

# ESPIRITUALIDAD IGNACIANA Y EL PROCESO DE HUMANIZACIÓN

*“Humano como Jesús, sólo Dios mismo.”<sup>1</sup>*

La espiritualidad es el modo que elegimos de comprender nuestro lugar en la historia;  
 es la forma de comprender nuestra dignidad como personas  
 y como parte de la comunidad de vida que llamamos naturaleza;  
 es el modo de situarnos y de ejercer nuestra humanidad  
 en vinculación con las demás personas,  
 el mundo y en nuestra apertura a la trascendencia,  
 que implica el modo de comprender nuestro proceso de humanización  
 y de visualizar nuestras más plenas posibilidades de vida ante las preguntas:  
 ¿Qué podemos esperar? ¿Qué podemos ofrecer?

Si dirigimos nuestra mirada al origen etimológico de la palabra “espíritu”, vemos que tanto en griego (pneuma), como en latín (spirare), hebreo (ruah), sánscrito (atman) y copto egipcio (nife), significa “soplo” o “aliento”.

En la cultura hebrea, la *ruah* encuentra analogía con el viento que lo abarca todo, lo envuelve todo, lo penetra todo; la vida acontece gracias a ésta. El aire anima los cuerpos, les da vida. Sin que nos pertenezca, sin que nadie pueda reclamar propio de sí, todas las personas y la naturaleza tenemos vida por la *ruah*, el espíritu. No le podemos poseer; participamos de esta vida sin que se reduzca a cada persona o ser animado.

La *ruah* responde a su propia dinámica. No le podemos controlar, y al mismo tiempo, está siempre está ahí, permanece. En este sentido, es inamovible. La *ruah* reconcilia en sí misma la permanencia y el cambio; la unidad y la multiplicidad. A veces intempestiva, a veces casi imperceptible, y aún, siempre ahí, animando, dando vida.

Con o sin nuestro permiso, a veces nos confronta, se nos opone. Aunque hay que detenernos para mirar que se requiere de nuestra colaboración para aceptar la confrontación. Como con el viento, puedo resguardarme, ocultarme;

Con o sin nuestro permiso, a veces nos conforta, nos confirma; podemos sentir su presencia y sentirnos en unidad con ella. Todas las personas podemos acceder a través de contactar y reconocer su presencia en cada una, entre nosotros y en la naturaleza, la experiencia de ser parte de un todo en armonía.

La *ruah* da forma a las arenas del desierto; en su docilidad, conforma las arenas cuanto no le prestan resistencia y se dejan llevar por ésta.

La *ruah* siempre encuentra su camino, aguarda con suavidad, permanece. Lo puede todo. Abarca los dinamismos de vida y muerte; está inmersa en el cambio; es la fuerza que provoca y conduce los cambios a mayor vida; es la vida misma que es en todo, en todos y todas.

---

<sup>1</sup> Leonardo Boff

Nos acercamos a ella reconociendo que estamos ante un misterio. Y este espíritu, ruah, soplo animado o vida, encuentra expresiones diversas a lo largo de la historia de la humanidad. Está presente y es lo que tienen las grandes religiones en común. Aún cuando no se agota en ellas. El espíritu no permite ser aprehendido; no puede ser sometido por la razón o la voluntad. Las personas somos siempre ya seres espirituales en cuanto animados por este soplo, ruah o espíritu. Las personas tan sólo podemos elegir existir y estar siendo en, desde, por, para y gracias a este soplo que nos mantiene y sostiene en la vida, dejarnos mover, llevar y conducir docilmente inspiradas por él para vivir en sintonía y sinergia con la naturaleza o, resistirlo, evadirlo ignorándolo y luchar en su contra.

La espiritualidad ignaciana es una entre otras tantas espiritualidades. Lo que la espiritualidad ignaciana puede aportarnos como seres espirituales, con independencia de que asumamos otra espiritualidad, es un modo de situarnos en libertad y en apertura a la escucha de este espíritu o ruah del que participamos, en el que somos y existimos.

De ahí que, -si bien la espiritualidad ignaciana se asume plenamente en el seguimiento de Jesús dentro de la fe en Dios Padre-Madre, Hijo y Espíritu Santo-, aún perteneciendo a otra tradición espiritual, -atea o religiosa-, la espiritualidad ignaciana tiene mucho que ofrecernos como personas en el devenir a una más plena realización de nuestra humanidad.

Como San Ignacio de Loyola, cada persona recorre su propio camino para apropiarse de sí misma en el ejercicio de su libertad. Para decidir su vida dentro de sus posibilidades. Posibilidades que se delimitan a través de nuestra comprensión.

A lo largo de nuestra historia y a partir de nuestras experiencias, vamos conformando esta visión de nuestras posibilidades. El desamor, el miedo, la ignorancia y la violencia que vamos viviendo van generando que nos cerremos a la gratuidad de la vida y a la escucha y seguimiento del espíritu en nosotras.

Las heridas provocan miedo al dolor y de ahí que generamos apegos y estrategias, que se convierten en comportamientos compulsivos, para asegurarnos a nosotras mismas que no volveremos a experimentarlo. Protegernos es un mecanismo natural y propio de la vida. Intuitivamente sabemos que no tenemos las herramientas para procesar estas experiencias y aprender de ellas. De modo que mientras no podamos aprender de ellas, renunciamos a nosotras mismas con tal de protegernos. Así, el miedo al dolor ocupa un lugar central en la toma de nuestras decisiones y ello nos conduce a dejar a un lado nuestras más plenas posibilidades de vida.

La espiritualidad ignaciana nos ofrece un camino, un método, para ordenar y armonizar internamente nuestra experiencia -nuestras sensaciones, sentimientos, creencias, criterios, recuerdos, imágenes, valores y deseos-, reconciliándonos a la par con nuestra historia. De modo que quedamos en libertad para vivir reconciliadas y en sinergia con la vida para acoger el presente como lo que es, un presente, un regalo. La posibilidad de recuperar y realizar el más pleno sentido de nuestra existencia está determinada por la habilidad para distinguir entre nuestra experiencia, cuáles nos atan al miedo a volver a contactar con el dolor y cuáles están animados por el espíritu que nos conduce, a través de lo que amamos y valoramos, a mayor vida.

En la espiritualidad ignaciana, la *ruah* es el amor. Y este amor es Dios mismo aconteciendo aquí y ahora en, con y entre nosotros y nosotras y la naturaleza. Este Espíritu se escribe con mayúscula, porque, para la espiritualidad ignaciana, es alguien; alguien que se participa siempre y en todo lugar: en cada uno y cada una, entre las personas y en la naturaleza; su presencia es acción amorosa que inspira y convoca a seguir nuestros propios deseos a mayor vida.

Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio son el camino para reconciliarnos con nuestra historia y abrirnos plenamente a la comprensión de nuestras más plenas posibilidades para recuperar el lugar que ocupamos en la creación como hijos e hijas muy amadas de Dios Padre Madre, desde el seguimiento de Jesús y la escucha del Espíritu Santo.

San Ignacio recupera de Jesús, de la historia de la escucha y de la tradición que para Dios nuestro lugar es el mismo. Dios es el lugar, el hogar, el espacio en el que vivimos conforme a nuestra dignidad

La espiritualidad ignaciana está centrada en la confianza fundamental de San Ignacio de Loyola en la posibilidad del ser humano de desarrollar la habilidad de discernir a nivel personal y comunitario, desde el ejercicio de su libertad.

Para la Compañía de Jesús, todo cobra sentido y nada vale sin desde este ejercicio de la libertad de las personas y comunidades con quienes compartimos la vida y a quienes nos disponemos a servir.

Con un profundo respeto a las diferentes espiritualidades y religiones de las personas y comunidades, los jesuitas, colaboradores y colaboradoras ignacianas, ofrecemos lo que somos y tenemos para tejer, junto con las personas y comunidades a las que servimos, una vida sustentable, más justa y amorosa.

*“...la colaboración se extiende más allá de las fronteras visibles de la Iglesia, hacia otros cristianos, hacia creyentes de otras religiones y hacia toda persona de buena voluntad, que toma en serio la construcción de un mundo más humano”.*<sup>2</sup>

Habitamos al interior de comunidades creando un espacio común -compartido-, con independencia de nuestra opción religiosa. Nos vinculamos inspiradas por los valores cristianos de paz, justicia e inclusión -en medio de tanto miedo, desamor, confusión y violencia-, que nos animan a colaborar en procesos de reconciliación para restaurar entre nosotras el respeto a los derechos humanos y a la naturaleza.

La espiritualidad ignaciana nos invita a la escucha de nuestra experiencia, a cuestionar y resignificar nuestras creencias y valores. Nos habilita para discernir de entre nuestras mociones, -entre todo aquello que se mueve dentro de nosotras-, qué es lo que nos conducen a mayor vida y qué proviene de nuestras heridas, miedos y apegos. Es un camino para crecer en libertad; para aceptar y acoger amorosamente la realidad tal y como está siendo, para desde ahí, descubrir qué es lo más amoroso y justo que podemos y queremos pacíficamente hacer para restaurar la armonía.

---

<sup>2</sup> Colaboración en el corazón de la misión. Santa Cruz de la Sierra, 9 de marzo de 2016

Quienes somos personas cristianas, descubrimos a Dios mismo inspirando nuestros más profundos anhelos. La espiritualidad ignaciana nos muestra el camino para descubrir, en la vida ordinaria, la presencia incondicionalmente amorosa de Dios -en nosotras mismas, entre nosotras y la naturaleza-, para decidir nuestra vida a partir del rendirnos y dejarnos transformar por su amor. Nos abre la posibilidad de habitar en comunión con Dios y de colaborar con él.

La invitación a reconocer a Dios en nuestras vidas está siempre ahí. Proviene de Dios mismo. Es él quien se hace presente y teje una historia amorosa en la intimidad de cada persona. Nuestra experiencia, siempre en situación y encarnada en la historia, es un lugar privilegiado de encuentro con Dios.

Para quienes no son cristianas, la espiritualidad ignaciana tiene mucho que ofrecerles. Les aporta un método, un camino para descubrir cómo dejarse conducir por el amor que descubren en sí mismas, y al mismo tiempo, que está más allá de sí; siendo el amor la fuerza de la vida en búsqueda de la armonía, de la reconciliación y la justicia.

La Coordinación de Identidad y Misión está situada en el contexto de una universidad conformada por una comunidad plural y diversa. Apropriadamente del paradigma pedagógico ignaciano como su modo de proceder, facilita procesos de formación en la espiritualidad ignaciana siguiendo la metodología del discernimiento ignaciano. De modo que cada persona, desde su contexto e historia, se inserta en un proceso de renovación para que, en la medida de sus necesidades, posibilidades y deseos, se reconcilie consigo misma, con las demás personas, con Dios (si es el caso) y la naturaleza.

La espiritualidad ignaciana, que hunde sus raíces en el contexto histórico de San Ignacio de Loyola, requiere del ejercicio de la fidelidad creativa para ser comunicada y ofrecida al mundo hoy. Es el proceso de inculturación que ha caracterizado a la Compañía de Jesús por el carisma de su misión en el mundo. En colaboración, jesuitas, religiosos y religiosas, laicos y laicas ignacianas, en continuo proceso de discernimiento de los signos de los tiempos, aprendemos en comunidad y nos insertamos en un proceso de formación continua a partir de la recuperación de nuestra experiencia.

# CUALIDADES DE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA EN SINTONÍA CON EL PROCESO DE HUMANIZACIÓN EXPUESTO A TRAVÉS DEL ENEAGRAMA

## I. EN BÚSQUEDA DEL MAYOR BIEN O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA: “DESCUBRIR A DIOS EN TODO, TODAS Y TODOS”

La vida tiende a ser la mejor versión de sí misma y las personas no somos la excepción. El orden que necesitamos para sustentarnos en la vida, crecer y florecer son las relaciones justas y pacíficas tanto con nosotras mismas, las demás personas y la naturaleza. Estamos siempre, en cada situación particular de nuestra vida, en búsqueda del mayor bien. Este deseo, esta búsqueda de la bondad, es el amor que brota en cada una de nosotras. Este deseo amoroso de la bondad revela nuestra bondad como personas.

Cuando se violenta y quebranta la armonía, nuestro deseo de una vida plena inicia una búsqueda para restaurarla.

Cuando no somos conscientes de nuestra bondad y perdemos contacto con ella, en *sustitución*, surge la necesidad de hacer lo más perfectamente bien las cosas y de que todo esté ordenado. Nos apegamos a un cierto orden y generamos un ideal de lo que “debe ser” y cómo debe ser. Luchamos en contra de la realidad tal como está siendo; no podemos acogerla amorosamente. Nos violentamos exigiéndonos a nosotras mismas y a las demás personas. Nos volvemos incapaces de discernir para descubrir, en cada situación particular, qué es lo más justo y amoroso y colaborar para restablecer esta armonía. Nos violentamos y violentamos a las personas y a la realidad misma para imponer este orden. Nos respaldamos en principios generales y nos justificamos con argumentaciones por miedo a equivocarnos. En el fondo, estamos defendiendo y queriendo probar nuestra bondad. Una bondad cuyo contacto hemos perdido y queremos recuperar, exigiéndonos la perfección. Negando y menospreciando nuestra humanidad como *proceso*.

El discernimiento ignaciano es un camino para volver a nosotras mismas y contactar con la nobleza de nuestras intenciones. Nos permitirá ordenar amorosamente la vida. Distinguir lo que proviene de nuestros miedos y apegos -que nos conduce a la violencia y el desamor-, de lo que proviene de nuestra bondad -de nuestro deseo del mayor bien-, y nos conduce a respetarnos, a amarnos tal y como estamos siendo y a aceptar la realidad. Para desde ahí, descubrir qué es lo más amoroso y justo, aceptando los límites de nuestra responsabilidad y la de los demás.

Para las personas cristianas, ordenar la vida y discernir es ser en comunión con Dios.

*“Nadie ha visto jamás a Dios;  
sí nosotros nos amamos los unos a los otros,  
Dios permanece en nosotros”*

*y su amor ha llegado en nosotros a la perfección.  
En esto conocemos que permanecemos en él, y él en nosotros;  
en que él nos ha comunicado su Espíritu.”<sup>3</sup>*

San Ignacio usa una imagen hermosa en su autobiografía. Se ve a sí mismo como un niño pequeño a quien Dios toma de la mano para guiarlo; y él, dócilmente, se deja llevar.

## II. LA BÚSQUEDA DEL AMOR INCONDICIONAL O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

### “EN TODO AMAR Y SERVIR”

La historia de nuestras vidas puede leerse como la búsqueda de relaciones de amor incondicional: donde las personas somos apreciadas tal y como estamos siendo y siempre abiertas y en búsqueda de crecer y ser en el amor. Aprender a amar puede ser la tarea fundamental en seguimiento a nuestra vocación humana.

Cuando no somos conscientes de ser dignas de ser amadas, surge el miedo de que nuestras necesidades vitales no sean atendidas. *Sustituimos entonces* la cualidad de ser dignas de ser amadas, por la de ser amables, en el sentido de ser serviciales y atender las necesidades de las demás personas. Creyendo que debemos hacer algo para merecer el amor de las demás personas; generamos entonces relaciones de “amor” condicionado. Negociamos con las demás para obtener a cambio su “amor” y cuidados. Es tal nuestra necesidad y deseo de ser amadas incondicionalmente que hemos estado, en mayor o menor medida, dispuestos a menospreciarnos y negarnos a nosotras mismas a cambio de ello. Incluso a costa de lo justo.

El amor es siempre gratuito o no es amor. Es siempre un regalo. Nada podemos hacer por obtenerlo sin desvanecerlo en el intento.

La escucha de nuestra experiencia nos permitirá aceptar que no hemos sido amados, -tal y como estábamos siendo-, por aquellas personas de quienes más lo necesitábamos.

Aceptar el dolor provocado por el desamor en nuestra historia es el camino para recuperar nuestra dignidad y aprender a dejar de esperar de algunas personas, el aprecio que podemos darnos a nosotras mismas. Sólo entonces podremos soltar el apego y dejar en libertad a las demás para que, si quieren, nos amen como pueden y quieren, es decir, según la habilidad de amar desarrollada hasta ese momento de su vida.

Correr el riesgo de no ser amadas es aceptar la posibilidad de no ser amadas por esas personas. Sólo entonces podremos acoger el amor de las demás personas como un regalo. Sólo entonces podremos establecer vínculos amorosos con aquellas personas

---

<sup>3</sup> 1 Juan 4, 10

que puedan y quieran, respetando tanto nuestro proceso y ritmo, como el de las demás personas.

Situar este proceso de vinculación en el amor en nuestra vinculación con Dios, supone disponernos delante de El-Ella, tal y como estamos siendo. Este puede ser el acto de confianza que requiera de mayor valor y humildad. Nubladas por las imágenes de Dios que hemos aprendido, como la de "todopoderoso", no nos atrevemos a dejarnos tocar por la ternura del amor de Dios.

*“Que Cristo habite por la fe en sus corazones;  
que vivan arraigados y fundamentados en el amor.  
Así podrán comprender junto con todos los creyentes,  
cuál es la anchura, la longitud, la altura  
y la profundidad del amor de Cristo;  
un amor que supera todo conocimiento;  
de esa manera los desbordará la plenitud misma de Dios.”<sup>4</sup>*

Esta es la experiencia fundamental de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola: Dios amándome incondicionalmente.

El amor de Dios nos basta cuando hemos soltado nuestros apegos; cuando dejamos de exigir lo que necesitamos y queremos. Sólo entonces estamos en la posibilidad de mirar y acoger todo lo que Dios nos ofrece tan generosa y gratuitamente. Sólo entonces, agradecidas, disponemos de todo lo que somos y tenemos al servicio de la vida de todos y todas desde la gratuidad.

Es el misterio del amor que desde el silencio teje la vida.

*“Toma Señor y recibe,  
toda mi libertad, mi memoria y entendimiento,  
Y toda mi voluntad;  
todo mi haber y poseer.*

*Tú me lo diste,  
A tí Señor, lo torno.*

*Todo es tuyo,  
dispón de todo a tu voluntad.*

*Dame tu amor y tu gracia,  
que esto me basta.”*

*San Ignacio de Loyola*

### III. COLABORAR EN EL LOGRO DEL MAYOR BIEN DANDO LO MEJOR DE MI O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

---

<sup>4</sup> Efesios 4, 18-19

## “MAGIS; AL SERVICIO DE LA MAYOR GLORIA DE DIOS”

El reconocimiento es una necesidad vital de todo ser humano; es la mirada que recupera que soy una persona valiosa -tal y como estoy siendo-. Si por nosotras mismas no podemos apreciar nuestro valor y no tenemos consciencia de cuánto valemos, *lo sustituimos* esforzándonos para obtener grandes logros. Por la grandeza de mis logros las demás podrán medir cuánto valgo. Lo cual nos sumerge en una dinámica de esfuerzo sin fin porque la lógica contiene una trampa inherente. El reconocimiento de mis logros me deja vedada -oculta detrás de ellos-, y nunca podré obtener lo que quiero.

Lo más valioso no requiere esfuerzo. Ya está ahí. La naturaleza es nuestra maestra en ello. Todo está dispuesto de modo que generosa y gratuitamente, sin forzarse, hay un intercambio de bienes que promueve la vida. Todo tiene un proceso y este proceso, tiene un ritmo que no puede violentarse sin lastimarse. Lo mejor no siempre es lo más. Con demasiada agua o demasiada sequía, las plantas mueren.

Cuando creemos que todo depende de nuestro esfuerzo y creemos que sin este esfuerzo nada va a suceder, nos esforzamos a tal grado que nos lastimamos y lastimamos a las demás personas y a la naturaleza. Nos aferramos a la necesidad de grandes logros -a *los resultados* de lo que hacemos-, porque en ello puesto nuestra valía de modo que lo que está en juego es cuánto valgo y con ello, el amor de las demás personas. Aquí aplica la frase de San Ignacio cuando dice que *hacemos nido en cosa ajena*, es decir, en algo fuera de nosotras mismas.

La espiritualidad ignaciana nos muestra el camino para dejar de esperar el reconocimiento de las demás personas; para recibirlo cuando gratuitamente nos sea dado. Nos permite soltar nuestro apego al reconocimiento de las demás y dejar de *comprar* con un alto precio por obtenerlo a costa de nosotras mismas. Nos invita a revalorar lo que es valioso de nosotras mismas -para cada una de nosotras-, y tener la confianza para mostrarnos tal y como estamos siendo y vivir conforme a lo que auténticamente amamos; más allá de los resultados y de lo que podamos obtener con ello.

Para las personas cristianas, la espiritualidad ignaciana nos acerca al misterio del amor de Dios, ya aquí y ahora plenamente, y al mismo tiempo, en desenvolvimiento paulatino en la historia de cada una como persona y como miembros de la comunidad de vida que llamamos naturaleza. Nos permite soltar la soberbia de vivir en base a nuestro esfuerzo -y el cansancio y angustia que esto supone-, para reconocernos en la grandeza de su amor como sus hijas e hijos muy amados, y ya no como sus siervos o siervas, es decir, teniendo que trabajar por un salario.

San Ignacio rescata la invitación de Dios a colaborar en su proyecto de vida dando lo mejor de nosotras mismas. Donde participar en su proyecto y colaborar para que la vida florezca en todo, todas y todos, es disponer generosa y libremente, de todo lo que somos y tenemos, al servicio de la mayor gloria de Dios. Siempre dejándonos conducir

confiadas por el amor que infunde en nosotras; vivir amando, movidas dócilmente -sin oponer resistencia-, al amor que fluye en cada una; y en este sentido, sin esfuerzo.

*«Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un solo codo a la medida de su vida? Y del vestido, ¿por qué preocuparos? Observad los lirios del campo, cómo crecen; no se fatigan, ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón, en toda su gloria, se vistió como uno de ellos. Pues sí a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno, Dios así la viste, ¿no lo hará mucho más con vosotros, hombres de poca fe? No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se afanan los gentiles; pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura. Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se preocupará de sí mismo. Cada día tiene bastante con su afán.»*  
Mt 6, 25-34

#### IV. ESCUCHA, EXPRESIÓN Y FIDELIDAD A MÍ MISMA, RESPETO A LA DIVERSIDAD O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

##### “FIDELIDAD CREATIVA EN LA MISIÓN”

Todas las personas necesitamos aprender a atender y expresar nuestros sentimientos. Así como a descubrir, a partir de ellos, lo que necesitamos y queremos. La manera de procesar nuestros sentimientos determina cómo nos comprendemos a nosotras y cómo nos vinculamos con las demás. La diferencia entre escucharnos o no, determina la posibilidad de vivir centrados en fidelidad a nosotras mismas.

Cuando no ejercemos la capacidad de escuchar y expresar nuestros sentimientos, perdemos el sentido de nuestra identidad. Un peligro latente es tanto reaccionar y actuar inmediatamente en función ellos, como el contenerlos, reprimirlos o acallarlos. En todos estos casos no logramos escucharnos.

Porque no hemos sabido atender, expresar, escuchar y comprender nuestros sentimientos, hemos aprendido a huir de todos aquellos sentimientos que nos

incomodan. Lo hemos hecho a tal grado que culturalmente muchos de ellos están socialmente prohibidos.

Los sentimientos son un medio de percepción de la realidad que nos indica lo que nos falta y lo que necesitamos hacer para restaurar la armonía. Ya sea porque necesitamos ordenar algo de nuestra forma de ser o algo en lo que acontece fuera, en otras personas o en la situación. En este sentido, todos los sentimientos son buenos y necesarios.

Se necesita valor y entereza para darnos la oportunidad de sentir. Pero no basta. Para vivir en fidelidad creativa es necesario reconciliarnos con nosotras mismas y aprender a habilitar la capacidad de recuperar nuestra experiencia de modo que podamos descubrir lo que necesitamos y queremos a partir de ésta.

Es la incapacidad para aprender de nuestras experiencias dolorosas lo que nos mantiene apegadas al dolor. Porque no somos capaces de contactar con ello y de sanar nuestras heridas, a través del proceso del perdón, consciente o inconscientemente permitimos que el miedo al dolor dirija nuestras vidas. Nos mantiene aferradas al pasado.

Para las personas cristianas, la historia de la humanidad es la historia de la salvación. Donde Dios nos ofrece siempre renovarnos en su amor.

*“...donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia...”<sup>5</sup>*

La espiritualidad ignaciana nos enfrenta a la posibilidad de situarnos en nosotras mismas para dejarnos afectar por la vida, con la confianza de que podemos reconciliarnos con nuestra historia, con las personas que nos han herido y con nosotras mismas, por cuanto nos hemos lastimado y lastimado a las demás en el proceso.

Aprendemos a sanar nuestra historia para vivir en fidelidad creativa en el presente. Reconciliadas con las pérdidas que trae consigo el devenir de la vida, somos capaces de acogerla, disfrutarla y ser co-creadores de su bondad y belleza.

*“Llamados a participar en la obra de reconciliación que Dios está realizando en nuestro mundo herido... nos invade la alegría al reconocernos pecadores, que, por la misericordia de Dios, somos llamados a ser compañeros de Jesús y colaboradores de Dios.”<sup>6</sup>*

La reconciliación a la que estamos convocadas incluye: el desenmascaramiento y la denuncia de la injusticia, el poner todo lo que esté de nuestra parte para impedir la injusticia estableciendo límites y consecuencias claras y el resistir pacíficamente para visibilizar la injusticia y convocar a la consciencia. Ofreciendo la posibilidad de dejar de encuadrarnos en términos de víctimas y agresores, y la oportunidad, para todas las personas involucradas, de restaurarnos en nuestra dignidad.

*“Es una misión que nos llama a una vida en comunidad más intensa,*

---

<sup>5</sup> Romanos 5, 20

<sup>6</sup> CG 36, D.1

*a sanar nuestras heridas y a una verdadera conversión, conscientes de que, en última instancia, la raíz de los conflictos está en un corazón humano internamente dividido.”<sup>7</sup>*

Sólo a través de la escucha de nuestras experiencias dolorosas y del trabajo del perdón, podemos ser capaces de aceptar la realidad y abrirnos a colaborar y asumir nuestra tarea como co-creadores del mundo; un mundo cargado de sentido, alegría y belleza.

## V. DESAPEGO Y GENEROSIDAD DESDE LA EXPERIENCIA DE LA ABUNDANCIA O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

### “INDIFERENCIA IGNACIANA”

La diferencia entre un deseo y un apego es que cuando estamos apegados a algo, estamos dispuestas a violentarnos y violentar a las demás personas y a la vida, con tal de obtener eso que deseamos. Aún cuando el deseo puede ser de algo humanamente necesario y vital para nosotras, se convierte en apego cuando no estamos dispuestas a aceptar la realidad y creemos que el sentido de nuestra vida se pierde sin ello.

El deseo de seguridad no es la excepción. Aceptar nuestra vulnerabilidad, el dolor de las pérdidas, el dolor innecesario que nos infringimos entre nosotras y, en último término, la muerte de quienes amamos y la propia, es parte de la capacidad de situarnos en la realidad.

Cuando hemos perdido contacto con nuestra sabiduría orgánica como miembros de la naturaleza -que descansa en la confianza en nuestra capacidad para fluir en la comunicación de bienes que rige a la naturaleza desde la gratuidad, generosidad y abundancia-, nos domina el miedo a la carencia. *Sustituimos* el sabernos con la creatividad e inteligencia para participar de dicha comunicación de bienes, con un apego al conocimiento, como medio para asegurar nuestra vida. Así nos aferramos a cosas, conocimientos, imágenes de nosotras mismas, situaciones y personas. Y vivimos en la ilusión de poseerlas.

La espiritualidad ignaciana nos invita a hacer uso de todos los bienes que la vida nos ofrece, tanto cuanto nos conduzcan a vivir conforme a lo que da sentido a nuestra vida. Eligiendo y deseando solamente lo que nos conduce a ello, con la plena consciencia de que no nos pertenece y que un día, dejaremos de gozar de ellas, o incluso dejarán de ser, como dejaremos de existir aquí y ahora nosotras mismas.

El arte del vivir desde el desprendimiento es el arte de vivir en la gratuidad. San Ignacio llama indiferencia a la libertad de vivir en la gratuidad. Cristianas o no, la espiritualidad ignaciana nos permite acoger, disfrutar, compartir, crecer y celebrar la vida que hoy se nos ofrece. Sólo la gratuidad nos permite vivir conforme a lo que si podemos y

---

<sup>7</sup> CG 36 D.1

tenemos -y no en la angustia de perderlo y el vano esfuerzo de acumularlo y asegurarlo-. Sólo desde la gratuidad podemos vivir en la generosidad, confiadas en la abundancia de la vida y en nuestra capacidad para participar como miembros de la naturaleza siguiendo el principio de sustentabilidad.

Desde nuestra sabiduría recuperamos nuestra corporeidad que ya no necesita huir a el mundo ideal e intelectual; integramos nuestra sensibilidad, afectividad, sexualidad, sociabilidad y libertad para generar vínculos cercanos y amorosos.

*“...advirtamos que en los actos de la voluntad... se requiere de nuestra parte mayor reverencia que cuando usamos del entendimiento entendiendo.”<sup>8</sup>*

La espiritualidad ignaciana nos invita a conocer a Jesús, a dejarnos guiar por él hacia el ser en comunión con Dios como el sentido último de nuestras vidas.

Hacemos *indiferentes* a todas las cosas a tal grado que no queramos de nuestra parte más vida larga que corta, más honor que deshonor, más riqueza que pobreza, y así, en todo lo demás, es el grado de libertad a la que nos convoca la espiritualidad ignaciana.

San Ignacio nos convoca a un grado de libertad en el que podamos vivir deseando y eligiendo sólo aquello que nos conduce a ser en comunión amorosa con la vida, con Dios. Ello implica, vivir en el desprendimiento y disponer generosamente de todo lo que somos y tenemos al servicio de todos y todas.

## VI. CONFIANZA Y VALOR EN LA TOMA DE DECISIONES O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

**“LA OSADÍA DE DEJARSE LLEVAR POR EL ESPÍRITU EN EL SEGUIMIENTO DE JESÚS CON LA AUDACIA DE LO IMPROBABLE”**

Cuando hemos perdido la confianza en nuestra capacidad de valorar y de aprender de nuestras experiencias, *sustituimos* el ejercicio de nuestra autoridad en la toma de nuestras decisiones *delegando* nuestra responsabilidad a otras personas que nos significan una autoridad. El miedo a no ser capaces de valorar, medir los riesgos y asumir las consecuencias, nos paraliza o nos arroja a ser temerarios e impositivos. Nos conduce a anticipar los peores escenarios y a vivir en la angustia. Ya sea que prefiramos ser personas sumisas o autoritarias -cualquiera de los dos extremos-, es el miedo el que nos domina y nos impide elegir guiadas por nuestra sabiduría e intuición.

El arte de discernir incluye recuperar la confianza en la escucha de nosotras mismas y habilitar la capacidad de aprender a tomar la mejor decisión en cada situación

---

<sup>8</sup> EE 3

particular, asumiendo el hacernos cargo de nosotras mismas y atendiendo a las consecuencias que tendrán nuestras decisiones en la vida de las demás personas.

Cristianas o no, necesitamos volver a confiar en nuestra capacidad de aprender de nuestros errores en la toma de decisiones; sólo a partir de nuestros errores podemos aprender a medir los riesgos, a conocer el contexto suficientemente y a asumir la responsabilidad de las consecuencias. Para abrazar nuestras más profundas convicciones, valores y deseos necesitamos la capacidad de asumir las consecuencias de nuestras decisiones. De otro modo siempre serán otras las personas que decidan nuestra vida. Reconociendo que no todo depende de nosotras y que a pesar de optar por la justicia, la verdad y el mayor bien, no significa necesariamente que las situaciones de injusticia, exclusión, violencia y desamor van a cambiar.

Estar dispuestos a actuar conforme a lo que a nosotras nos da paz, sabiendo que hicimos lo mejor que pudimos con los medios que teníamos a nuestro alcance, requiere valor. Un valor que necesariamente nace del profundo respeto y amor a las demás, a nosotras mismas, a la vida toda. Para apostar todo lo que somos y tenemos en favor de la vida, se requiere la osadía de dejarse llevar por nuestros más profundos anhelos.

Para las personas cristianas o no cristianas, a quienes la vida de Jesús inspira, requerirán la osadía de apostar la vida por la justicia, la inclusión y la reconciliación, cuanto más a sabiendas que Jesús murió en la cruz. Se requiere la audacia de lo improbable para apostar la vida a pesar de saber que, aún dando todo de nosotras mismas, no lograremos restaurar en el mundo el respeto a los derechos humano. Y aún, y en la medida de nuestras posibilidades, colaborar con otras personas para juntas ir generando las condiciones de posibilidad para una vida digna y justa para todas.

Para las personas cristianas, la espiritualidad ignaciana es un camino de seguimiento amoroso a Jesús, para dejarnos habitar y transformar en el amor incondicional de Dios y para escuchar y dejarnos guiar por su Espíritu en la toma de nuestras decisiones. Y el discernimiento ignaciano, no sólo es un ejercicio espiritual, sino un modo de oración. Una oración de dócil escucha ante la invitación de acoger el amor al que Dios nos convoca acoger y hacer realidad entre nosotras y que nos es revelado en nuestra vida cotidiana mediante la escucha de su Espíritu; un acto de confianza y entrega amorosa a Dios.

*“En el amor no hay lugar para el temor.  
Al contrario, el amor perfecto destierra el temor,  
porque el temor supone castigo,  
y el que teme no ha logrado la perfección en el amor.”<sup>9</sup>*

## VII. APRENDER DE MI EXPERIENCIA -INCLUSO LA DOLOROSA- O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGANCIANA:

---

<sup>9</sup> 1 Jn 4, 18

## “SENTIR Y GUSTAR LAS COSAS INTERNAMENTE”

Ordinariamente vivimos a partir de las estrategias que hemos generado siguiendo el criterio de vivir conforme a lo que queremos, asegurándonos, al mismo tiempo, de no contactar con el dolor.

El miedo a contactar con el dolor de nuestras heridas pasadas nos conduce a huir de la realidad, a huir del dolor que la vida nos genera. Nuestra tibieza, pereza, desconfianza y negligencia para aprender de nuestras experiencias dolorosas nos impide, al mismo tiempo, disfrutar y gozar con profundidad de las experiencias gozosas.

En nuestra interioridad hemos guardado, bajo llave, el dolor que nos generaron experiencias pasadas. Asumiendo que es tan grande y profundo, que no sobreviviríamos si nos atreviésemos a sentir dicho dolor. Contemos estas experiencias y, sin embargo, éstas pulsán por salir a la luz provocando una angustia que debemos opacar. En nuestra necesidad de vivir en armonía, estas experiencias claman por ser atendidas, escuchadas, reconciliadas e integradas. Es una parte de nosotras mismas la que exige ser amada. Sabemos que no podremos vivirnos escindidas demasiado tiempo. Si bien tememos el dolor encapsulado, huir de él nos hiere.

La estrategia que generamos para huir del dolor es llenarnos con experiencias placenteras, intensas y excitantes. Nos retacamos con ellas con tal intensidad y velocidad -como quien no puede dejar de comer, que anulamos la posibilidad de que salgan a la luz. *Sustituimos* la capacidad de sentir, gustar, apreciar, valorar y aprender de la vida que acontece en nuestra interioridad, con el exceso de experiencias placenteras. De ahí que pasemos de una a otra experiencia sin realmente sentirla y gustarla. Sin atender, saborear, apreciar, disfrutar, agradecer y celebrar la vida.

La espiritualidad ignaciana sostiene que no hay experiencia, por dolorosa que sea, que no traiga siempre consigo una invitación a mayor vida, que no sea una oportunidad para aprender y crecer como personas. El discernimiento ignaciano es un método para aprender de nuestras experiencias y crecer en libertad para vivir presentes, atentas y conscientes aquí y ahora; abiertas a la realidad, por dolorosa que sea.

Cuando logramos reconciliarnos con nuestra historia y contactamos con la abundancia del tanto bien recibido -aún a través de los momentos dolorosos de nuestra vida-, liberamos nuestro espacio interior y nuestra creatividad se despliega sin angustia. La admiración y el gozo por la vida, nos lleva a celebrarla con las demás y a acoger y participar de la vida tal y como es. Es entonces cuando podemos conducirla a sus más plenas posibilidades en armonía.

Para las personas cristianas, Jesús nos muestra el camino para quedar en libertad de nuestros miedos y apegos.

*“Para ser libres, nos ha liberado Cristo. Por eso, manténganse firmes y no permitan de nuevo el yugo de la esclavitud.”<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> Gal 5, 1

La espiritualidad ignaciana nos convoca a poner en juego nuestra voluntad para apreciar la vida y revalorar nuestras prioridades. Nos acerca a disfrutar de la vida, de su belleza y sacralidad.

*“...no el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente.”<sup>11</sup>*

## VIII. EN DEFENSA DE LA JUSTICIA Y LOS DERECHOS HUMANOS O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

### “AL SERVICIO DE LA FE Y LA PROMOCIÓN DE LA JUSTICIA”

Cuando hemos sido desprotegidas y traicionadas por quienes se suponía iban a cuidarnos, desarrollamos una desconfianza fundamental y la necesidad de protegernos por nosotras mismas. Nos endurecemos porque necesitamos ser fuertes para luchar en contra de la violencia injusta, y para ello, nos alejamos de todo aquello que pueda aparecer como debilidad. Negamos nuestra vulnerabilidad y nuestra necesidad e interdependencia de las demás personas. Nos alejamos de los sentimientos de ternura, de todo aquello que nos deja expuestas al dolor; es tal nuestra necesidad que eventualmente nos desconectamos de nuestra vulnerabilidad y nos identificamos con nuestra fortaleza.

Si quienes debían protegerme me hicieron daño, permitieron que me lastimaran o me abandonaron y traicionaron al no protegerme, debe ser porque soy culpable, algo mal debe haber en mí. *Sostituimos* la consciencia de nuestra inocencia con la necesidad de demostrar que somos personas justas impartiendo justicia en el mundo. Con el tiempo perdemos la capacidad de mirar nuestros errores, de aprender de ellos y de mostrarnos vulnerables ante las demás personas. Cuando la vida está en juego, no podemos permitirnos volver a confiar en nadie. Debemos protegernos y proteger a quienes amamos prescindiendo de la dulzura que quedó atrás como recuerdo de nuestra vulnerabilidad herida.

Si bien poseemos una gran energía para vivir la vida y nos convertimos en líderes naturales, podemos fácilmente caer en ser personas impositivas, controladoras y coercitivas con las demás. En nuestra necesidad de proteger a quienes amamos, construimos la creencia que es nuestra responsabilidad proteger a las demás y para ello necesitamos tener control sobre sus vidas. Sin poder delegar ni soltar la necesidad de imponer justicia, olvidamos que la vida puede ser también amorosa y placentera. Olvidamos que la justicia nace del amor; no del miedo y el enojo.

*“No hay camino para la paz, la paz es el camino.”<sup>12</sup>*

---

<sup>11</sup> EE 2

<sup>12</sup> Mahatma Gandhi

La vida de Jesús está marcada por la defensa del respeto a las personas excluidas y descartadas de su tiempo. Denunció y se opuso a la opresión de los poderosos. A ello entregó su vida. En el contexto de violencia que vivimos, donde impera la lucha de poder, la espiritualidad ignaciana redescubre su misión en “el servicio de la fe y la promoción de la justicia”. La fe cristiana no puede entenderse sino es desde la defensa de los derechos humanos. No podemos hablar de amor cuando este “amor” no se traduce en obras. Una fe que obra la justicia: un binomio inseparable.

Un líder ignaciano retorna siempre a su origen y va contracorriente. Es capaz de encarnar con heroísmo la lucha por la justicia, la cual sigue siendo hoy una cualidad contracultural.

El retorno al origen es el retorno a la inocencia; un retorno a este amor que se compromete con la justicia. Necesitamos desprendernos de nuestra autosuficiencia para crecer en humildad; para no ocultarnos detrás de la coraza que hemos construido. Recuperar la capacidad de dolernos y conmovernos para así restaurar pacíficamente la justicia. Recuperar la confianza en la fidelidad del amor, a pesar del hecho de que sólo podemos mantenernos en el amor en la medida en la que vamos aprendiendo a aprender de nuestras experiencias. Integrar nuestra fortaleza asumiendo nuestra vulnerabilidad.

*“Encarnar verazmente la promoción de la justicia a través de la búsqueda de la reconciliación en Dios, de la humanidad y en la creación es una exigencia de nuestra fe.”<sup>13</sup>*

## IX. VIVIR EN ARMONÍA O DICHO DESDE LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA:

### “CONTEMPLACIÓN EN LA ACCIÓN”

La paz es el fruto de armonizar nuestras sensaciones, sentimientos, creencias, valores y deseos en la toma de nuestras decisiones y nuestro actuar ante la realidad. La paz es sin duda, uno de los criterios de discernimiento más importantes.

Tomar decisiones y vivir conforme a lo que creemos más amoroso y justo, muchas veces confronta a las demás personas y nos sitúa en los conflictos que debemos resolver para restablecer la armonía.

Muchas veces preferimos negarnos a nosotras mismas, negar nuestros sentimientos, creencias, valores, necesidades y deseos frente a las demás con tal no enfrentar o generar conflictos y estar “en paz”. No podemos enfrentar los conflictos porque nos remiten a la violencia de la que hemos sido testigos o víctimas, así como del caos y desamor que provoca. No logramos encontrar el punto medio con respecto a nosotras

---

<sup>13</sup> Promulgación de los Decretos de la Congregación General 36a

mismas y a las demás. Nos sumamos a lo que las demás personas sienten, piensan y quieren al grado de desaparecer. Es tal nuestra necesidad de no poner en riesgo el vínculo pacífico con las demás, que estamos dispuestas a perder el contacto con nosotras mismas y evadir la realidad; vivir como si la violencia no estuviese aconteciendo.

La espiritualidad ignaciana está centrada en la encarnación de Dios en la historia. Dios se hace presente aquí y ahora con y entre nosotras. Algunas otras formas de espiritualidad nos permiten alejarnos y desvincularnos de lo que acontece en nuestras vidas; no así la espiritualidad ignaciana.

*“Y por sobretodo, revístanse del amor que es el vínculo de la perfección.  
Que la paz de Cristo reine en sus corazones;  
a ella los ha llamado Dios para formar un solo cuerpo.”<sup>14</sup>*

Cada persona es parte de esta vida y, con nosotras incluidas, estamos llamadas a vivir en justicia y paz. Se requiere que cada persona se valore a sí misma para trabajar por la reconciliación y la paz entre nosotras y la naturaleza.

En todas las personas reina la vocación a vivir en armonía. Es la ley que rige al universo y nosotras somos parte de este. Es nuestra responsabilidad asumir las decisiones sobre lo que hacemos para respetar y proteger la vida, para sumarnos y fluir en sinergia con ella.

*“En cambio, la sabiduría que procede de arriba  
es en primer lugar intachable,  
pero además es pacífica, tolerante, conciliadora,  
compasiva, fecunda, imparcial y sincera.  
Y el fruto de la justicia se siembra en paz  
para aquellos que hacen la paz.”<sup>15</sup>*

Ser testigos, contemplar y participar en el acontecer del amor y la justicia como fruto de la reconciliación del devenir de la historia, en la que se teje la armonía al interior de cada persona, en las relaciones sociales y en nuestra vinculación con la naturaleza-, es la invitación de la espiritualidad ignaciana a ser contemplativas en la acción.

San Ignacio cierra sus ejercicios con la Contemplación para alcanzar amor. Y nos invita a...

Mirar cómo estoy delante de Dios...

Pedir conocimiento interno de tanto bien recibido...

Valorar cuánto ha hecho Dios por mí, cuánto de lo que tiene me ha dado, cómo él mismo desea dárseme en cuanto puede...

Reflexionar lo que yo quiero, con razón y justicia, darle a Dios.

Mirar cómo Dios habita en las criaturas, en las plantas, en la naturaleza, en mí haciéndome su templo...

Mirar cómo Dios trabaja y labora por mí en todas las cosas sobre la tierra.

---

<sup>14</sup> Col 4, 14-15

<sup>15</sup> Sant 3, 17-18

Mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba, así la justicia, la bondad, la misericordia... así como del sol descienden los rayos, de la fuente las aguas...

Mtra. Aurora Zarzosa Parcerio  
Coordinación de Identidad y Misión

Dirección de Formación Ignaciana  
Universidad Iberoamericana Cd. de México