



47

# "Cristianos en intemperie"

Encontrar a Dios en la vida



Darío Mollà, sj.

# **Cristianos en intemperie**

## Encontrar a Dios en la vida

Darío Mollà, sj.

1. BUSCAR A DIOS, ¿ENCONTRAR A DIOS?	
1.1. “Experiencia” de Dios .....	5
1.2. Buscar .....	6
1.3. Encontrar .....	7
2. PERFIL HUMANO PARA LA EXPERIENCIA DE DIOS	
2.1. “Disponerse” a si mismo, ayudar a otros a “disponerse” .....	11
2.2. Capacidad de interioridad .....	12
2.3. Capacidad de “elección” .....	15
2.4. Capacidad de gratuidad .....	16
2.5. Capacidad de “encuentro” en la relación humana .....	17
2.6. Capacidad de fortaleza .....	18
3. PEDAGOGÍA: EL ESTILO DE VIDA	
3.1. “Ayudar” a formar el sujeto .....	21
3.2. Austeridad .....	22
3.3. “Orden” en las actividades .....	23
3.4. “Espacios verdes” en la vida .....	24
3.5. Apertura al aire que viene de fuera .....	25
4. PEDAGOGÍA: LAS ACTIVIDADES .....	27

Impreso en papel y cartulina ecológicos • Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA • R. de Llíria, 13 - 08010 Barcelona • tel: 93 317 23 38 • fax: 93 317 10 94 • info@fes-pinal.com • Imprime: Edicions Rondas S.L. • ISBN: 84-9730-146-3 • Depósito Legal: B-39.935-2006 • Octubre 2006

La Fundación Lluís Espinal le comunica que sus datos proceden de nuestro archivo histórico perteneciente a nuestro fichero de nombre BDGACIJ inscrito con el código 2061280639. Para ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición pueden dirigirse a la calle Roger de Llíria, 13 de Barcelona

En el año 1992 publiqué en esta misma colección el cuaderno *Encontrar a Dios en la vida*. Pretendí entonces hablar de la “experiencia de Dios” desde claves aportadas por la espiritualidad ignaciana, especialmente desde los Ejercicios, de tal modo que pudiera hacer dicha experiencia más comprensible teóricamente y más accesible vitalmente a cristianos y cristianas de “a pie”. La buena acogida que tuvo dicho cuaderno reflejaba una necesidad sentida y una búsqueda de muchas personas que quieren vivir su vida en clave de seguimiento de Jesús en este mundo concreto en el que habitamos.

Desde entonces han pasado casi quince años y han sido muchas las jornadas, cursos y seminarios que he tenido con muchos y muy diversos grupos de personas sobre dicho tema. Todo ello ha aportado y enriquecido notablemente mi reflexión inicial. La cuestión de fondo a la que dicho escrito pretendía ofrecer alguna ayuda sigue viva: no es fácil vivir la fe, con creatividad y gozo, en nuestro tiempo, si no hay una rica experiencia interior que la alimente y conforme. Pero dicha experiencia interior no viene automáticamente dada, ni siquiera facilitada, por nuestros estilos y ritmos de vida. ¿Cómo, pues, hacerla posible? No se trata sólo de decir que la experiencia de Dios es necesaria, sino, quizá, más perentoriamente, de ayudar a su viabilidad práctica.

Así, pues, el tema sigue vigente y la reflexión primera ha sido enriquecida y madurada. A ambos factores corresponde este nuevo cuaderno de la colección EIDES. Sigue los planteamientos básicos del cuaderno de 1992, pero es, sinceramente, bastante más que una edición “formalmente” retocada. Está escrito, eso sí, con la

misma intención de “ayudar” a tantas y tantos cristianos que luchan con toda sinceridad por hacer de su vida personal, laboral, familiar y social, vivencia y testimonio del evangelio y que tantas veces, demasiadas, se encuentran en medio de la incomprensión, con toque de lástima de los más, y de exigencias y planteamientos imposibles con toque de irrealismo de muchos de sus líderes.

A lo largo de nuestra reflexión irán apareciendo otros muchos temas importantes y concomitantes que tienen que ver con la vida humana y con la vida “espiritual”, entendida como plenitud de lo humano. Quizá al lector le hubiese gustado un mayor desarrollo de alguno de ellos. No lo voy a hacer: he renunciado expresamente a “excursus” sobre los mismos, aparte de por razones de espacio, para no perder nunca el norte y objetivo que nos centra en este cuaderno, que es el de la experiencia de Dios. Tiempo y ocasión habrá, espero, de tratar de todos esos temas más exhaustivamente, si son realmente del interés de las personas que leen estas líneas. En este sentido agradeceré muy vivamente cualquier comentario, sugerencia u observación sobre todo lo que se expresa en este cuaderno y sobre posibles desarrollos complementarios: lo pueden enviar a [dariom@fespinal.com](mailto:dariom@fespinal.com).

# 1. BUSCAR A DIOS, ¿ENCONTRAR A DIOS?

---

Siempre, y también ahora, vivir cristianamente ha sido y sigue siendo para muchas personas una llamada y un desafío. En cada época, sin embargo, llamada y desafío tienen sus propios acentos.

## 1.1. “Experiencia” de Dios

En un texto muy lúcido, y ya tópico, no por vivido sino por repetido, Karl Rahner planteaba, a finales de la década de los 60 del siglo XX, como desafío y condición ineludible para los cristianos del futuro, el ser personas que hayan “experimentado” algo: “La nota primera y más importante que ha

de caracterizar a la espiritualidad del futuro es la relación personal e inmediata con Dios. Esta afirmación puede parecer una perogrullada... Sin embargo actualmente está muy lejos de ser algo que cae de su peso”<sup>1</sup>. Y constataba una serie de características de la sociedad en las que basaba su afirmación. Cuarenta años más tarde, el tex-

to y las razones del teólogo alemán no han perdido actualidad o peso.

Sin embargo, semejantes afirmaciones pueden suscitar en nosotros y en muchas personas desaliento y desánimo más allá del acuerdo teórico. El que provendría de sentirnos incapaces de semejante experiencia, el de creerla fuera de nuestro alcance. O de concebir dicha “experiencia de Dios” como una “exigencia” más que puede ser hermosa e incluso atractiva, pero incompatible e imposible en las condiciones normales e innegociables de nuestra vida cotidiana. Por tanto, afirmar la necesidad de la experiencia de Dios sin explicarla y sin dar vías de acceso a la misma es meter a la gente en un callejón sin salida, y hacer un flaco servicio a la vida de fe. Como también lo sería hacer propuestas para llegar a ella sólo asequibles para una minoría de personas que pudieran permitirse el “lujo” de unos determinados y “exclusivos” parámetros de vida.

En esta situación, parece recobrar vigencia el “slogan” clásico de la espiritualidad ignaciana: “buscar y encontrar a Dios en todas las cosas”. “En todas”. En esta afirmación condensa Ignacio, ya al final de su vida, su propia madurez espiritual<sup>2</sup> y a ella apunta todo su elaborado proceso de pedagogía y formación espiritual, tal como lo explicitan las *Constituciones* de la Compañía de Jesús<sup>3</sup>. La gran carga pedagógica de los escritos básicos de la espiritualidad ignaciana, y el acusado realismo del santo de Loyola, nos hacen pensar que, pese a la distancia de siglos, podremos encontrar en di-

cha espiritualidad sugerencias no sólo útiles, sino incluso valiosas, para afrontar ese desafío que nos plantea la fe en el tiempo presente.

## 1.2. “Buscar”

El primer término de la doble propuesta contenida en el slogan ignaciano, “buscar” a Dios, parece que, de entrada, suscita menos problemas, es más asequible, está más en nuestra mano que el segundo. Lo de “encontrar” a Dios ya nos parece más complicado, atendiendo a experiencias propias y ajenas. Sin embargo, sobre ambas hay que hacer, de entrada, observaciones importantes.

¿Quién busca a quién o quién encuentra a quién, el hombre a Dios o Dios al hombre? ¿Quién es el sujeto primero de ambos verbos? Contra lo que pudiera afirmar una primera respuesta apresurada, es Dios quien primero busca y quien primero encuentra. Así lo afirma toda la tradición espiritual desde el Antiguo Testamento, pasando por San Juan de la Cruz (“Como el ciervo huiste, habiéndome herido”), llegando a Simone Weil (“Dios se agota, a través del infinito espesor del tiempo y del espacio, para alcanzar el alma y seducirla”).

Y en ese darse a conocer, Dios es absolutamente libre: “Me he dejado encontrar de quienes no preguntaban por mí; me he dejado hallar de quienes no me buscaban. Dije: Aquí estoy, aquí estoy a gente que no invocaba mi nombre” (Isaías 65, 1). Afirmar esto significa que, al hablar del encuentro de Dios con la persona humana, en-

tramos en un ámbito de libertad infinita y de misterio desbordante por parte de Dios. ¡Son inabarcables e insondables las maneras, los caminos, los tiempos, las mediaciones de Dios para llegar a cada persona! Lo que en este cuaderno vamos a proponer son sencillas aproximaciones al encuentro entre Dios y la persona humana, sin pretensión alguna de exhaustividad.

Lo primero que provoca el “toque” de Dios en aquel que lo percibe, que lo acusa, es el despertar del deseo humano de Dios, la “sed de Dios” del salmista. “Salí tras de ti clamando”, dice Juan de la Cruz. “El encuentro no es más que el inicio de un aprendizaje a vivir, sentir, decidir “de otra manera”, y así, a ir pasando del reconocimiento de aquella Presencia, que nos ha salido al encuentro con inesperada intensidad, a la entrega confiada a Aquel de quien su presencia no es más que “su espalda”<sup>4</sup>. Buscar a Dios es en nosotros antes un deseo que una actividad.

La espiritualidad ignaciana apunta a una búsqueda de Dios que no elimina ningún ámbito, ni de la persona ni de la vida: la interioridad, pero también la actividad exterior; los momentos de carácter más explícitamente “religioso”, y los que no lo son. Y apunta, asimismo, a un encuentro que es habitual y cotidiano, no sólo puntual o excepcional.

Definirnos en nuestra condición cristiana como “buscadores” de Dios supone una doble actitud de fondo si somos coherentes con lo afirmado hasta ahora: la confianza y la humildad. La confianza, porque somos re-

ceptores de la promesa del Señor que sale a nuestro encuentro y que ha prometido mostrarse a los que le buscan con limpieza de corazón; la humildad, porque somos bien conscientes de que no está en nuestra mano no ya el resultado de la búsqueda, sino siquiera el deseo de la misma, que es ya don. Humildes y esperanzados buscadores de Dios y ante Dios; humildes también ante los demás hombres y mujeres que buscan, porque no nos definimos ni ante nosotros mismos ni ante ellos como “poseedores” o “dispensadores” de un Dios al que poseemos, manipulamos o hemos hecho nuestro para siempre.

### 1.3. “Encontrar”

Así como la expresión “buscadores” de Dios es una expresión que, de entrada, no suscita desconfianza, sino más bien deseos de acercamiento por su modestia, los/as que “han encontrado” a Dios, si se definen a si mismos/as como tales, suscitan más bien recelo e incomodidad. Demasiadas veces en la vida hemos percibido en quienes afirman haber encontrado a Dios a personas que se han apoderado de él o lo han utilizado en beneficio propio o incluso como arma arrojada contra otros. Gente con seguridades inquebrantables y con soberbia o prepotencia notable, más propensa al juicio que a la misericordia y al dictamen más que al acompañamiento. Por eso será bueno hacer alguna observación sobre aquello que queremos decir al utilizar la expresión “encontrar a Dios”.



Encontrar significa aquí “entrar en relación”, dejarse alcanzar o tocar por el dedo de Dios, asomarse a su abismo de amor, luz y libertad... pero nunca puede significar poseer, dominar, manipular, controlar... al que no sería ya el Dios verdadero sino un ídolo construido a medida. El Dios al que encontramos no es, muchas veces, el que buscamos, ni se nos revela exactamente allí donde lo buscábamos o al modo como lo buscábamos, sino que más bien nos sorprende, desconcierta y trastoca: es el que se manifiesta, el que se revela, no el que hemos previsto o programado. “Y recordemos esto: Dios no se presenta a nuestros entes finitos como una Cosa ya totalmente terminada a la que hay que abrazar. Para nosotros es el eterno Descubrimiento y el eterno Crecimiento. Cuanto más creemos comprenderlo, más distinto se nos revela. Cuanto más pensamos aprehenderlo más retrocede atrayéndonos a las profundidades de Si mismo”<sup>5</sup>.

Tener “experiencia de Dios” no significa, obviamente, ser transportado a un mundo irreal, ni sentirse con poderes sobrehumanos para sobrellevar las dificultades de la vida, ni tampoco ser liberados de la condición humana y sus debilidades. Significa, sí, tener una honda experiencia interior que, en su hondura, nos hacer ver las cosas con otra profundidad (“con otros ojos que primero”, decían los compañeros de San Ignacio) y afrontar la vida con otra ternura, con otra calidez, con otra fortaleza... con otro corazón... Experiencia interior que transforma nuestra relación con el ex-

terior, descentramiento que nos recentra sobre otro centro que no somos nosotros mismos, conmoción en nuestro mundo íntimo que transforma nuestras relaciones con los demás... Simone Weil decía que conocía si alguien había tenido una auténtica experiencia de Dios por el modo como le hablaba de los hombres.

Experiencia de Dios que siempre hay que discernir y examinar (“mucho bien examinar”, dice Ignacio en los Ejercicios)<sup>6</sup> porque pocos terrenos hay tan abonados para el engaño como el de la experiencia religiosa<sup>7</sup>, y ya se dice desde hace muchos siglos, y la historia sigue sin desmentirlo, que no hay cosa peor que la corrupción de lo bueno. Hay que atender a criterios “objetivos” que nos ayuden a “verificar” esa experiencia: entre todos ellos, “abnegación” y “mortificación” son, para San Ignacio, elementos verificadores de primer orden.

Pero no nos olvidamos ni hacemos renuncia de nuestro punto de partida. No se trataba, en este cuaderno, de teorizar sobre la “experiencia de Dios”, sino más bien de indicar los caminos, las pistas y estrategias, que la pueden hacer posible en la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los cristianos y cristianas de hoy. Como tantas cosas en la vida de fe, la experiencia de Dios es, a un tiempo, don y tarea. Afirmado ya su carácter de don, y las consecuencias mínimas que de ello se concluyen, vamos a hablar más detenidamente de la tarea que nos queda por delante. Una tarea que ha de ser factible y posible para la gente de “a pie” y que ha de ser percibida y vivida no co-

mo una sobrecarga más, añadida a las cargas que ya proporciona la vida, sino como la tarea ilusionante de llevar

a plenitud nuestras propias posibilidades humanas, y en ello recibir el regalo añadido del encuentro con Dios.



## 2. PERFIL HUMANO PARA LA EXPERIENCIA DE DIOS

---

Un término sintetiza en la historia de la espiritualidad la tarea que ha de hacer la persona humana para hacer posible la experiencia de Dios en su vida. Ese término es “disponerse”. Disponerse a recibir el don; dicha expresión sintetiza una serie de aspectos y actividades: estar atentos, ponerse en el lugar adecuado, dejar sitio para aquello que va a venir. “El esfuerzo del hombre desde esta fase de la disposición no se orienta a lograr, conseguir, captar o dominar un “objeto” al que se dirija. El esfuerzo está orientado, más bien, a hacer disponible, vaciar el propio interior, hacer silencio en torno a uno mismo y en el propio interior: “estando ya mi casa sosegada”, para que resuene la Palabra presente en el corazón”<sup>8</sup>.

### 2.1. “Disponerse” a si mismo, ayudar a otros a “disponerse”

La tarea de disponerse tiene componentes “positivos”, de construcción, y otros que tienen que ver más con “eliminar” obstáculos para esa experiencia de Dios. Disponerse es, por una parte, fomentar capacidades y actitudes que nos preparan, que nos hacen más aptos para la experiencia y,

por otra, quitar elementos que nos pueden distraer de la misma, alejarnos de ella, encerrarnos en nosotros mismos, impidiendo la apertura a lo que viene de fuera. Disponerse tiene, asimismo, una vertiente de tarea más “interior” que tiene que ver con el cuidado del deseo, con la petición, la purificación... y una tarea más exterior que tiene que ver con la puesta a pun-

to o el desarrollo de determinadas capacidades.

Ese “disponerse” es, por decirlo de un modo sencillo, ir preparando un “sujeto”, una persona humana, capaz de la experiencia de Dios, abierta a ella, deseosa incluso. Definir el perfil de ese sujeto y las pedagogías para formarlo es la gran tarea actual de la formación cristiana propia y ajena, si, de verdad, pensamos que la clave para la existencia de cristianos/as en el futuro es que sean personas capaces de experiencia personal. Al definir un perfil de personas estamos señalando, al mismo tiempo, los horizontes y objetivos de su formación. Nos encontramos, pues, ante un tema de una enorme trascendencia para el futuro. Para nuestra formación personal y para nuestra acción evangelizadora.

El perfil que vamos a dejar descrito, ¿define la situación de partida o es el punto de llegada? ¿Son unas condiciones para la experiencia personal de Dios o es el poso que deja en la persona esa experiencia? Ambas cosas. Como sucede en otros ámbitos de la vida... Pensemos en el deporte, o en el canto: para la práctica inicial se requieren unas cualidades mínimas y un entrenamiento básico; con el ejercicio de la actividad, las cualidades iniciales se van desarrollando hasta su plenitud.

Vamos a definir a continuación una serie de capacidades que, al menos en grado mínimo, son necesarias en una persona que quiera ser sujeto de la experiencia de Dios; pero que con la misma van a ir madurando y profundizándose.

Escogemos cinco capacidades o rasgos para definir el perfil del sujeto de la experiencia de Dios. Es, obviamente, una elección subjetiva, aunque creo que no arbitraria. Nos decantamos por ellas teniendo en cuenta tanto las posibilidades como las dificultades que nuestra cultura dominante y nuestro entorno social presentan al “buscador” de Dios. Cada persona tendrá que ver en qué medida necesita trabajar una u otra y cuál es el grado de intensidad que debe poner en el cuidado de cada una de ellas: no es todo, ni todo al mismo tiempo, sino que, como en cualquier proyecto pedagógico, la personalización es imprescindible.

Utilizaremos, intencionadamente, un lenguaje lo más “universal” posible. Y en cuanto más universal, aplicable con amplitud a muchos proyectos educativos y formativos de personas, más allá de una especificidad cristiana. En este sentido creo que nuestra reflexión gana en utilidad como propuesta formativa.

## **2.2. Capacidad de interioridad**

Entiendo la interioridad en un doble sentido. Por una parte, la capacidad de conectar con el mundo interior de la propia persona: la capacidad de observar los movimientos interiores, de escuchar palabras y ruidos internos, de discernir o separar sentimientos y juicios, de sentir correctamente los deseos y su fuerza, etc... Pero también, por otra parte, entiendo por interioridad la capacidad de relacionarse con lo exterior desde dentro de uno

mismo, no meramente desde las capas más superficiales de la persona; y ahí se incluyen cosas como la capacidad de conectar íntimamente, de captar signos, de interpretar gestos, etc.

No es necesario emplear mucho espacio en justificar la inclusión de esta capacidad de interioridad dentro del perfil del sujeto que quiere estar “disponible” a la experiencia de Dios. Dios no es evidente, no está en la superficie de las cosas o de los acontecimientos, no es lo primero que se ve... y la dispersión, la aceleración o la banalidad, tan presente en nuestros ritmos de vida, en nuestras maneras de estar, mirar o relacionarnos, no ayudan al encuentro con Él.

Dentro de este necesario y complejo trabajo de la interioridad, me gustaría destacar tres áreas de atención especiales: la “espiritualidad” del cuerpo, la reconciliación con el silencio y la valoración de la contemplación.

El cuerpo humano, el cuidado, y más allá del cuidado, el culto al cuerpo, es una de las características propias de nuestro momento cultural, especialmente (aunque no sólo) en las generaciones más jóvenes. Los medios, las horas, el dinero que se dedica a ello, son abundantes; es sorprendente lo que un “buen” cuerpo o un cuerpo atractivo condicionan, incluso, la estima de las personas. Son datos que no podemos ignorar. Porque, además, el cuerpo es un elemento de primer orden en la capacidad humana de relación: con uno mismo y con los demás, en la buena o en la mala relación.

Y en nuestro discurso educativo o pastoral sobre el cuerpo, y el uso del cuerpo en la relación con uno mismo, con los demás y con Dios, hemos de evitar, en mi opinión, un doble extremo. El extremo de un discurso sobre el cuerpo que lo “demoniza”, lo fustiga o lo presenta siempre como obstáculo u elemento negativo: en definitiva, un discurso predominante y preferentemente “moralizador” sobre el cuerpo (normalmente para decir lo que está mal, que suele ser casi todo). O el otro extremo: el de ignorar el papel del cuerpo en la vida de las personas, o por comodidad o por no saber qué decir. Ni una cosa ni otra ayudan a la gente. Obviamente, hablamos de cuerpos con sexo, no asexuados, pero cuerpos que son más que sexo.

Es necesario pensar y educar en un uso “espiritual” del cuerpo. De un cuerpo que es mediación necesaria de nuestras relaciones como personas. Es necesario hacer una reflexión sobre el cuerpo con más carga “espiritual” y con menos carga “moral”. Porque, además, la primera ha de preceder necesariamente a la segunda, si ésta ha de ser correcta...

Pensemos en los sentidos. No se trata sólo de “guardar los sentidos”, que sí que habrá que hacerlo en ocasiones; se trata también de “aplicar los sentidos”<sup>9</sup>. Sentidos que son las puertas de nuestra comunicación con el exterior. Con la mirada se puede violentar e incluso violar o se puede acoger y sanar; el oído necesita ser educado para la escucha, y eso es más que fisiología; las manos pueden golpear o

acariciar, ser posesivas e incluso golpear o transmitir ternura; al gusto hay que educarlo para saborear, que es un paso necesario para el valorar y agradecer; el olfato puede ser un sentido interior que nos oriente en la vida cuando no hay demasiada evidencia o claridad...

Hablaba también del silencio, y de una relación “reconciliada” con él. Tengo la sensación de que nuestra cultura mantiene con el silencio una relación curiosa de amor/odio o, quizá al revés, de miedo/búsqueda. Por una parte, vemos cómo de tantas y tan variadas maneras se evita el silencio, desde el uso compulsivo, e incluso socialmente molesto, del móvil, hasta todo tipo de música ambulante; pero, por otra, se valoran las “escapadas” que de vez en cuando se realizan a diversos ámbitos de silencio... Para la experiencia de Dios ayuda el hábito de silencio, la capacidad de silencio. No estoy diciendo que esa experiencia se dé sólo cuando se está en silencio, ni mucho menos, pero sí que esa capacidad de silencio ayuda a percibirla incluso en medio de la agitación.

Hablamos de un silencio que es más, mucho más, que la ausencia de palabras: “se trata de un silencio que tiene que ser elocuente con la vida, que es disposición para la escucha de la voz de Dios en la propia existencia y que no tiene nada que ver con la cerrazón huraña o con la hosca mudez en la que, con demasiada frecuencia, pretendemos esconder nuestra falta de autocomprensión de la propia realidad y, obviamente de los acontecimientos que vivimos a lo largo de las horas, del

tiempo y del espacio... Ese silencio no es lo opuesto a la palabra, es lo opuesto al ruido y a la distracción permanente”<sup>10</sup>.

Añadía un tercer elemento dentro de esa capacidad de interioridad, característica primera del sujeto de la experiencia de Dios: la valoración de la contemplación. La contemplación no sólo como una forma concreta de oración o de acercamiento interior y/o místico a determinadas realidades, sino la contemplación como talente de vida. Y aquí es oportuno recuperar aquello, también ignaciano, del “contemplativo en la acción” (“in actione contemplativus”), tan limitada y parcialmente interpretado a veces. Pues esa fórmula no habla de introducir “dosis” de contemplación en medio de la acción (ni muchas ni pocas): no es ésa la cuestión; se trata de trabajar, de actuar, de vivir... contemplativamente. Que es una manera particular, más valiosa, de hacer y vivir la vida...

Un modo de situarse que, por una parte, requiere de una calidad interior (de la que venimos hablando) y que, por otra, da también una calidad mayor, un alcance mayor, una riqueza más grande a todo lo que la vida nos aporta. Vivir contemplativamente es vivir respetando la realidad y las personas, no usurpando el protagonismo que tienen personas y cosas mediante nuestro autocentramiento, no poniéndonos como pantalla o muro contra el que se estrella todo aquello que nos es aportado; situarnos con atención, fijándonos en el detalle, valorando el gesto, sin prisa, dejándose invitar más que invadiendo los espacios del otro,

etc... ¡No podemos ni siquiera intuir lo “nueva” que se vuelve la vida cuando se la vive contemplativamente!

### 2.3. Capacidad de “elección”

No se puede aspirar a todo, no se puede querer todo, no se puede tener todo, no todo es compatible con todo, no todo vale. Estas afirmaciones tan elementales y obvias en apariencia en ocasiones son difíciles de aceptar en nuestra cultura ambiente. Pero hay que poner en cuestión ese “todo vale”, “todo al mismo tiempo”, “todo es compatible”, si se quiere estar disponible para una experiencia de Dios, un Dios que no es una cosa más, una opción más, un amor más: “... Dios no puede ser tratado como una “cosa” más entre muchas: Él es el único Dios, la fuente trascendente de todo lo bueno. No podemos servir al Dios de Abraham, Isaac y Jacob a menos que lo amemos con todo nuestro corazón y no meramente poniéndolo el primero de la lista”<sup>11</sup>.

Ello nos plantea la necesidad de ir creciendo en capacidad de “elección”, entendiendo este término en el sentido ignaciano del mismo. ¿En qué consiste, de qué hablamos? Antes que nada, hablamos de tener claro aquello que afectivamente debe centrar nuestra vida, y en función de eso ir tomando decisiones de aceptar o de dejar cosas, con un criterio de limpieza interior: si nos ayudan a centrarnos en aquello que debemos, tomarlas, o si nos apartan, dejarlas. Vale aquello que nos ayuda, no vale aquello que nos separa. Esa claridad interna, y esa

limpieza de planteamiento e intención, nos ayudarán a una vida “ordenada”, en términos ignacianos, “coherente” en nuestro vocabulario. No se trata sólo de un “orden exterior”, sino de algo más hondo: de que las cosas estén en su sitio correcto y ocupen el lugar que deben ocupar, si es que deben ocupar alguno.

Esa limpieza de intención, de corazón, de búsqueda, nos pone en un camino acertado y orientado hacia Dios. Lo contrario nos va haciendo vivir a impulsos, dando pasos adelante y atrás, dando vueltas, en ocasiones, en torno a cosas muy secundarias o nimias. No es que el camino a Dios sea un camino siempre recto, siempre adelante, siempre claro... pero esa limpieza de intención nos libra de desviaciones engañosas.

Esta capacidad ignaciana de “elección”, que es también capacidad de compromiso y de toma de decisiones, es capacidad de jerarquización, de priorización, de control y dominio sobre los impulsos de la vida... Se trata de conducir nosotros el coche de la vida, no de ser llevados por el coche; de que seamos nosotros los que establezcamos unos criterios en función de los cuales las cosas entran más o menos, o no entran, en nuestras agendas, y no de que sean las agendas las que nos marquen el paso... Es la capacidad de marcar las prioridades y los ritmos desde dentro. Nos permite valorar más allá de lo espontáneo y primario...

Buscar a Dios ha de ser una decisión firme en el corazón, y condicionante de lo concreto de la vida, para que nuestros pasos no flaqueen en un



camino que, en ocasiones, se hace más duro de lo esperado.

## 2.4. Capacidad de gratuidad

Es la capacidad de no buscarnos a nosotros mismos, de no ser nosotros el objetivo último de nosotros mismos o de nuestra vida, de no ser el punto de referencia desde el cual todo se valora. Esta palabra “gratuidad”, comprensible aunque difícil para el lenguaje de nuestra cultura, viene, en mi opinión, a equivaler a términos clásicos de la tradición espiritual como “pobreza de espíritu”, “descentramiento”, “abnegación”, “salir del propio amor, querer e interés...”. La gratuidad es, de entrada, gratitud: capacidad de valorar agradecidamente todo aquello que somos y tenemos; y luego, de salida, generosidad: precisamente porque agradecidos somos desprendidos, y porque desde la gratitud lo normal es compartir y no defender nuestra posesión.

Hay una gratuidad respecto a uno mismo que tiene que ver con el “despojarse”, con los “despojamientos”. En primer término, se trata de la aceptación serena, humanamente serena, de aquellos despojamientos que la vida nos va haciendo: del vigor y el atractivo físico, de la salud, de las cualidades intelectuales, de la capacidad de autonomía, del ocupar situaciones de relevancia... ¡Qué patético suele ser el espectáculo de quienes se resisten a perder: desde los/as que a los 60 años se empeñan en vestir como si tuvieran 25, hasta los que reiteran una y otra vez sus glorias pasadas! Unos/as ha-

cen reír, otros aburren y suscitan una cierta lástima... Y, sin embargo, cuántas veces se da esa resistencia a aceptar los despojos de la vida... También hay un “despojarse” de tantos “mantos” que llevamos encima, con los que nos abrigamos sí, pero también nos envolvemos, ocultamos y aislamos. Discernir sobre la necesidad y función de nuestros mantos e irnos despojando de aquellos que nos quitan agilidad, de aquellos que sobrándonos a nosotros podrían cubrir algo a otros...

Si respecto a nosotros la gratuidad tiene que ver con despojamientos, respecto a lo exterior a nosotros tiene que ver con el desasimiento de las cosas. No estar “asidos”, no estar “agarrados” a aquello que tenemos, e incluso a aquello que necesitamos tener. Gratuidad tiene que ver con nuestro modo de relacionarnos con cosas y personas, a las que tantas veces tratamos y utilizamos como cosas, como objetos, en función de nuestros objetivos personales. Hablar de gratuidad es hablar de libertad ante las cosas y de disponibilidad ante las personas.

Hay un nivel más hondo de gratuidad, que es la gratuidad ante Dios. Esta gratuidad ante Dios es la sincera humildad. Estar ante Dios sin pretensiones, sin exigencias, sin condiciones... ¡Qué difícil nos resulta situarnos así ante Él! O como Jesús nos invita en la parábola del Padre y los dos hijos: estar ante Dios y con Dios disfrutando de ser hijos. Simplemente eso... Normalmente tendemos a situarnos ante Dios de dos modos equivocados: como deudores o como acreedores. El deudor se sitúa ante Dios atemoriza-

do; y no tiene sentido situarse así, porque Dios nos perdona las deudas. El acreedor se sitúa ante Dios con enojo, malhumorado: y tampoco tiene sentido situarse así, porque Dios nos ha dado ya lo más valioso que tiene, la posibilidad de participar de su misma vida. Ante Dios como hijos, disfrutando: eso es humildad, eso es gratitud... Ni nuestro temor ni nuestras exigencias nos acercarán más a Dios, sino nuestro “caminar humilde”, en expresión del profeta Miqueas.

## **2.5. Capacidad de “encuentro” en la relación humana**

No quiero hacer caricatura fácil: tan sólo poner un ejemplo comprensible. Sobre un determinado modo de relación humana que difícilmente llega al encuentro personal, por muchas horas que se empleen. Es la relación tipo “chat” como modelo de falsa relación humana frecuente en nuestro tiempo. De entrada, se utiliza un “nick”: ese nick puede revelar algo de la propia persona o absolutamente nada, o ser totalmente engañoso; por otra parte, se puede modificar a voluntad, cuantas veces se quiera. En el contenido de la conversación, y como dice el viejo aforismo, “se miente más que se habla”; en cualquier caso, nada nos permite verificar la verdad de lo que se dice, y en las conversaciones de chat es más razonable la sospecha que la credibilidad. La relación se corta a voluntad, despidiéndose o no: para ello, se puede mentir (“ahora vuelvo”, “me llaman por teléfono”, etc...), se puede “ignorar” al interlocutor e im-

pedir que éste se ponga de nuevo en contacto conmigo, se puede cambiar de canal... Se pueden haber pasado horas chateando con una persona sin llegar a establecer ningún vínculo personal, o más horas aún charlando simultáneamente con muchos sin llegar a establecer una conversación de un cierto tono con alguien.

Hemos descrito un tipo de relación entre personas en la que no hay “encuentro”. En la medida en que esta forma de relación sin auténtico “encuentro” se reproduce en la vida, se empobrece la capacidad de relación humana. Sin una capacidad de relación humana medianamente madura, difícilmente es posible una relación con Dios de una cierta hondura.

Para la maduración de nuestra capacidad de encuentro en la relación humana hay varios elementos a cuidar y/o potenciar. Uno, primero, es evitar los “ensimismamientos” en sus diversas formas: desde los “pasivos”, que serían aquellos que consisten básicamente en abstraerse o desinteresarse de todo aquello que no es uno mismo, hasta los más “activos”, que serían aquellos que hablando de cualquier cosa o de cualquier tema sólo hablan de “yo”.

La dinámica de relación auténtica que posibilita el encuentro verdadero entre personas queda truncada cuando no se evitan tendencias y dinámicas de dependencia, de manipulación, de posesividad; esto nos va a exigir, en muchas ocasiones, autocrítica, examen y esfuerzo. Tiene que ver con ello algo que es importante recordar, y de un modo especial a las personas “religio-

sas”: que la auténtica relación humana, el auténtico “encuentro” supone no sólo dar, sino también recibir, no sólo capacidad y disponibilidad para dar, sino también capacidad y disponibilidad para recibir<sup>12</sup>. La gratuidad no es dar sin recibir, sino dar sin exigir, sin buscar compensación o pago, sin buscarme a mí mismo en el dar: y eso es otra cosa. ¿O no hemos caído en la cuenta de que muchas veces las personas aparentemente más desinteresadas son las más posesivas, las más manipuladoras, las más rencorosas cuando el “agraciado” no responde como ellos quieren y esperan?

Una relación de “encuentro” tiende necesariamente a la implicación. Sentirnos afectados, dispuestos, e implicarse y complicarse por aquello que descubrimos en la relación con el otro... Y un modo de vivir la historia: no se trata de sentirnos “culpables” de aquello que no lo somos, porque sobre ello no tuvimos ninguna responsabilidad personal, pero sí “responsables”: de asumir las responsabilidades que tenemos en la historia que vamos construyendo y que con/por nuestras decisiones u omisiones va tomando uno u otro sesgo.

En este contexto resuena la llamada evangélica, recogida tantas veces en la teoría y en la práctica por maestros de la espiritualidad, a la cercanía y al encuentro con los pobres como lugar de la experiencia de Dios. Pero ¡ojo!, no malinterpretemos: no es que porque me acerco (físicamente, más que nada) a los pobres yo soy estupendo/a, bueno/a y Dios me da el caramelo del encuentro con él. Dios no

admite que hagamos de los pobres moneda de nada. Sino que cuando yo me encuentro de verdad con los pobres me empobrezco de las cosas y, sobre todo, de mí mismo; que su cercanía me desposee, y en esa desposesión, en ese vaciamiento, soy visitado por Dios, el Dios que se empobreció para enriquecernos de su vida y de su presencia<sup>13</sup>.

## 2.6. Capacidad de fortaleza

No hay gracia barata. ¡Cuántos son los desiertos que hay que cruzar para llegar hasta el mar...! Estas expresiones tan oídas, y otras muchas que podríamos citar, ponen de manifiesto algo que, por otra parte, todos hemos experimentado un sinnúmero de ocasiones: que las más auténticas experiencias humanas, y la de Dios lo es, no son fáciles ni baratas. Por eso, es importante, no sólo para nuestro tema, pero también para él, crecer y ayudar a otros a crecer en fortaleza. Muchas veces nos dirán y estaremos tentados de pensar que buscamos en el vacío, que lo nuestro es una quimera imposible, que no es sino una complicación inútil...: no podemos dejarnos llevar o mover por cualquier viento... O simplemente la indiferencia ambiental nos minará por dentro hasta casi dinamitar nuestro deseo. El buscador, el caminante, sigue caminando también cuando el viento sopla de frente y arrece, y si no está dispuesto a ello difícilmente llegará a la meta.

En un sentido primero entiendo como fortaleza la capacidad de tener un criterio propio y de sostenerlo allí

donde y cuando no es lo “políticamente correcto”, donde no es lo bien visto, lo que se espera oír... Todos sabemos lo costoso, y al mismo tiempo, lo necesario, que es esto. Habrá ocasiones en que sostener ese criterio propio va a tener sus costos en imagen, en aceptación, incluso en posibilidades de ascenso social o de promoción laboral... Gestionar los conflictos con criterios evangélicos es más complicado, más costoso, nos sitúa en inferioridad de condiciones frente a quienes no tienen escrúpulos en usar cualquier instrumento o estrategia.

No temamos que ese tener criterio propio lleve o se confunda con el dogmatismo. No será así si lo entendemos y lo gestionamos bien. Porque el criterio propio no sólo no es incompatible con la autocrítica, sino que, por el contrario, necesita autocrítica y acompañamiento para ser verdadero y madurar. El criterio propio no es el que nunca se pone en cuestión (¡qué barbaridad sería eso, hablando de humanos!), sino aquel que se pone en cuestión donde debe ser puesto, y se sostiene con firmeza y sin fisuras donde debe ser sostenido. El criterio propio va acompañado de la capacidad de discernimiento que sabe distinguir los momentos y ocasiones en que necesita ser confrontado y cuestionado, con aquellos en los que, simplemente, necesita ser defendido. Y a más capacidad de discernimiento y de acompañamiento, mayor fortaleza de criterio. Por ello, el auténtico criterio propio es el que sabe ser flexible en las formas,

porque tiene muy claro el fondo, mientras que la rigidez y el dogmatismo ponen toda la fuerza en las formas, porque más allá de ellas se sienten inseguros.

La fortaleza nos lleva también a hablar de la perseverancia. Perseverancia en la búsqueda y en el amor por aquello que hemos encontrado. También sobre la perseverancia es necesario hacer alguna aclaración para evitar malentendidos. Perseverancia no es igual a inmovilismo o continuismo acrítico o más de lo mismo siempre... Es verdad que Ignacio en sus Reglas de discernimiento habla de “no hacer mudanza en la desolación”, sino de permanecer, de perseverar... pero el mismo Ignacio, y en las mismas Reglas, también dice que en la consolación hay que poner en juego toda nuestra capacidad de creatividad e innovación... Perseverar en la fidelidad a Dios no es sólo mantener, conservar, en los tiempos malos: eso es sólo la mitad de su propuesta y si nos quedamos ahí la deformamos por leerla parcialmente; es también innovar, crear, ir adelante en los tiempos de bonanza... Quien nunca se mueve del sitio no es más fiel a Dios, ni mucho menos... La fidelidad que pide la perseverancia no es la fidelidad a ultranza a las propias ideas o a los propios logros: es la fidelidad a la búsqueda de Dios, una búsqueda que, en ocasiones, nos obliga a detenernos y a resguardarnos, y en otras nos exige salir a la aventura... También aquí discernir es el arte...



### 3. PEDAGOGÍA: EL ESTILO DE VIDA

---

Señalado ya el “perfil” del sujeto más “dispuesto”, más “capaz” de recibir la experiencia de Dios, y tras reiterar una vez más la soberana libertad de Dios para pasar por encima de cualquier límite humano, se trata ahora de abordar las “pedagogías” para ir trabajando y construyendo dicho sujeto. Antes de entrar en ellas, en su descripción básica, creo necesarias algunas observaciones importantes, que comenzaré utilizando una palabra y un verbo central en el modo de vida y en la pedagogía derivada de la espiritualidad ignaciana: “ayudar”.

#### 3.1. “Ayudar” a formar el sujeto

La palabra “ayudar” sintetiza todo aquello que, quien afronta la vida desde la espiritualidad ignaciana, quiere hacer por los demás. Es una palabra clave. Y es también una palabra compleja a poco que se la analice: porque es, a un tiempo, una palabra llena de ambición y también de modestia. De ambición, porque no fija ningún límite, sino que más bien abre un amplio campo, un amplio abanico de posibilidades y actividades; modesta porque

sitúa a la persona que quiere ayudar a los pies, al servicio de la otra persona, sin protagonismo ni mando alguno, como sencillo “ayudante”. Palabra ambiciosa en su objetivo, modesta en su actitud: es una intuición genial, pero ¡qué difícil es ese equilibrio en la vida!

Lo que se va a ofrecer en las páginas siguientes de este cuaderno quiere situarse en este ámbito de la ayuda. No quiere ser otra cosa que un conjunto de sugerencias que “ayuden” a

crecer como sujetos disponibles a la experiencia de Dios. Lo que viene a continuación no son, no quieren ser en modo alguno, nuevas obligaciones, nuevas cargas, nuevas condiciones... ni tampoco seguro o garantía de nada: simplemente son elementos de ayuda que se ofrecen y que deben ser utilizados por si ayudan y por quien piense que algo de esto le pueda ayudar. Con ese espíritu han de ser vividos para ser vividos sanamente, evangélicamente.

Al hablar de estas ayudas, hablaremos de dos cosas que, aunque se encuentran en algunos momentos, no son exactamente las mismas: hablaremos de estilos de vida y también de actividades concretas. Pero antes de estilos que de actividades. Por muchas razones. La primera y principal, porque en nuestro crecimiento como sujetos, con el perfil al que antes hemos apuntado, el estilo de nuestra vida es determinante. Hay estilos de vida que nos ayudan a crecer como sujetos, simplemente por vivir de una determinada manera, y otros que nos lo impiden, también por vivir de otra concreta manera. Muchas veces he experimentado en mí y en otras personas que los bloqueos en los procesos “interiores”, “espirituales”, tienen que ver con cuestiones relacionadas con el estilo de vida y están pidiendo cambios en el modo de vivir<sup>14</sup>. En segundo lugar, hablamos de estilo de vida antes que de actividades, porque es el primero el que da contexto y sentido a las segundas, que no se validan por sí mismas, sino por ayudar a sostener o profundizar algo que va más

allá de ellas mismas. De su sentido interior, hablaremos más tarde, al introducir las.

Esbozcemos, pues, algunos rasgos elementales de un estilo de vida que ayude al crecimiento del sujeto que hemos descrito en las páginas anteriores.

### **3.2. Austeridad**

Es el elemento primero que a casi todos se nos ocurriría al diseñar un estilo de vida que ayude a crecer como sujetos, ya no sólo de la experiencia de Dios, sino de una vida humana en plenitud. Una austeridad que no es, sólo o principalmente, eliminar aquello de nuestra vida que es superfluo o excesivo (también eso, claro), sino que pretende, principalmente, el uso adecuado de todo aquello que nos es necesario, el control de la respuesta que damos a nuestras necesidades de todo tipo: no sólo las más físicas y primarias (el comer, el dormir...) sino también aquellas que nuestra vida nos plantea: el trabajo y sus herramientas, el descanso y sus exigencias, la vida de relación y sus compromisos... No se trata, pues, principalmente, de eliminar lo superfluo, sino de tener un criterio adecuado en el uso de lo necesario: el móvil, el coche, el ordenador, los viajes, la televisión, etc.

En el plano meramente humano el objetivo de esta austeridad es asegurar que, en palabras de San Ignacio, seamos “señores de sí”<sup>15</sup>, señores de nosotros mismos, y que la “sensibilidad obedezca a la razón”, que no perdamos el control sobre ningún aspecto

de nuestra vida, que nosotros poseamos las cosas y no que las cosas nos posean a nosotros. En un plano más trascendente, se trata de que nada se nos convierta en falso Dios, en ídolo que nos esclavice: si algo nos esclaviza, si algo nos está ocupando el corazón, nos está quitando posibilidades de abrirnos al Dios verdadero y a aquello que Él espera y busca en nosotros. Se trata también de asegurar nuestra libertad: en una época de tantas y tan variadas adicciones, de asegurar que somos nosotros mismos los que escogemos nuestra vida.

Con la austeridad tiene que ver la tradición, tan antigua en la vida eclesial, del ayuno, de la privación de lo necesario. "... El ayuno es el medio que utiliza el fiel para crear un espacio vacío en el que repose el Espíritu permitiéndonos distinguir lo esencial de lo superfluo. El ayuno de pensamientos, de ruido o de imágenes es tan importante como abstenerse de comer... Es la libertad del hombre, su deseo de unión con Dios y con toda la humanidad lo que anima su gesto guerrero. Corresponde a cada uno saber cuáles son los ámbitos en los que le conviene ejercer este ayuno: ascesis —o ayuno— de la palabra para aprender a escuchar; ascesis de los pensamientos para vivir en el presente; ascesis en la utilización de los Medios de Comunicación (diarios, revistas, tv, radio) para poder asimilar tanta información"<sup>16</sup>.

Un control sobre nuestras necesidades y las respuestas que damos a ellas es un elemento imprescindible para un sujeto cristiano maduro.

### 3.3. "Orden" en las actividades

Pero no sólo es importante en nuestra cultura el control de las necesidades, sino también el control de nuestras actividades es necesario en una vida tan "agitada", tan llena de demandas y de ocupaciones, como la que muchas veces nos toca vivir. Es un elemento a atender con preferencia.

Control de actividades. Hablo de la adecuada organización de aquellas que son necesarias, ineludibles; del discernimiento sobre aquellas que siendo complementarias, puedan o no ser útiles; de la limitación e incluso la supresión de otras, que pueden ser incluso atractivas, pero que ya no "caben" en la vida, salvo a costa de pagar un precio excesivamente costoso en calidad de vida humana y espiritual. Y no sólo hay que mirar a las actividades. Se trata también de asegurar un adecuado descanso: adecuado en duración y forma. No sólo aquel descanso que sirve simplemente para mantenernos en pie o seguir trabajando, sino aquel que es necesario para vivir el conjunto de la vida con una mínima calidad.

La dinámica de la vida no puede ser "no parar" para caer rendidos y descansar entonces compulsivamente para volver a no parar. Cuando se vive así, incluso trabajando en las actividades más nobles y altruistas, se está en el camino directo que conduce al autocentramiento y, en consecuencia, a la insensibilidad para Dios y para los demás. Metidos en esa dinámica, sólo importará lo que yo hago y mi propia supervivencia, amenazada, antes que



por otra cosa, por mi mismo y por mi ritmo de vida.

En el encabezamiento de este apartado he utilizado la palabra “orden”. Y la utilizo en el sentido ignaciano: el de alguien que tiene un proyecto de vida, un sentido y meta, y en coherencia con él, y en libertad ante las cosas, va colocando cada cosa en el lugar que le corresponde y utilizándola en mayor o menor medida. Pero hay un criterio claro y firme de decisión, un eje central de la vida, desde el que se “ordena”, se jerarquiza, se prioriza, se decide... Un ritmo de vida “ordenado” es necesario para una vida abierta a la experiencia de Dios.

En este momento de nuestra reflexión nos topamos, además, con otro tema decisivo en nuestra cultura como es el tema del uso de nuestro tiempo. El tiempo, que es un bien escaso y limitado, hay que saber utilizarlo y administrarlo de acuerdo con nuestras prioridades vitales, sin dejar ni que se nos escurra entre las manos ni que nos queme o nos someta a presión.

Pocas cosas son tan clarificadoras sobre las prioridades vitales de una persona como el modo en el que administra su tiempo. La importancia que damos a las cosas se manifiesta notablemente en el tiempo que les damos. El tiempo que les damos en cantidad y en calidad. No todo el tiempo es igual: hay tiempo de oro y tiempo basura. ¿Qué tiempo dedicamos en nuestra vida a las dimensiones más “espirituales” de la misma, a las que tienen que ver con nuestra calidad humana y con la calidez de nuestras relaciones con Dios y con los demás? Y

qué tiempo les dedicamos, no ya en cantidad, sino en calidad. A aquello que afirmo como importante no le puedo dedicar el tiempo basura. Dios, los demás, mi interioridad quizá no necesitan, ni es posible, dedicarles mucho tiempo, pero sí el mejor tiempo.

La revisión de nuestro estilo de vida pasa por la revisión de nuestra utilización del tiempo. Y por ver si aquello que afirmamos como importante, como trascendente en nuestros planteamientos se hace de verdad presente en lo más concreto y cotidiano de nuestras vidas, para que no se quede en pura y vacía palabra.

### **3.4. “Espacios verdes” en nuestra vida**

Los “espacios verdes” en una ciudad son aquellos que, desde una óptica mercantil, son espacios desaprovechados, porque no se les ha sacado rentabilidad económica inmediata, espacios que, para el negociante de corta visión, son un “desperdicio” evidente de terreno, pero que, desde una óptica de calidad de vida ciudadana son, sin embargo, los más valiosos. Espacios de convivencia, de oxigenación, de juego, de disfrute de los sentidos, de gratuidad... Lo curioso es que, además, a la larga, esos espacios son los que dan valor (también mercantil) a la zona en la que se ubican...

Necesitamos que nuestro estilo de vida esté dotado de “espacios verdes”. Espacios de gratuidad: donde no se haga nada directa y concretamente útil en el sentido más inmediato de la pa-

labra, espacios a los que no se les saque un mal llamado “provecho” inmediato, pero que son los que, a la larga, dan calidad a nuestra vida. Espacios donde se ejercita lo gratuito y donde se recupera oxígeno... La convivencia, el gozo y el cultivo de la amistad, el ejercicio del deporte, el disfrute de la naturaleza o del arte en cualquiera de sus formas, el puro silencio... ¡Tantos son posibles!

Estos espacios verdes en la vida tienen el efecto y el valor de liberar, o al menos de aminorar, la presión que la vida nos pone encima: nos descomprimos y, al liberarnos de presión, o de parte de ella, nos disponen para la relación. Presionados, tensionados, difícilmente somos nosotros mismos en la relación y difícilmente la profundizamos: nos puede la prisa, la preocupación por lo que ha pasado, la angustia por lo que va a venir, ya sea real o imaginario... No acabamos de estar con el otro aunque físicamente lo estemos; y seguimos estando, en el fondo, con nosotros mismos.

La relación sana con Dios y con los demás exige una cierta serenidad de partida. ¿No podemos interpretar en esta línea esa exigencia tan hermosa de la Escritura de “descalzarse” antes de entrar en contacto con Dios? Descalzarse es relajarse, situarse en intimidad, renunciar de momento a “dar más patadas” (en los variados sentidos que esa expresión tiene). Con tensión, incluso nuestro acercamiento a Dios es compulsivo, con lo cual lo estropeamos: ¡qué difícil es entonces aquello que decíamos, páginas atrás, de situarnos ante Dios sin exigencias,

sin condiciones, sin imposiciones...! Nuestra oración, si no nos descalzamos de nuestra tensión, más que en un tiempo de relación y diálogo, se convierte en un tiempo de cavilación o de monólogo con nosotros mismos sobre nuestras necesidades y nuestras angustias.

Hay definiciones preciosas de la oración que tendríamos que recuperar. La oración como disfrutar de Dios, la oración como descansar en Dios... Todo esto es tan gratuito, sí, pero tan humano, tan hondo, tan transformador... tan sorprendentemente transformador. Disfrutar de Dios: de esa Presencia cálida, que acoge sin exigir, que nos escucha antes que hablemos y cuando no tenemos palabras para expresar lo que sentimos, que lava unos pies que se han ensuciado caminando por donde no debían. Sentir eso en lo hondo del corazón es lo que transforma. Descansar en Dios. Tanto como padecemos, tanto como deseamos, tanta impotencia cuanto experimentamos, tanto fracaso cuanto nos cuesta asumir... Disfrutar de Dios, descansar en Dios: sólo será posible si antes hemos “paseado” por los espacios verdes de nuestra vida... ¿Y cómo pasearemos si no los tenemos?

### **3.5. Aperturas al aire de afuera**

Es verdad que Dios y su Espíritu pueden atravesar los muros, pero cuánto más fácil será que puedan entrar en nuestra vida si en ella hay espacios por donde pueda entrar lo que hay fuera de nosotros mismos, aquello que es distinto y por donde nos

venga el Distinto, el Otro. Encastillamientos físicos, mentales, personales no favorecen la entrada de Dios.

¿Porqué nos encastillamos? ¿Por qué protegemos con vallas de todo tipo nuestras vidas? ¿Por qué tanta videocámara, guardia de seguridad, códigos secretos para entrar o para salir? Por miedo a que nos puedan agredir, a que nos hagan daño. ¿Qué sentido tiene tener miedo a Dios, a no ser que nuestro Dios ya no sea el de Jesús?... Por comodidad, para que no nos molesten, para que nos dejen en paz con nuestra vida y con las comodidades de nuestra vida: dejados a esa tendencia, falta el aire, nuestra vida se va haciendo raquítica, despreciable, carente de frescura y de verdor, insípida... Para que los que vienen de fuera no nos quiten lo que tenemos, lo que es nuestro, lo que nos ha costado años y años, quizá siglos, conseguir: trabajo, seguridad, modos de hacer y de vivir, salud...: como si algo de lo que tenemos, y especialmente aquello más va-

lioso que tenemos, no lo hubiéramos recibido de otros, como si aquellos que vienen de fuera no tuvieran nada que aportarnos, nada con que enriquecernos... precisamente en aquellos ámbitos en los que más carecemos.

¿Y tiene esto algo que ver con la experiencia de Dios? Creo que sí. Está bien comprobado y sobradamente demostrado que los encastillamientos exteriores provocan aislamientos interiores, rigideces, ensimismamientos bastante patéticos, porque acabamos creyendo que la realidad es nuestra realidad: “¡Yo tengo las ideas claras, no me molesten con hechos!”. Por eso es necesario que dejemos en nuestro ritmo de vida espacios para que otras personas, otras realidades, otros modos de entender el mundo y la vida se hagan presentes. Ellos van a ser muchas veces el instrumento con el que Dios va a tocar y quebrar nuestra seguridad, disponiéndonos, de modo a veces muy radical, a recibirle.

## 4. PEDAGOGÍA: LAS “ACTIVIDADES”

---

Entramos ya en la parte final de nuestra reflexión, en la que indicaremos, muy someramente, algunas “prácticas” o actividades que pueden ayudar al disponerse del sujeto para la experiencia de Dios. Ejercicios concretos que pueden contribuir a una mayor agilidad personal y espiritual, que pueden ayudar a consolidar y conformar estilos de vida idóneos. Es aquello que, en otros momentos y contextos, se ha llamado “prácticas ascéticas”, “ascesis”, con una palabra que hoy suscita, de entrada, un cierto recelo o desconfianza. Por eso creo necesario hacer también algunas sencillas observaciones previas.

La finalidad de la ascesis es ayudar a mantenernos en una situación de agilidad espiritual: es, pues, una finalidad positiva. En absoluto se trata de martirizar, hacer sufrir, machacar a la persona... Es posible que algunas prácticas representen una dificultad por no ser habituales, pero no tienen por qué ir unidas, necesariamente, al

dolor. Es más, algunas de ellas pueden ser incluso agradables y placenteras física o espiritualmente. Otras son indiferentes. Otras significan un esfuerzo que se asume de buena gana en función del fin que se pretende.

Es el fin que se pretende, el objetivo a alcanzar, el estilo de vida a potenciar el que les da sentido y el que

determina la elección por cada persona de unas u otras. Tampoco en este caso se trata de que todos lo hagamos todo, sino de que cada uno de nosotros escoja aquellas que le puedan ayudar y movilizar en cada uno de los momentos y circunstancias de su vida. De ahí la insistencia ignaciana de que la decisión sobre la ascesis personal, sobre las “penitencias” incluso, sea una decisión tomada en contexto de acompañamiento.

No vamos a proceder a presentar ahora un listado, más o menos amplio, de posibles actividades. Haremos algo más sencillo: guiados de la intuición ignaciana, a partir del modelo que él propone en las Constituciones de la Compañía de Jesús para formar jesuitas, sugeriremos unas líneas y propuestas universales de actividades y ejercicios<sup>17</sup>. Puede sorprender que tomemos este punto de partida, que apliquemos unos principios pedagógicos pensados sólo para unos pocos (los jesuitas) de un modo tan amplio; pero recordemos que lo que Ignacio pretende en la formación espiritual del jesuita no es otra cosa que formar personas capaces de encontrarse con Dios en todas las cosas.

Según el planteamiento ignaciano, habría cuatro grupos de actividades a cuidar y potenciar:

a) *Aquellas que tienen que ver con el cuidado de la vida “interior”*

Son las habituales de una vida cristiana medianamente seria y comprometida: la oración, en sus diversas formas, la participación en los sacramentos, la vida litúrgica... Dentro de

este apartado hay una que Ignacio recomienda de modo particular: el “examen”: un examen hecho con frecuencia y periodicidad. El examen ignaciano no es tanto un ejercicio “moral” en el que la pregunta clave es por mí y por lo que yo he hecho bien o mal, cuanto un ejercicio “contemplativo”, de atención, en el que el protagonista es Dios y la pregunta es por el paso de Dios, por el toque de Dios en la vida concreta que voy viviendo, con sus circunstancias, personas, acontecimientos... En ese contexto también me pregunto, obviamente, por mi relación con Dios.

b) *Aquellas que ayudan a “adelgazar” mi ego*

Nos hace falta también una gimnasia de mantenimiento espiritual que consiste, básicamente en “adelgazar” el ego, en impedir que nuestro ego no engorde demasiado y nos quite toda agilidad espiritual. Un ego engordado es absolutamente insaciable: nunca tiene bastante y aprovecha cualquier circunstancia y ocasión para afirmarse. En esa línea van las “pruebas” que Ignacio propone en su modelo de formación (servir en hospitales, peregrinar pidiendo limosna, hacer oficios humildes en casa...). No son pruebas para dar sensibilidad social (aunque la den), sino pruebas para ejercitar la humildad, la disponibilidad, el dejarse ayudar, la confianza, la aceptación de carencias, el depender de otros... Su traducción actual: no tanto ni sólo actividades de servicio “social”, sino aquellas que me hagan experimentar mis límites, mi debilidad, mi impotencia, mi necesidad de los demás...

c) *Aquellas que me llevan a explicar y compartir la fe*

Con un matiz importante en Ignacio: no sólo con quienes me encuentro a gusto, o me siento al mismo nivel, o con auditorios fáciles en la alabanza y el aplauso, porque están previamente convencidos; sino más bien en contextos donde explicitar la fe no es fácil, ni cómodo, ni lleva a

triunfar... Donde se supedita la propia brillantez o éxito a las necesidades de otros.

d) *El acompañamiento*

Como forma de apoyo básica para ayudarme al discernimiento que toda vida cristiana pide y a la transparencia que es camino seguro en la búsqueda y el encuentro con Dios.



1. Ver el artículo, ya clásico, de Karl Rahner “Espiritualidad antigua y actual” en *Escritos de Teología* VII, pp. 13-35.
2. *Autobiografía de San Ignacio*, nº 99. En *Obras completas de San Ignacio*, 5ª ed. BAC, Madrid, 1991.
3. Ver las *Constituciones de la Compañía de Jesús*, en *Obras Completas de San Ignacio*, especialmente la parte III de las mismas dedicada a la formación espiritual del jesuita.
4. Ferrán Manresa: *La oración con el sentimiento de una Presencia*, cuaderno 18 de la Colección “Ayudar” de EIDES, p. 4.
5. Teilhard de Chardin *El medio divino*, p. 151-152.
6. *Ejercicios Espirituales de San Ignacio*, en *Obras Completas*, nº 336.
7. P. Luis González de Cámara, *Recuerdos ignacianos. Memorial*, en Col. MANRESA nº 7, Ed. Mensajero- Sal Terrae, nº 196.
8. Juan Martín Velasco: *La experiencia cristiana de Dios*, Ed. Trotta, Madrid, 1996, p. 34.
9. La “aplicación de sentidos” es un ejercicio oracional que San Ignacio propone reiteradamente en los Ejercicios para profundizar en el conocimiento interno y en la relación amorosa y de seguimiento con Jesús.
10. Trinidad León: “Experiencias de Dios en la vida cotidiana”, *Proyección*, año LII, nº 217, abril-junio 2005, p. 171.
11. Timothy V. Vaverek: “Ascética cristiana: liberarse de la influencia destructiva del consumismo”, *Houston Catholic Worker*, vol. 21, nº 1, enero 2001.
12. Ignacio subraya en la “Contemplación para alcanzar amor” con la que finalizan sus Ejercicios Espirituales que “el amor consiste en comunicación de las dos partes” (nº 231).
13. Ver las reflexiones de Xavier Melloni en *La mistagogía de los Ejercicios*, Col. MANRESA, n.2 24, Ed. Mensajero-Sal Terrae, pp 194-195.
14. Ignacio advierte al director de Ejercicios que en muchos bloqueos de la experiencia espiritual lo que hay que revisar es el comer, el dormir, etc... *Ejercicios*, nº 89.
15. Ejercicios Espirituales de San Ignacio nº 216.
16. Xavier Melloni, *Itinerario hacia una vida en Dios*, cuaderno nº 30 de la Col. Ayudar de EIDES, p. 15.
17. Ver *Constituciones de la Compañía de Jesús*, nºs 64-70.



