EIDES

84

David Guindulain

ATRAÍDOS POR DIOS
49 prácticas espirituales

ATRAÍDOS POR DIOS
49 PRÁCTICAS ESPIRITUALES

David Guindulain

Introducción 3
Respirar 5
Aliento de Vida 5
Que todo el cuerpo respire 7
Los sentidos 9
Mirar 9
Escuchar 11
Tocar 13
Oler 15
Gustar 16
El movimiento 19
Ponerse en pie 20
Caminar meditativo 21
Danza contemplativa 23
Plegaria de bendición 24
La imaginación 27
La palabra 29
Conclusión 31
Notas 32

David Guindulain Rifà. Jesuita y sacerdote. Licenciado en Psicología educativa (Universitat de Barcelona) y en Teología (Centre Sèvres y Facultat de Teologia de Catalunya). Ha trabajado en pastoral juvenil y vocacional, así como en la escuela Jesuïtes El Clot (Barcelona) durante quince años. Es profesor en el Postgrado de Acompañamiento Espiritual de la Fundación Vidal y Barraquer. Actualmente vive y trabaja en el Centro Internacional de Espiritualidad Ignaciana de Manresa, donde acompaña Ejercicios Espirituales y atiende pastoralmente el Santuario de la Cueva de San Ignacio.

Edita: Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona
Tel. 93 317 23 38 - E-mail: info@fespinal.com - www.cristianismeijusticia.net
Traducción y edición: Anna Pérez i Mir - Corrección: Cristina Illamola
Maquetación: Pilar Rubio Tugas - Octubre 2017

Imprime: Ediciones Rondas S.L. - Depósito Legal: B 24359-2017
ISBN: 978-84-9730-402-3 - ISSN: 2014-654X - ISSN (virtual): 2014-6558

Protección de datos: La Fundación Lluís Espinal le comunica que sus datos están registrados en un fichero de nombre BDGACIJ, titularidad de la Fundación Lluís Espinal. Sólo se usan para la gestión del servicio que le ofrecemos, y para mantenerlo informado de nuestras actividades. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose por escrito a c/ Roger de Llúria 13, Barcelona.

INTRODUCCIÓN

Tienes en tus manos una recopilación de prácticas que quiere ayudar a la plegaria personal y comunitaria. Estas *49 prácticas espirituales* describen una variedad de accesos a Dios que la pastoral y la psicología me han inspirado. Desde la función más inicial de la naturaleza humana –la respiración– hasta su cima –el lenguaje–, cada persona podrá escoger una manera de orar adaptada, fijando la atención en el recurso que más le convenga.

Ejercitarse en las prácticas puede multiplicar su cifra hasta el infinito porque incontables son las personas que Dios atrae hacia Él, múltiples las situaciones en las que eso ocurre e incalculables las maneras de atracción. Por ello, cada práctica te permite personalizar la plegaria, pues lo que ocurre entre Dios y tú es único.

Las principales fuentes de inspiración de este recopilatorio son tres: la primera, los Ejercicios Espirituales de san Ignacio y su santa osadía de ayudar a disponerse para encontrar a Dios en todo. El deseo −latente en esta osadía− y el respeto necesarios ante Dios todo Santo, lejos de anularse, interactúan con fecunda creatividad en los Ejercicios Espirituales. En concreto, hay dos ejercicios que quiero resaltar por su sabiduría psicológica: el de «Traer los cinco sentidos»,[1] como conclusión de cada jornada, y el de «Tres modos de orar»,[2] que se propone al final de los 30 días, a modo de preparación del fruto en la vida cotidiana.

La segunda fuente de inspiración es la Psicología Evolutiva, especialidad de las Ciencias de la Salud que describe los procesos que sigue la persona humana para llegar a ser, desde el nacimiento hasta su muerte. La respiración, los sentidos, el movimiento corporal, la palabra…, son funciones que se despiertan en la niñez, se educan y actúan como vehículo de interacción con el entorno. Estas herramientas de interacción, convenientemente despertadas y educadas no ayudan únicamente al diálogo permanente con el entorno, sino también con el Señor que lo habita.

La tercera inspiración es la llamada personal a hacer pedagogía de una experiencia de Dios que, para mí, ha sido fundante y transformadora. La pastoral que he realizado a lo largo de todos estos años aporta la experiencia de la que nace este recopilatorio. Concretamente, tengo la convicción de que, al evangelizar –especialmente a niños y jóvenes–, es necesario priorizar el lenguaje simbólico sobre

el conceptual. En comparación con el lenguaje conceptual, el simbólico, hecho de evocaciones y arte, dispone más favorablemente a un encuentro personal con el Dios de Jesucristo. La experiencia que el símbolo representa buscará posteriormente la Palabra que otorga sentido.

Estas tres inspiraciones, compartidas y vividas, me han llevado a ensayar para cada persona y grupo propuestas evangelizadoras con características similares, pero siempre diferentes en su ejecución.

Espero que este recopilatorio ayude tanto a quien busca avanzar en la vida espiritual como a quien comparte el impulso de proponerla a los demás.

RESPIRAR

Nadie nos enseñó a respirar. Esa fue nuestra respuesta cuando, por primera vez, nos vimos rodeados de aire. Desde aquel instante, miles de veces al día, permanecemos conectados a la vida gracias a nuestra respiración.

Con todo, sí que podemos aprender una nueva forma de respirar que nos disponga a la quietud, a la atención, al respeto... A la plegaria, en definitiva.

ALIENTO DE VIDA

Al salir del vientre materno, lo primero que hacemos es romper en llanto y empezar a respirar. A partir de ese momento, la respiración será un diálogo permanente, una forma de interactuar con la realidad circundante. Tomar conciencia de esta respiración y de este diálogo nos acerca al misterio de la existencia.

La Palabra de Dios está llena de referencias al Dios que «alienta» y se deja respirar. El libro del Génesis empieza con la imagen del «soplo de Dios» que se cernía sobre las aguas.[3] Esta imagen, tan etérea como real, recuerda a aquel aliento de vida que Dios infunde en Adán después de modelarlo con el polvo de la tierra para convertirlo en un ser vivo.[4]

En el monte Horeb, el profeta Elías reconoce el paso del Señor[5] en el «rumor de una brisa suave». Y en el Nuevo Testamento, el soplo del Señor, alentando al Espíritu Santo sobre sus discípulos,[6] prefigura el día de Pentecostés, cuando se proclamará el Evangelio a cada persona en su propia lengua.[7]

La atención sobre la respiración nos ofrece muchas maneras de dispo-

nernos para el encuentro con el Señor de la vida. Te propongo algunas:

1. Percatarse de la evidencia

Observa tu respiración, pero sin querer cambiarla. Simplemente, fija tu atención en sus dos movimientos básicos: la inspiración y la espiración.

Toma conciencia de si inspiras por la nariz o por la boca. En estado de quietud, respirar por la nariz es habitual.

También puedes percatarte del frescor y el calor que desprende el aire de tu nariz. En esta secuencia, visualizar los dos polos básicos de la función respiratoria –la plenitud y el vacío– también te ayudará. Tras la inspiración, llega la plenitud y, tras la espiración, el vacío.

Detente a considerar estos cuatro momentos, como no acostumbras a hacerlo en tu día a día. Pronunciar la palabra de cada parte de la secuencia puede ayudarte:

- inspirar
- plenitud
- espirar
- vacío

…para volver a empezar.

Observar tu respiración te arraiga al aquí y al ahora, lugar y momento en los que descubrir el presente como regalo de Dios para ti.

2. La unidad de la respiración

En la conciencia de estos momentos –inspirar, plenitud, espirar, vacío–, considera cada respiración completa como una unidad y ve contando: una, dos, tres… Descarta cualquier otro pensamiento que pueda distraerte de tu propósito: centrarte, disponerte, abrirte a la presencia del Señor.

Notarás que, a medida que la respiración va siendo más tranquila, las unidades de respiración duran más segundos. Rechazarás el deseo de terminar. Al contrario, evaluarás la progresión por su hondura, por detenerte donde se te ofrece revelación y verdad, sin prisa por avanzar. Deja que predomine en ti la voluntad de descubrir más que el deseo de terminar.

La primera vez, realiza cinco respiraciones completas. Progresivamente, te animarás a llegar hasta diez, hasta quince…, incluso hasta cien si notas que te va bien. Cuando te descuentes, empiezas de nuevo sin reprochártelo.

3. Respirar el combate cotidiano

La atención sobre la respiración que te propongo en este ejercicio te hará consciente de los entresijos de un combate cotidiano: el combate entre tu ser más auténtico y los ruidos internos y externos, que centrifugan la persona o sobrealimentan el ego. En esta contienda, la secuencia numérica de la práctica 2 –como esa cuerda que te impide caerte en un paso de montaña– te dispone manteniéndote en tu propósito.

Puede llegar un momento en el que la cuerda te sobre; entonces, es conveniente prescindir de ella. El orden de las cifras dejará paso a un término que expresará –aunque de forma inadecuada– algo de ese vínculo que estableces con el Señor. Puedes escoger una palabra que exprese quién eres o ante quién te encuentras: la fuente de tu ser.

Por ejemplo, puedes respirar la palabra "tú", "Jesús", "paz"…

4. Inspirar la vida

Al inhalar el aire en cada inspiración, se empieza de nuevo una función vital que oxigena la sangre y posibilita la vida del organismo.

En cada inhalación, puedes pensar en la vida que te llega desde fuera y te permite que tu seas.

Puedes hacerte consciente, en último término, de Aquel que insufló la vida en Adán, asociándote de esta manera al don de cada instante, como una nueva creación.

Vivir es acoger el inestable y frágil equilibrio que somos. En el milagro permanente de la respiración, esto se expresa con claridad y, al ser conscientes de ello, mana el agradecimiento.

5. Espirar lo sobrante

Cada vez que exhalas, sacas de ti lo que no necesitas, lo que no debes acumular, aquello que te pesa y no te permite crecer.

Si prolongas tu espiración más que la inspiración, expresas tu deseo de expulsar, suave y firmemente, lo que no te construye. Asimismo, alargar un poco más la espiración hace que tu respirar sea más tranquilo y te apacigüe más fácilmente. Siempre enfocado a buscar lo que quieres: disponerte mejor al encuentro que te hace ser.

QUE TODO EL CUERPO RESPIRE

Todo el cuerpo se beneficia de tu respiración. Para ello, te ayudará considerar que otras partes de él, no solamente los pulmones, son órganos que participan de esa función.

6. Respirar con los pies

Erguido, imagina que respiras con la planta de los pies y con un sutil balanceo de todo el cuerpo, te haces consciente del aire en tu ir y venir. Al inspirar, el cuerpo se balancea hacia atrás y al espirar, hacia adelante, como si buscaras el punto de equilibrio entre tú y Él.

7. Respirar con las manos

Puedes visualizar cómo respiras con las manos. Con estas apoyadas sobre las piernas y con las palmas hacia arriba, siente cómo, al inhalar, las manos se abren ligeramente para acoger el don y, al exhalar, se cierran para hacértelo tuyo.

8. Respirar con el abdomen

Si pones las manos sobre tu ombligo, una encima de la otra, tomarás consciencia de cómo la respiración dilata y contrae el abdomen.

Tras poner la mano izquierda sobre la derecha, o a la inversa, te das cuenta de tu espontánea elección. Prueba a invertir este orden y siente la incomodidad de la nueva posición, que altera el predominio en tu lateralidad.

Recupera la posición original y percibe, ahora, la unidad de tu cuerpo. Imagina que la respiración recorre el circuito que se establece entre tu mente y tu abdomen a través de tus brazos: ahora por el brazo derecho, ahora por el izquierdo.

Con esta percepción, suavemente, la respiración se va relajando y unificando más. Tú eres uno ante el Otro.

9. Respirar con todo

Finalmente, centrándote en la acogida del aire por las diferentes partes del cuerpo, puedes sentir como toda tu corporalidad absorbe la vida que se te da. Todo tu cuerpo respira, se dispone y acoge.

El cuerpo se transforma en esta percepción global y se siente uno acogiendo la dignidad del templo del Espíritu Santo.[8]

10. Respirar las palabras

Cuando quieres aprehender unas palabras, pero te resulta difícil captar la densidad de su significado, una buena opción para lograrlo es respirar cada palabra. Una a una, desde el sustantivo hasta la más breve conjunción, ve asociando el lenguaje a tu respiración: al inspirar, acoges la palabra y, cuando exhalas, dejas que resuene en ti.

De este modo, concedes tiempo para que llegue al corazón lo que la cabeza ya ha entendido –o cree entender–, de modo que te dispones a una nueva comprensión de palabras, quizás sabidas de memoria. La secuencia del pensamiento que se expresa en la frase se ralentiza. Su sentido tiene tiempo de resonar en ti, sin prisas por querer terminar lo que tal vez no habías empezado a entender.

Así, puedes proceder con las plegarias que ya sabes, porque la secuencia del discurso impide, a veces, detenerse en el significado de cada palabra. San Ignacio describe con detalle esta manera de orar, recogiendo una antigua tradición de iglesia.[9]

LOS SENTIDOS

Después de la respiración, nuestro encuentro con la realidad empieza por los sentidos. Estas raíces móviles[10] buscan percepciones que nos ubiquen y ajusten nuestra comunicación con el entorno.

Detenernos en cada uno de los cinco sentidos, procurando no presuponer nada, nos remite a las primeras veces que nos encontramos con las cosas, cuando todavía no las identificamos. Este redescubrimiento nos permitirá rehacer el camino del conocimiento, pero esta vez con la esperanza de encontrar así a Dios en todo.

El orden que propongo de presentación de los sentidos empieza por la vista –que permite la percepción a distancia– y concluye con el sentido del gusto –que necesita de la inmediatez del objeto. En medio, el oído, el tacto y el olfato describen un itinerario de progresiva aproximación que va desde la vista hasta el gusto. A lo largo de esta aproximación, puede abrírsenos el deseo y la comunión con el otro.

MIRAR

Vemos lo que tenemos alrededor porque le llega la luz. Gracias a la luz del sol, o de cualquier otro foco lumínico, tomamos consciencia de dónde estamos, cómo es lo que vemos y cómo se oculta lo invisible.

Jesús dice «yo soy la luz del mundo»[11] e intuimos que todo recibe su

presencia porque está iluminado por Él, desde fuera, como un sol, o desde dentro, cual chispa de vida interior.

Cuando la vista se torna consciente, se convierte en mirada y, cuando la mirada se maravilla por lo que ve, se convierte en contemplación. Con la percepción sensorial, empieza lo que concluye con un agradecimiento por todo y en todo.

La mirada es el sentido de la esperanza porque nos anuncia objetos, personas o acontecimientos que están a kilómetros de distancia, o quizás a años luz. Y aun así, los percibimos aquí y ahora. No están, pero los hemos visto y ello sostiene nuestro paso, como el de los sabios de Oriente que habían visto salir a la estrella del recién nacido Rey de los judíos.[12]

La mirada también es el sentido de la fe porque percibe aquello que se ve y, a su vez, intuye lo que allí palpita. Igual que lo percibió el amado discípulo que, entrando en el sepulcro vacío y observando las vendas y el sudario, «vio y creyó».[13]

Finalmente, la mirada es el sentido del amor, ya que la vista, por gracia, se transforma en contemplación y la contemplación lleva a amar todo en Aquel, que es la luz del mundo.

En definitiva, el sentido de la vista, mediante la luz que es Jesús, nos ayuda a acoger al Señor de la vida.

A continuación te presento algunas maneras de prestar atención a la plegaria y disponerte para ella.

11. Ojos que respiran

Para entrar en un ejercicio con los sentidos, empieza centrando tu atención en la respiración. Te recomiendo tomar consciencia de ella, como si cada vez que iniciases una plegaria tuvieras que aprender a respirar. En cierto sentido, te estás preparando para un nuevo nacimiento.

De pie o sentado con la columna erguida y la cabeza en continuidad con la columna, mantén tu mirada hacia adelante. No quieras fijarla en un objeto, prescinde de descubrir el detalle. Ten una mirada amplia, pacífica y reposada. Acoge la luz y, sin dejarte atrapar por una determinada forma, percibe cómo esta lo inunda todo.

Deja que la inspiración y la espiración marquen el ritmo de la recepción y la elaboración de la luz por medio del sentido de la vista. Acoge la luz y déjate iluminar interiormente por quien revela la verdad y te da la visión.

12. Arropado por la luz

Ahora cierra los ojos y deja que el resto de tu cuerpo absorba la luz: el rostro, la piel… Te vas haciendo consciente de esta impresión vivificante, tan sutil como real.

Si la fuente de luz también emite calor, como el sol, fijarte en el calor que percibes de ella te ayudará.

Con los ojos cerrados, sintiendo la claridad que te envuelve, imagina la presencia del Señor: te mira, te conoce, te ama. Detente para percibir el espacio entre tú y Él, y reconocer lo que su tan cercana presencia mueve en ti.

Decía Pedro Arrupe: «Tu imagen sobre mí bastará para cambiarme».[14] Deja que estas palabras expresen tu deseo de ser transformado por Él.

13. Fijarse en lo sagrado

Abre los ojos y fija tu mirada en un objeto que quiere ser representación del Señor (el sagrario, una cruz, un icono…).

Detente a percibir sus detalles, como si estos te revelasen el mensaje que el artista quería transmitir con él y del que Dios querrá servirse.

El arte religioso, al igual que toda expresión simbólica, aspira a hacer presente lo que representa. Su apariencia busca más sugerirte que definir el objeto. A partir de la contemplación del objeto sagrado, el Espíritu Santo puede completar la comunicación que inicias.

Pueden ayudarte las palabras del apóstol Tomás al ver al resucitado: «Señor mío, Dios mío». [15] Contempla, acoge lo que se te sugiere, ve respirando estas palabras mientras esperas que el Señor se te dé a conocer.

ESCUCHAR

Escuchar pide más proximidad que mirar: el contacto visual permite la distancia, pero para escuchar debemos acercarnos, a no ser que el sonido nos llegue limpio y claro.

Del mismo modo que para ver necesitamos la luz que todo lo ilumina, para escuchar bien necesitamos silencio. El silencio es la ausencia de ruidos externos que nos posibilita fijar la atención en el estímulo acústico y entenderlo. En nuestro caso, anhelamos sentir la Palabra que nos transformará.

Pero escuchar también requiere silencio interior, aquel que nos libera del autocentramiento. El silencio interior nos permite escuchar y ser pacientes para esperar que el otro se comunique cuando quiera o cuando pueda.

Todo empieza con una actitud interrogativa de quien admite no tener la verdad y confía que el otro le ayude a completarla un poco más. Porque, si en nuestro interior ya presuponemos lo que el otro va a decir, nos cerramos a su novedad. Nos defendemos de las amenazas, pero también prescindimos de la oportunidad del diálogo que enriquece. Si no esperamos nada diferente a nuestras proyecciones personales, no solo se resiente la comunicación, sino también el aprendizaje y el crecimiento personal.

Con el sentido del oído, escuchamos la Palabra de Dios que nos interpela, nos atrae y nos hace salir de la zona de confort. Y cuando en comunidad escuchamos esta Palabra, brota entre nosotros un manantial de significado que supera con creces la suma de interpretaciones individuales.

El relato del testimonio que nos conmueve se vehicula con palabras y llega a nuestro corazón a través del oído. Su historia, impregnada de lenguaje no verbal, hace creíble la autenticidad del mensaje. Es la vibración, es el silencio, es el gesto o quizás, el tono que, viniendo de lo más profundo, lleva más allá.

Y es que la vida de cada uno de nosotros es la respuesta a una llamada que oímos de modo particular. Una vocación hecha de pocas palabras, pronunciadas por parte de Dios –así nos lo pareció–, como un encargo ineludible que nos lleva a una opción para siempre.

En definitiva, el sentido del oído ayuda a entender que la existencia es un diálogo permanente con el Señor de la vida.

Te propongo algunas maneras que puedes tener en cuenta para descubrir que así es.

14. Acoger el sonido

Sitúate en un espacio silencioso y detente a descubrir los sonidos que, aun así, te llegan: algunas voces distantes, pájaros, el viento, sonidos urbanos… estimulan tu oído. Tu cerebro intenta identificar qué sonidos son y qué significan.

Tu respuesta es acogerlos sin dejarte atrapar; es decir, sin que te preocupen o te entretengan en exceso.

Al acogerlos, los puedes agradecer y, si cabe, reconciliarte con ellos. Incluso si tienes que reencontrarte con ellos, puedes pronunciar en tu interior un "hasta luego".

15. Descubrirte sonido

Ahora pon la atención en los sonidos internos de tu cuerpo. Empiezas por tu respiración.

Escucha el sonido que el aire produce en la comisura de la nariz o al pasar por la boca. Observa el sutil silbido que provoca al llegar a tus pulmones y al salir de ellos. De algún modo, tú eres un instrumento de viento.

El sonido de tus inspiraciones y espiraciones, yendo y viniendo, puede recordarte a las olas del mar y puede ayudar a serenarte, como un paseo por la playa.

Fíjate también en el latido de tu corazón y en la red de vida que circula por tus venas: te haces consciente de la vida que suena en ti. Te sorprendes, te maravillas y la agradeces.

16. Dios habita en todo

Recuerda aquello que San Ignacio propone al ejercitante en la *Contemplación por alcanzar amor:* mirar cómo Dios habita en todo lo que es creado.[16] Disponte a considerar que, detrás de cada sonido, hay un ser creado y habitado por Dios.

Eres paciente parándote en cada sonido, confiando en que se te revele de qué manera Dios está presente en él.

17. Escuchar "gracias"

En esta progresiva apertura, puedes dejar que la palabra "gracias" forme parte de tu aliento, asociándola al momento de expulsar el aire. Al inspirar, acoge lo que Dios quiera darte y, al espirar, pronuncia en silencio la palabra "gracias" que expresa, a su vez, una actitud y una respuesta vitales.

18. La fonoteca de tu vida

Una vez reconocido el silencio exterior e interior, sin miedo a ser perturbado

por nada, te propongo recordar sonidos que forman parte de tu ser más íntimo: sonidos vinculados a paisajes de tu infancia, voces de personas significativas para ti, músicas que no dejan de emocionarte… Así tu emoción se convierte en plegaria.

19. La primera vez

Intenta revivir, en tu mente y en tu corazón, la primera vez que sentiste que Dios se dirigía a ti personalmente. Aquella vez en la que sentiste que, en la relación con Dios que otros te proponían, había un tú a tú, un encuentro personal, único.

Recuerda qué imágenes o palabras van asociadas a ese encuentro.

20. Dios pronuncia tu nombre

Al descansar en el momento presente, puedes imaginar cómo Dios pronuncia tu nombre o cómo lo pronunciaría.

Piensa en la escena de Moisés ante la zarza ardiendo[17] o en la respuesta de Jesús a su amiga Marta,[18] y escucha el modo en que el Señor pronuncia hasta dos veces tu nombre.

¿Qué produce en ti esta reiteración? ¿Qué mensaje introduce esta vocación personal en este momento de tu vida?

TOCAR

El sentido del tacto nos relaciona con el otro, minimizando el espacio que nos separa. La distancia descrita anteriormente con la mirada y la escucha, ahora se borra en una proximidad que nos implica.

El tacto, en el encuentro entre personas, tiene múltiples maneras de vehicular la comunicación: una palmada en el hombro, una encajada de manos, un beso o un abrazo.

El tacto también es un sentido que pide delicadeza porque el contacto interpersonal revela los sentimientos recíprocos de los que así se aproximan.

De camino a la casa de Jairo, todos se arremolinaban entorno a Jesús hasta el punto de ahogarlo, pero solo una persona lo tocaba: la que fue salvada por su fe en el Señor.[19] Tampoco el beso de Judas en el huerto de los Olivos pudo esconder la intención de traicionar al Maestro.[20]

Si el compromiso en el tacto es grande, la oportunidad de salvación, también. Un niño no sobreviviría sin el contacto de los suyos; y cuando debe escoger entre el calor o el alimento, prefiere el calor de sus iguales, aunque por ello muera de hambre.[21] El adulto también espera salvación y comunión en el encuentro inmediato que proporciona el tacto, pero solo el respeto –el amor, en definitiva– le llevará a buen puerto.

Dice San Ignacio que el objetivo de los Ejercicios Espirituales es que Dios pueda comunicarse directamente con la persona, y habla de ello utilizando el mismo símil del tacto: «abrazándola en su amor y alabanza, y disponiéndola

por la vía que mejor podrá servirle adelante».[22] El acompañante del que practica los Ejercicios procurará ayudarlo, sin interponerse en esta alianza.

A lo largo de la Segunda Semana de los Ejercicios, también se nos invita a contemplar y a empaparnos de un Jesús que pasa haciendo el bien mientras cura, a menudo, mediante el tacto. Finalmente, en las apariciones pascuales, el resucitado propondrá a Tomás reconocerlo por el tacto.[23]

Por lo tanto, el tacto vehicula el encuentro interpersonal que nos redime. De modo que podemos disponernos a esta redención, aprendiendo este lenguaje y dejándonos transformar por el Señor.

Te propongo algunos ejercicios que te ayuden a abrirte a esta sensibilidad y te dispongan a este abrazo que te lleva a amar más a Dios y a servirlo en todo.

21. Sensible al tacto

Visualiza mentalmente diferentes partes de tu cuerpo donde la presión táctil es más evidente. Cada una de estas partes imagínatela como si fueses consciente de ella por primera vez: los pies en contacto con el suelo, la ropa ajustada al cuerpo, las manos abiertas o entrecruzadas… Deja que la atención sobre cada parte se aproveche del ritmo de tu respiración y dedica un buen rato a visualizarla. No tengas prisa.

Gana un punto más en sensibilidad y, esta vez, fíjate en percepciones más sutiles del tacto. Por ejemplo, párate a considerar el roce del aire al entrar por la nariz: ahora por el orificio izquierdo, ahora por el derecho. O bien el calor del pelo en el cráneo o cualquier otra sensación que habitualmente no suela atraer tu atención.

Esta percepción te lleva a profundizar en el momento presente y en todo lo que concurre en él. Prescinde de otras preocupaciones sobre lo que estabas haciendo antes o lo que vas a realizar más tarde. Considera el presente como una oportunidad y disfruta de lo que en él se te da y te habla de Dios.

22. Orar con las manos

Las manos, instrumento fundamental del sentido del tacto, atraen ahora tu atención. Considera todo lo que llegas a hacer y a deshacer con ellas, lo que es bueno y lo que podría ser mejor.

Abre las manos con las palmas hacia arriba en actitud de espera, de petición, de necesidad.

El ritmo de la respiración te marca una pauta gracias a un sutil movimiento de la mano que va de la acogida a la incorporación, para acoger de nuevo, como en la práctica 7. De este modo, en cada inspiración, extiendes los dedos de la mano y al sacar el aire los relajas, como si ya se te hubiera dado lo que esperas. Deja que todo el cuerpo se implique en este gesto y hazte también consciente de la apertura de los brazos y del torso.

23. Dios se acerca

En la quietud que te ofrece observar la respiración y el sentido del tacto, toma consciencia de estar ante Dios.

Imagina de qué manera se haría realidad esta presencia si se manifestara de forma táctil. Recuerda cómo Jesús se

aproximaba a quien buscaba salud y salvación, y cómo se acerca a ti, que también le esperas. Puedes imaginar cómo aproxima sus brazos, sus manos y todo su cuerpo para manifestar su amor por ti.

Deja que el respeto y la generosidad sean las actitudes de este encuentro. Tú puedes imaginarle y, por su gracia, Él podrá servirse de tu imaginación con la finalidad de vivir más en ti.

OLER

El bebé nace con el sentido del olfato bien desarrollado, a fin de poder detectar la fuente de vida en la madre, con su calor y alimento. Así, desde el nacimiento, quedan registrados en la mente los olores de la primera infancia. Años más tarde, un olor aparentemente inocuo es capaz de despertar aquel campo semántico latente en el cerebro y que, de repente, se activa por un olor casual.

El olor que desprenden las cosas y las personas nos llega furtivamente, sin avisar. Con el olor, recibimos una primera noticia sobre dónde estamos y quién habita ese lugar, de tal modo que nos predispone al encuentro con el otro y nos lo condiciona.

El olor no se ve, no se escucha ni se toca, pero tiene la capacidad de transformar un ambiente y darle un valor añadido inesperado. Por ello, el olfato es el más espiritual de los sentidos, puesto que acoge con facilidad las impresiones que, como Dios, son invisibles, inaudibles, pero reales y transformadoras.

Con el sentido del olfato, apreciamos la sutil bondad o maldad de quien nos rodea, y también discernimos los olores que dan vida o nos la quitan. El olfato, en definitiva, nos habla de Dios, que ha venido a dar vida, y vida en abundancia.[24]

San Pablo dice que los cristianos son la «fragancia de Cristo», ofrecida a Dios y llamada a extenderse por doquier. Con ellos, se extiende el aroma del conocimiento de Dios.[25] En efecto, la atención sobre el olor nos ayuda a considerar dónde está el Señor. Así, lo reconocemos y lo damos a conocer a los demás.

Un detalle importante: no debemos asociar esta «fragancia de Cristo» únicamente a lo que denominamos “buen aroma”, pues ¿qué olores espera percibir el que limpia a un familiar incapacitado o el que cambia los pañales a un bebé? Aun así, en gestos tan delicados, reconocemos la fragancia de Cristo.

A continuación, te propongo algunos ejercicios que te preparen para que el sentido del olfato sea una ventana abierta a su gracia.

24. Identificados por el olor

Paulatinamente, descubres que, al inspirar, no solo incorporas el aire, sino que también te llegan las moléculas olfativas del entorno.

Al ralentizar la respiración, también vas afinando tu atención tomando consciencia de los efluvios que emanan del lugar en el que estás. Los discriminarás del olor que desprenden las personas que lo ocupan o suelen ocuparlo.

Con el olfato, puedes acoger a las personas, agradecerlas, reconciliarte con ellas o disponerte mejor para el encuentro.

También puedes detenerte a percibir el olor de tu persona. Este olor es como una tarjeta de presentación invisible que ofreces al otro. Considera qué es lo que quieres decir de ti mismo y qué hay en ti de la «fragancia de Cristo».

25. «Fragancia de Cristo»

Trae a la memoria el aroma de tus espacios cotidianos.

Recuerda también el de las personas con quien colaboras estrechamente en tu labor para construir una sociedad más justa, más acorde con el querer de Dios.

Considera cada persona una por una y reconoce que en sus olores hay trazas de la esencia del aroma de Cristo. Hazte consciente de ello, reconócelo y agradécelo.

26. El aroma de los «amigos del Señor»

Hazte consciente de los pobres que conoces por su nombre, de los hombres y mujeres que se confían a Dios sin disponer de ningún otro recurso seguro.

Hazlos presentes en tu afecto e, imaginando el olor que pueden desprender, considera tu manera de ser amigo de los «amigos del Señor».[26]

Disponte a poder encontrar, especialmente en ellos, trazas de la fragancia de Cristo.

GUSTAR

El sentido del gusto es el último filtro antes de ingerir cualquier alimento. El sentido del gusto, junto con la vista y el olfato, permite discernir si algún alimento no nos es suficientemente apetitoso o si nos será saludable más allá de la primera impresión.

El sabor que nos transmite el sentido del gusto tiene relación con el saber de las cosas. Por ello, San Ignacio, en los Ejercicios, entrelaza estos dos conceptos –"sabor" y "saber"– para afirmar la primacía de la calidad sobre la cantidad. Lo que satisface al alma es sentir y saborear las cosas, no comer hasta hartarse.[27]

En el Evangelio, encontramos muchas metáforas que nos hablan del gusto como ayuda para reconocer al Señor: «Yo soy el pan de Vida»,[28] «El que tenga sed, venga a mí»,[29] «tú has guardado el buen vino hasta este momento».[30]

Pero el alimento no solo embellece el encuentro entre Dios y su gente,

como una comida familiar. Ni tan solo es una magnífica prefiguración de la plenitud en el Reino de Dios, donde nadie, nunca más, pasará hambre. El sentido del gusto no solo nos habla de cómo el alimento adjetiva la alianza entre Dios y su pueblo. No. En Jesús, Dios mismo se hace alimento para que lo incorporemos en nosotros. En la eucaristía, acogemos a Jesús en el pan y en el vino. Él se hace comestible para vivir en cada uno de nosotros y nosotros en Él. El conocimiento de Dios que se deja comer deja de ser complemento o accesorio y se convierte en substancial para quien le quiere acoger.

La atención sobre el sentido del gusto nos puede predisponer correctamente para este conocimiento de Dios. Te propongo algunas formas de cultivar esta atención.

27. Gustar Dios

Para saborear internamente la presencia de Dios, detente esta vez en la capacidad de discernir los gustos y tomar decisiones sobre lo que quieres probar, disfrutar y asimilar para tu crecimiento. Detente en ello el tiempo que necesites para saborear internamente su presencia.

28. Cristo en tu interior

Te propongo rememorar el día que celebraste tu Primera Comunión. Revive el momento en que recibiste por primera vez a Jesucristo en el sacramento de la eucaristía: las primeras imágenes que te vienen, las personas, los lugares, los instantes diferenciados.

Pregúntate cuál era tu consciencia sobre lo que estabas viviendo: ¿cómo te imaginabas que estaría Cristo, por primera vez, en tu interior?

29. Él estaba realmente allí

Ahora, trae también a tu mente y a tu corazón, alguna celebración de la eucaristía donde, de una manera especial, sentiste que, en efecto, Cristo estaba realmente allí, presente en el pan y el vino consagrados.

Piensas en si había ayudas que favorecieran esa consciencia: tu momento personal, el lugar, las personas que te rodeaban, el presbítero… O, simplemente, si se te ofreció como un regalo inesperado.

Haz presente la manera como acogiste aquel obsequio del propio Cristo.

30. Tengo hambre y sed de ti

Si el momento de hacer este ejercicio es antes de una comida, puedes traer a la consciencia el deseo de alimentarte que ya está presente en ti.

Intenta asociar esta sensación al deseo de conocer a Dios. Imagina cómo este deseo de Dios puede ser tanto o más fuerte que el deseo de saciarte corporalmente con comida o bebida.

Como propone el salmista, expresas sentirte sediento de Él: «Mi alma tiene sed de Dios».[31]

31. ¿A qué sabe?

Consciente de tu deseo, vincula tu experiencia de Dios con el sentido del

gusto. Pregúntate a qué sabor asociarías tu conocimiento de Dios: ¿tiene un regusto dulce, como a la leche y a la miel de la Tierra Prometida? ¿Quizás se trata de un gusto fuerte como el del vino? ¿Ácido e intenso como el de algunas frutas? ¿O, simplemente, discreto e imprescindible como el agua?

Acoge lo que experimentas sobre el gusto de Dios para que te disponga mejor para el encuentro.

32. Comer en silencio

En silencio, se puede apreciar una nueva consciencia del acto de comer como práctica espiritual. A ello, puede ayudarte escuchar una música que añada la cadencia necesaria al acto de comer. Se trata de no ingerir alimentos únicamente para tu subsistencia, sino como un preámbulo de la plegaria.

Fíjate en la composición del plato cocinado que tienes delante, en los gustos que percibes. Ellos te abren a la comunicación con la persona que ha preparado el plato. Te comunican también con todos los elementos (animales, vegetales y minerales) que se han combinado para tu vida y disfrute. En definitiva, te disponen a la comunión con quien es Creador de todos estos seres, principio y fin de todas las cosas.

33. Con Jesús en la mesa

En los Ejercicios Espirituales, San Ignacio a menudo propone al ejercitante imaginarse dentro de la escena evangélica que se contempla «como si presente me hallase».[32] En concreto, es muy explícito sobre el considerar la manera que tiene Jesús de comer con unos y otros.[33]

Acepta esta invitación y deja también que las comidas se conviertan en rituales alimentarios, parecidos a los que vivió Jesús. Considera cómo Él cocinaría para sus amigos,[34] preparando las brasas donde pondría el pan y el pescado. Haz presente cómo agradecería al Padre el alimento que debe repartir entre todos:[35] lo ves sentado entre amigos o entre adversarios; lo ves escuchando o alargando la sobremesa con sus enseñanzas.

Todo, mientras tú vas comiendo en silencio y meditas cómo parecerte más a Cristo también en la mesa.

34. Sin el alimento del cuerpo

El ayuno es una forma tradicionalmente reconocida de disponerse al encuentro con el Señor. Puedes dejar que los efectos sensibles de una falta de ingesta expresen que es solo de Dios de quien esperas vida para siempre. Solo a partir de Él, acogerás la creación como un don, no como una conquista o una posesión personal.

El ayuno también te hace sentir vitalmente cerca de aquellos que no pueden desayunar antes de salir de casa, de aquellos que solo comen una vez al día, o ni tan solo una.

A su vez, no comer implica un ahorro que puede convertirse en limosna.

EL MOVIMIENTO

Las prácticas espirituales que he propuesto hasta ahora se desarrollan en una posición de cierto reposo que facilita la meditación. Parece que, estando quietos, nos dispersamos menos y nos sentimos capaces de centrar la atención en nuestro propósito.

Aun así, determinadas técnicas orientales, como el taichí, nos muestran que el movimiento consciente nos permite meditar de otra forma: buscando el equilibro entre respiración, movimiento y silencio, también nos abrimos a quien nos transciende y nos fundamenta. El vínculo entre estos tres elementos nos unifica y nos recuerda que somos un cuerpo capaz de salir al encuentro de Dios.

Al meditar en silencio, ponemos la atención en la respiración y en el movimiento, imaginando que fueran dos aspectos de la misma función, como si dependieran el uno del otro: nos movemos porque respiramos; respiramos porque nos movemos.

Simultáneamente, nuestra mente permanece atenta buscando el equilibrio entre estas dos funciones que nos permiten silenciar los ruidos interiores y nos facilitan la escucha de la Palabra de Dios.

Incorporar el movimiento a la meditación construye puentes entre lo cotidiano y la plegaria porque orar no es solo silenciar el espíritu, quedarse quietos, acoger pasivamente aquello que Dios nos quiere dar; orar es también entrar en el dinamismo de un diálogo entre nosotros y Dios. La contem-

plación busca la interacción, ensaya respuestas con todas las dimensiones de la persona, incluyendo la corporalidad. Así, con todo lo que somos y en todo lo que nos encontramos, podremos alabar, hacer reverencia y servir a Dios.

Somos cuerpo antes que palabra. Y olvidarlo en la meditación nos lleva –como en otros aspectos de la vida– a una plegaria acotada, a un contexto o a una fragmentación de nuestro ser. Nos lleva a una plegaria que regenera, pero que aún es limitada, que quiere ser fecunda, pero que aún no incorpora ni todo lo que somos ni todos los ámbitos donde existimos.

Es imprescindible encontrar la postura que más nos ayude a la meditación, pero tampoco podemos prescindir de ensayar respuestas con el movimiento consciente. Por medio de la postura nos convertimos en fieles orantes; por el movimiento consciente, en audaces peregrinos.

A continuación, te propongo maneras de meditar incorporando el dinamismo del cuerpo.

PONERSE EN PIE

Prestar atención sobre algo tan sencillo y evolutivamente tan complicado como ponerse en pie nos ayudará a recorrer el puente entre lo visible y lo invisible, de ida y de vuelta.

35. Bien erguido

Pon los pies en paralelo, con una separación entre ellos similar a la longitud de tus hombros. Dobla ligeramente las rodillas, que no estén rígidas. Endereza la columna buscando la verticalidad. Alinea la cabeza, como si un hilo invisible tirara de ti hacia arriba.

Descansa las dos manos en el ombligo, la una encima de la otra. Siente la respiración en la zona abdominal, consciente de que es todo tu cuerpo el que respira. Deja que la respiración y el movimiento cíclico de tu abdomen te ayuden a aquietar los pensamientos que te apartan del punto donde tú eres más tú.

36. Digno y humilde

En la posición de la práctica anterior, asocia tu inspiración y espiración a la frase «Estoy aquí, ante ti». Acoge la dignidad, la humildad… y lo que estas palabras despiertan en ti.

37. Portavoz de otros

Traes a tu memoria un momento en el que hayas tenido que ponerte en pie ante otros para dar un mensaje del que eras portavoz: hablabas tú, pero no en nombre propio. Recuerda hasta qué punto querías transmitir un mensaje compartido; considera cómo lo que quieres expresar llega mejor a los

demás cuando el ego se diluye. Piensa en que transparentas una presencia compartida que te transciende.

38. En pie para el Señor

Trae también a tu recuerdo alguna vez que hayas tenido que ponerte en pie para manifestar tu fe en Jesús. Quizás tuviste que hacerlo tú solo, en medio de la asamblea, quizás junto a otros

Toma consciencia de que es el Señor quien te pone en pie, quien te hace levantar la cabeza y te da la dignidad de los hijos que se saben queridos incondicionalmente.

CAMINAR MEDITATIVO

Caminar es un ciclo que progresa arriesgando la estabilidad para ganar un equilibrio mejor. Este ciclo, junto con el de la respiración, nos dispone a entender la dinámica de la muerte y la resurrección que, a semejanza de Cristo, queremos vivir en todo lo que somos y hacemos.

El caminar meditativo que te propongo es muy recomendable cuando llega la somnolencia o la dispersión en la plegaria. Su reposo tranquilo es suficientemente activo para no adormecernos; su movimiento constante es suficientemente lento para no distraernos.

39. Puedo andar

En esta ocasión, empieza la meditación poniéndote en pie con los pies juntos. Fija tu atención en la respiración que percibes en la zona del abdomen y en el suave balanceo del cuerpo.

Tu propósito es acometer el movimiento que habitualmente realizas al andar, pero sin querer llegar a ningún sitio, solamente permaneciendo en equilibrio mientras avanzas.

Cuando tú lo decidas, aprovechando una inspiración, levanta el pie con el que acostumbras a empezar a andar: primero es el talón el que se desprende del suelo; posteriormente, la punta del pie, hasta permanecer erguido sobre una sola pierna. Tu pie dibuja un arco en el aire mientras sigues inspirando y la vertical del cuerpo se desplaza hacia adelante.

Cuando te sientas lleno de aire, inicia la espiración. Para el pie desplazado es el momento de tomar contacto con el suelo: empieza por el talón y recorre la pisada. Poco a poco, ve sacando el aire de los pulmones, hasta que la mayor parte de tu peso se apoye sobre la pierna que se ha desplazado. La columna y la cabeza mantienen la vertical.

Hasta que no notes la necesidad de iniciar la siguiente inspiración, no levantes el talón del otro pie. Nota que la pierna que ha quedado atrás se tensa oblicuamente en el desplazamiento del torso hacia delante, dejando que, por fin, el talón se libere del suelo para empezar el siguiente paso.

Es habitual que, cuando empezamos a ejercitarnos en este modo de andar, perdamos el equilibrio con facilidad. No estamos acostumbrados. Tendremos que perseverar hasta que el cuerpo aprenda a encontrar la estabilidad.

Cuando en este ejercicio del caminar lento notemos que estamos entrando en meditación, podemos incorporar con facilidad una palabra a nuestra respiración, sea repitiéndola para profundizar en su significado, sea dejándose transformar con la lectura de un relato.

40. Andar la jornada

Esta práctica vincula el ejercicio de andar con examen del día, inspirándose en el Examen General descrito por San Ignacio en los Ejercicios Espirituales.[36] Ya no se trata del andar meditativo, del que hemos hablado antes. Se trata de poner en práctica un hábito saludable para el alma (el examen).

En el examen, San Ignacio propone prestar atención sobre la propia vida y averiguar por dónde ha pasado Dios en lo vivido, y muestra cómo disponerse de ahora en adelante. Para hacerlo, nos sugiere cinco puntos que pueden asociarse a los cinco dedos de la mano:

1. Dedo pulgar: das gracias a Dios, de quien tanto has recibido.
2. Dedo índice: pides la gracia de la lucidez y del coraje.
3. Dedo medio: repasas tus últimas veinticuatro horas.
4. Dedo anular: pides perdón por lo que te has separado de Él.
5. Dedo meñique: consideras las próximas veinticuatro horas como una nueva oportunidad de andar en presencia de Dios.

Te propongo hacer este examen diario mientras caminas: mientras paseas, recorre mentalmente las cinco partes del examen de conciencia y centra la atención en el dedo correspondiente. Recorrer cada dedo vinculándolo con una parte del Examen ya es un buen recurso para ganar en la atención consciente.

Será decisivo cuidar este tiempo de examen porque, si se convierte en un hábito cotidiano, marcará un aumento de la lucidez y de la libertad a la que estamos llamados.[37]

41. Inspírate en el Rosario

Para examinarse caminando a buen ritmo, hay que vigilar, pasar por el lugar adecuado y no chocar con eventuales obstáculos. A su vez, ¡son tantos los detalles que reclaman la atención a nuestro paso! Parece imposible centrarse en el Examen y no estar yendo y viniendo de cada punto, sin perder el hilo. Para perseverar en el examen diario, te propongo un segundo soporte, tomado en préstamo una vieja tradición de la Iglesia: el Rosario.

En la parte central de esta plegaria, se nos propone la recitación de un padrenuestro y de diez avemarías para cada uno de los cinco misterios que se quieren contemplar. Te propongo que te apoyes en esta recitación vocal mientras consideras, esta vez, cada uno de los cinco puntos del Examen ignaciano.

Habrá que tener bien interiorizados los cinco puntos y disponer de las dos manos para el recuento: un padrenues-

tro y diez avemarías para cada punto del Examen.

Parece complicado, pero es tan simple como empezar a caminar, poniendo la atención en el dedo gordo de la mano izquierda y considerando la invitación a dar gracias a Dios de quien tanto has recibido: el primer punto del método ignaciano.

Con la atención en el dedo gordo de la mano izquierda, recita el primer padrenuestro. A continuación, la mano derecha te ayuda a contar los diez avemarías. De manera que la duración del padrenuestro y de los diez avemarías será el tiempo que dediques a dar gracias a Dios, el primer punto del Examen.

Esta práctica, combinando el andar, el examen diario y el rezo del Rosario, pueden abrirte mejor a reconocer el paso de Dios por la historia que vives y a disponerte a la que quieres vivir en Él.

DANZA CONTEMPLATIVA

Continuamos el listado de las prácticas espirituales en movimiento con la danza contemplativa. De manera amplia, denominamos así a todo movimiento corporal que vehicule la meditación asociándola a un ritmo o a una música.

Los occidentales, por lo general, sentimos una cierta inhibición para expresarnos danzando. Hay que respetar el carácter personal, el momento adecuado y de qué manera cada uno vive su corporalidad. Por ello, la definición de "danza contemplativa" quiere ser integradora. Incluso aquella persona que tiene dificultades para expresarse con el movimiento, si le place, puede incorporar la danza en la meditación. Un sutil movimiento intencionado del cuerpo orando puede generar una danza más sublime que la más vistosa coreografía. La excelencia recae en el fruto de esta práctica espiritual más que en su plasticidad.

Cuando no se trata de una prolongación espontánea del espíritu en el movimiento corporal, la danza exige un cierto aprendizaje por repetición. Por este motivo, con la danza es más laborioso alcanzar un punto meditativo. No obstante, el descubrimiento del mundo interior y la comunión interpersonal que suelen acompañar la danza contemplativa, permiten que demos por bien aprovechados los prolegómenos del aprendizaje.

La danza contemplativa es, pues, un magnífico recurso para introducir, profundizar o concluir la plegaria personal o comunitaria, en un contexto de formación o celebración de la fe. Te propongo algunos recursos.

42. Danzar ante Dios

Individualmente, te remito a una experiencia compartida por todo ser humano que sin darse cuenta se encuentra danzando porque respira, porque camina, porque está vivo.

El instinto de dejarse llevar corporalmente por un ritmo o melodía puede

introducirte a la comunicación con el Señor de la vida, que también danza con la creación.[38]

43. Sumarse a la danza

Puedes sumarte a un grupo que danza dirigido por un animador. Hay danzas muy sencillas para adentrarte en la música y en la expresión corporal que te conducirán a la meditación y a la plegaria.[39]

44. Danzar el padrenuestro

Con los niños, es una buena ayuda expresar corporalmente las plegarias que queremos que memoricen. Centrar su atención en su cuerpo les permite un aprendizaje más significativo y una plegaria más sentida.

En una sesión con niños, tras dividir el texto en frases, se les puede pedir que, por turnos, expresen con las manos lo que entienden. Por ejemplo, ¿cómo decir "Padre nuestro" con los brazos? Y, a continuación, "que estás en los cielos", etc.

A medida que aparecen las diversas formas no verbales de orar el texto, el grupo puede utilizarlas, repetirlas, concatenarlas y aprenderlas hasta completar el padrenuestro. Así se construye una danza rítmica para las mismas palabras de Jesús que encuentra su lugar natural en una celebración litúrgica, donde la plegaria vocal se hace doblemente comprensible para mayores y pequeños.

PLEGARIA DE BENDICIÓN

"Bendecir" significa 'decir bien de los demás'. "Bendecir" hace pensar en las palabras y en las muestras de afecto que los padres ofrecen a sus hijos cuando dejan el hogar.

Nosotros bendecimos a Dios, diciendo todo lo que de Él recibimos, porque Él nos ha bendecido antes.

También bendecimos a los otros recordándoles su dignidad: "¡sois hijos de Dios, en su Hijo, Jesucristo!". Recordándonoslo unos a otros nos estamos abriendo a una nueva fraternidad.

En cualquier encuentro donde el Señor ha sido el centro, como en la eucaristía, la bendición reenvía con nuevas fuerzas a la misión de cada día.

Por ello, ahora te propongo maneras de profundizar en este gesto para que también te abra a la meditación.

45. Velar por los nombres

Esta meditación empieza haciendo presente mentalmente el otro para poder bendecirlo. Así dejas que su recuerdo, su vida, desvele tu plegaria por él.

Te ayudará escribir su nombre en un papel, al lado de todos aquellos otros nombres que hoy quieres bendecir.

Más que escribir el nombre, detente en dibujar cada una de las letras, de-

dicando el tiempo necesario para cada persona por la que quieras orar.

Finalmente, enciendes un candil y pones el papel bajo la luz. En la pausa de la llama, vela por estos nombres como si del sueño de un niño o de una necesidad se tratara. Son personas para las que tú quieres bien. Tú las bendices para que no olviden nunca que son hijos e hijas, hermanos tuyos.

46. Bendeciros

Otra manera de bendecir es la que se realiza en grupo. Se trata de invocar la protección de Dios sobre el otro con la imposición de las manos.

Este gesto que proviene del propio Jesús[40] es habitual en el seno de las comunidades cristianas[41] desde el principio, pues ayuda donde las palabras no llegan a expresar adecuadamente lo que se quiere decir, pero se desea.

En esta dinámica de bendición, hay alguien que guía la plegaria y marca los tiempos.

Las personas que participan se sitúan en dos círculos concéntricos: el círculo interior, mirando hacia fuera, el círculo exterior, mirando hacia adentro. Cada persona se sitúa frente a otra, por parejas. Quien guía la plegaria puede incorporarse para completar una pareja con una persona suelta o puede quedarse fuera de los dos círculos. Orando, invita al silencio y a la intercesión de los unos por los otros. Puede ayudar poner de fondo una música adecuada.

Si estás en el círculo exterior, ora en silencio por la persona que está delante de ti. No es imprescindible conocer su nombre ni lo que más le conviene en este momento, aunque, si lo sabes, puede ayudar. En cualquier caso, la pones en manos de Dios y de su protección amorosa.

Ahora, la bendices con un gesto adecuado, que puede ir variando según cada persona: imposición de las manos sobre la cabeza, con o sin contacto, poner una o dos manos en los hombros, abrir la palma de la mano hacia el otro, cruzar una mirada de reconocimiento…

Es importante que la voluntad de bendecir encuentre su manera personal y diferenciada.

Cuando la persona que guía la bendición lo considere oportuno, puedes concluir tu bendición.

A continuación, desde el círculo interior, quien ha recibido tu bendición es quien toma ahora la iniciativa y, a su manera, también reza para ti, bendiciéndote. Cuando ha terminado, quien guía la plegaria hace una señal para que el círculo exterior rote una posición. Os despedís.

Tras la rotación, os encontráis, de nuevo, dos personas que en silencio lleváis a cabo la plegaria por el otro, el gesto de bendición y la conclusión.

Durante esta práctica, es importante expresar la bendición centrándose en las manos. Así, como se busca ser austero con las palabras para que sea el gesto el que hable, también conviene ser austero con las miradas. Buscar el contacto visual fácilmente distrae del propósito. Por ello, nuestra atención estará en las manos y no en el habla o en la mirada.

Cuando el círculo externo ha completado la vuelta, se finaliza la dinámica con un canto o unas palabras de bendición para todos.

47. En pequeño círculo

Esta misma plegaria de bendición se puede llevar a cabo en grupos de cuatro o cinco personas, de pie o sentadas, incluso en el suelo. Se explica la dinámica a todos y se deja que el grupo gestione el tiempo. Después de un momento de silencio y plegaria compartido, quien lo desee puede tomar la iniciativa y situarse ante quien tiene a su derecha. Le bendice como se ha sugerido antes. Quien recibe la bendición expresa corporalmente la acogida de la plegaria sobre él.

Quien bendice continúa pasando por delante de todos y cada uno de los miembros del grupo hasta llegar, de nuevo, al punto de partida. Entonces, toma el testigo quien se sienta movido a hacerlo e inicia la bendición, siempre a su manera y el tiempo que considere oportuno.

Puede haber diferentes grupos en un mismo espacio. Hay que ponerse de acuerdo para que, cuando un grupo concluya, permanezca en silencio o abandone el recinto y, así, respetar al que todavía no ha terminado.

A menudo, las imágenes mentales nos llegan como los olores, de forma inesperada. La memoria visual produce una combinación de imágenes que nos representa lo que hemos vivido, pero también lo que desearíamos vivir o tememos que llegue a pasar en el futuro.

Igual que la función respiratoria, la imaginación puede educarse dejando que esta facultad alimente saludablemente nuestro espíritu, sin que nos arrastre donde no queremos.

Podemos sentir cierta envidia de los que estuvieron con Jesús y pudieron verle con sus propios ojos, lo escucharon, lo tocaron…[42] Incluso pensamos que quizás esto nos ayudaría en nuestra fe. Pero Jesús parece girarse hacia nosotros cuando dice «Felices los que creen sin haber visto»[43] como si nos dijera que el gozo del Evangelio también es para nosotros.

Es con la promesa de este gozo que leemos la Palabra de Dios y nos imaginamos lo que pasó. Pero no solo nos lo imaginamos, nos sentimos presentes en medio de la escena, interactuando con el Señor, porque, por una parte, nosotros formamos parte de la Humanidad que el Señor ha venido a salvar y, por la otra, el Señor puede servirse de nuestra imaginación para decirse a nosotros, si así lo quiere.

Que Jesús llama y convoca a cooperar en el Reino del Padre no es un hecho que sucediera solo para algunos de sus contemporáneos en aquella playa de Tiberíades. Por la fe, sentimos que esta llamada se realiza hoy, aquí, para cada uno de nosotros si nos disponemos a recibirla y a dejarnos transformar por Él.

La imaginación nos ayuda a actualizar la llamada personal y la salvación de Jesús. Con la imaginación, por la gracia de Dios, desaparece la distancia del espacio y el tiempo. Hay un presente de Dios, hecho obsequio, en el que Jesús vive en nosotros.

La imaginación nos dispone a creer en la resurrección de Cristo. Es imaginable y la experiencia vital lo hace creíble: Él está vivo.

Te propongo un ejercicio con el que, gracias a la imaginación, puedas disponerte al encuentro.

48. Visualización

En un estado de reposo, sea sentado, sobre una alfombra o caminando lentamente, toma consciencia de todo tu ser gracias al aire que inspiras y espiras.

Imagina que se abre una gran pantalla ante ti, en la que visualizarás el relato que te propongo a continuación.

Esta historia puedes imaginarla a medida que vas leyéndola, o bien alguien puede presentarte el relato, dejando espacio para que te lo puedas hacer tuyo. Esta segunda opción suele ser la más adecuada cuando se trata de un grupo.

Te imaginas avanzando por un camino por donde es agradable pasar. Consideras el horizonte ante ti, los árboles, los murmullos que oyes, los pájaros… Notas conexión entre tu estado de ánimo y el entorno.

Sin más, vienen a tu conciencia tres palabras. Esta consciencia es tan fuerte que olvidas cualquier otra expresión verbal fuera de estas tres palabras. Tomas consciencia de que ellas son las más importantes para ti, para tu plenitud. De un modo distendido, piensa en estas tres palabras, que son las más significativas de tu vocabulario.

Tu camino continua con este estado de ánimo conectado con lo que te rodea y disfrutando de tus tres palabras.

Ahora, imagina que, al otro extremo del camino, a lo lejos, alguien se te acerca. A medida que se aproxima, intuyes quién es. Quizás es su manera de moverse, quizás su rostro o tu intuición, pero sabes que es Jesús, el Señor.

Cuando estéis suficientemente cerca para oiros, imaginas de qué manera Él te saluda y cómo tú le respondes.

En la proximidad, después del saludo, tú no puedes más que pronunciarle a Jesús tus tres palabras esenciales.

Imaginas cómo las escucha y cómo te mira.

Después de un momento de silencio, Él te obsequia con una cuarta palabra.

Tú consideras cuál puede ser esta cuarta palabra y escuchas como Él la pronuncia para ti. Te la haces tuya y vas entendiendo qué significa. No es una palabra más: ella lo cambia todo.

Finalmente, os despedís. Piensa en cómo lo haces, cómo lo hacéis. Imagina que Jesús retoma el camino y cómo tú retomarás el tuyo.

Ahora avanza con tus cuatro palabras siguiendo el camino.

Las palabras nos sitúan la realidad a la distancia adecuada para poder operar mejor con ella, entenderla, preverla, compartirla. Por ello, las palabras nos hacen más libres. A su vez, las palabras también nos limitan porque no llegan a expresar toda la complejidad del mundo y la poesía que somos.

La Palabra de Dios tiene la virtud de encarnarse a cada instante y la vocación de ofrecerse amorosamente para suscitarse de nuevo. Ella llega a cada instante, con el deseo de ser luz, ilumina con fe a quien la lee y estalla en variedad de matices cuando es compartida.

Un gran amante de esta Palabra fue Carlo M. Martini. Mientras fue Arzobispo de Milán, cada jueves convocaba en el Duomo a centenares de jóvenes para que se dejaran iluminar por la Palabra de Dios, siguiendo una metodología que tuve ocasión de conocer. Desde entonces, siempre me ha maravillado el abanico de sentidos que comporta leer la Palabra de Dios de esta manera: respetuosa y a su vez atrevida con el texto. Te la presento tal y como la he desarrollado.

49. Diálogo contemplativo

Los participantes en este diálogo se sitúan en círculo. En el centro, encima de un mantel, se dispone una Biblia y un cirio, símbolo de la luz que confiamos recibir. Cuando hay entre 20 y 25 participantes, el diálogo dura aproximadamente una hora. Este se considera el límite de tiempo para esta práctica espiritual y, por tanto, este debería ser el máximo número de participantes.

El animador escoge un fragmento del Evangelio con unidad interna (introducción, desarrollo y conclusión) y explica la dinámica de la práctica. En primer lugar, introduce el contexto de la perícopa elegida. Explica los elementos que ayudan a entenderla: qué ha pasado antes, qué pasa después, qué sabemos de los protagonistas por otros

fragmentos, cómo entender mejor el significado de alguna palabra clave, cuáles son los grandes rasgos del estilo del evangelista y cómo acostumbra a describir los hechos.

En segundo lugar, el animador leerá el texto de forma clara, dejando que cada palabra o frase resuene, con unos segundos de silencio después de cada punto, siendo fiel a la puntuación del texto y buscando una versión de la Palabra de Dios en la que confíe.

A continuación, iniciamos la primera ronda de los participantes, siguiendo un orden previamente convenido. Cada participante comparte un elemento (palabra, frase, idea) que le haya resonado internamente de manera significativa y explica por qué ha sido así. Se comparte un elemento y solo uno. No será fácil para los participantes seguir esta consigna, pero el animador velará para que las intervenciones no se extiendan en exceso. Puede ayudar al clima de meditación que las intervenciones se sucedan pasando de mano en mano el cirio encendido de encima de la mesa.

Después de concluir la primera vuelta con la intervención de quien guía el diálogo –como uno más–, se deja un breve espacio de silencio recordando lo que se espera de la participación en la segunda vuelta.

Iniciamos esta segunda vuelta, donde se puede recoger una –y solo una– de las aportaciones que hemos oído de los demás, compartiendo por qué nos ha aportado novedad.

Después de la segunda ronda, el animador devuelve el cirio a la mesa, donde también reposa la Biblia con el texto que se ha proclamado.

Empieza un tercer momento –esta vez la participación es aleatoria y más libre– donde se nos invita a dirigirnos al Señor en forma de petición o agradecimiento, inspirándonos en aquello que se ha escuchado en las dos vueltas anteriores. Después de cada intervención, el grupo participa con un silencio orante o con una fórmula del ritual del tipo “os lo pedimos, Señor”, “os damos gracias, Señor”, etc.

Al principio, al final o en medio, puede ayudar un breve canto.

CONCLUSIÓN

«…después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada, arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor, y haré otra vez de la misma manera».[44]

Este es el secreto: saber mirar hacia atrás y reconocer el paso de Dios en el camino recorrido, disponiéndose para el tramo siguiente. Este es, a mi parecer, el secreto de la pedagogía de los Ejercicios de san Ignacio de Loyola para el aprendizaje en la vida espiritual.

Las *49 prácticas* que se proponen en este cuaderno quedarían en agua de borrajas o actividades peculiares si no encontráramos un momento para valorarlas, sea para corregir lo que no ha ido bien, sea para confirmar lo que sí que ha ayudado. Es importante preguntarte si has escogido bien el momento del día para realizar esta práctica espiritual. ¿El lugar era el adecuado? ¿Cómo has preparado tu cuerpo para la meditación? ¿Te has servido de la respiración para entrar? ¿Los sonidos ambientales ayudaban? Ante Dios, ¿sabías qué le querías pedir en concreto? ¿Has encontrado espacio para su Palabra? ¿El ejercicio te ha aproximado a los otros y a la Creación? En definitiva, ¿dónde estaba Dios?

Si la plegaria es atención al paso de Dios, la atención sobre esta atención nos dispone doblemente a sentir, entender y seguir su Palabra en todo.

NOTAS

1. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 121-125.
2. *Ídem*., núm. 238-260.
3. Gn 1,2.
4. Gn 2,7.
5. 1R 19,12.
6. Cf. Jn 20,22.
7. Cf. Hch 2,6.
8. 1Co 6,19.
9. «…de manera que una sola palabra se diga entre un anhélito a otro, se mire principalmente en la significación de la tal palabra, o en la persona a quien reza, o en la bajeza de sí mismo, o en la diferencia de tanta alteza a tanta bajeza propia.» [EE 258].
10. Marty, F. (1998). *La bénédiction de Babel*. París: Editions du Cerf, pág. 135.
11. Jn 8,12.
12. Cf. Mt 2,2.
13. Jn 20,8.
14. Arrupe, P. (1981). *La identidad del jesuita en nuestros tiempos*. Santander: Ed. Sal Terrae, pág. 82.
15. Jn 20,28.
16. Cf. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 235.
17. Ex 3,4.
18. Lc 10,41.
19. Cf. Lc 8.
20. Cf. Lc 22,47.
21. Cf. Experimento de Harry Harlow sobre la privación materna (1960).
22. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 15.
23. Cf. Jn 20,27.
24. Cf. Jn 10,10.
25. Cf. 2 Co 2,14-16.
26. «La amistad con los pobres nos hace amigos del Rey eterno». Ignacio de Loyola. *Carta a los Padres y hermanos de Padua,* 7 de agosto de 1547.
27. Cf. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 2.
28. Jn 6,35.
29. Jn 7,37.
30. Jn 2,10.
31. Sal 42(41),3.
32. Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, núm. 114.
33. «Mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle» [EE 214].
34. Jn 21,9.
35. Jn 6,11.
36. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 43.
37. Cf. Ro 8,21.
38. Moltmann, J. (1972). *Le Seigneur de la danse: essai sur la joie d'être libre*. París: Éditions du Cerf.
39. Hernández, Victoria (2005). *Danza contemplativa*. Madrid: Editorial San Pablo. Incluye CD.
40. Cf. Lc 24,50.
41. Cf. Hch 6,6.
42. Cf. 1Jn 1,1.
43. Jn 20,29.
44. Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*, núm. 77.

«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'Espiritualidad *(EIDES) ofrece esta serie de materiales ignacianos.*

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

74. J. M. RAMBLA - SEMINARIO DE EJERCICIOS (EIDES). Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (4) - 75. C. MARCET. Ignacio de Loyola: un itinerario vital - 76. P. ARRUPE. Hombres y mujeres para los demás - 77. L. ESPINA CEPEDA. Ejercicios ignacianos acompañados por santa Teresa - 78. D. MOLLÁ. El «más» ignaciano: tópicos, sospechas, deformaciones y verdad - 79. J. M. RAMBLA - SEMINARIO DE EJERCICIOS (EIDES). Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (5) - 80. C. MARCET - Releyendo nuestras vidas - 81. J. M. RAMBLA - SEMINARIO DE EJERCICIOS (EIDES). Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (6) - 82. D. MOLLÁ. Pedro Arrupe, carisma de Ignacio: Preguntas y propuestas - 83. F. RIERA. Inmersión en la Manresa ignaciana - 84. D. GUINDULAIN. Atraídos por Dios. Cuarenta y nueve prácticas espirituales

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

La Fundación Lluís Espinal envía gratuitamente los cuadernos EIDES a quien los solicite. Si usted desea recibirlos, pídalos a Cristianisme i Justícia.

Cristianisme i Justícia

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

cristianismeijusticia cijusticia fespinal89

www.cristianismeijusticia.net/eides