



EIDES

«Preparar y disponer el ánimo» [EE 1]

Jaume Casassas
Alicia Guidonet
David Guindulain

<<PREPARAR Y DISPONER EL ÁNIMA>> [EE 1]

UNA PROPUESTA DE EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA DIARIA

Jaume Casassas, Alicia Guidonet y David Guindulain

Introducción	3
1. La oración en los Ejercicios Espirituales	6
Ficha 1. ¿Dónde están mis raíces?	10
Ficha 2. Aprendiendo a orar	12
Ficha 3. Para preparar la entrevista con el acompañante	14
2. Caminar con Dios	16
Ficha 4. Tres Maneras de Orar	18
Ficha 5. La oración de la vida	20
3. Oración y vida a través de los sentidos	24
Ficha 6. Propuesta de oración con los sentidos	29

Jaume Casassas. Licenciado en Filología y diplomado en Ciencias Religiosas con una larga experiencia en formación y acompañamiento del voluntariado en diferentes ámbitos y también en el acompañamiento espiritual. Actualmente es director de la Escuela de Formación del Voluntariado de Cáritas Diocesana de Barcelona y miembro del Área de espiritualidad (EIDES) de Cristianisme i Justícia.

Alicia Guidonet. Hija del corazón de María (h.c.m.). Antropóloga con formación en el ámbito de la teología y el acompañamiento espiritual. Se dedica a la educación y al acompañamiento. Coordina el proyecto Espacio Interreligioso de la Fundació Migra Studium.

David Guindulain. Jesuita y sacerdote. Licenciado en Psicología educativa (Universitat de Barcelona) y en Teología (Centre Sèvres y Facultat de Teologia de Catalunya). Actualmente vive y trabaja en el Centro Internacional de Espiritualidad Ignaciana de Manresa, dónde acompaña Ejercicios Espirituales y atiende pastoralmente el Santuario de la Cueva de San Ignacio.

Edita Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona
+34 93 317 23 38, info@fespinal.com, www.cristianismeijusticia.net
Imprime: Ediciones Rondas S.L. Depósito Legal: B 20445-2021
ISBN: 978-84-9730-501-3, ISSN: 2014-6531, ISSN (virtual): 2014-6558
Edición: Santi Torres i Pau Vidal. Traducción: Santi Torres.
Corrección: Cristina Illamola. Maquetación: Pilar Rubio Tugas.
Diciembre 2021

INTRODUCCIÓN

«Quien quiere imitar en el uso de sus sentidos a Cristo nuestro Señor...» [EE 248]. Casi al final de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola, esta invitación resume admirablemente el deseo más íntimo del seguidor de Cristo: que toda mi sensibilidad sea la de Cristo. La experiencia espiritual que empieza en la percepción sensorial toma forma en los afectos para, finalmente, cuajar en una nueva visión global de la existencia, en un nuevo sentido.

Expresado de una manera o de otra, este es el deseo que mueve a quien se interesa por los Ejercicios en la vida diaria (EVD) como método de profundización espiritual: ¿Cómo puedo hacer para acercarme a todas las cosas con la mirada de Jesús, con su capacidad de escucha, con aquella percepción que todo lo transforma en semilla del Reino de Dios?

La necesaria adaptación de los Ejercicios

La anotación 19 de los Ejercicios ofrece una manera de hacer camino espiritual «al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes,

ya sea letrado o ingenioso» [EE 19]. Se propone a la persona que dedique durante un periodo largo, diariamente, una hora y media para ejercitarse siguiendo el hilo conductor del itinerario propuesto en el librito de san Ignacio de Loyola. Encontrando un tiempo de retiro en el corazón de la jornada, también es posible progresar en la vida espiritual, pidiendo siempre lo que se desea: «conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad» [EE 233].

Cuando el hábito diario, las relaciones personales, el trabajo, el ocio, la familia o los amigos son experiencia inmediata e inevitable, se pueden dar dos casos: o bien lo cotidiano se convierte

en una dificultad que impide la perspectiva necesaria para que se produzca la experiencia espiritual; o bien se transforma en una oportunidad para incorporar la sensibilidad de Cristo sin que las otras sensibilidades –empezando por el cuidado del propio yo– la ahoguen.

Ejercicios en la vida diaria

La propuesta de EVD, que cada año vamos ofreciendo en Cataluña, bebe de una tradición que se inicia en los años ochenta, cuando se vio que la actualización de la anotación 19 podía ser una herramienta pastoral magnífica.¹ Desde entonces, todos los años ha habido un numeroso grupo de personas que han querido optar por esta forma de hacer los Ejercicios Espirituales. No solamente como una versión adaptada de los Ejercicios de 30 días o de 8 días, que consideraban impracticables, sino como una oportunidad de alcanzar la sensibilidad de Cristo en la propia vida.

Nuestra adaptación de los EE, que sigue la anotación 19, toma un formato que pivota sobre tres ejes: la hora de oración diaria personal, la entrevista semanal con el acompañante y la participación en tres retiros grupales de fin de semana distribuidos a lo largo de los nueve meses que suele durar la experiencia.

El contenido propuesto en los tres fines de semana tiene un carácter trans-

versal e incide en la metodología más que en el hilo conductor de las cuatro semanas. El hilo conductor ya lo van siguiendo ejercitante y acompañante, a su ritmo, sin necesidad de acompañarlo a la cadencia de todo el grupo.

Por lo tanto, desde el primer fin de semana, planteamos los retiros como si fuesen una escuela de oración, presentando progresivamente las diferentes maneras de orar. Estas se explican en cinco charlas metodológicas, pero también en otras prácticas desarrolladas en grupo, como en la oración guiada de cada mañana, en el diálogo contemplativo alrededor de un texto del Evangelio o en los ejercicios de respiración consciente.

Las charlas introductorias del primer fin de semana, así como las oraciones guiadas de cada mañana, constituyen el contenido de este cuaderno. Con estas propuestas recorreremos el equipaje básico del que inicia este camino espiritual.

El contenido de este cuaderno

El primer capítulo se titula «La oración en los Ejercicios Espirituales» y pretende iniciar en la manera ignaciana de establecer el diálogo de tú a tú, entre el Creador y su criatura. Le siguen tres fichas pensadas y dirigidas a las personas que hacen los ejercicios: «¿Dónde están mis raíces?», que ayuda a iniciar

1. El año 1983 un grupo de jesuitas y de religiosas de la Compañía de María empezaron proponiendo esta manera de practicar los Ejercicios Espirituales a un grupo de matrimonios de la Parroquia de San Ramón (L'Hospitalet de Llobregat). Esta experiencia está recogida en el libro: RIERA, Francesc (1990), *Ejercicios en la vida ordinaria para comunidades de laicos*, Santander: Sal Terrae. Y, en versión más resumida, en RIERA, Francesc (2009), *Acompañamiento en los ejercicios de la vida diaria*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES n.º 55.

el camino; «Aprendiendo a orar», que insiste en el carácter progresivo del aprendizaje orante, aproximándose también al modo ignaciano de acercarse a la Palabra de Dios, y «Para preparar la entrevista con el acompañante», una propuesta sobre el otro diálogo esencial en los Ejercicios (el del ejercitante con el acompañante) y que ofrece pistas para entender mejor el papel del que acompaña en este itinerario.

El segundo capítulo se titula «Caminar con Dios», donde se plantean las preguntas básicas que hay que responder al empezar a orar: ¿Dónde lo haré? ¿Qué postura corporal adoptaré? ¿Qué me ayudará a permanecer en oración?, con dos fichas más prácticas tituladas «Tres maneras de orar», que presentan detalladamente la propuesta ignaciana sobre cómo incorporar todas las dimensiones de la persona humana en la experiencia orante, y «La oración de la vida», que, a través del examen de conciencia diario, presenta la actitud básica que ha de acompañar al ejercitante en todo su recorrido espiritual: la relectura creyente tanto de la oración explícita como de lo que pasa en su vida.

El tercer y último capítulo se titula «Oración y vida a través de los sentidos», y la ficha que lo acompaña presenta la importancia de los cinco sentidos corporales en la experiencia espiritual. Recogemos también aquí las oraciones matinales que introducen cada jornada de retiro durante los tres fines de semana. En estas oraciones, a partir de cada uno de los sentidos, se ejercita la atención sensorial transformándola en experiencia del Espíritu.

Así pues, el objeto de estas páginas es la presentación de algunos aspectos de la metodología de los EVD: concretamente, los que se corresponden con el inicio del itinerario y la Primera Semana de los Ejercicios Espirituales, una presentación que quiere servir como preámbulo a una práctica orante que ayude a la progresiva asimilación del método. Por lo tanto, notaréis que buena parte de este cuaderno está escrito en primera persona, ya que se trata de un material pensado no solamente para quien acompaña los Ejercicios, sino fundamentalmente para quien los hace.

Mirando más allá

En cuadernos posteriores esperamos seguir ofreciendo la metodología propia que presentamos para profundizar las otras tres semanas de ejercicios con el deseo de que sean de utilidad tanto a acompañantes como a ejercitantes. Nos mueve el deseo de ayudar a responder aquellas preguntas que uno se plantea al iniciar una experiencia como esta: ¿Cómo hacerlo? ¿Cómo disponerse mejor? Con el previo siempre indispensable de abrir el espíritu ante una posible y deseada irrupción de Dios en nuestra vida.

Encomendamos el fruto de estas páginas a la Virgen de Montserrat, ella que acogió la ofrenda generosa del peregrino antes de empezar a escribir los Ejercicios. Ella también se preguntaba: «¿Cómo podrá suceder esto?» (cfr. Lc 1,34).

Alicia, David y Jaume²

2. Equipo coordinador de los Ejercicios en la Vida Diaria en Cataluña.

1. LA ORACIÓN EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

En este capítulo se presentan los rasgos característicos de la oración ignaciana. Abordaremos los conceptos que propone san Ignacio uno a uno, intentando explicar el contenido de las expresiones más clásicas.

Se trata de captar el sentido y la forma para ayudar a quien pone en práctica los Ejercicios para ir incorporándolos en la oración, teniendo siempre presente que orar es adentrarse en una relación íntima con el Señor. Animaremos al ejercitante a hacerlos suyos, adaptándolos, si es necesario, al lenguaje y estilo con el que pueda sentirse más cómodo.

Sobre los tiempos que hay que dedicar a cada uno de los ratos de oración, san Ignacio suele hablar de la hora entera, aunque el acompañante puede acomodarlo a la situación vital y psicológica del ejercitante. El propio Ignacio, sin embargo, aconseja alargarla en determinadas circunstancias [EE 13]. El *cuándo* y el *dónde* más idóneos dependerán también de cada

persona, que lo irá descubriendo con la ayuda de su acompañante.

La oración preparatoria

Leo³ primero la llamada «Oración Preparatoria» que Ignacio sitúa al inicio de todas las oraciones de los Ejercicios:

«Pido gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.» [EE 46]

Esta oración inicial condensa el «Principio y Fundamento», pórtico de los Ejercicios [EE 23]. Ahí se plantea

3. A partir de aquí, para que resulte más cercano al lector que pueda utilizar este material para su propio itinerario de Ejercicios, el redactado del texto será en primera persona, excepto el párrafo introductorio de cada capítulo.

la finalidad de mi relación con Dios y también cuestiones esenciales: cómo Dios debería estar presente en mi vida, cómo lo busco, cómo entro mediante los Ejercicios Espirituales en un entramado en el cual, si Dios no está, mi tarea resultará inútil.

Toda esta disposición interior la puedo actualizar a cada momento con la expresión de la oración preparatoria, usando las palabras de Ignacio o algunas otras parecidas que me ayuden.

Se trata de disponerme a la apertura a Dios y a acoger el sentido de mi vida para que todas mis *intenciones*, es decir, aquel conjunto de posibilidades que constituyen mis proyectos, mi futuro, y que me remiten al mundo, con frecuencia oculto, de los deseos; que todas mis *acciones*, es decir, mi mundo presente, el que llevo adelante, el que exteriorizo con el movimiento de mi cuerpo; y, finalmente, que también mis *operaciones*, mi mundo interior donde se forja mi personalidad –sean mis recuerdos, mis razonamientos y mis decisiones, incluso mis fantasías– se orienten hacia aquel Principio y Fundamento en el que quiero fundar mi vida.

En definitiva, se trata de que no únicamente mis actos, sino todo el mundo de los deseos y mi mundo interior, lo que me mueve a manifestarme, a expresarme y a actuar, todo se dirija hacia Dios.

Pido, pues, la gracia de ordenarme plenamente hacia Dios. Esto es lo que deseo. Hago mía esta oración y la expreso con todo mi ser, adaptando las palabras si hace falta. Puedo decir, por ejemplo:

«Señor concédeme hoy todo lo que soy: lo que pienso, lo que deseo, lo que hago, mi mundo inconsciente... Que todo se

oriente a vivir para Ti y a encontrar sentido a mi vida.»

O puedo llegar a sintetizar esta disposición inicial diciendo interiormente al ritmo de mi respiración: «Todo yo, todo tuyo». O bien cantando suavemente a modo de *mantra*: «Me abandono en Ti (2), haznos uno en Ti».

A continuación, considero los diversos apartados de la oración que encontraré a lo largo de los diferentes ejercicios ignacianos. Intento comprender el sentido profundo de cada uno de ellos, que adaptaré y llenaré de contenido en cada meditación o contemplación que lleve a cabo. Son los siguientes:

La composición de lugar

En la composición de lugar, o, también, viendo el lugar, trataré de disponerme previamente al contenido de la oración. Me recojo internamente viendo con la imaginación el lugar donde transcurrirá la escena que contemplaré o el contenido que meditaré. Tanto puede ser que me sitúe mentalmente en la escena evangélica como que imagine que Jesús se hace presente hoy en mi vida.

Por ejemplo, si quiero contemplar el momento en que Jesús celebra la última cena con sus discípulos, recuerdo previamente todo el recorrido que le ha llevado hasta este momento y considero el don que Jesús me ha hecho entregándose por mí y por una multitud, por amor, para que también yo tenga vida en abundancia; o bien en otro momento puedo imaginar que Jesús, como un amigo que me visita, viene conmigo a cada uno de los lugares donde transcurre mi jornada habitual.

La petición

En cada uno de los ratos de oración expresado con mis palabras lo que quiero y lo que deseo que pase durante aquella hora. Así se lo pido a Dios y así me abro para poder acogerlo. Cada momento del itinerario propuesto por san Ignacio tiene su propia petición que recoge el fruto que se espera.

Cual estribillo de una canción, convierto la petición de la oración en una repetición, audaz y humilde a la vez. Es el anclaje que, cuando mi pensamiento se dispersa, me permite volver una y otra vez a la oración. La petición es lo que deseo que se me conceda como gracia. No fuerzo obtenerlo ni me desespero si no se me concede.

Cuando acabe el rato de oración, llegará el momento de agradecer lo que he vivido más allá de lo que pedía. Tanto si he recibido el don pedido como si no, se trata de agradecer el hecho de que haya podido elevar a Dios este deseo profundo. El deseo ya es un don, porque hay que tener en cuenta que lo que pido se me puede conceder de dos maneras: recibiendo el sentimiento interno que deseo o por el hecho mismo de desearlo.⁴

Los puntos o pistas de oración

Los puntos me ayudan a situarme en los contenidos específicos por donde puede transcurrir cada oración. Son unas pistas, unas orientaciones. Los leo antes de situarme en el núcleo de la oración.

No tengo prisa por tratarlos todos y quizás escojo solamente uno o dos, para no querer abarcar demasiadas cosas y evitar quedarme en la superficie y así poder «sentir y gustar de las cosas internamente» [EE 2].

No busco entenderlos solamente con la inteligencia, sino que dejo que me lleguen a tocar el afecto y la sensibilidad. Al espacio sagrado de la oración, como en una catedral, se accede por cualquiera de las tres fachadas principales: la de los sentidos, la de la razón o la de los afectos. Cuanto más me adentro en las tres dimensiones, más se van unificando en mí cuerpo, mente y corazón, y toda mi persona se orienta hacia el deseo de Dios.

Cuando leo un texto bíblico, o me llega un pensamiento, o me siento conmovido o perplejo, no paso de largo. Acojo lo que se me ofrece. Puede ser que Dios quiera decirme algo, atraer mi atención sobre un aspecto o remover mis sentimientos. Pero, también, se puede tratar de un pensamiento distractivo, que no me ayuda en mi propósito. En este caso, intentaré no prestarle atención.

El coloquio

«El coloquio se hace propiamente hablando, así como un amigo habla a otro [...] cuando pidiendo alguna gracia, cuando culpándose por algún mal hecho, cuando comunicando sus cosas y queriendo consejo en ellas; y decir un padrenuestro.» [EE 54]

4. Ver el cuaderno: THÍO, Santi (2002). *«Pedir lo que quiero»*. Comentario de las peticiones de los ejercicios, Barcelona: Cristianisme i Justícia, Cuaderno EIDES nº. 36.

Se trata del rato más íntimo y relacional de toda la oración: un diálogo con Dios Padre, o con Jesús, o con el Espíritu Santo (o con los tres). Santa María o los otros santos también me pueden introducir en la oración: ella y ellos son los amigos, los padrinos, que me invitan al trato con el Señor de mi vida. De otro modo, quizás por mí mismo no me atrevería a entrar en este coloquio tan íntimo.

Este diálogo lo puedo establecer en cualquier momento de la oración. Desde el primer momento, buscamos este intercambio. Pero, claro está que necesito preámbulos para hacerme cargo, para prepararme, para encontrar las palabras adecuadas y el gesto oportuno. Si pasase que a lo largo de la hora de oración no me sintiese predispuesto a este encuentro o hubiese andado disperso en otras cosas, el coloquio me recuerda que nunca he de acabar mi oración sin este tú a tú. El padrenuestro o el avemaría también me pueden dar una pauta para este coloquio.

El examen

Examinar la oración es aprender de la relación con el Señor. Conviene destacar que en este caso la palabra *examen* no tiene ninguna connotación evaluativa, de exigencia ni de esfuerzo, sino más bien de autoconocimiento y lucidez sobre lo que ha pasado. En palabras de san Ignacio:

«Después de acabado el ejercicio por espacio de un cuarto de hora, bien sen-

tado, bien 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.»
[EE 77]

Me pregunto: ¿Cómo he preparado la oración? ¿He escogido un buen lugar? ¿He escogido una buena hora? ¿Ha sido buena mi disposición? ¿Qué me ha ayudado? ¿Qué me ha distraído?

Recuerdo qué ha pasado durante el rato de oración: tanto los aspectos más externos (el lugar que he escogido, la posición corporal que he adoptado, la preparación previa...) como también aquellos movimientos internos que he podido identificar. Procuero ponerles nombre. Tomo conciencia de aquel movimiento, de aquel impulso o inspiración que siento que me quiere conducir hacia algún camino. Intento conectar con la emoción asociada a este movimiento interno: ¿paz?, ¿alegría?, ¿inquietud?, ¿temor?, ¿pereza?

Y, finalmente, tomo conciencia de la dirección, es decir, me pregunto hacia dónde me lleva esto. ¿Qué aspecto de mi vida ha quedado más tocado? ¿Por dónde siento que Dios me va conduciendo?

Si tomo nota de lo que he aprendido y, posteriormente, releo mis exámenes, será de gran ayuda para ir descubriendo cómo Dios se ha ido haciendo presente en mi vida y hacia dónde me quiere llevar.

Me ejercito hoy en un rato de oración preguntándome si es en Dios donde tengo plantadas mis raíces. Prestaré especial atención a la oración preparatoria y también intentaré profundizar en alguna de las otras cuatro indicaciones: composición de lugar, petición, puntos o coloquio. En el momento del examen de la oración, anotaré cómo me ha ido: qué aspectos me han ayudado más en la preparación y en la vivencia de esta oración.

Oración preparatoria

Busco aquel espacio en que me encuentro cómodo: con el silencio exterior, con la iluminación, con la intimidad necesaria. Me hago consciente de «dónde voy y a qué» [EE 206].

Pido gracia a Dios nuestro Señor para que todos los aspectos de mi vida que me constituyen como persona se orienten hacia lo que da sentido: la alabanza a Dios, el servicio a los hermanos.

Composición de lugar

Tengo la experiencia de conocer a personas de las cuales puedo afirmar que son felices, que se sienten bien enraizadas, bien fundamentadas, que viven en paz y armonía con ellas mismas. Me imagino como un árbol vivo, con las raíces bien firmes y los brazos al viento, dando fruto.

Petición

Pido agradecimiento interno por el amor de Dios que me sostiene y da sentido a mi vida.

Puntos

Sugerencias para profundizar:

- Meditando el Salmo 1 puedo reconocer en mí algo de los dos tipos de personajes que aparecen en él. De un lado, la persona justa; del otro, las personas malvadas, pecadoras y cínicas.
- Si me imagino a mí mismo como un árbol, siento mis raíces, mis ramas y hojas, como circula la savia... ¿Qué tipo de árbol soy? ¿Dónde estoy enraizado?
- Puedo escribir una oración como si el árbol que soy –bien regado o con necesidad de agua, en pleno invierno o en primavera– hablase con Dios. Releo el salmo con el deseo de tener las raíces cerca del agua y de ser feliz a la manera de aquel creyente que susurra en voz baja la Palabra de Dios de noche y de día.
- El capítulo 1 de la Carta a los Efesios me habla en lenguaje discursivo de aquello que en el Salmo 1 he visto en imágenes plásticas. También aquí se me comunica el secreto de la felicidad: adherirme al proyecto que Dios tiene para mí y para nosotros; esto es, ser un himno de su gloriosa generosidad. Puedo leer el capítulo 1 de la Carta a los Efe-

sios transformándolo en primera persona del singular y orándolo en un diálogo agradecido con el Padre.

- Puedo volver a orar el texto en primera persona del plural sintiéndome pueblo de Dios en comunión con tantos creyentes de toda la Tierra.

Textos

- Salmo 1
- Cántico de alabanza a Dios (Ef 1, 3-14)

Coloquio

Acabo con un coloquio con Jesús o Dios Padre, tal y como un amigo habla con otro amigo. Puedo hacer mía esta oración, repitiéndola reposadamente y al final rezo un padrenuestro. Si me ayuda, puedo utilizar esta oración del Cardenal Cushing⁵:

Necesitaba paz, y Él me llevó aparte a una penumbra donde tener nuestras confidencias.

Lejos del trasiego en el que, todos los días,

me afanaba y preocupaba cuando me creía hábil y fuerte.

Necesitaba paz, aunque al principio, me rebelé.

Pero suave, muy suavemente,

Él sostuvo mi cruz,

y, dulcemente, me susurró palabras espirituales.

Mi cuerpo estaba débil, pero mi espíritu voló

a una altura jamás soñada donde me reía fuerte y feliz.

Suavemente me amó y arrebató lejos.

Necesitaba paz, no la prisión de mi lecho,

sino un hermoso valle de abundancia, un lugar donde enriquecerme y

ocultarme en Jesús.

Necesitaba paz, y Él me llevó aparte.

Examen

Recuerdo qué ha pasado durante el rato de oración: tanto los aspectos más externos (el lugar que he escogido, la posición corporal que he adoptado, la preparación previa...) como también aquellos movimientos internos que he podido identificar. Procuro ponerles nombre.

5. Sacerdote católico estadounidense. Arzobispo de Boston entre 1944 y 1970. Fue nombrado cardenal en 1958.

Después de haberme puesto en camino, haciéndome consciente de lo que es más básico para convertirlo en oración, llega el momento de profundizar en otros aspectos de la persona. El lenguaje, el deseo, el abandonarse amorosamente, el guardar silencio ante la presencia de Dios... son algunas de las formas posibles de establecer una relación de intimidad con Dios, de construir un vínculo que irá transformando y sosteniendo mi vida. Habrá que aprender a hacerlo.

Será necesario crear, poco a poco, aquel espacio de relación que facilite el silencio, la escucha, el diálogo, el gusto por la Palabra paladeada y compartida, la percepción corporal y sensitiva del amigo Jesús. Una experiencia que conducirá a abrirse más a la voluntad de Dios, a ganar en claridad y diafanía, facilitando de esta forma, la acogida de su voluntad por parte del ejercitante.

«A dónde voy y a qué» [EE 206]

Busco un lugar adecuado para la oración. Busco la posición del cuerpo que me disponga mejor. Quizás sentado en una silla o en un banquito de oración, de pie o de rodillas... Cierro ligeramente los ojos. Sin hacer presión. Tomo conciencia de mi respiración y lentamente me voy calmando. No me dejo arrastrar por las preocupaciones que vienen hacia mí. Saludo a quien tanto me ama. Interiormente, dirijo las primeras palabras al Señor, tal y como las sugiere san Ignacio.

«Pido gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.» [EE 46]

Pongo especial atención en la posición de las manos: quizás hacia abajo sobre los muslos, o con las palmas hacia arriba, abiertas en señal de ofrecimiento, o encajadas suavemente una con otra en posición de recogimiento, o apuntando una hacia otra en señal de alabanza... Recuerdo las palabras del salmo cuando dice: «Así quiero en mi vida bendecirte, levantar mis manos en tu nombre.» (Sl 63,5)

«Andando siempre a buscar lo que quiero» [EE 76]

Todo mi cuerpo expresa agradecimiento, humildad, confianza. Entonces le confío a Dios lo que deseo para este momento de oración; por ejemplo: «Señor, acompáñame durante este rato. Confío en ti.»

Pido al Espíritu de Jesús su inspiración para acoger todo lo que Dios me quiere dar durante esta hora de oración.

«...sentir y gustar las cosas internamente» [EE 2]

Orar es entrar en un diálogo de comunión con Dios. Como en todo diálogo, a veces toca escuchar; a veces, hablar; otras, sencillamente acoger el silencio de forma confiada. Los primeros dis-

cípulos de Jesús comprenden la importancia de esta relación íntima que Jesús mantenía con Dios Padre, al mismo tiempo que reconocen su dificultad para orar. Lucas deja constancia de ello en su evangelio: «Y sucedió que, estando él orando en cierto lugar, cuando terminó, le dijo uno de sus discípulos: “Señor, enséñanos a orar, como enseñó Juan a sus discípulos”» (Lc 11,1). También san Pablo en la carta a los Romanos constata esta ignorancia sobre cómo hemos de orar: «Y de igual manera, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene; mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables» (Rm 8,26).

Puntos

- Elijo uno de los textos que se me sugieren más adelante. Hablan del deseo de Dios. Quizás, de entrada, haya alguno que me ha llamado especialmente la atención
- Lo leo lentamente. No hay prisa. Me detengo allá donde siento que las palabras tienen un significado nuevo para mí. No hace falta que lea todo el texto. Descanso allí donde quiero saborear algún pensamiento.
- Subrayo alguna palabra o alguna frase que “me habla” de forma especial. Voy pasando del saber al sentir interno.
- Poco a poco establezco un diálogo con el Señor, como se atreve a hacer Moisés (cfr. Ex 33,11-17). A menudo, el diálogo se convertirá en expresión de un deseo («Ven con nosotros») o en el reconocimiento agradecido por todo lo que he reci-

bido («Me habéis concedido vuestro favor»), y haré mías las palabras del texto que leo.

- En algún momento dejaré las palabras para limitarme a contemplar el encuentro con el Otro: habrá momentos de silencio, de embelesarse, de aquella quietud donde las palabras ceden todo el espacio al afecto.

Textos que pueden ayudarme

- Ex 33,11-17
- Sl 42 (41)
- Sl 63 (62)
- Sl 139 (138)
- Mt 6,9-13

«Acabar con un coloquio» [EE 61]

Al llegar al final de la hora de oración pienso cómo quiero concluir este rato con el Señor. ¿Qué sentimiento predomina en este encuentro? ¿Cómo renuevo mi compromiso con Dios y cómo agradezco su fidelidad?

En este rato final de la oración, le abro el corazón al Señor agradeciéndole los dones que me ha regalado durante este momento y acabo con un padrenuestro.

«Miraré cómo me ha ido» [EE 77]

Examinar la oración es aprender de la relación con el Señor. Iré tomando conciencia del hilo conductor de mi vida, el denominador común. En este sentido es muy recomendable ir escribiendo en un cuaderno personal el fruto de esta revisión de la oración.

Ficha 3 PARA PREPARAR LA ENTREVISTA CON EL ACOMPAÑANTE

Nunca se puede decir que la oración no ha ido bien si, al terminar, adquirimos el hábito de llevar a cabo el examen. Cuando parece que ese rato ha sido estéril, queda aún el aprendizaje de ver hasta qué punto se ha hecho todo lo que dependía de uno mismo para disponerse. Si parece que uno ha puesto todo de su parte, el resto está en manos del Señor y toca confiar en su manera de guiarnos, como un maestro de escuela guía a sus alumnos, que diría san Ignacio [Autobiografía 27]⁶. Para asimilar estos aprendizajes, es decisiva la figura de un tutor o acompañante de la vida espiritual.

En efecto, este camino de vida en el Espíritu, donde se quiere profundizar en la relación con Dios, es importante poder contrastar con una persona de forma regular los movimientos internos del alma. Todas las intenciones, acciones y operaciones que se hayan ido produciendo a lo largo de la semana (tanto en los ratos diarios dedicados a la oración como en el conjunto de la jornada) son objeto de este contraste en el acompañamiento.

«A dónde voy y a qué»

Me dispongo a encontrarme con alguien con quien voy creando una relación de confianza, alguien que ya ha hecho un recorrido espiritual que le

permita acompañarme. Alguien que me ayude a reconocer la acción del Espíritu Santo en mí, porque es este Espíritu el que toma el verdadero protagonismo de mis ejercicios y la dirección de mi vida.

La conversación con el acompañante me ayuda a concretar y a sintetizar. Me dispone a estar abierto a las sugerencias que me pueda dar y a poder objetivar la vivencia personal y subjetiva que tengo. El hecho de poder compartir con alguien que me acompaña, y que además lo hace en nombre de la Iglesia, es una manera de mostrar que el camino de acceso a Dios no es simplemente individual, sino que la dimensión comunitaria es necesaria, expresada, en este caso, por el diálogo con quien me acompaña.

Algunas pautas

Para preparar la entrevista, puedo tener en cuenta estas sugerencias, tomar nota y seleccionar aquellos puntos más significativos para comentarlos con el acompañante.

- Reviso cómo me han ido los momentos de oración explícita, tanto los aspectos más externos como los más internos. Puedo anotar los aspectos que ya hemos señalado antes:

6. *El peregrino: Autobiografía de San Ignacio de Loyola*. Introducción y comentario de Josep Maria Rambla. Bilbao: Mensajero, 2015.

- a) De qué manera he hecho oración: ¿El lugar escogido, el momento del día, la ambientación... han sido los más adecuados? ¿Qué me ha ayudado?
 - b) Recojo las mociones (movimientos internos del alma) y las vivencias principales que he recibido.
 - c) ¿He podido completar el examen del día?
 - d) Si me parece oportuno, escojo algún fragmento que haya escrito para compartirlo con el acompañante.
- Recuerdo y anoto los hechos más significativos de vida que he vivido esta semana. ¿Cómo los he llevado a la oración? ¿Cómo la oración los ha iluminado?
 - Pongo un título al periodo desde el último encuentro con el acompañante. Esto me ayuda a sintetizar y a reconocer el hilo conductor de mi camino espiritual.
- Después de la entrevista, me hago consciente de cómo Dios ha estado presente también en este encuentro.

2. CAMINAR CON DIOS

Con el fin de progresar en el camino espiritual, conviene ir avanzando paso a paso. Antes de entrar en el detalle de la propuesta ignaciana de las «Tres maneras de orar» (desarrolladas en la ficha que sigue), recordaremos aquello que dispone favorablemente a la oración, empezando por saber qué es lo que el ejercitante desea hacer y dónde encontrará el mejor lugar para ello.

El abecé de la oración

Me he propuesto empezar un camino nuevo. Esto pide de la generosidad para salir de lo que me es más cómodo y convivir con la incertidumbre de lo que está por venir. No todos los momentos son buenos para emprender la ruta, pero hoy tengo el coraje para hacerlo. Lo agradezco porque es un regalo que Dios me otorga: el de desear nuestro encuentro para configurarme entero a Él.

La intención fundamental de los Ejercicios Espirituales queda sintetizada en la oración preparatoria, la oración que precede a todas las propuestas del itinerario:

«Pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, accio-

nes y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.» [EE 46]

Visualizo mi persona y todas las dimensiones de mi existencia: la razón, las emociones, la corporalidad. Todas unificadas hacia quien merece mi confianza más plena y absoluta. El vínculo con Dios, el amor que nos tenemos, es lo único que me puede llamar. El tiempo recorrido juntos y sus meandros me confirman que así es.

Como si fuese un pequeño que va al parvulario, insisto en el *abecé* de la oración. *A*, *B* y *C* son las primeras letras del idioma que voy aprendiendo de la mano de Dios, las que me disponen a la conversación con el Señor. He aquí, pues, los tres pasos básicos para iniciarme en la oración:

- *A*: en primer lugar, necesito encontrar el lugar adecuado. Con el paso de los años nos vamos conociendo y, para hablar con el Señor, sé que lugares me ayudan y cuáles no: ¿Una capilla determinada? ¿Un rincón en medio de la naturaleza? ¿La habitación? No soy el mismo aquí o allá. Sin embargo, no hay lugares mejores que otros. Entre todas las posibilidades, escojo la que me facilitará esta hora de oración. ¿Dónde rezaré?
- *B*: en segundo lugar, tomo conciencia de mi postura corporal. Cuando ya he llegado al lugar, decido de qué manera me hago presente en aquel espacio. No *aparco* mi cuerpo –¿es que quizás podría prescindir de mi dimensión corporal en un momento tan sensible? Más bien dejo que la corporalidad sea la primera en dirigirse a Dios: ¿De qué manera? ¿Me siento en el suelo? ¿Intento ponerme de rodillas? ¿Sigo sentado en una postura activa o prefiero ponerme de pie? ¿Camino lentamente? ¿Inclino ligeramente la cabeza? ¿Abro las manos? O, simplemente, sin más análisis, dejo que fluya la expresión con naturalidad. ¿Cómo se dispondrá mi cuerpo?
- *C*: ahora presto atención a la mirada. Busco la luz y me atrae el brillo de los objetos que me rodean. Me hablan del ser inefable de Dios. Percibo cómo palpita Dios en la esencia de todo. Siento que también yo soy contemplado por Él. La conciencia de su mirada me ayuda a

entrar en diálogo con la luz interior que ahora pido y que tanto necesito. No tengo prisa en mirar ni en dejarme mirar. ¿Dónde fijo mis ojos?

Frédéric Lenoir relataba en una entrevista⁷ esta experiencia, que ilustra la actitud contemplativa que se nos propone al iniciar los Ejercicios.

Entrevistadora (E): Me emocionó la historia de los aborígenes australianos.

Frédéric Lenoir (FL): Es verídica: un etnólogo convivía con una tribu para estudiar su comportamiento. En una de sus largas caminatas, observó que la tribu de vez en cuando se detenía sin ningún motivo aparente.

(E): Les preguntó...

(FL): Sí, y le dijeron que esperaban a su alma. Porque sus almas se detenían por el camino para mirar, sentir, oír algo que el cuerpo no había captado. Las almas se paraban a veces durante una hora. Había que esperarlas.

(E): Parece tan obvio...

(FL): Pertenecemos a un mundo en el que ya no vivimos lo invisible, pero, si somos receptivos e interiorizamos, hay cosas que podemos sentir sin verlas. Tenemos que aprender a dejar vivir nuestros estados anímicos. Si durante el día alguna cosa nos emociona, parémonos para dejarlo crecer en lugar de rechazarlo para ser eficaces.

7. SANCHIS, Ima (2013), «La Contra» de *La Vanguardia*, 13 de junio. Entrevista a Frédéric Lenoir, filósofo, sociólogo e historiador de las religiones.

Las «Tres maneras de orar» [EE 238-260] proponen cómo mantener viva la llama de la oración en medio de las distracciones, y por eso constituyen un equipaje fundamental para el ejercitante de la vida diaria. Tanto aquel que ha tenido la ocasión de practicar los Ejercicios en formato intensivo (un retiro) como aquel que no, encontrarán en la intuición de esta propuesta una forma asequible de ejercitarse y unificar el espíritu para la oración.

En las «Tres maneras de orar», san Ignacio sugiere poner la atención simultáneamente en tres elementos que solemos considerar por separado: la respiración, la palabra y la intención. Integrando estos tres elementos, aquel que quiera «encontrar a Dios en todas las cosas y a todas en Él» descubrirá la manera de disponerse a la oración unificando todo su ser hacia este propósito.

«Andando siempre a buscar lo que quiero»

Una vez mi alma se ha asentado y se sabe acogida, mis primeras palabras en forma de petición son para decirle a Dios lo que quiero:

«Señor, haz que nos podamos encontrar y me deje transformar por Ti.»

El descubrimiento de Aquel que habita en todas las cosas atrae mi libertad, una libertad que se transforma con su presencia. Esta me hace ser quien soy de verdad: hijo querido del Padre.

Esta transformación es lo mejor que me puede pasar y ahora lo deseo con toda el alma. Lo confío en sus manos y, con suave persistencia, vuelvo a ello tantas veces como sea necesario:

«Señor, haz que nos podamos encontrar y me deje transformar por Ti.»

Puntos

Hago que la respiración, las palabras y la intención interactúen y me unifiquen en mi propósito.

La respiración

El aire que renueva mi vida sin parar es un símbolo del diálogo con Dios que me transforma, en la medida que le dejo entrar y salir de mí.

Tomo conciencia de mi respiración. Me doy cuenta de los dos movimientos básicos –inspiración y espiración– y me dispongo a contar cada unidad de respiración. Dejo que mi cuerpo, mis sentimientos y las ideas en mi mente se vayan sedimentando y se dejen transformar por este aire que ahora me recuerda simbólicamente al diálogo que se establece entre Dios y yo.

Cuento mis respiraciones hasta cincuenta. Considero cómo voy avanzando en el camino de la oración en cada aliento. A medida que progreso, voy dejando que el Señor tome la iniciativa. (Le dedico un rato, quizás unos veinte minutos).

Las palabras

Intento ahora asociar una palabra a cada una de mis respiraciones. Teniendo presente una secuencia que conozco bien, vinculo la inspiración y la espiración a cada una de las letras del alfabeto. En primer lugar, empezando por la *A*: deajo que venga a mí una palabra que quiero expresar a Dios y que empiece con esta letra. Inspiro la letra *A* y al espirar me sale decir, por ejemplo, *anhelo*. Después con la *B* y con la *C*... Me expreso, me hago presente ante el Señor. Si no encuentro la palabra, no me inquieto y me limito a continuar la secuencia.

Cuando he concluido el recorrido por todas las letras, vuelvo a empezar de nuevo. Pero esta vez imagino que es el Señor quien me habla: ¿Qué palabra me quiere comunicar ahora el Señor? Con la *A*, con la *B*... Hago una pausa especial en la letra con la que empieza mi nombre e imagino cómo Dios lo pronuncia y lo repite. Por ejemplo, *Marta, Marta* (cfr. Lc 10,41). (Puedo también dedicar un rato parecido, unos veinte minutos).

La intención

Empujado y atraído, progreso en la búsqueda del Señor de mi vida. Continuo con el ritmo que me marca la atención sobre mi respirar y sigo dejando que el lenguaje dé contenido a cada inspiración y exhalación. Esta vez, sin embargo, deajo que un texto orante me ayude a avanzar, a caminar hacia el Señor. Puedo utilizar alguna oración, por ejemplo, el mismo padrenuestro o, quizás, la que se sugiere más abajo. Deajo que, palabra a palabra, se despierte en mí el deseo de Dios, tanto en aquello

que Él espera de mí como en lo que yo espero de Él. Si alguna palabra provoca un eco especial y encuentro gusto espiritual en ello, me detengo en ella, la repito acogiendo su sentido. Puede ser de ayuda esta oración escrita por David Guindulain:

Señor, estoy aquí,
descansando en Ti
y gustando internamente,
bien atento, dejándome ayudar,
bien confiado, para lo que quieras,
cuando quieras, como quieras,
para los demás.

Esta oración contiene diez expresiones que describen diez actitudes para hacer mejor los Ejercicios: la presencia que se dispone, el descansar en el Señor, el sentir internamente, la atención plena, la docilidad, la confianza, la disponibilidad a lo que sea, cuando sea y como sea; para concluir con la compasión hacia el otro. Por eso, esta oración puede ser útil en cualquier momento de los Ejercicios.

«Acabar con un coloquio»

En los últimos minutos de este rato que he pasado con el Señor, puedo expresar el conjunto de las certezas o dudas que han aparecido a lo largo de la hora de oración. Recuerdo si ha predominado algún sentimiento. Deajo que prevalezca en mí la confianza que, a partir del momento que concluya este rato, nada tendré que temer, porque es Dios el que pasará delante.

Sintiéndome en comunión con tantos otros, puedo hacer mía la oración del padrenuestro.

En los Ejercicios Espirituales, san Ignacio de Loyola insiste desde el principio en la conveniencia de examinar la propia vida a la luz del Espíritu Santo. En las anteriores introducciones ya hemos visto la importancia de examinar con una mirada compasiva y una actitud de agradecimiento cómo me ha ido durante el rato de oración, si ha ido bien o mal, qué ha ayudado y qué no, y los aprendizajes adquiridos, ya que todo esto nos ayuda a resituarnos en adelante.

El tiempo y el recorrido permitirán que vayamos estableciendo una relación, cada vez más estrecha y coherente, entre aquello que Dios nos dice en la vida cotidiana y aquello que nos sugiere en la intimidad de la oración. Ir adquiriendo la sensibilidad de Dios es, de hecho, el fruto de los Ejercicios, y esto es lo que pretendemos con el examen, al que llamamos también *la oración de la vida*.

«A dónde voy y a qué»

Lo que me dispongo a hacer ahora es encontrar un tiempo para examinar toda mi jornada. Esto es: recordar dónde he percibido la presencia de Dios a lo largo del día, y así prepararme mejor para el encuentro del día siguiente. En efecto, acoger su obsequio me dispondrá a ir sintiéndolo presente en todo y en mí. Se trata de encontrar un tiempo de lucidez que me permita captar la esencia escondida de Dios en las últimas veinticuatro horas.

Para un ejercicio tan revelador, en efecto, necesitare detectar cuándo estoy

mejor dispuesto. Por lo tanto, escojo el momento adecuado, sea al atardecer, de buena mañana o en otro momento de la jornada. Porque el tiempo del examen debe ser un tiempo de atención plena: la que me hará comprender quién es Dios en mí y en los demás. Al entenderlo, me dispongo a un nuevo aprendizaje las veinticuatro horas siguientes, para que, día tras día, vaya convirtiéndose en sabiduría espiritual.

«Andando siempre a buscar lo que quiero»

Expreso con estas palabras, u otras parecidas, mi petición, lo que quiero:

«Señor, hazme ver cada momento de mi vida con tu mirada.»

Puntos

Para elaborar el examen de la vida sigo estos cinco puntos tal y como san Ignacio los presenta en los Ejercicios [EE 43]. Puede ayudarme el asociar didácticamente los pasos de esta oración a los cinco dedos de la mano y a cinco palabras fáciles de retener: agradecer, ayudar, evaluar, asumir y avanzar.

Agradecer

«El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos.»

Agradecer es expresar que solo Dios es Dios. Contra la tendencia instintiva de ponerme –a mí o a alguien más– en el centro del universo, decir *gracias* es girarse hacia la Fuente de la vida. No como quien corresponde obligatoriamente a un favor. El *gracias* del examen de conciencia significa: «Te amo. Acerquémonos más porque todavía no estamos lo suficientemente cerca».

Si me hago consciente de la respiración, inspiro la palabra *gracias* y, al expulsar el aire, llevo a mi espíritu los detalles de mi agradecimiento: por aquella persona, por el día de hoy, por la valentía en la tarea, por el deseo de seguirlo, por la belleza... Una tras otra, dejo que cada característica vaya configurando el escenario de agradecimiento donde quiero vivir, para entender más y más el paso del Señor por mi vida.

Ayudar (y ser ayudado)

«El segundo, pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos.»

Profundamente agradecido, pido ser ayudado con la gracia más grande.

¿De qué se trata? Cuando en el inicio del reinado de Salomón Dios le pregunta en sueños «Pídemelo que quieras que te dé», él entiende que lo mejor que puede pedir es discernimiento para gobernar su pueblo (cfr. 1Re 3,9).

Así, en el segundo punto del examen, pido la gracia del entendimiento que me permite ver cuándo he sido obstáculo y cuándo vehículo del Espíritu Santo.

La llama que con frecuencia enciendo para ambientar la oración ex-

presa bien la luz que necesito, la ayuda que pido y espero. Así como una vela ilumina la penumbra a su alrededor, pido al Señor que sea luz en los rincones oscuros de mi vida, y también en los aparentemente fulgurantes, no vaya a ser que me deslumbren hasta la ceguera. La lectura del Evangelio del día puede ser la luz que necesito en estos momentos.

Sin embargo, con frecuencia no hay suficiente con la claridad de una nueva mirada. Hace falta valentía para dar el paso por el camino que se abre ante mí.

En el empeño por transformar la realidad, este segundo punto me invita a la actitud humilde del discípulo que deja paso al Maestro. Antes de evaluar, asumir y avanzar, pido explícitamente que su luz sea el faro del nuevo tramo de vida por recorrer.

Evaluar

«El tercero, demandar cuenta al alma desde la hora que se levantó hasta el examen presente.»

Rememoro los hechos vividos a lo largo del día, las personas con quienes me he encontrado, el trabajo hecho y el que queda por hacer, los gestos más sencillos y más decisivos. Quizás la Palabra de Dios me ha conmovido, la naturaleza me ha inspirado, un encuentro inesperado me ha descolocado o se ha dado un giro en la relación con las personas que frecuento.

Por cada instante que mi memoria retiene, me pregunto si he sido vehículo u obstáculo de la gloria de Dios. Procuró ver cómo Dios me ha salido al encuentro en cada momento, si le

he acogido y me he permitido ser obsequio para los demás. Me pregunto lo siguiente: ¿Cuáles son los acontecimientos del día en que he faltado al amor? ¿He adorado a otros *dioses* o no he vivido suficientemente su don en mí?

El detalle al que me invita la parábola del juicio universal que encontramos en Mateo me permite entender cómo el Señor está presente cada vez que mi atención tiene en cuenta a los más pequeños y entro en la dinámica del amor misericordioso (Mt 25,31-46).

Asumir

«El cuarto, pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.»

Después de haber examinado de forma analítica la jornada en el tercer paso, lamentarse del mal cometido es un ejercicio lleno de afecto. La cabeza da paso al corazón, que ante esta realidad no encuentra otra expresión que un suspiro de vergüenza interna grávido de esperanza en la conversión. Es decir, por las veces que me he alejado de Dios y he puesto distancia entre su paso y el mío.

Puedo crecer en verdad sobre mí mismo ante quien tanto me ama, reconociendo en qué puntos ha quedado maltrecha la alianza entre el Señor y yo. Porque yo la he querido romper, dándole a veces la espalda; porque diluyo el vínculo adorando a otros dioses o actuando desde los afectos desordenados. O, incluso, porque, culpabilizándome con severidad, olvido que Dios es Padre de misericordia.

Pido al Señor que perdone mis ofensas, consciente de que del mismo modo he de obrar con los que me ofenden. (cfr. Mt 6,12).

Avanzar

«El quinto, proponer enmienda con su gracia.»

Disponerme y visualizar la jornada en el examen de conciencia me lleva a innovar. Seguramente no se tratará de hacer grandes transformaciones, sino de apuntar tendencias que, con el paso de los días, abren a hábitos que ajustan mejor mi vida a la voluntad de Dios.

Considero las próximas veinticuatro horas como una nueva oportunidad. Me siento acogido y perdonado por Jesús, y, de forma mucho más modesta pero concreta, tomo alguna decisión para el siguiente día.

Así renuevo mi alianza con Dios. Pido al Señor que me siga acompañando y me proporcione su fuerza. Confío plenamente en que Jesús estará conmigo, me acompaña ahora y lo hará a lo largo de la siguiente jornada. Contemplo las próximas veinticuatro horas como un nuevo reto que se ofrece a mi libertad con la posibilidad de decir sí o no al Señor.

«Acabar con un coloquio»

Puedo acabar rezando un padrenuestro, tal y como lo propone el evangelista Lucas (Lc 11,2-4), descubriendo el paralelismo con los cinco pasos del examen que acabo de seguir:

1. Padre, santifiquemos tu nombre (Agradecer)
2. Venga tu Reino (Ser ayudado)
3. Danos cada día el pan que necesitamos (Evaluar)
4. Perdona nuestros pecados, que nosotros también perdonamos a todos los que nos han ofendido (Asumir)
5. Y no permitas que caigamos en la tentación (Avanzar)

3. ORACIÓN Y VIDA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

A lo largo de los tres retiros en grupo de fin de semana que se ofrecen a las personas que siguen los EVD, vamos presentando las diversas formas de oración. De todas ellas, una de las que especialmente ayuda es la oración guiada antes del desayuno. En ella focalizamos la atención en elementos tan básicos como la respiración y los sentidos. A partir de ellos, acompañamos media hora compartida de meditación con el propósito de integrar aspectos que no siempre se tienen en cuenta en la relación con Dios.

Los sentidos

Gracias a mi cuerpo recibo información del mundo e interactúo con él. La relación que establezco con los otros, con las cosas, con el entorno, conmigo y con Dios se construye mediante el contacto sensible. Los cinco sentidos forman parte de un equipamiento que me permite percibir el mundo. Esta percepción se codifica y, por tanto, se hace inteligible, siempre, claro está, en función de mi personalidad y carácter (cultura, psicología, biografía...). La lectura que puedo hacer desde la fe es la siguiente: Dios manifestado en el mundo, en los otros, en las relaciones y acontecimientos, se deja percibir, acoger y contrastar mediante los sentidos.

Estas ventanas que me permiten establecer una relación con el entorno se convierten también en espacios de comunicación con Dios. Para que esto sea posible, resulta necesario educar la sensibilidad, profundizar en lo que cada sentido me permite intuir de Dios, de su manera de comunicarse, de actuar sobre el mundo y los seres humanos.

Me dispongo a recibir a Dios a través de los sentidos. Antes aprenderé a afinarlos para poder, a través de ellos, captar el mundo con más transparencia y con mayor sencillez: así Dios se volverá encontrado a mis sentidos. Por ello, repasamos los cinco sentidos y los iluminamos con el evangelio de Jesús, que nos muestra el camino de la unificación y de la vida plena.

La vista

Los ojos me permiten ver el mundo que se abre ante mí. Gracias al órgano de la vista, puedo percibir formas, colores y volúmenes. Considero que tengo dos ojos, y esta aparente obviedad me lleva a reflexionar sobre la importancia que Dios da al sentido de la vista. Puedo pedir la gracia para captar aquello que Dios me quiere comunicar mediante el órgano de la vista. Por ejemplo, el hecho de tener dos ojos le da amplitud a mi campo visual, o bien la capacidad de percibir el mundo en tres dimensiones me ayuda a reflexionar sobre la profundidad de las cosas. Así, amplitud y profundidad me hablan de totalidad y de ir más allá de la apariencia.

En un mundo como el nuestro, donde el uso de la razón como medio para aprehender el mundo prima sobre la corporalidad, la mirada puede convertirse en un apéndice de nuestras racionalizaciones y juicios. La mirada que analiza no tiene nada que ver con una mirada contemplativa, ya que esta última recibe el mundo y se deja visitar por él. Considero tres miradas de Jesús que, sin embargo, están interrelacionadas entre ellas:

- Jesús levanta la mirada al cielo para dirigirse a Dios en un gesto que nos quiere comunicar el vínculo que tiene con Dios: me pone en contacto con el Jesús que muestra su unión con el Abba. El Jesús que a cada momento busca la relación íntima y profunda con el Padre (Jn 17,1).
- Jesús mira a Pedro con misericordia: me pone en contacto con ese

Jesús que ve a la persona liberada de su pasado de pecado; es la promesa de Dios y su Reino que ya es una realidad (Lc 22,61-62).

- Jesús mira con profundidad y sabe discernir: es el Jesús capaz de ver la oscuridad en el fondo de los corazones de los maestros de la Ley, sus maquinaciones. Jesús ve la fealdad del pecado y actúa en consecuencia (Mc 2,6-12).

El oído

Las orejas forman parte de un órgano, el auditivo, que me da la capacidad para recibir el mundo en forma de sonidos. De entrada, tomo conciencia de que todo lo que me llega a través de este sentido es muy rico (¡también tengo dos orejas!) y está formado tanto por sonidos que provienen del entorno natural como de los sonidos propios de la cultura, de la elaboración humana: la palabra, el habla, y otros propios de la actividad del ser humano (desde la música hasta el ruido de las máquinas).

Quizás me sorprenda reconociendo que no hay sonido sin silencio ni silencio sin sonido. Así, tomo conciencia de este ritmo acompasado que, equilibrado, me ayuda a relacionarme con Dios, el mundo y los demás. En este ejercicio de escucha también es importante prestar atención a lo siguiente: el sonido que entra por mi canal auditivo tiene la cualidad de llegar a mi interior y resonar. De hecho, si me fijo bien, comprendo que el sonido tiene dos registros: aquel superficial, que puedo sentir gracias a mi dotación auditiva, y aquel otro, que resuena en mi interior de una manera especial. Puedo sentir

este segundo sonido físicamente (en forma de calor interior, por ejemplo), pero –y esto es importante– el eco en cuestión me llevará un poco más allá: a escuchar atravesando el primer significado de aquello que oigo.

Si quiero afinar un poco más, puedo reflexionar sobre el significado etimológico de la palabra *obediencia*: *ob-* ('contrario') y *audire* ('escuchar'). La escucha, por lo tanto, tiene algo que ver con la obediencia y muy especialmente con el contraste, es decir, con el confrontar la palabra que me llega del exterior con la palabra que anida en mi interior. Considero tres formas que tiene Jesús de escuchar, tal y como hemos hecho con la vista:

- Jesús escucha la súplica del ciego Bartimeo implorando su curación. Jesús se detiene: es capaz de captar la profundidad de la persona. Escucha y no es indiferente al clamor desesperado (Mc 10,49).
- Jesús escucha los argumentos de la sirofenicia: tiene capacidad para reconocer a su interlocutora, establecer un diálogo con ella y dejarse transformar (Mc 7,24-30).
- Jesús escucha a Dios antes de elegir a sus discípulos: habla y actúa después de cultivar un diálogo íntimo con Dios (Lc 6,12-15).

El gusto

La boca me permite recibir los alimentos, saborearlos y de esta manera no solamente nutrirme, sino también comunicarme con Dios, los demás y mi entorno. Sé, porque mi cultura así me lo ha transmitido, que una comida com-

partida significa comunión. Muchas relaciones de amistad empiezan con un café. A menudo demuestro estimación regalando dulces o un buen vino. La relación que tengo con los alimentos supera así mi persona y se convierte en un acontecimiento social. Mi entorno está impregnado de diferentes sabores que reconozco y que puedo trasladar a la relación que tengo con Dios. Así, puedo preguntarme cuál es el sabor o la textura de Dios para mí, hoy. Puedo pensar en una relación densa y fuerte, como un buen vino, o quizás en este momento de mi vida es el agua fresca lo que me habla más del Dios que me visita. En ocasiones, las situaciones de la vida o las relaciones que establezco pueden comunicarme lo que tienen de Dios. Por ejemplo, un ambiente o una situación me pueden resultar *amargos* o *ácidos*. Puedo sentir mal sabor de boca después de un encuentro o una palabra. En ocasiones, son la suavidad y la ligereza de lo que he vivido lo que me lleva a la certeza de Dios. Y expreso que determinada situación ha sido fácil de *digerir*. Considero tres escenarios donde Jesús saborea la vida:

- Jesús come y bebe a pesar de las críticas que recibe de sus adversarios: sus gestos nos comunican que da valor a la vida y sabe disfrutarla (Mt 11,19).
- Jesús es pan y vino: se nos da y comparte fatigas y alegrías con nosotros invitándonos a seguirlo (Jn 6, 35).
- Jesús, ante la muerte de Lázaro, el amigo amado, nos transmite dulzura y fortaleza al mismo tiempo: su vulnerabilidad es receptividad e impulso para actuar (Jn 11,28-38).

El olfato

La nariz es el órgano que me ayuda a percibir los olores que me rodean. En sentido figurado, los acontecimientos, situaciones o personas pueden percibirse mediante el olor. Para poner algunos ejemplos, las personas pueden traer consigo un buen o mal *aire*, alguna situación puede oler a *podrido*, un espacio estar *cargado*, o bien, al contrario, una persona puede traer *frescor* o *perfume* a un ambiente o situación.

En general, podríamos decir que la relación que tenemos con los olores nos hace asociar los que son placenteros con la bondad de la situación. Pero fijémonos que, tal y como pasa con otros sentidos, una mirada atenta nos llevará a matizar esta primera impresión. Así, el olor que desprende un enfermo hospitalizado, o la de nuestro cuerpo al final de una larga jornada no nos resultarán atractivos a primera vista. Sin embargo, Dios puede estar en esos olores, comunicándonos algo. Por ejemplo, cuidar a alguien enfermo o llevar a cabo las tareas diarias pueden ser una manera de hacer presente a Cristo en el mundo, de encarnarlo.

Dios da su aliento al ser humano y, con ello, abre un espacio caracterizado por el movimiento, la ligereza o la (re)creación, que también goza de una fuerte densidad. Podemos educar nuestra sensibilidad olfativa de tal forma que nos permita advertir por dónde pasa Cristo, hacia dónde nos conduce el buen Dios. La profundización de esta cualidad dará paso también a sentir con el olfato todo aquello que nos aleja de la orientación final de nuestra vida. Considero tres aromas que identifican al buen Jesús:

- El buen olor del Cristo: tal y como lo describe san Pablo, este buen olor es aquel aroma que esparce la vida del que vive verdaderamente (2Co 2,14). Jesús nos enseña a vivir esta verdad de vida: nos recuerda cuándo somos bienaventurados (Mt 5,3-12).
- La hierba verde donde se sientan las multitudes en el episodio de la multiplicación de los panes: la acción de gracias, en sentido eucarístico, nos transforma en personas nuevas, ganamos en ligereza y frescura, como la de la hierba verde (Mc 6,39).
- El preciado perfume que ungirá el cuerpo de Cristo en el episodio de Betania nos acerca a la acción del Espíritu: está ahí, nos conduce, nos impregna y trasciende más allá de la muerte (Jn 12,1-8).

El tacto

La piel es el órgano más extenso y el más inmediato para recibir información del entorno. Si nos fijamos en las manos, vemos en ellas significados de gran densidad. Tengo dos manos. Y esta particularidad también es significativa, como pasaba en el caso de la vista o el oído. Las manos me permiten actuar, pero también acariciar o rezar: me hablan de acción, pero también de ternura y quietud. Todo grupo humano que tiene experiencia de trascendencia aprende a comunicarse con la divinidad o el trascendente mediante las manos. Así, hay gestos que expresan la oración, la plegaria o el silencio interior. Son gestos que hablan de la intimidad que se produce cuando cul-

tivo mi interior, cuando lo dispongo al crecimiento de la Palabra.

Las manos me llevan al sentido del tacto. Se trata aquí de tocar a las personas, las situaciones, el mundo..., o de dejarse tocar por ellas, ya sea en sentido real o figurado. Puedo, por ejemplo, tener tacto, es decir, capacidad para detenerme en alguna situación, no invadiéndola, precisamente porque percibo una línea que me invita al respeto. Hay situaciones en las que soy tocado. Así, puedo recibir a Dios con su mano, que me dice algo. Dios, mediante el tacto, me sostiene, me cuida, me salva, me bendice.

El mundo, a partir del tacto, puede ser duro, áspero, puntiagudo, o, al contrario, suave, sin aristas, blando. Considero la relación que hay entre Jesús y la realidad que palpa:

- Jesús sufre la dureza del mundo: el hecho de vivir coherentemente le lleva a sufrir la incomprensión y el abandono, incluso por parte de los suyos (Mt 26,40).
- Jesús se compadece del dolor de la madre viuda (Lc 7,14) y de la mujer con hemorragias (Lc 8,40-48), los leprosos, los paralíticos y los ciegos. Toca los féretros, toca la muerte y se deja tocar por ella. Se compromete y se involucra en el sufrimiento del mundo.

- Jesús sabe acercarse al otro delicadamente, como lo hace con Zaqueo y con tantos otros. Tiene tacto en la relación: la suya es una propuesta no invasiva (Lc 19,1-9).

Los sentidos espirituales

Hasta ahora hemos hablado de cómo los cinco sentidos llevan a Dios. De manera analógica, apuntan a la esencia divina, de forma que Dios aprovecha nuestras capacidades cognitivas básicas para comunicársenos de manera cercana.

El camino inverso también es posible: cuando la relación con Dios mediante los sentidos ya es habitual, conocida, sostenida en el tiempo. Entonces, cuando este canal está abierto, Dios me puede comunicar algo mediante los sentidos espirituales, algo que puede ser trasladado al mundo de forma sensible. Así, llega el gusto por encontrarlo en un buen vino (fuerte, denso, embriagante), o en una comida compartida (para gozar de la multiplicación eucarística), o en el deseo por tocarlo en una ocupación (donde la aspereza de la dificultad acaba por trascenderse.).

A través de los sentidos, no solamente amo a Dios presente en las cosas, sino que también puedo amar las cosas en Dios.

Ficha 6 PROPUESTA DE ORACIÓN CON LOS SENTIDOS

Considero los cinco sentidos como puertas hacia el infinito y me adentro en ellos. Hago mía la oración preparatoria con estas palabras u otras parecidas:

«Con el deseo de orientarme siempre hacia ti, Señor, te pido la gracia de ser cada vez más alabanza, reverencia y servicio.»

«A dónde voy y a qué»

El marco de la contemplación se sitúa en el atardecer del domingo de la Resurrección del Cristo. Los discípulos han vuelto de Emaús a Jerusalén y reunidos en el Cenáculo hablan entre ellos de cómo el Señor se les ha hecho presente. De repente, Él aparece con un «paz a vosotros». Imagino, como si me encontrase presente allí, cómo yo puedo percibir esta presencia con todo mi ser.

«Andando siempre a buscar lo que quiero»

Expreso con estas palabras u otras parecidas mi petición, lo que deseo:

«Que con todos mis sentidos pueda vivir y estrechar la amistad contigo, Señor.»

Puntos

Contemplo con los sentidos el texto de Lucas 24,36-43. En este fragmento, el evangelista nos comunica cómo es esta

experiencia de la realidad de Dios en nosotros y lo hace narrando un encuentro entre Jesús resucitado y los discípulos. En el texto se expresa la sorpresa y el temor inicial de los seguidores, así como el diálogo que irán estableciendo con Jesús. Lentamente los discípulos van adentrándose en esta nueva realidad que, sin embargo, se fundamenta en la tradición de las Escrituras.

Vista

Me acerco a la mirada de miedo de los discípulos que no son capaces de ir más allá de lo que tienen ante sus ojos. Veo, quizás con sorpresa, las heridas de Jesús, sus manos y pies sangrantes, traspasados. Miro el dolor superado por la resurrección. Me detengo en el rostro de Jesús que me dirige la pregunta: «¿tenéis algo para comer?» Miro las brasas, el pescado... y contemplo como Jesús come. Miro el realismo de la escena y la aparente contradicción: Jesús, a quien todos daban por muerto, está vivo.

Oído

Abro mi oído para captar la inquietud de los discípulos, que expresan la novedad de lo que está pasando. Siento la bendición de Jesús: «paz a vosotros» y también sus preguntas, «¿Por qué estáis alterados?». Escucho el fondo del corazón de Jesús, su ternura y estima: «¿Tenéis alguna cosa para comer?», percibo la autoridad que tienen sus

palabras cuando habla de la Ley. Me detengo en el tono de su voz cuando se dirige a mí. Siento que Jesús es amigo y maestro.

Gusto

Puedo gustar el miedo de los discípulos. Siento el contraste de la escena: la amargura de los que sienten que lo han perdido todo y la dulzura de la nueva vida que contagia Jesús. Saboreo la alegría de los discípulos, fruto de su transformación. Tomo un poco de pescado a la brasa y paladeo el sabor de la comida compartida con Jesús y la comunidad. También gozo del eco de las escrituras que Jesús me ayuda a comprender mejor. Me siento formando parte de una larga tradición de personas creyentes y dejo que esta textura densa y cálida me impregne.

Olfato

Puedo oler el clima asfixiante, el ambiente cargado que genera la duda, la turbación, la desconfianza de los discípulos. Siento como, lentamente, la atmósfera se vuelve más y más ligera. Huelo la sangre de las heridas de Jesús y siento el dolor que no se rehúye. Me acerco al acto de compartir un simple trozo de pescado y huelo el aroma que desprende. Transcendiendo este gesto y siento el perfume de la resurrección y su capacidad para llegar a todas las personas, a todos los rincones del mundo. Percibo el olor de las Escrituras, de la tradición. Siento cómo la palabra toma un nuevo sentido y gozo del aro-

ma fresco y ligero que anuncia la novedad que lleva Jesús.

Tacto

Toco el sufrimiento de los discípulos, su incapacidad para comprender lo que está pasando, su incredulidad. Me detengo a tocar a Jesús. Puedo palpar su bondad, su inmensa misericordia, su paciencia. Me dejo impactar por la alegría de los discípulos, conecto con su consolación cuando reconocen a Jesús vivo. Percibo la comida compartida con Jesús, la simplicidad de un trozo de pescado. Me doy cuenta del tacto con que Jesús me ofrece su amistad. Toco las Escrituras y percibo su suavidad, su profundidad y su vivacidad. Conecto con el sentido de la experiencia de vida que me brinda Jesús. Me dejo tocar por la vida, por la resurrección, por la novedad, por la vitalidad del Espíritu.

«Acabar con un coloquio»

Como un amigo habla con otro amigo, me acerco confiadamente a Jesús y le expreso todo aquello que he tenido la oportunidad de saborear durante este rato de oración. Quizás hay algo que me ha sorprendido, tengo una duda punzante o me remueve aquel nudo que no acaba de deshacerse. Quizás he descubierto algo nuevo, hay una luz que se ha encendido y me siento empujado a compartirla con Él. O bien lo que quiero decir es sencillamente «gracias». Lo hago desde la cálida acogida que me ofrece Jesús y, al terminar, rezo un padrenuestro.

«Ayudar» es el verbo con que Ignacio de Loyola expresó modestamente su gran deseo de hacer el bien a los otros. Bajo este lema de servicio y sencillez, la Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofrece esta serie de materiales ignacianos.

Cuadernos EIDES

Últimos títulos

91. *La plenitud del tiempo*. J. M. Lozano
92. *Oraciones a quemarropa*. L. Espinal
93. *Vivir en el espíritu*. F. Manresa
94. *Yo solo, ¿qué puedo ser?* C. Marcet
95. *Uno de tantos*. J. M. Rambla
96. *Cartas desde el Altiplano*. J. M. Fernández de Henestroza (PPH)
97. «Preparar y disponer el ánimo» [EE 1]. J. Casassas, A. Guidonet,
D. Guindulain

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

Cristianisme i Justícia

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona

93 317 23 38 • info@fespinal.com

www.cristianismeijusticia.net

También puede descargarlos en:

www.cristianismeijusticia.net/es/eides

