

**HORIZONTES DE VIDA**  
**(VIVIR A LA IGNACIANA)**

Darío Mollá Llácer, sj.

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA • R. de Llúria, 13 - 08010 Barcelona • tel: 93 317 23 38 • fax: 93 317 10 94 • info@fespinal.com • Imprime: Edicions Rondas S.L. • ISSN: en trámite • ISBN: 84-9730-210-9 • Depósito Legal: B-53.650-08 • Febrero 2009

La Fundación Lluís Espinal le comunica que sus datos proceden de nuestro archivo histórico perteneciente a nuestro fichero de nombre BDGACIJ inscrito con el código 2061280639. Para ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición pueden dirigirse a la calle Roger de Llúria, 13 de Barcelona

1. «AYUDAR»: CLAVE DE INTEGRACIÓN .....	7
1.1. El «ayudar» ignaciano como propuesta de horizonte integrador .....	7
1.2. ¿Cómo transformar nuestro “hacer” en «ayudar»? .....	8
1.3. Actitudes vitales vinculadas al «ayudar» .....	10
1.4. «Ayudar» hace “espiritual” la vida .....	12
2. «AGRADECER»: EL “PRIMER PUNTO” .....	13
3. «CONTEMPLAR»: CONTEMPLATIVOS EN LA VIDA .....	17
3.1. Contemplar como forma de orar; contemplar como forma de aproximarse a la realidad .....	18
3.2. Actitudes vitales que potencia el «contemplar» .....	20
3.3. Vivir contemplativamente .....	21
4. «ELEGIR» .....	23
4.1. El discernimiento como movimiento del amor .....	23
4.2. El discernimiento como respuesta a la llamada evangélica a la «vigilancia» .....	25
4.3. Otras observaciones sobre el «elegir» .....	26
5. “RESISTIR” .....	29



Hablar de espiritualidad es hablar de vida, vida según el Espíritu, vida bajo la guía y el impulso del Espíritu. Es en la vida donde se concretan los impulsos, las llamadas y las orientaciones del Espíritu, y es en la vida donde se valida si una espiritualidad posibilita vivir con sentido, con alegría, con capacidad de servicio y gratuidad: vivir desde la hondura de Dios y en comunión con la persona humana.

Este cuaderno pretende presentar cómo sería el “vivir a la ignaciana”; presentar, de un modo sencillo y práctico, algunos de los rasgos más básicos del estilo y talante de vida que propone la espiritualidad ignaciana. En mi aportación intento ser fiel a las intuiciones básicas de san Ignacio de Loyola pero libre con respecto a las formulaciones y cercano, lo más posible, a la vida cotidiana de quienes, en medio de este mundo que nos toca vivir, buscamos, con deseo y humildad, «en todo amar y servir».

No hay que buscar en este cuaderno ni un trabajo erudito, ni un acopio de textos, ni un estudio de material ignaciano que justifique todas y cada una de sus afirmaciones... Ese ha sido, y es, trabajo previo que encuentra cabida para su publicación en otro tipo de publicaciones especializadas. Sí que hay que buscar y pedir, con todo, rigor en aquello que se afirma. Humildemente, he intentado que así sea. Y son las conclusiones de ese estudio previo las que he querido poner, en forma y en lenguaje, al alcance y al servicio del mayor número de personas. Es una apuesta con sus riesgos, e incluso expuesta a malas interpretaciones. Buen precio a pagar si consigo de alguna manera «ayudar» a poner de manifiesto las enormes posibilidades y sugerencias de la espiritualidad ignaciana para quienes hoy quieren vivir en las situaciones y problemas de su vida concreta y cotidiana el evangelio de Jesús. Vivirlo quizá sin abundancia de palabras, ni menos aún con formulaciones o jerga de “iniciados”, pero con toda la verdad de los hechos.



# 1. «AYUDAR»: CLAVE DE INTEGRACIÓN

---

«Ayudar», «ayudar a las ánimas», ayudar a otros, es el elemento integrador de la persona y de la vida en la propuesta de espiritualidad de san Ignacio. En el «ayudar» ignaciano se dan la mano el amor a Dios y el amor a la persona humana, la experiencia interior y la acción cotidiana; en él se expresa y verifica la profundidad y raigambre espiritual de la persona sometida a la dura prueba de las exigencias ordinarias de la vida; en él convergen la búsqueda de Dios y el compromiso con el mundo. «Ayudar» nos remite a una espiritualidad activa, pero que no consiste meramente en “hacer”, ni se conforma con cualquier forma de hacer.

## 1.1. El «ayudar» ignaciano como propuesta de horizonte integrador

La inmensa mayoría de personas, creyentes o no, que, en nuestra sociedad y circunstancias, intentan vivir su vida con sentido de humanidad profunda, experimentan la dificultad que supone para ello el estar sometidos a la intensa presión que deriva de la cantidad de actividades que se ven obligados a hacer, de las múltiples y simultáneas responsabilidades que han de asumir, del ritmo de vida (en buena medida impuesto), de

la diversidad de frentes en los que han de pelear...

Si, además de ello, la persona desea cuidar las dimensiones más interiores de su vida, la dificultad aumenta; con frecuencia se percibe o experimenta contradicción, choque o incompatibilidad entre esas exigencias interiores (llamadas a veces, de modo inexacto, “espirituales”, porque “espiritual” es la totalidad de una vida animada por el Espíritu) y las exigencias de la vida laboral, familiar o social. La armoniza-

ción de todo ello parece imposible y la persona se ve afectada de desánimo, culpabilidad e, incluso, desconfianza de la posibilidad real de vivir la fe y alejamiento de ella. Quizá, y con suma buena voluntad, se intenta hacer de vez en cuando “experiencias” puntuales que reaniman e iluminan algo («cargar las pilas»), pero, al final, la realidad es muy tozuda y acaba imponiendo su lógica y su ritmo.

Todo ello pone de manifiesto que uno de los retos básicos de la experiencia humana, y de cualquier espiritualidad que quiera dar sentido a esa experiencia, es un reto de “integración” de los diversos elementos que la componen. En la vida no se trata de sumar sin más e indefinidamente, ni tampoco de combinar un poco de esto y un poco de aquello, buscando equilibrios bastante difíciles de sostener; se trata de “integrar”.

Integrar es, en mi opinión, marcar un horizonte claro y concreto en el proyecto personal de vida. Un horizonte que confiere dirección a cada paso del camino, que da un plus de calidad y sentido a lo que se va haciendo, que posibilita la mutua interrelación de las diversas actividades, no en base a su materialidad o contenido sino por referencia a un fin compartido. Integrar no es hacer más, sino hacer en la misma dirección; no es sumar todo, sino elegir en función del horizonte. Las cosas que hago, de la naturaleza que sean, quedan referidas unas a otras por su carácter compartido de búsqueda de un mismo horizonte.

Para ayudar a integrar bien, para facilitar más esa no fácil integración, es decisivo acertar en el horizonte que se

escoge y se propone. Y aquí se sitúa la sencilla y genial intuición ignaciana: el horizonte es «ayudar». «Ayudar» es para la espiritualidad ignaciana el horizonte y la clave de integración. Tan sencillo como eso, pero tan lleno de sentido y posibilidades como eso.

«Ayudar» pone en juego y en relación todas las dimensiones de nuestra vida. «Ayudar» nos va a permitir integrar acción y contemplación, servicio a los demás y cuidado de nuestra calidad personal, ambición en nuestra metas y humildad en nuestros modos de situarnos. «Ayudar» proporciona un horizonte compartido a todo aquello que la vida nos demanda afrontar, nos permite mirar a lo global y comprometernos con lo concreto, afrontar la aridez de las luchas estructurales sin perder sensibilidad para cada drama o cada alegría personal.

## **1.2. ¿Cómo transformar nuestro “hacer” en «ayudar»?**

Hacemos las cosas que hacemos, pocas o muchas, quizá demasiadas; unas nos gustan más, otras, menos; unas son escogidas, otras impuestas; unas las hemos elegido, otras no tenemos más remedio que hacerlas. En el trabajo, en la familia, en la vida social... Son las que son, y, probablemente, es muy difícil, si no imposible, dejar de hacer la mayoría de ellas. Muy bien; esto supuesto, ¿cómo podemos ir transformando nuestro hacer tan plural y variado, no las grandes empresas sino el hacer cotidiano, en «ayudar» ignaciano?

La transformación de nuestro hacer en «ayudar» nos puede reportar muchos



beneficios, y por ello vale la pena intentararlo. Como veíamos en el apartado anterior, no es sólo que esa transformación va a dar a lo que hacemos un plus de sentido y lo va a hacer converger con otras aspiraciones y dimensiones de la vida, sino que, además, y por esa misma convergencia, lo que hagamos nos va a “quemar” y a desgastar menos (porque lo que más quema no es el hacer en sí, sino el cómo lo vivimos), y va a quitar compulsividad a nuestro hacer (no vamos a necesitar hacer “tanto” o “tan perfecto” para justificarnos, o valorarnos, o sentirnos satisfechos). Todo ello no repercute sólo en beneficio propio, sino que repercutirá en la calidad de lo que hacemos, calidad que los demás notarán y agradecerán. ¿Cómo pasar, pues, del mero hacer al «ayudar»?

Para, de verdad, «ayudar» es necesario, en primer lugar, que nuestro hacer esté atravesado de mirada, de escucha, de atención y contemplación a la persona del otro y a sus necesidades. Que no sea, simplemente, la aplicación de un plan o esquema preestablecido, pensado desde nosotros mismos. Difícilmente nuestra acción será “ayuda” si no captamos y nos hacemos sensibles a las necesidades de los demás; de no ser así, simplemente les impondremos nuestros planteamientos que, quizá, en ocasiones serán los adecuados, pero que otras veces o se quedarán cortos, o les abrumarán y generarán tensiones. Mediremos entonces resultados en función de si se han ajustado o no a nuestro plan y medida, no en función de si los otros han progresado o crecido como personas o no. En definitiva, acabaremos siendo nosotros mismos los pro-

tagonistas de nuestra acción, siendo así que «ayudar» supone dar a la otra persona y a sus necesidades el protagonismo en la intención y en la acción, hacer al otro protagonista.

Esa actitud interna y permanente de atención, escucha, mirada al otro y a sus circunstancias, nos va a pedir y situar también en una segunda dinámica imprescindible para que nuestro actuar sea «ayudar». La actitud de examen, de búsqueda, de pregunta, de discernimiento: una actitud interior de búsqueda y una actitud exterior de dinamismo y renovación constante. Si vamos al otro con un plan o programa preestablecido, una vez aplicado ya está; no importa demasiado si hemos respondido o no a las preguntas que el otro tenía o si más bien nos hemos dedicado a responder a cuestiones que no interesaban a nadie. Hemos soltado el discurso, hemos rellenado el informe, hemos hecho “lo de siempre”, hemos cumplido nuestro horario y nuestra obligación, y ya está; hasta la próxima. No importa que los apuntes se hagan amarillentos, que los informes reflejen cada vez más pálidamente la realidad o que los actos sean rutina: mirado desde nosotros el puro hacer justifica, la mera repetición sirve.

La prioridad de la atención a los otros nos va a obligar a pensar, a innovar, a replantear, a cambiar... porque en la vida nada permanece quieto, y menos hoy que nunca. Sólo así, si nuestro hacer es dinámico, nuestro actuar podrá ser «ayudar». Si nos miramos a nosotros mismos, tendemos siempre a quedarnos como estamos, a resguardarnos y defendernos frente a las exigencias de la vida; el cariño y la sensibilidad por los

otros, el deseo hondo y sincero de «ayudar» es el que nos va a movilizar.

Nuestro hacer se va haciendo «ayudar» en la medida en que ganamos en gratuidad. Una gratuidad que no hay que leer sólo ni principalmente en clave económica o monetaria, aunque también implica y exige en ese terreno: evidentemente no se trata de no ganar y de no exigir aquello que es justo, pero sí de no hacer de lo económico el criterio de decisión último, o de aceptar que en el «ayudar» a otros se van a poner en juego dimensiones personales o vitales que nunca van a ser suficientemente valoradas ni compensadas en términos contables o de mérito; que no todo puede, ni siquiera debe ser retribuido económicamente.

Gratuidad es también no buscar en el hacer más el beneficio o la satisfacción propia que el bien de la otra persona. Gratuidad es no hacer de la otra persona el rodeo para llegar de mí mismo, de donde salgo, a mí mismo como meta, sino hacer del otro, y del bien del otro, el punto de llegada. Gratuidad es no buscar ni generar dependencias afectivas sino mantener y hacer crecer al otro en libertad. Gratuidad es también empeñarse y esforzarse y ser perseverantes cuando los límites y las deficiencias de aquellos por quienes nos esforzamos restan brillantez o eficacia a nuestra tarea. En definitiva, hay que pensar que si la lógica honda de nuestro hacer es el ayudar, haremos más por aquellos que más ayuda necesitan, por aquellos más desvalidos, que menos tienen, que más débiles son, que más desprotegidos están, sea cual sea el ámbito en el que nos movamos.

Y, sin duda ninguna, el trabajo en grupo, la colaboración con otros, la puesta en común y en cuestión de aquello que hacemos con y por otros compañeros va a propiciar en nosotros y en nuestro trabajo mayores posibilidades de «ayuda» y de situarnos en nuestra tarea no como propietarios, sino como servidores.

Atención, escucha, contemplación...; examen, revisión, discernimiento...; gratuidad, relativización de uno mismo, abnegación...; sentido de grupo... Con todo ello nuestro hacer va siendo, cada vez más, «ayudar» y va implicando e implicándose con más dimensiones de nuestra persona, y esas otras dimensiones van operando en lo más cotidiano de nuestra vida. Eso es “integrar”.

### **1.3. Actitudes vitales vinculadas al «ayudar»**

Como la vida es un todo, la determinación interior de «ayudar» genera también unas actitudes vitales, unos modos de situarse en la sociedad y ante los demás que son consecuencia y manifestación de la misma, y que nos permiten reconocer e identificar a quienes viven desde ella. Esas actitudes, hechas talante habitual, fortalecerán, a su vez, de modo suave, discreto, casi imperceptible, pero cierto, la disposición a «ayudar» como disposición clave de la vida. Nos acercamos ahora al talante vital que genera la espiritualidad ignaciana en quienes la viven con verdad.

La primera y más importante de las actitudes que conforman ese talante es la actitud de respeto profundo a las otras

personas en toda su dignidad, la búsqueda y captación de los valores de cada ser humano concreto, más allá de sus límites, escondimientos o negaciones sociales; actitud que es posibilitada por una mirada atenta y contemplativa y por una relación personal que, al no ser prepotente ni soberbia, permite que la otra persona se revele, se manifieste, con toda su densidad de persona.

Del mismo modo que experimentamos el profundo respeto de Dios por cada una de sus criaturas, y por nosotros mismos, respetamos la libertad de los demás. «Ayudar» no va en la línea del imponer, sino del proponer. Se trata, eso sí, de proponer con calidad, con rigor, con convicción, con honestidad, con cercanía, con compromiso personal, de tal modo que nuestra propuesta ayude por el mismo hecho y en el mismo acto de ser propuesta, más allá de que su contenido se acepte o no, más allá de la materialidad de la decisión que tome la persona con respecto a aquello que es propuesto. Este talante marca también una línea de acción pastoral que, porque quiere «ayudar» y no simplemente sumar adictos. Parte del respeto y la escucha, es especialmente rigurosa con los métodos y los procedimientos y cuida las formas de acompañamiento.

Todo ello propicia un modo de estar y de actuar para el que es sumamente importante el diálogo. El diálogo entendido no meramente como un ejercicio verbal, ni sólo intelectual, sino como la búsqueda de espacios de encuentro en los que ser ayudado y ayudar y colaborar conjuntamente en la ayuda a otros. El diálogo de la vida, de la acción, de la propia experiencia vital

deben preceder muchas veces al intercambio de las ideas o de las doctrinas. Pretender empezar por este último es, muchas veces, pretender comenzar la casa por el tejado.

«Ayudar» abre paso, además, a dos actitudes que han de ser complementarias y convivir, incluso a costa de una cierta tensión. La primera es la actitud de magnanimidad, de grandeza de ánimo y de deseo; «ayudar» es una palabra en cierto modo “ambiciosa”: abre a todas las posibilidades, a todos los medios, a todas las personas; nada queda excluido como medio ni nadie queda excluido como sujeto. Pero al tiempo que invita a la grandeza de horizontes, es una palabra que invita a la humildad: porque ayudar es supeditarse a la necesidad del otro, ponerse de alguna manera por debajo; ayudar es también muchas veces un criterio y una invitación a la renuncia.

Magnanimidad en los deseos y en los proyectos, pero humildad en el modo de llevarlos adelante y de situarse ante las personas. No compagina nada bien con el «ayudar» ignaciano el invertir los términos de la tensión, lo cual, por desgracia, sucede con frecuencia: la estrechez de miras, la búsqueda del mero interés personal, los intereses mezquinos unidos a la soberbia en valorar y la prepotencia en el actuar.

Finalmente, hacíamos alusión líneas más arriba al dinamismo en el que nos sitúa el deseo de «ayudar», pues nos va haciendo adaptarnos a las cambiantes necesidades de las personas y situaciones a las que queremos servir. Este deseo sincero y hondo propicia un talante innovador, creativo, dinámico...

Son muchas las fronteras personales y sociales que una actitud decidida de «ayudar» a otros hace atravesar a lo largo de la vida. Y atravesar esas fronteras no se hace sin miedo a la pérdida de seguridades adquiridas, sin críticas o dificultades con aquellos que optan por permanecer en el lugar del que nosotros nos movemos o nos salimos, sin conflictos con aquellos a quienes incomoda el cambio. Pero, sin duda, el deseo hondo y la determinación firme de ayudar genera creatividad y coraje por encima de inseguridades, críticas y conflictos.

#### **1.4. «Ayudar» hace “espiritual” toda la vida**

En el imaginario colectivo hay, en muchas ocasiones, una imagen muy limitada, inexacta e incluso caricaturesca de lo “espiritual” y de la “persona espiritual”. Se identifica lo “espiritual” con rezos, misas o actividades de Iglesia, o, a lo más, y en el mejor de los casos, con actividades meramente interiores. Al pensar en una “persona espiritual” se tiende a pensar en una persona “beata”, más bien mojigata y poco comprometida, cuando no extraña y rara, con la que

no se puede contar mucho para las cosas y los trabajos normales de la vida.

No es así. Lo espiritual cristiano es aquello “animado” por el Espíritu de Jesús. Un Espíritu que nos abre a Dios como Padre, que nos hace vivir como hijos y que nos impulsa, como impulsó a Jesús, «a dar la buena noticia a los pobres, a anunciar la libertad a los cautivos, y la vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos, a proclamar el año de gracia del Señor» (Lc 4, 18-19). El Espíritu nos hace capaces de «ayudar», en lenguaje ignaciano. Es el «ayudar» a otros inspirados y animados por el Espíritu de Jesús, lo que hace “espirituales” nuestros actos, nuestros pensamientos y oraciones, nuestros estudios, nuestra vida entera. Ayudar hace “espiritual” nuestra vida, toda nuestra vida.

Nos hemos acercado al punto nuclear de la espiritualidad ignaciana. Quedan pendientes otras muchas cosas: la fuente y alimentación del deseo de «ayudar», las estrategias y mediaciones de esa ayuda, las resistencias y dificultades. Pero «ayudar» es el corazón que movió la vida personal y apostólica de San Ignacio y la propuesta que de él recibimos para vivir con gozo y sentido nuestra propia vida.

## 2. «AGRADECER»: EL “PRIMER PUNTO”

---

En el «Principio y Fundamento» de los *Ejercicios*, san Ignacio, tras considerar el hecho de la creación amorosa de cada uno de nosotros por Dios, enumera una serie de actitudes básicas de la persona que son las actitudes que nos conducen a la salvación, a la vida en plenitud. La primera de ellas es «alabar». Me permito traducir el «alabar» ignaciano para nuestra vida concreta y cotidiana como la actitud de «agradecer», el vivir desde el agradecimiento, agradecidamente. Alabar no ha de ser sólo una acción de boca hacia fuera, sino algo vivido en el corazón, y ese alabar en el corazón, como actitud habitual y no sólo como hecho puntual, es agradecer. En la propuesta ignaciana de vida se nos invita a hacer del agradecimiento la actitud básica de nuestra existencia de criaturas amadas y regaladas por Dios.

Cuando en los *Ejercicios* se nos propone, ya en su inicio, el examen general, Ignacio recuerda que «el primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos» [43], agradecimiento al que se nos invita cada día. Y al final de los *Ejercicios*, en la «Contemplación para alcanzar amor», el autor vuelve a repetir que «el primer punto es traer a la memoria los beneficios recibidos» [234] y que es el «conocimiento interno de tanto bien recibido» y la capacidad de acogerlo y agradecerlo («enteramente reconociendo»)

la que nos posibilita «en todo amar y servir» [233].

El agradecimiento como actitud básica en la vida es la toma de conciencia cotidiana de lo que voy recibiendo, la acogida de los bienes que me son dados y de las personas que me salen al encuentro, el vivir no tanto pendiente de lo que yo creo que merezco y no me dan, cuanto de lo que sin haber merecido, ni esperado, ni pedido, he recibido y voy recibiendo día a día.

Sin duda, la mayoría de los que leemos estas líneas tenemos muchas razo-

nes para el agradecimiento porque es mucho lo que hemos recibido, y lo que vamos recibiendo día a día. En sí mismo considerado, y más aún si lo miramos en referencia a millones de personas humanas respecto a las cuales somos, sencillamente, privilegiados. Sin embargo, y pese a eso, no nos resulta fácil vivir en el agradecimiento.

Es evidente que también todos le podemos pasar algunas facturas a la vida: por aquello que no nos ha dado, por aquello que nos ha dolido, por aquello de lo que carecemos... Es cierto que algunas de esas facturas nos pesan y nos condicionan mucho, a veces más que todo lo que hemos recibido. También sucede que hay momentos y circunstancias en la vida en que vivimos con tal fuerza carencias, dificultades, problemas o frustraciones que nos resulta difícil agradecer. Que todo eso se dé es natural, pero lo que no es natural ni bueno es que perdamos la memoria, la conciencia de lo mucho que hemos recibido y vamos recibiendo cada día en afecto, en posibilidades de vida y de sentido, en medios, y que dejemos de agradecer, aunque sea un solo día.

Ese «agradecer» de fondo, ese vivir desde el agradecimiento, tampoco nos es favorecido por la cultura ambiental que nos incita a estar más pendientes de lo que no tenemos que de aquello que nos es dado con abundancia; una cultura que fomenta y aviva nuestra insatisfacción para el provecho mercantil de otros. Por eso es importante cuidar nuestra gratitud, mantenerla viva y activa; por eso es importante ese “examen” cotidiano de los beneficios recibidos que Ignacio nos propone apenas co-

menzar los Ejercicios. Este pequeño y sencillo ejercicio será para nosotros de una fecundidad increíble y sitúa nuestra vida cotidiana en una dinámica totalmente distinta.

Porque así como el agradecimiento es una actitud fundante y fecunda, generadora de un sinnúmero de actitudes positivas, vivir desde la memoria de las facturas que nos debe la vida es, por el contrario, bastante inútil y frustrante, y bastante peligroso para nosotros mismos. Inútil y frustrante porque esas facturas no suelen ser abonadas por mucho que insistamos en el pago de la deuda; peligroso porque vivir desde el lamento nos instala en la frustración y el resentimiento y nos impide disfrutar de aquello que se nos va dando. Y, por si fuera poco, esa actitud sostenida por nuestra parte suele ser fuente de trato injusto hacia los demás, a quienes hacemos “pagar” lo que ni pueden ni deben, desvirtuando y empobreciendo nuestra relación con ellos.

Decíamos hace un momento que hacer del agradecer nuestra actitud básica posibilita un vivir cotidiano con otro “sabor”, con otro “aire”. Del agradecimiento brota un estado interior de gozo, de disponibilidad y de agilidad en el dar respuesta a las demandas de la vida, una sensibilidad más viva para percibir todo aquello que la vida cotidiana tiene de don, una generosidad mayor como actitud vital, una menor tensión por no recibir compensaciones o recompensas a nuestra acción.

Por lo que respecta a nuestra actividad, a nuestro trabajo... todo ello surge de un modo más natural cuando se vive desde el agradecimiento, y al surgir más

naturalmente, menos forzosamente, es un esfuerzo que cansa menos, que agota menos; y vivimos nuestra tarea no como algo que nos es impuesto desde fuera, que hay que cumplir por cumplir, que nos pesa... sino como la puesta en acción natural, lógica, espontánea de los talentos y las capacidades que nos han sido dadas.

En nuestro «ayudar» a otros, sea el que sea, estaremos mucho menos pendientes o, mejor dicho, mucho menos “dependientes” de las respuestas que los otros dan a nuestra entrega y a nuestro servicio, y ello nos posibilita dar con más espontaneidad, con más generosi-

dad, con menos cálculo; y también nos permite buscar y encontrar la satisfacción más en nuestro interior que en el exterior, lo cual es siempre más seguro y duradero.

Por todo ello son tan verdaderas y certeras aquellas palabras e intuición ignacianas que en el «Principio y Fundamento» nos dicen que el «alabar», el «agradecer», es una de esas actitudes mediante las que la criatura, esa criatura que somos cada uno de nosotros, «salva su ánima», «salva su vida», no porque la lleve al más allá, sino porque la llena de sentido y plenitud humana y divina en el cada día de aquí.





### 3. «CONTEMPLAR»: CONTEMPLATIVOS EN LA VIDA

---

Una de las propuestas más significativas y sugerentes de la espiritualidad ignaciana para nuestro estilo de vida es que seamos “contemplativos”. Quizá sea una propuesta que, de entrada, nos resulte sorprendente.

Para quienes tienen cultura cristiana la palabra “contemplativos” evoca a un determinado, y reducido, grupo de personas que pasan su vida en un monasterio entregadas a la oración; desde este punto de partida no acabamos de ver qué sentido pueda tener el ser “contemplativos” como propuesta universal. Con carácter más general, “contemplar” o “contemplativos” parece limitarse, en nuestro lenguaje habitual, a una cierta actividad esporádica, referida básicamente a la admiración de la naturaleza o de las obras de arte; tampoco se alcanza a ver cómo pueda ser ésta una propuesta de actitud básica y global en la vida. Vamos a intentar profundizar en ella.

Al hablar del «ayudar» como horizonte integrador de la espiritualidad ignaciana decíamos que «para, de verdad, “ayudar” es necesario que nuestro hacer esté atravesado de mirada, de escucha, de atención y contemplación de la persona del otro y sus necesidades».

Ser contemplativos es condición para ser, de verdad, servidores.

Y ser contemplativo posibilita que nuestra cotidianeidad se abra a la experiencia de Dios, que quede iluminada

por ella. En ocasiones se habla de que hay ciertos contextos vitales o ciertas actividades concretas donde es más posible la experiencia personal de apertura o de encuentro con Dios. Pienso que la experiencia de Dios no se da nunca como un automatismo, sino que tiene mucho que ver con las actitudes con que nos situamos en la vida. Situarnos “contemplativamente” es más determinante para la experiencia de Dios que las tareas o contextos en los que estemos físicamente ubicados.

### **3.1. Contemplar como forma de orar; contemplar como forma de aproximarse a la realidad**

Son muchas las formas de oración que propone la tradición espiritual cristiana, y una de ellas es el «contemplar». También san Ignacio recoge en los *Ejercicios* una gran variedad de formas de orar, pero la contemplación es, sin duda, una de las que más recomienda, si no la que más. En efecto, la «contemplación» de los «misterios» de la vida de Jesús ocupa buena parte del recorrido de los *Ejercicios*. Como en tantos otros aspectos de su método, no encontramos en san Ignacio una descripción o definición conceptual de lo que entiendo por «contemplar», pero sí que, atendiendo al desarrollo de algunas de las contemplaciones que propone, podemos conocer sus aspectos fundamentales.

Ignacio divide la oración de contemplación en tres partes: los «preámbulos», los «puntos» y el «coloquio». Veamos ahora el contenido y sentido de cada una de esas partes e intentemos también, con sencillez, aplicarlo al «contemplar» nuestra historia cotidiana.

#### *3.1.1. Preámbulos*

Los llamados «preámbulos» ignacianos de la contemplación son tres: «traer la historia», «composición viendo el lugar» y «petición». Lo que básicamente pretenden los preámbulos es “situar” al orante ante la historia que va a contemplar y situarle objetiva, atenta, activa e implicadamente.

«Traer la historia» es hacer presente la historia que se va a contemplar con la

máxima precisión y fidelidad posible, desde su comienzo hasta el momento que contemplo; hacer presente el contexto y el proceso que hay detrás de esa historia. La «composición viendo el lugar» anima a caer en la cuenta del conjunto de los escenarios que esa historia presenta o de los detalles del escenario único que tengo delante de mí; si el primer preámbulo nos llamaba a fidelidad, rigor y exactitud, el segundo es una llamada a la atención, porque los detalles son importantes, no son banales. Finalmente, la «petición» que se propone es una petición de «conocimiento interno»: contemplamos para conocer en profundidad, con un conocimiento que nos lleve hasta lo interior, hasta el fondo de lo que contemplamos, y con un conocimiento que nos llegue también a nosotros mismos hasta lo interior.

Imaginemos cualquier historia de nuestra vida cotidiana sobre la que queramos hacer el ejercicio de contemplar. Estamos hablando no de una mirada ligera, superficial, rápida, sino de un auténtico contemplar: ese mirar que nos permite llegar al fondo de las cosas. Al igual que en la oración ignaciana de contemplación, lo que pretendemos con nuestra actitud y ejercicio de contemplar la historia cotidiana es el “conocimiento interno” de las cosas, las situaciones, las personas que contemplamos. Para ello, comenzar aplicando los preámbulos ignacianos es básico. No olvidar, hacer memoria, del contexto y el proceso que hay detrás de la situación momentánea que se vive o contempla, y ello lo más fiel y exactamente posible. Y no perder de vista esos pequeños detalles que, en ocasiones, ilustran más

que las grandes teorías, que reflejan la verdad más que la palabrería. Pongamos delante de nosotros la historia, con la mayor autenticidad posible, y no perdamos atención a los detalles sencillos que la marcan.

### 3.1.2. *Puntos*

Tras los «preámbulos», Ignacio propone los «puntos». Si los primeros hacían referencia básicamente al modo de situarse ante la historia, los «puntos» indican aquello que el orante debe hacer una vez situado ante la escena de modo adecuado e idóneo. En este describir los «puntos» son significativos los verbos que se utilizan; y yo destacaría tres grupos de verbos. El primero es el de los verbos que tienen que ver con la aplicación de nuestros sentidos (mirar, escuchar, oler, gustar, tocar...); el segundo está formado por verbos de carácter más valorativo como «considerar» o «ponderar»; finalmente, nos encontramos con un verbo ignaciano muy peculiar: «reflexionar». Veamos qué proceso se le está proponiendo al orante.

De entrada, contemplar es poner todos los sentidos en aquello que se tiene delante: mira, escucha, palpa, huele, gusta... En ocasiones son los sentidos físicos los que hay que poner en juego; en otras serán sentidos interiores. Pero es importante ponerlos todos en juego: cuántos más sentidos apliquemos más completo será nuestro conocimiento de aquello que contemplamos. Dado ese primer paso, hay que entrar a «considerar», a valorar, a caer en la cuenta del peso y el valor de lo que los sentidos nos han aportado, de su significado: aplica a esta realidad, tal como tus sentidos la

han percibido, tu inteligencia, tus criterios y valores, tu sentido de la vida... Y, finalmente, se nos pide «reflexionar»: caer en la cuenta del peso que lo contemplado deja en ti, de cómo te ha impactado, de qué sentimientos o movimientos provoca, de qué preguntas te plantea...

Este proceso de “contemplación” ha favorecido un “conocimiento interno” de lo contemplado: lo hemos conocido en todas sus dimensiones, en toda su profundidad y también en la relación que tiene con nosotros.

El proceso es bien sugerente también para nuestro acercamiento a la historia cotidiana, para nuestro conocimiento interno de la misma. Poner todos nuestros sentidos sobre ella: mirar, escuchar, oler, palpar, gustar. Aplicar sobre aquello que nuestros sentidos nos han descubierto nuestra propia capacidad de valorar, de considerar: parémonos a hacerlo y no dejemos que otros nos lo den hecho o lo hagan por nosotros. Y caer en la cuenta de que todo aquello que contemplamos nos afecta, más o menos, en un sentido o en otro, y de que también esto último es parte de nuestra percepción de la realidad.

### 3.1.3. *Coloquio*

El último paso de la oración contemplativa en san Ignacio es lo que él llama «coloquio». La contemplación del Señor ha provocado en quien contempla unos sentimientos determinados: Ignacio le pide al orante que dialogue esos sentimientos con el Señor y que le pida, sobre todo, que aquello que ha conocido más hondamente de Él le ayude a amarle y seguirle. El coloquio es un diá-

logo afectuoso que tiende a una implicación amorosa en la misión del Señor.

Sucede también muchas veces que nuestra contemplación de una historia humana mueve nuestros afectos, nos implica afectivamente con aquello que contemplamos o nos resitúa afectivamente de otro modo. O para bien o para mal. O para acercarnos más o para hacernos más distantes, aunque la experiencia dice que en el caso de la contemplación de personas e historias personales la contemplación nos suele situar en zonas afectivamente más comprometidas y próximas a las que estábamos antes de ellas. Quizá, a partir de la contemplación puede comenzar otra historia, otro amor, otro afecto, otro camino... o, al menos, la historia “sigue” de otro modo.

Con lo dicho hasta ahora ya podemos empezar a vislumbrar lo atractivo y sugerente de la propuesta ignaciana de ser «contemplativos en la acción»: es decir, de mirar la historia, las historias de nuestra historia, contemplativamente. Ello nos abrirá a un mayor “conocimiento interno”: ése que tantas veces nos falta sobre muchas cosas, muchas realidades, muchas personas, y que nos vincula a la historia, a la vida y a las personas de otro modo. Y cuanto más “conocimiento interno” de las personas tengamos, mayor será nuestro conocimiento y experiencia de ese Dios que, en palabras de san Agustín, es lo interior de nuestra intimidad. Y cuanto mayor sea nuestro “conocimiento interno” de las personas, más posibilidad habrá de que nuestra “ayuda” sea algo más que un remedio esporádico y superficial; mayor posibilidad de que sea, en

verdad, algo que afiance y vertebre humanidad en aquellos a quienes nos acercamos.

### **3.2. Actitudes vitales que potencia el «contemplar»**

En quien va creciendo en el «contemplar» como modo de acercarse a la historia propia y ajena, a la Historia con mayúscula y a las historias minúsculas de nuestro vivir cotidiano, a la historia de Dios en el mundo que es la historia de Jesús y a la historia que Dios nos regala cada día que es la nuestra, van también poco a poco generándose unas actitudes vitales. Veamos algunas de ellas.

«Contemplar» nos ayuda a salir de nosotros mismos, a no ser el centro de nuestras miradas, a no ensimismarnos, y, en esa misma medida, a ponernos realmente más al servicio de los demás. «Contemplar» nos ayuda a ser más servidores de otros que protagonistas en el escenario de la vida. Generar el hábito de contemplar nos sitúa en una relación distinta con las personas y llega a modificar nuestras relaciones y nuestras decisiones: ante un mismo hecho son diversas nuestras reacciones y respuestas si tenemos un talante contemplativo o si no lo tenemos.

Decíamos que «contemplar» tiene mucho de atención al detalle, a los detalles. Quien va creciendo como persona contemplativa, va siendo “atento”, una persona “atenta” en todos los amplios y ricos sentidos de esa expresión. Caer en la cuenta de los detalles, ser atento/a, excluye la prisa y la lejanía: apresuradamente y desde lejos no se captan los detalles. O, dicho en positi-

vo, atención es ausencia de prisa y ejercicio de paciencia.

Hablábamos también del «reflexionar» ignaciano como un elemento importante del contemplar. «Reflexionar» es algo así como acusar los impactos que lo contemplado provoca en mi persona. Porque contemplar supone dejarse impactar, sobre todo si accedo a la contemplación desde el sincero deseo de “conocer interiormente”, para lo cual es necesario quitarse corazas. Contemplar es lo contrario de aplicar de entrada a la realidad mis esquemas, mis previos, mis prejuicios: es dejar que la realidad contemplada entre, en primer lugar, por mis sentidos y sólo después, y en función de lo percibido, “considero” y valoro. Dejarnos impactar por la realidad y las necesidades, las culturas y los modos de proceder.

Contemplar es una manera de que nuestra sensibilidad se deje afectar, se deje tocar, por la realidad; es decir, se deje cambiar. Sólo en la cercanía, en el acercamiento y la aproximación, se van ajustando las sensibilidades. Más que las diferencias de edad, de cultura, de origen social, nos separan de otras personas las sensibilidades diversas (en las que influye, obviamente, todo lo anterior). Un paciente y sostenido «contemplar» nos puede ayudar a ese necesario acercamiento de sensibilidades...

### **3.3. Vivir contemplativamente**

Hemos hablado del contemplar como modo de orar y acercarse a la historia, como talante de vida. Vamos a concluir esta parte de nuestra reflexión describiendo muy someramente lo que enten-

demus que sería el estilo de vida al que apunta la famosa fórmula del P. Jerónimo Nadal «contemplativos en la acción». Es tanto como describir un estilo de vida animado por la espiritualidad ignaciana, el estilo de vida de un “contemplativo en la vida”.

El vivir del «contemplativo en la acción» es vivir desde dentro de uno mismo, pero no encerrado en sí mismo o en solipsismo. Se trata de vivir desde esa forma de interioridad que supone relacionarse con lo exterior desde dentro de uno mismo. Se excluyen por una parte la superficialidad y por otra el solipsismo. Hay en quien vive como «contemplativo en la acción» una mirada atenta a la historia, a las personas con las que se convive, al mundo en su complejidad: se excluyen tanto los angelismos como el desinterés. Es una manera de vivir, y una espiritualidad, que nos mete de lleno en el mundo para descubrir en él lo trascendente. Se trata de una espiritualidad, la ignaciana, que no nos deja ni escaparnos hacia arriba ni ahogarnos en lo aparente.

Situados en la historia, se trata de buscar la proximidad, la cercanía, el contacto en el cual se perciben los detalles y se transforman las sensibilidades. La espiritualidad ignaciana es una espiritualidad de mirarse a la cara: del cara a cara, del tú a tú, del cuerpo a cuerpo. De una cercanía que no sea invasora sino respetuosa: que le deja al otro ser como es, manifestarse como siente, decir lo que piensa y, al final, le deja la libertad máxima de estrechar la mano o de hacer un gesto de despedida. Pero uno se ha acercado, y “se ha dejado ver” por el otro, se ha hecho accesible, dispues-

to a servir. No se mira a las cosas y a las personas “desde arriba”, “a lo lejos”, “en conjunto”: se intenta llegar al cada uno. Y desde esa cercanía, porque todos somos débiles y limitados, solemos tender más a misericordia que a juicio, a compasión que a castigo... aunque eso nos complica las respuestas a las situaciones personales que hemos de afrontar.

Los “contemplativos” ignacianos tienden a ver por sí mismos, a escuchar por sí mismos, a tocar con sus propias manos siempre que ello les es posible... y eso les posibilita un criterio propio, sus propias y particulares “consideraciones” sobre aquello que han contemplado. El «contemplar» es fuente de criterio y experiencia personal, de profundidad en el análisis, de libertad. Tienden a no dar por bueno, sin más, lo establecido, lo de siempre. Ello no quiere decir automáticamente, ni quizá la mayoría de las veces, rechazo u oposición, pero sí aceptación madura. El «contemplar» es casi siempre huida de fanatismos, chauvinismos, tópicos: las cosas, las realidades, las personas miradas con la atención de la contemplación tienen los suficientes matices como para que no haya que absolutizar ni a nada ni a nadie. Pero los matices son muchas veces invisibles a una mirada superficial, apresurada, lejana, no “contemplativa”.

Vivir “contemplativamente” es vivir con apertura a ser “tocados” por las realidades de la vida, no vivir amurallados ni acorazados. Es vivir abiertos a que

nos afecten las cosas y, en ese ser afectados, que nuestros afectos sean movidos. Es aceptar una vulnerabilidad humana que muchas veces nos provocará heridas y nos hará sufrir, pero que también hará que nuestro afecto se vaya purificando y que nuestra vida se vaya, efectivamente, entregando. Vulnerables somos heridos y en las heridas nuestra vida se nos va, se entrega; amurallados, acorazados, no somos heridos, pero nos apelmazamos o nos pudrimos por falta de oxígeno, de aire, de vida al fin y al cabo. Puestos a elegir...

En esa cercanía “contemplativa” a las personas es donde podemos percibir, con paciencia y constancia, aquello que de Dios hay en todas ellas. En sus positividades y en sus carencias, porque una de las cosas más importantes y novedosas que nos enseña el evangelio de Jesús es que Dios también está en las carencias, en los que no tienen, sean los pobres del Juicio Final, o los de las Bienaventuranzas de Mateo o Lucas, o los crucificados como el Hijo («sin rostro, sin figura, sin apariencia humana»: Isaías 53, 1-12). Y si llegamos a percibir eso... ¡vaya que encontraremos a Dios en la vida! Y es entonces cuando, de verdad, también en la vida somos capaces de “coloquiar” afectuosamente, de llegar al “coloquio” y de compartir suerte y camino, sentimientos e historia con la humanidad.

Quiero decir, pues, que el «contemplar» nos hace, de verdad, humanos con los humanos. Sólo así somos en verdad seguidores de Jesús e Hijos de Dios.

## 4. «ELEGIR»

---

«... Solamente deseando y eligiendo lo que más conduce para el fin que somos criados...» [23]. Ya desde el comienzo de los *Ejercicios* san Ignacio nos recuerda que la vocación cristiana y el seguimiento de Jesús piden «elegir». Elegir movidos por el deseo de responder al amor y la misericordia de Dios y orientados hacia el fin que somos creados: «... alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima» [23]. No hay vida cristiana sin «elegir», sin tomar aquellas decisiones que van concretando en el día a día nuestro deseo de responder a la misericordia de Dios con nosotros en el seguimiento de Jesús.

Nos asomamos ahora a uno de los campos más característicos, aunque no original ni exclusivo, de la espiritualidad ignaciana: el campo del «discernimiento». Un «discernimiento» que, como veremos, no consiste sólo en las elecciones puntuales que hacemos en determinados momentos de la vida, sino que ha de ser una dinámica cotidiana para que nuestra vida sea, en verdad, evangélica.

El discernimiento responde básicamente a dos llamadas del evangelio: la

llamada, primera, al amor y también la llamada a la “vigilancia”, a la atención... En respuesta a cada una de esas llamadas el discernimiento va tomando su sentido y sus formas.

### **4.1. El discernimiento como movimiento del amor**

La primera y principal llamada del evangelio es la llamada al amor; y el amor nunca es estático, sino que siempre es dinámico: el amor siempre está buscando

y preguntándose ¿cómo amar más?, ¿en qué gestos puedo concretarme?, ¿cómo puedo manifestarme más delicadamente?, ¿cómo puedo servir mejor?... Son las preguntas inherentes a un amor vivo, para el que no existe la rutina, sino que cada instante es nuevo.

Y esas mismas son las preguntas del discernimiento. Son las preguntas por el “más”, el famoso «magis» ignaciano, que no es un movimiento del voluntarismo orgulloso, sino de un amor generoso: ¿cómo puedo amar más?, ¿cómo puedo servir mejor?... Eso es «buscar la voluntad de Dios»: buscar la forma cómo concreto en mi vida personal y en la realidad en la que me muevo el designio de amor de Dios.

Todo amor busca concretarse para hacerse verdadero. El amor que no se concreta se evapora: ¿qué gestos concretos son los idóneos para amar a esta persona, en este momento, en esta circunstancia? Es la misma lógica “divina” que refleja de modo sublime el comienzo del capítulo 13 del evangelio de Juan: «después de haber amado a los suyos del mundo, los amó hasta el extremo» (v. 1), pero ese amor, precisamente por ser extremo, necesita concretarse en un gesto que, obviamente, también va a ser “extremo”: «se puso a lavarles los pies a los discípulos» (v. 5). La verdad del amor se verifica en los gestos concretos en que se encarna. Y ése es precisamente el tema y la pregunta del discernimiento: ¿qué me pide el amor? ¿hacia dónde me lleva ahora?

El discernimiento es, pues, la superación positiva y evangélica de la lógica del mero cumplimiento, que es todavía una lógica de “infancia” espiritual,

mientras que el discernimiento tiene que ver con la madurez de la persona cristiana. El discernimiento es situar nuestra vida cristiana más allá de los parámetros del cálculo, la mediocridad, lo que «se puede o no se puede», del ir a mínimos, del «vamos tirando»... Es evidente que, situados en la lógica del amor, lo que el discernimiento hace es «elegir» entre cosas que ambas son buenas. No tiene sentido hablar de discernimiento entre algo bueno y algo malo.

Tal dinámica de amor y discernimiento se alimenta del deseo. Es el deseo de amar, de responder al amor que se recibe, el que pone en marcha la búsqueda. Si el discernimiento no viene alimentado de deseo, no hacemos otra cosa más que ejercicios más o menos artificiosos o más o menos sofisticados de resolver cuestiones con más o menos prudencia humana, con más o menos “criterio cristiano”, pero no un discernimiento en sentido pleno. Y, obviamente, el deseo no se improvisa (pero sobre esto comentaremos algo más adelante).

A su vez, y como ya hemos visto en otros momentos de este cuaderno, el deseo es alimentado por el agradecimiento. Por eso, ese ejercicio primero, cotidiano y habitual de discernimiento que es el “examen” comienza con «dar gracias a Dios Nuestro Señor» [43]. Porque eso es lo que “activa” el amor que pregunta y que busca. Y sólo desde la experiencia de ver a Cristo «morir por mis pecados» nos preguntamos con verdad y radicalidad «lo que he hecho por Cristo, lo que hago por Cristo, lo que debo hacer por Cristo» [53].

Jesús es la referencia básica y el horizonte del discernimiento como forma



y expresión del amor. La conciencia viva de su amor por mí es la que pone en marcha el proceso de respuesta y búsqueda y en El encuentro el modelo y el horizonte de lo que significa amar y de cómo se puede amar en verdad a Dios y a los hombres. Por eso, san Ignacio en los *Ejercicios* indica claramente esa referencia a la persona que quiere «elegir» el modo de vida con el que quiere dar respuesta al amor de Dios: «... comenzaremos, juntamente contemplando su vida, a investigar y a demandar en qué vida o estado de nosotros se quiere servir su divina majestad» [135].

Investigar y «demandar»: porque el auténtico discernimiento ignaciano es un proceso verdaderamente “espiritual” y no sólo racional o intelectual, porque su lógica es la del Amor, hay que orar y no sólo “investigar”. El discernimiento que se origina en el amor es un proceso orante, y no sólo en el sentido formal, sino en el sentido más hondo de la palabra.

## **4.2. El discernimiento como respuesta a la llamada evangélica a la “vigilancia”**

Reiteradamente aparece en el evangelio la llamada evangélica a la “vigilancia”, a la atención, porque «a la hora que menos penséis» nos podemos ver sorprendidos y engañados por dinámicas no evangélicas. En este sentido, el discernimiento busca la lucidez frente a los engaños, exteriores e interiores, en los que nos podemos ver envueltos. Se trata con el discernimiento de pedir y buscar la lucidez para distinguir el bien real del bien que muchas veces se nos

presenta como tal y es sólo aparente. Porque ésta es la naturaleza misma del engaño: que aquello que es malo se presenta aparentemente como bueno.

Podemos señalar, a modo de ejemplo y sin pretensión de ser exhaustivos, algunas cuestiones sobre las que hay que estar más “vigilantes” en nuestro discernimiento habitual y, por tanto, ejercer una más cuidadosa atención:

a) Las dinámicas personales y apostólicas: no basta sólo con que algo aparezca inicialmente como bueno, sino que hay que ver hacia dónde nos va llevando. Esa es la advertencia que hace san Ignacio en la 5ª Regla de discernimiento de espíritus de Segunda Semana: «Debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos, y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal de buen ángel; más si en el discurso de los pensamientos que trae acaba en alguna cosa mala o distractiva o menos buena que la que el ánima antes tenía propuesta de hacer, o la enflaquece o inquieta o con turba a la ánima quitándola su paz, tranquilidad y quietud que antes tenía, clara señal es proceder del mal espíritu, enemigo de nuestro provecho y salud eterna» [333].

b) Caer en la cuenta que las lógicas no evangélicas que hay en nuestra sociedad se nos infiltran y cuelan en nuestra vida y en nuestro modo de pensar más allá de la buena o mala voluntad; por decirlo con un ejemplo fácilmente comprensible: somos “fumadores pasivos” de lógicas no evangélicas. Podríamos citar numerosos ejemplos de ello: la valoración mayor de aquellas perso-

nas que más consideradas son por razones sociales y el desprecio a personas socialmente irrelevantes; las lógicas del éxito, el triunfo o el poder; la idea de la no renuncia y de la total compatibilidad de valores y opciones, etc...

c) Otro tema de atención es el del uso de aquellos bienes que son necesarios y en los que la elección no es tener o no tener, puesto que es necesario disponer de ellos, pero sí que es materia de elección la calidad y cantidad de lo que se posee así como el uso que se hace de ello.

Este es el sentido que tienen las reglas que san Ignacio pone en los *Ejercicios* «para ordenarse en el comer» [210-217] y que, con las adaptaciones lógicas, son aplicables a otros muchos campos de la vida y del estilo de vida que queremos adoptar para vivir evangélicamente en medio del mundo y de la sociedad en la que estamos.

Todos estos temas nos sitúan en la pista de lo que es una vida cristiana auténticamente madura, en la que el creyente asume las propias responsabilidades y es consciente y responsable del camino personal de seguimiento. Con los pertinentes y oportunos acompañamientos y consejos, pero con una responsabilidad indelegable e inasumible por nadie que no sea él mismo.

### **4.3. Otras observaciones sobre el «elegir»**

#### *4.3.1. El sujeto de discernimiento*

A la hora de hablar de discernimiento, y desde todo lo dicho anteriormente, que-

da claro que el tema decisivo es el del “sujeto” de discernimiento: una persona de deseo y con capacidad de “examen” y contemplación. Sin ese sujeto no tiene sentido empezar a hablar de procedimientos, técnicas, reglas, etc... El “sujeto” de discernimiento es lo primero que hemos de cuidar en nosotros mismos y en las personas a las que acompañemos.

No es fácil la formación de ese “sujeto” de discernimiento. Es muy revelador el itinerario mismo de los *Ejercicios* de san Ignacio: el proceso de las «elecciones», clave en los *Ejercicios* y momento culminante del discernimiento no comienza hasta la mitad de la Segunda Semana, hasta el número 135. Todo el tiempo anterior ha sido preparar al sujeto y sus actitudes.

#### *4.3.2. El hábito de discernimiento*

Más básico que el discernimiento o los discernimientos puntuales que algunas veces en la vida hemos de hacer, es el hábito de discernimiento en nuestra vida cotidiana, o sea el hábito de avivar el amor y cuidar la atención. Y sin ese hábito de discernimiento cotidiano practicado y adquirido no es fácil pensar que sean realmente posibles discernimientos puntuales de cierta envergadura.

Adquirir ese hábito supone una dinámica vital de oración y “examen”, de lectura y contemplación de Jesús y del evangelio, de acompañamiento, de lectura y contraste con la vida. Las circunstancias y modalidades concretas de todo ello vendrán dadas por las condiciones de vida de cada persona, y lo que importa más que las prácticas o forma

concretas es que se adquiriera el talante de fondo.

#### *4.3.3. Las “técnicas” de discernimiento*

Vemos, pues, que es mucho más importante y anterior en el discernimiento hablar de actitudes y hábitos que de técnicas. Estas son muchas y variadas y no se trata de absolutizar ninguna ni de aplicarlas mecánicamente (ello conlleva, en su rigidez y simplismo, aplicarlas inadecuadamente), sino de tomarlas como guías, como puntos de referencia. Su aplicación no está reñida con el sentido común y requiere la prudencia que pide toda decisión sobre la vida.

#### *4.3.4. El acompañamiento*

Es en el marco del discernimiento donde adquiere todo su valor el acompañamiento. Para san Ignacio el buen discernimiento es un discernimiento “acompañado”.

Dejarse ayudar e iluminar por otra persona ayuda a la objetividad, por más que las decisiones ha de tomarlas el sujeto que discierne.

Y en este tema de la relación entre acompañante y acompañado en los casos de discernimiento, las orientaciones que san Ignacio da a ambos marcan una línea de exquisito respeto y prudencia.



## 5. «RESISTIR»

---

«Resistir» es un verbo que san Ignacio emplea con especial fuerza cuando habla de la «desolación», tanto en las «Anotaciones iniciales de Ejercicios» como en las «Reglas de discernimiento». No es un verbo utilizado por él en muchas ocasiones, pero sí con una fuerza grande y lo que ese verbo sugiere está muy presente en el conjunto de la obra ignaciana.

«Resistir» nos lleva a hablar de la fortaleza, don del Espíritu y virtud característica de la vida cristiana en toda la historia de la espiritualidad. La fortaleza es necesaria por que en la vida y en la vida espiritual (entendida no como una vida distinta y aparte, sino como la vida misma vivida en clave de evangelio) hay lucha y combate. Y de esto todos tenemos experiencia. No sólo afrontamos las dificultades normales por las que pasa cualquier persona humana, y de las que nosotros no somos eximidos, sino que cuando intentamos actuar y obrar en fidelidad al evangelio de Jesús experi-

mentamos unas dificultades “añadidas”, aquellas a las que se refería Jesús cuando hablaba de dificultades «por causa mía y del evangelio».

Dichas dificultades son de naturaleza diversa y su impacto en nosotros es también diverso. Están las dificultades que vienen del “exterior”, de fuera y de los de fuera, mayores o menores, pero ante las cuales nos solemos sentir más fuertes, más animosos o, al menos, más dispuestos a combatir. Hay otras dificultades que, siendo objetivamente menores, sin embargo nos minan mucho más la moral: son aquellas que nos vie-

nen de los cercanos afectiva y efectivamente: nos duelen especialmente, nos hacen sentir mal, nos sumen en el desánimo o la culpabilidad o en el resentimiento. O en una mezcla de algo de todo eso y, en definitiva, nos minan mucho por dentro. Y están finalmente las dificultades que vienen de dentro de nosotros mismos, coexistiendo con nuestros deseos sinceros de amar y seguir al Señor. Son dificultades muchas veces incontrolables, pese a nuestra voluntad y que no acabamos de vencer del todo nunca: es la cizaña que crece junto al trigo en nuestro propio campo... y que son dificultades que en determinados momentos también nos desaniman y nos desesperan mucho.

Frente a todo ello, ¿qué aporta la fortaleza?, ¿cuáles son sus elementos básicos?, ¿cómo puede ayudarnos?

Un primer componente de la fortaleza, y muy importante, es la paciencia. Paciencia que es mucho más que un mero aguantar pasivamente o que esperar a que pase el aguacero, refugiados debajo de un portal. Paciencia con las personas a las que queremos ayudar, paciencia con los ritmos de los procesos personales y colectivos, paciencia con nosotros mismos. No dejarnos vencer por la ansiedad o la prisa, ni por frustraciones que muchas veces se basan en expectativas inadecuadas o desmedidas. Paciencia que es, también, no precipitarse en los juicios y valoraciones sobre personas o sobre los resultados de lo que hacemos y emprendemos. En palabras de Dolores Aleixandre, paciencia es «familiarizarse con la ley del período largo del evangelio que cuenta con la lentitud con que la levadura va fermen-

tando la masa o con que la semilla se abre paso a través de la tierra».

La fortaleza tiene que ver también con la capacidad de soportar animosamente, con cierto garbo, sin victimismos y con entereza, dificultades y penalidades, padecimientos y contradicciones. Me parece que esa capacidad tiene que ver no tanto con un cierto estoicismo o mero aguante personal, cuanto con la capacidad de situar y relativizar mi cruz en el conjunto de las cruces de la humanidad y con la capacidad de solidaridad con los innumerables crucificados de lejos y de cerca, de ayer y de hoy. Me parece que tiene que ver con esa frase impresionante y llena de sentidos de Ignacio en la Tercera Semana de Ejercicios: «dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado» [203]. Es decir, tiene que ver con la capacidad de vivir, en todo y en todos los amplios sentidos de la expresión, mi dolor, mi quebranto, mis padecimientos, en comunión con Cristo y con la forma que El vivió los suyos.

Un tercer elemento de esta fortaleza, como don del Espíritu y como actitud en nuestra vida, tiene que ver con la capacidad de permanecer, de no abandonar, de no tirar ninguna toalla antes de tiempo. La última tentación de Cristo no es la cinematográfica y morbosa de una supuesta relación con la Magdalena; es otra mucho menos novelesca y morbosa, pero mucho más real y dura, mucho más “tentación”: la de bajar de la cruz. Tentación a la que le incitan todos, judíos y paganos, tentación “bajo especie de bien” («y entonces creeremos en ti»), tentación presente desde Getsemaní hasta el final de su vida. Es también mu-

chas veces nuestra tentación: «¡qué exagerado eres!», «¡no hay para tanto!», «¿no ves lo que hacen los demás?», «¡no lleves las cosas al límite!», etcétera. Tentación muy fuerte cuando nosotros somos el centro de nosotros mismos, y que se vence en la medida en que nos descentramos, en que nos pesan más las necesidades de los demás, el amor por ellos, el servicio, que nosotros mismos...

Finalmente, entra dentro de la fortaleza, y es muy ignaciano, además, el cuidarse a sí mismo, el cuidar el propio sujeto, el evitarle desgastes innecesarios, el calibrar las propias fuerzas y aceptar con humildad el ajustarse a ellas, el saber decir que no (¡qué importante o qué difícil es, a veces, aprender a utilizar esta palabra y a distinguir las demandas y momentos en los que hay que decir que sí y los que hay que decir que no!), el mantenerlo fuerte física y espiritualmente. Dolores Aleixandre dice con mucho sentido común y también con humor: «La resistencia añade el talante sapiencial al espíritu profético. Nos recuerda que “para que no se corrompa el sujeto” necesitamos cuidarlo con dosis sensatas de humor, de sentido común, de apoyo en los amigos, de lectura atenta de la historia de ayer para no tomarnos demasiado trágicamente la de hoy».

¿Cuáles son las fuentes de esa fortaleza?, ¿los lugares en los que ella crece y, valga la redundancia, se hace fuerte?

Uno de ellos, el primero, es la unión con Jesús, en la que Él nos va comunicando su propia fuerza y su mismo Espíritu. Esa búsqueda orante de la unión con Jesús, cuyas formas y carac-

terísticas cada uno de nosotros debemos cuidar en función de nuestras circunstancias y posibilidades, y adaptar a nuestras características personales, nos posibilita y nos conduce a algo muy importante en el ámbito de la fortaleza: permanecer centrados afectivamente allí donde debemos estarlo.

En esta línea quiero indicar algo que, en principio, quizá pueda resultar sorprendente pero que es, en mi opinión y experiencia, bien cierto. La abnegación nos hace fuertes. ¿Y qué entiendo por abnegación? La capacidad de salir de nosotros mismos, de no vivir autocentrados, de ganar en libertad interior frente a las cosas y frente a nosotros mismos. Ese “despojamiento” que, en una mirada superficial, parecería debilitarnos es, por el contrario, una fuente de fortaleza. La libertad interior nos hace fuertes.

La unión con los demás, la comunión con otros, el dejarse acompañar y acompañar a otros en su camino es también fuente de fortaleza. Se trata de experimentar que caminamos con otros y no en solitario, de acoger y de ser acogidos, de orientar a otros y en ese orientar ser nosotros mismos también iluminados. Cuando compartimos con otro su debilidad le hacemos más fuerte a él y nosotros nos hacemos más conscientes y avisados de nuestra propia debilidad. Hemos de ser libres en cuanto a las formas y estructuras de acompañamiento: lo importante es que las haya en función de lo que las circunstancias aconsejen o permitan.

La atención y el cuidado del ritmo de vida son importantes en orden a la fortaleza. Se trata de llevar un ritmo de vida que nos alimente y nos posibilite,

y no uno que nos ahogue. Siempre, más allá de lo ineludible, hay un margen de elección en nuestro tiempo y en nuestro ritmo de vida y unas posibilidades de actuar. Se trata de vivir no por encima de nuestras posibilidades, lo cual nos ahoga y agota, pero tampoco por debajo porque eso nos desinfla. Obviamente, discernimiento y acompañamiento son necesarios para ese ajuste. Nos fortalece una vida con “espacios verdes” y con descansos necesarios, humanos, no compulsivos.

Finalmente, la propia convicción y coherencia en aquello que hacemos, la sinceridad y honestidad de nuestras intenciones, la limpieza y rectitud en los procedimientos, da fuerza a aquello que emprendemos y nos hace fuertes a nosotros mismos. Cuando el Señor da una vocación, una misión, da la gracia para llevarla adelante. Y en la medida en que con más fidelidad intentamos vivir esa vocación y responder a esa misión más fuerza tiene en nosotros la gracia.