2015).
17. Cf. FRANCISCO (2016), *El nombre de Dios es misericordia*. Madrid: Planeta.
18. FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti* (3 de octubre de 2020).
19. FRANCISCO, Homilía (20 de julio de 2014).
20. Credo de Nicea-Constantinopla.
21. RAMBLA, Josep M. (2008), *Ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (I)*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES n.º 53, p. 21.
22. GARCÍA, José A., «El hombre es creado para...». Carácter autotranscendente del ser humano», en: MEANA, Rufino (2019), *El Sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Madrid: Mensajero-Sal Terrae, 103.
23. RAMBLA, Josep M. (2011), *Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (II)*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES n.º 63, p. 4.
24. MADRIGAL, Santiago (2013), «Un concilio para el siglo XXI, en: *Revista Carthaginensia*, vol. XXIX, p. 39.
25. SAN IGNACIO DE LOYOLA (1991), «Carta al Negus de Etiopía», en: *Obras*, Madrid: BAC, p. 1038.
26. SAN IGNACIO DE LOYOLA, *Diario Espiritual*, [31].
27. Homilía del P. General Kolvenbach (31 de julio de 1988).

28. [Papa Francisco: Escuchar y comprender, esencia del camino sinodal](#) (Consulta realizada el 1 de noviembre de 2023).
29. FRANCISCO, Plenaria de los Institutos de Vida Religiosa (28 de enero de 2017).
30. COMISIÓN TEOLÓGICA INTERNACIONAL, La sinodalidad en la vida y en la misión de la Iglesia, 113 (2 de marzo de 2018).
31. Pedro Fabro, 25 de julio de 1542, MFab 518-519.
32. BENEDICTO XVI, Discurso en la ceremonia de apertura de la Asamblea Eclesial de la Diócesis de Roma (6 de junio de 2005).

Cristianisme i Justícia (Fundació Lluís Espinal) es un centro de estudios creado en Barcelona el año 1981. Forma parte de la red de centros Fe-Cultura-Justicia de España y de los Centros Sociales Europeos de la Compañía de Jesús. Una de las áreas de trabajo del centro es la Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES). Fruto del trabajo de esta área nace la colección de cuadernos EIDES dedicada específicamente a dar a conocer una reflexión actualizada sobre la espiritualidad ignaciana.

Cuadernos EIDES

Últimos títulos

97. «Preparar y disponer el ánimo» [EE 1]. J. Casassas, A. Guidonet, D. Guindulain
98. *Aplicación de sentidos*. R. Abós-Herrándiz
99. *De la herida al corazón del mundo*. L. Rius (coord.)
100. *Jóvenes y espiritualidad*. G. Andrés (coord.)
101. *La espiritualidad ignaciana, hoy*. M. López, J. Melloni
102. *El don de educar*. I. Giménez Beüt
103. *Comprensión del camino espiritual ignaciano*. A. Ruiz López de Soria

La Fundació Lluís Espinal envia gratuitamente los cuadernos EIDES. Si desea recibirlos, pidalos a:

Cristianisme i Justícia

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona
93 317 23 38 • info@fespinal.com
www.cristianismeijusticia.net

También puede descargarlos en:
www.cristianismeijusticia.net/es/eides

