



**94**

**Carles Marcet**

**YO SOLO, ¿QUÉ PUEDO SER?  
Comentario a los cinco ejercicios  
de la primera semana**



**«YO SOLO, ¿QUÉ PUEDO SER?» [EE 58]  
COMENTARIO A LOS CINCO EJERCICIOS  
DE LA PRIMERA SEMANA**

Carles Marcet

PRESENTACIÓN .....	3
EL CAMINO DE PRIMERA SEMANA .....	5
1. EL MARCO DE LA PRIMERA SEMANA DE EJERCICIOS. ¿QUÉ SE PRETENDE? .....	7
2. EL PRIMER EJERCICIO: MEDITACIÓN DEL PECADO CON LAS TRES POTENCIAS [EE 45-54] .....	9
3. EL SEGUNDO EJERCICIO: MEDITACIÓN DE LOS PECADOS PERSONALES [EE 55-61] .....	13
4. EL TERCER EJERCICIO ES DE REPETICIÓN [EE 62-63] .....	18
5. EL CUARTO EJERCICIO ES «RESUMIENDO» [EE 64] .....	21
6. EL QUINTO EJERCICIO ES LA MEDITACIÓN DEL INFIERNO [EE 65-71] .....	22
7. RELACIÓN, HUMILDAD Y ALEGRÍA .....	26
NOTAS .....	29

**Carles Marcet.** Jesuita. Licenciado en teología. Ha sido durante años párroco en el barrio de Bellvitge (L'Hospitalet del Llobregat) y acompañante y divulgador de los Ejercicios en comunidades populares. Actualmente forma parte del equipo del Centro Internacional de Espiritualidad de la Cova de Manresa, donde coordina el «Curso de inmersión ignaciana» y el curso «Dos meses de reciclaje en teología». En esta colección ha publicado: *Ignacio de Loyola: un itinerario vital* (EIDES n.º 75); *Releyendo nuestras vidas* (EIDES n.º 80) e *Ignacio de Loyola acompañado, acompañante, en compañía* (EIDES n.º 87).

Edita: Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona  
Tel. 93 317 23 38 - E-mail: [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com) - [www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)  
Imprime: Ediciones Rondas S.L. - Depósito Legal: B 21930-2020  
ISBN: 978-84-9730-474-0 - ISSN: 2014-654X - ISSN (virtual): 2014-6558

Edición: Santi Torres Rocaginé - Traducción: Anna Pérez Mir  
Corrección: Cristina Illamola - Maquetación: Pilar Rubio Tugas  
Diciembre 2020

**Protección de datos:** Los datos de los destinatarios de la presente comunicación provienen de los ficheros históricos de la Base de Datos General de Administración de la Fundació Lluís Espinal (Cristianisme i Justícia), y se incorporaron con el previo consentimiento de los interesados otorgado, o bien directamente o bien a partir de las relaciones jurídicas mantenidas con la fundación, tal y como se dispone en el artículo 6.2 de la LOPD y el artículo 21 de la LSSI. La finalidad de su conservación es mantener informados a nuestros suscriptores e interesados sobre sus servicios y las actividades que organiza y en las cuales participa. Su información no será cedida a nadie, pero sí que puede ser utilizada en plataformas externas a los sistemas de la fundación para facilitar el envío de los correos electrónicos. Puede completar esta información consultando el aviso legal publicado en la web <https://www.cristianismeijusticia.net/avis-legal>. Por lo que hace referencia a su información, en cualquier momento puede consultar, acceder, rectificar, cancelar, limitar su tratamiento, solicitar la portabilidad de los datos, prohibir las decisiones individuales automatizadas y oponerse, total o parcialmente, a que la Fundació Lluís Espinal conserve los datos, escribiendo al correo electrónico [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com), o si lo prefiere, dirigiendo un escrito a la calle Roger de Llúria, n. 13, piso 1º, de Barcelona (08010).

# PRESENTACIÓN

---

El título del presente cuaderno –«Yo solo, ¿qué puedo ser?»– es una expresión que aparece en el número 58 del texto de los Ejercicios. Dicha expresión se sitúa en el centro neurálgico, en el corazón arquitectónico del texto de estos cinco ejercicios de la primera semana como si, de alguna manera, ahí pudiéramos encontrar una clave para interpretar el conjunto.

¿Qué vendría a decirnos esa clave? El «yo solo» no alude a una soledad física («estoy solo») o psicológica («me siento solo»), sino a una opción vital: «Por mis propias fuerzas y con ellas», «sin necesidad de Dios para nada». Una opción voluntarista y arrogante propia de quien se cree capaz de progresar por sí mismo en la vía espiritual.

Pues bien, a través de los ejercicios de esta semana, Ignacio intentará ayudar al ejercitante a percibir la mentira escondida en esa arrogancia. Parte de la propia experiencia de haber descubierto que solo, sin Dios, nada puede y nada es, porque todo ha sido creado/amado precisamente para vivir la relación con Dios en todo. De este modo, tal pretensión y tal arrogancia se acaban convirtiendo en la raíz del pecado (personal y estructural) y de los propios desórdenes. Una raíz que bien podría quedar manifestada en las palabras *codicia* y *soberbia*. En el fondo, más abierta o camufladamente, «quieren ser dioses». Y de ahí se deriva el desorden y todo mal. Intentaremos ir viéndolo a lo largo de nuestro recorrido.



# EL CAMINO DE PRIMERA SEMANA

---

El esquema que se presenta a continuación puede ayudar a ir siguiendo este pequeño comentario a los cinco ejercicios de la primera semana, a modo de mirada panorámica y arquitectónica del conjunto del proceso que aquí iremos recorriendo:

## 0. Introducción: la experiencia que andamos buscando

- Conocimiento interno (gustado) del pecado y la misericordia
- Empecinados en endiosarnos (soberbia), llamados a divinizarnos (verdad, humildad)
- «Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia»

## 1. El método: meditación poniendo en juego todo el ser (tres potencias)

- Oración preparatoria: que todo mi ser se oriente a...
- Primer preámbulo: composición de lugar (cárcel y destierro)
- Segundo preámbulo: petición (vergüenza, confusión, aborrecimiento, lágrimas)
- Cuerpo de la oración
- Coloquio

## 2. Los cinco ejercicios

Primer ejercicio: recordar el proceso del misterio de la iniquidad (pecado estructurado)

1. Nivel cósmico: pecado de los ángeles («viniendo a soberbia»)
2. Nivel histórico: pecado de Adán y Eva
3. Nivel particular: una dinámica que flota en el ambiente y nos arrastra

Segundo ejercicio: la historia del pecado en mí (pecado personal)

1. Traer a la memoria el proceso de los pecados
2. Ponderar su fealdad y malicia
3. Mirar quién soy yo en cada situación:
  - a) en comparación con los demás
  - b) en comparación con los ángeles y los santos

- c) en comparación con Dios
  - d) al mirar mi corrupción y fealdad
  - e) al mirarme como una llaga y postema
4. Considerar quién es Dios contra quien he pecado
  5. Exclamación admirativa: «¡Me ha dejado con vida!»
  6. Coloquio de misericordia

Tercer ejercicio: repetición. «Hacer pausa donde ha habido mayor sentimiento espiritual»

Cuarto ejercicio: resumen. «La reminiscencia de las cosas»

Quinto ejercicio: meditación del infierno (aplicando los sentidos)<sup>1</sup>



# 1. EL MARCO DE LA PRIMERA SEMANA DE EJERCICIOS. ¿QUÉ SE PRETENDE?

---

Al iniciar el proceso de los Ejercicios, en el texto centrado en el Principio y Fundamento [23] se nos recuerda algo tan sencillo y fundamental como que somos creados por Dios y para Dios, que Él es nuestro Principio y Fin, que nuestra existencia la hemos recibido y la recibimos constantemente de Él. Al reconocer esta Fuente y este Regalo primordial es cuando podemos empezar a pensar nuestra existencia «para». Reconocer que somos criaturas «para» el servicio y la alabanza es lo que nos salva, es decir, lo que nos posibilita desplegar la plenitud de lo que ya somos. Salvar quiere decir alcanzar salud, y la salud que Ignacio nos propone es la restauración de aquello para lo que fuimos creados, es decir, la plena introducción en el misterio de comunión y de reciprocidad intratrinitaria.

El resto de las cosas en su origen no son pantalla, sino mediación para ejercer esa vocación de alabar y servir. El peligro radica en querer apropiarse de ellas, porque entonces pasan de ser transparencia a ser opacidad. Ante las cosas es menester hacerse indiferentes (esto es, libres) para poder elegir lo que más conduce al fin para el que fuimos creados (alabar y servir). Lo que Ignacio nos propone, pues, es el despliegue de la libertad interior que no se siente atrapada por nada.<sup>2</sup> Evidentemente, no se propone negar la capacidad de

amar, sino alcanzar la libertad para poder hacerlo cada vez con más pureza y plenitud, sin estar apegado a ninguna dependencia que lo paralice.

Entrando en la primera semana, sin apartarnos de ese objetivo de caminar hacia la comunión en Dios, Ignacio entiende que conviene adquirir un aborrecimiento visceral de todo lo que nos aparta de la Fuente de la Vida y experimentar que ello solo es posible gracias a Dios mismo. Esto puede implicar el adentrarse hasta el fondo de las propias sombras, porque no hay conciencia de

salvación si uno no ha concienciado las fuerzas de muerte que le cierran el camino hacia la Vida.

Tanto es así que, en contraposición con el Principio y Fundamento, podríamos formular en paralelo lo que implica un vivir dejándose llevar por esas fuerzas sombrías del pecado. Rezaría más o menos así: «El ser humano se ha autoproclamado dueño y señor de todas las cosas, de modo que su vida consiste en servirse lo máximo posible de ellas para engrandecer su engrimiento. Ha de servirse de ellas en tanto que le ayuden a progresar en fama, éxito, honor y riqueza, y ha de desdeñarlas en cuanto se lo impidan. Para ello, es menester que sea libre para poder utilizarlas a su antojo». Esta formulación ayuda a comprender que la raíz de nuestro desvarío y extravío respecto de lo que nos da Vida está en la soberbia y en la codicia. Habiendo sido creados, amados e invitados a desarrollar un camino de divinización, nos empeñamos, centrados en nuestras propias fortalezas, en desarrollar un camino de endiosamiento.<sup>3</sup>

Desde esta óptica, a lo largo de esta primera semana, Ignacio nos va a proponer un doble objetivo:

- Un conocimiento profundo de nuestra realidad concreta –global y personal– marcada por el mal de la soberbia y la codicia; esto es, un conocimiento interno de la naturaleza del pecado.

- Y un conocimiento profundo de la respuesta misericordiosa de Dios, que sigue buscando una relación –configurada de alabanza, reverencia y servicio– siempre mayor con nosotros y conmigo en este contexto concreto. Así de loco es su amor por nosotros y por mí que incluso le lleva de Creador a hacerse hombre, hombre humillado hasta los infiernos.

Ambos conocimientos profundos pueden acabar impulsando un deseo de relación y respuesta para con Dios mucho más estrecha y generosa, después de haber pasado por los sentimientos de vergüenza y confusión ante la realidad del pecado personal y social. Una realidad que implica ruptura de esta relación, y que queda más patente en un cara a cara ante el Crucificado (coloquio). Ante Él se invitará –como veremos– al ejercitante a experimentar el movimiento de la divinidad que es de descenso y de *kénosis*, lo cual choca frontalmente con el propio deseo de ascenso y de apropiación. En este cara a cara con el Crucificado, el ejercitante tal vez podrá intuir la profundidad del amor misericordioso de Dios, que desciende para renovar, rehacer y fortalecer nuestra relación de comunión en Él.<sup>4</sup>

Presentado el horizonte y la pretensión de la primera semana, adentrémonos en el proceso y los pasos que Ignacio nos va proponiendo para alcanzar sus propósitos.

## 2. EL PRIMER EJERCICIO: MEDITACIÓN DEL PECADO CON LAS TRES POTENCIAS [EE 45-54]

---

En primer lugar, conviene considerar que lo que se nos propone es una meditación, es decir, una manera de orar que busca profundizar y asimilar un misterio mediante un acercamiento pausado y sanador.<sup>5</sup>

Etimológicamente, meditar viene de *medior*, que significa algo así como ir a curar, o ir repetidamente a las curas; es algo así como ir al médico a pedirle: «¡ayúdame a curarme porque me duele!»; es buscar palabras, imágenes o pensamientos curativos en referencia al misterio que se nos propone y que aquí es el de la entrada del pecado y del mal en el mundo.

### 2.1. Las tres potencias

En esta meditación, Ignacio propone que el ejercitante ponga en juego las tres potencias (memoria, entendimiento y voluntad), así como la imaginación

[47]. Es una manera de expresar que es toda la persona –con todas sus capacidades y profundidades internas– la que se pone en juego para ejercitarse: sus vísceras, expresión de sus pasiones; su corazón, expresión de sus afectos; su cabeza, expresión de su razón y sabiduría.

Diríamos que la memoria nos abre al misterio de las manifestaciones de Dios en la historia, en este caso a través del recuerdo del pecado, del mal, etc. El entendimiento nos abre al reconocimiento de su sentido/significado, en este caso de las causas que han provocado el mal. Y la voluntad, a la confirmación y expansión activa de todo ello, esto es, al conocimiento de sus consecuencias.

## 2.2. Oración preparatoria y preámbulos

El misterio de fondo que hay que meditar y considerar es, pues, la historia del pecado, del cual mi pecado propio forma parte como un eslabón más de una larga cadena, y en la cual mi propia historia se halla solidariamente inserta.

Para entrar en ello, Ignacio invita al ejercitante a demandar, en una oración preparatoria [46], que todo en su vida y toda su persona se ordene/oriente en servir y alabar a Dios.<sup>6</sup> Esta es la orientación vital que el ejercitante debió descubrir como sanadora en el Principio y Fundamento.

Propone luego una composición de lugar como marco desde donde meditar. Aquí se invita al ejercitante a poner en juego la imaginación [47] para ayudar a componer el encuentro con el Señor. En este caso, el encuentro se produce en una situación existencial del individuo que no es corpóreamente visible, pero sí internamente sentida como ruptura y lejanía de Dios que anda buscando una nueva relación con Él. Para ayudar al ejercitante a experimentar esa situación vital de ruptura y lejanía como situación alienante, Ignacio le ofrece dos imágenes: «el alma encerrada en la prisión del cuerpo», esto es, la cárcel (sin libertad), y «el destierro entre brutos animales», esto es, el exilio (desarraigado y en soledad) como fuera de lugar, entre brutos animales. Estas imágenes pueden transportar al ejercitante, casi intuitivamente, a la primera parte de la parábola del Hijo Pródigo (Lc 15,11-16), junto a aquel hijo amado que «ha matado al Padre»<sup>7</sup> y ahora se encuentra solo y en un país extranjero, extraño para él.

Si el primer preámbulo es composición de lugar, el segundo es «pedir lo que quiero y deseo» [48], en este caso sentir vergüenza y confusión ante el estado en el que me encuentro, caracterizado por la sensación de haber caído muy bajo y haberme ido muy lejos. Sentir eso no se alcanza por pura voluntad, sino por apertura a la gracia, y por eso hay que pedirlo. Veremos más adelante que esta gracia pedida y deseada solo es posible que nos alcance si nos situamos ante la mirada del Crucificado.

## 2.3. Los puntos o materia a considerar para el cuerpo de la oración [50-52]

a) El primer punto es lo que Ignacio –con la teología disponible de su época– llama «el pecado de los ángeles».<sup>8</sup> Podríamos traducirlo como «el misterio de la iniquidad» cuya oscuridad pide ser desenmascarada, o la dimensión cósmica o global de la dinámica por la cual va entrando el pecado en el mundo. Algo así como una herida que llevamos dentro, que tendemos a esconder o a ignorar, pero que nos conviene airear para que así el Amor pueda realmente curarla.

En la raíz de este misterio existe como una cerrazón obstinada en no querer hacer obediencia y reverencia, en no querer acatar una sana pero radical dependencia del Creador, viniendo a soberbia. Es decir, un rechazo de la orientación vital presentada en el Principio y Fundamento. Esto sería como la raíz o fuente de todo otro pecado, como

el pecado originario: el rechazo soberbio a la oferta de una relación de comunión. El pecado de los ángeles radica en que quisieron ser como dios (endiosarse) cuando Dios les propone divinizarse; quisieron ascender cuando Dios es amor que descende. Lo que es gracia (ser divinizado) lo pervierten al convertirlo en conquista (endiosamiento)

b) El segundo punto, al cual Ignacio llama «el pecado de Adán y Eva», hace referencia a la dimensión histórica del pecado, que nos ubica viviendo en una historia de mal y que acaba conduciendo a un vivir sin la justicia original, esto es, una vez más al margen del proyecto del Principio y Fundamento, alejados de la vocación plenificadora a la que Dios llama al ser humano. El pecado desde los orígenes de la humanidad ha consistido en querer usurpar el lugar de Dios y decidir autónomamente sobre el bien y el mal –nuevamente la soberbia endiosada!–. Eso desencadena una fuerza que rompe la relación y la solidaridad, la filiación y la fraternidad: volver la espalda a Dios solo conduce a la incomunicación, al odio y el exilio. Genera una solidaridad en el mal de la cual todos formamos parte y en la cual todos estamos viviendo hoy mismo.<sup>9</sup>

c) El tercer punto, llamado por Ignacio de «los pecados particulares», viene a ser una presentación de la dimensión socioestructural del pecado que ha echado raíces en nuestras estructuras y a todos nos contamina, seduce y arrastra, convirtiéndonos en verdugos y víctimas a la vez. Se trata de que este

itinerario del mal estructural llegue hasta el ejercitante con tal fuerza que no pueda dejar de decir y sentir: «Yo también soy de esa pasta humana» (débil, mezquina, ciega, autoengañososa...) capaz de renegar del Amor recibido. Convendría que el ejercitante pudiera decirse algo así: «La dinámica desordenada de la soberbia y del endiosamiento también me alcanza a mí; soy partícipe de esa dinámica que hace que mi vida –curvada sobre mí–, mi vivir –cerrado en mí–, y la vida de los demás llegue a ser como un infierno». Es el reconocimiento de que una estructura de mal y de pecado nos contamina y de que, a su vez, contaminamos las estructuras que tocamos.

#### **2.4. Al final, hacer un coloquio [53-54]**

Al acabar la oración meditativa, Ignacio propone detenerse en lo que llama un coloquio y que define así: «Se hace propiamente hablando, así como un amigo habla con otro o un siervo a su señor» [54].

Parece, pues, que pide una disposición doble: por un lado, reverencia, ya que no estamos ante cualquiera, sino ante nuestro Señor y, por otro lado, confianza amical, puesto que no estamos ante un poderoso dictador, sino ante un gran Amigo. En otras palabras, estamos ante una cercanía que nos trasciende o una Trascendencia cercana e íntima.

Desde estas disposiciones, se trata de comunicarle al Señor y Amigo, con afecto y desde el corazón, lo que he-

mos sentido internamente con hondura en las meditaciones, «ya sea pidiendo gracia, culpándose, comunicando sus cosas, queriendo consejo...» [54].

El lugar del coloquio es ante el Señor crucificado por mí. Ahí es donde poder expresarle la vergüenza y la confusión sentidas en las meditaciones, con la secreta esperanza de que ahí, donde el Señor Jesús aparece *kenóticamente* obediente al Amor del Padre, pueda abrirse una brecha que ilumine la manera de afrontar y de salir del mal y del pecado.<sup>10</sup>

Luego, la mirada va del Crucificado a uno mismo. No se trata de una mirada replegada sobre el propio ego que no ha dado la talla, o sobre las propias autoculpabilizaciones. Más bien es deseable que en ese momento, al mirarse a sí mismo, uno se sienta avergonzado y confundido al ver la desproporción entre lo que yo he hecho y lo que el Señor ha hecho por mí, y no se sienta paralizado por ello, sino movilizado a responder: ¿Qué he hecho, qué hago, qué voy a hacer por Cristo?.

Nótese que no se trata del hacer de los redentores, sino del de los que se han sabido acogidos y abrazados; no del hacer de los que van por el mundo salvando y pisando fuerte, sino de los humildemente agradecidos. Es el hacer del que ha sabido recibir, del que ha intuito en la cruz de Jesús la propuesta misericordiosa de Dios Padre y se ha dejado alcanzar por esta oferta. Porque el que hace sin haber recibido suele hacer mal, suele dar imponiéndose, para autoafirmarse o encumbrarse, para te-

ner su círculo de admiradores. En cambio, quien se dispone a hacer, sabiéndose regado y regalado de misericordia, sabrá hacer y dar sin ofender, porque lo primero que pondrá en juego es su propia debilidad, esa debilidad reconocida, pero también descubierta como aceptada y amada por Dios Padre.

En definitiva, en este coloquio ante el Crucificado se nos revela tanto lo que somos capaces de hacer –y sus graves consecuencias– cuando vivimos endiosados en soberbia como lo que el amor insondable de Dios es capaz de hacer: venir a buscarnos en descenso amoroso y misericordioso, a pesar de todo. Y eso para nosotros es una gracia solo explicable desde el Amor absoluto, que Pablo formulaba de manera excelente: «Donde abundó el pecado sobreabundó la gracia» (Ro 5,20). En otras palabras, la cruz es reveladora del pecado y es también reveladora de misericordia porque es Palabra de Dios para nuestra vida, no para nuestra condena.

Conviene insistir, por último, en que el coloquio que propone Ignacio se hace cara a cara ante Jesús puesto en cruz... por mis pecados. No es un monólogo con nuestro yo narcisista herido, ni un debate sociológico sobre el pecado estructural. Eso conduciría como mucho a un despliegue de sentimientos emotivos muy superficiales y poco duraderos. Es un diálogo cara a cara con el Señor, a quien posiblemente nos costará mirar a los ojos, pero que, si humildemente lo hacemos, tal vez se nos podrá revelar algo de su misterio más hondo.

### 3. EL SEGUNDO EJERCICIO: MEDITACIÓN DE LOS PECADOS PERSONALES [EE 55-61]

---

Si en el primer ejercicio el ejercitante era llevado a sumergirse en la historia y en la dinámica de pecado de la humanidad –de la cual es solidario–, ahora, en este segundo ejercicio, es introducido en una experiencia más personal –el propio pecado– y más sutil, porque tendemos a ocultar nuestro pecado mediante los mecanismos de la proyección y de la autojustificación.<sup>11</sup>

Se trata, pues, de ponderar abierta y afectivamente la malicia del pecado personal, de mi manera de situarme en el mundo, de relacionarme, de trabajar, de cuidar de las cosas de la vida [56]<sup>12</sup>, y ello hasta el punto de poder experimentar por ello «crecido e intenso dolor y lágrimas» [55].

La estructura y el proceso de la meditación es la misma que la del primer ejercicio.

#### 3.1. Oración preparatoria y preámbulos

La oración preparatoria que Ignacio propone también es la misma que la del primer ejercicio. Lo mismo sucede con la composición de lugar.

El segundo preámbulo es «pedir lo que quiero». Aquí será «crecido e intenso dolor y lágrimas de mis pecados» [55]. Se pide porque Ignacio es consciente de que se trata de un don, y ojalá sea un don de calidad (no solo «dolor», sino «crecido e intenso»). En el fondo, se pide el don de la consolación: «Llamo consolación [...] cuando lanza lágrimas motivadas a amor de su Señor, ahora sea por el dolor de sus pecados, o de la pasión del Señor» [316]. Y la consolación es don; no se fuerza a golpes de voluntad; «viene de arriba». Solamente la experiencia del «amor que viene de arriba» es capaz de poner de manifiesto otros amores desordenados que nos tienen encadenados y que son la causa de nuestro extravío, y de provocar en nosotros lágrimas de ad-

miración y agradecimiento por tan sobreabundante misericordia. Por eso, en las reglas de discernimiento, Ignacio dice nuevamente: «Llamo consolación cuando en el alma se causa alguna moción interior, con la cual viene el alma a inflamarse en amor de su Criador y Señor, y consecuentemente, cuando ninguna cosa criada sobre la haz de la tierra puede amar en sí, sino en el Criador de todas ellas» [316]<sup>13</sup>.

No se piden, pues, unas lágrimas amargas. Estas proceden de un vivir los pecados (o lo que sea) de modo autocentrado y no reflejan una situación interna de consolación, sino de desolación. Se piden lágrimas dulces que proceden de un vivir los pecados (o lo que sea) en referencia al Señor. Entonces sí pueden ser la expresión de una consolación interna que puede abrirse paso incluso en el seno del pecado y del dolor.

Al desear vivir las lágrimas y el dolor en referencia al Señor, se insinúa ya en esta petición un elemento que será como una constante en todo el ejercicio: el contraste entre mi mezquindad pecadora y la sobreabundancia de la misericordia de Dios. Un contraste que invita a adentrarse no tanto en la cantidad de mis pecados sino, afectivamente, en su cualidad.

### **3.2. Los puntos o materia a considerar para el cuerpo de la oración [56-60]**

a) El primer punto [56] invita a considerar el proceso de los pecados. Proceso no es lo mismo que contabilidad; hace referencia a unas raíces o actitudes de fondo que se

van desarrollando y que, más adelante, desembocan en actos concretos. No se está, pues, invitando aquí a prepararse para la confesión ni a un recuerdo pormenorizado y detallado de los propios pecados. Simplemente se invita a recordar, no a modo de repliegue morbosos, escrupulosos, detallista o narcisista, volcado sobre uno mismo, sino para percibir la gravedad y malicia de fondo existente y que puede ir destrozando la propia vida.

Por otro lado, Ignacio parece plantear el proceso de los pecados como algo que tiene que ver más con lo relacional que con lo intimista; por eso, se invita al ejercitante, como ya hemos dicho antes, a enmarcarlo en un contexto histórico-social: lugares, tiempo, relaciones, trabajos o vida profesional...

b) El segundo punto [57] consiste en ponderar que en el pecado hay «fealdad y malicia [...] aun cuando no fuese vedado». Es decir: algo puede ser legal, pero no moral y, por tanto, malicioso y feo; puede no estar prohibido, pero sigue siendo malicioso y feo.

Fealdad se opone a belleza y malicia, a bondad. De este modo, se está dando a entender que lo que está en juego en el asunto del pecado es el atentado contra la imagen de Dios (Bello y Bueno) que hay en la persona y que conduce –en cuanto rechazo de su capacidad de amar– a la corrupción y a la auto-destrucción.

c) El tercer punto [58] invita al ejercitante a mirar quién soy yo, disminuyéndome. Todo un ejercicio



imaginativo que conduce al ejercitante a bucear en el conocimiento de su propia insignificancia, a sentirse ridículo y como fuera de lugar en este ámbito pecaminoso que le atrapa por dentro.

Este ejercicio imaginativo va progresando a través de diversos ejemplos, en los cuales se propone siempre una comparación:

- Primero se trata de mirar quién soy yo (el ejercitante) en comparación con los demás. Por ahí pueden desarticularse sus sentimientos de seguridad y de grandeza, y puede activarse una llamada y deseo de vivir la humildad, esto es, de vivir más en verdad. En el fondo, esta es la comparación que Jesús propone a Simón el fariseo en su casa cuando irrumpe aquella mujer pecadora: ella –le viene a decir Jesús– ha expresado mucho más amor que tú porque también se ha sabido mucho más perdonada y amada que tú (cf. Lc 7,36-50).
- En la segunda mirada, lo que se compara es la realidad humana con la celestial. Al realizarla, se puede poner de relieve la distancia que hay entre lo que uno cree ser y lo que realmente es, lo cual, a su vez, puede desarticular nuestros deseos de prepotencia tantas veces altiva. Esta es la comparación que Jesús propone a Pedro cuando este se atreve a reprenderle por anunciar la posibilidad de la pasión: «Tus pensamientos no son los de Dios, sino los de los hombres» (Mc 8,33), le dice.

- En tercer lugar, se propone mirar todo lo creado en comparación con Dios, concluyendo con una pregunta: «Yo solo, ¿qué puedo ser?». Como decíamos en la presentación de este cuaderno, estamos tocando el punto neurálgico de los cinco ejercicios de la primera semana, por eso voy a detenerme un poco más en él. No se está refiriendo aquí a una soledad de tipo psicológico (sentirse abandonado, sin compañía...), sino que solo podría traducirse aquí como algo parecido a por mi propia cuenta, con mis propias fuerzas, sin depender de ningún otro, al margen de Dios, etc. Esta actitud vital termina por conducir a un callejón sin salida donde se acaba exclamando: «¡Separado y al margen de mi Criador y Señor, abandonado a mis propias fuerzas, mi vida acaba por no ser nada, y mi desolación total!».

Y aquí estamos tocando lo que andamos buscando en esta semana para el ejercitante: la experiencia de reconocerse humildemente frágil, limitado y pecador, y necesitado de la misericordia amorosa de Dios. Porque abordar la realidad del propio pecado desde el orgullo y la prepotencia propia herida solo conduce a la sensación desesperante de tropezar siempre con la misma piedra, a la rabieta interior de no poder llegar a donde uno quería ni superar lo que pretendía superar; en definitiva, a la sensación de impotencia y desespero. Contrariamente, mirar el propio pecado desde la mirada

misericordiosa de Dios, la que se refleja en Jesús en cruz, la que revela que el Amor verdadero no opta por castigar o condenar cuando se ve defraudado u ofendido, sino que busca reconquistar al pecador para rehacerlo por dentro, moviliza y mueve a la conversión. En el primer caso, no hay propiamente dolor por los propios pecados, sino orgullo herido de no haber dado la talla. En el segundo caso, el dolor deseado y deseable es más puro y sincero porque sabe que el herido no es el amor propio, sino el amor verdadero.

Esta diferencia queda bien expresada en las reacciones de Judas y de Pedro tras el aprisionamiento de Jesús en el huerto. Judas es consciente del mal que ha hecho y devuelve el dinero que le han pagado por la traición, pero ese mal le confronta solo con su propio orgullo herido, siente que eso «no se lo perdona ni Dios» y acaba suicidándose (Mt 27,3-10). Pedro, por su parte, también es consciente del mal que ha cometido, pero se deja mirar por Jesús (Lc 22,61). Esa mirada le revela que «solo, nada puede», que sus pretensiones de seguir a Jesús hasta dar la vida (Lc 22,33) no eran más que prepotencia absurda que enmascaraba una tremenda fragilidad. Sin embargo, le revelan también que «donde abundó el pecado, sobreabundó la misericordia». Abrazado y transformado por esta, con el tiempo será capacitado, no para quitarse la vida, sino para darla de veras.

Por último, hay una tercera mirada sobre uno mismo y una cuarta. Desde la experiencia de haber sabo-

reado que solo, sin la Misericordia, no soy nada, uno ya puede mirarse con las palabras duras del texto ignaciano: «Mi fealdad corpórea [...] como una llaga y postema [...] ponzoña tan turpísimas» [58]. Y es bueno que lo haga porque entonces puede llegar a gustar y a sentir con mayor radical el exceso amoroso del Amor misericordioso que es Dios.

- d) El cuarto punto [59]: Puesto que solo nada puedo ser, conviene que ahora el ejercitante considere también quién es el que me muestra esa misericordia infinita, quién es Dios contra quien he pecado y considerar lo absurdo que resulta pretender compararse con Él, pretender usurpar su lugar, autoconstituirse en el centro del universo. Tal pretensión es darle la vuelta a lo propuesto en el Principio y Fundamento y, bien mirado, le convierte a uno en un sujeto ridículo en su engruimiento, ante el cual no se sabe si ponerse a reír o a llorar.
- e) El quinto punto [60]: El resultado de lo meditado en los puntos precedentes es esta especie de grito asombrado o exclamación admirativa con crecido afecto al constatar que, a pesar de todas mis pretensiones de endiosamiento (pecado), Dios me conserva para vivir en todo una relación conmigo para divinizarme (misericordia).

Así, el ejercitante, si se deja acoger y abrazar por la misericordia experimentada en el núcleo mismo de su realidad pecadora, da rienda suelta a su agradecimiento y cae de rodillas ante el Misterio Incomprensible de la Misericordia: ¡Soy pecador y, no obstante, Dios

me ama sin yo merecerlo! Esta es la actitud de aquel centurión romano que acude con fe a Jesús y cuyas palabras recordamos cada eucaristía antes de la comunión: «Señor, yo no soy digno [...] pero una palabra tuya [...] sana y libera» (cfr. Mt 8,5-13).

### 3.3. El coloquio [61]

La lógica del proceso desemboca en el «coloquio de misericordia» dando gracias porque Dios me ha conservado la vida hasta ahora. Nótese que Ignacio no dedica ningún ejercicio particular para meditar sobre la misericordia de Dios, pero nótese también que esta ha estado bien presente, a modo de hilo conductor, en todo el proceso.

Al ejercitante se le invita a considerar como en el crucificado se le revela

que Dios sí acepta la condición humana. Mientras yo soy un deseo estúpido de ser dios, Dios lo que desea es la plenitud de mi humanidad, y así me salva y me libera de la mentira en la que me empeño en vivir. Y me mira como una promesa. Así lo explica bellamente Ferran Manresa en un texto que bien podría ser una buena síntesis de lo trabajado en todo este segundo ejercicio: «Sentirse y aceptarse uno mismo como promesa; amado por Dios incluso en la propia ambigüedad, ya que ésta nos indica la debilidad que somos y que puede ser fortalecida por la acción del Señor, que ha derramado su Espíritu en nuestro corazón, aún a sabiendas de nuestra debilidad, de nuestras deficiencias y de nuestro mal. Eso es lo que nos posibilita vivir sin ignorar nuestro mal pero sin dejarnos abatir por él. Nos posibilita vivir esperanzados: Dios ha querido amar nuestra realidad»<sup>14</sup>.

## 4. EL TERCER EJERCICIO ES DE REPETICIÓN [EE 62-63]

---

Lo pasajero no suele dejar huella; solo deja huella aquello que se saborea más pausadamente y que se acaba amando. Por eso Ignacio invita ahora al ejercitante a volver a sintonizar con aquellas mociones y pensamientos que a lo largo de los dos ejercicios anteriores han dejado en su alma la alegría y la paz de la consolación, o la inquietud y la turbación de la desolación, las lágrimas vertidas como rabia autocentrada, o las lágrimas vertidas ante el sentimiento la vergüenza, confusión y dolor por haber herido al amor y, no obstante, haberse sabido alcanzado por su misericordia.

### 4.1. La repetición

Repetir es volver a esas experiencias sentidas para reconocerlas, asumirlas e integrarlas en un nivel de mayor profundidad. Es adentrarse en la senda del «gustar y sentir» [2]. Y para ello conviene hacer una pausa, descansar en estos movimientos interiores recibidos, interiorizar más y más en la palabra que portan de Dios mismo.

En este momento del proceso, se trata de volver a los ejercicios anteriores sin urgencias, intentando percibir lo que para uno ha resultado esencial y volver a considerarlo bajo un modo

de oración más simplificado y centrado en lo sustancial; más desacelerado y reposado con respecto a la meditación imaginativa de los puntos anteriores (que era mucho más trepidante). No es, por tanto, un volver a hacer lo mismo; exactamente igual que la primera vez. No se trata tanto de volver a la materia meditada cuanto a los sentimientos suscitados en ella.

Para comprender lo que se pretende con la repetición se puede acudir por comparación al proceso del método orante de la *lectio divina*. Este método comienza con la lectura<sup>15</sup> con la que uno recibe la forma y el aroma de un

alimento sólido. Luego, se pasa a la meditación, por la cual ese alimento es masticado, triturado, incorporado a uno. Hasta aquí es lo que el ejercitante fundamentalmente ha venido realizando en sus ejercicios. Los siguientes pasos son la oración, donde el alimento ingerido es degustado por el paladar, y la contemplación, donde es gozado con todo el ser. Pues bien, después de los dos primeros pasos realizados en los ejercicios anteriores, aquí, en la repetición, se trata de realizar la fase de la *oratio* y, posteriormente, como veremos, la *contemplatio* correspondería al siguiente ejercicio propuesto por Ignacio y que llama «resumen».

Por lo tanto, de lo que se trata es de ir adquiriendo un sabor y una sensibilidad de Evangelio que vaya capacitando al ejercitante para distinguir el bien y el mal, lo que ayuda y lo que no, lo que le hace crecer y lo que le bloquea en su camino de experimentar la hondura del pecado y de la misericordia. Nótese que se trata de ir adquiriendo una sensibilidad, un gusto, no un concepto o conocimiento teórico: nadie se ha emborrachado por pensar en el alcohol, ¡sino probándolo!

## 4.2. El triple coloquio

Lo novedoso en este tercer ejercicio que es de repetición es la forma propuesta para hacer el triple coloquio. En concreto, se le propone al ejercitante que pida tres cosas:

- Primera: «Conocimiento interno de mis pecados». Interno hace referencia a degustar, sensiblemente y desde las entrañas, las raíces de mis

pecados, unas raíces que destrozan la buena obra creadora de Dios y perverten su proyecto original de plenitud de vida para todos y cada uno de nosotros. Precisamente por eso los pecados son fealdad y malicia, porque conllevan un serio, frontal y consciente deterioro de las relaciones con uno mismo, con los otros, con la naturaleza y el cosmos, y con Dios.

- Segunda: «Conocimiento interno del desorden de mis operaciones», esto es, de aquellas actitudes o tendencias que, sin ser pecado, no son evangélicas y me llevan a tejer alianzas con ellas en vez de orientarme en una dirección evangélica. Piénsese, por ejemplo, en esas inercias que arrastran hacia un individualismo creciente, o hacia una pereza ante cualquier propuesta o cambio, o hacia una manera de vivir, pensar, sentir y actuar superficialmente, o hacia una precipitación a la hora de emitir opiniones y juicios, o hacia un afán por ser eficaz a cualquier precio, o hacia una inconfesada búsqueda de protagonismo en el modo de situarse en la vida, o... La lista podría ser muy larga. En cualquier caso, se trataría también de degustar sensiblemente lo que pueda haber en nosotros de estas tendencias –que posiblemente habrá aparecido de algún modo en los ejercicios anteriores–. Y cobrar conciencia de que, arrastrado por esas operaciones, uno se va viendo desplazado, a veces casi imperceptiblemente, de su vocación a la divinización hacia el endiosamiento. Muchas veces nuestra vida se asemeja a un caballo desbocado que, dejado a su aire, tanto puede

llevarnos por el buen camino como al precipicio. Así, realidades en principio nobles y buenas, como puede ser una personalidad fuerte o un carácter pacífico, si se nos desordenan, pueden degenerar en personalidades que, en el primer caso, van por la vida pisando fuerte (a los otros) o en personalidades ambiguas e incapaces de comprometerse en ninguna causa justa, en el segundo caso.

- Tercera: «Conocimiento del mundo, de las cosas mundanas y vanas», esto es, de lo antievangélico que pulula en el mundo, en el ambiente en que uno se mueve, en los criterios socioeconómicos que imperan, en las corrientes ideológicas y culturales que se imponen, en las prácticas políticas que se defienden... Es bueno conocer y gustar sensiblemente todo esto, que también se le habrá hecho presente al ejercitante en los ejercicios anteriores, y que tiene sus concreciones: el espíritu mundano valora la eficacia, cueste lo que cueste; a menudo prefiere orientar la actividad hacia hacer negocio más que a prestar un servicio; tantas veces busca desesperadamente el prestigio y la fama, aun a costa de hacer acepción de personas; tiende a valorar a los demás por la imagen y por el estatus alcanzado, etc. Estos criterios transmiten un aroma antievangélico a la vez que van generando una estructuración global que va en la dirección contraria a lo propuesto en el Principio y Fundamento. Además, tienen gran capacidad de irnos contaminando por dentro y arrastrarnos.

Este «conocer interno», en su triple dimensión, que andamos buscando equivaldría a algo así como a una percepción profunda u olfato para descubrir y desenmascarar aquello que en nosotros pueda apartarse y apartarle del querer de Dios. Y, una vez conocido, se trata de llegar a sentir:

- Confusión: porque estamos ante una realidad –la del pecado y el desorden– demasiado sabida. Nos conviene dejarnos desconcertar por ella. Nos conviene, como a David (2Sam 11-12,15), ser sorprendidos por la gracia y misericordia de Dios, que puede aparecer bajo la forma de Natán, que nos hace abrir los ojos y darnos cuenta de la realidad aparentemente sabida.
- Vergüenza: porque estamos ante una realidad muy nuestra, muy humana. No es de ellos, de los demás, de los otros. Es también mía. Si somos honestos, hemos de reconocer que nuestra inercia nos lleva a enmascarar nuestro pecado y desorden, o a justificarlo y a excusarlo con mil buenos argumentos.
- Aborrecimiento: porque estamos ante una realidad que no es teórica, sino que está bien viva y activa. Nos entra por la sensibilidad, no por la ideología. Sentir aborrecimiento es despertar nuestra sensibilidad y afectividad para que pueda ser evangelizada y transformada. Asimismo, porque el pecado y el desorden no son abstracciones, sino algo bien concreto, que hace daño y provoca dolor. Y no deberíamos consentir que se nos fuera atrofiando la sensibilidad ante ello.<sup>16</sup>

## 5. EL CUARTO EJERCICIO ES «RESUMIENDO» [EE 64]

Por seguir la imagen que presentamos en el ejercicio anterior, aquí se trata de «gozar el alimento recibido». Dicho en otras palabras, se trata de penetrar lo más callada e íntimamente posible en el misterio del mal y de la misericordia, sobre el cual nos hemos ido ejercitando. El objetivo sería adquirir una especie de visión global de lo experimentado (constataciones, propósitos, miedos, luces, orientaciones...).

Aquí lo importante no es la amplitud, sino la profundidad; no es el discurso, sino el silencio admirativo. A esto se refiere Ignacio cuando define este resumen como un «discurrir asiduamente por la reminiscencia de las cosas contempladas». Y es sugerente notar que «reminiscencia» está en singular y «cosas contempladas», en plural: se busca unidad en lo disperso; condensación; no añadir nada, sino más bien eliminar hasta quedarse con lo sus-

tancial, con aquello en lo que uno ha encontrado sustancia, palabra para su vivir. De hecho, en la vida humana los elementos sustanciales vitales suelen ser pocos y simples, pero son los que a uno realmente le constituyen.

Así pues, el resumen aquí propuesto es un método orante donde una especie de lluvia mansa –¡no de un chaparrón!– entra a modo de gota a gota y va calando poco a poco en nuestro corazón.

## 6. EL QUINTO EJERCICIO ES LA MEDITACIÓN DEL INFIERNO [EE 65-71]<sup>17</sup>

---

Hemos de reconocer que hoy este ejercicio no está exento de una cierta problemática. Hasta aquí Ignacio nos ha ido conduciendo, por activa y por pasiva, a experimentar la realidad del pecado —estructural y personal— sin camuflarlo y a ponerlo expuesto y abierto ante los brazos extendidos del Crucificado, que son la más nítida expresión de la Misericordia amorosa del Padre para con nosotros, una misericordia que no es fofa y caduca, sino vigorosa y movilizadora. Siendo esto así, resulta ahora enigmático que ponga al ejercitante frente a una meditación del infierno, entre otras cosas porque la posibilidad de ese infierno parecería poner en entredicho precisamente la misma misericordia de Dios y su Buena Noticia de salvación para todos ofrecida en Jesús.

### 6.1. Lo que se pretende

En nuestro imaginario colectivo, existen además los efectos de una práctica pastoral no muy lejana que abusaba del infierno para generar miedo. Complica más esta problemática el hecho de encontrarnos ante un texto cuyo lenguaje y teología son del siglo XVI, de modo que hoy pueden resultarnos superados.

Tal vez lo fácil aquí sería simplemente omitir este ejercicio. También esa sería la opción fácil en este mo-

mento del proceso espiritual para los acompañantes de los ejercicios. Eludiendo esta opción y respetando el texto, creo que podemos intentar no omitir el ejercicio, pero sí adaptarlo; una adaptación que no le reste ni su vigor ni su dinamismo interno; una adaptación que, en primer lugar, presuponga que al hablar de infierno no estamos intentando presentar un reportaje anticipado de algo que sucederá algún día, después de la muerte, sino que estamos mostrando una realidad y una situación



muy presentes, con las que nos encontramos a menudo. Viendo lo que pasa en nuestro mundo y viendo lo turbio que son tantas veces nuestros corazones, esta adaptación no es especialmente complicada, pues son muchos los infiernos que seguimos creando y que no nos permiten seguir viviendo en una especie de inocencia espiritual, ni borrar definitivamente del mapa la posibilidad de que el ser humano, libremente empecinado, opte por vivir su vida solo y alejado de Dios de forma definitiva.

Visto desde esta perspectiva, tal vez podamos descubrir una intuición de fondo en este ejercicio que Ignacio solo puede presentarnos con el lenguaje y la teología de su época. En el fondo, se trataría de una invitación a mantener responsablemente la fidelidad al Amor recibido y a la Misericordia experimentada que, como posiblemente habrá percibido el ejercitante, se le han brindado justo cuando ha descendido al corazón de esas oscuridades infernales que él mismo y su mundo han ido creando.

También, como dice nuestro Credo, ese Amor y esa Misericordia han descendido y siguen descendiendo a esos infiernos en el Crucificado. Unos infiernos, por tanto, que no debemos ubicar solo en el más allá, sino sobre todo en el más acá de nuestro presente, un más acá infernal que produce víctimas. Las víctimas que produce el pecado, el desorden y el mal son solidariamente asumidas y misericordiosamente abrazadas por el Crucificado al descender hasta lo más bajo, hasta lo más detestable y aborrecible para rescatarlo, desde abajo, todo. Él es la víctima por excelencia, el Cordero que carga con el pe-

cado de mundo (Jn 1,29). Su cruz nos hace percibir hasta dónde llegan las profundidades de nuestro mal y hasta dónde llega la profundidad del Amor misericordioso de Dios. Solo bajando hasta el fondo de todo (infiernos), Jesús asume todo (empezando por lo más bajo) y salva todo (empezando por lo último).

Para que el ejercitante cobre conciencia de todo esto, Ignacio propone esta meditación que tiene un marcado acento sensible, pues invita a todos los sentidos a entrar en juego. Más allá de la discusión sobre si se trata de una aplicación de sentidos (lo cual es más propio de la segunda semana [120-126]), cabe rescatar la intención de Ignacio: ayudarnos con la pedagogía de la sensibilidad para no quedarnos en meras elucubraciones intelectuales y para que en la oración entren en juego los afectos.

## 6.2. Los preámbulos

Supuesta la oración preparatoria solita que ha ido acompañando todas las meditaciones del recorrido, Ignacio presenta dos preámbulos:

El primero es la composición de lugar [65]. Haciendo entrar en juego la imaginación del ejercitante, le invita a colocarse en un infierno, en uno de esos lugares donde se experimenta de modo radical y absoluto la soledad y la lejanía de Dios Padre, y a considerar su inmensidad abismal: longitud, anchura, profundidad.<sup>18</sup> También expresan muy bien ese lugar donde con-ponerse estas palabras de Santa Teresa: «Entendí ser gran merced que el Señor quiso que yo viese por vista de ojos de dónde

me había librado su misericordia» (*Libro de la vida*, capítulo 32, n.º 3).

El segundo es demandar lo que quiero [65]. Lo que aquí se pide es la gracia de mantener la fidelidad de mi amor ante el Amor de Dios («que no me olvidare»). Creo que podríamos traducir, sin traicionar, esta petición así: «Que no me olvidare de la misericordia del Señor, porque soy frágil y pecador». Todo un ejercicio de humildad que es consciente de que uno puede «olvidarse de tanto bien recibido». Creo que ese deseo y esa consciencia es la que pretende despertar el Señor Resucitado a Pedro en el lago, cuando le pregunta por tres veces «¿Me amas?» (Jn 21,15-17). Por un lado, le recuerda el infierno que vivió y la amargura de su llanto cuando negó al Señor distanciándose así lo máximo de Él. Le recuerda también la mirada de entonces de Jesús, compasiva y sin reproche, a pesar de todo. Una mirada que ahora vuelve a tener delante y que le inspira y le ofrece confianza a pesar de todo («apacienta mis ovejas»). Por detrás de la respuesta de Pedro —«Señor, tú sabes que te amo»—, se deja intuir lo que realmente quiere, busca y necesita: «Señor, tú me conoces y sabes de mi fragilidad y pecado; sabes que soy tan capaz de amarte como de negarte, no permitas que me olvide de tu misericordia ni que vuelva a caer en mis viejos infiernos».

### **6.3. Los cinco puntos o materia que considerar para el cuerpo de la oración [66-70]**

Teniendo claro lo que se anda buscando, Ignacio mueve al ejercitante a

trabajar y a poner en juego los cinco sentidos internos de la imaginación, para poder experimentar sensiblemente lo que debe ser la perdición. Esta perdición no es otra cosa sino «dar la espalda a Dios», rechazar su oferta de comunión y optar por vivir yo solo a mi aire. Opción que acaba generando en uno y en su entorno situaciones y realidades infernales. Situación y realidad que describe muy bien San Juan («Quien no ama permanece en la muerte porque no conoce a Dios», 1Jn 3,14) y que también se puede resaltar poniéndola en paralelo y en contraste con la realidad derivada de la apertura a la misericordia y al amor de Dios para el cual hemos sido creados, y que ya quedó bien expresada en el Principio y Fundamento.

En fin, se trata de ayudar al ejercitante a tomar conciencia de lo que puede suceder cuando vivimos rechazando ese amor de Dios, de ponerse en el pellejo de lo que sería una persona no salvada y de poder decirse a uno mismo: «Qué sería de mí si por mi obstinación y engreimiento me viera apartado del amor de Dios?».

Ignacio lo presenta con palabras tremendas y sensibles: «Ver grandes fuegos»; «oír llantos y alaridos», «oler cosas pútridas», «gustar la amargura», «tocar el fuego que abrasa». Dorothy Day lo presenta de una manera actualizada, pero sugerente, en un texto que creo que merece la pena reproducir aquí:

«Dejemos que los que hablan de suavidad y sentimentalismo vengán a vivir con nosotros en las casas frías y sin calefacción de los suburbios. Dejemos que vengán a

vivir como los criminales, borrachos, degradados y pervertidos. Dejemos que vengan a vivir con las ratas, los chinches, los escarabajos, los piojos. Dejemos que su piel se congele de frío, se pudra por la suciedad; dejemos que sus ojos se mortifiquen al ver los excrementos humanos, los ojos, narices y bocas mutiladas [...]. Dejemos que su olfato se atrofie por el olor de los residuos, de la degradación, de la carne podrida. Sí, este olor de sudor, sangre y lágrimas del que hablan alegremente tantas gentes acomodadas sin haberse acercado a él.

»Dejemos que sus oídos se ensordezcan de tanto escuchar aquellas voces ásperas, aquellos chillidos de la gente que entra y sale continuamente, y que vive amontonada y sin ningún tipo de privacidad. Dejemos que su gusto se atrofie por aquella comida insuficiente, cocinada en grandes cantidades para centenares de personas; por aquellos platos tan toscos cuyo olor de comida llega a ser tantas veces repugnante [...].

»[...] Porque todas estas realidades nos hablan del Cuerpo de Cristo herido. Efectivamente, hablan del Cuerpo de Cristo herido: la tortura, la violencia doméstica contra las mujeres, los pasillos de la muerte, los abusos sexuales a menores, el aborto, la anorexia, la bulimia, las violaciones, los embarazos de adolescentes. El Cuerpo de Cristo abraza a los drogadictos que pasean sus cuerpos llenos de sida, deambulan-

do por las calles de la ciudad; abraza a los niños de vientres hinchados por el hambre y la sed; abraza a los cuerpos desgarrados por minas o bombas, a los cuerpos heridos de los trabajadores en la economía sumergida; a los cuerpos de los mendigos tumbados en los bancos de la calle y a los de los presos encarcelados en oscuros calabozos [...]»<sup>19</sup>.

#### **6.4. El coloquio [71]**

Ignacio propone acabar este ejercicio de meditación del infierno invitando al ejercitante a agradecer la experiencia vivida de la misericordia incondicional del Padre ofrecida en Jesucristo, que genera en uno libertad y salvación. Es un coloquio ante la justicia de Dios. Pero, en Dios, la justicia no es como la nuestra; es sinónimo de misericordia.

#### **6.5. La necesaria adaptación [72]**

Acaba esta sección con una nota [72] en la que Ignacio ofrece una norma esencial: la adaptación de los Ejercicios a la condición y situación personal del ejercitante. Aquí es fundamental la pericia del acompañante. Él verá si conviene que el ejercitante se detenga más o menos en los ejercicios de esta primera semana. Y ello conviene hacerlo guiándose por lo que se pretende: sentir que la propia vida solo se sostiene por la misericordia de Dios, a la cual el ejercitante desea corresponder agradecidamente.

## 7. RELACIÓN, HUMILDAD Y ALEGRÍA

---

Para acabar conviene destacar tres líneas de fondo que recorren los cinco ejercicios de la primera semana.

### 7.1. Una relación siempre mayor

«A vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído de mi Padre os lo he dado a conocer. No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros» (Jn 15,15-16).

Estos ejercicios mueven a adentrarse en la realidad del pecado personal y estructural desde una premisa más honda que es la relación de creciente comunión que el Señor busca. Nos busca porque nos ama. Y, porque nos ama, desea sostener con nosotros, a lo largo de nuestro peregrinaje vital, una relación siempre mayor y siempre más libre hecha de servicio y alabanza (Principio y Fundamento).

Es desde esta premisa desde donde se procura ayudar al ejercitante a sentir internamente cómo el pecado del mundo y su pecado personal frustran esa vivificante relación. Y también que el Señor le llama, una y otra vez, a rehacer y reordenar esa relación que viene de lejos. A eso lo llamamos misericordia.

### 7.2. El humilde reconocimiento del propio mal y desorden

«Mi proceder no lo comprendo, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco [...] ¿Quién me liberará de este cuerpo que lleva a la muerte? Gracias sean dadas a Dios por Jesucristo nuestro Señor» (Ro 7,15.24-25).

He ahí bien expresado, en palabras de Pablo, este reconocimiento –que no enmascaramiento– humilde. En esta semana el ejercitante puede crecer en humildad y también en verdad. Su verdad es que es ambiguo, frágil, limitado, como Pedro, tan capaz de amar como de negar a su Señor. Su humildad es el reconocimiento sereno que no saldrá de sus malicias a golpes de voluntarismo, que su fortaleza no son sus fortalezas, sino el amor de Dios manifestado en Jesucristo y empeñado en sostenerle y liberarle.

Desde esta perspectiva, al afrontar su propio mal, se verá capacitado para ir más allá de la desesperante culpabilidad que encierra, bloquea y paraliza, y más allá del orgullo prepotente que ahora se ve abatido y herido en su amor propio por la imposibilidad de salirse de ese mal con sus propias fuerzas. Más allá de todo ello, podrá vivir sus desórdenes y su pecado desde un realismo esperanzado: Dios sigue empeñado, a pesar de todo, a seguir sosteniendo esa relación amorosa en todas las cosas.

A eso también lo llamamos misericordia.

### **7.3. Una alegría de fondo, movilizadora**

«Os he dicho esto para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea colmado» (Jn 15,11).

La experiencia de esta misericordia de Dios para con nosotros, cuando es sentida con hondura y sinceridad, tiene la capacidad de movilizar las energías y los afectos del ejercitante. Este puede llegar a decirse a sí mismo: «A pesar de todo, soy muy amado; a pesar de todo, puedo volver a trabajar para cuidar esa relación reconciliada con Dios, conmigo y con toda la realidad».

Esa experiencia es, además, portadora de una gran alegría, análoga a la de aquel hombre que encontró el tesoro (Mt 13, 44). La alegría de descubrir que la relación que Dios busca con cada uno de nosotros no es de tipo contractual y, por tanto, no debemos hacer «recuento de pecados y de buenas obras», sino que es una relación amante, y el amor tiende al desbordamiento siempre mayor, alegra el corazón e impulsa a comunicar y a dar a conocer la misericordia experimentada y a ser cauces de ella.



1. Presentamos aquí algunos textos bíblicos que pueden acompañar y apuntalar el proceso: Is 5,1-4 (la viña que da agrazones; Ez 16 o Jr 2,1-12 (andamos en pos de ídolos); Ro 1,17-23 (el pecado del judío y el pecado del pagano); 2Sam 11-12,15 junto con Ps 50 (ocultamiento y desvelamiento del pecado; el caso de David); Gn 3 («Seréis como dioses»: pecado de Adán y Eva); Gn 4,1-16 («Se oye la sangre de tu hermano clamar»: pecado de Caín); Gn 11,1-9 (confusión y desorden: la torre de Babel); Ez 11,17-21 («Os daré un corazón de carne»); Mc 6,17-29 (complicidad en el mal: el asesinato del Bautista); Ro 7,15-25 (la ley interior del pecado); Jn 21,15-19 (dejarse atrapar por la misericordia: «Pedro, ¿me amas?»); Lc 15 (las parábolas de la misericordia); Lc 18,9-14 (el fariseo y el publicano). También algunos encuentros sanadores con Jesús, la Misericordia de Dios encarnada: el paralítico (Jn 5,1-21); la mujer adúltera (Jn 8,1-11); Zaqueo (Lc 19,1-10); la mujer con flujos de sangre (Lc 8,42-48); la pecadora perdonada (Lc 7,36-50).
2. Ni por la salud del cuerpo, ni por la prosperidad económica, ni por el reconocimiento social, ni por la duración de la vida...
3. También aquí, para captar la diferencia entre divinización y deificación, puede ayudar poner en paralelo lo acontecido en Pentecostés (Hch 2,1-13), donde el don divino del Espíritu inunda los corazones, generando una comunidad de alabanza y de servicio en su pluralidad, con lo que acontece en la construcción de la torre de Babel (Gn 11,1-9). Ahí la pretensión humana ensoberbecida aspira a «rasgar los cielos», esto es, a «ocupar el lugar divino», y acaba enfrentando la humanidad entre sí.
4. Expresando esto con una imagen, podríamos decir que, esta semana, el ejercitante, confrontado con sus propios demonios –personales y colectivos–, ha de aprender a entrar en el túnel de la vergüenza y de la confusión ante todo ello, pero también ha de aprender a salir –¡ojalá no se quede dentro!– para gozar del abrazo que le espera al final de dicho túnel.
5. Unamuno definía así meditar: «Profundizar afectivamente en un Misterio hasta llegar a su esencia vivífica».
6. Menciona en concreto las intenciones (todo ese mundo sumergido de los deseos), las operaciones (los procesos psíquico-afectivos a través de los cuales las intenciones se operan) y las acciones (actos concretos).
7. Las herencias se reciben tras el fallecimiento del cabeza de familia. Pedirle al padre la herencia es como matarlo; es decirle: «Tú ya no significas nada en mi vida».
8. Conviene recordar que el lenguaje bíblico sobre los ángeles es poético. A los autores bíblicos no les interesa tanto la realidad de las cosas cuanto su sentido; por eso, hablar de los ángeles es hablar de un «reflejo de Dios en la existencia humana», de la cercanía amiga del Trascendente a través de unas mediaciones o mediadores. Cuando luego la Tradición habla del «pecado de los ángeles» está proyectando al mundo angélico un problema humano experimentado: cuando toda mediación rechaza la oferta de comunión con Dios, de luz se convierte en tiniebla y de gracia en malicia. Y la Tradición atribuye ese pecado al «libre albedrío de los ángeles», con lo cual se señala la raíz de este: la soberbia. Como dice Agustín: «Iluminados por la luz que los creó, se tornaron luz y se llamaron día [...] si el ángel se aparta de Él [...] ya no es luz en el Señor sino tiniebla en sí mismo» (*De civitate Dei Libro XI*, capítulo 23, n.º 28-32). Eso mismo es lo que les pasa a los hombres.
9. Puede ser sugerente aquí poner en paralelo el árbol del paraíso que mueve a una concupiscencia depredadora y posesiva, y el árbol de la

cruz, máxima expresión de todo lo contrario: una entrega servicial y amante para la comunión.

10. La tesitura de esta vergüenza y confusión ante esta aparente sin salida, refleja la misma que vivió Ignacio en Manresa y que le llevó a exclamar a Dios: «Socórreme, Señor, que no hallo ningún remedio en los hombres ni en ninguna criatura [...] Muéstrame tú, Señor, dónde lo halle, que aunque sea menester ir en pos de un perrillo para que me dé el remedio, yo lo haré» (*Autobiografía*, 23). Así de desesperado estaba el bueno de Ignacio.
11. Tenemos algunos relatos bíblicos que ilustran muy bien esta realidad. Sobre el «ocultamiento por proyección» es sugerente el relato de David, Urías y el profeta Natán (2Sa 12,1-24): David ve muy claro el pecado en el otro, pero ignora totalmente el suyo; hace falta que alguien, desde fuera, se lo desvele. Sobre el «ocultamiento por autojustificación» es claro el relato del fariseo y el publicano (Lc 18,9-14): el cumplimiento es para el fariseo no solo la excusa para ponerse medallas ante Dios, sino, además, para engreidamente condenar a los que no son tan cumplidores, poniéndose así por encima de ellos y rompiendo los lazos de fraternidad.
12. En este n.º 56 de los Ejercicios, para ayudar a «ponderar la malicia del pecado personal», Ignacio invita al ejercitante a centrarse y concretar, esto es, a mirar «el lugar y la casa que he habitado» y, por tanto, las relaciones que ahí se han producido; «la conversación que he tenido con otros» y, por tanto, mi modo de hablar, de percibir, de sentir; y «el oficio en el que he vivido» y, por tanto, mi modo de trabajar, de emplear el tiempo, de ser fecundo...
13. Algo similar expresa San Juan de la Cruz en el capítulo I de la Subida al Monte Carmelo (I, 14,2): «Porque para vencer todos los apetitos y negar los gustos de todas las cosas, con cuyo amor y afición se suele inflamar la voluntad para gozar de ellos, era menester otra inflamación mayor de otro amor mejor [...] para que teniendo su fuerza y gusto en éste, tuviese valor y constancia para fácilmente negar todos los otros».
14. MANRESA, Ferran (1989). *Una larga marcha*. Santander: Sal Terrae, pág. 86.
15. Normalmente, se refiere a la lectura orante de un texto, pero hoy también podríamos referirnos a la lectura orante de una imagen, de una música...
16. Por los años ochenta, en el barrio de Bellvitge de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona), había un cine llamado Lumiere, el típico cine de barrio con proyecciones en sesión continua. Nada más entrar en la sala, el mal olor ambiental te echaba para atrás y era incómodo para la sensibilidad ver aquella sala desvencijada, con el suelo lleno de cáscaras de pipas, bolsas de palomitas, etc. Pero, sobre todo en las frías tardes de invierno, cuando fuera ya era oscuro, dentro de aquella sala poco a poco ibas encontrándote cada vez más cómodo e incluso a gusto: hacía un calorillo cobijador, te ponían una película, te distraías... y bien pronto olvidabas lo cochambroso del lugar. Con el pecado y el desorden acontece algo similar: ¡cuán fácil es que se nos vaya atrofiando la sensibilidad!
17. Para comentar este ejercicio, seguiré el excelente escrito de Josep Giménez sj, publicado en el n.º 52 de esta misma colección: *El mal y la misericordia. La meditación del infierno* (junio de 2008).
18. Estos rasgos pueden leerse en contraste con Ef 3,14-19, donde Pablo habla de la anchura, longitud, altura y profundidad del amor de Dios manifestado en Jesucristo. Así, el infierno sería aquella situación de máxima lejanía respecto del Amor del Padre ofrecido (y entregado) en el Crucificado.
19. DAY, Dorothy. *Catholic Worker*. Febrero de 1942.





*«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.*

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

84. D. GUINDULAIN. Atraídos por Dios. Cuarenta y nueve prácticas espirituales - 85. F. JALICS. La fase contemplativa de los Ejercicios ignacianos - 86. J. RIBALTA. Cartas para acompañar - 87. C. MARCET. Ignacio de Loyola acompañado, acompañante, en compañía - 88. D. MOLLÁ. Del «magis» personal al «magis» institucional - 89-90. J. M. RAMBLA - J. M. LOZANO (eds.). Discernimiento comunitario apostólico - 91. J. M. LOZANO. La plenitud del tiempo - 92. L. ESPINAL. Oraciones a quemarropa - 93. F. MANRESA. Vivir en el espíritu - 93. C. MARCET. Yo solo, ¿qué puedo ser?

Los títulos de esta colección se pueden descargar de internet en: [www.cristianismeijusticia.net/es/eides](http://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](mailto:info@fespinal.com)  
[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)