

# La contemplación ignaciana, camino de encuentro

M.<sup>a</sup> Luz de la Hormaza

**A** lo largo de la historia de la espiritualidad ignaciana muchos son los especialistas y estudiosos que nos han ayudado a sumergirnos en el mundo de la contemplación. Quiero agradecer desde aquí tantos esfuerzos que han servido para que muchos hombres y mujeres de todos los continentes conozcamos un poco más el modo de orar propuesto por Ignacio de Loyola. Este artículo quiere ser, sencillamente una reflexión que brota de la experiencia de gustar y sentir, hacer y acompañar los Ejercicios Espirituales durante bastantes años.

Pensar en los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio es traer a la memoria, casi automáticamente, las contemplaciones que nos ponen en contacto con la humanidad de Jesús, *“que por mí se ha hecho hombre”* (Ej 104) y se quiere comunicar conmigo.

En la contemplación el maestro, el guía, es Dios mismo. Él es el que lleva al Ejercitante con su lenguaje de mociones: consolaciones, desolaciones, luces, oscuridades, quietudes... por los caminos insondables del Espíritu. La técnica, el modo que propone Ignacio, es un medio, un instrumento, pero *“el que conduce la contemplación”* es el Señor. El sujeto sólo tiene que disponerse, entrar en ella *“con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor”* (Ej 5), dejando que el Señor irrumpa en el alma, sabiendo que *“no el mucho saber harta y satisface el ánimo, más el sentir y gustar de las cosas internamente”* (Ej 2)

El Ejercitante experimenta muchas veces que lo que está contemplando se va como desdibujando hasta quedar sólo la presencia de Dios que le lleva a experimentar *“ánimo, fuerza, consolaciones, lágrimas, inspiraciones y quietud”* (Ej 315).

Entrar en contacto con los Ejercicios de S. Ignacio es encontrarse con dos grandes coordenadas que nos ayudan en el camino del conocimiento y del seguimiento de Cristo: la contemplación y el discernimiento.

La contemplación no es un modo de oración exclusivo de S. Ignacio. En los místicos del medievo se habla de contemplación, pero como el

culmen de una experiencia mística, a la que no todos llegan. S. Juan de la Cruz en el *Cántico espiritual* y en la *Subida al monte Carmelo*, nos invita a despojarnos de las imágenes para poder llegar a la unión con Dios. Ignacio nos propone una novedad: integrar las imágenes para llegar al encuentro con Dios. La diferencia de Ignacio está en que la contemplación se ofrece a todo el que quiera llegar a conocer un poco más a Jesucristo y al Dios de Jesucristo. La contemplación ignaciana se centra en la humanidad de Jesús, en los relatos evangélicos que llegan al corazón del Ejercitante que se deja afectar por ellos.

La contemplación va más allá de nuestro discurso racional, de nuestras consideraciones, de nuestro discurrir, de nuestra voluntad y de nuestras propias decisiones. Es, sencillamente, mirar dejándose tocar, asombrar, afectar por lo que se contempla. Es dejar que nuestro corazón quede sorprendido como queda nuestra cara transformada ante la visita del amigo inesperado y querido, ante el regalo deseado, porque la contemplación es esto, el regalo, el don gratuito de un Dios que es amor y que se nos comunica “*como un amigo habla a otro*” (Ej 54)

114

### 1. ¿Por qué contemplar?

El Diccionario de Espiritualidad nos recuerda que la contemplación es el prototipo de oración afectiva. Por eso es conocida como la oración del corazón que la distingue de otros modos de oración: vocal (centrada

en los labios) o mental (centrada en la mente).

*La contemplación que tiene por objeto a Jesús es ante todo contemplación; no especulación, ni toma de decisiones*

Supera a ambas, por cuanto ningún orante se siente feliz de limitarse a sólo nombrar o pensar a su Dios. Su aspiración máxima está, sobre todo, en contemplarlo y amarlo.<sup>1</sup>

Para contemplar hay que ser capaz de apostar por lo gratuito, lo que en apariencia es ineficaz, ya que “la contemplación que tiene por objeto a Jesús es ante todo *contemplación*; no especulación, ni moralismo, ni toma de decisiones. Ni es elucubración, ni tan siquiera un discurso conceptual, y mucho menos autocontemplación. Suele ser desestimada por inoperante. Sólo cuando

se acepta su ineficacia empieza a ser eficaz. Crea imágenes de enorme dinamismo. Construye a la persona”.<sup>2</sup>

Contemplar es, sencillamente, mirar, gustar internamente, abrir los ojos del corazón para que el Dios de la vida, el Dios del encuentro que está a la puerta y llama, pase y se quede a cenar (Ap 3,20). Esta es la razón por la que se nos invita a contemplar, para que el Señor entre y ocupe “nuestra casa”.

Contemplar es mirar con el corazón a la persona de Jesús. La experiencia de la vida nos dice que lo que “vemos desde el corazón” es lo que nos mueve actuar. Recordemos la famosa frase de Pascal “*el corazón tiene razones que la razón ignora*” o lo que nos decía Antoine J.B. de Saint-Exupéry en su conocido libro *El principito*: “*sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos*”. Cuántas veces decimos que lo afectivo es lo efectivo. Hay muchas cosas en nuestra vida que no son explicables por razones, que sólo se pueden entender desde el corazón que ama:

→ El perdón gratuito de la parábola del hijo pródigo “*estando todavía lejos, le vio su padre y, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente*” (Lc 15,20). A cuántos padres y madres hemos visto recibir así sus hijos descarriados por mundos complicados de droga, diversión, fracaso...

→ Devolver la confianza al que ha traicionado, negado, como Jesús lo hace con Pedro: “*Simón de Juan ¿me amas?*” (Jn 21,17), no nace sino del amor. Pedro recibe una nueva oportunidad de amar. Pensemos en esos matrimonios, en esos amigos o en tantas familias que han sido capaces de darse una nueva oportunidad que se convierte en sanadora y salvadora.

No hay razones que justifiquen estas posturas ante la vida y otras muchas, que todos conocemos, y podríamos seguir desgranado. El amor hace al hombre grande en generosidad, olvido, entrega, más allá de los límites de la pura racionalidad. Aquí radica la grandeza de este modo de oración, en que es capaz de dinamizar a toda la persona, especialmente los afectos, la capacidad de amar, porque toda la persona es la que ora. Para contemplar es necesario poner en juego todo el ser: la mente, la imaginación, los sentidos y los afectos. Toda la persona se unifica y se centra en lo que contempla: la persona de Jesús.

---

<sup>2</sup> ARZUBIALDE, S., *Ejercicios espirituales de S. Ignacio. Historia y análisis*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 1991 Pág. 273

115

La oración de contemplación consiste en mirar con el corazón y esto lleva a amar lo que se contempla: Jesús de Nazaret. Jesús se nos revela en lo más profundo de nuestro ser, se nos manifiesta sin que nuestros discursos, pensamientos, ideologías manipulen su imagen; Dios se deja ver, tocar, escuchar al considerar la persona de Jesús. Es como un puente que une el misterio de un Dios que se ha hecho carne, humanidad y nuestra cotidianidad, nuestra humanidad actual, nuestra historia concreta y personal. Nos lleva a un seguimiento cercano y entregado de aquel que *“nos amó hasta el extremo”* (Jn 13,1). Es un modo de orar *“para más seguir e imitar al Señor”* (Ej 109], *“para amarle y seguirle más”* (Ej 104).

## **2. La contemplación y la imaginación. Importancia de la imagen en la oración**

116  
A partir de la segunda mitad del siglo XX (años 40) podemos decir que estamos viviendo en la civilización de la imagen. Hoy, dada la proliferación mediática y los formatos icónicos de las tecnologías informáticas que todos usamos habitualmente, la imagen ha adquirido un valor significativo. Algunos autores hablan ya de sociedades icónicas y hay quien se atreve a afirmar que la imagen parece convertirse en definición del ser social. Podemos encontrar bastantes ensayos sobre este tema.

La imagen es un elemento clave en el conocimiento humano: pensamos con imágenes mentales que intentamos expresar con los lenguajes que conocemos o dominamos. La imagen constituye una forma de ordenación y de representación de la realidad ordinaria: es uno de los múltiples sistemas de representación de la realidad sensible.

Un estudio realizado por la agencia holandesa de comunicación Kee-sie sobre la llamada Generación Einstein, señala que para estos jóvenes nacidos a partir del año 1988 la palabra ha perdido importancia frente a la imagen. Nos encontramos con estudios psicológicos y sociológicos que nos hablan de la importancia de la imagen en los medios de comunicación social. Hay quien dice que nuestra sociedad es más icónica que verbal, parece que la palabra escrita impacta menos a las nuevas generaciones que una imagen, un fotograma. Quizás por eso hoy, más que nunca, la contemplación es un camino muy válido para que el hombre y la mujer del siglo XXI puedan llegar a la imitación e identificación con Cristo que deseaba Ignacio para el Ejercitante. La imagen que nace de lo profundo del ser, que se llena de afectos, colores, sensaciones, se queda en el corazón y en la mente del orante con más fuerza que una medita-

ción discursiva. Se convierte en dinamizadora y generadora de conductas similares a las que se han contemplado. Lo esencial de la oración es que el conocimiento de Jesucristo se transforme en unión con Él. Esto es lo que busca la persona orante, llegar a la unión con Dios.

Aquí surge la pregunta: ¿ayuda o estorba la imaginación para lograrlo? Ignacio nos da una respuesta, animándonos, “moviéndonos” a entrar en el misterio de Dios con el sujeto entero, imaginación incluida, cuya ambivalencia él ya había experimentado.

La contemplación no es un sueño imaginario, no es una oración imaginativa, sino que es una oración que integra la imaginación, la capacidad de imaginar del ser humano para integrar en la propia vida, la vida de Cristo y en sus propios afectos, los afectos de Cristo.

Eckhard Frick, haciendo suyas las palabras del P. Kolvenbach, dice que “la imaginación confiere al que contempla” capacidad para transformarse en evangelio, para sentir en “la escena evangélica”, el “misterio” de Cristo y para revestirse de él siendo actor en el presente actual del Señor (Kolvenbach, 1987)<sup>3</sup>.

La oración contemplativa no es una oración imaginativa sobre cualquier cosa o realidad, sino que utiliza la imaginación para contemplar los misterios de la vida de Jesús que nos narran los evangelios. Al poner en juego la imaginación se proyecta el inconsciente ayudando a asumir y transformar las imágenes que nos pueden distorsionar y dispersar.

La imaginación produce símbolos que llevan a la persona orante a ser actor en el misterio de Cristo que contempla “*como si presente me hallase*” (Ej 114). Esto hace que la contemplación ignaciana sea una inmersión en la vida de Cristo convirtiéndonos en partícipes de su vida hoy, sacándonos de nosotros mismos y llevándonos al encuentro con el Señor de la vida y de la historia.

Ignacio quiere que la persona entera entre en el misterio de Dios y esto no es posible si dejamos fuera la imaginación ya que ésta siempre acude a la cita del silencio y la serenidad del alma. Por eso es necesario incorporarla al encuentro. No podemos olvidar que la imaginación es ambivalente y puede llevarnos por caminos

117

*La contemplación ignaciana es una inmersión en la vida de Cristo que nos saca de nosotros mismos convirtiéndonos en partícipes de su vida hoy*

---

<sup>3</sup> ECKARD FRICK “La imaginación en cuanto método de la transformación del yo. Reflexión práctica desde la IAG de Leuner”, en *Psicología y Ejercicios ignacianos: Vol II. Mensajero*- Sal Terrae Bilbao-Santander- Madrid, 1990

engañosos, como el mismo Ignacio experimentó en su vida, y como nos lo recuerda en las reglas de discernimiento (Ej 314).

Es importante tener en cuenta que cuando Ignacio nos invita a ver con la imaginación hace referencia a los sentidos espirituales, no se trata de fantasear, de dejarnos llevar por fantasmas, sino de asegurar el sentimiento de una presencia del Evangelio en mi vida actual. No se trata de hacer grandes esfuerzos imaginativos, sino de usar la imaginación para encauzar, centrar nuestra afectividad. No olvidemos que lo que busca la contemplación es el conocimiento interno del Señor.

La contemplación es una experiencia de asombro, sorpresa y comunión “poco a poco el que contempla queda asombrado y *afectado por la divinidad*, manifestada en la sensible humanidad. Su humanidad va ocupando el centro de la contemplación. Los detalles a veces son importantes y otras son simplemente apoyaturas, relativas y funcionales, de las que uno se encuentra simplemente prendido para *ponerse a sí mismo viendo*, para hacerse presente y poder entrar en comunión con el misterio sensible de Dios. Queda lo esencial: los sentimientos de Jesús, su situación física o moral, el sentido de su vida como palabra de Dios”.<sup>4</sup>

A medida que se avanza en la contemplación la imagen, la escena, va pasando poco a poco, suavemente, a segundo término, se va como debilitando y el Señor va adquiriendo todo el protagonismo en la persona del Ejercitante; ya no es tan importante “lo que se ve” con la vista imaginativa como las mociones que se sienten, se experimentan en el alma. Al final queda grabada la huella del paso de Dios que siempre sale al encuentro de los que le buscan con corazón sincero.

### 3. Contemplación e identificación con Cristo

La contemplación es una oración afectiva que trata de que Jesús envuelva todos los sentimientos, los afectos. Es una experiencia de amor, de amor gratuito. Supone una actitud que exige del orante una cierta pasividad de dejarse hacer; lo único que se le pide es apertura, receptividad para acoger lo que se le da. El sujeto tiene que mirar, oír... y dejar que el Espíritu actúe.

Decir que la contemplación es una oración afectiva es afirmar que toca la afectividad de la persona, el lugar donde residen las pasiones, las decisiones libres y la práctica de la virtud. Es una forma de orientar toda

la persona a Dios con una mayor entrega y generosidad en la línea del “magis ignaciano” (Ej 167).

Es entrar en contacto con una escena en acción recurriendo alegóricamente a los sentidos corporales para hacer salir al orante afectivamente fuera de sí y llevarlo a “*sentir y gustar de las cosas internamente*” (Ej 2) Para poder gustar de las cosas es necesario implicarse. Por eso Ignacio en sus Ejercicios distingue entre ver y mirar: primero se ve, pero luego hay que mirar, con lo que esto supone de pararse, caer en la cuenta de lo que sucede, interpretarlo, comprenderlo. Podemos ver muchas cosas en un paseo matutino, pero sólo miraremos aquello que adquiriera un significado para nosotros: un rostro conocido, una cosa anhelada, algo que se nos presenta como bello.... Sólo aquello que resalte del conjunto, porque tiene resonancia en mí, en lo que soy, vivo, siento o disfruto, es lo que captará mi atención. Por ello en la contemplación podré ver muchas cosas, personas, pero miraré lo que conecte con mi yo, con mi historia, con mi vida, con mi persona.

La contemplación es fundamentalmente sorpresa, la iniciativa es del Espíritu. Al iniciar esta oración no predeterminamos lo que vamos a alcanzar; será un don que corresponde a Dios darnos. Ignacio dice que hay que reflexionar para sacar algún provecho. Por reflexionar entendemos el hecho de que un rayo de luz se refleje en un cuerpo opaco. Por tanto, se trata de dejar que la Palabra de Dios, su acción se refleje en mí, en mi realidad personal. Que aquello que estoy contemplando me toque directamente, me impacte y genere en mí una determinada actitud. No es una invitación a hacer consideraciones sobre lo que hemos contemplado y sacar conclusiones, sino dejar sencillamente que se refleje en nosotros la vida de Cristo que hemos visto, oído y mirado con el corazón.

Los Ejercicios piden al Ejercitante que se implique afectivamente. No es posible hacer la experiencia, si no hay una apertura al cambio de la afectividad y de la sensibilidad. El Ejercitante deberá estar dispuesto a cambiar sus afectos desordenados para ordenar su vida y desear elegir lo que más le conduce para el fin que es creado (Ej 23).

En la primera anotación señala Ignacio que los Ejercicios conducen a “*quitar de sí todas las afecciones desordenadas... para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima*” (Ej 1). En las contemplaciones de la segunda semana se pide conocimiento interno “*para más le ame y le siga*” (Ej 104] lo cual implica una llamada a un cambio en toda la persona. La petición de la tercera semana hace referencia a la compasión, en su sentido más auténtico y empático: “*dolor con Cristo doloroso, quebranto, con Cristo quebrantado*”

(Ej 203). En la cuarta semana se pide “*me alegrar y gozar intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo nuestro Señor*” (Ej 221). Los Ejercicios terminan con la contemplación para alcanzar amor que pide “*conocimiento interno de tanto bien recibido para que yo, enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad*” (Ej 233). La relación afectiva con Cristo nos lleva a vivir como Él, a tener sus sentimientos y a amar y servir a las criaturas como Él en un amor gratuito, desinteresado, oblativo, que sea capaz de hacerse pan que se parte y reparte como Cristo-Eucaristía.

- ***La contemplación y el silencio***

Vivimos en una sociedad de la prisa y el ruido, donde la abundancia de palabras, de información, hace necesario el silencio contemplativo. Cuando se acompaña (Ejercicios se constata muchas veces que la misma persona que se siente incapaz de pararse y hacer silencio es la que lo necesita y anhela. Para poder contemplar es necesario encontrarse con el silencio interior que nos lleva y posibilita el encuentro.

120

La contemplación lleva implícitamente la necesidad de dejarse “acallar”, silenciar. En cada relato evangélico, en cada gesto, en cada escena todo “el misterio” del amor de Dios encarnado en el Hijo se manifiesta a nuestros ojos para transformar nuestras vidas, nuestros corazones. Pero para que esto se haga realidad, es necesario silencio, humildad, capacidad de acoger. El ruido, los pensamientos alborotados, los afectos desordenados son un impedimento que hay que acallar para dejar que el Evangelio adquiera su protagonismo y resuene en lo más profundo del hombre, de la mujer, que poco a poco va reconociendo en la escena el lugar en el que esta inmerso. Convierte a la escena en algo propio, que se ha quedado en el corazón, que es fácil de recordar, mucho más fácil que el discurso. No podemos olvidar que “la contemplación de los misterios de la vida de Jesús es un diálogo por el que el hombre recibe el conocimiento interno de Jesús y, en el Espíritu conoce al Padre y su amor. Es la oración trinitaria “en Cristo” por antonomasia, que tiene su fundamento en la Palabra de Dios”.<sup>5</sup>

- ***La contemplación y el discernimiento***

Hablar de contemplación ignaciana es embarcarnos en la barca del discernimiento que nos adentra en mares de calma y a veces también en

---

<sup>5</sup> ARZUBIARDE S. *Op. cit.* pág. 278

oleajes que hacen tambalear nuestra seguridad llevándonos a la necesidad de poner nuestra confianza en el gran capitán que es Cristo Jesús.

La espiritualidad ignaciana se caracteriza por el deseo de buscar y hallar a Dios en todas las cosas; el camino para tal encuentro con Dios es Jesucristo, “camino, verdad y vida” (Jn 14,5). Para conocer este camino, gustar de su verdad y experimentar su vida es necesario estar con Él, conocerle internamente como nos invita Ignacio a pedir en los Ejercicios. Este conocimiento brota de largos ratos de contemplar el modo en que Jesús ama, sana, cura, perdona, salva. Sólo así podremos pasar por la vida como El.

Para que sea evangélico, nuestro discernimiento ha de brotar del encuentro con Cristo. Las reglas de discernimiento nos ayudarán a rastrear el paso de Dios por nuestra vida, por nuestra oración nos dan pistas para crecer en la vida espiritual.

La contemplación y el discernimiento tienen el objetivo claro de que Cristo-Jesús se convierta en el Señor de la vida del Ejercitante, que éste se descentre de sí y se centre en su Señor. El discernimiento ayuda a descubrir los engaños del mal espíritu para rechazarlos y las luces del buen espíritu para acogerlas. La contemplación proporciona mociones sobre las que realizar este discernimiento.

Como resumen podemos decir que la contemplación no sólo clarifica, ilumina, que indudablemente lo hace, sino que además transforma. La contemplación genera comunión e identificación con Cristo, nos conforma con Él.

#### **4. La “contemplación para alcanzar amor”**

El último Ejercicio que propone Ignacio en los Ejercicios es la contemplación para alcanzar amor. Es como si quisiera explicitar todo lo que han sido las contemplaciones anteriores: un camino para experimentar el amor de Dios. Es como el resumen de lo vivido en los Ejercicios y la puerta que nos abre a la vida haciéndonos contemplativos en la cotidianidad. El P. Ignacio Iparraguirre nos dice “la contemplación para alcanzar amor es para el conjunto de los Ejercicios, lo que el coloquio es para cada meditación: el punto de efervescencia suma en que la oración se eleva en nosotros como un acorde final, enriquecido de todas

*Hablar de  
contemplación  
ignaciana es  
embarcarnos en el  
discernimiento que nos  
adentra en mares de  
calma y a veces  
también en oleajes*

121

sus armonías, y el punto de arranque desde donde nos lanzamos para obrar en un mundo transformado... No se trata de contemplar tal o cual misterio..., sino todos a la vez, en una especie de revisión general, donde se pasa rápidamente de uno a otro para formar las grandes articulaciones de una síntesis” (Fr. Courel, “Christus”, 27 (1960), p.376).<sup>6</sup>

La clave está en la expresión “desde donde nos lanzamos”. Los Ejercicios no son un tiempo de oración para acrecentar nuestras devociones o para que nos quedemos en el gozo de estar con el Señor, sino un impulso que nos conduce a vivir de una forma nueva, con un ansia renovada de buscar y hallar a Dios en todo. Por eso en esta contemplación se nos invita en primer lugar a *“traer a la memoria los beneficios rescibidos de creación, redempción y dones particulares, ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene y conseqüenter el mismo Señor desea dárseme en quanto puede según su ordenación divina”* (Ej 234). En un segundo punto a *“mirar cómo Dios habita en las criaturas, en los elementos dando ser, en las plantas vejetando, en los animales sensando, en los hombres dando entender; y así en mí dándome ser, animando, sensando, y haciéndome entender; asimismo haciendo templo de mí seyendo criado a la similitud y imagen de su divina majestad”* (Ej 235). En un tercer punto consideramos *“cómo Dios trabaja y labora por mí en todas cosas criadas sobre la haz de la tierra, id est, habet se ad modum laborantis. Así como en los cielos, elementos, plantas, fructos, ganados, etc., dando ser, conservando, vejetando y sensando, etc”* (Ej 236] y termina Ignacio invitándonos a ver *“como los bienes y dones descenden de arriba”* (Ej 237].

Esta contemplación es una invitación a vivir en clave de criatura que se sabe creada, amada y salvada. Es una llamada a descubrir al Dios que interviene en la historia para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio (Rm 8,28). Es una llamada a experimentar el amor que viene dado de arriba, de Dios, gratuitamente. El niño que vive amado aprende a amar, el que es rechazado aprende a rechazar. Igual nosotros: sólo la persona que se siente amada puede amar, sólo el que siente en lo más íntimo de su ser a un Dios que, como decía Agustín, es más íntimo que yo mismo y que ama hasta el extremo, es capaz de *“en todo amar y servir a su divina majestad”* (Ej 233).

Esta contemplación comienza diciendo que *“el amor se debe poner más en las obras que en las palabras”* (Ej 230) es por tanto un trampo-

lín que nos lanza a la vida para hacer realidad, practicar, todo lo experimentado y vivido en los Ejercicios. Por ello es importante que en el sujeto haya habido una unidad en todo su ser, es necesario que el conocimiento interno haya tocado la afectividad en su capacidad de decidir libremente y se haya determinado con su voluntad a seguir al Señor en el camino de amar, haciendo realidad su mandato: “*que os améis los unos a los otros. Que como yo os he amado así os améis también vosotros los unos a los otros*” (Jn 13,34).

## 5. Contemplativos *también* en la acción

Esta expresión que recoge el espíritu de Ignacio, de su oración y de toda su relación con Dios, se la debemos al P. Nadal. La encontramos en sus anotaciones al examen) escritas en 1557 en las que dice de Ignacio que “esta manera de contemplar la recibió el Padre con gran privilegio en manera selectísima; además el hecho de contemplar la presencia de Dios y sentir el gusto de las cosas espirituales en todas las cosas, en lo que hacía y en lo que decía, *contemplativo también en la acción* (lo cual solía explicar él diciendo: hay que hallar a Dios en todas las cosas)”<sup>7</sup>.

Ser contemplativo en la acción es vivir desde y en el amor de Dios que lleva a la acción apostólica como modo de responder al amor de Dios experimentado. “Aún más profundamente que en los dones de la creación, Ignacio reconoció el amor de Dios trinitario en la Encarnación del Hijo (cf *Au 29; Ej 101-109*)). En Jesucristo, Dios se inclina hacia la humanidad perdida para liberarla de su pecado y llevarla de nuevo al amor del Padre. Ignacio no veía esta ‘acción’ de Dios sólo como algo que debe ser una y otra vez objeto de su ‘oración contemplativa’, sino que la sentía sobre todo como una invitación y misión a la misma acción, o más exactamente a implicarse en la obra salvadora de Jesús. Las experiencias de Manresa le hicieron descubrir el significado de la acción apostólica en la que ha de realizarse el amor a Dios y a los seres humanos”<sup>8</sup>.

*Contemplativo también en la acción, lo cual solía explicar Ignacio diciendo: “hay que hallar a Dios en todas las cosas”*

<sup>7</sup> MNadal, IV, 651

<sup>8</sup> WITWER, A., “Contemplativo en la acción”, *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, Mensajero-Sal terrae, Bilbao-Santander 2007 Pág. 462

En Ignacio encontramos la importancia de unir contemplación y vida, oración y cotidianidad. Es un rasgo de la espiritualidad ignaciana que queda recogido en toda su profundidad en la formulación del P. Jerónimo Nadal. La vida espiritual en clave ignaciana consiste en buscar y hallar a Dios en todas las cosas. Por tanto el hombre y la mujer ignacianos no viven separados del mundo o de las realidades mundanas, sino que están invitado a vivir en medio de ellas, pero descubriendo la presencia de un Dios que “*trabaja y labora en ellas*” (Ej 236). Unifica todos los trabajos, desde los más sublimes hasta los más materiales, el apostolado, la profesión, la familia, la comunidad. Los compromisos se convierten en lugar de búsqueda y encuentro. El hombre, la mujer que ha experimentado en su vida el amor de Dios, que ha dejado que éste invada sus afectos, su sensibilidad, vive en una familiaridad y unión con Dios que determina su vida, sus opciones, sus ocupaciones, sus relaciones, su oración, su vida sacramental, porque busca “*en todo amar y servir a su divina majestad*” (Ej 233)

124

Por ello cuando se vive en continua unión con Cristo la oración se hace siempre apostólica y el servicio a los hombres un encuentro con Dios que nos hace contemplativos en la acción. Un reto para el contemplativo en la acción es amar a todas las cosas en Dios y amarlas a todas como El las ama. A esto no se llega con el esfuerzo, el trabajo personal o el empeño, sino que es una gracia, que Dios concede a aquel que ha sido capaz de contemplarle, de abrirse para recibir la gracia de la familiaridad, de la intimidad con Dios. Igual que en Ejercicios se llega a la contemplación para alcanzar amor en la cuarta semana, en la vida cotidiana sólo se será contemplativo en la acción si se ha recorrido con el Señor el camino de la vida en una actitud de contemplación, descentramiento de uno mismo y centramiento en el Señor, viviendo a la luz del discernimiento para que la acción no separe a la persona de su Señor y la contemplación no le aleje del mundo al que Dios mismo le envía.

Un Ejemplo del contemplativo en la acción lo encontramos en María que hizo de su vida un culto a Dios y de su culto un compromiso de vida. Ella nos enseña a contemplar el plan de Dios en nuestro corazón y a ponerlo por obra en todo momento: “*haced lo que El os diga*” (Jn 2,5).

## **6. El proceso pedagógico de la contemplación ignaciana**

Quizás a alguien que no esté acostumbrado a contemplar, le pueda parecer que este método es un Ejercicio difícil, para el que hace falta

imaginación, mucha capacidad de concentración, serenidad... Si alguien se siente así, le invito a que “mire” a una madre ante su hijo recién nacido, a un enamorado ante los ojos de la amada, o a un padre ante el hijo enfermo, al marino que en largas horas de travesía escudriña las olas, las mareas, y verá que contemplan y descubren lo que siente y vive el otro, lo que el mar esconde. Experimentan el amor, porque contemplar es fundamentalmente un Ejercicio de amor.

Ignacio desea que todo el ser del Ejercitante –principalmente sus afectos y su corazón– quede impregnado y moldeado por aquello que contempla. Por ello propone las siguientes orientaciones pedagógicas con las que enmarca el tiempo de cada contemplación:<sup>9</sup>

● **Los preámbulos:**

- *Primer preámbulo: “traer la historia”*. Se invita al Ejercitante a poner delante de sí la escena elegida, que siempre es una escena en acción, no un discurso. (Ej. 102,111,137). En los Ejercicios, como ya hemos dicho, la historia son los misterios de la vida de Cristo.
- *Segundo preámbulo: “la composición viendo lugar* (Ej. 103, 112,13). No se trata de que el Ejercitante haga un gran esfuerzo de imaginación, sino de su implicación afectiva en la escena, con el fin de evitar distracciones y ayudarle a centrarse en la contemplación que va a realizar.
- *Tercer preámbulo: “Demandar lo que quiero”* (Ej. 104, 113,13). Es lo que conocemos como “petición”. Ella encauza la tarea y los esfuerzos de la oración. Realmente es una petición de gracia que acompaña a todo el Ejercicio. Es dejar al Espíritu pedir en mí lo que Dios quiere y desea para mí.

● **Los puntos:**

“Ver, oír y mirar...” a las personas, lo que dicen y lo que hacen (Ej 106-107,114-11). La oración contemplativa recurre alegóricamente a los sentidos corporales como un medio idóneo para hacer salir al orante afectivamente fuera de sí. Así se permite acceder a los misterios de la historia de la salvación de una manera más afectiva, intuitiva y unitaria. La inmediatez de los sentidos corporales evita el escollo de las elucubraciones y de los moralismos, en los que se puede caer fácilmente.

<sup>9</sup> Cfr. GUILLÉN, A. T., *Op. cit.*, págs. 446-452.

*“Reflectir...” Una invitación a dejarse empapar la cabeza, el corazón y las entrañas por el misterio de Dios contemplado*

- **“Reflectir para sacar provecho”** (Ej 108 236).

Es una invitación a transponer a uno mismo lo que se contempla, a dejarse empapar la cabeza, el corazón y las entrañas por el misterio de Dios contemplado.

- **El coloquio final: “así como un amigo habla a otro...”** (Ej 54).

Ignacio propone terminar el tiempo de oración con un diálogo espontáneo, amistoso que recoja lo vivido, gustado, sentido a lo largo de ella. El coloquio termina con la oración del Padrenuestro.

\* \* \*

126 En María encontramos el modelo de la mujer que supo “contemplar y guardar en su corazón lo contemplado. Contemplar a María, y decir con ella *«He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.»* (Lc 1,39) ha sido para mí, muchas veces, el motor de mi vida y creo sinceramente que el impulso del Espíritu para vivir cada día la vocación a la que he sido llamada en la Iglesia: servir a los hombres y mujeres que Dios va poniendo cada día en mi camino.