



EIDES

## Jóvenes y espiritualidad

---

Glòria Andrés (coord.)

100

# JÓVENES Y ESPIRITUALIDAD

Glòria Andrés (coord.)

Presentación .....	3
Marina y Blanca .....	5
Miquel y Jordi .....	12
Andrea y Borja .....	18
Mateo e Irene .....	25
Clara y Nepo .....	33
Sanja y Ares .....	39

**Glòria Andrés.** Ha sido maestra de Educación Primaria durante más de cuarenta años. Forma parte del área de espiritualidad (EIDES) de Cristianisme i Justícia.

**Mateo Aventín.** Educador social y jurista especializado en Derechos Humanos. Trabaja en Senegal para la Delegación Diocesana de Migraciones.

**Jordi Balsells.** Experto en ocupabilidad de personas en situación vulnerable. Colabora en diversas entidades sociales.

**Blanca Belsa.** Graduada en Química por el Institut Químic de Sarrià (IQS). Actualmente, estudiante de doctorado en el Institut de Ciències Fotòniques de Barcelona.

**Borja Bley.** Fisioterapeuta y estudiante de biomedicina de la Universitat de Barcelona (UB). Miembro del equipo MAG+S.CAT.

**Clara Cardoner.** Nutricionista. Profesora de Ciencias en secundaria. Vinculada a los jesuitas de Sant Cugat y a la Fundació Migra Studium.

**Andrea Corres.** Psicóloga social. Acabando su tesis doctoral en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Forma parte de la CVX-La Vinya-Galilea.

**Nepo García-Nieto.** Graduado en Derecho y Relaciones Internacionales, trabaja en un centro de investigación sobre política y economía internacional.

**Miquel Mas.** Médico, MIR de radiología. Voluntario del Projecte Sostre y de la Fundació Migra Studium.

**Ares Mateus.** Educadora social en Arrels Sant Ignasi. Coordinadora MAG+S Lleida. Monitora en el Esplai Sant Ignasi de Lleida.

**Irene Oliva.** Economista especializada en Economía Aplicada enfocada a temas de salud, ecología y pobreza. Vinculada al Casal Lloïola y a una de las comunidades Intermagis.

**Sanja Rahim.** Politóloga especializada en Migraciones y Diversidad. Trabaja en el Senegal para la Delegación Diocesana de Migraciones.

**Marina Sampayo.** Graduada en Filosofía, Política y Economía. Miembro del seminario social y del grupo de lectura de jóvenes de Cristianisme i Justícia. Forma parte de la comunidad Intermagis del Casal Lloïola.

Edita Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona  
+34 93 317 23 38, [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com), [www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)

Imprime: Ediciones Rondas S.L. Depósito Legal: B 7194-2023

ISBN: 978-84-9730-533-4, ISSN: 2014-6531, ISSN (virtual): 2014-6558

Edición: Santi Torres. Traducción y corrección: Cristina Illamola

Maquetación: Pilar Rubio Tugas. Abril 2023

# PRESENTACIÓN

---

En el mes de febrero de 1990, nació una nueva colección dentro de las publicaciones del centro de estudios Cristianisme i Justícia. A la colección Cuadernos, que hacía años publicaba las aportaciones de los seminarios social y teológico del centro, se añadía desde el seminario de la Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) la colección AYUDAR.

Este cuaderno n.º 100 que tenéis en las manos es fruto de dicho camino, que ya hace 32 años que dura. Al plantearnos qué querríamos ofrecer con motivo de este número redondo, pensamos que sería interesante dar voz a personas que habían nacido durante estos últimos 32 años. Siempre hablamos de los jóvenes, pero ¿qué dicen ellos y ellas? Por eso, convocamos a un grupo de doce jóvenes para que hablaran en primera persona sobre qué sienten, qué piensan y cómo viven su espiritualidad.

El contacto con estos chicos y chicas nos ha llegado a través de sus acompañantes o de alguien que los conocía bien. Tienen en común conocer o estar vinculados de una manera u otra a la espiritualidad ignaciana, pero no todos son cristianos ni todos son creyentes. Enseguida nos sorprendió su disponibilidad, que agradecemos muchísimo.

Mantuvimos una primera reunión en el formato que ahora dicen *híbrido*, presencial y virtual, puesto que algunos viven fuera de Barcelona y, también, de España. La propuesta era que se encontraran por parejas para conversar y que grabaran su conversación para así transcribirla posteriormente. No se trataba de encontrarse para tomar un café y charlar de todo y de nada, sino de prepararse, encontrar un lugar significativo y compartir con detenimiento sus vivencias, desde el respeto mutuo, la acogida, la escucha atenta.

La conversación es un elemento central en la espiritualidad, donde hay comunicación, hay vida, y la conversación es como un canal en el que, a través de la palabra, nos vinculamos los unos con los otros. ¡Pocas cosas hay más agradables, estimulantes y fecundas que una buena conversación! Cuando la palabra compartida es honesta, compartimos lo que somos y desde lo que vivimos, creemos y deseamos. Hablar así es exponerse porque nos hace vulnerables, pero la propia vulnerabilidad conecta con la de los otros y, así, podemos construir todos juntos. La conversación es una manera de relacionarse, de crecer personal y espiritualmente.

Para ayudar a la conversación les pedimos que se dispusieran a acoger la palabra del otro, a evitar el juicio, a dejar espacios antes de responder para recibir mejor lo que el otro decía, sin miedo a los silencios llenos de Vida. El ritmo silencioso de la conversación permite no dejarse llevar por las ideas y abrirse a las vivencias. Sobre las ideas se discute, sobre las vivencias se aprende.

Les facilitamos unas preguntas abiertas como las siguientes: ¿Tienes conciencia de vivir una espiritualidad? ¿En qué? ¿Qué te ha llevado hasta aquí: lugares, momentos, personas...? ¿Qué te ha ayudado a conocer y a crecer en tu vida espiritual? ¿Con qué dificultades te has encontrado? Todo este camino recorrido, ¿hacia dónde te lleva? Todas, con el objetivo de ayudar a la conversación espiritual, pero pidiendo que fuera su propia experiencia y el Espíritu quien guiara ese momento.

En estas páginas encontraréis a los doce jóvenes que mientras conversan hablan de espiritualidad, religión, comunidad, oración, fraternidad, fe, ego, naturaleza, Espíritu, amor, vacío, liberación, cristianismo, serenidad, pérdida, superficialidad, cotidiano, sacrificio, agradecimiento, prisa, islam, silencio, Reino de Dios, transformación, dolor, bondad, miedo, testimonio, creencias, pareja, compasión, familia.

Son un testimonio que seguro interpela también a nuestra espiritualidad con independencia de la edad que tengamos.

«Dejar sitio para que Dios pueda entrar... es como un reto para mí.» (Marina)

«Los Ejercicios fueron como un modo de volver a confiar en el Señor que me quiere.» (Blanca)

**Marina Sampayo (M).** Mi familia es cristiana y siempre he vivido esta fe en casa. De hecho, cuando nací, mis padres eran muy jóvenes y yo desde muy pequeña iba con ellos cuando acudían a encuentros o retiros con otras personas de su edad. O sea, que he crecido en este ambiente, y me gustaba. Me gustaba ir con mis padres a las oraciones y que me llevaran a todas partes. Además, ellos pertenecían a una asociación llamada «Institución Teresiana», y yo fui a un colegio de las teresianas, en el que también me educaron en la fe y donde participé en grupos de jóvenes. Después he ido dando tumbos por diferentes lugares, pero este origen me marcó mucho.

**Blanca Belsa (B).** Para mí, la familia también tiene un papel muy importante. He crecido en una familia cristiana y fueron sobre todo mis padres quienes me educaron en la fe desde muy pequeña; por ejemplo, rezaban con

nosotros antes de acostarnos. También fui a una escuela cristiana, y esto me marcó mucho: mis amistades eran creyentes. Gracias a Dios, formamos un grupo muy bonito en el que el hecho de vivir en la fe era lo más normal. Después, ya adolescente, empecé a frecuentar un club en el que había grupos de fe para adolescentes. Posiblemente, lo que más me marcó fueron los veranos, cuando íbamos de campamentos o de colonias, y allí era como vivir de forma muy intensa, con mucho acompañamiento por parte de religiosas y sacerdotes. Pero, a mí, lo que más me ayudó fue tener esa figura de responsable del grupo, de la monitora, un poco mayor que yo. Ver cómo ella vivía la fe en su entorno, con sus amigas, me producía admiración y me ayudó mucho. Todo esto fue en el colegio. Más tarde, estudié en el Institut Químic de Sarrià (IQS), de los jesuitas. Recuerdo que allí teníamos discusiones filosóficas porque había otras personas con

otras perspectivas, caracteres y formas de vivir la fe.

**M.** ¿Siempre fuiste al mismo colegio?

**B.** Sí, siempre estuve en el mismo colegio. Siempre una misma forma de hacer, que no era ni mejor ni peor; era simplemente diferente. Cuando llegamos a la universidad, aunque continuaba habiendo gente cristiana y católica, también había otras vivencias y formas de expresar la fe. Durante los cuatro años de carrera, fue muy enriquecedor. Precisamente allí, en el IQS, supe de la existencia del Casal Loiola<sup>1</sup> por un compañero que estudió en Sant Ignasi y me animó a ir.

**M.** Yo fui cambiando de colegio y de entorno. Cuando llegué a la Universitat Pompeu Fabra, conocí un grupo que era de la Diócesis que se llaman «los SAFOR».<sup>2</sup> Allí coincidí con gente católica de otros ambientes: chicas que venían del Opus, gente que venía del Regnum Christi, otros de los capuchinos, y fue como entender mucho más la Iglesia, ¿sabes? También con personas de otras realidades muy diferentes a la mía. Fue como salir de la propia burbuja y entender que hay muchas formas de vivir.

**B.** A mí también me fascina ver la diversidad de la Iglesia y que coinci-

damos en lo esencial. Variedad de formas de hacer, variedad de formas de orar, de profesar a Dios... Todo esto me fascina porque veo a Dios hablándole a cada persona desde cómo es ella. Y esto me maravilla.

**M.** Yo llegué al Casal Loiola un poco así. En mi parroquia, durante la adolescencia, viví de forma comunitaria (campamentos, pascuas...), pero iba viendo que no era mi forma de hacer ni de vivir la espiritualidad. No acababa de encajar; hasta que llegué aquí, al Casal. ¿Y tú, ahora? ¿Por dónde te mueves?

**B.** La verdad es que estoy tocando muchas teclas a la vez. Yo siempre he crecido en el Regnum Christi<sup>3</sup> y aún continúo teniendo ahí mi grupo de fe. Sobre todo, porque son mis amigas de toda la vida y encontrarte una vez por semana con ellas y compartir un rato de plegaria es muy bonito. Quizás no es el lugar en el que más encaje ahora mismo, pero la amistad ayuda mucho a crecer en la fe. Al mismo tiempo, estoy en la Diócesis de Barcelona, en el grupo Joan Roig, un grupo de jóvenes profesionales. Es lo que hablábamos antes: vivir la diversidad de la Iglesia ayuda, y ver también que hay vida en los grupos de fe más allá del colegio o de la universidad. Es una edad en la que una se queda un poco como colgada, aún no hay pastoral familiar y ya

- 
1. El Casal Loiola es un espacio en el centro de Barcelona «que promueve el crecimiento humano, social y espiritual de las personas inspirado en el carisma ignaciano propio de la Compañía de Jesús y de las Comunidades de Vida Cristiana (CVX) para contribuir a una sociedad mejor» (texto de la web del Casal).
  2. SAFOR, Servicio de Asistencia y Formación Religiosa en las Universidades. Un servicio de Pastoral universitaria que ofrece la Iglesia catalana a las universidades públicas.
  3. Regnum Christi es un movimiento católico internacional con laicos, personas consagradas y la congregación religiosa de los Legionarios de Cristo.

no eres universitaria... ¿Y ahora qué? También me ha ayudado la espiritualidad ignaciana y el hecho de colaborar en el Casal en las confirmaciones como catequista, en las plegarias «en la adoración» de los jueves. La espiritualidad ignaciana ayuda a orar, a encontrarme con Dios... Lo descubrí a través de unos Ejercicios Espirituales, y ha cambiado mucho mi forma de orar y de entender a Dios.

**M.** Yo, la primera vez que fui de Ejercicios, fui a través de una cosa que encontré por Internet. Sabía que había como diferentes propuestas de verano de Magis,<sup>4</sup> miré qué había y dije... «¡Esto tiene buena pinta!» y me apunté. ¡Pero no sabía que eran en silencio!

**B.** ¿Cuándo lo supiste?

**M.** Cuando llegué. Pero fue una experiencia brutal, seguramente también por esa sorpresa, ¿sabes? No conocía a nadie, no sabía... Después pensé: «¡Qué inconsciencia, Marina!». Bueno, el primer día fue durillo, pero después se ha ido convirtiendo en una cosa que me ha marcado profundamente y que me ayuda. Es ya casi una adicción: necesito ir, detenerme, tener unas pautas que me ayuden a interiorizar..., sino el día a día es un poco «arrollador».

**B.** Sí, a mí también, la verdad. Yo lo conocí precisamente por este amigo de la universidad, el mismo que me enseñó el Casal Loiola. Al terminar la universidad, nos fuimos un año a Colombia, de voluntariado y misión.

Para mí fue un año muy duro. Nada sucedió como imaginaba. Me fui muy confiada en Dios, sin elegir el destino; solamente dispuesta a que me mandaran «adónde fuera», donde Dios quisiera... Pero allí fue muy difícil, se hizo muy cuesta arriba. De hecho, la relación con Dios se resintió. «Lo puse todo en tus manos, confié en ti pensando que era lo que querías para mí, ¡y ahora me está saliendo todo mal!». Fue entonces cuando la religiosa que me acompañaba me dijo: «¿Por qué dices que te sale todo mal? ¿Sale mal a los ojos de quién? ¿A tus ojos o a los ojos de Dios?». Y esto me hizo pensar. No obstante, seguí rota y resentida, y fue entonces cuando este compañero me dijo: «Oye, en verano yo me voy de Ejercicios. He pensado que podría ayudarte. ¿Por qué no vienes?». Me lo pensé y dije que sí. Sobre todo porque no quería estar enfadada o decepcionada con Dios; quería volver a confiar en el Señor. En casa, me decían con razón: «¿Regresas de estar un año con religiosas y te vas de Ejercicios? ¿Qué haces?». Pero yo fui, y allí empezó otro proceso, un proceso que duró dos años, porque al año siguiente volví a Ejercicios. Por lo tanto, no fue corto. Incluso ahora, no entiendo muy bien qué pasó en realidad, pero, sea como sea, para mí los Ejercicios fueron como una forma de volver a confiar en el Señor que me quiere, que quiere lo mejor para mí. Y, sobre todo, descubrí este vivir desde el agradecimiento y vivir mi fe en el día a día. Cómo poder estar orando siempre y poder dedicarle mi día al Señor; y esto fue, no sé...

---

4. Magis es una propuesta de vida cristiana desde la espiritualidad ignaciana para jóvenes entre 18 y 30 años, universitarios o profesionales.



**M.** Y ahora, ¿sientes que lo vives?

**B.** A ver, uno de los puntos que a mí más me cuesta es el constante movimiento de la vida diaria: no parar, ir de aquí para allá... ¿Cómo ir renovando esta experiencia? Entre la COVID-19 y otros temas, no he podido ir de Ejercicios y siento que esta llama que queda muy encendida cuando uno regresa de los Ejercicios ha ido menguando. Durante mucho tiempo sí que seguía orando diariamente. La libreta me ayudaba mucho, me ayudaba a escribir mis oraciones... Pero es verdad que, al volver a la rutina habitual y además con la pandemia... Además, las exigencias de la vida se han multiplicado por diez y esto hace que vayas más cansada y que la llama se vaya apagando. Sí, sé que son excusas y que uno, en verdad, puede decir: «¡Ostras, esto es importante y lo quiero cuidar», pero la realidad es que, a veces, la vida no me da para todo. ¿Y tú cómo lo llevas?

**M.** Yo sí que siento que una cosa ha ido cambiando. Antes vivía muchas experiencias. Empezaba el año y ya tenía todo el «calendario de la fe» hecho, ¿sabes? Para Año Nuevo nos vamos a Taizé, después la Pascua, después verano, que si unos campamentos, unos campos de trabajo, Ejercicios... Momentos intensos de subida y, después, el día a día más de bajada. Así ha sido sobre todo durante la adolescencia y la universidad. Sin embargo, ahora todo se va nivelando más: las pascuas no son un éxtasis como antes, pero el día a día se va enriqueciendo más. Por lo que voy hablando con amigos que también son creyentes, esto pasa. Ahora lo que me ayuda es reunirme con mi

comunidad, y después tener un acompañante. Los encuentros con el acompañante me hacen sentir más presente en el día a día, ni que sea por la excusa de decir: «Tengo que explicarle una cosa a mi acompañante dentro de dos semanas» (*se ríe*). Pese a todo, sí que noto que la fe se ha ido «nivelando», y esto quizás es porque, poco a poco, va siendo una fe más adulta.

**B.** Sí, sí... Es cierto. Cuando hablabas, pensaba que, en medio de la movida de la vida diaria, y de no poder orar tanto como me gustaría, sí que hay cosas que me han ayudado a mantener la llama. El acompañamiento, para mí, ha sido clave; también los momentos de Adoración ayudan mucho; las Eucaristías del domingo, y más aún si algún día puedo ir entre semana; y sobre todo los grupos de fe: ayuda mucho encontrar gente como tú que con todas las dificultades quiere crecer en la fe y quiere acercarse más a Dios.

**M.** A mí, una de las cosas que se me han hecho más difíciles de entender es que Dios no es proporcional. Como te sientes inmensamente querida, como no te exige, ¿cómo lo diría?... Estar al mismo nivel. A mí es algo que me ha costado aceptar porque no responde a las lógicas de la proporcionalidad. Es lo que tú comentabas antes de vivir agradecidos. Al final, parece que nos es más fácil vivir desde la exigencia (tengo que hacer esto, tengo que hacer lo otro...) que no vivir desde el agradecimiento. Pero creo que es algo que poco a poco voy aprendiendo.

**B.** Totalmente de acuerdo, cien por cien. A veces sí me digo: «¡Ay, no es-

toy rezando! ¡Ay, no sé qué!», pero, en mi caso, no tanto desde la exigencia, sino desde un «¡Ostras, qué pena!», porque sé lo que me ayuda, sé que me cambia la vida, me cambia el día si lo empiezo rezando, y «¡qué pena que no estés sabiendo encontrar un momento o encontrar la energía» o «por favor, Señor, ¡ayúdame! porque es que te necesito». Es más eso... Y tienes razón en lo que decías de cómo cambia la vida vivir desde el agradecimiento. Te sale mucho más darte a los otros porque cuando te das cuenta de que todo eso se te ha dado, te lo ha dado Dios por amor, es como que lo quieres compartir y quieres que los otros lo sepan, que sepan que Dios los ama. Al final dices... «Yo quiero vivir así, yo quiero vivir para que el otro sepa que Dios lo ama».

**M.** ¿Y ahora? ¿Qué es lo que te ayuda a tener eso presente en tu día a día? A mí, por ejemplo, me ayuda mucho ver que hay gente que quiere cuidar su fe, vivir la vida de otro modo... (por ejemplo, en Cristianisme i Justícia tenemos un grupo de lectura formado por jóvenes); me ayuda también ser testigo de que hay gente que compromete su vida ya sea desde la fe o desde cualquier otro lugar. Compromete su vida y no se resigna a vivir sin esperanza, viviendo solo para «ir tirando» con apatía... Ver que hay personas así me da mucha fuerza y acaba ayudándome a vivir en este mundo. (*silencio largo*)

**B.** Sí, estaba pensando que esta comunidad, ya sea el grupo de lectura o una iglesia llena de jóvenes, a mí también me da mucha fuerza. Ver que la Iglesia no es solo cosa de gente mayor —que debemos estar muy agradecidos a la

gente mayor—, pero que también hay un futuro, ¿no? A veces, se critica mucho a la gente joven, pero también hay mucha gente joven que compromete su vida, y a mí esto me ayuda mucho. En mi caso concreto... ¡Me caso la próxima semana! Me ha ayudado mucho vivirlo con mi pareja. Ambos sabemos que vivimos para Dios y para el Señor, y que nuestra misión como matrimonio es esta: transmitir la fe, si Dios quiere, a nuestros hijos, pero también a todo el mundo allá donde estemos. Y vivirlo acompañada también con él como misión y vocación me ha ayudado mucho.

**M.** ¡Qué fuerte! ¿Y él es creyente?

**B.** Sí, lo es. La verdad es que ha sido un proceso muy bonito porque los dos hemos crecido en una familia cristiana, en una escuela cristiana, pero con formas de vivir la fe muy diferentes. A uno le ayudaban unas cosas y al otro, otras. Nos hemos escuchado y nos hemos ido abriendo el uno al otro. Hemos tenido momentos de rezar juntos, ¡sobre todo durante la pandemia! Creo que esto es lo que más nos ha ayudado a rezar juntos, y que cada uno tuviera un acompañamiento.

**M.** Mi pareja, en cambio, no es cristiana, es agnóstica, y a la vez también creo que me ha hecho crecer en mi fe de una manera brutal. Y es algo que me ha sorprendido mucho, ¿sabes? Porque, no sé, al principio pensaba... «Ostras, menudo *handicap*, ¿cómo lo voy a compartir?, quizás cree que estoy un poco “majara”...». Pero no: vi que él también era una persona que vivía una espiritualidad, no cristiana ni de ninguna religión, pero que necesi-

taba sus momentos para retirarse. De hecho, yo le pasé la manera de hacer el examen ignaciano y él, más o menos, lo acaba haciendo, como una forma de situarse en la vida, de recordar... No me lo esperaba y creo que es un regalo de Dios. Creo que como creyentes podemos aprender de gente que no lo es y que podemos cuestionarnos y cambiar cosas de nosotros mismos.

**B.** Sí, totalmente de acuerdo. Dios te sorprende de formas distintas y nunca se sabe... A cada uno le da lo que necesita en el momento en que lo necesita. Y es un misterio cómo a una persona puede ayudarle algo y a otra, algo totalmente diferente. Y estoy muy de acuerdo contigo. Me he encontrado con personas que no son cristianas —o que no se llaman «cristianas»—, pero que, en cambio, tienen una vida espiritual muy profunda, con un deseo de hallar la verdad o de buscar algo más, de darse a los otros... En esto también veo a Dios, ¿sabes? Pienso: «Dios también está ahí, en aquella persona...». Ah y podríamos hablar también de los creyentes de otras religiones..., cómo Dios se manifiesta de formas diferentes y según cada persona.

**M.** Sí, incluso puedes ir a una comunidad de religiosas durante un año y, al final, descubrir que ese no es tu lugar.

**B.** Sí, sí. Totalmente, totalmente. Por eso, que Dios nos sorprende siempre.

**M.** Ahora pensaba que, quizás, el momento en el que empecé a sentir que Dios era cercano fue cuando, a los 14

años, estuve un año fuera, y fue muy fuerte porque... Claro, yo iba a misa con mis padres e iba al colegio, y después del colegio tenía el grupo de fe y todo era muy fácil. Y de repente estaba en un lugar totalmente diferente, y fue un momento en el que... «¡ostras, nadie me lleva a misa!». Y entonces empecé a ir yo sola, y aquí el cambio... Empecé a sentir que Dios tenía una relación personal conmigo. Podía haber sido diferente y terminar por pasar olímpicamente del tema, pero no fue así... No sé por qué decía esto, pero me ha venido a la mente.

**B.** Sí, sí, es cierto que, al menos con las personas que hemos sido educadas en la fe desde pequeños, tiene que haber este momento de consciencia de que ya no lo haces porque tus padres te llevan, sino que lo haces porque tú mismo quieres hacerlo; y normalmente este cambio se da porque ha habido un encuentro real con Dios. Normalmente, si tú te has sentido amada por Dios a través de alguna experiencia, o en algún... No sé, en algún momento de tu vida es cuando uno quiere realmente seguir por ahí.

**M.** Tú tienes un momento así ahora. Quiero decir de cambio de vida, ¿verdad? ¿Cómo crees que seguirás viviendo tu fe?

**B.** Bueno, no sé si he tenido demasiado tiempo para pensarlo, pero durante esta etapa de noviazgo hemos ido viendo lo que era importante para los dos. Por ejemplo, un día a la semana o íbamos a la Adoración en Casp<sup>5</sup> o, si no, bus-

---

5. En la iglesia de los Jesuitas de la calle Casp, en el centro de Barcelona.

cábamos otro espacio para rezar o ir a misa los domingos. Todo esto lo vamos a mantener. Y después cada uno, con su grupo y con el grupo de la diócesis que compartimos. El tema de buscar un voluntariado, un espacio aparte para comprometerse y darse, esto sí que vamos a tener que reconfigurarlo porque viviremos en un lugar nuevo y con nuevos horarios... Y hasta que no pongamos un poco de orden... Pero lo tengo muy presente porque el voluntariado es algo que también me acerca mucho a Dios. Todo este camino recorrido y todo lo que he vivido desde pequeña en la fe, yo creo que me lleva a querer transmitirlo, a querer compartirlo. Es lo que te comentaba: «¿Cómo puede ser que me haya sentido tan querida, que Dios me ame tanto y que nos ame tanto, y que el de al lado todavía no lo sepa...?». Y, claro, esto a veces es difícil, pero sí que me lleva a querer transmitir el amor de Dios por los otros y a querer vivir por Él y por los otros. ¿Y tú?

**M.** Yo no sé... Sí que siento este cambio hacia una fe más cotidiana, más adulta... No sé, por ejemplo, antes tenía mucho más claro esto del voluntariado. Fue algo que me hizo crecer muchísimo durante unos años, que estuve con personas sin hogar. Establecí relaciones con gente que al final no cuidaba yo, sino que nos cuidábamos mutuamente. Pero creo que el vivir, el intentar cuidar «tu» entorno más coti-

diano también es importante. No lo llamo voluntariado, pero es también estar disponible para mi familia, para mis amigos... Y algo que me gusta mucho, algo que disfruto mucho haciendo, es hacer favores. Si alguien me dice que necesita coche y que si puedo acercarlo a algún lugar... Cosas pequeñas, pero que las vivo como un agradecimiento. Es por aquí por donde me siento llamada ahora. Y, por otro lado, saber llevar los ritmos del trabajo, del descanso... La pandemia me pilló en el cambio de terminar el máster y buscar trabajo, y eso fue duro. Y, cuando se reemprendió toda la actividad, empezó el reto de llevar una vida mínimamente sencilla y cotidiana con todo el remolino de cosas. Y dejar lugar para que Dios pueda entrar... es como un reto para mí.

**B.** Sí, realmente es así como se materializa este amar al otro: en las cosas pequeñas del día a día, cuando ves que alguien está teniendo un mal día y poner esa gota de amor, una sonrisa, un detalle. Esto podemos hacerlo en el día a día, sin necesidad de grandes cosas.

**M.** Sí, en realidad, si todos viviéramos así... no necesitaríamos llevar a cabo grandes voluntariados porque todo iría mucho mejor.

**B.** Pues, gracias, Marina.

**M.** Gracias, Blanca.

«Las decisiones más importantes no son lo que consideramos grandes decisiones, sino las del día a día.» (Miquel)

«En el camino espiritual, debemos salir del autocentramiento y limitar el ego al máximo.» (Jordi)

**Miquel Mas (M).** Bueno, yo no soy consciente de vivir una espiritualidad. Nunca me he planteado esta pregunta y tengo dudas. Diría que es algo propio del ser humano, muy profundo... No se define en el día a día, va un poco más allá. En mi caso, si tengo que hablar de espiritualidad, le daría más una dimensión religiosa y cristiana, por mi fe. Si tuviera que hablar de espiritualidad, lo llevaría más hacia este campo.

**Jordi Balsells (J).** En el campo de fe, de Dios... (*Ambos asienten*)

**J.** Yo también veo que esto que dices, de que la espiritualidad se mueve en un plano profundo. Las personas tenemos interior y tenemos exterior, pero acostumbramos a vivir la mayor parte del tiempo en el exterior y nos olvidamos de ese interior que tenemos. No todas las personas, pero sí la mayoría. Y es en ese interior, si lo cultivamos, si lo trabajamos, es en este plano espiritual profundo como podemos conectarnos

con más sinceridad. Al final, es como darte la mano tú mismo en ese interior, y esto, después, te permite dar la mano a los otros en el exterior. Leí una frase de Bob Marley que decía esto: «Si todos nos damos la mano, ¿quién sujetará las armas?». La profundidad que va más allá de lo que vemos, del exterior; va muy en esta línea de sinceridad con uno mismo y los demás.

**M.** Me gusta esta idea de que cuidar el mundo interior ayuda a afrontar en cierto modo el día a día. Creo, incluso, que lo condiciona, porque la espiritualidad puede tener que ver con el sentido, con las grandes preguntas. Y darle un espacio a este mundo interior ayuda un poco a darle sentido, creo.

**J.** A mí me ha dado sentido, sentido a aquello que hago y vivo. Y en esto entran también las decisiones. En nuestra vida vamos tomando decisiones y, claro, no es lo mismo decidirlo de forma superficial que decidirlo de forma más

profunda. ¿Cómo has vivido tú esta espiritualidad?

**M.** En mi caso, y como te decía, relacionándolo con mi fe y, en este camino que hemos ido construyendo, se me ocurren muchos lugares, momentos y personas que lo han ido moldeando para que llegue a tener el sentido que ahora tiene. Por ejemplo, yo me he criado en una familia católica conservadora y me he educado en un colegio de los jesuitas. Ahí me hablaron de Dios, de Jesús... Mi abuela, me inculcó la bondad, el sacrificio por los otros, y también el resto de mi familia, un conjunto de normas o leyes que convenía seguir. Pero siento que eso no ha sido suficiente para dar un sentido. Está bien, pero no es lo suficientemente potente como para dar sentido a la vida. Ha sido ya de mayor, en la Universidad de Valencia, cuando ya no vivía en una burbuja y estaba en un mundo más abierto, que fui profundizando un poco más en el Evangelio y en lo que implicaba ser cristiano. No tanto en cumplir con una serie de normas, sino, por ejemplo, en salir al encuentro de los más desfavorecidos, de los más pobres. En el Centro Arrupe, una comunidad de referencia de los jesuitas en Valencia, hacíamos de todo: alguna conferencia, algún voluntariado, alguna película... Son cosas que te sacuden un poco y te hacen salir de tu zona de confort, de seguridad, de comodidad y te invitan a complicarte un poco la vida. Y así es como se va condicionando de algún modo tu vida. Yo no sé qué experiencia tienes tú...

**J.** Es muy importante cómo hemos crecido para llegar donde estamos ahora,

¿no? Aquí desempeñan un papel importante los espacios y las personas con quienes nos hemos ido encontrando. Cuando hablamos de decisiones, nos imaginamos las grandes decisiones de la vida, pero, en el plano espiritual, las decisiones son más de actitud: cómo me relaciono con los demás, cuán sincero soy conmigo mismo, cómo he de limitar mi ego para poder vivir con sentido y armonía con el entorno. La espiritualidad la puedes vivir con Dios o sin Dios, porque no es exclusiva de la religión. Tengo amigos espirituales, pero de una espiritualidad sin Dios. En mi caso es con Dios y más concretamente en la fe cristiana. Se llama «Espíritu Santo». Me he sentido siempre acompañado, incluso en los momentos menos espirituales, en los momentos de mayor soledad interior y de mayor falta de sentido. Y todo este trabajo me ha ayudado en esta búsqueda de sentido y en las decisiones del día a día que he ido tomando. Estoy muy agradecido.

**M.** Me gusta mucho esta idea de que quizás las decisiones más importantes no son lo que consideramos grandes decisiones, sino las del día a día. Esto me evoca una frase típica que yo siempre pienso, pero que no tengo muy en cuenta, de Teresa de Calcuta: «Lo importante no es lo que hagas, sino el amor que pongas en lo que hagas». Creo que iría un poco por ahí. Y creo que es algo que yo debo trabajar y darle algunas vueltas más. También me ha gustado lo de limitar el ego espiritual, porque, a veces, he pensado en términos de grandes decisiones, pero aterrizar en el día a día ayuda mucho y ayuda a vivir con más calma y más serenidad. Y, después, volviendo a la definición

de espiritualidad, dices que tienes amigos que son «espirituales», pero no creyentes, y me pregunto: ¿por qué los consideras «espirituales»? No es necesario llegar a una definición teórica, conceptual, abstracta o perfecta de espiritualidad, pero seguro que hay algo común con nosotros, ¿verdad?

**J.** Sí, porque tienen una vivencia interior, no solo exterior; porque se trabajan en la dimensión interior; porque dedican un tiempo a esta parte de ellos, no solo a la exterior, en las actividades en las que participan, espacios, personas, sino también dejando silencios, espacios para la reflexión, para la escucha interior. Esto puede hacerlo todo el mundo. No obstante, la diferencia reside en hacerlo con Dios, en una relación con Dios. Y es una diferencia clara. En mi caso, vivo con sentido gracias a la dimensión espiritual que vivo con Dios.

**M.** ¿Dirías que son capaces de una introspección y que esta introspección está dirigida a los otros o no necesariamente? Es decir, ¿crees que es una característica común, la del ser espiritual, el vivir una vida más fraterna?

**J.** Sí que le veo relación. Porque es en ese trabajo interior, espiritual, cuando más te escuchas y cuando más escuchas tu entorno. Te detienes, y detenerse es importante. Los mensajes exteriores desaparecen en ese momento, y quedáis solo tú y el silencio; y es aquí donde puedes ver con mayor facilidad a qué te sientes llamado y también como es tu relación con los demás. Muchas veces provocamos un conflicto en el exterior cuando tenemos un conflicto interior, del mismo modo que

llevamos paz y amor al exterior cuando tenemos paz y amor en el interior. Y por eso es necesario trabajarse interiormente. El resto (conflictos, violencia) suceden en el exterior porque en el interior de las personas sucede lo mismo; es como un espejo. Cuando se produce un trabajo interior, una vivencia espiritual y de conexión con los otros solo hay encuentro, relación fraterna.

**M.** Pues sí que es importante la espiritualidad, ¿no?

**J.** Yo creo que sí.

**J.** ¿Cuáles dirías que son las mayores dificultades que has encontrado en este camino tuyo?

**M.** Las mismas de mi día a día. Primero, las prisas. La sociedad en sí no ofrece demasiados espacios de calidad para dedicarte a ti mismo. Tampoco favorece tener una relación demasiado fraterna con los demás. Prima el individualismo, el egoísmo, el buscar en todo el máximo beneficio... Son cosas que dificultan la espiritualidad porque es opuesta a todo esto. A veces, la precariedad del sistema nos lleva a buscar la comodidad y la seguridad, cuidar el entorno más cercano e intentar vivir en burbujas. Por lo tanto, como resumen: es necesario sacar tiempo para ti mismo y para la relación con los demás sino gana el egoísmo que nos lleva a ignorar al otro, eliminando este sentimiento de responsabilidad o compromiso que tenemos con el otro por el hecho de que es tu hermano.

**J.** Los dos lo hemos resaltado bastante, ¿no? Que la vida profunda vivida

con espiritualidad lleva al encuentro con los otros y al encuentro contigo mismo, y, si así lo decides, lleva al encuentro con Dios. Este concepto de «encuentro» me gusta, porque al final nos relaciona a todos, nos conecta; y es así como se puede llegar a una relación fraterna, a una sociedad de paz.

**M.** Los cristianos lo llamamos «Reino de Dios», ¿no?

**J.** Sí, sí, los cristianos lo llamamos «Reino de Dios». Y a este trabajo espiritual, a esta relación espiritual la denominamos «Espíritu Santo». Y esto está por todas partes, está en toda la vida. Sí que hay espacios que facilitan la experiencia espiritual. Del mismo modo que no es lo mismo estudiar con mucho ruido que en una biblioteca o en casa tranquilo, también cultivar la espiritualidad necesita espacios donde poder hacerlo. Por lo tanto, los espacios son importantes, pero eso no quita que sean solamente estos espacios donde se puede cultivar la vida profunda. Podemos vivirlo en todas partes, pero, claro, una iglesia, la naturaleza, una conversación con tu abuela facilitan el encuentro con Dios y con el otro.

**M.** Sí, yo también lo creo. En el Evangelio, en el encuentro con la necesidad... creo que forma parte de lo que tú dices, de encontrar a Dios en el día a día.

**J.** Sí, esto que comentabas de la dificultad del individualismo viene de aquí, ¿no? Este camino espiritual, profundo, de escucha interna y externa, lleva al encuentro comunitario. Las comunidades no son fáciles, se necesita trabajo y esfuerzo para poder construir las y,

sobre todo, para construirlas con igualdad de oportunidades, en paz, con dignidad para todo el mundo. También en la misma sociedad, cuando estamos con personas en situación muy vulnerable, vemos la dificultad de trabajar por estas condiciones de igualdad de oportunidades y de dignidad, pero este servicio es muy importante. No quedarnos en el trabajo interior espiritual, sino también llevarlo al encuentro con el otro, a la acción y al servicio para construir una sociedad de paz, para construir el Reino de Dios.

**M.** Yo también creo en este compromiso de hacer una sociedad más justa. Cada uno, con el tiempo y las posibilidades que tenga, porque hay muchas formas de encontrar la voluntad de Dios, pero en ningún caso un cristiano puede quedarse al margen.

**J.** Y tú, este camino recorrido, ¿hacia dónde te lleva ahora?

**M.** Bueno, no quiero vivir en una burbuja. Como dice el papa Francisco, como cristiano uno tiene que estar en contacto con las periferias. Pero ¿cómo? De momento estoy en este trabajo de discernimiento, de ver vocacionalmente cómo puedo servir a Dios en la sociedad. Tengo claro que la profesión no tiene que ser solo ganar un sueldo para tener comodidad y seguridad. Quiero un poco más. Afortunadamente, tengo una profesión al servicio de los demás.

**J.** ¿Eres médico?

**M.** Sí, pero quiero que sea una herramienta de transformación, y por eso



quiero seguir formándome y ver, por ejemplo, cómo la vocación de la familia puede tener algo importante que decir; además, puede ser una herramienta para contribuir a mejorar un poco la sociedad. No sé... En parte he intentado complicarme un poco la vida.

**J.** Conozco un hombre que dice: «A mí este camino espiritual recorrido me lleva a la acción conmigo mismo y con los otros. A la acción, al servicio, y a complicarme también la vida en pro de los otros». Hacer lo posible para mejorar esta sociedad tiene mucho sentido y esto pasa por un cierto sacrificio, porque, si no, todo seguirá igual. En la sociedad hay mucho sufrimiento, un sufrimiento que viene de cosas externas incontrollables, pero también otras que puedes controlar interiormente, dando la importancia justa a los problemas, pero no más.

**M.** En esto que dices, de darle importancia solo a aquello que realmente la tiene, el agradecimiento juega un papel fundamental. Puedes afrontar y tener una actitud muy distinta ante la vida si, en vez de centrarte solo en tus problemas, sales de tu burbuja y ves el resto del mundo, pues hay personas que no tienen las necesidades cubiertas, hay injusticias y, en el fondo, estás bien y necesitas agradecer cómo estás. No dar nada por supuesto y centrar tus fuerzas no tanto en ti como en los otros. Cuando me centro en mí y en mis necesidades y preocupaciones, no debo perderme en este mundo interno. Tienes que estar bien contigo mismo, pero te tiene que llevar a los otros; deja de estar en el centro y vive la vida con agradecimiento saliendo a encontrar a los otros.

**J.** Sí, en este camino espiritual, tenemos que salir del autocentramiento de nuestros problemas sin ver los de nadie más. Limitar el ego al máximo, porque, desaparecer, no va a desaparecer, y poner en el centro a las personas, al planeta, el mundo...

**M.** Tengo algunas preguntas, pero no sé si es mejor dejarlas para después de la conversación o plantearlas ahora.

**J.** Dime, dime.

**M.** Pues, dos preguntas: una es sobre el ego. Es algo que no lo defino como tal, pero sí que lo siento un poco. Y la otra pregunta tiene que ver con si es compatible, por un lado, querer transformar la sociedad (que tiene que ver más con grandes decisiones) y, por otro, centrarse en el día a día.

**J.** ¿Has dicho transformar la sociedad?

**M.** Sí, por un lado, transformar la sociedad que parece que tiene que ver con grandes decisiones y, por otro, darle la importancia y centrarse en lo pequeño del día a día, en aquello que es más importante para ti y lo que te proporciona más tranquilidad y paz.

**J.** Creo que son muy compatibles, ¿no? No tenemos que elegir entre una cosa u otra, creo yo. Pienso que una lleva a la otra. No es que transformemos la sociedad, sino que nos transformamos. Nos transformamos en esta vida, en este camino de espiritualidad, de encuentro con los otros y conmigo mismo. Es así como se transforma la sociedad. No son dos cosas diferentes, sino que una lleva a la otra.

**J.** ¿Tú cómo vives el ego?

**M.** Precisamente, quizás con estas inquietudes o ganas de transformar un poco la sociedad puedes llegar a sentirte imprescindible o a menospreciar el día a día, y creo que aquí es cuando ya se convierte en un problema. Porque estamos diciendo que ser una persona espiritual te ayuda a estar bien contigo mismo, te ayuda a cuidar y a estar atento a tu entorno más cercano, y esta es la base para transformar la sociedad.

**J.** Sí, claro, porque tú también puedes transformar la sociedad, puedes participar en proyectos de acción social, o desde el servicio o desde un egoísmo, desde un narcisismo de hacerte ver. También transforman la sociedad personas a las que les da igual la vida espiritual, o la vida de encuentro con el otro... Lo hacen y ya está. Ahora bien, aquí yo creo que no estamos hablando de una transformación de la sociedad, sino de una autotransformación con sentido, porque se puede llegar a transformar una sociedad sin sentido. Cuando le encontramos un sentido porque nos hemos detenido, nos hemos escuchado, luego, hemos actuado, no desde un egoísmo, desde algo que hago yo y

nadie más, sino de forma plural, social, de encuentro con los demás.

**M.** Tú puedes tener buenas intenciones, pero una clave para no darle mucho peso al ego es siempre tener en cuenta a los otros, que el sentido de lo que haces sea para mejorar la sociedad. Uno solo puede perderse, por ejemplo, en el mundo laboral o intelectual, buscando tener curriculum bestiales, pero, al final, ¿para qué haces todo eso? ¿Por un reconocimiento? ¿Para tener poder? ¿O lo haces porque crees que con eso sirves a la sociedad? Nunca hay que perder este punto de vista; es lo que te dirá si estás en el camino correcto o no.

**J.** Esto me gusta mucho.

**M.** Y tampoco creo que estas inquietudes humanas y utópicas de transformación estén mal. Ser optimista, ser positivo, yo creo que es bueno, creo que es algo que vale la pena y que se puede contagiar. Es un motor, ¿no?

**J.** Sí, sí, totalmente.

**M.** Pero, eso sí, con los otros y por los otros.

«En el seguimiento de Jesús es donde se juega todo.» (Andrea)

«Cuanto más estudio, cuanto más investigo células... más me doy cuenta de que Dios está ahí.» (Borja)

**Andrea Corres (A).** Igual empezar presentándonos, ¿no? Pues soy Andrea, soy de México y llevo aquí ya casi cuatro años seguidos. Estoy haciendo un doctorado, ya casi terminando ahora.

**Borja Bley (B).** Soy Borja, soy fisioterapeuta, metido en el mundo de la sanidad. También estoy estudiando una segunda carrera en investigación, en Ciencias Biomédicas y combino esta profesión con los estudios y un poco de voluntariado.

**A.** Mi primer contacto con la espiritualidad ignaciana fue a los 16 años participando en un grupo de inspiración ignaciana allá en México. También allí viví mis primeros Ejercicios Espirituales, muy distraída, pero con momentos en los que de verdad entré en la experiencia. A partir de ahí fui interesándome por la espiritualidad. Para mí es una manera de conectar con lo invisible, de entrar en el misterio de Dios, pero también de descubrir quié-

nes somos y cómo Dios se nos hace presente a través de los sentidos, de las personas, de lo que vamos sintiendo en el corazón.

**B.** Eso que dices me resuena. Yo fui a un colegio de jesuitas y mi familia es religiosa. Mi iniciación a la fe fue a través de experiencias en Loyola, en Taizé y, en particular, en el Colegio de Casp donde estoy muy vinculado al grupo de montaña. Y es lo que decías: a través de la experiencia espiritual, la música cobra un sentido, la montaña cobra un sentido... Lo que vivimos tiene algo de invisible, de fuerza que nos mueve, una presencia... Es algo difícil de describir con palabras porque está hecho de mucho silencio. Toda esta experiencia ha sido el motor que me ha llevado a pasar de una religiosidad sacramental, ritual, a una religiosidad con más sentido.

**A.** Sí, a mí también me faltó mencionar que vengo de una familia muy religio-

sa, con una religiosidad más tradicional. Y esto no es peor ni mejor, simplemente que, cuando conocí otra manera de vivir la fe, me resonó más. A veces he pensado que son como dos vivencias de fe muy diferentes, pero al final es Dios quien nos convoca, y cada uno encuentra su forma de responder. Yo vengo de una realidad (la latinoamericana) que es muy sufriente. Mi abuelo era médico de gente muy humilde en una zona semirural que, en lugar de pagarle con dinero, lo hacía con cosas. Y eso fue lo primero que me vino al hacer los Ejercicios: ese deseo de hacer algo por mitigar ese sufrimiento. Creo que este deseo está allí como sin pulir, pero ha ido surgiendo esa pregunta: «¿Yo qué puedo hacer ante esto?». Para mí fue muy importante conocer a un jesuita que se llamaba Jorge Atilano, que dejó en mi vida una huella muy profunda, por la manera como nos transmitía a Dios, cómo ponerse al servicio del otro, cómo mirar a los pobres y a los desfavorecidos. Y eso cambió mucho mi manera de vivir la religiosidad, no ya solo desde la espiritualidad, sino desde la implicación social. Entonces empecé una época de activismo, de voluntariado, y en algún momento se me coló la trampa mesiánica de querer salvar el mundo. Gracias a los Ejercicios he podido darme cuenta de esa trampa e ir viendo poco a poco dónde puedo yo dar más, y tomar conciencia de mis límites y ser más compasiva con mis límites, con mis miedos y con mis dones, también. El deseo se ha ido puliendo, y he dirigido mi atención hacia la educación, sobre todo la educación ambiental.

**B.** De lo que dices hay cosas que me resuenan mucho también en mi historia vital. Por ejemplo, el deseo de querer acompañar el sufrimiento desde una profesión sanitaria, pero también desde la realidad de un *esplai*.<sup>6</sup> Para mí lo bonito fue, y sigue siendo, darme cuenta de la vida y de la fuerza que hay detrás de ese sufrimiento. Y creo que, cuando antes te hablaba del espíritu, es esa fuerza que insufla Dios, esa presencia que en medio del sufrimiento se hace perceptible, te da fuerzas y te hace ver que no eres tú sino algo que nos supera. En mi realidad, el sufrimiento era sobre todo la soledad, la apariencia de tenerlo todo, pero a la vez de faltar de todo. Eso lo veía en el *esplai* acompañando a jóvenes, pero también a nivel sanitario cuando empecé a entrar en el mundo del dolor. Me fui dando cuenta de que Dios estaba en ese dolor, de ahí que mi vida y mis decisiones se hayan ido encaminando hacia una manera de acompañar, hacia un tipo de profesión, hacia un proyecto vital. También el dolor y el sufrimiento de las personas que están en los márgenes, los olvidados. En esa realidad también he encontrado mucho a Dios. Ese encontrar a Dios o aprender a encontrar a Dios en esas realidades ha sido posible gracias, en primer lugar, a la comunidad. La comunidad me ha ayudado a poner palabra a lo que vivía y a ver las cosas con perspectiva. También tener un acompañante espiritual, creo que siempre ayuda, sea en ejercicios o en el día a día. Después, otras dos cosas me han ayudado mucho: el deporte y la naturaleza. Subir una montaña, hacer ultramaratones; esos momentos de silencio. Para mí el

---

6. Un *esplai* en Cataluña es un centro de tiempo libre destinado a niños y jóvenes.

silencio de hacer deporte es oración. Y, finalmente, leer mucho y releer la vida de Jesús. Siempre he ido a misa, pero nunca me había leído un Evangelio de inicio a fin, y estos tres últimos años lo he hecho. Leer a Lucas y ver cómo Jesús fue creciendo, sus amigos, sus obras... su relato. Y eso me ha ayudado muchísimo a ver la presencia de Jesús o de su espíritu en mi vida. La comunidad, el acompañamiento, la oración, el deporte, la naturaleza, el Evangelio... eso es lo que me ha ido ayudando.

**A.** Escuchándote, añoraba el reencontrarme con Jesús. En eso me han ayudado los Ejercicios a través de contemplar a Jesús en esas escenas del evangelio. Me han ayudado a entender no solo desde el intelecto, sino procesándolo más a nivel de corazón. Acercarme al Jesús histórico me ayudó a vivir la fe no solo desde los dogmas, sino desde la persona que vivió, existió y caminó por aquí y respiró este aire. A verlo, pues, desde una dimensión más cercana. Coincido en lo que dices del deporte o la naturaleza. En los momentos de silencio y de contemplar la naturaleza y de sentirme una con ella, me he reconectado mucho con quien soy. En los momentos en que estaba un poco más involucrada en los temas de la teología de la liberación, conocí un autor que se llama Leonardo Boff y que me movió profundamente. Boff dice que la naturaleza es «el pobre más pobre porque no tiene voz», y yo me sentí llamada a dar voz a ese «pobre más pobre».

A mí también me ha ayudado mucho la comunidad. He formado parte de diferentes grupos. Un grupo de cuando era

adolescente y que me ayudó a crecer. Después estuve en una comunidad de vida cristiana (CVX) y allí aprendí a escuchar al que era diferente, también me permitió un espacio de sentirme escuchada, de crecer con otros, de contrastar las decisiones de mi vida. A mí, las decisiones me cuestan mucho. Cuando hago Ejercicios y llega el momento de la decisión, siento un hueco en el estómago. Y entonces compartirlo con la comunidad, recordar que en otros momentos Dios ha estado también ahí, recordar la confianza... ha sido importante en mi vida.

Quizás este haya sido mi gran talón de Aquiles: la dificultad de confiar y cómo enfrentar mis miedos cara a cara. A mí la cruz me daba miedo, y no es fácil entender que a través de la cruz y el sufrimiento encontramos respuestas. Aparte, en México se dice mucho eso de «cargar con tu cruz», aplicado a situaciones como los maltratos y esto me rebela. Entonces, ¿cómo encontrar en las heridas abiertas, propias y de otros, la luz? En ese sentido ha habido una experiencia que me ha marcado mucho. En la pandemia, mi papá murió. Yo lo viví en la distancia desde aquí, cuando estaba de medio duelo migratorio, extrañando mi país y mi familia. Y esta experiencia fue para mí como muy palpable de cómo, a través de ese dolor, tomar conciencia de que, si me dolía, era porque amé mucho y me amaron mucho. Y fue a través de digerir ese amor y sentir que ese amor no se ha ido ni se irá, lo que me ha ido sanando. Es difícil de expresar en palabras, pero fue algo como caerse del caballo, del caballo de un cierto mesianismo de querer venir a ayudar a los sufrientes y de re-

pende darme cuenta de que yo también necesitaba esa curación, ese ser atendida por Jesús en los demás. Ha sido como saberme que puedo ser colaboradora del Reino, junto con otros y otras, pero que también soy hija de un Padre, y que necesito reconocermelo como hija confiada en los brazos del Padre. Ese ha sido mi duelo, y en él creo que he entendido más la Trinidad, pues a veces necesitamos a Dios hermano, a veces a Dios Padre y siempre está el Espíritu, porque en mi vida Dios se ha ido manifestando desde estos tres lugares.

**B.** Qué fuerte esto de tu padre. La muerte siempre nos pone allí... (*silencio*). Para mí una fuerte dificultad externa ha sido la de vivir en Barcelona con su ritmo y su velocidad, que no ayuda a interiorizar o a tomar perspectiva. A nivel interno, me ha resonado mucho lo que has dicho sobre las decisiones y el miedo a poner la vida en juego, a vivir desde la verdad, a vivir desde acoger una realidad que me estaba llamando mucho... Eso ha sido una dificultad, porque al negar una vocación, al bloquearla, no dejaba sitio a la presencia de Dios, a la presencia del Espíritu. Me di cuenta de que me costaba mucho acceder a Dios porque no accedía a mi fondo, porque tenía cosas pendientes con los demás, porque tenía conversaciones pendientes, heridas que no quería mirar. Y no se trata de cosas graves, sino de cosas que pasan en la vida con las personas, cosas que no se dicen... Esos gestos no dados, esas conversaciones pendientes se habían acumulado y me bloqueaban mucho, y dieron lugar a una época no sé si

de rechazo, pero sí de mucha indiferencia. Sentía un vacío muy grande, hasta que me dije: «Eso no puede seguir así», y fue poner mi vida en juego, ponerme en marcha, conversar, mirar mi sufrimiento, mirar la realidad, confiar, ponerme en manos de Dios... Y desde que pasó esto me he liberado. A veces hay unas cadenas que nos atan mucho y creo que cuando te sientes atado a personas y a cosas no dichas, también esto te bloquea en relación con Dios, y no eres libre, no estás tranquilo, no estás del todo predispuesto a la presencia del Espíritu. Para mí, quizás estas han sido las mayores dificultades. Pensaba en lo que contabas de la muerte de tu padre. Siento mucho la presencia de las personas que han habido en mi vida y que ya han muerto. Los momentos de muerte siempre me ponen un poco en jaque, en decir: «Hostia, que me voy a morir, que soy frágil, ¿qué estoy haciendo con mi vida?».

**A.** Justo esto de la muerte y la presencia, ¿no? Yo creo que esto es lo que como cristianos y cristianas nos cuesta más trabajo explicar a otros: cómo creemos en un Dios que murió, que luego resucitó. Leonardo Boff decía que la resurrección es levantar una roca y ver que hay vida ahí. La resurrección es ver que amanece, o sea que Jesús irrumpió. Todavía me cuesta trabajo entender ese misterio, de cómo a través del dolor surge tanta vida. Personalmente, la muerte de mi padre, el dolor que he sentido por ella, me ha posibilitado el encuentro con otras y con otros. Como dejarme, en México decimos *apapachar*,<sup>7</sup> abrazar con el alma, ese

---

7. Palabra de origen maya que significa acariciar/abrazar con el alma

sentirme vulnerable, finita. Hay una canción que me acompañó mucho en esos momentos, que es de los Jesuitas Acústico<sup>8</sup> y que en un dialecto que se habla en Haití dice «*Renmen pap janm fini*», que significa ‘el amor siempre permanecerá’. Y es una canción alegre que me acompañó mientras yo estaba peor, y me empezó a calar esa verdad: el amor de mi papá no se ha ido, ¿no?, está en mí, está en otros... Y pensar que yo también, en algún momento, llegaré hasta ese límite que solo el amor trasciende. Y, entonces, cuando podamos ver el mundo desde esa mirada, pues creo que allí cambia todo.

Y de lo que decías de poner la vida en juego, yo creo que en el seguimiento de Jesús es donde se juega todo, donde se nos ven claramente los miedos, las ataduras y la invitación a liberarnos, a soltarnos. Como la mujer encorvada que de repente puede ponerse derecha. Para las personas perfeccionistas como yo, nos cuesta aceptar que si caemos una y otra vez es porque somos humanos y no dioses, y siempre tenemos la necesidad de Dios, precisamente por eso, porque siempre tenemos heridas que sanar para abrirnos a servir y a amar mejor. Y eso me recuerda que una de las preguntas que nos hacían era: «¿Y eso hacia dónde nos lleva?», ¿verdad?

**B.** Sí, esta era la pregunta

**A.** Yo, ahora que estoy terminando el doctorado, he descubierto que ha sido un momento muy intenso de aisla-

miento social, y tengo un deseo muy grande de encontrarme con otros y otras. Me encuentro en discernimiento, ordenando deseos y viendo la nueva realidad que se abre ante mí.

**B.** En mi caso, profesionalmente estoy apostando por abrir una consulta, pues me gusta mi profesión. En el campo espiritual, estoy en un buen momento: vivirlo con tanta libertad y presencia me lleva a celebrar y a vivir la Eucaristía con sentido, a no dejar la oración, y ello sin un sentimiento de obligación, sino dese la necesidad de hacerlo. Porque esa presencia es tan fuerte que solo puedo agradecerla y vivirla. Esta madurez la he adquirido en este último tiempo donde he vivido muy de verdad esa espiritualidad. Me siento llevado hacia eso: a cuidar ese Espíritu para que poco a poco me vaya guiando. Este es mi momento. Mira, antes pensaba que estudiar tanta biología y estar en laboratorios me iba a alejar mucho de Dios y, cuanto más estudio, cuanto más investigo células... más me doy cuenta de que Dios está ahí. Es extraño, pero a veces pensaba que meterme en investigación biomédica me llevaría mucho a lo racional y justamente me lleva mucho a la espiritualidad.

**A.** Con esto que dices de las células, me he acordado de que una vez mi acompañante espiritual me dijo: «Andrea, tomar una decisión sobre un camino u otro no es abrir una puertecita y ahí va a estar Jesús, y en la otra no. No es jugar con Jesús al escondite y a ver si la atinas. Porque, al final, Dios se

---

8. Jesuitas Acústico es un grupo musical formado por cuatro músicos jesuitas: Cristóbal Fones (Chile), Jorge Ochoa (México), David Pantaleón (República Dominicana) y Enric Puiggròs (España).

hace contradicho y nos va llevando». Es verdad que tenemos muchas trampas internas y externas que nos pueden hacer no escucharle y tomar caminos que nos llevan a menos servicio y a menos plenitud, pero él se va haciendo el contradicho y nos va regalando como guiños: pues, mira, también aquí estoy.

**B.** Pero sí que es importante trabajarse mucho uno mismo, rezar... Creo que la verdadera espiritualidad, ordenada, es la que nos abre al otro. Si la espiritualidad te encierra en tí mismo, en el yo, en el ego... Creo que ahí está un poco el peligro, porque a veces la espiritualidad te lleva a hacer oración, a hacer silencio, a meditar... pero si esto no te abre al otro, me parece un poco peligroso. Es como una forma de *mindfulness* y esto traicionaría el sentido de la espiritualidad. A veces necesitare mirar hacia mi interioridad y hacia la presencia y mi relación con Dios y con el espíritu, pero eso, después del trabajo ordenado, creo que me tiene que movilizar al otro, porque es que, si no..., perdería todo el sentido, ¿verdad?

**A.** Sí, sí.

**B.** Hacia el otro, hacia el cuidado de la naturaleza, hacia el mundo ... Porque, si no, creo que repetimos dinámicas de un mundo que solo mira hacia sí.

**A.** Yo creo que esa es la gran invitación del cristianismo: salir al otro, al encuentro con el otro... El otro día leí algo que decía el papa Francisco, que a veces estamos muy llenos de yo, yo, yo... y es que la espiritualidad que

ahora se vende en el mundo es «primero, yo; luego, yo y, por último, yo». Y creo que esto es una trampa, porque, si no logramos salir de nosotros, pues nos adentramos en un terreno pantanoso, obsesionados solo por lo nuestro. En cambio, salir al encuentro del otro te da luz, te abre a la perspectiva de no estar sola, y eso es muy importante en una sociedad en que la soledad, precisamente, está tan extendida.

A eso me ha ayudado haber salido de mi mundo y encontrarme con este, de haber pasado de vivir una espiritualidad ignaciana «a la mexicana» ahora «a la catalana». Esto me ha reconfigurado muchas cosas, y a sentir que al final es un mismo Dios, que son diferentes las maneras de llegar a Él. Ha sido como reaprender, como ver diferentes las cosas, un ajuste de lentes (de gafas, como decís aquí) y que al final es eso: que Dios se hace el contradicho, a pesar de las diferencias culturales, del idioma, de las barreras... Dios se nos hace presente allí, en el otro, precisamente cuando aprendemos a ver que no estamos solos con nuestro sufrimiento y somos capaces de salir de ese yo-yoísmo.

Por ejemplo, el contraste de ver aquí (en España) el catolicismo como más empequeñecido cuando en México las iglesias siguen repletas los domingos, me ha ayudado a sentirme más cristiana que nunca, porque, al final soy cristiana no solo porque me lleve la marea o la cultura, sino porque de verdad tengo una necesidad, una sed, aunque en misa haya solo tres viejecitas. Y como también buscar puentes y puntos de encuentro con los que no creen en Dios



—y que son la mayoría—, y que tienen una visión a veces muy sesgada de lo que es ser cristiano o cristiana. Todo esto que parece una dificultad, me ha ayudado a aprender, a escuchar al otro, a cómo entrar en su misterio, sin llevarlo al mío... Creo que esto es un reto bonito, también.

**B.** Ha sido muy guay.

**A.** ¡Sí! Sí, sí, sí... ha sido un encuentro diferente...

**B.** Sí, es muy chulo hacer estas cosas, realmente.

**A.** Sí, yo creo que te hace volcarte hacía lo importante durante un rato... A mí, al menos, me tuvo un rato así, como... repasando algo muy intenso.

**B.** Sí, porqué al final repasas tu historia.

**A.** Muchas gracias por el rato.

**B.** A ti.

«La fe es una cosa vivida, experimentada, que no se conforma con respuestas enlatadas.» (Mateo)

«Sentir que la vida tiene sentido, y que soy amada y cuidada por Dios. Así definiría mi espiritualidad» (Irene)

**Mateo Aventín (M).** ¿Empiezo yo? Ahora estoy en Senegal, en la habitación de nuestro piso. Es un lugar bonito, porque justo detrás (a ver si puedo mover la pantalla)<sup>9</sup> tenemos el rincón de oración.

**Irene Oliva (I).** ¡Ooooh! ¡Caray!

**M.** Sí, tenemos un pequeño rinconcito que es donde solemos orar con mi pareja... Por eso es un lugar especial. Entonces, para preparar un poco el lugar, he puesto una vela aquí al lado, para tener la luz en el centro, una imagen de Taizé, que es como muy...

**I.** ¡Ooooh! ¡Ostras!

**M.** ...Muy evocadora, y la Biblia y el Corán que son los libros que nos acompañan. Mi pareja es musulmana y estamos intentando rezar juntos, una

plegaria interreligiosa. A mí, este espacio me evoca la idea de poder unir dos caminos de fe, dos caminos de vida, y en un lugar como este, en África, completamente al margen de todo.

**I.** Qué bonito que hayáis creado un rincón y que podáis rezar juntos, ¿no? Dos religiones diferentes... Ay (*suspiro*). Pues yo ahora mismo estoy en Países Bajos, en Utrech, una ciudad que está al sur de Rotterdam, bastante en el centro del país. Estoy viviendo con una familia holandesa, por eso no tengo nada especial en mi lugar de oración, pero sí tengo un rincón donde crear un poco de ambiente y que sea acogedor. En un primer momento, pensé en ir a la parroquia actual, pero después lo desestimé. Creo que la casa también tiene significado. Además, la familia que me ha acogido forma parte de una comunidad... sostenible. Tenemos un jardín

---

9. La conversación se ha hecho por Zoom.

en el centro y una zona comunitaria muy grande. Creo que esta dimensión comunitaria, de responsabilidad con el planeta, aunque no esté enfocada desde la fe... hace que el lugar tenga un sentido, y por esta razón decidí quedarme a rezar aquí.

**M.** Esto de la comunidad que decías me resuena mucho porque aquí en Senegal todo está montado en clave comunitaria, es decir, la propia manera de pensar y de entender la vida es comunitaria, no se entiende de forma individual. Para nosotros es un reto, ya que no hemos crecido con un sentimiento comunitario tan fuerte. Trasladado a la fe, me lleva a pensar en la importancia que tiene la comunidad en la vivencia de la fe.

**I.** Totalmente.... Yo una de las primeras cosas que hice al llegar a Útrech fue buscar una comunidad para compartir la fe porque al principio me di cuenta de que sí, de que iba a misa los domingos, pero ¿luego qué? Ahora he encontrado una comunidad un poco inesperada, donde mayoritariamente son protestantes y esto está enriqueciendo mi experiencia.

**M.** A mí me ha pasado un poco lo mismo. Aunque como te he dicho aquí todo es comunitario, la fe la estoy viviendo de forma bastante individual, ya que no he encontrado una red de personas con quien compartir. Esto lo echo de menos, pero también me ha ayudado a redescubrir esta dimensión personal que tenía más abandonada. Esa relación personal con Dios sin la

red o el apoyo que tenía allá de donde vengo. Esto me está obligando a cambiar algunas cosas, a reconfigurarme para seguir conectado.

**I.** Esto que has dicho de redescubrir la relación personal con Dios también me ha pasado. Es el primer momento que estoy viviendo sola, y en la fe, igual. Antes, en Barcelona decía...: «Voy a una charla, o voy a Cristianisme i Justícia, o hago esto otro...». Pero me dejaba la parte más esencial que surge en estos tiempos de soledad. Ahora, cuando he llegado a una ciudad nueva en la que aún no tengo red, afloran todas las preguntas: ¿Cómo rezo? ¿Qué miro? ¿Qué hago? ¿Qué me ayuda?

**M.** ¿Y cómo rezas hora?

**I.** Me está ayudando mucho el *Palabra y vida*.<sup>10</sup> Durante el día, me pasan muchas cosas y después, cuando leo el Evangelio, siento que me está hablando de lo que me ha pasado durante el día o lo que he pensado. No es una coincidencia de un día, sino que me doy cuenta de que el Evangelio es vida, que está vivo..., pero todavía me queda mucho por descubrir en la oración.

**M.** Pues yo estoy ahora en ese proceso no solo de ahondar más en la relación personal con Dios, sino de compartir la fe con una persona que tiene una forma diferente de llegar a Dios porque profesa una religión diferente. Y nos estamos descubriendo muy conectados porque, al final, podemos llamarlo «Dios» o «Alá», pero hay un punto que

---

10. Una publicación con el comentario del Evangelio diario.

es común, que es compartido. Algo parecido me pasó hace unos años cuando tuve una experiencia muy bonita en un proyecto de cooperación en Tailandia, con unos refugiados de Myanmar. Era una escuela cristiana, pero todos los alumnos eran budistas y fue muy bonito. Ellos tenían su religión y hacían sus rituales y su meditación diaria. Y nos trasladaban una presencia de Dios tan fuerte... También me ha pasado en Marruecos colaborando en el proyecto de Nador,<sup>11</sup> y ahora aquí en Senegal, un país musulmán, pero con lugares con mucha interacción entre religiones diferentes. Estas experiencias me dan mucha esperanza porque, para mí, la fe es precisamente abrirse al otro y abrirse con todo lo que eso significa. Descubriendo que tenemos muchas más cosas en común de las que creemos. Siempre digo que, seguramente, tengo más en común con una persona musulmana que con una que no cree en nada, o que se cierra a no creer que hay algo más; que no quiere abrir los ojos a ver que fuimos creados por algo mayor que nosotros mismos.

**I.** Realmente, cuando tienes un camino muy interreligioso, entonces tu relación con Dios se va llenando de los matices que has ido encontrando por el camino, ¡y esto es bonito!... (*silencio*) Sí, a mí me proporciona mucha esperanza porque, en cierto modo, creo que Dios sabe llegar a cada pueblo, a cada cultura a su manera, y esto nos da paz, porque es la prueba de que Dios está actuando, de que Dios sigue trabajando. (*largo silencio*)

**M.** Quizás ahora podemos compartir un poco nuestro camino hasta aquí.

**I.** De acuerdo, pues, si quieres, empiezo yo. Creo que fue cuando tenía trece años cuando me di cuenta por primera vez o cuando tuve consciencia de lo que era creer en Dios. Hasta los doce años había sido un poco como «ir tirando». Iba a un colegio católico, seguía las actividades rutinarias de siempre, iba a misa una vez al trimestre, algunas canciones, la plegaria antes de empezar la clase... Sí recuerdo algunas preguntas que formulaba en clase de Religión, porque siempre he sido una persona curiosa, pero nada más. Sin embargo, todo cambió cuando una religiosa del colegio, la hermana Núria, me propuso hacer un voluntariado de visitas a una residencia de personas mayores que se coordinaba desde el Casal Loiola. A veces me pregunto qué hubiera pasado si la hermana Núria no me lo hubiese propuesto. Al principio, lo que más me atrajo fue la parte social, es decir, vamos a ayudar, cómo podemos ser útiles... Pero, a la vez, veía personas que tenían una bondad especial por cómo hablaban, miraban o trataban a los otros. En una Pascua joven, en 3.º de la ESO, recuerdo una conversación con un acompañante donde le decía que yo no había tenido nunca un interés especial en creer en Dios, pero que lo que veo es que Dios está moviendo tantas cosas, tantas vidas... que estoy dudando, estoy dudando. Fue una Pascua con un montón de sensaciones y sobre todo de sentirme muy querida... Y cuando volví a casa, busqué una cadena con

---

11. Con la Delegación diocesana de migraciones de Nador.

una cruz y pensé: «Tendría que ponerla porque creo que soy cristiana» (*se ríe*). Sí, la fe entró de golpe y ya no pudo salir. Después ya fui haciendo el camino que se hace en el Casal Loiola: Pascua joven, Camino de Santiago, camino ignaciano... Pero ese primer momento, esa primera huella la recuerdo como una experiencia muy potente. Las experiencias desde entonces han consistido en alimentar y hacer crecer esa fe que se encendió como una vela en plena adolescencia.

**M.** Pues yo..., yo tuve una adolescencia un poco convulsa, sobre todo porque era un niño muy tímido (*se ríe*).

**I.** ¿Ah, sí?

**M.** ¡Sí, muchísimo! Cuando era muy pequeño, mis padres decían que no jugaba, que me quedaba al lado de la gente mayor y escuchaba, tranquilo... Esto durante la infancia está más o menos bien, pero cuando vas creciendo juega en tu contra y en la adolescencia lo pasas muy mal. Había gente que me rechazaba un poco, no sé si llamarlo *bullying* porque es una palabra muy fuerte, pero sí que me sentía desplazado. En los estudios siempre me ha ido bien pero quizás esto no ayuda, me costó mucho socializar y esto condiciona la adolescencia. También, en la adolescencia llega un momento en el que te quieres alejar de todo lo familiar. Por ejemplo, íbamos siempre a misa y yo me aburría muchísimo, sí, muchísimo. Y me revelé y llegó un momento en el que casi era antiglesia.

Todo lo que fuese Iglesia me producía mucho rechazo.

**I.** ¿A qué edad, esto?

**M.** Pues, con 14 o 15 años. Mis padres, de manera muy inteligente, me dijeron: «Entendemos que estés en esta situación. Hagamos un pacto: tú haces el proceso de confirmación y, cuando termines, decides emprender el camino que quieras». Y yo “me frotaba las manos” pensando: «Veréis cómo esto en cuatro días lo dejo atrás».

**I.** ¡Adiós a ir a misa!

**M.** Sí, total. En ese momento era así tal cual, y justo en ese momento de la vida, 16 o 17 años, pasaron un cúmulo de cosas que me cambiaron completamente. Iba al *esplai* y, allí tenía un monitor, un marista, que era una persona que desprendía muchísima luz. Alguien que siempre estaba para los demás, un referente... Pues, cuando yo tenía 16 años, este hermano marista murió de repente, y esto me afectó mucho. Que alguien con quien había conectado desapareciese así de repente... Los duelos son difíciles de gestionar a esa edad. Recuerdo especialmente que el funeral fue en el monasterio de les Avellanes.<sup>12</sup> Para mí es un lugar importante. La iglesia estaba llena de gente, con gente incluso fuera. Gente joven, mayores, pequeños, familias... Y yo pensando: «¿Y si hoy me muriera? ¿Cuánta gente vendría a mi funeral?». Y de esta reflexión me surgió como un miedo enorme, porque me daba cuenta

---

12. Monasterio de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes (La Noguera), monasterio del s. XII, actualmente regentado por los Hermanos maristas.

de que mi vida era muy pobre en ese sentido. Y me decía: «El día que me muera, quiero morir así, como él». Y, claro, inmediatamente piensas: «Si quieres morir así, quizás también vale la pena vivir así, ¿no? Porque quizás la muerte es como una consecuencia de la vida, ¿no?». Entonces fueron sucediéndose experiencias: el propio proceso de confirmación, un encuentro de Taizé en Roma en 2013, una Pascua joven, el Camino de Santiago, entrar en el *esplai* como monitor (¡llegué a decir tres veces que no! Como Pedro, ¿verdad? Negando tres veces, porque no me veía capaz). Entonces ya todo vino rodado: vincularme a la parroquia de Sant Ignasi de Lleida, organizar cosas con los grupos de allí. Fue como iniciar un proceso de transformación para mí. Me sentía acogido, querido, que había un sentido y que todo un mundo se abría. Lo sentí como una gran liberación; para mí la fe fue una liberación: aprender a vivir en paz, ser consciente de los dones que tengo, ponerlos al servicio de los demás y ver que así era feliz. (*largo silencio*)

**I.** ¡Qué pasada!, ¿no? Sí, claro, pensaba que, si en el funeral había tanta gente, es porque realmente su vida había tocado a mucha gente, ¿no? Sí, había tenido un impacto... (*largo silencio*)

**M.** Supongo que esta fascinación por ver a tanta gente junta tiene mucho impacto en la adolescencia. Recuerdo el encuentro previo que se hizo en Barcelona antes de la JMJ de Madrid de 2011, o el encuentro de Taizé que te decía antes, o las Pascuas... Después, cuando vas construyendo con los años esta relación con Dios, quizás te va

fascinando menos la cantidad. Ya no es tan importante el ser mucha gente, sino ir construyendo una relación personal, y de qué manera esto da fuerza en momentos de fragilidad. Es muy bonito encontrarse con mucha gente, pero también darse cuenta de que Dios está allí sosteniendo cuando ya no puedo más. Es bonito darse cuenta de esta progresión en la fe, que al principio está hecha con muchos fuegos artificiales, pero que, al final, va desembocando en “la velita” y la oración.

**I.** Estoy muy de acuerdo. Recuerdo en alguna primera Pascua pensar que «si hay tanta gente metida en esto será porque alguna cosa debe de pasar». Pero luego piensas que realmente esto no es lo importante (la cantidad), sino las vidas, los hechos, cómo se vive, que la vida tenga un sentido, que sea amada y cuidada por Dios... Así es como definiré mi espiritualidad: saber que, pase lo que pase, en los momentos difíciles y en los alegres... Dios siempre estará aquí, siempre estará contigo... Esto es algo que me pone la piel de gallina, que me reafirma en que este es el camino, porque lleva a vivir con más paz. Sí, vivir con más paz porque sabemos que Dios siempre estará acompañando y que venga lo que venga estará amando... ¿Qué más puedo pedir?

**M.** Sí... Supongo que un mundo donde ser joven y cristiano es ir a contracorriente en muchos ámbitos, ser muchos te reafirma en lo que crees, pero, cuando esto desaparece en el día a día, lo que es importante es en lo que crees. Al final estás tú solo, solo con Dios... Yo recuerdo que en la carrera teníamos muchos debates filosóficos.

**I.** ¿Qué carrera hiciste?

**M.** Bueno, yo primero cursé Derecho y, luego, Educación Social. Sobre todo con la gente de Educación Social teníamos muchos debates sobre temas muy diversos, y la religión era una de ellos. Y, como te puedes imaginar, la postura mayoritaria era «vamos a quemar iglesias» (*se ríe*).

**I.** (*se ríe*) Me lo puedo imaginar, me puedo imaginar incluso los argumentos.

**M.** Y en ese entorno era difícil explicar por qué la fe era importante para mí. Me gustaba explicarlo si la persona que tenía delante, aunque pensara diferente, estaba dispuesta a escucharlo. Pero era muy difícil. Una vez alguien me dijo: «Pero ¿cómo puede ser que creas si tú eres inteligente?».

**I.** (*se ríe*) Esto también me lo han dicho muchas veces.

**M.** Sí, sí, sí. Y, claro, después muchas preguntas y afirmaciones sobre los tópicos más visibles: la iglesia, las injusticias, la pederastía, la sexualidad... Pero también sobre la vida después de la muerte. Recuerdo que una vez me salió decir: «para mí la fe no es una forma de morir, es una forma de vivir. Yo no vivo por lo que suceda en el más allá». Mi abuela está convencida de que hay un más allá, que hay otra vida y lo dice con mucha paz y mucha esperanza, y me parece precioso. Pero mi vivencia de fe es mucho más terrenal, como algo que me hace vivir, una fuerza que me empuja a darme a los otros, una forma de vivir siguiendo a Jesús..., y no tanto una forma de morir.

**I.** A mí, lo que me dicen es: «Si eres creyente, es porque te hace bien, ¿verdad?», o también: «Si tienes algún problema, puedes rezar y, entonces, te sientes mejor, ¿verdad?». Pero, claro, ¿cómo cuento en una conversación de diez minutos todo lo que he vivido y todo lo que he aprendido de mi experiencia de fe? Es que no puedo... Por mucho que me ponga a rebatir de forma racional sobre la Biblia, no podré transmitir lo que es Dios o lo que es ser creyente o cuál es mi fe, porque muchas veces no hay un corazón abierto al otro lado para recibir y por mis limitaciones para explicarte con palabras lo que vivo. Siempre me da paz pensar que estoy dando un testimonio. El testimonio de una persona joven, cristiana y que no encaja con los estereotipos que tienen de buenas a primeras, una persona que desde dentro de la Iglesia quiere ser motor de cambio y abrir puertas. Si no se llevan los argumentos, al menos se llevarán un pequeño testimonio de seguir a Jesús.

**M.** Mi experiencia es que he conectado mucho más con personas de otras religiones, porque solo cuando hablamos en el plano racional es muy difícil. La fe es algo vivido, experimentado, que no se conforma con respuestas enlatadas. Es abonarse a lo desconocido, que no tiene más explicación, que no siempre puede entenderse.

**I.** Sí, es cierto.

**M.** Estos días, mientras rezaba, me salía una canción con una frase que dice: «Más allá de mis miedos, más allá de mi inseguridad, quiero darte mi respuesta, decir que sí hasta el final». Y

sí, para mí es como una buena definición de lo que es la fe en este momento de la vida. Salir de casa y llegar a un lugar tan diferente, sentirme tan solo, aunque lo hayamos hecho en pareja; con el tema de la injusticia que es algo que me remueve mucho y que me lleva a actuar; sentirse pequeño, frágil; cuando las preguntas te superan y las respuestas no las encuentras por ningún lado... Entonces, acogerlo todo y seguir caminando. Un sí a seguir caminando. Y es curioso porque tengo momentos de bajón, o cuando tengo los días complicados y difíciles, la oración, la celebración, el servicio..., o sea, todas las dimensiones de la fe me ponen dentro una energía que no sé cómo explicar. Este fuego que te quema, que tienes dentro y que a veces se va apagando y que, incluso se apaga del todo, pero quedan unas cenizas o unas ascuas que luego se avivan. Me gusta pensar en esta imagen del fuego.

**I.** Yo coincido mucho en el hecho de que la fe me llama a luchar contra las injusticias. Creo que es lo que primero me tocó y lo que continúa animando mi vocación. Sí que a veces le pido a Dios que me ayude a concretarlo: ¿Qué hago? ¿Dónde voy? Tengo claro que quiero dar la vida, servir a los demás, pero la pregunta es cómo lo hago, dónde voy. ¿Tengo que cursar este máster o el otro? Se supone que tenemos que estar en los márgenes, que tenemos que estar con quienes sufren y me estoy yendo a Holanda a hacer un máster... Esto es lo que pido mucho: luz para entender las decisiones desde el deseo profundo de ayudar a las personas y mirando los cambios más estructurales de la sociedad. Y esto creo

que forma una parte muy grande de mi vocación. La fe también me anima mucho a querer aprender más, a querer conocer más, a seguir estudiando para poder mejorar la vida de las personas. Estos son dos puntos que actualmente tienen un peso muy importante en mi vida.

**M.** A veces, existe la sensación de que no puedo ser seguidor de Jesús si no estoy en la última trinchera del mundo. Y quizás no sea tanto esto, o al menos no tiene que serlo para todo el mundo. ¿O acaso no tiene valor lo que hace esa abuelita que, a duras penas, dedica un ratito todos los días a rezar por sus nietos? ¿O el padre o la madre que intentan formar una familia, o el joven que estudia para servir mejor en un futuro? Me gusta la parábola de la ancianita que dona una moneda al tesoro del templo: cada uno desde el lugar donde está construyendo Reino.

**I.** ¡Completamente! (*silencio*) Antes, cuando hablabas de que tenías un «bajón» y que la oración y la Eucaristía te ayudaban, he recordado una vez en el grupo de Magis, en la que hablábamos de la plegaria. Si plegaria de repetición, de contemplación... Surgió la típica pregunta de «¿Y cómo sé que estoy orando»? ¿Cómo sé que estoy orando y no solo reflexionando o pensando?». Y recuerdo que el acompañante respondió: la oración da frutos, siempre lleva a amar más, a ayudar más. Quizás no inmediatamente, pero a la larga verás que algo se va moviendo. Algo que te mueve a amar más, a tener más paciencia, a ser más agradecida, a valorar más los dones que tenemos... Y esto es algo que vivo en el día a día.



**M.** Sí, también vivir con agradecimiento, ¿no?

**I.** ¡Sí!

**M.** Ver que la vida, la final, es un regalo. Que todo lo que nos va pasando cada día es un regalo y que no podemos dar nada por amortizado. Si vivimos siempre sintiendo que lo que nos sucede es lo que nos merecemos, siempre estaremos como frustrados e incompletos. Nos volvemos más exigentes...

**I.** Sobre esto, para mí, el Principio y Fundamento de San Ignacio fue una revelación enorme que ponía palabras a lo que había vivido.

**M.** Mira esta mañana lo he estado leyendo y... ¡Ostras! Ha sido revelador. Yo solo he hecho Ejercicios Espirituales una vez; fue hace un par de años y me pasó lo mismo: como una profundidad, una serenidad que no había sentido antes.

**I.** A mí, es que estructurar y ordenar cosas me va muy bien. Cuando vi que había un punto 1, un punto 2, un punto 3... pensé: «¡Si no puede ser que esté todo tan bien compilado!». ¡Esto me

ha ayudado muchísimo! Y la primera vez que hablamos de la indiferencia en unos Ejercicios Espirituales... No dar nada por supuesto, agradecer lo que tienes y, cuando no lo tienes, seguir amando a Dios y seguir viviendo en plenitud.

**M.** Sí, e incluso vivir la pérdida, con serenidad, con agradecimiento... Me parece una forma de cerrar muy chula, ¿no? No puedo añadir nada más.

**I.** Yo tampoco. Solo pido que lo que hemos hablado ayude a otros.

**M.** Sí...

**I.** Y que Dios esté actuando en las palabras y en la redacción final y en todas las personas, que trabajarán para distribuir este pequeño testimonio humilde de nuestras vidas.

**M.** Nosotros nos lavamos las manos, a partir de ahora... (*se ríen*) ¡Oh!, ¡qué chulo, gracias!

**I.** No, a ti también. Muchas gracias... De verdad...

«Dios como idea abstracta se me hace difícil de entender; necesito personalizarlo más.» (Clara)

«Tanto la idea de bondad como la de perdón me parecen ideas maravillosas.» (Nepo)

**Clara Cardoner (C).** Creo que la espiritualidad me hace vivir de una forma más profunda. Buscando más el sentido de las cosas, haciendo crecer mi yo interior.

**Nepo García-Nieto (N).** Yo no veo tanto la conexión necesaria entre la espiritualidad y la profundidad. Yo, desde hace tiempo, me considero agnóstico por varias razones, pero principalmente porque soy una persona muy muy cerebral. Y, partiendo de esta base, me cuesta una espiritualidad basada en la religión. En cambio, sí busco una cierta profundidad en mi vida: a partir de la literatura y de la cultura, pero también del día a día, desde tomar unas bravas en mi bar favorito con algunos amigos los viernes o intercambiando opiniones sobre el estado actual de las cosas; y creo que esto también es una forma de buscar, sino la espiritualidad, la complejidad de nuestro mundo. Sí que creo que hay

algo más allá de la persona; quizás no un más allá, quizás no el cielo o el infierno cristianos... Y tampoco creo en la reencarnación budista... A mí me interesan mucho las religiones, es decir, el estudio de las religiones.

**C.** Es cierto que depende mucho de cómo definas la espiritualidad, porque sí que hay personas espirituales que no son religiosas, pero justamente lo conecto con esta profundidad. Al final, la espiritualidad es espíritu —espíritu es como aquello que no acabamos de entender—, pero que nos hace estar vivos y no ser un conjunto de células. Por lo tanto, yo entiendo que vivir la espiritualidad es vivir con todo aquello que te enriquece como ser y no solo como persona física.

**N.** Estoy de acuerdo contigo en que, cuando hablo con personas de diferente cariz político, religioso, social, económico, etc., lo que más me alarma

es la superficialidad, la banalidad, la frivolidad de ciertos comportamientos. No tanto desde un punto de vista moral, sino desde el pensar y creer que hay algo más allá y que el individuo, la persona, tiene rasgos y potencialidades que van mucho más allá de la hormiga que ahora mismo estoy viendo.

**C.** En mi caso, hay algo que noto muchísimo y es esta necesidad de amar desde el principio a una persona. Yo, cuando conozco a alguien, al principio siempre la quiero. Sé que puede sonar extraño, pero es así. Si hay algo que esta persona hace y yo no entiendo, intentaré comprenderlo. Supongo que esto está vinculado con la espiritualidad o al menos con mi educación cristiana de amar a todo el mundo, de hacer el bien...

**N.** Aunque esté alejado de la religión cristiana, sí que debo reconocer que tanto la idea de bondad como la de perdón me parecen ideas maravillosas. Esta bondad basada en el respeto y en la comprensión del otro es algo con lo que me he identificado bastante y que siempre he respetado mucho. Es decir, aunque sea agnóstico, también creo que la persona es intrínsecamente buena. Siempre pienso que las personas son inherentemente buenas, más allá de que todo el mundo hemos cometido errores y hecho cosas más o menos malas. De esto me di cuenta en el único voluntariado que he hecho, que fue en Guatemala. Estuve dos meses ayudando en un Tribunal, y allí vi historias muy bestias... Y, al mismo tiempo, personas que, aun así, seguían intentando hacer un mundo, una ciudad, un barrio mejor y por un sueldo mínimo,

gente completamente anónima. Me di cuenta de que eso solo lo puede hacer una bondad, cristiana o secular, basada en una comprensión y un perdón totales.

**C.** Lo que estaba pensando es que a mí me pasó un poco al revés que a ti. Yo fui al colegio público y allí solo seis o siete de cincuenta habíamos hecho la primera comunión, y la confirmación..., ya nadie. Mis padres me llevaban cada domingo a misa y, para mí, era un drama porque no me gustaba. En la adolescencia sí que ya empiezas a formularte preguntas. En esta época fue muy importante para mí el grupo de jóvenes que tenía los viernes por la tarde, porque era un momento en el que realmente podría reflexionar sobre mis cosas y no sentirme como un «bicho raro». Porque en el colegio esto no lo vivía. Aunque tenía la asignatura de Religión, no trabajábamos la interioridad ni la espiritualidad. Creo que es importante que, aunque los alumnos no sean cristianos, haya un trabajo sobre lo trascendente, sobre cómo repensarse como persona, qué quieres hacer con tu vida, adónde te lleva... Y esto en el colegio no lo trabajábamos.

**N.** ¿Crees que esto no puede hacerse desde un punto de vista no religioso?

**C.** Sí, yo creo que puede hacerse desde un punto de vista no religioso, que podría llegar a hacerse en un colegio no religioso, pero no se hace. Y a mí me parece que es un problema porque yo creo que todo el mundo debería poder reflexionar, aunque fuese durante las horas de tutoría. Yo he tenido que buscar fuera del colegio porque, a mí,

el colegio no me proporcionaba nada de esto.

N. Como decías antes, para mí la cosa fue un poco al revés, ya que fui a un colegio religioso, a Sant Ignasi, y estoy contento con ello. Mi familia es bastante creyente, no desde un punto de vista superfanático o dogmático, sino desde el razonamiento, del diálogo y de todo eso que es un poco el corazón de los Ejercicios Espirituales ignacianos. Para mí, sin embargo, creer en Dios me parece un paso que ahora mismo no me veo capaz de dar. Yo, ahora mismo, no puedo dar ese paso. Sí, yo también hice la confirmación, pero era por inercia y, cuando he tenido la edad, la capacidad y el conocimiento suficientes para tener otras opiniones, he preferido seguir otro camino.

C. Ya, a mí me parece superválido. Soy una persona que cree que lo importante de la religión es buscar la bondad, amar, ayudar, servir a los otros, saber vivir en comunidad... Y, al final, si una persona cree o no cree en Dios, o cree en la reencarnación o... Yo qué sé, me da igual en realidad, a mí me da igual. A mí me reconforta pensar que realmente hay una energía (porque para mí Dios es como una energía)...

N. Pero Dios es más que una energía.

C. Sí, sí que es más que una energía, pero me reconforta saber que hay alguien o algo, como le quieras llamar, que hizo posible que nosotros existiéramos y nos puso en este mundo, en este entorno, en estas cosas tan preciosas y que quiere que sigamos viviendo todos. No puedo asegurarte al

100 % que Dios exista porque no lo sé. Sencillamente, me gusta creerlo.

N. Pero debes de sentir algo más allá del confort. Creer en Dios, en cualquier Dios no es solo un confort. También implica un sacrificio. Cualquier creencia, cualquier tipo de espiritualidad exige una adaptación de tu vida y de tus objetivos, y, por tanto, un sacrificio.

C. Bueno, sí, pero yo no lo considero un sacrificio. Evidentemente que hay cosas que hago por este motivo, pero, para mí, no es un sacrificio porque yo creo que me están aportando algo.

N. Es que a mí me cuesta mucho... Veo la religión como un sistema autoritario, como un sistema de creencias, y cualquier sistema que no esté basado en la razón, sino en la fe, en algo superior al individuo y al ser humano, me cuesta muchísimo disociarla de la coerción y de lo autoritario. «Actúa así, si no,... irás al infierno, serás un pecador», etc.

C. Pero es que yo esto de las normas me lo tomo un poco...

N. Pero entonces... Una religión a la carta, ¿es realmente una religión? ¿No hay ciertos dogmas, ciertos elementos dogmáticos que hay que aceptar? Ya sea la existencia de Dios, ya sea la Santísima Trinidad, ya sea... Ahora estoy en plan provocador y tampoco es plan.

C. No, no, te entiendo. Para mí Jesús es la figura más fácil de entender, el Espíritu Santo es más superfundamental y

Dios es sencillamente, pues..., de donde han salido estas otras cosas. La Santísima Trinidad es difícil de explicar y nadie la entiende; entonces, cada persona la interpretamos a nuestro modo. A mí me ayuda mirar lo que hizo Jesús, y su mandamiento, claro: Ama a Dios sobre todas las cosas y ama a los otros como a ti mismo.

N. ¿Pero amar a Dios por encima de todas las cosas no implica un sacrificio?...

C. Bueno, pero cuando yo quiero a una persona, porque la quiero muchísimo, para mí no es un sacrificio. Por ejemplo, para mí no es obligatorio arrodillarme cada vez que paso por delante del sagrario. Yo estoy allí y le digo «¡Hola!». Para mí Dios es un amigo.

N. Esta idea de Dios como amigo, no la puedo entender...

C. No la entiendes. Pues, a mí es...

N. En mi colegio, el Sant Ignasi de Sarrià, me lo pasé muy bien todo el tiempo que estuve allí, pero hay algo que, ya cuando era pequeño y creyente, ni que fuese por inercia, no entendía y es algo que he escuchado decir a bastantes jesuitas de una forma u otra: esta equiparación de Dios con un amigo. A veces me decían: «¿Cómo hay que rezar? Reza como si fueras a comer unas bravas con tu amigo Dios». ¡Dios no es una persona! No puede ser una persona porque, si no, deja de ser Dios. Con esto no quiero decir que tenga que ser una figura cercana, y yo creo que es bueno que sea una figura cerca y no ese Dios medieval, castigador, del

Antiguo Testamento... Pero de eso a hacer ese salto... Que sea un amigo... A mí me cuesta mucho verlo así. Quizás o probablemente me equivoque, pero a mí me cuesta mucho verlo. Ya lo he dicho antes, me cuesta mucho... separar la idea de coerción de la idea de religión, o de fe.

C. Yo sí creo que es como un amigo que me cuida todo el rato. Igual que cuando eliges a un amigo y él te elige a ti porque necesitamos cuidarnos; pues yo creo que con Dios pasa igual. Me gusta ver la plegaria como una conversación. Tú solo tienes que formular preguntas y las respuestas van llegando. Cuando rezo, me surgen las preguntas, cuestiono cosas, pienso: «He hecho esto bien, no lo he hecho bien...». También pienso: «Mira, me ha pasado esto...». Puede que te rías, pero un poco antes de la pandemia, cuando en mi vida se estaban derrumbando muchas cosas, creé un grupo de *WhatsApp* conmigo misma que se llamaba... «Dios».

N. Literalmente le mandabas *wasaps* a Dios.

C. ¡Exacto! Fue entonces cuando pensé: «Tal y como hago con mis amigos cuando sucede algo y se lo mando, pues haré lo mismo con Dios: cuando me pase algo que crea que tengo que comentárselo, le mandaré un *wasap*», y grababa audios y cosas así... Dios como idea abstracta se me hace difícil de entender; necesito personalizarlo más.

N. A mí me cuesta equiparar a Dios con una persona, y sobre todo con un

amigo. Creo que es una figura divina, trascendente... Pero, al final, si acercarlo y hacerlo más humano, convertirlo literalmente en un amigo hace que... ¿Cómo lo has dicho antes, que me ha gustado? Te da más confort en el sentido de bienestar; pues me parece que está muy bien.

C. Sí, no sé, yo creo que es todo bondad...

N. Sí, en principio sí, pero después lees el Antiguo Testamento y dices: «¡Os-tras, no sé!». El diluvio universal...

C. ¿Pero esto quién lo ha escrito? Lo han escrito manos humanas; es lo que realmente la gente entendía en ese momento. Solamente funcionaba el castigo.

N. Sí, sí, es verdad. Por eso mismo digo que hay que separar la fe de cada uno de lo que se haya escrito o pensado en el pasado.

C. Hay una experiencia que ahora me ha venido a la mente sobre la manera como crecemos espiritualmente. Cuando converso con chicos que están acogidos aquí, en el Casal Arrupe de Sant Cugat,<sup>13</sup> donde la mayoría son musulmanes, a veces sale el tema de Dios. Cuando hablan son tan conscientes de que su religión es la auténtica, que siempre manifiestan la esperanza de que yo acabaré entendiendo que ser musulmán es lo mejor y me convertiré. Pues lo que he experimentado siem-

pre en estas conversaciones es precisamente que crecía mi fe. Sí, esto me sorprendió muchísimo: compartir con gente de otras religiones ha hecho más fuerte mi fe. Y una de las cosas que me sorprendió fue que, así como yo he dicho que no puedo asegurar al cien por cien que Dios exista, esto ellos jamás te lo dirían. Ellos están cien por cien convencidos de eso y no les cabe en la cabeza ninguna otra posibilidad.

N. La idea de Dios tiene más centralidad en su vida que en la tuya...

C. Exacto. Y esto en cierto modo me motivó. Aunque no puedo compartir el camino que les lleva a expresar esto, el resultado me atrae porque me permitió ver que es igual qué religión tienes o no tienes: todo el mundo tiene una trascendencia; aunque no la hayas trabajado, la tienes. Todo el mundo, al final, quiere ser feliz y creo que eso nadie te lo va a negar.

N. El tema está en quién dice cómo debes ser feliz... ¿O lo decides tú?

C. Yo creo que eso hizo crecer mucho mi espiritualidad. Es decir, entender que todo el mundo me puede ayudar a llegar a ese punto al que yo quiero llegar, pese a no haber compartido mi camino, ¿sabes? He cambiado mucho desde que tengo este tipo de conversaciones. Sí, todos somos muy distintos, pero estas diferencias pueden ayudarnos a crecer, pueden hacer que sumemos porque las diferencias dan igual,

---

13. El Casal Arrupe es un equipamiento situado en Sant Cugat que acoge a chicos inmigrantes en situación administrativa irregular atendidos por la Fundació Migra Studium. La conversación entre Clara y Nepo se desarrolla aquí porque es un lugar significativo para Clara.

porque todos podemos trabajar juntos por una misma cosa.

**N.** Lo he vivido por experiencia, dos creyentes de religiones diferentes a veces tienen mucho más en común que una persona creyente y otra no creyente dentro de la misma cultura judía, musulmana, cristiana o la que sea. Y esto, a mí, me parece importantísimo porque, al final, la gran mayoría de la población mundial cree en una u otra religión, y, más allá de lo que yo pienso sobre esto tan particular, creo que es bueno que eso suceda. He estudiado el tema del Oriente Medio y he vivido algún tiempo allí; y me fascina todo el tema de la convivencia religiosa desde un punto de vista más analítico y me parece muy importante el diálogo interreligioso. Cuando el papa Francisco se reunió con Sistani, que es un ayatolá chiita de Irak, me pareció importantísimo. Y todavía más ahora que hay todo

un discurso de odio en torno al islam. Si hubiese una decena parte del conocimiento que hay sobre la religión musulmana, se vería que realmente el islam no es inherentemente diferente a cualquier otra religión y que tampoco lo es ni el judaísmo ni el cristianismo. Y que todo el problema que hay de radicalidad y de fanatismo religioso responde más a cómo se instrumentaliza la religión que no a la religión como tal...

**C.** También es algo que yo pienso muchísimo.

**N.** Me parece que ya llevamos más de una hora... Está bien que tengamos trayectorias diferentes; no opuestas, pero diferentes...

**C.** Los dos, quieras o no, hemos venido de familias cristianas...

**N.** ¡Sí, sí, así es!

«Para mí la espiritualidad es intentar hallar a Dios en todo lo que hago y digo» (Sanja)

«A veces parece que para ser cristiano o cristiana tengas que justificarte» (Ares)

**Sanja Rahim (S).** Mi casa está un poco por todas partes. He vivido toda la vida en Barcelona, mis padres están en Londres y ahora mi casa está aquí, en Senegal. He querido conectarme<sup>14</sup> desde aquí, desde la habitación porque tiene más significado: detrás está nuestro altar de oración, que hemos construido mi compañero y yo, y que significa la fe compartida de los dos, la convergencia de las dos religiones.

**Ares Mateus (A).** Yo dudaba dónde ponerme. Al final, por una razón de conexión lo hago desde casa, pero durante la semana me lo he preparado en la parroquia, que para mí es un espacio importante, ya que mi fe surge de los espacios comunitarios. Pese a estar en casa, he encendido una vela que nos regalaron los jóvenes del grupo de confirmación al terminar el curso del año

pasado, y que me ayuda a tener presente a Dios en este encuentro.

**S.** Para mí, es la primera conversación de este tipo y lo que me surgía primero es explicarte cómo es mi espiritualidad y en qué se basa. Mi espiritualidad es muy interreligiosa, aunque tiene como pilar fundamental el islam, que es la fe en la que me han educado en casa. Pese a que los cinco pilares básicos del islam son la profesión de la fe, la oración, la limosna, el ayuno y la peregrinación a la Meca, yo he aterrizado todo esto en mi vivencia. Para mí la espiritualidad es, aparte de la plegaria, saber reconocer y saber mirar al otro desde la compasión, desde los ojos de Dios, intentar hallar a Dios en todo lo que hago y digo. Encontrar a Dios en el rostro del otro, sobre todo tomar consciencia del aquí y del ahora, y a partir de eso

---

14. La conversación entre Sanja (Senegal) y Ares (Lleida) se desarrolló a través de internet.



dar lo mejor de mí sin tener que pedir, simplemente dando... Ahora, lo que reciba será bienvenido. Esto me lleva a enraizarme mucho en lo que soy, sin ningún tipo de pretensión, simplemente haciendo aquello que tengo que hacer con la mejor de las intenciones, pero, sobre todo, intentando hallar a Dios.

**A.** Yo también, mientras me lo preparaba, pensaba de dónde salía todo. Mis padres crecieron en un entorno de jóvenes cristianos y, por tanto, la educación que he recibido ha ido mucho en esta línea. Sí, pero que me preguntaba en qué momento dejé de vivir mi educación en la fe como una cosa cultural para vivirlo de la forma que yo quiero, de forma autónoma. Para mí, no es fácil explicarlo. Cuando acompaño a jóvenes en la Pascua o en la confirmación, me formulan unas preguntas que, a veces, son difíciles de responder, ya que a mí misma me resulta difícil explicar ese momento en el que empecé a creer de verdad por mí misma. Lo que está claro es que lo que vivo va ligado a un estilo de vida, no a una moda pasajera.

**S.** Que forma parte del día a día, independientemente de lo que suceda.

**A.** Sí, es algo que te conecta de forma especial con las personas, sobre todo con las que experimentan lo mismo, sean de la religión que sean.

**S.** Esta dimensión comunitaria la envidio muchísimo, porque es algo que he descubierto hace poco. Yo he vivido mi fe de forma muy individual. El islam es una práctica personal, sobre todo una relación que tú tienes con

Dios, y ahora pienso: «Qué bonito poder compartirlo». Esto nos hace más libres: poder expresar la fe, compartirla con los otros, también ayuda a crecer en esta fe.

**A.** Para mí es indispensable. Me cuesta muchísimo ponerme a rezar sola. Pero los espacios comunitarios de oración (como, por ejemplo, las plegarias de Taizé) me ayudan mucho: espacio de comunidad e intimidad a la vez.

**S.** Para mí, hablar de la fe se me hace extraño porque no lo he compartido demasiado. Me preguntaba qué es lo que me ha llevado a tener la espiritualidad que tengo. Yo he crecido en una familia musulmana, pero he ido a un colegio católico donde los valores son los mismos que en mi religión. Me veo yendo a muchas Eucaristías y allí, de una forma u otra, aunque no fuera consciente, estaba cultivando mi fe. Una imagen que me viene a la cabeza es una Eucaristía de Semana Santa en el colegio, donde los últimos de la fila de la iglesia éramos musulmanes. Me recuerdo diciéndome: «Estoy en un lugar sagrado, y yo también creo». Al final, la ofrenda que se estaba haciendo era una ofrenda a Dios. Quizás Dios tiene nombres diferentes, pero acaba siendo un mismo Dios. Aparte del colegio, la educación en el islam que he recibido ha sido por parte de mi familia, pero después, a través de una mujer que ejercía como imán, he aprendido a leer el Corán. Pero leía el Corán en árabe, sin entender árabe, y esto, de algún modo, me frustró, pero al menos cultivaba la oración. En una etapa más adulta, he reconectado con el Corán, intentando entender qué es lo que he

recibido. Con más de veinte años, decidí leer el Corán en español porque necesitaba entender la Palabra de Dios, la había aprendido a leer en árabe, sin saber el contenido, ni el significado, ni su trascendencia en el día a día. En paralelo, los atentados de las Ramblas, en agosto de 2017 y con todo lo que estaba sucediendo en el mundo islámico... Y esto también me hizo vivir mi fe de forma más individual. También, en la familia, se incorpora un cuñado que es católico. Mi sobrino nace en el seno de una familia con dos religiones y empiezo a ver que es muy importante expresar lo que siento y que la vivencia que quiero transmitir sea compartida. Hay un momento, no obstante, de reafirmación para mí, de que existe alguna cosa sobrenatural que nos acoge tal cual somos. Es el momento del diagnóstico de mi enfermedad. Hace unos años estuve un tiempo ingresada sin saber demasiado bien lo que tenía; si un cáncer o no, y al final fue una enfermedad crónica. Pero fue el momento en el que sentí esa fuerza de dejarme acoger, frágil y débil, por Alguien, por Alguien en quien puedes confiar. Esto es lo que me ha llevado hasta aquí.

**A.** Esta experiencia tuya más personal me hace pensar mucho. Como el hecho de que lo tengas que vivir de forma individual, sin espacio comunitarios, a la vez lo convierte en algo muy real. A veces tengo la sensación de que cuando todo es tan comunitario, hay una inercia y que cuando lo comunitario desaparece... Estamos tan acostumbrados a vivir la fe en comunidad, que se nos cuida y acompaña, que cuando esto, por lo que sea, no es posible, la fe o, sobre todo, la práctica queda en un

segundo plano. En tu caso, al haberlo vivido más personalmente también lo hace más auténtico. Yo tengo la suerte de que mi pareja también es creyente y que compartimos la fe y las ganas de encontrar espacios, pero veo en otros casos, cuando una persona se empareja con alguien no creyente, que se le estira hacia afuera, por decirlo de algún modo. Es lo que decías: si la fe es personal no es suficientemente fuerte, no está suficientemente enraizada, entonces es muy fácil desprenderse. Dicho esto, yo me siento plena en los espacios comunitarios y me gusta orar y encontrar estos espacios.

**S.** Yo creo que, viviéndolo de forma individual, llegas a asumir que depende de ti. Eres tú quien decide si quieres conectar con Dios o no. Porque, al final, para mí la fe desde la vivencia individual, como también comunitariamente, es sobre todo el diálogo que tú tienes con Dios. Este diálogo lo decides tú, cuándo tenerlo y cómo te dispones a ello... Al principio pensaba: «Si no rezo, no estoy practicando», pero al final he asumido que hay otras formas de vivir la espiritualidad en el día a día: agradeciendo, poniendo esta mirada en Dios. No todo es la oración. Pero, a la vez, también mi vivencia personal hace que eche de menos los espacios para poder expresarlo libremente. Ya sea en momento más álgido o en el de mayor crisis, compartirlo hace que te enraíces más en esta fe. Es bonito porque nuestras dos experiencias son como dos caras diferentes, pero muy complementarias.

**A.** Cuando tú has compartido tu fe, ¿cómo te has sentido compartiéndolo

con personas cristianas? Ahora decías: «A veces siento que el otro no me entiende», pero ¿estás hablando de gente de tu entorno o también cristianos?

S. Yo me siento muy cómoda en todos los espacios porque he crecido en un entorno donde el islam y el cristianismo han estado presentes. He hecho la abstracción de los valores comunes, no tanto de la práctica en concreto, sino de todo aquello que nos une y nos lleva al diálogo. Esto, a la práctica, se está traduciendo, ahora, para mí, en construir una fe compartida con mi pareja y ver dónde están estos puntos en común. Pero la verdad es que me han faltado los espacios para poder expresarme.

A. ¡Qué guay! Mi compañera de trabajo es musulmana y siempre pienso: «Sí, tiene formas de actuar diferentes, pero me siento mucho más cómoda a nivel de profundidad con ella que con otra gente que, quizás, ha sido educada en el catolicismo, pero no tiene este sentido de Dios».

S. Es verdad que cuando eres musulmana y llegas a un país de mayoría cristiana tienes también tus dificultades. Te sientes muy cohibida porque no has llegado a encontrar los espacios. A mí, por ejemplo, en los últimos tiempos lo que me ha ayudado mucho es encontrar mi propia forma de orar que es el silencio, entrar en diálogo, preguntarme qué es lo que dice Dios sobre mi día, sin tener que coger una lectura en concreto. Creo que todas las formas de oración y de hacer son válidas, siempre y cuando las vivas bien y te ayuden a crecer.

A. Una dificultad es que hoy ser creyente ha pasado de moda. Con mis amigas del instituto, por ejemplo, no hay ninguna que sea creyente. Alguna se ha acercado más al yoga y a la meditación, y esto sí que está más de moda, es más «guay». En cambio, parece que por ser cristiano o cristiana tengas que justificarte. También tengo alguna amiga que se ha acercado a la parroquia, no es creyente, pero está entendiendo un poco más esta experiencia que tengo. Pero no por eso, dejas de sentirte cuestionada; entonces prefieres esconderlo. Me ha costado mucho poder decirlo abiertamente, incluso hay espacios donde no lo saben. Y pienso: «Si ahora mismo la fe es uno de los pilares de mi vida, ¿por qué debo llevarlo tan íntimamente?».

S. A mí me ha pasado lo mismo. Al final, vivir la fe de manera tan individual te lleva a no verbalizarlo y a no manifestarte ante los otros como creyente. Y esto, todavía más en el contexto en el que estamos ahora, donde se aceptan muchas espiritualidades y visiones del mundo, pero estar enraizado a una religión en concreto no tanto. Yo entiendo que si no vives esta experiencia sea muy difícil entender y comprender lo que está viviendo el otro. Tuve una conversación con un amigo que se considera ateo y viene del mundo de la ciencia, es informático, y me planteaba preguntas muy concretas como ingeniero informático; pues, para él, todo tiene la lógica de la ciencia y yo le decía: «Lo que yo siento es como una fuerza sobrenatural en las cosas que hago». Siento un impulso, siento que hay alguien que me acompaña en mi día a día, y esto no lo puedo explicar

con la ciencia. No te lo puedo explicar con un hecho concreto más allá de lo que he vivido. Justamente eso es lo que resulta tan difícil de expresar.

**A.** Parece que tengas que justificarte... En tu caso, lo decías antes con los atentados terroristas, cuando dices que eres musulmana te engloban en eso. Y, en el caso del cristianismo, el tema de los abusos, el reconocimiento del colectivo LGTBIQ+... Entonces dices que una cosa es la Iglesia y lo que llega a la gente de lo que hace la Iglesia, y otra, la espiritualidad. Pero parece que te tienes que justificar.

**S.** Estoy convencida de que si tienes voluntad de conocer la espiritualidad del otro es posible entenderla, aunque sea una pequeña parte. Con mi pareja nos pasa: al final, tenemos una espiritualidad diferente y la estamos construyendo de forma conjunta desde religiones diferentes. Con alguien que no cree, o cree en otras espiritualidades, siempre hay un punto de encuentro.

**A.** ¿En el islam tenéis algo parecido a la confesión?

**S.** No. Sí que es cierto que hay una noche del perdón, que es antes del Ramadán, quince días antes, y se reza durante toda la noche. Se pide perdón por todos los pecados y los errores que has cometido. Pero yo esto no lo he vivido demasiado bien porque me daba la sensación de que era como rezar por inercia, de forma repetida. Al final son formas que tiene la religión. Sí que hay un momento de entrada a la comunidad musulmana que equivaldría al bautismo: cuando nace un bebé se

le recita al oído una oración para darle la bienvenida a la comunidad y se entierra un mechón de pelo en el suelo porque el Corán dice que de la tierra naces y a la tierra regresas.

**A.** ¡Qué bonito! Me gustó mucho este verano cuando estuvimos en Tanzania, donde el porcentaje de personas musulmanas y de personas cristianas es más o menos similar, y donde hay muy buena relación entre las dos comunidades. Nos explicaron que hubo una época en la que llegaron líderes religiosos musulmanes que estaban llevando la población hacia la radicalización, y empezó a crearse mal ambiente entre las religiones, y los cristianos se rebotaron... Los líderes del islam y los cristianos de la zona se reunieron y dijeron: «Tenemos que terminar con esto; nosotros como comunidad no estamos practicando esto». Echaron a quienes estaban radicalizando las comunidades y regresó el buen ambiente en la zona. Me pareció muy bonito.

**S.** Esto me lleva a pensar que aquí, en Senegal, donde la religión mayoritaria es la musulmana, pero es muy curioso porque dentro de las familias puede haber una parte musulmana y una cristiana. El padre puede ser musulmán y la madre cristiana, y se convive muy bien. Lo viven y lo comparten muy bien. Todas las festividades son muy reconocidas. Se promocionan las dos religiones. Esto me despierta mucha curiosidad. Se lo pregunté a un señor: «Cuándo nace un hijo en el seno de una familia que es musulmana y cristiana, ¿cómo educan al hijo?». Y decía: «Nosotros inculcamos la fe y el hijo es libre de decidir si quiere ser musulmán o

cristiano». Me pareció magnífico. Dar la libertad de poder elegir quién quieres ser, con qué te identificas. Fuimos a visitar Fadiouth, la única ciudad con un cementerio cristiano y musulmán en el mismo lugar. Esto demuestra que es posible construir lugares comunitarios, al menos de dos religiones, y tener una vivencia positiva. Este cementerio es una pasada. Respondiendo un poco a la última pregunta, a mí esto me impulsa a seguir buscando formas de construir puentes y puentes comunes, caminar más allá de unos valores de forma conjunta más allá de la fe de cada uno. Que todos y todas trabajemos por un mundo más justo, cada uno desde lo que vive desde dentro. Seguir construyendo y encontrar formas de reconocer y mirar al otro por mucho que la vivencia sea diferente.

A. Yo creo en todo el sentido que tienen las palabras *amar* y *amor*. Al final es verdad que Dios es amor y así lo explico a los jóvenes. Si no sabes lo que es Dios, cambia la palabra *Dios* por *amor* en el contexto que sea, y eso será Dios. Para mí tiene mucho sentido. Amar a los otros te hace mejor persona, te hace entender muchas cosas... Cuando era adolescente y escuchaba la frase «déjalo en manos de Dios», me

parecía una frase un poco «carca». Pero ahora la entiendo mejor. Es verdad que hay cosas a las que no puedes llegar y que hay que rezarlas y dejar que Dios haga lo que tenga que hacer. Velar por la coherencia, que el estilo de vida sea el estilo de vida de Jesús..., pero hay que reconocer también nuestras limitaciones. Durante demasiado tiempo me he fustigado por la incoherencia, y también la he exigido a los otros. Pero somos personas y tenemos limitaciones, y puedes amar desde las limitaciones que tenemos. Esto Dios también nos lo enseña y así nos ama.

S. A mí me salía... Esto de «déjalo en manos de Dios» creo que es algo común, y saberte frágil y dejarte acoger. Dios te quiere como eres, con tus limitaciones. Dios no es exigente, no busca el perfeccionismo, es compasivo, te da la misión de hacer lo que mejor sepas hacer, no te juzga. Y confiar. Confiar en momentos que son difíciles, saber que hay alguien que te acompaña. Estas características de Dios son las mismas que creo debemos intentar divulgar y hacer partícipes a los otros, que nosotras también podamos ser un poco altavoz y aplicármolo a nosotras mismas, en nuestro día a día. Seguir su camino y su palabra.

«Ayudar» es el verbo con que 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.

## Cuadernos EIDES

Últimos títulos

- 94. *Yo solo, ¿qué puedo ser?* C. Marcet
- 95. *Uno de tantos.* J. M. Rambla
- 96. *Cartas desde el Altiplano.* J. M. Fernández de Henestrosa (PPH)
- 97. «Preparar y disponer el ánimo» [EE 1]. J. Casassas, A. Guidonet, D. Guindulain
- 98. *Aplicación de sentidos.* R. Abós-Herrándiz
- 99. *De la herida al corazón del mundo.* L. Rius (coord.)
- 100. *Jóvenes y espiritualidad.* G. Andrés (coord.)

La Fundació Lluís Espinal envía gratuitamente los cuadernos EIDES. Si desea recibirlos, pídalos a:

### **Cristianisme i Justícia**

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona  
93 317 23 38 • [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com)  
[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)

También puede descargarlos en:  
[www.cristianismeijusticia.net/es/eides](http://www.cristianismeijusticia.net/es/eides)



Abril del 2023 • Tiraje: 6.000 ejemplares

