



69

Lluís Ylla
Xavier Melloni
Josep M. Rambla
M. Dolors Oller

**¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO
HABLAMOS DE INTERIORIDAD?**

**¿DE QUÉ HABLAMOS
CUANDO HABLAMOS DE INTERIORIDAD?**

Lluís Ylla
Xavier Melloni, sj.
Josep M. Rambla, sj.
M. Dolors Oller

INTRODUCCIÓN: PEDAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD	3
1. DE ENTRADA UNAS PREGUNTAS	5
2. EL QUÉ Y EL CÓMO DE LA INTERIORIDAD	12
3. APROXIMACIÓN IGNACIANA A LA INTERIORIDAD	18
4. UNA MUESTRA DEL DIÁLOGO FINAL	25
NOTAS	28

Lluís Ylla, Fundació Jesuïtes Educació.

Xavier Melloni, sj., Centre d'Espiritualitat Cova de Sant Ignasi.

Josep M. Rambla, sj., Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES).

M. Dolors Oller, Centre d'Espiritualitat Cova de Sant Ignasi.

Este cuaderno cuenta con la colaboración de la *Direcció General d'Afers Religiosos del Departament de Governació i Relacions Institucionals*



Generalitat de Catalunya
**Departament de Governació
i Relacions Institucionals**

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA • Roger de Llúria, 13 • 08010 Barcelona

Tel: 93 317 23 38 • info@fespinal.com • www.cristianismeijusticia.net

ISBN: 978-84-9730-311-8 • ISSN: 2014-654X • ISSN (ed. virtual): 2014-6558

Depósito Legal: B-4.057-2013 • Imprime: Ediciones Rondas S.L.

Marzo 2013

La Fundación Lluís Espinal le comunica que sus datos están registrados en un fichero de nombre BDGA-CIJ, titularidad de la Fundación Lluís Espinal. Solo se usan para la gestión del servicio que le ofrecemos y para mantenerle informado de nuestras actividades. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose por escrito a c/ Roger de Llúria 13, Barcelona.

INTRODUCCIÓN: PEDAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD

Este Cuaderno es fruto del deseo de sinergia entre la Fundació Jesuïtes Educació, EIDES (Cristianisme i Justícia) y la Cova de Sant Ignasi de Manresa. Las tres instituciones decidieron aunar esfuerzos para ofrecer conjuntamente una atención especial a la adolescencia y la juventud, fomentando en ellos el proceso de crecimiento en la fe y la “iniciación” en el no fácil camino de la interioridad.

Todo ello se ha concretado en:

- *Ofrecer pedagogías* para suscitar la interioridad, el silencio, el autoconocimiento... (con ejercicios de expresión corporal, danza, relajación, silencio, reflexión...) de manera que los adolescentes experimenten la alegría del descubrimiento del misterio de lo Transcendente en el propio corazón y en el corazón de la vida, no obviando, sino encajando, las rupturas propias y ajenas que se producen durante su proceso de crecimiento.
- *Fomentar el estudio teórico de la pedagogía de la interioridad* para adolescentes y jóvenes, participando en los fóruns de reflexión sobre el tema, convocando un seminario de expertos y dedicando una especial atención a la formación de «pedagogos de la interioridad», una interioridad que, en la estela de Ignacio, sólo será válida si se conjuga con la “exterioridad”.

Y todo ello vinculado al “lugar santo” de la Cova de Sant Ignasi en Manresa, donde Ignacio se encontró con el Señor Jesús, con la misma inmediatez con la que un «amigo habla con otro amigo».

Como previo a este proyecto, las tres instituciones vinculadas a la Compañía de Jesús convocaron en la sede de Cristianisme i Justícia una jornada sobre el tema. Este Cuaderno recoge las tres breves ponencias “provocativas” y el diálogo posterior que se produjo, y que hemos recogido en el último apartado.

La sinergia entre las tres Instituciones ha llevado ya a una reformulación del Proyecto «Casal Lluís Espinal», del que se puede encontrar una primera información en www.casallluisespinal.cat, pero que está abierto a nuevas sugerencias y modificaciones, ya que nos encontramos ciertamente ante una realidad compleja y cambiante.

Esta propuesta se ha incluido en las últimas páginas de este cuaderno.

Francesc Riera i Figueras, sj.

President de la Fundació Lluís Espinal - Cristianisme i Justícia
Director del Centre Internacional d'Espiritualitat Cova de Sant Ignasi

1. DE ENTRADA UNAS PREGUNTAS

Lluís Ylla

A la hora de hablar de la interioridad, seguramente son mucho más importantes las preguntas que las respuestas.

Tenemos que empezar, pues, con una actitud de interpelación:

- El interés moderno y postmoderno por la interioridad, ¿no participa de un flujo poderoso que lleva a centrar el yo en sí mismo y que desemboca en un yo con pocos vínculos, por más que los humanismos cristianos siempre nos empeñemos en ligarlo al otro?
- ¿El interés por la interioridad y las prácticas asociadas no son una especie de “mentiras románticas”?
- ¿Qué decir de los planteamientos que asocian experiencia espiritual a actividad emocional y plantean el trabajo de la interioridad como un tobogán hacia la fe?
- ¿Puede la experiencia de Dios ser el resultado de la aplicación de tecnolo-

gías del yo (interiorización) o de metodologías?

- Si queremos velar por la interioridad, ¿no habría que dejar a un lado tanta lógica de la actividad y la fortaleza y dar paso a una sabiduría de la pasividad y la debilidad?

El interés por el mundo interior es un signo de los tiempos. Hoy hay muchas iniciativas cualificadas que de una manera autónoma (independiente de instituciones, corrientes...) se adentran en los terrenos de la interioridad. En este mundo diverso, las tradiciones espirituales, que han sido ricas en el cuidado de la interioridad (entrelazándola con una ética, una estética y unas cosmovisiones), tienen el reto de decir una palabra propia, humilde. Una palabra que no es fácil, porque el

contexto actual es muy distante de aquel en el cual se originaron.

Velar por el mundo interior se irá haciendo más y más urgente, y será una demanda creciente. Ponerse en esta tarea, saberlo fundamentar, hacer que se integre como un nuevo progreso, que no acabe como una moda pasajera, es todo un reto.

«El camino más largo es el camino hacia el interior», escribió Dag Hammarskjöld, una persona comprometida en el desarrollo y la paz mundial.

1.1. Estado de la cuestión

Durante años para cuidarse de la vida interior bastaba con los ritos sociales, las liturgias, las plegarias o el silencio. El ritmo de la vida lo favorecía.

Dentro de la gran tradición cristiana éramos deudores de maestros como Agustín, quien en *Las Confesiones* se explayó en el mundo interior; como Casiano, quien siguiendo a Evagrio, en las *Colaciones* hizo una disección precisa, que después fue extendida por el monaquismo benedictino; y así podríamos seguir con Eckhart, Kempis, Ignacio de Loyola, Teresa de Jesús, Juan de la Cruz, Francisco de Sales, etc.

La vida familiar, de escuela y de pueblo mantenía pequeños gestos, ritos religiosos o civiles, que invitaban al recogimiento, a mirar hacia dentro. Al menos callábamos, estábamos en silencio o pensábamos.

El siglo xx fue el siglo de la antropología y del yo. Teilhard nos dejó una propuesta paradójica: centrarse en el yo, des centrarse en el otro, sobrecentrarse en el

misterio. Aprendimos de la Ortodoxia a compasar la respiración con la palabra “Jesús”. Hablábamos de la espiritualidad del arte. En Occidente irrumpió la psicología que abrió la conciencia del yo. Del Próximo Oriente nos llegó el sufismo; del Lejano Oriente la sabiduría del hinduismo, el budismo y tradiciones como el yoga, el zen y las artes que implican el cuerpo y la mente.

De Ramana Maharshi (+1950) recibimos la pregunta persistente de quién soy yo. En *Vida Interior y no violencia* (1962), Lanza del Vasto, discípulo de Gandhi, hacía una propuesta integradora de la vida interior y la práctica externa. Maslow hablaba de las experiencias cumbre con una especie de jerarquización de las necesidades (1964). Con Thomas Merton (+1968) se hizo algo accesible la riqueza interior del monaquismo. A partir de la Gestalt, en *Darse cuenta* (1971) John Stevens propuso numerosos ejercicios que algunos denominarían de interioridad. Las psicologías del cuerpo (bioenergética, *focusing*) se difundieron y encontraron muchos desarrollos. En *Saddhana* (1980), Anthony de Mello empezó a hacer escuela en el Occidente cristiano.

Más tarde empezamos a hablar más de emociones (Goleman, 1996), se difundían muchas intervenciones terapéuticas o de desarrollo que integran el cuerpo, las emociones, la mente... Finalmente, la autoayuda penetró en las librerías.

Desde la religión, y desde humanismos diversos, la necesidad de *velar por la vida interior* se ha ido haciendo más presente en nuestra cultura de la segunda mitad del siglo xx.

Sin embargo son pocos los que hablan de interioridad.

1.2. ¿Por qué hablar de interioridad?

¿Por qué inventamos palabras? ¿Por qué necesitamos el sustantivo “interioridad”? ¿Tiene interés usar una palabra nueva para referirse a alguna cosa de siempre?

La primera vez que oí esta palabra fue a Marcel Légaut. En *Interioridad y compromiso* (1977) hablaba de la importancia que el compromiso, para que fuese fecundo, naciera de la interioridad. Siguiendo el hilo la encontré en diversos autores franceses (Teilhard, Mounier, Levinas, Merleau Ponty) y también algunos centroeuropeos (Kierkegaard, Husserl, E. Stein), hasta llegar a Hegel, quien la usa en relación con la arquitectura. Antes de estos autores es difícil encontrarla.

A pesar de no existir la palabra, la conciencia de la interioridad se ha desarrollado a lo largo de la historia y se ha ido extendiendo de la mano del lenguaje y del arte. La interioridad desde la antigua Grecia (donde la identidad está esencialmente en la exterioridad) ha ido deviniendo “interior”, a través de Agustín (quien con las *Confesiones* escribió el primer diario íntimo de la modernidad), Descartes (quien inventa el yo) o a la psicología del siglo xx. Hoy la posibilidad de recorrer el mundo interior es mayor que en el siglo xvi. Pero Ignacio de Loyola o Shakespeare recorrieron sus mundos interiores más que muchos contemporáneos nuestros.

Las metáforas de la interioridad penetran la obra de Shakespeare lingüísticamente, imaginativamente y temáticamente. Pero posiblemente este nombre madura en el romanticismo y el pietismo protestante centroeuropeo, que escruta en el mundo de los sentimientos y de la

vivencia religiosa íntima ante un mundo católico que subraya más la adhesión a la objetividad de la doctrina.

Desde finales del siglo xx se difunde esta palabra, y va apareciendo como un concepto filosófico y antropológico asociado al yo. En España, desde hace unos años, también se habla de ello asociando interioridad a ejercicios psicocorporales, emocionales más o menos relacionados con la espiritualidad. Sin embargo, en otros países, a menudo para referirse a estas prácticas, se habla de actividades de toma de conciencia, de espiritualidad (con un sentido a menudo no religioso), y últimamente de *mindfulness*, atención plena o consciente, concepto nuevo que se está extendiendo, con muchas especializaciones, entre ellas el mundo de la educación y la religión.

Con el sustantivo *interioridad* subrayamos la importancia que la cultura ha dado a la subjetividad, se enfatiza una dimensión de la persona que hoy consideramos muy importante: una dimensión antropológica autónoma —no dependiente de ideologías o creencias—, constitutiva de la persona. Es un concepto que tiene la ventaja de ser muy englobante, intuitivo, poco ideológico, poco técnico...; y es más amplio que hablar de emociones, conciencia, subjetividad, alma o espíritu.

Además, por un lado, defendemos el yo postmoderno desprotegido frente a un entorno que lo abruma de numerosos ruidos que lo fragmentan y de novedades que amenazan su identidad, o frente a una racionalidad y un empirismo insuficientes. Por otro lado, nos ayuda a concentrar iniciativas para impulsar un crecimiento humano más integral e ir a fondo en lo que uno emprende.

1.3. Concretemos: ¿qué es la interioridad?

En el documento *Ser a l'escola. Pedagogia i interioritat*¹, presentado en 2008 en los seminarios sobre interioridad de la Fundació Jesuïtes Educació², hablábamos de interioridad prestando atención a los siguientes ítems:

- Es una dimensión antropológica fundamental de la persona en la cual se dan las condiciones para la subjetividad, la escucha, el sentimiento, la receptividad, la conciencia.
- Es allí donde se da el resultado del consejo de los clásicos: ¡conócete a ti mismo!
- Es el ámbito que acoge las diferentes acciones o movimientos no tangibles: sentir, gustar, imaginar, rumiar, querer, asumir, razonar, recordar..., el ámbito del “sentir y gustar de las cosas internamente”.
- También el del saber “sapiencial”, donde saber y (de)gustar son muy próximos (diferente del saber del estar informado), el de la ciencia.
- El mundo interior es allí donde resuena lo que recibimos del mundo exterior, es donde pensamos, donde reflexionamos, donde procesamos los impactos que recibimos a lo largo del día, donde sentimos de vez en cuando la indisponibilidad radical de nosotros mismos.
- Es un lugar para el silencio, donde uno se pone ante sí mismo sin defensas, con tanta transparencia como es capaz de tener, donde uno elabora lo que a través del pensamiento y de los sentidos nos llega.

– Un lugar para unificarnos en un entorno que nos fragmenta.

– También es un lugar en el que luchamos con nosotros mismos y encontramos emociones que nos duelen, vivencias que abruman, recuerdos que hieren, retos que paralizan, decisiones que exigen.

Continuábamos diciendo: «Es el espacio para sentir la individualidad y la libertad, siempre frágil, que nos permite la responsabilidad y el compromiso con nosotros mismos y los demás. La interioridad de la que hablamos no es la de un intimismo cerrado, sino la que afirma siempre un yo y un tú, un espacio en el que encuentro al otro, en el que acojo su vida y su misterio... y desde el cual salgo a su encuentro, o un espacio en el que me indigno y reacciono ante la injusticia o el abuso».

Interioridad es aquel espacio entre mi yo activo y mi yo profundo. A la vez nos referimos a una realidad no reducible a las emociones o a la inteligencia intrapersonal. Es aquello que nos pasa por dentro y aquello que se nos revela desde dentro.

Más que una *cosa*, sustantiva, es un ámbito: integra cuerpo, pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por esto a menudo es más sugerente hablar de espacio o de mundo interior.

1.4. Caminos para descubrir la interioridad y hacerla crecer

Cuidar el mundo interior quiere decir crear condiciones para que éste crezca, para que el corazón se ensanche, para que los ojos se abran, para que vivamos desde más adentro, para ir más a fondo, para

gustar y saborear más la vida, para ser más persona.

Pueden ayudar determinadas *prácticas* fruto de la tradición y de las ciencias humanas. Hay muchos itinerarios, todos parciales, que pueden ayudar a recorrer y ensanchar el mundo interior. Cada uno debe encontrar el suyo. «No todo conviene a todo el mundo ni de la misma manera», recuerda un dicho jesuítico.

Podemos crecer en el mundo interior enseñando a gustar el silencio; haciendo buenas preguntas y yendo a fondo en el pensamiento; educando la forma en que miramos a los demás, a las cosas de cada día, al arte; educando la sensibilidad; aprendiendo a rumiar la vida o lo que leemos o escribimos, en el diálogo y la escucha o en la delicadeza de los pequeños detalles. O haciendo uso de la memoria y de la imaginación, tan propias de la pedagogía ignaciana. O en la creación artística.

También lo podemos hacer aprendiendo de las grandes tradiciones religiosas, de la Ortodoxia cristiana o del Oriente, que nos han hablado –más de lo que estábamos acostumbrados en Occidente– del cuerpo, de la respiración, de la atención y de la concentración. O también aprendiendo aquello que la psicología moderna nos ha hecho cercano: la toma de conciencia de uno mismo, de las sensaciones, del cuerpo en movimiento –expresión corporal, danza–, el trabajo de las emociones y de las relaciones. Aprendiendo del *mindfulness* y de lo que las neurociencias nos aportan para potenciar determinadas prácticas que favorecen la conciencia con la que vivimos. O recorriendo a la ayuda de los especialistas de la psicología y del crecimiento personal.

Para una persona que se ha adherido a una religión, una buena liturgia, la meditación silenciosa y la lectura de los textos sagrados son un ámbito natural de desarrollo de la dimensión interior.

Considero, sin embargo, que un camino privilegiado para ayudar a crecer la interioridad es propiciar el hecho de detenerse a contemplar los gestos de grandeza humana (de amor/generosidad, de libertad, de nobleza, de “decir verdad”, de perdón, de belleza...), o ante los dramas de dolor, de muerte y de injusticia o ante nuestra pobreza extrema que a veces la vida nos pone delante. De esta interioridad podrá nacer el gozo, la paz, la bondad, la compasión, el agradecimiento, la indignación y el compromiso.

1.5. Interioridad y espiritualidad

Desde siempre la espiritualidad ha considerado el mundo interior en relación con la práctica religiosa. La espiritualidad propone una cosmovisión, una ética, unos procesos, y, desarrollándose, ejerce la interioridad. No es pensable una espiritualidad sin interioridad. Interioridad y espiritualidad, para un creyente, van estrechamente unidas. Pero para un no creyente pueden corresponder a ámbitos diferentes. En una sociedad secularizada, la interioridad se presenta como una dimensión autónoma, que tiene valor por sí misma, y que acabará desarrollándose, o no, en una espiritualidad laica o religiosa.

La interioridad es un ámbito que, en la medida en que se pone en movimiento, toma una dirección, se vuelve espiritualidad. Cuando al cuidado de la dimensión interior le sumamos un sentido (ético,

estético, noético), el cuidado de la interioridad se convierte en espiritualidad.

En el inicio de los Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola [1ª anotación] encuentro una posible clave para distinguir interioridad de espiritualidad. El trabajo de la interioridad es:

«Todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar [...] y de otras espirituales operaciones [...] todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas.» [EE 1]

Un creyente, un no creyente, un estoico o un buscador de sabiduría pueden estar interesados. Estamos en el terreno de las “tecnologías del yo”. Que en este proceso ore vocal y mentalmente, y lo haga no sólo para la búsqueda de la sabiduría sino:

«Para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima, se llaman ejercicios espirituales.» [EE 1]

nos traslada de las tecnologías del yo al espacio de la espiritualidad, de la fe y de la gracia.

Hay un espacio para cada una de estas dos palabras. Tendríamos que seguir el esfuerzo apasionado de teorización de la experiencia espiritual iniciado en el siglo XVII, proseguirlo con el estudio de lo que aportan las grandes tradiciones que han recorrido estos caminos, para, desde ellas, entrar en contacto con lo que aporta la psicología de hoy y las nuevas ciencias del cuerpo y la mente. También deberíamos profundizar en la interioridad y espiritualidad de la Ortodoxia cristiana, más comunitarias y estéticas, con un énfasis diferente en el yo.

Los límites entre el cuidado de la interioridad y la espiritualidad son difusos. Un ejercicio de *hatha-yoga* puede ser plegería para un creyente; la observación de un cuadro puede ser una profunda experiencia espiritual para un artista; la lectura de poesía puede ser una manera de meditar; la acción de compromiso social puede ser una experiencia de unidad con el otro dentro o fuera de una espiritualidad.

Decía Eckhart: «Dios está en el fondo del fondo»; el cuidado de la interioridad ayuda a ir hacia el fondo de uno mismo. La interioridad es lugar de encuentro con Dios (o el lugar donde resuena el encuentro con Dios presente en el mundo). Y desde la perspectiva cristiana, cuando desde el fondo del fondo miramos a Jesús en la cruz –antropología escandalosa– es cuando se nos revela nuestra profunda interioridad.

1.6. ¿Qué nos aporta cuidar de la interioridad?

Acabo volviendo a Marcel Légaut. Con el cuidado de la interioridad, decía él, estamos poniendo condiciones para la libertad, para convertirnos en personas. La interioridad es condición para ser persona, para avanzar en nuestra propia humanización, hacia una vida plena. Una persona con poco cultivo de su interioridad desarrolla poco su personalización. Trabajar la interioridad es habitar el propio espacio interior, habitar en uno mismo, o sea, lo contrario a estar fuera de uno mismo. Hemos intuitido que tener cuidado explícito de la interioridad tiene que ver con el desarrollo sano de las personas, con ser nosotros mismos y con la “felicidad”.

El cuidado de la interioridad nos interesará en diversos contextos: en la vida privada, en la familia, en las organizaciones, en las instituciones dedicadas al desarrollo humano, la transmisión de valores, los servicios sociales, etc. En las instituciones con objetivos espirituales y de una manera especial en la educación, porque es donde se configura la personalidad de muchas personas.

En la escuela, integrar el cuidado de la dimensión interior, especialmente a tra-

vés de la palabra (porque la escuela es obrador de la palabra), es urgente. Este cuidado se tiene que hacer, partiendo de la vivencia, dirigido a los alumnos y a los educadores, y se debe incorporar en el proyecto educativo, en la vida de cada día (en el estilo de cómo hacemos lo que ya hacemos, en la forma de enseñar, con pequeñas prácticas de atención: silencio, psicocorporales, estéticas, etc.) y en momentos especiales que ayuden a ser más conscientes de ello.

2. EL QUÉ Y EL CÓMO DE LA INTERIORIDAD

Xavier Melloni, sj.

Con la palabra *interioridad* se pretende señalar en los últimos años aquella dimensión insustituible e irreductible del ser humano que todas las civilizaciones han cultivado durante milenios, fundamentalmente dentro del ámbito de la religión, y que nuestra cultura, después de aclararla, está redescubriendo más acá o más allá del marco de las tradiciones religiosas.

Ésta es precisamente la novedad de nuestro tiempo: el redescubrimiento de este «espacio interior del mundo» en palabras de Rilke, imposible de apresar, siempre disponible en su inaccesibilidad, que está antes y después del lenguaje con que lo podemos identificar.

En gran parte, la crisis religiosa es una crisis de lenguaje. No se cuestiona tanto lo que dicen sino cómo lo dicen. ¿Qué quieren decir las religiones? ¿Hacia dónde apuntan? Hacia esta dimensión intangible y trascendente, no sólo del ser humano, sino de la realidad misma. Esta dimensión última se ha personificado en las religiones teístas, mientras que en las religiones orientales permanece impersonificada. Esto explica, en parte, la aceptación que éstas tienen en nuestra sociedad secularizada.

2.1. Un nuevo paradigma

Después de décadas de rechazo de un espacio sagrado saturado de palabras y de interpretaciones, se percibe en nuestros contemporáneos la sed de esta dimensión. Si bien había sido denunciada por los Maestros de la Sospecha como un escapismo de la condición humana y como una alienación del compromiso con la realidad, los acontecimientos sociales y políticos del siglo xx nos han mostrado que, cuando esta dimensión se niega, aparece una sociedad sin alma y unidimensional.

Hablar de *interioridad* no supone dar un paso atrás, más o menos nostálgico, sino un paso hacia delante. ¿En qué sentido? Esta recuperación de lo sagrado o de la dimensión espiritual no comporta la absolutización de un lenguaje determinado que nos dé seguridad o poder, sino la ca-

pacidad de comprender todos los lenguajes que apuntan hacia esta espaciosidad. Nos desposee a la vez que nos abre. En este sentido, cada vez es más clara la distinción entre religión y espiritualidad. Las religiones son marcos interpretativos –más o menos institucionales– que custodían una determinada experiencia de lo sagrado; la espiritualidad es esta experiencia. Desde los marcos religiosos tradicionales se cuestiona o se sospecha de una espiritualidad (o *interioridad*) sin religión, mientras que desde muchos ámbitos de la cultura secularizada se busca esta dimensión al margen de lo que consideran prisiones o arqueología.

De todos modos no utilizaremos el término *espiritualidad* por dos razones: porque puede contener un dualismo implícito, separando la espiritualidad del cuerpo de otros ámbitos de la persona, y porque tiene una connotación más religiosa, la cual la hace menos apta para dialogar con la cultura secularizada. En el mundo anglosajón, influido por el budismo, el término que más se utiliza es *mindfulness*, que podemos traducir por «plenitud de conciencia».

Interioridad intenta ser una palabra abierta, lo más neutra posible para no connotarla de parcialidades, de alguna interpretación que excluya a alguien, sino que suscite el reconocimiento de aquello que cada uno debe indagar, ya que está en juego la calidad de cada existencia y la manera de estar en el mundo.

Entendemos por interioridad aquello sin lo cual el ser humano es amputado en su dimensión más profunda. Es aquello que nos hace conscientes de estar atravesados de infinito. Aquello que, cuando lo descuidamos, nos animalizamos, porque

nos dejamos llevar por los instintos sin ninguna contención, o nos mecanizamos, convirtiéndonos en autómatas de la acción.

Ahora bien, este «retorno de lo sagrado» también se debe discernir, porque todo es susceptible de degradarse y tenemos la tentación de apropiarnos de todo. Con el eslogan de la interioridad también podríamos caer en nuevos dogmatismos, demonizaciones o exclusiones. Por esto nos hace falta estar bien atentos al nuevo espacio que se abre a la vez que necesitamos del legado de sabiduría que nos precede –en nuestro caso, la tradición ignaciana– para discernir los signos. La polaridad básica está en si fomenta el descentramiento –alabanza (expansión), reverencia (recogimiento), servicio (entrega) [EE 23]– o el autocentramiento.

2.2. Los diversos ámbitos de la interioridad

La interioridad abre unos espacios que permiten la manifestación de más realidad. Hay mucho más de lo que vemos, sentimos, pensamos o creemos. La vida tiene muchas capas de profundidad y accedemos a ellas a medida que avanzamos en esta profundidad.

2.2.1. La profundidad de las cosas

El cuidado de la interioridad permite otro acceso a lo que nos rodea. En vez de una mirada depredadora, nos enseña a relacionarnos con el entorno de manera más gratuita. Se trata de transformar la *mirada-flecha* en *mirada-copa*: pasar de conquistar a recibir, de exigir a acoger. La paradoja de nuestra sociedad es que nunca

habíamos tenido tantas cosas y nunca habíamos estado tan insatisfechos. La interioridad abre una distancia entre el deseo y la satisfacción, lo que permite pasar del consumo compulsivo al goce sereno y agradecido de cada momento. Aquí la máxima ignaciana, ligeramente parafraseada, adquiere todo su sentido: «No el mucho consumir sacia y satisface el alma, sino el sentir y gustar internamente de cada cosa» [cf. EE 2]. En palabras del cantautor argentino Facundo Cabral, tristemente asesinado, «tener menos para tenerse más». Este *tenerse más* posibilita otra cualidad de los sentidos; desvela una dimensión más contemplativa que a la vez nos hace menos compulsivos y más austeros porque cantidad y calidad del goce son inversamente proporcionales.

2.2.2. *La relación con las personas*

La interioridad también abre un espacio en las relaciones humanas, de manera que permite el respeto de la radical alteridad. Sin esta contención, el otro se confunde con las propias proyecciones. El cultivo de la interioridad posibilita que el otro sea reconocido en su misterio irreductible sin que lo fagocite. Esta distancia no es lejana sino espacio que, al ser recorrido, permite descubrir y venerar el rostro del otro y captar con más finura y delicadeza sus matices, sus necesidades, la validez de sus puntos de vista aunque contradigan los propios. Al mismo tiempo, permite darse cuenta de las propias reacciones. «Conócete a ti mismo», ya decía el frontispicio del templo de Delfos. El trabajo interior ayuda a tomar conciencia de las propias necesidades, deseos, anhelos y proyecciones que deforman la percepción de lo que nos rodea. Esta atención sobre uno mismo

permite que el propio contorno clarifique el contorno de la individuación ajena, lo que sanea las relaciones. Captamos la profundidad de los demás en proporción de nuestra profundidad.

2.2.3. *Ante las situaciones*

El cultivo de la interioridad afecta también a nuestra manera de estar en el mundo. Ante las diversas situaciones, permite discernirlas no desde el autocentramiento sino desde un horizonte mayor. La visión del Reino que tenía Jesús nacía de su capacidad contemplativa. Sus alternancias entre las poblaciones de Galilea y el tiempo de recogimiento (en el desierto, en el Tabor, a la orilla del lago) le permitían esta circularidad entre acción y contemplación indispensables para la lucidez ante el compromiso social y político. Porque la interioridad no se opone a la exterioridad, sino a la superficialidad. La exterioridad, en cambio, es su indispensable complemento, su campo de verificación, el criterio de verificación y de autenticación por su credibilidad. En la medida en que la interioridad libera de las exigencias ego-céntricas, posibilita maneras más libres y liberadoras de estar en el mundo. El trabajo sobre la interioridad tiene consecuencias directas sobre la solidaridad y la justicia en tanto que desactiva las pulsiones depredadoras que nos lanzan los unos sobre los otros y nos ciegan.

2.2.4. *Ante las ideas*

Son diferentes las ideas que provienen de nuestras reacciones inmediatas de aquellas que recibimos en estado de quietud y de distanciamiento. La interioridad permite darnos cuenta de que antes de vio-

lentar el mundo para adaptarlo a nuestra visión, formamos parte de él. Más allá de la estrategia egocentrada de la supervivencia o de la ambición, descubrimos que formamos parte de una totalidad mayor en la cual se inscribe nuestra aportación. La razón interiorizada descubre que hay otras dimensiones cognitivas y aprende a poner en relación aquello que antes le parecía contradictorio o absurdo porque entraba en competición con la propia construcción.

2.2.5. *Ante las creencias*

También nuestras creencias están saturadas de proyecciones. Muy a menudo son las extensiones sublimadas de nuestros anhelos o frustraciones. La misma plegaria de petición necesita abrirse a un horizonte mayor.

El cultivo de la interioridad permite darse cuenta de que la forma que adquiere para mí o para mi grupo el Absoluto no es la única posible. La interioridad permite aligerar de saturaciones nuestras imágenes de Dios y abrirse a las expresiones religiosas de los demás en la medida que vislumbramos la profundidad de dónde nacen. Los ídolos se convierten en iconos y la competitividad por el espacio sagrado se convierte en oportunidad para compartir las indagaciones del Misterio en el silencio que antecede a la palabra.

2.3. El cómo de la interioridad

Hasta aquí hemos descrito los diversos ámbitos de la interioridad. Ahora debemos abordar cómo cultivarla, cómo alimentarla y hacerla crecer. En el pasado se disponía de un entorno religioso que proporcionaba los ritmos, el marco espacial y

el marco simbólico que facilitaban la vida espiritual. Lo que es propio de nuestra época es la fragmentación de la matriz religiosa, con lo que cada persona y cada comunidad debe encontrar sus condiciones para hacerla posible. Porque la interioridad necesita de un tiempo, de un espacio y de unos soportes (corporeidad, palabras, textos, imágenes y gestos) para crecer.

2.3.1. *Un tiempo*

Las cosas más importantes para la supervivencia son de ritmo diario. Cada día necesitamos comer, beber, dormir y ocuparse de la higiene. Lo mismo sucede con la interioridad. Si queremos ser unos seres despiertos, necesitamos una práctica constante al inicio y al final del día. Pero hay que considerar también otros ritmos: el semanal, el mensual, el anual y el que viene dado en el tránsito de las grandes etapas de la vida, aquello que en las sociedades antiguas se conocía como *rito de paso*.

En nuestra sociedad secularizada hay reminiscencias del *sabbath* judío y del domingo cristiano en el éxodo de los fines de semana hacia la naturaleza. Por otro lado, el ciclo litúrgico vinculado a las estaciones puede seguir siendo de gran ayuda. La falta de marcos establecidos hace que sea necesario descubrir cómo combinar los tiempos personales con los comunitarios.

Hay dos períodos en los que la interioridad debe ser cultivada particularmente: al inicio y al final de la vida, en la infancia y en la ancianidad.

Urge que se introduzca un tiempo diario de silencio en las escuelas, si pudiera ser al inicio y también al final de cada día,

desde primaria a bachillerato, de manera que las nuevas generaciones puedan incorporar el gusto y el hábito del silencio y los acompañe por siempre más. Éste es uno de los aprendizajes más valiosos que pueden recibir, ya que sostiene a todos los demás desde la base.

El otro reto que tiene nuestra sociedad es dar sentido a la pasividad de la tercera y cuarta edad, y preparar para el gran paso de aquello que llamamos “muerte”, un cambio de nivel de existencia para el cual haberse ejercitado en la interioridad es fundamental. Pero esto no se improvisa: hace falta haberse preparado mucho antes.

2.3.2. *Un espacio*

Si bien también los espacios para la interioridad venían dados antes por el marco de la cristiandad, hoy se tienen que recrear. El primer espacio sagrado que hay que descubrir es nuestro cuerpo, que es la primera arquitectura sagrada que habitamos. Nos hace falta el aprendizaje de la postura de meditación, la recuperación de gestos significativos, etc. El segundo espacio es el que tenemos que crear en casa, en correlación con el ritmo diario de silencio. Será propio de la ciudad y de la sociedad futuras la incorporación arquitectónica de este espacio en todos los hogares, del mismo modo que hoy en día son inconcebibles las casas sin comedor, cocina, sala de estar, baño o dormitorio.

También aquí hay que discernir y tener en cuenta la complementariedad entre los espacios privados y los comunitarios. Las religiones siempre han sido generadoras de comunidad. En la nueva situación habrá que encontrar espacios comunes regeneradores para los cuales harán

falta nuevas arquitecturas y nuevos templos.

2.3.3. *Soportes*

A diferencia de los recursos estables y unívocos de imágenes, símbolos, textos y ritos que nos han acompañado durante siglos, hoy los tenemos que saber escoger personalmente y como grupo. El legado de escrituras, métodos y caminos disponibles es inmenso. Éste es uno de los retos más grandes que tiene nuestro tiempo. Disponemos de la oportunidad para que cada uno elija los marcos simbólicos y los soportes que más lo ayuden, pero también corremos el peligro de la dispersión y de la autocomplacencia. No es fácil discernir cuándo conviene resistir la dificultad y atravesarla, y cuándo conviene cambiar de vehículo sin cambiar la dirección. La falta de marcos exteriores hace más necesaria la figura de los maestros. Y éstos no abundan. El maestro es quien ayuda a avanzar hacia regiones más descentradas, identificando las tentaciones y las detenciones en el camino, señalando con cuidado cuál es el paso siguiente para dar a luz lo más noble y más puro de cada uno.

2.4. Un itinerario

Todos los caminos espirituales conducen hacia el mismo horizonte: la entrega del yo a un Todo mayor, tanto si se concibe personalizado como si no. La entrega es la misma. Este progresivo descentramiento del yo es lo que atestigua que el trabajo de la interioridad es verdadero. Nada más lejos que fomentar la autocomplacencia. Hay que recorrer los difíciles tránsitos de

las noches oscuras y salir transfigurados sin retroceder.

De hecho, existe una progresión universal que en la tradición medieval se identificaba con las vías purgativa, iluminativa y unitiva. Con otros nombres lo encontramos en las estaciones (*maqam*) del camino sufi; en los diez cuadros zen del boyero, así como en el propio recorrido de las cuatro Semanas de los Ejercicios ignacianos. Quizá cambie la forma de las montañas, pero la nieve cae en las mismas cuotas. Hacia esta nieve inmaculada se dirigen todos los caminos.

Estos itinerarios pueden estar dentro de los marcos religiosos o en sus márgenes. Se puede practicar el yoga y el zen sin participar de la cosmovisión hindú ni budista, a pesar de que éstas son cuestiones que aún quedan por dilucidar y lo estarán en las próximas décadas, porque es muy cierto el dicho latino: *lex orandi, lex credendi*, «según rezas, así crees», es decir, nuestras creencias están configuradas por la manera de rezar.

2.5. Hacia un estado de existencia unificado

La interioridad indica el silencio que hay detrás de las palabras y de los actos. Se produce un recorrido incesante que va del silencio a la palabra y de la palabra al acto; a la vez, se mueve también en dirección inversa: del acto a la palabra y de la palabra al silencio. El silencio es la suspensión de la inmediatez que otorga al acto y a la palabra otra dimensión que va

más allá de la autorreferencia del yo y de la urgencia de la inmediatez.

La interioridad no es una huida, sino un tomar distancia de la inmediatez para ganar en libertad y lucidez. La interioridad tiene profundidades sucesivas que se abren a medida que el yo se entrega. Cuando crece la interioridad, también se revela la profundidad de la exterioridad. Son correlativas, porque no vemos la realidad tal y como es, sino tal y como somos.

Esta forma unificada de vivir en el mundo, en ciertos ámbitos se identifica con el estado de no-dualidad. En lenguaje ignaciano se trata de llegar a ser contemplativos en la acción, vivir todas las situaciones desde la percepción de la Presencia que todo lo sostiene y que todo lo convoca. En palabras de Teilhard de Chardin:

«Este Foco, esta Fuente están, pues, en todas partes. *Precisamente porque* es infinitamente profundo y puntiforme, Dios está infinitamente próximo y extendido por todas partes [...]. El Medio Divino, por inmenso que sea, es en realidad un *Centro*. Tiene, por tanto, las propiedades de un centro [...]. En el Medio Divino *se tocan* todos los elementos del Universo por lo que tienen de más interior y definitivo. Poco a poco [...] concentran lo que tienen de más puro y de más atrayente.»³

Posibilitar la apertura de esta diafanía, esto es lo que nuestra generación anhela. Cada tradición puede contribuir al trabajo sobre la interioridad aportando lo mejor que se ha depositado en ella.

3. APROXIMACIÓN IGNACIANA A LA INTERIORIDAD

Josep M. Rambla, sj.

Al empezar quiero evitar el riesgo de caer en el anacronismo de pensar que Ignacio respondía a preguntas que nos hacemos hoy y más aún caer en la tentación de una especie de capitalización ignaciana sosteniendo que él ya había previsto lo que nosotros hoy tratamos sobre la interioridad. No obstante, parece haber una cierta afinidad entre el carisma ignaciano y muchas de las cosas que hoy nos interesan en el campo de la interioridad, como lo demuestra el hecho de que personas que siguen esta espiritualidad hayan hecho aportaciones interesantes, sin dejar el ignacianismo o incluso acen-
tuándolo (A. De Mello⁴, Franz Jalics, Mariano Ballester, etc.).

3.1. La interioridad como condición previa

Además, otra observación preliminar, siempre he pensado que en la experiencia más propiamente espiritual hay una serie de condiciones previas que pertenecen al campo de la educación personal humana. Por ejemplo, se hace difícil iniciar una experiencia espiritual sin ningún tipo de educación del silencio, sin un cierto conocimiento práctico de la gratuidad, sin la capacidad de entrar dentro de uno mismo, etc. Intentar una experiencia espiritual con esta carencia se nos antoja un angelismo,

como si Dios entrase en nuestras vidas por una puerta falsa... San Ignacio presupone en parte, esta formación personal, y también la ofrece, pero lo hace a través de la misma mistagogía y de forma muy gradual. Pensamos en el acompañamiento que realizó durante años a Pedro Fabro, antes de darle los Ejercicios, o en el que propone en la anotación 18a de los Ejercicios en la Parte VII de las Constituciones sobre la forma adaptada de dar los EE.

«Los Ejercicios Espirituales enteramente no se han de dar sino a pocos,

y tales que de su aprovechamiento se espere notable fruto a la gloria de Dios. Pero los de la primera semana pueden extenderse a muchos, y algunos exámenes de conciencia y modos de orar, especialmente el primero de los que se tocan en los Ejercicios, aun se extenderá mucho más; porque quienquiera que tenga buena voluntad será de esto capaz.» [Const. 649]

Efectivamente, el examen de conciencia y los modos de orar que Ignacio propone en los Ejercicios Espirituales son prácticas muy sencillas de vida interior que están al alcance de muchas personas.

Habiendo dicho esto, pasamos a hacer un análisis de la aportación ignaciana a la comprensión y a la pedagogía de la interioridad.

3.2. Análisis terminológico

Hay una serie de palabras características de Ignacio que entran dentro de la constelación del vocabulario propio de la interioridad. Me voy a ceñir a analizar tan solo tres.

3.2.1. Interior

a) Hablamos de aquello que es interior a la persona, pero con un grado notable de profundidad. Es el centro de la persona y aquello con él relacionado, el espíritu. Por otro lado, “exterior” y también “externo”, a veces, son correlativos de este sentido de “interior”. Veamos este importante texto:

«Y de nuestra parte, más que ninguna constitución exterior, la interior ley de la caridad y amor que el Espíritu Santo

escribe e imprime en los corazones...» [Const. 134].

La ley del Espíritu es interior en la medida que el Espíritu actúa en el interior de las personas, en su espíritu.

b) «Interior» puede tener una significación de lucidez y de profundidad, mientras que “obras exteriores” significan obras hechas con la buena voluntad y generosidad, pero con poca lucidez y madurez espiritual. Esto es lo que experimentaba el peregrino camino de Montserrat:

«Esta ánima que aún estaba ciega... y no miraba a cosa ninguna interior... sino toda su intención era hacer estas obras grandes exteriores, porque así las habían hecho los santos para gloria de Dios, sin mirar ninguna más particular circunstancia.» [Auto. 14]

c) Las actividades interiores se contraponen a las exteriores:

«Aquellos interiores... estos exteriores.» [Const. 813]

«Cosas espirituales o exteriores.» [Const. 253]

d) Las virtudes y disposiciones espirituales (humildad, intención recta, etc.) son cosa interior y, por tanto, la vida interior equivale con frecuencia a «vida espiritual». Así, el peregrino yendo hacia Montserrat se sentía muy generoso, pero, en cambio nada experimentado en la vida espiritual, como lo demuestra el episodio del debate con el moro que el santo narra de inmediato y casi a modo de ejemplo:

«No mirando a ninguna cosa interior, ni sabiendo qué cosa era la humildad, ni caridad, ni paciencia, ni discreción para reglar ni medir estas virtudes.» [Auto. 14]

Y, hablando de cómo se ha de conservar y crecer la Compañía, las Constituciones precisan la importancia capital de una serie de actitudes y virtudes que son cosas interiores:

«Los medios que juntan el instrumento con Dios y le disponen para que se rijan bien de su divina mano son más eficaces que los que le disponen para con los hombres, como son los medios de bondad y virtud, y especialmente la caridad y pura intención del divino servicio y familiaridad con Dios nuestro Señor en ejercicios espirituales de devoción y el celo sincero de las ánimas para la gloria de quien las creó y redimió, sin ningún otro interés. Y así parece que por un lado ha de procurarse que todos los de la Compañía se den a las virtudes sólidas y perfectas y a las cosas espirituales, y se haga de ellas más caudal que de las letras y otros dones naturales y humanos. Porque aquellos interiores...» [Const. 813]

O sea que todo aquel conjunto de actividades, actitudes y virtudes constituyen «aquellos [dones] interiores». Por tanto, según esta significación, «exterior» es lo contrario, en el sentido de dones naturales y humanos.

Entonces, una cosa «interior», según la significación propia y usual del término (pensar, teología, creación literaria o artística, etc.) es «exterior».

e) Hay una interrelación entre «interior» y «exterior». El exterior puede ser la manifestación del interior. Por ejemplo, la penitencia «externa» que es fruto de la «interna» [EE 82]. Lo exterior también puede ser de alguna manera dependiente

de lo interior porque recibe de este último una calidad especial:

«Aquellos interiores son los que han de dar eficacia a estos exteriores.» [Const. 813]

3.2.2. *Espiritual*

La palabra «espiritual» se corresponde bastante con «interior», pero con algunos matices.

a) «Espiritual» parece tener una calidad de profundidad y de trascendencia especial equivalente a «ser movido por el Espíritu». Abundan en el lenguaje ignaciano, sobre todo en los Ejercicios Espirituales y en el Diario Espiritual, expresiones como «mociones espirituales», «inteligencias espirituales», «consolaciones espirituales», «desolaciones espirituales».

b) La palabra «espiritual» también expresa las actividades o ejercicios interiores, como son la oración o el examen. Ignacio habla de la «familiaridad con Dios nuestro Señor en los ejercicios espirituales de devoción», «se den a las virtudes sólidas y perfectas y a las cosas espirituales» [Const. 813].

Esta acepción coincide de hecho con «interior», ya que se contraponen a actividades exteriores, como aparece en esta orientación para la formación espiritual de los novicios:

«Todos generalmente en santidad tengan en qué entender cosas espirituales o exteriores.» (Const. 253)

c) «Espiritual» califica la vida espiritual, la cual a veces aparece formulada bien explícitamente: «en cuan grado ayuda y aprovecha en la vida espiritual»

[Const. 101]. Pero a veces aparece de manera menos explícita, por ejemplo, para indicar que el peregrino aun no estaba acostumbrado a la vida espiritual, es decir, en «cosas interiores espirituales» [Aut. 20]. En los Ejercicios nos encontramos con esta expresión para significar la vida espiritual: «todas las cosas espirituales» [EE 189,10].

d) A veces están unidos «espiritual» e «interior», y los dos términos se refuerzan recíprocamente «cosas interiores espirituales» [Aut. 20]; «internas mociones espirituales» [DE 61].

3.2.3. *Interno*

El adjetivo «interno» coincide en parte con «interior» en su sentido más elemental (3.2.1.a).

Pero «interno» con frecuencia también coincide con el sentido más profundo de «espiritual» (3.2.2.a): «las cosas internas» [EE 44,5]; «pena interna» [EE 203,1]; «internas noticias» [EE 213,2]; «alegría interna» [EE 316,4]; «muy interna y suave devoción» [DE 120,1]; «mociones internas» [DE 149,2]...

A veces, según la bien fundamentada opinión de Parmananda Divarkar, tiene una connotación de relación personal con Dios, cuando se trata del «conocimiento interno de mis pecados» [EE 63,2], «conocimiento interno del Señor» [EE 104], «conocimiento interno de tan bien recibido» [EE 233]⁵.

3.2.4. *Breve síntesis*

De los datos precedentes se pueden sacar las siguientes conclusiones sobre la manera como Ignacio entendía la interioridad.

a) A menudo la interioridad hace referencia a aquello más profundo de la persona, el corazón: «sentir y gustar las cosas internamente» [EE 2,4]; «se conocen más interiormente los pecados» [EE 44,5]; «interno conocimiento de mis pecados» [EE 63,2]; «interno sentimiento de la pena que padecen los dañados» [EE 65,4]; «conocimiento interno del Señor» [EE 104]; «pena interna de tanta pena que Cristo pasó por mí» [EE 203]; «conocimiento interno de tan bien recibido» [EE 233]; «moción interior», [EE 316,1]; «que internamente sentimos que no es de nosotros traer o tener devoción crecida...» [EE 322,3]. Y «cosas internas» se identifican con los «ejercicios espirituales» [EE 44,5], con la experiencia espiritual. No es extraño que las primeras reflexiones teológicas sobre los Ejercicios girasen alrededor de la *theologia cordis*.

b) La interioridad tiene una riqueza inmensa de dimensiones, implica todo el ser, el conjunto de actitudes que humanizan a la persona y al cristiano. La interioridad no es exclusivamente el mundo interior, ya que las virtudes y las prácticas externas espirituales son interiores: bondad, caridad, intención recta, gratuidad [cf. Const. 813], atención a la manera de relacionarse, humildad, paz interior y exterior, madurez en la manera de expresarse [cf. Const. 250].

c) La interioridad es abierta al exterior y es dinámica, como lo muestra el sentido de «conocimiento interno». Hablar de interioridad es hablar de la relación con Alguien, es encontrarse con una Presencia. Porque en Ignacio la interioridad tiene un horizonte creyente, de fe, no es simplemente un ejercicio ascético o psicológico. En este sentido la interioridad se aproximaría

a la manera como la entiende Ramón Llull: la disponibilidad total a vivir enamorado, a vivir definitivamente seducido.

d) Hay una unidad entre el interior-interno y externo-exterior. Ignacio no separa entre interior y exterior. Lo externo puede ser la expresión de lo interno, por ejemplo la penitencia “externa” que es «fruto de la primera [la interna]» [EE 82,3]. Hay que prestar atención a la sensibilidad con el fin de ordenarla a la razón, como también «las cosas inferiores» (sensibles y exteriores) se han de subordinar a las superiores (espirituales e interiores) [EE 87,2]. Y hay que «alabar... penitencias, no solamente internas sino también externas» [EE 359].

e) La interioridad tiene una cierta preeminencia respecto de las cosas externas y corporales, porque pertenece a las cosas superiores a las cuales se han de sujetar las otras [EE 87, 2]. La interioridad, además, da fuerza o calidad a las cosas externas y por esta razón la interioridad, entendida del modo amplio que hemos tratado en el punto b) se ha de cultivar especialmente: «se haga de ellas [las cosas espirituales] más caudal... porque aquellos interiores son los que han de dar eficacia a estos exteriores para el fin que se pretende» [Const. 813].

f) Gracias a esta subordinación, las cosas exteriores, simplemente humanas, pueden llegar a ser espirituales y particularmente los mismos ministerios al servicio del prójimo pueden ser “espirituales” en la medida en que están animados por el elemento espiritual. Ignacio dice a un jesuita preocupado porque vive demasiado distraído en cosas administrativas materiales:

«Del cargo de las cosas temporales, aunque en alguna manera parezca y sea distractivo, no dudo que vuestra santa intención y dirección de todo lo que tratáis a la gloria divina lo haga espiritual y muy grato a su infinita bondad; pues las distracciones tomadas por mayor servicio suyo, y conforme a la divina voluntad suya, interpretada por la obediencia, no solamente pueden ser equivalentes a la unión y recolección de la asidua contemplación, pero aun más aceptas, como procedentes de más violenta y fuerte caridad.»⁶

g) Aunque la interioridad es la que da fuerza al exterior, a la vez depende de él. No podemos hablar de interioridad dejando al margen la exterioridad. Una adición de los Ejercicios Espirituales afirma que la posición corporal se ha de mantener o cambiar en función de la experiencia espiritual que se esté produciendo:

«Si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante, y si prostrado, igualmente, etc.» [76,2].

Ignacio habla de «guardar con mucha diligencia las puertas de los sentidos...» [Const. 250], porque a través de los sentidos corporales salimos hacia fuera desde el interior y el exterior nos entra en el interior... Las *adiciones* [EE 73-90], en general, son orientaciones que en buena parte hacen referencia al exterior (mirada, palabra, gesto corporal, relación con el lugar y la temperatura, etc.) en orden a una experiencia profundamente interior, aunque también holística. Para una experiencia espiritual superior como es la del Resucitado, hay que tener en cuenta aspectos bien exteriores como son la luz, la

frescura, etc. [EE 229,4]. Y, en relación a las Constituciones se habla de la guarda de las «puertas de los sentidos», se relaciona esta disposición con la paz, el silencio, la humildad, la modestia, la madurez, la paciencia, el respeto. Más aún, la penitencia externa puede ser una especie de súplica corporal para obtener alguna gracia interior (contrición, lágrimas por la pasión de Cristo, luz interior) [EE 87,3-4]. Incluso la misma comida es lugar de experiencia espiritual, porque quitando de lo conveniente en la comida y bebida «muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones...» [EE 213,2].

h) La pedagogía de la Compañía empezó inspirándose en los Ejercicios Espirituales⁷ y, por tanto, muchas cosas que Ignacio propone como mistagogía en los Ejercicios tienen valor para una pedagogía humana de la interioridad. Concretamente, en referencia a la interioridad, se puede afirmar que el núcleo del paradigma pedagógico ignaciano, es una profunda iniciación a la interioridad humana: 1) *experiencia*, que es un ejercicio bien orientado y motivado personalmente; 2) *reflexión*, que es un discernimiento de aquello que se ha experimentado; 3) *acción*, que es un compromiso madurado y realizado con un cierto grado de conciencia en la misma realización.

3.3. Mistagogía

3.3.1. Apartarse para unificarse

San Ignacio habla poco de silencio en los Ejercicios, solamente una vez cuando explica la manera suave de entrar Dios en el alma [EE 335,6]. En cambio, da mucha

importancia a que la persona se centre y a la unificación interior. Este es el sentido de la 20ª anotación [EE 20]:

«Estando así apartado, no teniendo el entendimiento dividido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en una sola, es a saber, en servir a su Criador y aprovechar a su propia ánima, usa de sus potencias naturales más libremente, para buscar con diligencia lo que tanto desea.»

Apartarse físicamente ayuda mucho, pero la cosa importante es el trabajo de cortar los hilos de conexión con lo que no hace referencia a aquello que uno «tanto desea».

3.3.2. Integración

Las *adiciones* y las *anotaciones* de los Ejercicios Espirituales [EE 73-90;1-20] suponen la integración de las diferentes dimensiones interiores de la persona (pensamiento, imaginación, sensibilidad, etc.), de la interioridad con la exterioridad de la persona (cuerpo: posición y gesto corporal, mirada, palabra, etc.), y de toda la persona con el entorno (cosmos: luz, oscuridad, frío, calor, etc.) hasta conseguir la unidad profunda de todo en el espíritu, en la profundidad de la persona. Por tanto, la atención a la interioridad se ha de conjugar con la atención a los aspectos exteriores personales y relacionales, tanto con las personas como con el entorno.

3.3.3. Amplitud

No olvidar que en la práctica la interioridad no solamente abarca el silencio, el recogimiento, la oración etc. Sino también el cultivo y el ejercicio de las virtudes

(humildad, respeto, etc.), las relaciones personales, la gratuidad, la conversión del corazón... Es decir, la interioridad no es simple, sino poliédrica, no es debilidad, sino vigor.

3.3.4. La interioridad es dinámica a través del amor

El secreto de la vida espiritual es que sea una vida movida por el amor, el que «de arriba descende» [cf. EE 184,2;338,2]. La interioridad, pues, es atención y disponibilidad al amor que nos habita y nos mueve. Por esta razón los pensamientos y las mociones espirituales, que son signos que nos ayudan a descubrir la acción y la dirección del amor, constituyen en gran parte la vida interior. En consecuencia, el discernimiento –no solamente la capacidad de escuchar, sino también de interpretar–, es de suma importancia, es uno de los elementos principales de la interioridad.

3.3.5. La abnegación

Como actividad conjunta de desapego y adhesión, la abnegación es uno de los aspectos de la interioridad indispensables para dejarse llevar por el amor. Desapego

de aquello que en nosotros impide la acción vivificadora de Dios y la adhesión a los valores evangélicos y a la voluntad de Dios que nos mueve desde dentro y, por tanto, abnegación de juicio y voluntad, según san Ignacio. El salir del «propio amor, querer e interés» [EE 189,10] se corresponde con dejarse mover por el amor que «desciende de arriba, del amor de Dios» [cf. EE 184,2]. De aquí la importancia capital que da Ignacio a la interioridad como una experiencia profunda y transformadora por el amor.

3.3.6. Gradualidad

Aunque lo que hasta aquí hemos dicho tiene un alcance general o universal, Ignacio supone que hay un proceso de iniciación y de crecimiento. Por esta razón, en los Ejercicios, propone una gradualidad a la hora de hacerlos, empezando por unas prácticas sencillas de oración y examen [cf. EE 18]. Y en el momento de orientar las actividades de los jesuitas en dar los Ejercicios Espirituales, supone que se ofrece a cada uno aquello que necesita y es capaz de practicar; por tanto, los Ejercicios completos son para pocas personas, como hemos visto en el texto de las Constituciones citado al inicio de estas páginas.

4. UNA MUESTRA DEL DIÁLOGO FINAL

M. Dolors Oller

Decíamos en la introducción que, como previa al proyecto de «Pedagogía de la Interioridad», dirigido especialmente a jóvenes, las instituciones promotoras (CJ-EIDES, FJE y Cova de Manresa) convocaron la jornada de reflexión, de la cual son las tres ponencias anteriores.

En este capítulo final, he recogido resumidamente buena parte de un diálogo que fue rico y plural, y que ayuda a interpretar, matizar y ampliar aspectos de las tres intervenciones anteriores.

Una demanda social

- Hoy podemos percibir una evolución de la conciencia y una progresiva valoración de la interioridad: están surgiendo dentro de la sociedad muchas iniciativas importantes, al margen de las instituciones.

- La importancia de la interioridad es clara y de ahí la actual demanda en sociedades muy huérfanas de ella. La interioridad nos posibilita estar y sentirnos vivos; nos ayuda a poder tener la autoconciencia de ser y de que no soy sino en relación con los demás y con el Otro; en definitiva, nos conduce a conectar con el Misterio. La interioridad es clave para encontrar sentido al vivir. Es el espacio en el que puedo experimentar qué es la libertad humana y desde dónde puedo percibirme como un

“yo” recibido, como don, cosa que posibilita que me pueda entregar de forma íntegra, a cada acción, por pequeña que sea. La interioridad nos posibilita vivir el momento presente con atención y es condición de posibilidad para la propia transformación personal y para una acción de verdad transformadora.

- La interioridad es condición de posibilidad para una verdadera pastoral. Todo este despertar del mundo interior –que va más allá de las prácticas pastorales– deviene imprescindible hoy para que se pueda hacer experiencia religiosa.

- Nuestra sociedad tiene la necesidad de saber detectar las olas que nos sacan del mar. Hay que saber discernir para poder encontrar a Dios en todas las cosas y a todas en Él.

Interioridad y valores

- No podemos olvidar que la *interioridad* no abarca sólo el silencio, sino que está conectada al cultivo del ejercicio de las virtudes. La gran pregunta es hasta qué punto los valores forman parte de la interioridad o emergen en un segundo momento.

- En san Ignacio la interioridad se vive siempre como algo relacional, que “se contagia”.

- Hay que tener presente que espiritualidades sin Dios (la de André Comte-Sponville, por ejemplo) incluyen en la interioridad los valores: dentro del ser humano hay unos valores que nos mueven.

- Precisamente, hoy estamos asistiendo al despertar consciente de allá donde nacen los valores, las raíces del árbol que no se ven (los valores serían la parte visible, el tronco), un querer ir explícitamente a la fuente de la que emanan los valores.

A qué nos referimos cuando hablamos de interioridad

- En mi interior hay pensamientos, emociones, intuiciones, recuerdos... y también hay una dimensión intuitiva-relacional-Transcendente. Hay que considerarlo todo, con una visión integral.

- La terminación -or (sufijo comparativo) de “interior” y “exterior” expresa lo que está más allá, hacia dentro y hacia fuera de mí. Nos referimos a un lugar más allá de la percepción inmediata de las cosas; se crea un espacio que hace que nuestra actuación no responda a un estímulo-respuesta porque soy capaz de mirar la realidad desde más allá.

¿Cómo cultivar la interioridad?

- Para cultivar la interioridad ¿basta encontrar un cierto espacio y hacer silencios o pide más cosas? San Ignacio pedía a quien quería ingresar en la Compañía un mes de Ejercicios, una temporada desempeñando tareas humildes y peregrinar sin dinero. Este despliegue más amplio que, en definitiva, es la reacción ante la vida y la entrega, también es interioridad. En la parábola del Buen Samaritano se nos dice que el Samaritano «se compadeció» del hombre herido y «lo ayudó». Su proceso interior se tradujo en acción. Por esto, la importancia de la abnegación que es una transformación del corazón, que se hace dócil. Y esto sólo se da en relación con el otro.

- Interioridad no quiere decir aislarse; en nuestro interior encontramos el olor de los demás. Interioridad quiere decir hacer las cosas desde dentro, desde un corazón limpio, evangelizado. Las cosas profanas se convierten así en cosas espirituales. Pero para que esto pase, se necesita un cierto bagaje espiritual, haber recorrido camino.

Una reflexión antropológica previa

- Constatamos que nuestra sociedad está muy “exteriorizada”: vivimos demasiado “en el exterior” de nosotros mismos. Asimismo, percibimos una llamada a aportar alguna cosa que ayude a hacer camino hacia la interioridad. En este itinerario se puede comenzar por el silencio o por los valores y, muy concretamente, por la humildad. Hoy en día, sin embargo, parece muy importante tener experiencia de silencio-gratuidad que puede hacer brotar la chispa que encienda el fuego interior.

- En vez de vivir a menudo “fuera de nosotros mismos”, lo que hace falta es “habitarlos nosotros mismos”, que cada uno se habite a sí mismo y, en esto, nos puede ayudar nuestra tradición cristiana, con la riqueza de su antropología. Los procesos son experiencia. Es clave, pues, partir de la experiencia, saber posibilitar los tiempos y crear espacios para poder ayudar a conectar con la propia sed.

- Para poder hablar de interioridad y de espiritualidad, hay que abrir antes una reflexión antropológica sobre qué ser humano se va configurando hoy. El ser humano actual no tiene tiempo, y su espacio se ha reducido porque Internet posibilita una comunicación constante. La interioridad requiere tiempo y espacio. Implican un proceso. La pregunta está en qué utilizamos nuestro tiempo. Porque donde ponemos nuestro tiempo, ponemos nuestro corazón. Es cuestión de priorizar. Es importante constatar la emergencia actual de la idea de peregrinación: quien peregrina recupera el espacio, al otro (quien va conmigo de peregrinación y a quien me encuentro por el camino) y el tiempo.

Una interioridad a contracorriente

- El cultivo de la interioridad necesita un tiempo y un esfuerzo, y esto implica un replanteamiento serio de elementos propios de nuestra cultura, un ir a contracorriente. Cuidado con no vender interioridad como si fuera un objeto más de consumo.

- No hace falta tratar de la interioridad en una asignatura concreta; tenemos que ir analizando la estructura religiosa que paradójicamente nos está proponiendo hoy en día la ciencia, la psicología, el *marketing*, etc. Y ver sus rasgos, teniendo en

cuenta que estas estructuras entran en nuestro interior y configuran nuestro imaginario.

¿Qué interioridad?

- No nos interesa cualquier interioridad. Ante una interioridad que no busque la justicia nos tendríamos que preguntar si la apoyamos. Además, hace falta que sea una interioridad habitada por la Transcendencia.

- Nos hace falta una interioridad habitada por los otros y por el Otro, en el que están todos, que posibilite irlos viviendo como íntimamente relacionados con lo que soy, haciéndome progresar en empatía, compasión y ternura hacia ellos. Una interioridad que tiene que ver con justicia, obviamente, porque tiene que ver con el amor, inseparable de la justicia, de una justicia vivida desde Dios, en Dios que es amor misericordioso. Tal vez fuera bueno plantearnos qué concepto de justicia tenemos cuando hablamos de justicia hoy en día.

¿Cómo nos sentimos interpelados?

- Esta sociedad nos clasifica de una determinada manera; si no decimos nada, nuestro silencio significa para la sociedad alguna cosa. Como colectivo sólo podemos hacer una reflexión hacia dentro o podemos salir al exterior y decir algo en este debate. Tenemos que decidir si queremos estar presentes en la sociedad.

- Constatación que detrás de las instituciones convocantes del encuentro hay mucha experiencia, reflexión y que la fidelidad a los *signos de los tiempos* nos exige decir alguna palabra sobre este tema, que tiene tantas implicaciones personales y sociales.

1. Helena ESTEVE, Ruth GALVE y Lluís YLLA, *Ser a l'escola. Pedagogia i Interioritat*, Barcelona, Pagès Editors.
2. La *Fundació Jesuïtes Educació* es una fundación que agrupa los colegios vinculados a los Jesuitas de Cataluña.
3. Teilhard DE CHARDIN, *El Medio Divino*, Madrid, Taurus ediciones, 1984, pág. 93-94.
4. Anthony de Mello, a la pregunta que un día le hicieron sobre quien había sido su gurú, respondió: «el Padre Calveras. Este jesuita era uno de los máximos conocedores de los Ejercicios Espirituales y un gran experto en dirigirlos». Véase el relato de una entrevista de De Mello con Calveras, en: Anthony DE MELLO, *Contacto con Dios*, Santander, Sal Terrae, 1991, pág. 59-62.
5. Parmananda DIVARKAR, *La senda del conocimiento interno. Reflexiones sobre los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, Santander, Sal Terrae, 1984, pág. 180-181.
6. Carta a Manuel Godinho, 01.01.1552.
7. Así comenzó la pedagogía de los colegios para seglares en el colegio de Mesina, fundado el 1548.

piE

La Pedagogía de la Interioridad en el mundo Educativo

Talleres para descubrir **la interioridad.**

**Concreción práctica,
fruto de las reflexiones
que recopila este
cuaderno**



Muchas personas nos hemos dado cuenta de que lo que nos pasa por dentro, el mundo interior, es fundamental para la enseñanza y el aprendizaje en la escuela. También para el desarrollo humano, para crecer como personas en todas nuestras dimensiones, sean cuales sean nuestras convicciones, creencias u orígenes.

Creemos que hoy en día se justifica desarrollar una **“pedagogía de la interioridad”** en la escuela que, de una manera explícita y transversal, entre a formar parte del proyecto educativo como una manera de hacer, un estilo que impregna la vida del centro. Con esta pedagogía no pretendemos sustituir nada, sino favorecer el hacer a fondo aquello que queremos hacer.

A la vez, para este trabajo en el centro, nos ayuda de manera especial el dedicar momentos de trabajo más intensos, especializados. Tanto los alumnos como los educadores nos beneficiamos al sumergirnos, durante un largo espacio de tiempo, en nuestra interioridad, para conseguir que forme parte integrante de nuestro trabajo cotidiano.

Con estos **talleres para descubrir la interioridad**, durante unas horas nos ocuparemos de nosotros mismos y de recorrer nuestro espacio interior que incluye pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones,...Desde la profundidad de lo que somos, podremos salir afuera, hacia el exterior, con más sensibilidad, con más atención, con más cuidado, con más compromiso.

El trabajo del mundo interior lo haremos a partir de lo que somos y hacemos, de nuestro cuerpo, del silencio, de la palabra, de la expresión, de la relación con los demás, del arte, de la observación de la naturaleza,...

Talleres para descubrir la interioridad

Sabemos cuánto nos beneficia cambiar de escenario y crear un ambiente que nos ayude para este trabajo. Es por lo que proponemos prioritariamente hacer la formación en el Casal Lluís Espinal, de La Cova de Manresa. Para Ignacio de Loyola era muy importante "sentir y gustar internamente" todas las cosas. En el Casal nos podemos impregnar de su estilo.

Proponemos talleres dirigidos en primer lugar a los estudiantes y profesores, pero también a otros educadores, equipos directivos de centros escolares, familias y otros grupos.

Concretaremos los desarrollos singulares más adecuados para el colegio o grupo en el momento de acordar el taller.

Actualmente nuestra propuesta se centra en tres modalidades de talleres:

•Taller de interioridad de un día

Un día escolar. Estancia en Manresa entre las 10,00h y las 17,00h (con posibilidad de incluir la comida).

•Taller de interioridad de dos días

Dos días escolares, durmiendo en Manresa. La estancia empieza a las 10,00h del primer día y dura hasta las 15,00h del segundo (con posibilidad de incluir también la comida del primer día).

• Taller de interioridad "in situ"

Tendría lugar en el propio centro que solicita la formación, adaptándonos a las características de la petición. Esta oferta incluye talleres tanto para alumnos como para profesorado, otros educadores, familias,...

Se pueden acordar otros horarios en cada modalidad.

piE

Pedagogía de la Interioridad
en el mundo Educativo

Los formadores responsables de los talleres son especialistas en educación y crecimiento personal. El marco de dicha formación es un proyecto conjunto de Jesuïtes Educació y La Cova de Manresa.

Trabajamos la interioridad con un enfoque transversal a todo el proyecto pedagógico de la escuela o de toda la actividad de una institución. El cuidado de la interioridad no pasa únicamente por “hacer cosas” sino por un proyecto integral que contempla cómo hacemos lo que hacemos y cómo vamos al fondo de lo que hacemos. En el caso de una institución educativa, planteamos su plena integración en el proyecto de centro.



Lugar

Casal Lluís Espinal
Camí de la Cova, s/n
08241 Manresa (Barcelona)

¿Cómo contactar con nosotros, para ampliar la información, y cómo inscribirse?

Es necesario enviar un e-mail a la atención de Albert Sáenz a casal.espinal@covamanresa.cat o llamar al móvil 619.978.824.

Se puede encontrar más información en el sitio web :

www.casallluisespinal.cat

«Ayudar», con este verbo, Ignacio de Loyola expresó modestamente su gran deseo de hacer el bien a los otros.

*Bajo este lema de servicio y sencillez,
la Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES)
ofrece esta serie de materiales ignacianos.*

Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) **Colección «Ayudar»**

59. A. BUENO. En la prisión de la imagen - 60. O. TUÑÍ. Ocho días con Jesús - 61. J. M. RAMBLA. No anticiparse al espíritu - 62. V. CODINA. Una presencia silenciosa - 63. J. M. RAMBLA - SEMINARIO DE EJERCICIOS (EIDES). Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (2) - 64. J. BAQUER. Acompañar, servicio de Iglesia (1) - 65. T. GUARDANS. Cristina Kaufmann, a la búsqueda de lo esencial - 66. J. BAQUER. Acompañar, servicio de Iglesia (2) - 67. D. MOLLÁ. La espiritualidad ignaciana como ayuda ante la dificultad - 68. J. ROIG. El crecimiento espiritual - 69. L. YLLA - X. MELLONI - J. RAMBLA - D. OLLER. ¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?

Los títulos de esta colección se pueden descargar de internet a: www.cristianismeijusticia.net/eides

La Fundació Lluís Espinal envia gratuitamente los cuadernos EIDES a quien los solicita. Si usted desea recibirlos, pídalos a Cristianisme i Justícia.

Cristianisme i Justícia

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



[cristianismeijusticia](https://www.facebook.com/cristianismeijusticia)



[cijusticia](https://twitter.com/cijusticia)



[fespinall89](https://www.youtube.com/channel/UCfespinal89)

www.cristianismeijusticia.net/eides