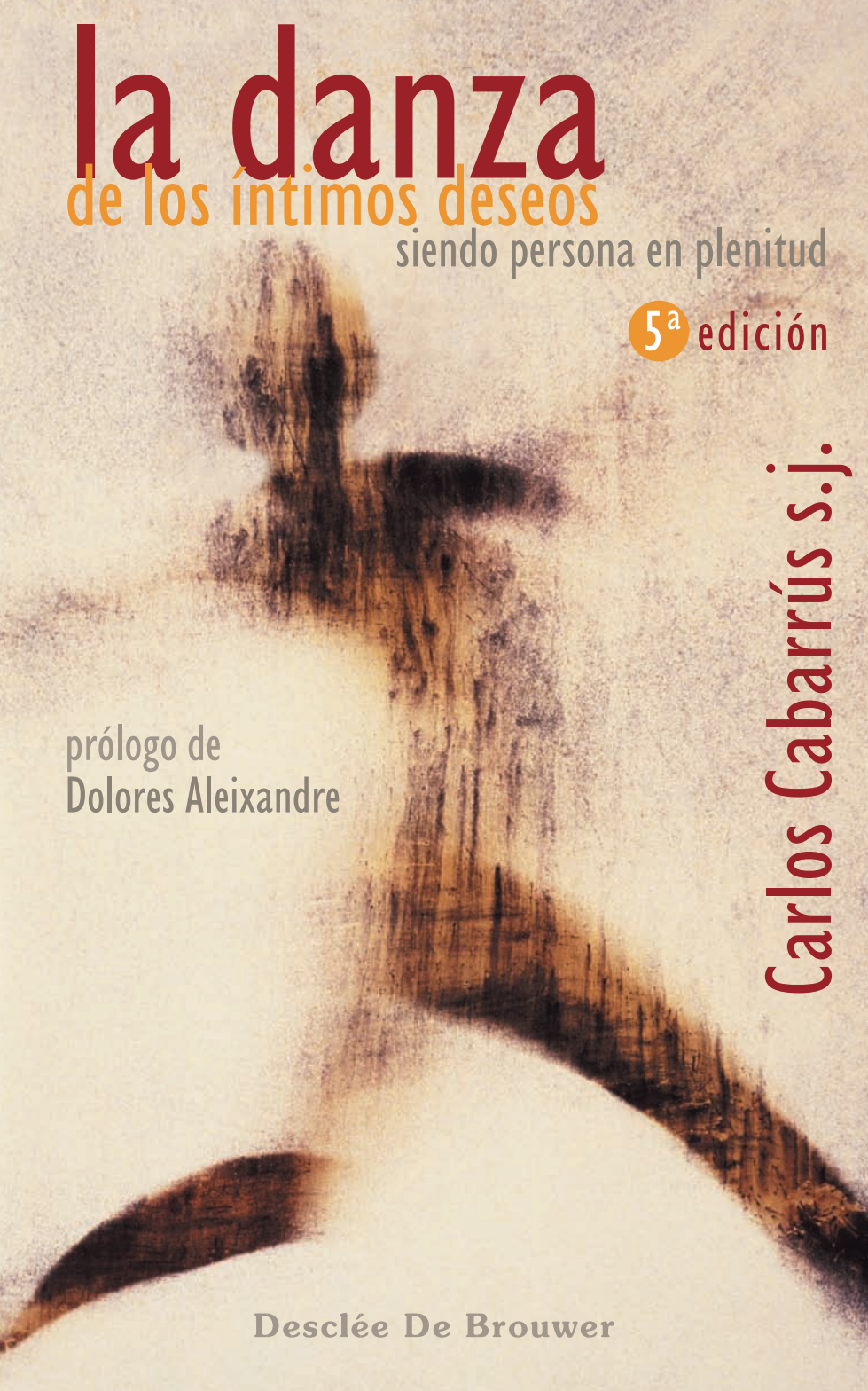




la danza

de los íntimos deseos

siendo persona en plenitud

5^a edición

prólogo de
Dolores Aleixandre

Carlos Cabarrús s.j.

Desclée De Brouwer

LA DANZA DE LOS
ÍNTIMOS DESEOS
SIENDO PERSONA EN PLENITUD

CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J.

LA DANZA DE LOS
ÍNTIMOS DESEOS
SIENDO PERSONA EN PLENITUD

5ª edición

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2006

1ª edición: mayo 2006
2ª edición: febrero 2007
3ª edición: noviembre 2007
4ª edición: junio 2008
5ª edición: enero 2009

© Carlos Rafael Cabarrús, 2006

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2006
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos -www.cedro.org-), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2071-4

Depósito Legal: BI-79/09

Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

ÍNDICE

PRÓLOGO <i>por Dolores Aleixandre</i>	9
---	---

PRIMERA PARTE: SIENDO PERSONA EN PLENITUD

INTRODUCCIÓN: EL PROCESO PERSONAL	15
1. EL PESO DE LA HERIDA	19
2. LOS “SÍNTOMAS” DE LA HERIDA	25
3. EL EMPUJE DE NUESTRA POSITIVIDAD	35
4. LAS EXPRESIONES DEL POZO	39

SEGUNDA PARTE: LA DANZA DE LOS ÍNTIMOS DESEOS

INTRODUCCIÓN	57
1. SABER DISCERNIR EN EL PLANO HUMANO	61
2. DESMONTAR LA CULPA MALSANA Y LOS FETICHES .	83
3. EXPERIENCIA DEL ENCUENTRO CON DIOS	91
4. EL CORAZÓN DEL DISCERNIMIENTO	101
5. PRESENTACIÓN DE LOS AUTORES	105

6. LA REGLA BÁSICA DEL DISCERNIMIENTO	125
7. SE ACABÓ LA MÚSICA	153
APÉNDICES	157

P R Ó L O G O

por Dolores Aleixandre R.S.C.J.

Una de las características de nuestra humana condición, y para la que poseemos una particular destreza, es la de hacer complicado lo sencillo. Exactamente al revés de lo que hacía Jesús para quien todo el misterio de Dios cabía en una pequeña palabra aramea: *abba*. Pero nosotros necesitamos para explicarla kilómetros de estanterías llenas de tratados teológicos, catedrales góticas, música polifónica y concilios ecuménicos. Y son frutos hermosos de nuestra fe y nuestra cultura; pero, sobre todo es que no sabemos hacer otra cosa. Carecemos de esa sencillez milagrosa con la que Dios viste a las flores del campo con una belleza infinitamente mayor que todo el esplendor de la corte de Salomón.

Algo parecido, pero en talla *junior*, es lo que ocurre con la espiritualidad ignaciana. Son doctos los jesuitas, saben tanto de su fundador, de sus escritos y doctrina que lo normal suele ser que cada nuevo tratado sobre espiritualidad ignaciana sea aún más exhaustivo y completo que los anteriores y, por supuesto, con más páginas, más notas y más bibliografía en alemán. De ahí la sorpresa de encontrar un texto como éste, en el que el autor consigue explicar el discernimiento ignaciano (eso que creíamos tan complicado y casi exclusivo de gente preparadísima, rectísima y avanzadísima en la vida espiritual) de una manera directa, amena, clara y atractiva. Y eso sin dejar de lado ninguno de sus aspectos más exigentes y arduos.

De entrada, Carlos Cabarrús se sitúa no como quien desde una cátedra y con el dedo índice enhiesto imparte doctrina a ignorantes, sino como alguien que, sentado frente a otro/a y en torno a una taza de café, dialoga, escucha, propone, cuestiona o interpela, pasando con naturalidad de un interlocutor masculino a otro femenino, sin estridencias de lenguaje y consiguiendo que cada uno/a se sienta con-cernido. Se nota también (y eso nos rejuvenece a todos), que va dirigido a gente joven para quienes resultan familiares la danza, la música y el ritmo, que agradecen que “las cosas de Dios” estén puestas en relación con el deseo, libertad y alegría y para quienes la búsqueda va inseparablemente unida a la corporalidad. Y aunque los que lo leamos no seamos jóvenes, también pensamos: esto que dice tiene que ver conmigo, habla de lo que *me pasa*.

Y eso que “nos pasa” y de lo que supo mucho Ignacio de Loyola, tiene que ver fundamentalmente con los dos “rostros de nuestro corazón”: nuestra *herida* (nuestra realidad golpeada y vulnerada) y nuestro *pozo* de posibilidades y fuerzas positivas. Y es en el interactuar de esas dos realidades donde podemos ir encontrando la plenitud de nuestra personalidad y descubriendo el sentido de nuestra vida y nuestra tarea en la historia.

Pero como presupone el autor (y hace bien) que está ante lectores no “iniciados” en el lenguaje ignaciano y posiblemente ni siquiera en el de la vida espiritual, acude a imágenes que pertenecen al campo de experiencias familiares y cotidianas, pero no con el tono de estar descendiendo de escalón y haciendo concesiones al “corto entender” de quienes le escuchan, sino como quien está persuadido de que lo que importa de las palabras es que sirvan de vehículo para comunicar un contenido y no que se mantengan intocables e impolutas, tal como se pronunciaron en el pasado, porque no son momias dentro de un sarcófago sino términos generadores de vida.

Así que bienvenidas sean aclaraciones de este tipo: “La conciencia es el sensor del corazón” (sus “bastones” según la terminología maya); “Con el remordimiento te comes a ti mismo”, la acción del Espíritu en la oración es una “experiencia de embajada”. O invitaciones como ésta: “Deja que broten tus deseos para que dancen con los deseos de Dios”...

Y por si a alguien le resulta extraño que junto al discernimiento aparezca un verbo sorprendente: *esculcar*, que el Diccionario de la Real Academia define como “*buscar y matar la pulgas del cuerpo*”, no viene mal recordar que Jesús habló de polillas (Mt 6,19), gorriones (Lc 12,6) y, en consecuencia, el autor es muy dueño de incluir entre sus ejemplos a las pulgas, las moscas o las abejas.

Pretendiéndolo o no, el libro nos transmite una imagen de Ignacio, no como la del cuadro de Salaverría, impresionante, pero algo tétrica, sino la del peregrino que siempre fue, acompañando a otros peregrinos y formando parte de estos “seres en caravana” que somos.

Parafraseando la imagen del Salmo: “*La justicia y la paz se besan, la justicia se asoma desde el cielo*” (Sal 85,11), podemos decir que en este libro la psicología y la espiritualidad también se besan, la seriedad y la jovialidad se abrazan e Ignacio de Loyola se asoma desde el cielo, encantado de escuchar sus palabras al alcance de todos y sirviendo de brújula para cualquier hombre o mujer que siga deseando hoy buscar y hallar a Dios en todas las cosas.

PRIMERA PARTE

SIENDO PERSONA
EN PLENITUD

INTRODUCCIÓN: EL PROCESO PERSONAL

Ignacio de Loyola captó lo que es la persona, y es desde allí desde donde él te puede interesar y desde donde puedes descubrir lo que aportará a tu vida llegar a conocerle. También logró intuir –como luego lo hizo Freud y lo viene haciendo toda la psicología– eso que ahora llamamos el inconsciente, eso que sabemos que está ahí pero casi ni nos damos cuenta de ello. Por otra parte, experimentó que es precisamente en ese inconsciente nuestro en donde Dios actúa y se nos revela –San Agustín decía que Dios *es lo más íntimo de nuestra intimidad*–. Pero Ignacio también encontró que ese inconsciente es materia dispuesta, es caldo de cultivo, de la acción del mal de este mundo que nos seduce y nos atrae: nos vuelve sus cómplices acrecentando así el desorden y el desajuste del mundo, y herimos al Universo –ahora, también lo consideramos así–. Esto quizás no lo sabías o tal vez no lo creías...

Por esa razón, San Ignacio inventó una metodología para distinguir, para *discernir* –decía él– lo que contribuye a la vida personal y comunitaria, y lo que contribuye a generar el mal personal y del mundo. Es decir, de Ignacio podemos aprender a discernir la vida para descubrir –al evaluar lo que hacemos y al analizar la realidad– qué es todo aquello que contribuye a la vida personal y a la vida comunitaria, y a la vez darnos cuenta de cuál es el modo como contribuimos a generar el mal personal y del mundo.

Si ya vas captando esto, ya estás conociendo lo mejor de Ignacio, aun cuando no sepas ni cuándo nació ni dónde...

Haciendo como una *síntesis* diríamos que Ignacio:

- descubrió los entresijos de la persona humana, para que así sea posible ayudar a que se conozca, crezca y genere nuevos modos de relacionarse con ella misma, con los otros, con el entorno y con Dios,
- experimentó que la persona en lo más íntimo suyo encuentra la presencia de Dios actuando en ella –sin olvidar que lo encuentra también en las personas que sufren, en quienes padecen, en quienes pasan necesidad de cualquier índole–,
- encontró –también en las propias honduras de la persona humana– cómo el mal del mundo seduce y engaña,
- captó que las cosas de la historia tienen estructuras que son las que tienen que ser modificadas, si se quiere cambiarle el rostro a nuestra historia que es cada vez más particular, pero también cada vez más global,
- reconoció la necesidad del discernimiento y del análisis de la realidad, como medios para ir descubriendo cada día *quién soy, qué sentido tiene mi vida y qué debo hacer por el bien de las demás personas...*

Vamos a ir reflexionando ahora, un poco más despacio, cómo estas intuiciones de Ignacio en el siglo XVI están totalmente vigentes, y sobre todo, cómo desde ellas podemos ir encontrando un nuevo modo de ser, de estar en la vida, en el mundo...

LOS DOS ROSTROS DEL CORAZÓN DE LA PERSONA HUMANA

Como decíamos, Ignacio captó los entresijos –las cosas ocultas– de la persona. En palabras más cercanas diríamos que lo que revela la experiencia personal implica, por una

parte, *una realidad golpeada, herida, vulnerada*, pero también, por otra, *un potencial, unas fuerzas, un “pozo” de posibilidades, un conjunto de fuerzas positivas*. Es decir, que toda persona está movida en su actuación por una mezcla de esas dos partes de su corazón: la herida y el pozo. ¡Y estos son los dos rostros del corazón de la persona humana...!

Es la mezcla de esas dos realidades lo que hace que cada persona sea ella misma. Es el interactuar de la parte vulnerada y el potencial de posibilidades, lo que va dando la identidad a la persona, y en dónde puede ir descubriendo cuál es el sentido de su vida y cual es su tarea en la historia.

Por esto, en la medida en la que te hagas más consciente de estas realidades de tu inconsciente¹, en la medida en la que te *des cuenta* de lo que brota de tu parte vulnerada y la vayas sanando, y te *des cuenta* de la riqueza que hay en tu pozo y lo vayas potenciando, te irás conociendo, irás creciendo y descubriendo tu verdad más honda, y a la vez, al ser una persona modificada por dentro, irás modificando las estructuras de la historia. ¡Seguro que estas *ocurrencias* sí que te interesan! Y son parte del legado que –aunque en otras palabras, propias de su época– nos dejó Ignacio de Loyola y van constituyendo la *herencia Ignaciana*.

Utilizando una metáfora bastante elocuente podrás comprender mejor esto. Los dos rostros de nuestro corazón, nos hacen situarnos y comportarnos con nosotros mismos, con los otros, con el entorno y con Dios de maneras diferentes: como moscas o como abejas obreras. Darte cuenta si eres “mosca” o eres “abeja obrera” te da pistas para comprender desde qué lado del corazón vives de ordinario.

1. Cuando hablamos de *inconsciente* no lo hacemos usando el concepto estrictamente Freudiano de sus inicios –y como se entiende con frecuencia en la actualidad– sino como algo de lo que no somos conscientes, pero está ahí y está ahí actuando en positivo y negativo.

Las moscas están en el estiércol, en lo más sucio, y lo llevan a donde debe haber mayor limpieza... Las abejas obreras extraen lo mejor de las flores, y además producen la miel que es un alimento nutritivo y un remedio fundamental para los demás.

Como en este momento, seguramente querrás saber más de esto, hablaremos un poco acerca de lo que es *el peso de la herida* y *el empuje de la positividad*. A medida que vayamos reflexionando, iremos proponiéndote *Algunas ocurrencias para tu autoevaluación...*, pues, como decía Ignacio, es necesario evaluar, discernir lo que pasa en nuestro interior para que sea posible ir entrando en los entresijos de nuestra propia persona y también así sea posible, sacar el máximo provecho para nosotros mismos y para las demás personas. No sigas de largo, detente un poco en ellas y empieza a buscar dentro de ti misma respuestas a tus preguntas vitales.

I

EL PESO DE LA HERIDA...

Empezaremos hablando de la parte herida, golpeada, vulnerada, porque a veces es la que más resalta, también porque por no conocerla nos juega malas pasadas, nos lleva a comportamientos que no entendemos y con los que nos hacemos daño y hacemos daño a las demás personas, pero sobre todo –¡y esto es lo más importante!– porque por no habernos topado conscientemente con ella, por no habernos percatado de su existencia, por no haberla desentrañado y sanado, está ahí enturbiando nuestro pozo, oscureciendo nuestras potencialidades, impidiéndonos realizar nuestros deseos más profundos.

Precisamente el peso de nuestros golpes internos no nos dejan ver la fuerza de nuestro “pozo”. A pesar de que a veces tenemos falsas experiencias que parecen como elementos positivos, y entonces fanfarroneamos, “nos creemos” más de lo que somos, nos manifestamos como “mejores que los demás”... Incluso algunas personas llegan a confundirse y llaman a eso tener “alta estima”... ¡pero no!: *los metros de altura a que te encumbras son los metros del sótano en que te encuentras atrapado...*

De eso golpeado te puedes dar cuenta con cierta facilidad si analizas tu vida. Lo vulnerado brota más claramente cuando hay excesivo cansancio o presiones externas, pero también las sensaciones negativas surgen por sí mismas, como si tuvieran vida propia. La experiencia es, en ese momento, como si lo negativo te habitara, te dominara.

¿No es verdad que hay cosas como un peso que te llevan siempre a la negatividad, al desánimo, a la experiencia de estar como abandonado, como aislada, como ansiosa, como angustiado... –eso que se llama “depresión”– y que no sabes ni por qué vienen y casi tampoco sabes ni cómo se van? ¿No es cierto que has intentado acallar, muchas veces, todos esos “ruidos desequilibrantes” del vacío interno, con más trabajo, con más actividad, con drogas, con alcohol, con música, con televisión que te “distrayan”? ¿No es verdad que quizá alguna vez has intentado preguntarte qué te pasa pero no has podido entenderte en nada y entonces has optado por espantar el malestar con cosas externas?

Pues bien, todo eso brota de lo que llamamos el peso de la herida, el peso de lo golpeado de las primeras experiencias –que no necesariamente tienen que ser experiencias trágicas y que además, todas las personas por sanas que sean y aunque hayan tenido una infancia positiva en términos generales, lo llevan consigo–. Cuando estamos en el seno materno nuestras vidas vienen preparadas para vivir en plenitud. Sin embargo, ya desde ese seno podemos ir recibiendo una serie de estímulos negativos y positivos que marcan el comienzo de nuestra existencia, y que luego con diversas experiencias de la infancia van configurando nuestra parte herida.

La *necesidad fundamental* que tiene toda niña, todo niño, es la de recibir el reconocimiento de su persona y sobre todo el derecho a recibir el *amor incondicional* de parte de sus padres –o quienes hagan el papel de ellos–.

Pero este “*derecho*” primario puede ser violentado de muchas maneras. Se aplasta cuando no se acepta el embarazo de la madre... cuando no se está de acuerdo con el sexo de quien nace... cuando se brinda amor condicionado: “*te quiero si... o te quiero por...*”. Se golpea este derecho cuando los padres no creen en la niña, cuando los padres,

no apuestan por el niño. Se violenta este derecho primordial cuando no hay un clima de tranquilidad sino de zozobra. Se maltrata ese derecho cuando no recibe esa persona el tacto adecuado, más aún cuando se erotizan las caricias, cuando se reciben castigos físicos. Se quebranta ese derecho cuando los niños, cuando las niñas perciben los conflictos matrimoniales, cuando se sienten comparados, cuando se sienten abandonados, cuando sienten que prefieren a sus hermanos, cuando son ignorados o sobreprotegidos, etc.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Cuál de esas posibles causas de heridas me resuenan como si fuese la mía? ¿Cuál al leerla sentí que se me movía algo por dentro? ¿Cuál suscitó algo de tristeza, de cólera? ¿Cuáles otras causas añadiría yo como causantes de golpes en el corazón?

Es importante descubrir esto, porque es justamente el ir buscando satisfacer esta necesidad que no fue satisfecha en la niñez, la que me hace reaccionar desde esa carencia y me hace buscar —ya siendo adulto— satisfacciones como si fuese aún pequeña.

¿De quién se espera la satisfacción de estas necesidades? ¿Quiénes son los *agentes provocadores* de las heridas por la falta de amor incondicional? Los principales agentes que contribuyen a la generación de las heridas son —en disposición jerárquica—: la madre, el padre, los hermanos y hermanas, los familiares cercanos. Actitudes de los padres, frases, exigencias de comportamientos superiores a su desarrollo, sensación de ser relegado al cuidado de varios miembros de la familia, ironías, burlas, chantajes y sobreprotección. También ambientes inhóspitos, económica-

mente precarios, insalubres, violentos o de guerra. Pueden ser también momentos de intenso dolor y pérdidas afectivas tempranas. Todas estas son algunas posibles formas de experimentar el no-reconocimiento, la no-satisfacción de las necesidades básicas, la ausencia del amor incondicional, generándose así, las heridas.

Es importante que tengas en cuenta que las heridas pueden darse por falta o por exceso. Es decir, por la no-satisfacción de la necesidad o por la satisfacción exagerada de ésta –por la falta de atención o por la sobreprotección–. Pueden ser por un golpe fuerte, muy intenso, o se pueden dar por la repetición constante de hechos de la misma naturaleza “una sensación constante de no ser querido constante durante la infancia, o de tener que hacer cosas para ganar cariño, para sobresalir, etc.”.

Estas heridas al producir una sensación de indefensión en el niño, en la niña, hacen que surjan en ellos unos miedos básicos: a ser condenada, a no ser querido, a fracasar, a ser comparada, a quedarse vacío, a ser abandonada, a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto.

Cuando se están provocando las heridas y se están gestando los miedos, en el inconsciente se está dando también, casi al mismo tiempo, la formación de los mecanismos de defensa, con los cuales el niño, la niña, quieren impedir que se le siga golpeando. Estos mecanismos son como las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo maltratada, para que no se le haga más daño; son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado. ¡No olvides que todo esto es inconsciente, es decir acontece en forma mecánica, involuntaria y sin darnos cuenta! En este momento también se forma la estructura corpórea, como la coraza, que llega a ser como el gran mecanismo de defensa.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Qué he sentido al leer todo esto? ¿Qué preguntas me van surgiendo al ir comprendiendo cómo se forma mi parte vulnerable?

¿Cómo todo esto, aunque no le sabía quizás los nombres más técnicos, es algo que conozco y padezco mucho? ¿Cómo todo ello, veo que afecta también a mis amistades, a mi familia? Pongo algunos ejemplos...

II

LOS “SÍNTOMAS” DE LA HERIDA

Es probable que ahora te estés preguntando, *¿y cómo se sabe eso; cómo se reconoce la herida?* Pues bien, porque aunque estas heridas estén en el inconsciente y en los recuerdos infantiles de la más tierna infancia, hay una serie de comportamientos que hacen que se manifiesten, unas cosillas en las que se nos “nota”, se nos echa de ver que estamos actuando desde nuestra parte golpeada, que estamos respondiendo desde nuestra herida. Es decir, en ese muro que forman los mecanismos de defensa y que parece una fortaleza, existen, unos agujeros, unos *síntomas* por los cuales se manifiestan las heridas, los miedos y aun los mismos mecanismos de defensa. En síntesis, los miedos, la parte vulnerada se esconden en los mecanismos de defensa para protegerse, pero a pesar de esto, la herida se manifiesta. ¡Los síntomas son elocuentes!

¿Cuáles son esos síntomas, esas cosas que nos delatan? *las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, el sentimiento mal-sano de culpa, la baja estima personal, las voces negativas que nos repetimos y con las que nos hacemos daño, la postura corporal, y en general un patrón negativo de conducta.* Todo esto también se trasluce en las imágenes fetichistas de Dios que brotan de las compulsiones, y emerge, simbólicamente, en los sueños. Luego nos detendremos en cada uno de estos síntomas.

Compulsiones. La compulsión es un mecanismo psicológico inconsciente y contra fóbico que brota de los mie-

dos; es decir, la compulsión es un comportamiento contrario al miedo, que pretende que la amenaza que le provoca ese miedo, no se cumpla. Son actos repetitivos con los que se intentaba escapar de los miedos, pero sin embargo, “son crónica de una muerte anunciada”: finalmente llevan al miedo que las originó. ¡Es justamente la compulsión la que hace que el miedo se haga realidad!

Según el Eneagrama² las compulsiones típicas que se asocian a los miedos son: el ser *perfeccionista* para evitar ser condenado –pero justamente se recibe la “condena” por eso–; el ser *extremadamente servicial* para evitar el no ser querido –pero justamente por eso se provoca el rechazo de los demás–; el buscar *tener éxito* antes que nada por miedo al fracaso –y entonces va de equivocación en equivocación–; el mostrarse notoriamente como *diferente* para no ser comparado –y justo por eso se le compara con los demás–; el ser un *acumulador intelectual* por miedo al vacío –y precisamente “por eso” sentirse cada vez más y más vacío–; el *seguir la norma* antes que nada, por el miedo al abandono –y eso lo lleva a ser constantemente abandonado–; el buscar desmedidamente *el placer* –exponiéndose constantemente al sufrimiento–; el buscar *el poder* por miedo a mostrar su fragilidad –dejando ésta cada vez más en evidencia–; y el ser un *pacifista enajenado* por miedo al conflicto –generando con eso fácilmente situaciones conflictivas–. Como ves, muchas de las cosas que ordinariamente haces o ves hacer a otras personas, pueden estar motivadas por heridas y miedos inconscientes, más que por decisiones personales de obrar así.

2. El Eneagrama es un mapa de conocimiento de la persona. Como su nombre lo indica son nueve tipos de personalidad que tienen un conjunto de interrelaciones entre sí. Es una tradición Sufi de hace más de dos mil años.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Cuál sería mi compulsión más significativa? ¿Qué miedo está detrás de ella? ¿Me doy cuenta de lo que desespero a personas y de que aborto situaciones por culpa de esta compulsión? Escribe unos casos concretos.

Mirando también el ámbito espiritual –recordemos como Ignacio encontró que también en las honduras de la persona estaba el mal que seducía y engañaba–, podemos captar cómo las compulsiones generan –además de la realización del mismo miedo que quieren evitar– una imagen distorsionada de Dios. Las compulsiones hacen que no se perciba el Dios de Jesús, sino que se adore un dios fetiche que hace alianza con tu propia compulsión: un dios perfeccionista que te premia si eres perfecta, un dios que exige sacrificios, ídolo de los méritos personales, y el éxito, intimista, manipulable, juez implacable, ídolo del hedonismo, ídolo todopoderoso, ídolo de la Paz enajenante y ¡hasta ídolo obsesivo sexual!

Se crean, desde las compulsiones, imágenes distorsionadas de Dios que te hacen relacionar con un dios mercantilista, vengativo, controlador, exigente, abandonador, posesivo, dominante, ritualista, normativo, prohibitivo, asfixiante, e incluso ¡muchas veces más aplastante que tu propia compulsión y tu propia herida!

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Cuál es mi fetiche principal? ¿de cuál me cuesta desprenderme más? ¿Cuál es el fetiche que aprendí de mi familia? ¿Cuál me ha dado el colegio, la universidad, la iglesia? ¿Cuál me vende, me contagia mi propia cultura? ¿Cuál me ha llevado a dejar de creer en el Dios de Jesús?

Reacciones desproporcionadas. Decíamos que otro de los síntomas de la herida son *las reacciones desproporcionadas*. Es una especie de “hiper sensibilidad” que te hace ver la herida por todas partes, que hace que “encuentres” por donde vas pasando, datos que confirman tu sentimiento vulnerado de la infancia: “*no me quieren, no soy importante, no me valoran, no creen en mí, me van a hacer daño, si no hago “esto” me abandonarán...*”. Se te puede convertir como en tu cancioncita permanente y en tu repetido reclamo a los que te rodean en cualquier circunstancia. Es decir, la reacción desproporcionada sobredimensiona la herida que viviste en la infancia.

Estas reacciones son desproporcionadas con el estímulo presente, pero muy proporcionadas con lo que ocurrió antes. No se ajustan a los estímulos actuales aunque sí a los pasados. No hay proporción entre lo que “me hacen” en el momento presente y la reacción actual, pero sí la hay entre el estímulo presente y lo que aconteció en la infancia. Se caracterizan por ser una reacción muy fuerte, que se repite con frecuencia o que dura mucho tiempo.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Qué reacciones mías me cuestan más comprender? ¿En qué me siento que me falló más a mi misma? ¿De qué me acusan más las otras personas? ¿Cuál “cancioncita” voy repitiendo y encontrando constantemente datos que me la confirman?

Culpa malsana. Otro *síntoma* de nuestra parte vulnerada, es la *culpa malsana*, es decir, el remordimiento que lleva a la negación del auto perdón, y por tanto incapacita para experimentar muchas veces la gratuidad del amor humano y, ya en el plano espiritual, la misericordia de Dios.

El remordimiento –te comes a ti mismo– hace que te quedes encerrado en ti cuando cometes un error, cuando haces algo inadecuado, cuando fallas, lamentándote de tu incapacidad y autodestruyéndote con las cosas que te dices, en vez de centrarte en las consecuencias de tu acción, para aprender de ello y para buscar caminos de reparación –si es posible– o por lo menos para evitar futuras reincidencias –esto sería la culpa sana o fecunda, el arrepentimiento–. La culpa malsana siempre paraliza, censura, socava la estima personal, mientras que la culpa fecunda te hace persona...

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Me siento con frecuencia mal conmigo misma? ¿Me siento fracasado, incapaz de superar mis propios fallos? ¿Qué situaciones me hacen sentirme culpable? ¿Me condeno fácilmente por las cosas que hago? ¿Me juzgo, por principio, por las cosas “malas” que realizo?

Baja estima. Todo este proceso vulnerado se manifiesta de forma bastante explícita en una *baja valoración* de ti misma que te impide conocerte, autovalorarte y autoevaluarte de forma objetiva, es decir, reconociendo tus capacidades y limitaciones, acogiéndolas y aceptándolas como una parte integral de tu propia persona. Cuando vives más desde tu parte golpeada, tu estima personal es baja y por tanto, te impide reconocer tus propias potencialidades para hacerlas crecer, te hace magnificar las fragilidades imposibilitando que creas y te comprometas con tu propio crecimiento, y a la vez, te obstaculiza la posibilidad de percibir y valorar objetivamente a las demás personas: seres con potencialidades y fragilidades que también están en el esfuerzo constante de superar sus flaquezas y hacer crecer su propio pozo.

Cuando esto sucede, es casi seguro que tienes en tu parte más profunda voces negativas que escuchaste en tu

infancia y te hicieron daño. Esas voces pueden estar aún activas en los mismos agentes que te las dijeron cuando eras pequeño, o pueden estar grabadas en el inconsciente y activarse ante determinadas circunstancias, actualizándose de una forma tan real como cuando fueron grabadas, generando el mismo efecto y aún mayor.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Me siento constantemente mal conmigo mismo? ¿Me siento fácilmente atacado y guardo resentimiento? ¿Tengo miedo exagerado a equivocarme? Ante una situación ¿me inclino, por principio a ver lo negativo? ¿Me cuesta decir NO? ¿Hago cosas para que me quieran? ¿Me condeno por conductas no siempre malas objetivamente? ¿Me sienten de ordinario agresiva? ¿Me sienta mal, me disgusta, me decepciona casi todo? ¿Me siento muchas veces deprimida? ¡Respuestas afirmativas a estas preguntas, son claros indicadores de que tu estima personal está baja!

¿Cuáles frases de mi infancia recuerdo que me hicieron daño, me hacían sufrir, me dolían? ¿cuáles me digo yo actualmente?

Patrón negativo de conducta. Finalmente, todo este proceso vulnerado genera un *patrón de conducta negativo* que frecuentemente es sostenido por las “falsas ganancias” que se obtienen de presentarse como una persona golpeada y herida únicamente, y se manifiesta además en una determinada *postura corporal* que de alguna manera refleja también nuestro interior vulnerado.

Decíamos al iniciar que Ignacio había descubierto los entresijos de la persona humana y había encontrado en el inconsciente –además de la presencia actuante de Dios– un caldo de cultivo para la acción del mal. ¡Ese caldo es todo el rostro vulnerado de esta parte de tu parte corazón!

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

Es obvio que me hirieron mucho en mi infancia, pero ¿cuánto mal he hecho yo también con la inercia de mi herida? ¿Cuánto he herido yo también por donde me hirieron? ¿Cómo hago a otros lo mismo que me hicieron a mí? ¿A quiénes he causado daño con mis miedos, con mis compulsiones, con mis reacciones exageradas? ¿Cómo he sacado ventajas, falsas ganancias de esa condición mía de golpeado? ¿Cuánto he perdido en la vida por presentarme siempre con mi “cara herida”?

De todo esto se desprende la necesidad de trabajar toda esa parte golpeada, curar tus heridas y poder ser una persona más apta, para estar más integrada, para que puedas vivir en tranquilidad y plenitud, y puedas así darte a las demás personas con generosidad y solidaridad.

Este trabajo, con todo, no puede hacerse sólo desde un conocimiento “racional” de lo que dice la psicología... Esto implicará –en la mayoría de los casos– que hagas un esfuerzo por entrar en lo más íntimo de ti misma, y hagas que esas heridas no supuren más sino que sanen y cicatricen. Pero es necesario que tomes el riesgo de entrar en la aventura de descubrir los entresijos de tu propia persona.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Cómo está mi decisión a cambiar? ¿De verdad quiero mejorar, ser diferente? ¿Dejo que la voz de Jesús, como al paralítico de la piscina de Betsaida (Jn. 5,1-18) me pregunte: “de verdad, quieres sanarte”? Y veo cómo está mi respuesta. Pondero un poco la fuerza de mi voluntad y la decisión de comprometerme conmigo misma en mi proceso de crecimiento personal.

Es importante que te quede claro que sobre el “*golpe de tus heridas*” no podrás avanzar mucho desde el mero ámbito de las teorías. Es necesario iniciar por hacer experiencias de trabajo de esas partes golpeadas –para ello te puedes servir de diversos métodos³– que te permitan ir soltando tu cuerpo y todo lo que en él tienes grabado desde tus experiencias negativas de la infancia; sólo cuando el peso de lo que te ha aplastado se ha logrado liberar, sólo cuando tu cuerpo comience a modificarse y empieces a experimentar también mutaciones y cambios en tu modo de ser y de comportarte, podrás constatar que vas creciendo, integrándote. En ese momento, tendrán un valor fundamental también las modificaciones cognitivas, pues es allí donde puede ayudarte el que te comprendas de modo diferente.

Es probable que a esta altura del texto estés pensando que no tienes nada de esas cosas aquí descritas, e incluso que sientas que “*no es para tanto*”. Es bastante comprensible, sobre todo para un joven en el que tal vez el problema más personal quizás no haya todavía presentado sus consecuencias funestas al grado más alto. Precisamente porque la energía juvenil cubre muchos resquicios que poco a poco después, con el tiempo, se irán notando. Con todo, hay ciertos síntomas, ciertos puntos de alarma que te pueden indicar cuánto te tendrías que trabajar para poder llegar a ser todo lo que estás llamado a realizar. Por eso te invitamos a tomarte un poco de tiempo para analizar estos aspectos, y parar ante esas *ocurrencias para autoevaluarte...* y dejarte interpelar por ellas

-
3. CABARRÚS, Carlos Rafael. *Crece bebiendo del propio pozo*. Colección Serendipity Maior, Desclee De Brouwer, Bilbao, 19ª edición, 2005; *La mesa del banquete del Reino: criterio fundamental de discernimiento*. Colección Caminos, Desclee De Brouwer, Bilbao, 6ª edición, 2005; y *Cuaderno de Bitácora para acompañar caminantes: guía psico-histórico-espiritual*. Colección Serendipity Maior, Desclee De Brouwer, Bilbao, 3ª edición, 2005. Todos del mismo autor.

Es probable también que haberte explicado este funcionamiento quizá puede provocar en ti el deseo de entrar en tu interior y dedicarte a la tarea de comenzar a tomar en serio tus partes golpeadas que te causan tanto daño a ti sin ser consciente de ello, y sin querer ni darte cuenta, a todo tu entorno, y en especial a quienes amas y te aman.

III

EL EMPUJE DE NUESTRA POSITIVIDAD

Decíamos que nuestro corazón tenía dos caras. Hemos incursionado en el lado oscuro, en el lado de la parte vulnerable, vamos a hacerlo ahora en la parte lúcida nuestra. ¡Ese rostro positivo que poco conocemos pues lamentablemente pocas veces nos permitimos entrar en él, e incluso, pocas veces tenemos alguna conciencia de que existe, de que es lo más hondo, valioso y auténtico de nosotros mismos!

Cuando se ha hecho un proceso que ha permitido reconocer y hacer un camino de curación de las heridas, se ha logrado hacer consciente el proceso vulnerado que se ha vivido y el patrón de conducta negativo que se ha desprendido de allí, se abre entonces la posibilidad de reconocer y hacer un camino de redención acogiendo y potenciando el pozo de la positividad y de las energías vitales. Este es el camino que lleva a desarrollar plenamente la dimensión humana: limpiar la herida desde el propio *manantial*.

Todo ello nos lleva a permitir la plenificación de la existencia que consiste en la capacidad de crear el amor y las condiciones para el mismo, y que se trasluce en unas relaciones armónicas conmigo misma, con las demás personas, con el entorno y con Dios. Y en esto también Ignacio de Loyola nos dio su legado. ¡Cuando nos invita a reconocer la acción del mal en nosotros, no es para que nos quedemos en él, sino para que justamente lo quitemos y le permitamos al bien –que existe y crece al interior de nuestra propia vida– manifestarse en nuestro modo de ser, de relacionarnos, de actuar...!

Reconocer nuestro pozo también tiene cierta facilidad si –como nos sugiere Ignacio– aprendemos a evaluar lo que hacemos y sabemos analizar la realidad y la manera como podemos actuar en ella.

Esto significa que el crecimiento personal es un compromiso que sólo es posible si se nutre *con el agua del propio pozo, el agua que nace del manantial interior*. Es decir, tu *manantial interior* alimenta el pozo de tus cualidades, de tus potencialidades y hace que brote al exterior el rostro positivo de tu corazón. Detengámonos ahora un poco en tus potenciales...

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

Tengo muchas cualidades, y tal vez nunca he hecho una cosecha de lo positivo: ¿cuáles son esas cualidades que más valoro en mí misma? ¿cuáles son las que me dicen con mayor frecuencia aunque me cueste aceptarlas? ¿cuáles me hacen sentir gozo, gusto por tenerlas? ¿cuáles me han causado dificultades? Lo más importante es conocer mis fuerzas internas personales que alimentan ese cúmulo de cualidades. ¿Qué fuerzas mías nunca me abandonan sino que me han hecho salir de las situaciones difíciles? ¿qué es eso que me da más intimidad, más identidad, más sentido? Las enumero porque por ahí ha de estar mi manantial...

Ahora te preguntarás, *¿y qué es esa ocurrencia del manantial?* Pues bien, tu manantial es aquello que hay en ti que es inalterable, inagotable, lo que te saca en los momentos más difíciles, lo que te da más intimidad. Si entras en tu manantial encontrarás, además de tu máximo potencial, fundamentalmente otras dos realidades que seguramente pasan desapercibidas en lo ordinario de tu vida: la *conciencia* y el *agua viva*.

En primer lugar, en el manantial que te identifica encuentras una *voz* que es *la voz de tu ser que está creciendo*, una voz que te señala lo que te hace bien, lo que te ayuda a ser veraz, lo que te empuja a la integración, y a la vez te lleva a generar el bien, la veracidad, la integridad... Esto es *tu conciencia*. Por otra parte, en ese manantial, encuentras también una *agua viva*, que es *la presencia actuante y transformante de Dios mismo en el fondo más íntimo de ti*.

Este doble descubrimiento te hace capaz de tomar en serio tu vida y de darte cuenta cómo en la vida misma, en *tu propia vida* está inscrito en lo más hondo del manantial, algo que tiene que ver con la solidaridad, algo que hace referencia a la metáfora del “agua” y del “pozo”: *el agua no sirve para sí misma, es para las otras realidades, para las demás personas*. Y en este descubrimiento también Ignacio nos precedió con su invitación –leída en nuestro tiempo– de *ser personas para los demás*.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Qué produce en mí saber que en mi interior tengo toda la energía vital que me permite mi propia realización y el compromiso con la realidad?

Hasta ahora no sé qué idea tenía de lo que era “conciencia”. Pero ¿me entusiasma conocer y dejar oír esa “voz de mi ser que está creciendo”? ¿Me da gusto escuchar lo que me dice lo más hondo mío? ¿Lo he escuchado alguna vez? ¿Sé distinguir esa conciencia de un montón de normas y de prescripciones que me han sido impuestas? ¿Cómo las diferencio? ¿Cómo me resuena eso de que Dios mismo está en el fondo más íntimo de mi misma?

¿He notado dentro de mí algo que tiene que ver con la preocupación por los demás, con el deseo de ser mejor, de ser más solidaria, más solidario?

IV

L A S E X P R E S I O N E S D E L P O Z O

Probablemente ahora, al igual que lo hiciste cuando hablábamos del peso de la herida, te estarás preguntando: *¿y cómo sabe uno eso?* Pues porque también hay unos *síntomas*, unos *indicadores* que dejan ver tu propio pozo, tu propio manantial, y sobre todo que hacen que se te “note” que vives más desde este lado de tu corazón.

Potenciar la positividad y hacer crecer cada vez más el pozo, se te “nota” en el compromiso con tu proceso continuo de crecimiento –discernimiento y análisis de la realidad personal e histórica–, en la capacidad de auto criticarte constructivamente, en la capacidad para tomar decisiones, en la libertad en las relaciones, en la aceptación de la crítica externa como camino de crecimiento, en la ausencia de miedos psicológicos, en el manejo de la culpa sana, responsable y fecunda –la que lleva a reconocer errores e intentar repararlos–, en las reacciones proporcionadas a las realidades presentes, en la disminución del empleo de los mecanismos de defensa, en la ausencia de comportamiento compulsivo y en la posibilidad de tener la imagen del Dios de Jesús⁴.

4. Aunque todo lo que respecta a la experiencia de Dios va a ser tratado en otro capítulo, queremos anotar acá que de igual manera que nuestras compulsiones nos crean imágenes distorsionadas de Dios, el encuentro con lo más profundo de nosotros mismos nos permite descubrir y relacionarnos con el Dios que nos reveló Jesús: un Dios alegre, misericordioso, que ama incondicionalmente, gratuito, solidario, cercano, que se deja experimentar, que invita a la libertad y la confianza...

También se manifiesta tu pozo, la fuerza que brota de tu manantial, la riqueza de tu positividad en: *la autoestima positiva, la conciencia solidaria y el comportamiento ético*. En estos tres indicadores –que de alguna manera recogen también los anteriores– queremos centrarnos y llamar tu atención. También aquí, inspirados por uno de los aspectos que Ignacio de Loyola captó y quiso transmitirnos: la historia tiene unas estructuras que deben ser modificadas para cambiarle el rostro al mundo; pero esto se hace, trabajando al mismo tiempo, desde las honduras de las vidas humanas particulares.

La autoestima positiva. Iniciemos reflexionando sobre la *autoestima positiva*. Vimos anteriormente como la estima personal puede tener extremos –por exceso o por defecto– que eran indicadores de baja estima. La adecuada estima personal, la autovaloración y aceptación personal positiva, por el contrario, está marcada por el equilibrio que brota de la percepción objetiva de ti misma y de las demás personas. Valorarte objetivamente y valorar objetivamente a los otros, significa aceptarte y aceptar a los demás como personas con “*dos rostros en su corazón*”: un rostro herido y un rostro de potencialidades.

Es decir, cuatro elementos definen tu adecuada estima: uno, saber reconocer y valorar tus cualidades, ser consciente de ellas para potenciarlas, para ponerlas a funcionar en el mundo para el bien de todos; dos, saber reconocer tus fragilidades –“defectos”– aceptándolas como parte integral de ti mismo pero haciendo un compromiso continuo de crecimiento; tres, tener facilidad para reconocer, celebrar y nutrirte de las cualidades de los demás; y cuatro, tener capacidad de “aguantar” las limitaciones y defectos de los que te rodean, sobre todo, tener capacidad de aceptarlos y acogerlos sin exigirles que cambien como condición para ello. *En este “cuadrilátero” está un barómetro cierto de tu “buena estima”, de tu autoestima positiva.*

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Cómo reconozco con “tranquilidad” todo lo bueno que soy, mis cualidades? ¿Cómo no uso mis defectos como coartadas para seguir con un patrón de conducta negativo? Pongo algunos ejemplos de que “celebro” –sin adular– a personas cercanas... ¿Cuánto aprendo de las demás personas? ¿Cómo este aprendizaje me ha reportado nuevas posturas en mi vida? Pongo también ejemplos de mi “aguante” con personas difíciles, pero que no me rebaja en mi estima...

¿En cuál de las “esquinas del cuadrilátero de la buena estima” me siento más fuerte? ¿en cuál más débil?

Cuando tus maneras de comportarte brotan de tu manantial, porque has aprendido a reconocer tu pozo y has aprendido a beber de él, tu estima personal empieza a manifestarse en actitudes explícitas de compromiso contigo misma y con los demás: trabajas equilibradamente sabiendo descansar y sabes “construir” el amor. Esto, además, también es signo de tu salud psíquica.

Saber trabajar. Es indiscutible que el trabajo nos constituye como personas humanas, pero es indiscutible también que saber trabajar no implica únicamente el desempeñar una labor –aunque se haga con mucho esmero–, más aun en una sociedad que hace “adictos al trabajo”. Trabajar equilibradamente es tener la capacidad de hacer un trabajo creativo, y a la vez tener la posibilidad de reponer la propia fuerza de trabajo. Trabajar creativamente, es producir desde lo más íntimo de ti misma, desde tu potencial, desde el sello que da a cada cosa el que brote de tu realidad más profunda, es lo que hace que las cosas que haces lleven “tu sello” personal, eso que señala que de alguna manera tú estás presente en ello. Reponer la fuerza de trabajo es darte el descanso y los nutrientes necesarios

en el ámbito físico, psíquico y espiritual, que te mantengan “fresco”, activo, entusiasmada.

Construir el amor. Construir el amor es tener la capacidad de establecer relaciones sanas, profundas, sólidas y duraderas. Es tener sensibilidad ante las urgencias de las demás personas –especialmente las que más sufren, las más débiles, las más desprotegidas, las más necesitadas...-. Es tener capacidad para dialogar –que no es lo mismo que proponer ideas, discutir las y en el peor de los casos imponerlas-. Es dialogar poniéndote *en los zapatos del otro*, en su óptica, más aún, en la piel de la otra persona, en el sitio donde vive, para mirar desde su perspectiva y sentir lo que ella siente. Es ser capaz de permanecer en las relaciones aun en el conflicto, en la discrepancia. Se construye el amor cuando se tiene la capacidad de comprometerse con la otra persona con todo lo que implica la metáfora de una construcción: planear, limpiar, esperar, poner cosas nuevas, aceptar lo que no se cambia, embellecer, insistir... Ahora bien, construir el amor sólo se puede hacer contando con las demás personas. Sólo si estás en sintonía contigo y en solidaridad profunda con las otras personas –especialmente con quienes necesitan más– se puede constatar esta opción por construir la vida, por construir el amor.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

*¿Tengo un proyecto personal que reviso con frecuencia?
¿Hago evaluaciones de mi trabajo? ¿Vivo con estrés? ¿Cómo me nutro y descanso en el ámbito corporal, psicológico y espiritual? ¿Me doy cuenta que reparar mis fuerzas es un indicador de que amo la vida y que eso me capacita para ser más yo misma?*

¿Soy capaz de construir amor? ¿Tengo amistades profundas y duraderas? ¿Tengo amistades entre gente necesitada? ¿Tengo experiencia de convivir alguna vez con los problemas urgentes de las mayorías? ¿Cómo está mi capacidad de reír, de generar buen ambiente, de ser como un oasis para los demás? ¿Sé mantenerme en las relaciones a pesar de que haya conflictos, dificultades, diferencias? ¿Cuándo de verdad me he puesto en los zapatos de los demás?

La conciencia solidaria. Pasemos ahora a otro de los frutos de este vivir desde el propio pozo, otro de los indicadores de la potencialidad del propio manantial: *la conciencia solidaria*. Ya decíamos que en el fondo de nuestro manantial encontramos el llamado profundo a la solidaridad. Esta solidaridad, en cristiano, unifica los dos hallazgos de la parte positiva: *la voz de la conciencia* y *la presencia de Dios*.

Nos detuvimos reflexionar sobre la conciencia *como esa voz de mi manantial que me empujaba hacia el crecimiento personal*. Pues bien, el primer gran fruto de ese crecimiento es que emerja la conciencia, pero una *conciencia solidaria*.

Al ser la conciencia una voz que brota desde tu manantial y te invita a tomar una opción fundamental de vivir, de crecer –aunque también existe la posibilidad contraria: que no la escuches o no la acojas y entonces, optes por la muerte, por lo que te mata y mata también a los demás–, se constituye en lo típico del ser humano, y por tanto es el gran patrón para discernir en el ámbito humano. ¡Y en esto nuevamente reconocemos la enseñanza de San Ignacio!

Esto es lo que nosotros hemos presentado de forma metafórica al hablar del manantial y del agua: el agua es para saciar la sed, el manantial ofrece agua para cada persona, pero sobre todo para dar de beber a quien tiene sed, para limpiar lo que está sucio, para hacer florecer lo que está seco.

Todo esto significa que, en el descubrimiento de tu manantial puedes palpar de una sola vez de manera simbólica, el contenido interpersonal y la responsabilidad histórica, no como algo ideológico sino como algo que está en el corazón de tu misma identidad. Esto te da la posibilidad de tener siempre un *regulador interno*, que te evite caer en los egocentrismos y en los individualismos tan típicos de nuestra hora, y te sirva como criterio de discernimiento humano.

Ahora bien, la conciencia, que brota del manantial, necesita de otros aspectos para nutrirse y para poder actuar correctamente. El primer gran trabajo, insistíamos, es hacer que emerja la conciencia y en ella la llamada a la solidaridad. Pero una vez que esta conciencia ha emergido, es necesario *formarla e informarla*.

Se forma de *cara a los valores*, y en contra de los *anti valores* de este sistema. Esos valores tienen que formarse a partir del descubrimiento o del darse cuenta que la conciencia es un quicio discernidor: *esto me hace bien, esto me hace mal*, que descubre prontamente –porque es manantial y porque lleva agua– que lo que me hace bien, dado que nuestro ser es relacional, es porque les hace también bien a las demás personas, sobre todo a las que están en más necesidad.

Si la conciencia no emerge, toda la formación en supuestos “valores” va a ser siempre en tono de adoctrinamiento, de imposición, de voluntarismo... Si se quiere, de riesgos de ideologizaciones improductivas. De aquí que sea el requisito para poder captar los valores más universales. Esos valores más universales estarían concretados en la carta de los Derechos de la Humanidad y en documentos similares, en cuanto son principios universales inalienables, aceptados por la mayoría de las culturas, y que garantizan la dignidad, el respeto y la convivencia armónica para toda la humanidad.

Estos derechos humanos podemos desdoblarlos en: *derechos económicos y sociales* –es decir todo lo que habla de las necesidades básicas y bienestar–; *derechos individuales* –libertad de conciencia, de expresión, de vivencia de la fe–; *derechos civiles y políticos* –la participación en los procesos sociales, y la generación de la sociedad civil–; *derechos ambientales* –el desarrollo y medio ambiente sano, libre de polución y destrucción–; *derechos de los pueblos* –la identidad étnica y las culturas, la propiedad de sus recursos–; y *derecho de las minorías* –de género, de étnia, de minusvalía física, psíquica o intelectual, de enfermedad terminal, de inmigrantes–.

Sólo si se forma primero en los valores más universales, se puede ir después descendiendo a la formación en valores más particulares de género, étnicos, religiosos, nacionales, políticos, culturales, etc. El proceso inverso no tiene igual suerte porque se tiende a absolutizar lo más inmediato.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Qué cosas para mí son “valores”? Hago la lista... Y ¿qué serían los contra valores? Hago la lista... ¿Qué es lo que diferencia unos de los otros? ¿Cómo haría yo para presentar a otras personas esos valores y para que se viviera de acuerdo con ellos? ¿De qué valores carece más la gente en mi país, el gobierno, la iglesia?

Investigo cuáles son esos valores de la Carta de Derechos de la Humanidad. ¿Cuáles serían, valores étnicos, regionales, valores del género, valores religiosos...? ¿Cómo tienen que respetarse unos a otros? ¿qué los constituyen en valores? Por qué, por ejemplo, es condenable el trato a la mujer en algunas sociedades, aunque su cultura lo prescriba así?

Ya decíamos que, la conciencia además de formarla hay que *informarla*. El proceso de formación de la conciencia supone una *continua información* en las ciencias humanas y en las ciencias en general. Áreas muy vitales en la necesidad de la información de la conciencia son: la biología, la psicología –especialmente en lo referente a la sexualidad y las relaciones humanas– y las ciencias sociales; todas ellas vehiculadas ahora, por la informática y la cibernética.

Esta información implica lo anterior, es decir: la emergencia de la conciencia y la formación en los valores, para que los dictámenes de la ciencia y de la técnica puedan ser cribados desde esa perspectiva puesto que, todo lo que postulan las ciencias y las técnicas en boga, no colabora necesariamente a la humanización.

Ahora bien, esa solidaridad, esa búsqueda de los valores más universales, no puede quedarse en una abstracción. Se debe traducir en un *tomar partido* por los nuevos movimientos sociales, y en defender los derechos humanos pero *desde la perspectiva de las víctimas* –en la actualidad, desafortunadamente, varias de esas mismas organizaciones dedicadas supuestamente a la defensa y protección de los derechos humanos han servido para justificar, muchas veces, las violaciones estatales⁵–.

Por tanto, los derechos humanos deben convertirse en *derechos de las víctimas*. Teniendo en cuenta que lo que es derecho de la otra persona se convierte en deber de todos para con todos. Esto implica comprometerse con la devo-

5. El nuevo sistema económico internacional ha creado una crisis sin precedentes en materia de derechos humanos. Se violan los derechos de los pobres a la alimentación, a los cuidados médicos básicos, a la educación primaria. Más aún, lo que es peor, hoy los Estados y las fuerzas económicas construyen una práctica que justifica la violación de los derechos humanos, supuestamente siendo, en sus ideales “abanderados de los derechos humanos”. *Quienes se oponen a los derechos humanos intentan apropiarse de ellos y del discurso de ellos*. ¡Esa es la paradoja!

lución de los derechos humanos a las víctimas, desde ciertas medidas concretas: son válidos los debates sobre derechos humanos y particularidades culturales, *pero es más importante referirse a procesos concretos de tipo social, cultural y político donde las personas excluidas de toda índole, sean la preocupación principal*. Por tanto, las luchas de la sociedad civil y de los movimientos sociales harán más comprensivo el conjunto de los derechos humanos, y la efectividad de esos dependerá de cómo cada sociedad en particular los relacione con las propias historias de resistencia a todo tipo de inhumanidad.

Por todo lo anterior, el empeño adecuado de una persona universitaria debe ser permitirse que surja esta conciencia, que emerja, precisamente del proceso de ahondamiento en su propio ser, contrastado concomitantemente con una experiencia del dolor humano e histórico, que se traduzca en una solidaridad afectiva y efectiva con los nuevos movimientos sociales desde la perspectiva de las víctimas. ¡Nuevamente resaltamos lo que ya había captado Ignacio de Loyola: la necesidad de cambiar las estructuras desde el corazón mismo de las personas!

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Siento que me queda grande todo esto a mí? ¿Qué significa que no me importen tanto estas cosas? ¿Cuál puede ser la causa de que a la juventud le interese poco todo esto? ¿Cuáles son las consecuencias de que la gente no se preocupe por todos estos temas? ¿Será que estamos tan mal en mi país porque todo esto no importa realmente? ¿Qué debería hacerse para que esto cambiara?

El comportamiento ético. Hasta aquí lo que te hemos dicho hace referencia a cómo la experiencia de vivir desde

tu pozo, desde tu positividad, se manifestará en tu auto estima positiva y en tu conciencia solidaria –que debe concretarse en abanderar los derechos de las víctimas–. Pues bien, esto se constituye en el núcleo de tu ética, de tu *comportamiento ético*.

Podríamos decir que el comportamiento ético es el modo usual de comportarse de una persona, desde el punto de vista de las actitudes, las disposiciones, y los hábitos. Un comportamiento ético que se ha configurado desde las opciones fundamentales que se han hecho. Es decir, cuando te encuentras con tu manantial, y escoges la invitación a optar por la vida que te empuja desde él, empiezas a vivir desde tu propio pozo, y entonces, tu modo de actuar, tu comportamiento ético esta constituido por una ética económica, una ética política, y una ética sexual que se construyen desde tu estima personal y tu conciencia solidaria –desde tu opción por los derechos de las víctimas–, y te llevan a una responsabilidad explícita con la modificación del sistema establecido.

¡Seguramente ahora te estarás preguntando: *¿y qué es esa ocurrencia de ética económica, política y sexual?!*

Como te decíamos anteriormente, la conciencia solidaria no puede quedarse en una abstracción sino que tiene que traducirse en un *tomar partido por...* También te decíamos que el aporte de la psicología, la biología y las ciencias sociales son las mayores urgencias del momento en cuanto a la formación de la conciencia. Por tanto, son también las principales áreas en donde pueden manifestarse, ahora, los efectos de una conciencia solidaria, formada e informada.

Detengámonos un poco en esos elementos de la ciencia que informan y forman nuestra conciencia en estos aspectos y que nos señalan concreciones históricas en el modo de modificar las estructuras. ¡No en vano San Ignacio resaltó la necesidad del discernimiento, del análi-

sis de la realidad personal e histórica como medio para ir descubriendo cada día *quién soy, qué sentido tiene mi vida, cuál es mi aporte a la historia*, de forma tal que se traduzca en modos concretos de ser y de actuar!

Ética económica. Desde la ciencia económica hay tres principios que deben marcar el norte de la actuación ética: *el principio de la solidaridad, el principio del destino universal de los bienes, y el principio de la producción de la riqueza en forma justa.*

El *principio de solidaridad* es el eje de toda la actuación ética. Es decir, todo ser humano es corresponsal del bien de los demás y por tanto, tiene que ser un buscador de las formas asociativas por las cuales se realiza ese bien. Ya nos lo decía el Vaticano II: la persona “no debe tener las cosas exteriores, que legítimamente posee, como exclusivamente suyas, sino también como comunes, en el sentido que no le aproveche a él solamente sino también a los demás” (GS 69).

En cuanto al *principio del destino universal de los bienes económicos*, es evidente que toda persona tiene la obligación de contribuir al bien común y esto se concretiza por medio de los impuestos. Según la doctrina de la *Mater et Magistra* La exigencia fundamental de todo sistema tributario justo y equitativo es que las cargas se adapten a la capacidad económica de los ciudadanos. Por eso, hay que impulsar una formación ética **de signo social** superando los planteamientos de una ética meramente individualista, y hay que reorientar en ese sentido, la psicología del contribuyente de impuestos.

Por último, *el principio de que se genere la riqueza de una forma justa*, que no es otra cosa que la insistencia en el precio justo y el salario justo, y que tienen que ser consecuencias efectivas de una ética económica que brota de la emergencia de la conciencia solidaria de las personas.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

¿Qué se dice sobre los impuestos? ¿Sabías tú que los países más desarrollados del mundo son aquellos en donde las personas pagan más impuestos? ¿Cuáles son las excusas para evadir impuestos? ¿Te parecen justificables? ¿Qué se debería hacer en todo ello; cuál es la solución que se te ocurre? ¿Ves la diferencia entre salario oficial y “salario justo”? ¿Qué debe abarcar un salario justo? ¿Y qué debe considerarse como un “precio justo”; sólo las leyes de la oferta y la demanda?

Ética política. La ética política debe partir de la consideración de que la comunidad política adquiere más relevancia por la real insuficiencia de la comunidad civil: los grupos menores –familias, clases– son impotentes para alcanzar el bien común, necesario para el desarrollo de los individuos y los grupos (GS 74).

Además, debe tener en cuenta que cualquier forma de poder necesita ser controlada para no caer en la arbitrariedad ni en el absolutismo. Por tanto, hoy se necesita más que nunca de una vibrante sociedad civil. De ahí se desprende el primer principio de ética política: *realizar acciones que robustezcan la sociedad civil.*

En este sentido, la sociedad civil se encuentra entre el Estado y el individuo; su papel es el de expansionar el espacio de la gente. Por ejemplo, las privatizaciones tienen sus bondades, pero en el fondo, las instituciones privadas no pueden tener la visión global de igualdad para todas las personas sino que las ventajas siguen siendo para quienes son más ricas y poderosas. Y aquí otro principio importante: es necesario que la ética política se plantee *desde y para una perspectiva integradora.*

Pero estas dos condiciones anteriores no son posibles si no se tiene como punto de referencia *el respeto a los*

individuos y la necesaria consensualidad, como parámetro de una “salud” política.

Desde este punto de vista podemos puntualizar algunos criterios que deben apuntalar la ética política. Se basan en una serie de obligaciones para quienes ejercen el poder y para quienes son “súbditos” en la institución: el deber de información compleja del ciudadano –es decir, procurar una información alternativa–, el deber de la manifestación, el deber del voto, y el deber de la contestación. Eso sí, todos estos deberes tienen que darse dentro de un “marco jurídico” donde sean las instituciones democráticas las que velen por un orden jurídico más justo, y donde la solidaridad de los ciudadanos se encargue de que se haga mejor la justicia.

Para esto, el marco de *la democracia participativa* se hace **condición de posibilidad** del ejercicio sano de una ética política. En ese sentido se requiere que la democracia tenga como núcleo *la defensa y expresión de la autonomía* humana en una doble forma: participación en el proceso de toma de decisiones e incidencia en la decisión final. Esta democracia se expresa en una convivencia social en la que no haya agresión al congénere, haya comunicación y capacidad de interactuar, sea posible decidir en grupo, se dé el cuidado personal y del entorno, y finalmente, haya valoración del saber social.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

*¿Me siento yo también responsable de lo que pasa a nivel político; o creo que la “política” es sólo para los políticos?
¿Qué tipo de acciones me parece que debería yo asumir?
¿Conozco que tengo derechos en muchos niveles, aun derechos de “consumidor”, que tal vez nunca ejerzo? ¿Qué responsabilidad política descubro en la carrera en la que me estoy formando?*

Ética sexual. La sexualidad –en su dimensión física, afectiva y social– es uno de los ámbitos más notorios en donde se realizan los compromisos humanos éticos. Tiene una fuerza insospechada ya que es *la fuerza más vital* con la que contamos las personas. Además, incide necesariamente en todas las demás áreas y siempre de manera muy íntima.

Si la ética sexual no está bien establecida se propicia un sin número de quebrantamientos a los derechos más sagrados de las personas, pues es el ámbito sexual en donde se refleja ampliamente la persona con los dos rostros de su corazón: su mundo vulnerado, y su pozo y manantial.

Podríamos decir que la ética sexual debe estar apuntalada –apoyándonos y ampliando el modelo que tradicionalmente se le atribuye como principios a la bioética– en cinco criterios fundamentales: *la interdisciplinariedad, la autonomía, la no-maleficencia, la beneficencia, y la justicia.*

El criterio de la *interdisciplinariedad*, hace referencia a la necesidad de consultar a los expertos de otras ramas del saber humano y también “con personas con despierto sentido común” para dialogar racionalmente sobre los problemas sexuales –y genitales– más controversiales y difíciles, y así tratar de resolver las más intrincadas cuestiones concretas que pudieran presentarse: como el aborto, las relaciones prematrimoniales, las relaciones extramatrimoniales, las aventuras sexuales, la masturbación, la soledad y el aislamiento, las relaciones esporádicas y las relaciones de intimidad, etc.

El criterio de la *autonomía*, pone de manifiesto la necesidad de establecer consigo mismo, con los otros, con el entorno y con Dios, relaciones libres, en el que no haya

imposiciones violentas bajo ninguna fórmula de chantaje. Por el contrario, que genere libertad palpable.

El *principio de no-maleficencia* exige que el ejercicio y la actividad sexual no hagan daño a nadie –ni siquiera a la persona que la ejerce en la totalidad de sí mismo– sin descuidar ningún aspecto, especialmente sus opciones de vida.

El *principio de beneficencia* implica que, por el contrario, “haga bien”, la relación sea benéfica, nutriente e integradora para las personas implicadas, que las haga crecer, sobre todo en su identidad profunda, en su manantial.

Finalmente, el *principio de justicia* significa que se guarde la equidad y la justicia interpersonal. Toda actividad sexual que crea una distancia entre dos personas o que deja a una –o ambas, o a otras– con dolor, vergüenza, culpa o resentimiento es un fracaso y una perversión, aunque todos los montajes anatómicos legales fuesen aparentemente “normales”!

Estos criterios son fundamentales a la hora de evaluar la ética sexual, las actitudes y los comportamientos sexuales en general. Pero también, al momento de revisar es necesario añadir la iluminación cristiana, es decir, además de lo que ya dice la moral, hay que desentrañar lo que dice la Palabra de Dios –pero no con una lectura ingenua o fundamentalista– y rescatar lo de verdadero que dice la tradición. Todo esto, desde lo que acontece en *la persona concreta*.

Todo lo anterior significa que la ética sexual debe apoyarse en la concepción de la sexualidad como *una fuerza de comunicación que nos empuja a las relaciones armónicas con nosotros mismos, con las demás personas, con el entorno y con Dios, y que va más allá –¡mucho más allá!– de la simple relación genital*.

Algunas ocurrencias para autoevaluarme...

Puedo superar en esto de la ética sexual, el fijarme más en los actos que puedo juzgar como pecaminosos, que en las actitudes? ¿Me doy cuenta que esos principios de beneficencia, no-maleficencia y sobre todo de justicia, deben observarse en todas las relaciones sexuales? ¿En qué noto que la sexualidad es una fuerza de comunicación? ¿cómo pondría ejemplos de mi propia vida, en este respecto?

Al final de este capítulo tal vez te hayan quedado muchos interrogantes. Lo que más nos interesa es que te haya quedado la inquietud por trabajarte a fondo ya que de no hacerlo se producen consecuencias muy negativas para tu propia persona y para tu acción en la historia de nuestro país. Por el contrario, haciendo la experiencia de conocerte –como nos invitó San Ignacio– se drena tu dolor pasado impidiendo que se cause más dolor, y por otra parte, se potencian todas las fuerzas más positivas que tienes permitiéndote vivir desde lo mejor de ti mismo.

En todo esto vemos que aquellos aportes de Ignacio con los que él nos convidaba a descubrir los entresijos de las personas para hacerlas crecer e invitarlas a que cambiaran muchos de sus patrones de comportamiento, tienen bastante que ver con que captemos que el mundo tiene también sus estructuras que deben ser modificadas radicalmente y no sólo ofrecer remiendos.

Ojalá que este primer capítulo te haya preparado a lo que sigue en la ruta de este texto, que como dijimos al comienzo, más que nada *es un mapa para que puedas llegar a ser más tú mismo, más tú misma...*

SEGUNDA PARTE

LA DANZA DE LOS
ÍNTIMOS DESEOS

INTRODUCCIÓN

Discernir es una palabra que habrás oído mucho en nuestros centros de formación o de trabajo. Discernir quiere decir cribar, es, por ejemplo, lo que se hace en la cocina al cernir la harina. Es saber separar, para luego poder quedarse con lo que parece lo mejor, optar por ello y llevarlo a la práctica.

En la vida hay que discernir muchas veces, sobre todo cuando no está claro lo que se tiene que hacer. Es indudable que ante un semáforo en rojo, en horas punta, no se atraviesa una calle. Pero no todo en la vida es tan evidente. Ahí es donde, a nivel humano, se tiene que discernir. Se analiza qué es lo que tengo que hacer según mi conciencia; hay momentos en que no hay más brújula que la propia conciencia.

Pero, en estas páginas daremos un paso más, hablaremos también de discernimiento espiritual, a nivel cristiano. Si has hecho ya los Ejercicios de Ignacio, puede servirte mucho. Este nivel “cristiano” es algo más profundo todavía y tiene sus requisitos. Para discernir a nivel humano debo tener entrenamiento en proceder según mi conciencia. Debo tener el hábito de proceder casi espontáneamente según lo que me dicta la conciencia. Para discernir a nivel cristiano, *además* tengo que conocer qué se experimenta cuando Dios me habla y cómo distingo entre tantas cosas que pasan, la voz de Dios en mí y en los acontecimientos de la vida.

Pero su voz, también en este caso, es para llevar a cabo esas insinuaciones tuyas que tienen mucho que ver con mis deseos. Ahí se hace posible la danza de deseos.

Discernir a nivel humano tiene complicaciones; discernir a nivel cristiano muchas veces nos mete en problemas porque en algunos casos se nos presenta la voz de Dios que quiere cambiar el orden del mundo tal y como está, –porque lo ve muy desarreglado– y nos invita, en el fondo del corazón, para que Él y tú y yo, hagamos algo para cambiarlo. Eso no es del agrado de los poderes políticos, sociales y, a veces, de los poderes eclesiásticos.

Discernir cristianamente, vas a experimentar, no es que Dios te imponga lo que tienes que hacer; es más bien, dejar que broten tus deseos para que dancen con los deseos de Dios. ¿No te parece que es algo fascinante? Ojalá que sí.

En este trabajo vas a encontrar varios paralelismos. En primer lugar, tendrás que descubrir lo que te ha golpeado, tu herida y cómo ésta te provoca los miedos, las compulsiones, y las falsas imágenes de Dios –los fetiches. Y, paralelamente, también tendrás que descubrir lo que te da vida – tu manantial, del que manan tus cualidades, tus fuerzas; todo lo que te lleva a abrirte a la imagen del Dios de Jesús.

La herida te lleva al fetiche; el manantial te abre al Dios de Jesús¹.

Vas a encontrar, así mismo, un paralelismo entre lo que es tu conciencia –esa voz interna que te mostrará tu camino, para ser tú en plenitud y para actuar de una manera ética–, con la invitación de Dios, –lo que llamaremos “moción”, que es también una voz que te convida a generar el Reino. En todo esto rondan los deseos. Los tuyos profundos y los inagotables de Dios.

1. *Ser persona en plenitud*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 2003.

Reflexiono y me esculco² para sacar provecho

¿Me llama la atención este tema? Si me preguntaran ¿sabría señalar mis deseos más hondos, los conozco, los valoro? ¿He sentido alguna vez que no sé qué decisión tomar, qué es lo que debo hacer? ¿He experimentado a veces interés en saber qué será lo que Dios quiere de mí? ¿Se me antoja conocer cómo poder valorar si algo viene de Dios o yo digo que es de Dios y sólo son inventos míos o de la gente?

UNA INDICACIÓN IMPORTANTE

Si tienes alguna de estas interrogaciones, creo que el texto te puede interesar. Otra cosa: también es importante que además de *leer*, *trabajes* el texto. Trabajarlo implica *dejarte interpelar por lo que lees* no simplemente pasear la mirada por las líneas; te recomiendo además que, para hacer esto, escuches lo que te pasa en el cuerpo. Que te fijas cuándo se mueve algo, cuándo se provoca alguna reacción en el cuerpo mientras lo estás leyendo. Si el cuerpo te resuena, es muy buena señal. Si simplemente no percibes nada, quizás lo estás haciendo rápido. No sigas entonces. Te vas a aburrir, tal vez. Pero si lo haces despacio y dejando que se exprese tu cuerpo, te aseguro que vas aprovechar este tiempo que estás dedicando a tu formación personal. Por eso, después de algunos párrafos te coloco preguntas, interpelaciones, con las que puedes “esculcar”, es decir, inquirir en tu mismo cuerpo, para ver qué memoria tiene sobre el tema que vamos presentando.

-
2. Esculcar es un verbo que quiere decir espiar, inquirir con diligencia y cuidado; registrar. De alguna manera hace alusión corpórea según el Diccionario de la Real Academia que, en una de las acepciones, destaca la de “buscar y matar las pulgas del cuerpo”. Precisamente por esa referencia a la búsqueda unida al cuerpo, escojo la palabra.

Ya te he insinuado cómo, para discernir, hay que cumplir algunos requisitos. Es como en un programa de estudios; hay unos cursos que implican una especial preparación, que piden requisitos de cursos anteriores.

El primer requisito es saber discernir en el nivel puramente humano. Luego vendrán requisitos, ya de tipo “espiritual”, para poder discernir desde el nivel cristiano. Comencemos entonces. Ánimo.

I

S A B E R D I S C E R N I R E N E L P L A N O H U M A N O

PRIMER REQUISITO PARA DISCERNIR “LO DE DIOS” Y COMENZAR LA DANZA

Para discernir en el plano humano tienes que tener un buen conocimiento de tu persona desde el punto de vista psicológico. Pero no un conocimiento teórico. Debes haber trabajado, con mucha atención, lo que organiza tu modo de actuar. Como leíste en la parte “Ser persona en Plenitud”, hay un conjunto de fuerzas internas negativas que te hacen mucho daño y que te hacen hacer daño a otros: los miedos, las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, la baja estima. Todo ello son síntomas de que estás muy herido, muy herida. Pero también tienes otras fuerzas que te permiten actuar desde lo mejor de tu corazón, desde tu pozo, desde tu manantial. Vamos a recordarlo y a explayarnos más en este aspecto del necesario auto-conocimiento.

ESCUDRIÑANDO EL MANANTIAL

Al terminar la última página de “Ser persona en plenitud” quizás sentiste curiosidad por seguir profundizando en algunos aspectos que ahí estaban como hilos sueltos.

Una vez conocida la complejidad de los dos rostros de nuestro corazón –nuestra parte golpeada y nuestras potencialidades–, tratamos de todas las riquezas que ofrecía nuestro “manantial”, es decir, definíamos el manantial como lo más profundo de nuestra propia intimidad, donde se nos presentaban, si recuerdas, tres elementos: 1) la propia identidad, 2) la conciencia y 3) la experiencia del “Agua Viva” que es Dios, en lo más íntimo mío. Aunque suene a repetición déjame que vuelva, de otro modo, a explicarlo.

1. LA IDENTIDAD PROFUNDA: LO QUE ME HACE INCLAUDICABLEMENTE YO

Hay cualidades que nos dan identidad: el color de la piel, la altura, el color de los ojos... nuestro género, incluso nuestra profesión. Pero el manantial nos ofrecía aquello que nos hace únicos dentro de la caravana humana con la que marchamos por la vida. Lo que nos hace personas únicas son esas fuerzas en nuestro interior que nos hacen capaces de superar los peores momentos de nuestra vida; esas fuerzas que nos sacan de lo más oscuro y nos devuelven a la existencia. Y estas fuerzas no son las mismas para todos. Para algunas personas será el deseo de vivir y de ser libre. Para otras, en cambio, será el deseo de servir, el amor a alguien, la atención a los necesitados. Esa combinación de un puñado de cualidades, de potencias, *de “deseos”*, es lo que fundamentalmente me hace ser yo.

Esta experiencia del manantial se hacía no con ideas sino vivenciándolo: no porque me lo han dicho, sino porque he verificado que, en realidad, esas pocas cualidades y potencias constituyen de hecho mi manantial. De tal modo que si faltase alguna de esas fuerzas o dinámicos, yo no me reconocería. *Mis deseos me constituyen,*

por así decirlo me hacen inusitado, distinto, único. Debemos poner mucha atención, entonces, a la fuerza que tienen los deseos profundos en el descubrimiento de nuestro manantial. Por eso el nombre de este artículo tiene que ver con deseos...

El deseo es una sensación muy especial; es un impulso vital que me lanza a la consecución de algo que añoro porque intuyo que me plenifica y me da felicidad. Hay niveles de profundidad de los deseos, los más profundos hablan de lo que de verdad puedo ser yo.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Reconozco mi impulso más fundamental, eso que llamamos mi manantial? ¿Identifico esas fuerzas internas que me hacen vivir? ¿Cuáles son mis motores principales, lo que me ayuda a superar mis problemas, lo que me impulsa a vivir con alegría? Si yo dejara brotar mis deseos con libertad, ¿qué me gustaría ser y hacer?

Las cualidades del manantial, con todo, se engarzan en otras cualidades que podemos llamar cualidades arquetípicas, comunes a todos los seres humanos. Todo lo que tiene vida humana, tiene básicamente tres “atributos” (cualidades primordiales): el ser capaz de ser íntegro –**integridad**–, ser capaz de ser bueno –la **bondad**–, y ser capaz de ser honesto –la **honestidad** profunda–. Estos atributos nos identifican con todas las personas de la Tierra y son plataforma básica de convivencia. Vamos a detenernos ahora en cada una de esas cualidades.

Todo ser humano será, fundamentalmente, **íntegro** (*unum*, en latín). Esto implica que, pese a lo que me ha tocado vivir, puedo reintegrarme, puedo armonizarme; no sólo en el aspecto físico, sino sobre todo en el aspecto psi-

cológico. Por la “resiliencia”³ –común también a los metales– puedo reconvertirme en lo que puedo ser fundamentalmente. En mi manantial puedo encontrar este llamado a la integridad, por una parte, y por otra, la posibilidad de estar integrado ya en muchas dimensiones.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Me siento con capacidad, como persona, de comprenderme; de poder un día estar integrada, integrado; sin sentirme ya como un ser roto, persona incompleta; que me pueda entender en lo que llamo mis incongruencias? ¿En qué lo noto? ¿En qué aspectos míos noto que hay algo que me da identidad e integridad?

Otra cualidad primordial o atributo es la **bondad** (bonum). Por el mismo hecho de ser, soy buena, soy bueno. Por el mismo hecho de ser, soy “amable”. Pueden quererme, pueden amarme sin tomar en cuenta “lo que hago”. Y además tengo capacidad de querer a otras personas, de servir. Tengo, también, la posibilidad de sentirme bien por todo eso.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Me he sentido buena persona alguna vez, desde lo más hondo mío? ¿O sólo me he castigado resaltándome siempre lo malo? ¿Puedo hacer una lista de personas que me quieren, “a pesar de todo”? Y yo, ¿he querido, he amado? ¿Hay en mi corazón alguna lista de nombres que no se me han borrado, pese a todo?

3. La resiliencia es una palabra muy rica en significaciones. Según Vanistendael, 1994 –véase <http://notas.nezit.com.ar/resiliencia.htm>– la resiliencia distingue dos factores frente a la destrucción, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión, y por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles.

La tercera cualidad o atributo es la **honestidad** (verum) que implica, no sólo un llamado a ser verdadero, a ser honesto, sino a reconocer en mi vida profundos brotes de honestidad. Esta cualidad nos habla de una congruencia profunda que ya está ahí, en el fondo, para ser desarrollada, aunque quizás no sea lo que más se manifieste.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿En qué aspectos me siento una persona honesta? ¿En qué percibo que no claudico pese a lo que cueste? ¿Cómo aplico esta cualidad de ser persona honesta a mi vida y a mi realidad?...

Me abrazo íntimamente acariciando esos momentos en que me he encontrado así, congruente conmigo.

Por fin, otra cualidad atributo –que no había mencionado porque es la combinación de todas ellas– es la **belleza** (pulchrum). Se ha dicho que la unidad de esas tres cualidades-atributo genera la belleza y la posibilidad de gozar y de maravillarse de sí mismo, de las personas y de las cosas.

Todo esto formaba parte del primer regalo que nos daba el manantial. Veamos el segundo regalo.

2. LA CONCIENCIA, EL SENSOR DEL CORAZÓN

El segundo regalo del manantial es la conciencia. Muchas veces hemos entendido mal lo que es la conciencia. La hemos confundido con las normas, con lo que nos imponen, con los “deberías”, con el súper-ego. Entendemos acá, sin embargo, que conciencia es “la voz” de nuestro manantial. Sí, ¡la conciencia es la voz de nuestro manantial siempre en crecimiento! La conciencia es un fenómeno auditivo. Me dice, como ya explicamos, quién soy, pero

sobre todo –y eso es la conciencia– me indica qué hacer. En uno de los idiomas mayas de Guatemala, lo que nosotros podemos entender por conciencia se expresa como los “bastones del corazón”⁴, como los sensores del corazón, que lo hacen ir tanteando el camino para no errar.

Es decir, dentro de nuestro manantial tenemos el gran criterio del discernimiento humano. Y fíjate que este trabajo que te presento versa sobre el discernimiento. Ya ves por qué el discernimiento sólo puede venir después de que hemos descubierto el manantial, porque sólo ahí entonces, escuchamos esa voz profunda que, siendo yo mismo, me provoca diálogo conmigo mismo. Diálogo que me hace superarme y me reta a sacar lo mejor de mí. ¿No te parece interesante tener siempre tu propio interlocutor?

Pero ¿a qué me orienta la conciencia? La conciencia es como un instinto profundamente humano que nos dice: “esto te da vida, esto te la quita”. “Esto te hace bien, esto te estropea”. Y después de esta primera instancia, de **identificar**, puede darse un segundo paso: “esto te toca hacer, esto no lo puedes hacer”. Para este segundo paso vamos a precisar de más información que tiene que recabarse fuera. Ya lo veremos.

Obviamente lo que da vida es lo que me hace fundamentalmente feliz. Y ahí, los entendidos en la ética (que es la disciplina que teoriza sobre el comportamiento humano) van a discutir sobre lo que significa la felicidad⁵. Sería interesante que tú también te preguntaras cuál es la verdadera felicidad, y cuál es la falsa.

4. En Kakchikel, una de las idiomas mayas de Guatemala, conciencia se expresa como “Ruch’amey K’ux”, que literalmente quiere decir: “bastón del corazón” o también el “fundamento del corazón”.

5. Felicidad se entiende acá como el estado mental que modela la información recibida de la realidad en clave agradable. (Cfr. RODRÍGUEZ DELGADO, J. M., *La felicidad*. Temas de Hoy. Madrid, 1991).

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

*¿Qué es lo que me hace más feliz de todo lo que hago?
¿Me doy cuenta de que hay diferentes clases de felicidad?
¿Podría hacer una clasificación de ellas? ¿Cómo sería una
felicidad falsa, cuáles serían sus características? ¿Cómo está
mi cuerpo cuando estoy feliz? ¿Cómo he percibido ya lo que
sí es mi conciencia a diferencia de las normas, de lo que se
me impone, de los “deberías” que se me han inculcado des-
de la niñez?*

Tú puedes verificar que hay placeres más ligados a lo meramente sensorial y otros, en cambio, tienen un sentido más “vital”; quizás tú ya lo estabas sospechando en la introspección que estás realizando.

El placer de ser yo mismo, yo misma...

Uno de esos placeres superiores, por ejemplo, sería la satisfacción profunda de “Ser persona en plenitud”, el gozo de poderme encontrar a gusto conmigo misma, conmigo mismo. Ser capaz de visitar ese manantial que me llena de paz y me lleva a expresar lo mejor de mí.

Otro placer profundo sería experimentar *la solidaridad*. En la vivencia de la solidaridad, de hecho, se sintetiza a la vez la felicidad personal y la colectiva. Del placer de la solidaridad te voy a comentar después, te lo prometo.

Los deseos...

Lo interesante es ligar la conciencia a una de las fuerzas donde se expresa nuestro manantial: los deseos. Los deseos son sensaciones poderosas que impulsan nuestras acciones más allá de donde creemos que nos atreveríamos;

son un resorte vital increíble. Por eso Ignacio de Loyola –a quien vamos a referirnos bastante en este artículo– pone mucha atención a los deseos. El deseo mueve nuestra persona y moviliza la historia. El deseo subraya el carácter anterior que tiene éste, ante todo imperativo que viene sólo después. Recuerda que gran parte del modo de encontrar el manantial, residía en dejar brotar los deseos, los deseos profundos, muy diferente –eso sí–, a dejar que emerjan nuestras compulsiones, nuestros miedos, nuestros mecanismos de defensa. Podríamos decir que tus deseos más profundos se sintetizarían en el placer y el gusto de llegar a ser persona en plenitud, unido al gusto de ser solidario con las demás personas. Quizás es algo que nunca lo habías hecho consciente...

Esto que vamos platicando nos va abriendo a la concepción de que la conciencia, además de indicarnos qué hacer y qué es lo que da la vida o que me la quita, me habla y me ubica siempre en un *horizonte de solidaridad*. ¿No has sentido alguna vez, preocupación por las demás personas, por las que están en más desventaja que tú?, ¿te has fijado que a veces los niños que están en mejor situación que otros hacen preguntas y muestran deseos de compartir con los que están en penas? Pues bien, ése es el horizonte de solidaridad del que te estoy hablando. La palabra “solidaridad”, etimológicamente, hace alusión a un cuerpo cohesionado, “sólido”, consistente en su integración. Siempre la conciencia, como voz del manantial, me recordará que somos seres en caravana.⁶

6. En nuestra historia biológica está inscrita la interdependencia con los demás seres humanos. Somos el animal más dependiente de sus semejantes para crecer y sobrevivir. Lo tenemos grabado en el cuerpo. La prolongada necesidad de la madre y de los “otros” nos van convirtiendo en personas en colectividad, aunque dialectizada siempre con la búsqueda de lo personal legítimo.

También la solidaridad tiene que ver con la búsqueda de la vida y de la felicidad, en definitiva la felicidad sólo se da en el compartir. Fíjate que lo que uno más desea es que lo quieran; el amor es nuestra batalla siempre. La amistad, por tanto, en sus diversas formas, es una condición decisiva para ser feliz. Pero en la amistad si la entiendes bien, lo que rige es la capacidad de entregarse, la comunión. Lo profundo de la felicidad entonces es el compartir.

Ahora bien, la realidad cotidiana mundial nos muestra que muchos hombres y mujeres sufren y no pueden alcanzar la felicidad. Con sólo abrir los periódicos puedes comprobarlo. Esto nos llama, de alguna manera, a la *justicia*, pero más que nada a la *solidaridad*. No hay que confundir las dos palabras; cada una tiene su propia fuerza. La palabra solidaridad nos habla de un sentimiento que en cierto modo nos abre a una concepción de la justicia –dar a cada cual lo suyo– pero de un modo más vinculante; poniéndonos, por principio, del lado de los que más sufren; que son la mayoría de la humanidad. Lo que vincula el agua de los pozos es el agua de la veta de los manantiales común a ellos. ¿Ves la diferencia? En la metáfora del manantial, del pozo y el agua, el agua es “algo para los demás”, para quienes la necesitan más, no sólo el hecho de que debe estar para el servicio de todas las personas.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cómo me resuena todo esto? ¿Cómo –y cuándo– me he dado cuenta que dentro de mi conciencia hay algo que me habla de los demás, que pertenezco a un grupo, a un colectivo, que me deja inquieta, inquieto, sobre mi responsabilidad con los que –por la causa que sea– no tienen esa felicidad que yo busco con tanta fuerza?

Deja que emerja la conciencia, tu primera tarea

Nuestro primer trabajo respecto a la conciencia es permitir que emerja, que brote. Si no hacemos esta labor, la conciencia no surge y lo que vivimos, de ordinario, son falsas conciencias: las normativas, las imposiciones, los “deberías” –que tanto mal nos hacen, a veces son incluso peores que las voces negativas–. ¿Te has dado cuenta cómo nos paraliza en la vida pensar en lo que “debería” haber hecho? Si oyeras la voz de la conciencia, si la hubieras dejado emerger, experimentarías otro llamado, que te identifica, te da vida, es más profundo, pero “va contigo”.

Trabajar porque brote el manantial que nos brinda la conciencia, se convierte en la tarea formativa por excelencia. Esta tarea es auto-formativa en gran manera. No esperes que otras personas lo hagan por ti. Te pueden ayudar, pero es tu responsabilidad.

La conciencia se forma con valores... segunda tarea

Pero una vez que emerge, *hay que formar la conciencia*. Esta es la segunda tarea por realizar. ¿Cómo se logra? Vamos a tomar una palabra que se ha ido poniendo cada vez más en boga: *Los valores*. ¿Verdad que se repite mucho? Afirmar que la conciencia se forma con valores supone muchas cosas: su definición, la pedagogía para implementarlos y la voluntad personal para asumirlos.

Hablar de valores provoca molestia en algunas personas por la relación con los valores en las ciencias económicas; valor de uso, valor de cambio... Sin embargo, es importante recuperar la palabra porque nos coloca en una doble dimensión, como en los valores económicos: Algo es valioso porque lo valoramos, pero lo valoramos porque nos

parece valioso para nuestros deseos. Y esto nos introduce de nuevo al dinamismo de los deseos; nos remite a la subjetividad, porque se vincula a lo más personal que tenemos.

¿Pero, qué son los valores?

Por otra parte, al hablar de valores, existe la posibilidad de “medir resultados”, en algo que se verifica. Por el mismo hecho de ser valor, tú lo puedes evaluar. De este modo nos saca de los peligros de un mero subjetivismo. Si los valores no se pudieran medir con algunos indicadores, cada cual podría inventar que está muy bien en sus valores. Vamos a adelantar una primera definición de los valores.

Los valores son aquellos objetivos –por tanto medibles– que, cuando los logramos, nos realizan en lo más profundo de lo que somos, que es lo que, en definitiva, nos da la mayor felicidad, dinamizan nuestras potencialidades –incluido el inconsciente– y por los que estaríamos dispuestos a arriesgarnos.

Esta frase última es de lo más complicada. Por los valores fundamentales, las personas están dispuestas hasta morir. Y eso es lo que admiras a veces en personajes de nuestra historia, esas personas que han ido intentando cambiar la historia por la fuerza de lo que sintieron que era un valor.

Los derechos humanos, una buena tabla de valores

Una cantera para “provocar” esos valores, más allá de las discusiones de las diversas tendencias de la ética contemporánea, reside en los Derechos Humanos. Otro tema muy habitual, hoy en día. Hay que recordar cómo esos Derechos se han ido enfocando, cada vez con más preci-

sión, a iluminar las diversas dimensiones de la convivencia humana. De hecho, hay una historia y una evolución de esos Derechos que van abarcando, cada vez más, los diferentes aspectos de la vida (lo político, social, económico, ecológico). Ojalá tú, algún día pudieras tener un conocimiento más cercano de ellos. Te van a parecer muy obvios, el problema es que no se respetan. Hay en ellos puntos básicos de los que se desprenden concreciones importantes: todos los humanos somos libres e iguales en dignidad, con el irrenunciable referente a la autonomía personal.

Estos Derechos humanos son como el telón de fondo que debe provocar en cada quien “valores”, que te los *pueden ofrecer desde instituciones o colectividades* –ya que éstos tienen siempre un connotado social– pero que deben interiorizarse a partir de experiencias personales, para que se conviertan en “mis” valores, en tus valores.

Estos valores esenciales, *supuesta la dignidad de la persona humana*, podrían reducirse a la famosa tríada de la Revolución Francesa: libertad, igualdad y fraternidad, sólo que traduciéndola a un lenguaje más actualizado en las palabras: *tolerancia, justicia y solidaridad*.

La tolerancia, el arte de aceptarnos en la diferencia

Cuando hablamos de *la tolerancia* como valor, subrayamos la aceptación del otro como distinto; de lo otro como diversidad en todos los niveles: étnico, de género, cultura, cosmovisión o religión. ¿No es verdad que de ordinario lo que no se me presenta como a mí me gusta, me cuesta aceptarlo, “tolerarlo?” ¡Tenemos que captar que lo diferente es valioso, para poder aceptarlo! Cuando hablamos de tolerancia estamos contando con la limitación humana, siendo capaces, a la vez, de sobrellevarla con elegancia. Cuando hablamos de tolerancia, queremos fomentar una cultura de paz. ¿Sabes por qué? Porque la paz no se consolida si no

estamos en paz con nosotros mismos para irradiarla a otras personas, ni somos capaces de aceptarnos todos en nuestra diversidad, que no es lastre o carga pesada, sino riqueza.

Ahora bien, la cultura de paz no sólo se construye con la predicación de la paz, cimentada en la igualdad, dignidad y libertad de las personas, sino en la puesta en marcha efectiva de los medios para alcanzarla y de instituciones para apuntalarla, sobre todo en un Estado de derecho. Esto implica, lógicamente, la capacidad para resolver conflictos en todos los niveles y reclama una pedagogía para capacitarnos en esa tolerancia, además de las instituciones para apuntalarla y defenderla.

La justicia como valor

Cuando hablamos de justicia, siguiendo a Rawls⁷, diríamos que es el impulso que lleva a que todos los bienes primarios han de ser distribuidos de un modo igual, a menos que una redistribución desigual redunde en beneficio de los desaventajados. Tal vez tú habías oído otras definiciones, como por ejemplo: “justicia es dar a cada cual lo suyo”. Aquí nos referimos a una justicia diferente; lo notaste, ¿verdad? Cuando hablamos de justicia como valor, nos centramos en la igualdad de todas y todos, en todos los niveles de la vida. Implica, por ejemplo, el rechazo al machismo y la lucha por la equidad de género.

Tener la justicia como valor, implica también, conseguir los métodos y las instituciones para lograrla, en el Estado y en la sociedad civil. Esto supone construir una cultura de justicia donde ésta sea creíble y las instituciones que la defiendan sean fiables. Vemos, en nuestra época, que hay logros significativos en la justicia internacional, por ejem-

7. RAWLS, J. *A Theory of Justice*. Cambridge, Mass: Oxford University Press, 1972.

plo, pero, por otra parte, a niveles regionales y nacionales sentimos mucha falta de ella.

¿Dónde pondrías tú las causas principales de los fallos en la justicia? ¿Por dónde se puede poner remedio?

La solidaridad, compromiso con la persona

La solidaridad hace referencia a colocarnos, de manera más afectiva –para ser más efectivos– con las personas en desventaja. Es solidaridad con todo el ser humano –en todas sus dimensiones– y para todas las personas. Pero fíjate que cuando hablamos de solidaridad nos ubicamos, por principio, en la perspectiva de las personas más desfavorecidas, teniendo siempre en cuenta la realidad de las víctimas y denunciando la situación de asimetría estructural –a todos los niveles– que vive la mayoría de la población mundial. ¿Si te das cuenta de la diferencia con la justicia?

La solidaridad no se define tanto por la preocupación por lo universal, cuanto por su compromiso respecto a la persona “amenazada”. No se define por su imparcialidad –más típico de la justicia– sino por su parcialidad. La solidaridad supone la experiencia de encontrarse, como dice Lévinas⁸, a la persona marginada con “esa extraña autoridad desarmada”, que con todo, me despierta de mi conciencia acomodada.

¿Te has sentido “perturbada” o no sabiendo cómo actuar cuando ves a un niño pidiendo limosna a la salida de un restaurante, cuando ves los niños payasos en los semáforos de nuestras ciudades? Ese desequilibrio es el que podrías aprovechar para comenzar a tener una acción propositiva solidaria. Si no, lo que te puede pasar es que te vayas volviendo impermeable a esa situación tan inhumana.

8. LÉVINAS, E. *Totalidad e infinito*, Sígueme, Salamanca, 1977.

Formarse primero en los valores universales

Ahora bien, para formarte en valores no puedes hacerlo comenzando desde tus valores individuales, o los de tu grupo étnico, o los de tu comunidad, o tu denominación religiosa, para llegar luego a los valores universales, como los cuatro anteriormente descritos. El proceso es totalmente inverso, tienes que comenzar abriéndote, en primer lugar, *a experiencias con contenido de preocupación universal* y desde ahí sí podrás descender a valores cada vez más específicos. ¡Es que es justo al revés de como nos imaginamos! Si no fuera así, nos topáramos con las típicas objeciones que nos dejan en situaciones individualizantes y miopes. ¿Te acuerdas de todo lo que se ha denunciado sobre el maltrato a las mujeres por algunos movimientos musulmanes y cómo respondían los hombres y sus juzgados, dando la justificación de que su religión se lo imponía?

Lo que hoy significa ser persona, en una sociedad global injusta y en una Tierra en peligro, lo ha ido definiendo la misma humanidad, en los foros de más alta consideración. En esos foros se han postulado aspectos ineludables sobre la dignidad que debe otorgarse a la persona, al tipo de sociedad que nos merecemos como seres humanos, en una Tierra que tenemos que cuidar. Esto es lo que promueven los Derechos de la Humanidad en sus diversas generaciones.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

Retomo los cuatro valores fundamentales: La dignidad de la persona, la tolerancia, la justicia y la solidaridad. Me pongo a escribir qué podría comentar, como vivencias personales, al respecto de cada una de ellas. Cómo podría fomentar más esto. Cómo hacer para generar experiencias específicas,

para captar cada uno de esos desafíos que me presentan los valores fundamentales y convertirlos en “mis” valores. Considero también cómo todo esto supone honestidad y provoca libertad interior.

Sobre el formarme primero en valores más universales que los más cercanos a mí, analizo ejemplos de la vida cotidiana para ver cómo me puede surgir la preocupación por lo general antes que lo particular. ¿Qué experiencias he tenido, por ejemplo, en el impacto que tienen comportamientos míos, aparentemente sin importancia, como el uso de aerosoles y su repercusión en la capa de ozono; el despilfarro del agua, frente la caducidad cada vez más apremiante del líquido; del desastre ecológico que se avecina, ante una real incredulidad de que llegue a pasar? ¿Cómo me he sentido ofendida u ofendido, ante los crímenes de guerras “justas” según la visión de medios oficiales del poder, pero que experimento como totalmente “injustas”? ¿Cómo evalúo esas posturas o ideologías cerradas, dogmáticas, que incluso hoy generan guerras y conflictos? ¿Qué está fallando?

Los valores se aprenden en contacto con el dolor del mundo

Formarnos en valores, por tanto, no se hace en el aula de ética principalmente, ni mucho menos. El aula específica de los valores es, *sobre todo, la vida, el campo de las experiencias*. Por eso tú misma, tú mismo, desde la fuerza de tu conciencia, tienes que comenzar a buscar y aprovechar las experiencias con el dolor del mundo, para hacer crecer tu conciencia. A veces te podrán ofrecer estas experiencias el colegio o la universidad, y ahí tienes la oportunidad para avanzar en tu proceso de ser cada vez más persona plena.

Vivir y experimentar la solidaridad

Para Ignacio de Loyola, el primer gran criterio para formar es experimentar. Éste es quizás uno de los más grandes aportes educativos ignacianos. Las experiencias deben ser directas: con la gente necesitada, con las personas marginadas, en riesgo, en desventaja. Son la mayoría en nuestro país y en el mundo, no lo puedes olvidar.

Esas experiencias, como te comentaba, tienen que provocar que la persona en desventaja genere en mí una especie de traumatismo, que me desilusione, que me despierte, desde “esa extraña autoridad desarmada”.

Necesidad de un acompañante

Para que esto suceda, tienes que ponerte en actitud abierta y de búsqueda, pero además alguien tiene que estar acompañándote de cerca. Alguien que te sitúe, que te ayude a ver la complejidad de los fenómenos; que te ayude a encontrar la estructura detrás de la maldad que percibes. Que te ayude, también, a establecer más agudamente los interrogantes. Esta experiencia te puede regalar una perspectiva diferente en la vida y un conjunto de acciones de contenido social y político, en beneficio de esas personas desheredadas de la Tierra.

La experiencia ética, por tanto, brota desde mi manantial, desde mi conciencia. Pero desde una conciencia que es rotundamente interpelada por la persona en desventaja. Todo ello lo vas a comprender mejor desde el discernimiento cristiano y la urgencia del único juicio cristiano que es sobre la solidaridad.

Una vez acumulada la experiencia primaria, es el momento de una segunda experiencia, una repetición en clave vivencial. Es como una cosecha ella misma, debe

tener su tiempo y su espacio específico. En este segundo nivel también debes tener acompañamiento en dos aspectos. El primero, para que esos golpes que has vivido ante la desilusión, ante la impotencia, ante el hambre, ante la violencia sin fin, te hagan mella, te cambien y te marquen. Todo ello te permitirá recuperar e internalizar la interpretación para sacar algo de ti; te tiene que encender algún tipo de deseos que se traduzcan en acciones.

El segundo aspecto, tu acompañante te ayudará a retomar la alegría y lo positivo que la experiencia te brindó; especialmente cuando colaboraste a cambiar en algo la situación donde vivenciaste tu reto. Es de mucha riqueza recuperar los lazos de amistad que han comenzado a fraguarse entre los necesitados. Te vas a dar cuenta que lo que sostiene todos esos valores, en el fondo, es el cariño que sientas por las personas necesitadas; debes tener retratos concretos de personas –grabados en tu corazón– que te llaman desde sus ojos desenmascaradores. Ignacio de Loyola decía que la amistad con los pobres nos hacía amigos de Dios.

Éste es el fruto más decisivo de las experiencias de solidaridad: *vivenciar la profunda alegría de haber sido más hermano o hermana y haber convivido y colaborado en resolver algún problema de los grupos humanos con los que se hacen las experiencias*. Esa experiencia así vivida engendra los valores profundos y genera la amistad que suaviza las dificultades e invita a la acción futura. Si no se tiene amistad con gente pobre; –pero amistad, no beneficiados–, los compromisos de tu conciencia se harán “por principio” y eso, a la larga, no dura. Sólo dura lo que se hace por cariño.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cómo me han ayudado ciertas experiencias de solidaridad en mi vida? ¿Cuál sería la experiencia de solidaridad que más me ha marcado en mi juventud? ¿Cuál fue la primera experiencia que abrió mi conciencia ante los problemas de los demás? ¿Me dio eso felicidad profunda, me ayudó a ser más persona? ¿Cómo ese tipo de experiencias podría enriquecer mi discernimiento humano? ¿Puedo reconocer cuál es la fuerza que dinamiza mi deseo de solidaridad? Trato de explicitarlo. ¿En qué medida esas experiencias me exigen ser persona honesta que no se deja embarrar por la corrupción que nos invade como cultura?

Pero, además de la necesidad de experiencias fuertes y acompañadas, lo más duro es que esta formación es a contra corriente. La formación humana en valores se vive, en concreto, en un mundo donde reinan los anti-valores. Debes formarte percatándote de que actuar según tu conciencia no se “estila”, no está de moda, ni es objeto de publicidad. Es decir, te vas a convertir –de alguna manera– en una persona extraña, a quien no entienden, sin la aprobación de todos. Y eso es difícil de mantener.

Verás como, cuando lleguemos al discernimiento cristiano, todavía se complica más. De ahí que discernir humanamente, en el fondo, es aprender a ser como el salmón, que nada contra la corriente en búsqueda del manantial, donde ha nacido y es productivo. No sé si sabes algo de los salmones. Es misterioso y sugerente, cómo el salmón es capaz de encontrar el río y su manantial –para nosotros esto tiene mucho simbolismo– por una especie de “querencia” instintiva, a pesar de haber estado tiempo largo en las profundidades del océano; pero no navega solo, lo hace en caravana, y muchas veces muere en el intento.

Discernir humanamente significa, por lo tanto, que estés decidido a tener la condición del salmón. Esto sólo se logra teniendo caravanas que apoyen, redes que me ayuden a identificarme con los valores y servirme de la información y noticias alternativas al orden imperante, para que me guíen y orienten.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cómo me suena todo esto? ¿A pesar de ser difícil, me dan deseos de ser persona en plenitud, de encontrar la verdadera felicidad? ¿Me gustaría poder obrar con un tipo de conciencia como la que estamos describiendo? ¿Qué dice mi corazón?

Quien ha experimentado la conciencia y se deja llevar por ella, se va a comportar con ciertos valores fácilmente evaluables en la vida cotidiana. Tienes que tener claro que los valores no surgen sin “hábitos” creados por la repetición de actos, *pero nacidos de experiencias de interés y de cariño*. De la expresión de los valores, hechos comportamientos, hablamos en “Siendo persona en plenitud”. Acá sólo me refiero a ello a vuelapluma.

En el fondo, experimentar la conciencia y dejarse llevar por ella es optar por la vida, con todo lo que ello implica.

- Quien opta por la vida, tiene capacidad de trabajar sabiendo descansar.
- Quien opta por la vida, –porque discierne habitualmente–, es capaz de construir el amor en su entorno.
- Quien opta por la vida no es mosca que busca, remueve y traslada la suciedad; sino abeja que, buscando las flores, extrae de ellas la miel que es alimento, edulcorante y remedio.

- Quien opta por la vida es capaz de dialogar; de ponerse en el punto de vista de la otra persona y considerar, entonces, la vista –la perspectiva– que da estar en ese punto físico concreto.
- Quien opta por la vida y discierne, por lo tanto, es capaz de perdonar.
- Quien opta por la vida es persona honesta y experimenta libertad.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

*¿Tè recuerdas de lo que trabajaste en estos diversos aspectos?
¿Qué ha cambiado en mis evaluaciones de los diversos temas
donde se expresa que vivo en capacidad de discernimiento
humano? Los anoto sencillamente.*

3. EL “AGUA VIVA”, EL ÚLTIMO REGALO DEL MANANTIAL

El manantial nos ha legado la identidad profunda, con todo lo que ello significa, y la conciencia. Esto nos colocaba de lleno en la responsabilidad histórica que implica ser persona en plenitud. Pero, hurgando en nuestro manantial, nos encontramos con aquello que decía San Agustín, “Dios es lo más íntimo de nuestra intimidad”. Así como nuestra parte golpeada producía fetiches, falsas imágenes de Dios; así también el manantial nos abre a la experiencia del Dios de Jesús.

El deseo profundo de quien ha descubierto su persona en plenitud acerca casi incuestionablemente –por lo menos así lo hemos experimentado a quienes nos ha tocado acompañar– al encuentro con Dios, que es el Agua Viva. Justamente es este aspecto de “lo de Dios” sobre lo que versa el discernimiento cristiano: ¿Cómo saber si lo que voy encontrando es verdaderamente el Dios que Jesús nos pre-

sentó o aún estoy inmerso en los fétiches? Responder a este interrogante, nos conduce a otros requisitos para aprender a discernir en el ámbito espiritual mismo.

No podemos olvidarnos del nombre de esta presentación: La danza de los íntimos deseos. Todo lo que te he comentado debe vivirse con la suavidad de un baile, con su ritmo, con la libertad y la alegría que produce. Estás aprendiendo a bailar con lo más íntimo tuyo, con lo que te da más vida; con tu conciencia. Pero bailas solo, de momento. Una danza, sin embargo, es siempre acompañada. Vamos a ver cómo se enriquece y acompasa tu danza con la danza de Dios.

Cerramos este primer capítulo con una brevísima síntesis de cómo discernir en el plano humano.

Ante una elección, sólo tendrás que responder a dos preguntas:

- ¿Esto que elijo me da identidad, refuerza mi manantial?
- ¿Lo que decido tiene en cuenta la solidaridad? O lo que es lo mismo, ¿mi decisión hace posible que todos crezcan?

II

DESMONTAR LA CULPA MALSAÑA Y LOS FETICHES

SEGUNDO REQUISITO PARA DISCERNIR CRISTIANAMENTE

El primer gran desafío del discernimiento básico fundamental es discernir si estoy adorando ídolos falsos o me estoy relacionando con el Dios de Jesús. En este sentido es imprescindible tener en cuenta que mis heridas provocan miedos y compulsiones, y que éstas, a su vez, producen falsas imágenes de Dios. Ya en “Siendo persona en plenitud” te presenté estas imágenes. Si te suena demasiado conocido, simplemente, sáltate el siguiente párrafo.

Si nos ubicamos en el plano espiritual, podemos captar cómo las compulsiones hacen que no se perciba el Dios de Jesús, sino un dios fetiche que hace alianza con esas mismas compulsiones: un dios perfeccionista que te premia si eres perfecta, un dios que exige sacrificios, ídolo de los méritos personales y el éxito: intimista, manipulable, juez implacable, ídolo del hedonismo, ídolo todopoderoso, e incluso ídolo obsesivo sexual.

Estas imágenes distorsionadas de Dios hacen que te relaciones con un dios mercantilista, vengativo, controlador, exigente, abandonador, posesivo, ritualista, normativo, prohibitivo, asfixiante, muchas veces más aplastante que tu propia compulsión y tu propia herida!

Un gran fetiche común en la Iglesia es creer –en la práctica– que Dios es varón, aunque lo que se dice es que

Dios no tiene sexo. Sólo movernos con imágenes masculinas de Dios es en realidad una deformación. ¡Si Dios es varón, el varón es Dios! Ahí radica el fundamento teológico del machismo de nuestra sociedad.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cuál es mi fetiche principal? ¿De cuál me cuesta más desprenderme? ¿Qué fetiche aprendí de mi familia? ¿Cuál me ha dado el colegio, la universidad, la iglesia? ¿Cuál me vende, me contagia mi propia cultura? ¿Cuál me ha llevado a dejar de creer en el Dios de Jesús? ¿Alguna vez me he relacionado con Dios como madre, o con aspecto femenino? ¿Qué me produce pensar a Dios como madre principalmente y referirme a Ella así?

Los fetiches alimentan la culpa malsana, *síntoma* de nuestra parte vulnerada, es decir, del remordimiento que lleva a la negación del auto perdón, y por tanto incapacidad para experimentar, muchas veces, la gratuidad del amor humano y, ya en el plano espiritual, la misericordia de Dios.

El remordimiento –te comes a ti mismo– hace que te encierres en ti cuando cometes un error, cuando haces algo inadecuado, cuando fallas, lamentándote de tu incapacidad y autodestruyéndote con las cosas que te dices, en vez de centrarte en las consecuencias de tu acción, para aprender de ello y buscar caminos de reparación –si es posible– o por lo menos para evitar futuras reincidencias –esto sería la culpa sana o fecunda, el arrepentimiento–. La culpa malsana siempre paraliza, censura, socava la estima personal; la culpa fecunda, en cambio, te hace persona...

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Me siento mal con frecuencia en mi interior? ¿Fracasado, incapaz de superar mis fallos? ¿Qué situaciones me hacen sentir culpable? ¿Me condeno fácilmente por las cosas que hago? ¿Me juzgo, por principio, por las cosas “malas” que realizo?

EL ORIGEN DE LA CULPA MALSANA

¿Pero cómo se provoca esa culpa malsana? Cuando eras niña o niño, quienes te provocaron la herida, por no quererte como eras, o porque te abandonaron, o porque no te tocaron adecuadamente, o porque no te creyeron, o porque te comparaban, o porque te maltrataban, fueron tu madre o tu padre o alguna otra figura parental. Pero no te cabía en la cabecita culpar a tu mamá o tu papá de la herida que habías recibido y entonces te echabas la culpa de lo mismo que te hicieron. Si además, te repetían frases negativas, ya tenías justificación de que te hubieran traumatizado. ¡Lo peor de la herida es que, además, cargaste desde entonces con la culpa! Esto provocó en ti una culpa que es mala porque siempre está presente –sobre todo cuando hieres a tus seres más cercanos de la forma como a ti te hirieron–, y no te la puedes perdonar, ya que te ocasionó lo que más te duele en la vida.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué frases me resuenan todavía que me hacen sentir muy mal? Las anoto. Muy probablemente tendrás amores y odios no confesados, a tu mamá o a tu papá. ¿Ves alguna relación con haberte tú cargado de tantas culpas? ¿Cuál es el peso real que me genera el cargar culpas malsanas, que me roban energía? ¿Cómo se me activan esas culpas malsanas? ¿Me gustaría liberarme de ellas?

En tu existencia puedes tener culpas sanas, es decir puedes experimentar responsabilidad de las cosas malas que haces pero, si lo quieres, intentas remediar la situación y reparas lo que has hecho. Eso es muy bueno. Pero junto a estas culpas sanas, que implican responsabilidad de tu parte, tienes seguramente cosas que no te perdonas y que en ocasiones, por acciones que realizas, se te dispara de nuevo el sentimiento de culpa. Esas acciones son “despertadoras” de la herida originante y tienen que ver con algo que te recuerda la primera situación de tu infancia, cuando te hicieron la herida; por eso es algo que no puedes manejar y no te lo perdonas. Otras veces tú atacas a personas de la misma manera como te hirieron y por eso sientes que se reproduce la misma escena y entra la culpa malsana a matarte.

LA CULPA GENITAL

Esto se complica aún más con las experiencias tempranas en lo genital- sexual. Cuando eras niña o niño, tuviste muy pronto descubrimientos de tu parte genital que te provocaba un gusto muy agradable y una sensación de curiosidad. Quizás era más placentero tocarte o frotarte tus partes genitales que hacerlo en otros miembros de tu cuerpo. De ahí te pudo venir un sentimiento de que algo malo estabas haciendo, ya que lo obtenido era más interesante que lo que obtenías en otras experiencias. La sexualidad se abría como algo que no sabías de qué modo funcionaba pero que provocaba sensaciones que te arrollaban, de alguna manera. Todo eso te pudo hacer sentir culpable malsanamente.

Además de pequeña tú sentiste, seguramente, atracción por tu papá -lo cual es normal- pero pudiste sentirte como rival de tu mamá, respecto de tu papá. Eso te hacía sentir bien pero también te dejaba mal sabor, te dejaba

culpa. Si eras niño, lo mismo pudo pasar con tu mamá. Tú te sentías como el noviecito de ella y te daba celos la relación de ella con tu papá. Es un fenómeno normal, pasajero generalmente, pero tú pudiste sentirte culpable.

Como consecuencia, casi siempre entramos a la experiencia sexual con un alto grado de culpabilidad. Si, además, en la casa no se podía hablar de sexo porque era por lo menos no apropiado, si en la iglesia nos hablaban del sexo como algo extremadamente malo –todo lo que era de sexo era sumamente grave, quizás lo más grave de la vida–, tenemos como resultado que para ti lo genital-sexual puede haberte implicado siempre una culpabilidad malsana, que se juntó con la culpabilidad malsana provocada por tu herida. La sensación de culpa se torna mayor, casi inmanejable.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cómo fue tu iniciación sexual-genital? ¿Recuerdas imágenes claves que despiertan en ti angustia o malestar? ¿Cómo hay en ello cosas que se unen a tu herida principal y te generaran mucha culpa? ¿Y dónde estaba Dios ahí: juzgándote, lejano, desatendiéndote, inculpándote?

Ahora bien, con esa culpabilidad malsana y los fetiches de Dios ya tienes la terrible asociación de causas para hacerte sentir mal. Y además, como todo es inconsciente, no sabes lo que realmente te pasa.

En tu vida espiritual, si no has desmontado esta culpa malsana de la herida, te sentirás siempre culpable, como si Dios no te perdonara. Vas, quizás, a formular que Dios sí perdona a los demás, pero que tú no entiendes por qué no sientes su perdón. Y eso es muy serio decirlo respecto de Dios.

Y ¿cómo se desmonta la culpa malsana?, preguntarás tú. Como siempre que queremos curar algo, debemos apro-

vechar las sensaciones presentes, en este caso la culpa malsana, e introducirte –con herramientas adecuadas para facilitar el drenaje y el análisis de lo que te molesta– en las sensaciones que experimentas en ese momento, para que te vayan llevando hasta la sensación originante y permitir después que ese dolor y esa rabia acumuladas puedan drenarse. No olvides que toda herida guarda tres venenos: rabia, dolor y culpa malsana.

Junto con este drenaje ayuda mucho, en el caso de la culpa, abrirse con alguien que te acompañe en el nivel personal para airear lo que experimentas y ver cómo algunas personas que te quieren y conocen lo que te pasa, te aceptan incondicionalmente. La aceptación de los otros funcionará como un “modelaje” de la manera como puedes también perdonarte. Si otros me “perdonan”, yo también puedo perdonarme. Te ayudará mucho experimentar lo que decía San Juan: si tu conciencia te condena, Dios es más grande que tu conciencia.

En el caso de los fetiches de Dios, una vez drenada la herida, ayuda también leer temas de cristología, sobre todo, que te abran a la imagen de Dios que predicó Jesús. La liberación de la herida hace que se vaya barruntando el Dios de Jesús que ya tenemos, por el bautismo, puesto en el corazón. Ese Dios de Jesús socava las falsas imágenes de Dios y nos abre a recibir lo que Jesús nos entregó aun a riesgo de su misma vida. Porque denunció y combatió las falsas imágenes de su Padre.

- Frente al dios con minúscula, castigador y perfeccionista, el Dios –con mayúscula– de Jesús es el de la alegre misericordia.
- Frente al dios –también con minúscula– que quiere “sacrificios” y es insaciable en este sentido, el Dios de Jesús es el del amor incondicional.
- Frente al fetiche que se compra con acciones, el Dios de Jesús es el de la gratuidad.

- Frente al ídolo que me lleva al subjetivismo y a la renuncia de un compromiso histórico, el Dios de Jesús es el Padre de toda la humanidad que sueña con el Reino suyo hecho realidad.
- Frente al dios –con minúscula– legalista y juez implacable, el Dios de Jesús es el que apuesta por nuestra libertad.
- Frente al ídolo del placer a toda costa, el Dios de Jesús nos enseña que si el grano de trigo no muere no da fruto; que por la causa del Reino debemos estar dispuestas y dispuestos al riesgo.
- Frente al fetiche del dios todopoderoso –que no decimos que no lo sea, sino que no es el adjetivo que más le gusta– el Dios de Jesús es el que se “enTierra” –se planta en esta Tierra, mínima dentro del universo– y ahí se encarna haciéndose uno de los nuestros; y de los de más baja condición.
- Frente al ídolo, por fin, de un pacifismo adormecedor, el Dios de Jesús es el Dios de la esperanza que moviliza la historia porque surge cuando se acaba la fe y la misma capacidad de amar.

Este es, por contraste, el Dios que Jesús nos ha regalado y, por defender esa imagen suya, el poder de este mundo lo mató. Todo esto es la imagen de Dios que por su gracia está ya grabada en nuestros corazones.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué experimento ante esta presentación que erradica la fuerza de los fetiches? ¿Siento una especie de un Anuncio Bueno? ¿Cuál de esos rasgos me llenan más el corazón; me lo consuelan, me lo sanan? ¿Cuánta vivencia de fetiches registro en mi historia? ¿Cuáles se han cultivado en mi familia, escuelas, grupos sociales? Las anoto.

Todos estos elementos juntos te ayudarán a desmontar los fetiches y dismantelar la culpa. En esta nueva situación toca abrirte a nuevas experiencias de oración con esa nueva imagen que se está perfilando en ti. Todo lo anterior lo puedes hacer. Recibir esa nueva imagen ya es una gracia. Eso lo tienes que pedir, pero apuesto que Dios te lo concede.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Siento entusiasmo por depurar esas imágenes? ¿Y, esa culpa malsana, quiero sacarla del corazón? ¿Me entusiasma pensar que el Dios que Jesús nos mostró es totalmente diferente? ¡Esa va a ser la buena noticia que te daremos!

¿Qué registras de todo esto en tu manantial, que te invita a abrirte al Dios de Jesús?

III

EXPERIENCIA DEL ENCUENTRO CON DIOS

REQUISITO ESPIRITUAL PARA DISCERNIR Y PODER COMENZAR LA DANZA

Un requisito importante para el discernimiento espiritual, es tu experiencia de encuentro con Dios; porque si no, el discernimiento te quedará muy grande todavía.

Encontrarse con Dios no es difícil. Dios está siempre atalayándote para toparse contigo de muchas maneras. Y fíjate, el primer lugar donde lo puedes encontrar es dentro ti, en lo más profundo de ti.

Te acuerdas de todo lo que hablamos del manantial, ¿verdad? Ahí está su presencia como el Agua Viva, como Aquél que ha estado siempre ahí y no lo sabías. Además, es una ventaja que ya hayas trabajado la culpa malsana y estés luchando por erradicar los fetiches porque con eso has limpiado y preparado el camino.

Ahora bien, no creas que para encontrar a Dios tienes que buscarlo “arriba”, en las alturas. No, a nuestro Dios lo encuentras sobre todo aquí abajo, en el corazón de la historia, en medio de quienes padecen necesidad. Esta melodía creo que ya te va calando... Entonces, en primera instancia, debes recordar si alguna vez has sentido la presencia de Dios en quien tiene necesidad.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

Te tomas un poco de tiempo para recordarlo: ¿He sentido alguna vez que Dios estaba en alguien, sobre todo en alguien necesitado? Escríbelo porque debe ser muy bello ese primer encuentro. A ese primero tal vez han seguido otros y no los habías calibrado correctamente.

CÓMO HACES ORACIÓN...

Será bueno que recuerdes cómo has hecho antes oración, a solas, desde lo más hondo tuyo, en silencio. Y si no lo has hecho de ese modo, no importa, parece que ahora te está interesando y eso basta. Recuerda también cómo oran en tu cultura. Tal vez vienes de una cultura maya de Guatemala o México donde se reza con apoyo de flores, velas, incienso... O quizás de una cultura afro que ora más con el cuerpo, con lo festivo... en fin, debes tomar en cuenta con qué experiencia de oración vienes, no para contradecirla, sino para que cuando aprendas a orar con Jesús, puedas incorporar toda la riqueza de tu cultura en lo que Él te va mostrando.

JESÚS ES QUIEN TE ENSEÑA A ORAR

Ahora voy a explicarte cómo establecer contacto íntimo con el Señor Jesús. Y para eso, debemos ponernos de acuerdo en el concepto de oración, es decir, el modo de relacionarte con Él en tu corazón. Fíjate que decimos oración y no “rezos”. Tal vez estás acostumbrada o acostumbrado a oír o a hacer rezos. Y eso no es lo característico de la oración de Jesús, que es quien nos debe enseñar a orar. En la oración a la que nos referimos no se trata de hablar, sino más bien de **escuchar**. Sus amigos, cuando ya se apasionaron por su persona y por su misión, le pidieron:

“enseñanos a orar”. Quiero decirte que tuvieron que dejar sus costumbres, su modo de orar, para abrirse al modo de Jesús, como en el resto de cosas... A ti, te invito a consultar en los apéndices los modos de oración, verás cómo también puedes aprender a ponerte a la escucha.

LA DIMENSIÓN DE MISTERIO DE LA ORACIÓN

Lo más importante de la oración, desde el punto de vista del discernimiento, es que puedas captar la **dimensión de “misterio”** que nada tiene que ver con el “suspense” de una película. Significa sobre todo, que a Dios no lo podemos controlar, de ningún modo, por lo tanto, tampoco podemos controlar lo que pasa en la oración.

Así pues, lo que me sucede en la oración es lo que Dios quiere, yo solo pongo muy poquito cuando me coloco en clima de oración, por ejemplo, saco el tiempo para hacerla, y permanezco ahí dispuesto... Eso es lo del misterio. Si no lo entiendes, no vas a poder comprender el discernimiento porque en el proceso de discernimiento todo gira en torno a que Dios te habla, y que lo que vas experimentando –si es invitación suya– tú no la fabricas de ninguna manera. Por esa razón muchas veces el Señor nos hace pasar tiempos en que “no me pasa nada” en la oración y casi me aburro. Aunque lleve mucha preparación y textos y ganas... nada. Ése es ya el principio de la experiencia de misterio.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Se me ha concedido algo de este tipo de experiencia? ¿He sentido que lo que creo que va a pasarme en un rato de oración no sucede sino que quizás se me da algo que ni imaginaba? Entonces va por ahí lo que estamos diciendo.

LA ORACIÓN, UN LENGUAJE DIFERENTE

Un segundo punto clave es captar que **la oración es todo un lenguaje especial**. Un lenguaje que primero se experimenta en el cuerpo. Un lenguaje de sensaciones: bienestar, alegría, intranquilidad, paz, etc. que luego irás aprendiendo a interpretar. Irás captando, poco a poco, el modo como Dios te habla.

Por eso, también poco a poco, empezarás a recoger las palabras, las sensaciones que te irán diciendo mucho de la vida de Dios, de Jesús, de ti en particular y de los deseos tanto tuyos como del Señor.

LA ORACIÓN DE JESÚS: A SOLAS

Dicho esto te voy a presentar unos rasgos de cómo era la oración de Jesús. En primer lugar debo decirte que Jesús fue un hombre realmente orante. Y no de oracioncitas medio hechas... Nos dicen los evangelios que trasnochaba en oración, en una gran intimidad con su Padre, y se ponía a solas. Si estaba con sus discípulos, se apartaba, y si no, se subía a un monte para orar en solitario. Cuando él mismo nos recomienda orar dice que lo hagamos escondidos, a solas, como en el armario, así nos alerta.

También es verdad que Jesús oraba con sus amigos y oraba entre la muchedumbre. En esas ocasiones dice el evangelio que “levantaba los ojos al cielo” como para tomar una perspectiva distinta: la de su Padre. Con eso, de alguna manera internamente, se separaba.

ORACIÓN DE PETICIÓN: “... VENGA TU REINO...”

La oración de Jesús es fundamentalmente de petición. Pero no petición de cosas banales o sin importancia. Cuando nos enseñó el Padrenuestro, nos enseñó a pedir cosas fundamentales en torno a la venida del Reino de Dios.

No comprender lo central del Reino en la oración de Jesús, nos hace caer en las peticiones infantiles de quien quiere suplicar a Dios que le conceda las cosas que se le antojan de forma casi mágica y sin esfuerzo de su parte.

La oración cristiana es una oración de petición, siempre en el horizonte de la caravana humana donde nos movemos. Y además, sin echarle nuestras responsabilidades a Dios. ¿Cuántas veces has oído en la oración de los fieles: “Recuérdate Señor de los que pasan hambre y de los que están sin casa...”? ¡Como si Dios no lo supiera perfectamente! Una oración de petición, bien formulada, tendría que ir más o menos así: “Danos Señor el deseo, la energía y la inteligencia para atender a tantos desposeídos por la injusticia de este mundo...”.

LA AYUDA DEL ESPÍRITU EN LA ORACIÓN

Ahora bien, a veces no sabemos qué pedir; qué será lo más importante en este momento. Ahí es donde más acude el Espíritu para ayudarnos a saber qué pedir. Una vez que comienzo ya una primera oración, las peticiones de las oraciones siguientes simplemente serán continuar pidiendo lo que se me fue dando en la oración anterior. Eso es ser fiel al Espíritu. Eso da fuerza a la vida espiritual. Si no, voy cambiando todos los días de petición y de tema y eso no tiene consistencia y no puedo seguirle el hilo al influjo del Espíritu.

ORAR EN CLIMA DE DESIERTO

Otro rasgo importante de la oración encaminada al discernimiento es orar en clima de desierto y en silencio. Ya lo señalábamos al hablar de la soledad. Es ver-

dad que hay momentos litúrgicos muy importantes, como la misa, o las oraciones comunitarias que son buenas. Ahora bien, no son las que más nos ayudan a prepararnos para el discernimiento. También es importante que nuestra oración dure más de treinta minutos. Es que casi antes de los treinta minutos estoy todavía acallando mis ruidos internos y mis distracciones. Justo cuando siento que me estoy aburriendo, entonces empezaría el clima de oración y donde comienza el misterio que la oración entraña.

EXPERIENCIA DE EMBAJADA

Y aquí venimos al rasgo que ya señalaba al comienzo sobre el misterio. Es lo que yo llamo **experiencia de embajada**. Las embajadas de los países establecen sus legaciones o misiones en construcciones y en terreno que son de la nación que las recibe. Con todo, dentro de la embajada, sucede lo que la soberanía de esa nación de la embajada decreta. La comparación es importante. La oración acontece dentro de mi psicología y con mi manera de ser. Sin embargo, **en el tiempo de la oración no pasa lo que yo quiero**. Ahí se da la experiencia de misterio y de embajada. Esto será fundamental para el discernimiento como ya lo verás.

EL CUERPO ORANTE

Dentro de los rasgos de la oración de Jesús está la relevancia del cuerpo. No es que Jesús nos enseñara mucho sobre ello, pero desde su encarnación se hizo plenamente posible “tocar a Dios” con nuestras manos. Ya lo decía Juan en su primera carta (1Jn. 1.1): lo que hemos visto y oído y hemos tocado con nuestras manos acerca del Hijo

de Dios... eso es lo que vamos a predicar. Desde que Jesús se hace carne, y se hace cuerpo, el acceso a Dios únicamente es ya posible a través del suyo y a través de nuestro propio cuerpo. Por tanto, en la medida que haga intervenir más mi cuerpo en la oración, estaré en mayor disposición de conectarme con Él. Y esto sin mencionar que la máxima presencia de ese mismo Jesús está, sobre todo, en el contacto –afectivo y efectivo– con los cuerpos adoloridos de las personas que están en desventaja y que padecen cualquier sufrimiento.

Son muy numerosos los contactos físicos de Jesús con las personas que se le van presentando. Quien se aproxima a Él, más que sólo hablar con Jesús, es tocado por Él (Mt. 8,3; Mc. 1,41) o es la persona que se siente en suficiente confianza como para tocarlo también (Mt. 9,21): Jesús toca la mano, toca la cabeza, mete sus dedos en las orejas, (Lc. 22,51) toca los ojos (Jn. 9,6) toca los enfermos y toca los muertos (Lc. 8,49) –con el escándalo que significaba para la mentalidad judía puesto que los cadáveres eran “impuros”–. Por su parte, una mujer pecadora, unge y besa fervientemente los pies de Jesús con un perfume carísimo de nardo (Jn. 12,3). Otra que tenía flujo de sangre toca la orilla de su vestido (Lc. 8,43). En la última cena, su amigo íntimo está recostado en el pecho de Jesús (Jn. 13,25). Las mujeres prepararon su cuerpo para su sepultura. A Magdalena el mismo Jesús la pide que deje ya de tocarlo (Jn. 20,17). Invita a Tomás a meter sus dedos en sus llagas y en el costado de su cuerpo ya resucitado (Jn. 20, 28).

Todos estos textos, no dejan duda de que para Jesús, el cuerpo y el contacto con él era fundamental en la relación consigo mismo y en el encuentro con Dios. Sólo pensemos en que en la Eucaristía nos deja su cuerpo y su sangre para alimentarnos...

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué reacción me provoca una relación tan corporal con Jesús? ¿Me da un respeto tal que me impide acercármele así, como esas personas en el evangelio? Me pongo delante de él y me atrevo –con los ojos cerrados– a tomar una iniciativa con su cuerpo. Voy a recordar a esa mujer con el flujo de sangre que metió hasta codazos para tocar siquiera la ropa de Jesús. Me animo a hacerlo. ¿Me dejo ser tocada, tocado por Él? Siento su presencia en las sensaciones corporales de gozo, alegría, felicidad, solidaridad? ¿Descubro que mi cuerpo es mediador de mi relación con Dios?

ORAR CON LOS SENTIDOS

Fíjate que por una serie de tabúes y deformaciones, a pesar de lo que vamos diciendo, la Iglesia nos ha transmitido una especie de miedo al cuerpo, al placer y a la genitalidad. Y por tanto ha sido un espacio no utilizado para el encuentro con el Señor. ¡Como si Dios hubiera hecho todas esas cosas cuando estaba durmiendo! Sin embargo, Ignacio, hace ya unos 500 años, nos presentó un modo de oración con nuestros sentidos corporales –la llama “*aplicación de sentidos*”– para entrar en contacto con el cuerpo de Jesús. Esto lo puedes ver en los apéndices para que puedas practicarlo también con libertad.

Recuerda que el cuerpo es mi ser, inmerso y en contacto con el universo. Es más que mi casa que a veces no habito, cuya toma de conciencia como unidad y sus verdaderas posibilidades, se nos presentan como tarea prioritaria⁹.

9. Cfr. BERTHERAT, T. *El cuerpo tiene sus razones*. Paidós, Barcelona, 1998.

Lo interesante de este tipo de oración que te propongo es que, en su momento más importante, en la petición, –una vez que la tengo clara–, hagas una especie de escáner pasando por las diferentes partes de tu cuerpo con esa petición, para ir así asimilándola y enseñándote de esa manera, a pedir con tu cuerpo. Al final de la petición, intenta hacer una “escultura” con tu cuerpo que, sin decir palabras, exprese lo que estás pidiendo. Anímate a probar por este camino. Seguro que esto sí es algo nuevo para ti.

DISTINTOS ESTILOS DE ORACIÓN

Como vas viendo, hay varios modos de hacer oración: la *meditación*, la *contemplación*, la *aplicación de sentidos*. Esta última tiene mucho que ver con la contemplación pero avanza más.

La meditación y la contemplación son maneras muy ricas de hacer oración. Al final del libro, en los apéndices, te voy a dar esquemas de cómo practicarlas. Fíjate que la meditación se hace principalmente con nuestra parte más racional; mientras la contemplación con la parte más sensible. Así, para algunos temas, Ignacio nos sugiere una “entrada” meditativa, mientras para los más importantes propone la contemplación y la aplicación de sentidos. También en los apéndices te ofrezco cómo orar con el cuerpo y cómo aprender a orar con los propios sueños. Como ves, hay una gran variedad de métodos. Sería bueno que lo intentaras. Con esto ya estamos en forma para entrar de lleno en lo que en realidad es el discernimiento cristiano.

IV

EL CORAZÓN DEL DISCERNIMIENTO

Ya tienes la preparación necesaria para entrar en el discernimiento cristiano. Sólo nos falta dar una definición operativa que nos ayude a entenderlo. A lo largo del tiempo se han dado diferentes definiciones.

- Según la definición más simplista pareciera que discernir era **disponer del número de teléfono celular de Dios para preguntarle en cada momento qué hacer**. Evidentemente, Dios te respondería, “ya estás mayor; mira tú mismo qué debes hacer...”.
- En ocasiones se ha formulado que **el discernimiento sirve para “encontrar la voluntad de Dios”**. Yo te diría que sí y no. Por una parte Dios no nos impone su voluntad, aunque sí tiene unos deseos fundamentales que nos los va concretando según nuestra capacidad. No es que Dios tenga siempre algo que indicarnos, Dios respeta la libertad que nos dio. Cristo nos liberó, dice San Pablo, ¡para que fuéramos libres! Tanto así que si tú y yo no queremos, no entra en nuestro corazón ni en nuestra vida...
- **Otras personas dirán que el discernimiento es el modo para saber elegir entre dos alternativas...** Otra vez tengo que decirte que sí y no. No es sólo para elegir una cosa concreta. El discernimiento es tan vital que tengo que practicarlo toda mi vida.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué creo que es el discernimiento cristiano? ¿Cuándo debo usarlo? ¿Para qué sirve? ¿Qué añadiría “lo cristiano” al discernimiento que hemos llamado humano? ¿He tenido experiencias de discernimiento cristiano en mi vida? Las traigo a la memoria.

El título de este artículo decía “danza de deseos”, ¿verdad? Hablar de baile y de deseos corrige falsas ideas que hemos podido tener del discernimiento.

El Discernimiento bien entendido, es un diálogo de deseos: los que tú tienes con los deseos de Dios. Eso sí, tus deseos profundos, aquellos que dicen quién eres tú en lo más profundo. Ese diálogo de deseos, esa danza de deseos, es para producir algo nuevo, algo que brota del corazón de Dios y de mi propio corazón y tendrá que ver siempre con el gran sueño de Dios: ¡que venga su Reino! Y su Reino tiene que ver además con el anhelo que tengo yo también –en mi propia conciencia, en mi manantial–; sueños de solidaridad, de buscar la felicidad de todos y sobre todo de los que más sufren. ¿Ves cómo discernir no puede ser algo impuesto en mi vida, que me oprima o que me la haga más difícil? Discernir no será una imposición de Dios.

Discernir, eso sí, me va a exigir esculcar dentro de lo más profundo mío, esos anhelos más guardados y cotejarlos con los deseos de Dios y así, seguir caminando por la vida, en una tónica de discernimiento perenne; en un baile perenne, haciendo que se provoque Reino.

¿Sabes por qué me agrada la imagen de la danza?, porque, además de que me gusta bailar, en la danza debe haber un acoplamiento perfecto entre la pareja para no tropezar. Cuanto más se acople la pareja, cuanto más se intuya los movimientos de la pareja, mejor sale el baile.

Es cierto que habrá momentos en los que tendré que decidir algo puntual o hacer una elección concreta y también para ello habré de usar el discernimiento. Pero el discernimiento como tal es más grande que una elección específica.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

Cuando oigo la palabra Reino de Dios; ¿qué se me viene a la cabeza? Describo lo que creo que es el Reino y cómo en lo profundo de mi ser también me gusta.

Los grandes deseos de Dios se concretan, gracias a Jesús, en lo que significa Reino de Dios. Fíjate que es la palabra clave de todos los Evangelios, y por mucho tiempo, permaneció soterrada. Esto nos trajo muchas deformaciones a la Iglesia y al mundo.

Reino de Dios es una palabra técnica y hace alusión a un proyecto que tiene Dios –Madre y Padre– para con toda la humanidad. Es un proyecto de justicia solidaria, de tolerancia, de amor, de paz, de equilibrio ecológico, donde los más necesitados son los más beneficiados. Es un proyecto que incluye a todas las personas, que debe comenzar aquí en esta Tierra y que culminará un día en el seno de Dios. ¿No sientes que ahí están expresados muchos de tus anhelos?

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Cómo modificó el párrafo anterior la idea que yo tenía del Reino? ¿Qué fue lo que me sonó mejor; y qué no me gustó tanto? ¿Qué falsas concepciones de Reino de Dios percibo ahora que me he aclarado un poco más sobre el tema? Anoto todo esto.

V

PRESENTACIÓN DE LOS AUTORES

En el discernimiento intervenimos varios actores. Como ya te has dado cuenta, uno de los actores serás tú, o yo mismo. Eso parece claro. No vamos a hacer “nuestra” presentación porque supongo que tanto tú como yo, nos conocemos y nos hemos trabajado, ¿verdad?

El segundo actor es Dios, de quien ya hemos ido adelantando algunos atributos, no tanto sobre Él mismo, sino sobre sus deseos: El Reino.

Y hay un tercer actor, no tan agradable: El Espíritu del mal. Quizás te suene trasnochado, intentaré presentártelo y explicártelo más adelante.

Nos ocuparemos ahora del segundo protagonista. Siempre hemos usado una palabra muy abstracta: “Dios”. Pero en realidad, como lo vamos a exponer, deberíamos hablar de la Comunidad de Dios, es decir de lo que siempre hemos llamado “Trinidad”.

LA COMUNIDAD DE DIOS: LA TRINIDAD.

Cuando yo era niño y oía la palabra “Trinidad”, creía que era una señora importante, una santa, o una virgen. Poco a poco, me di cuenta de que era comprender que Dios no andaba solitario por el universo, sino que era una comunidad, una familia. Esto ya me pareció mejor. Hablar de la Trinidad es hablar del Padre, la Madre y el Hijo. Comencemos por el Padre.

A Dios nadie lo ha visto, dice San Juan. No sabemos cómo es. Jesús nos habló mucho del Padre. Lo que podemos comprender es que Dios es alguien a quien Jesús llamó con palabras tiernas, diciéndole “Abbá”. Fue Jesús también quien nos dejó un retrato hablado suyo, en la famosa parábola que llamamos del hijo pródigo –y creo que es bueno explicar que “pródigo” significa ser un poco manga rota–. Pues bien, en esa parábola nos da los rasgos de la paternidad de Dios, que colindan con lo maternal. ¿Recuerdas la parábola? Un hijo menor pide su herencia, se va de la casa, se gasta todo el dinero dándose a las fiestas, a la mala vida, al trago... y lo pierde todo. Ya en la total lipidia, en la suma pobreza, se acuerda de su papá, de cómo es generoso y decide regresar, a pesar de su pecado, para colocarse como uno de los trabajadores. Por el camino va ensayando su confesión... Mientras, en su pueblo, su papá pasa el tiempo mirando en la lejanía, esperando ver a su hijo en el horizonte ... **aproximándolo con su deseo**. Por fin llega el hijo y el papá, en vez de recriminarlo y regañarlo, le organiza una gran fiesta con baile y música y le viste con el traje preferido del muchacho. (Lc. 15.11)

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué rasgos me gustan más de esa imagen de Dios-Padre? ¿Cuántas veces en mi vida me he sentido como ese hijo que sin embargo ha vuelto de nuevo? ¿Nunca? ¿Se me antoja un Dios con una cara así? ¿Cómo se ha ido cultivando en mi propia historia la imagen de Dios como padre?

Otro modo de entender el corazón de Dios-Padre es acercándonos al texto que el profeta Isaías nos legó (capítulo 58, versículos del 6 al 10).

Lo que a mí me gusta, dice el Padre:
Abrir las prisiones injustas,
hacer saltar los cerrojos de los cepos,
dejar libres a los oprimidos, romper todos los cepos;
partir tu pan con el hambriento,
hospedar a los pobres sin techo,
vestir al que ves desnudo y no cerrarte a tu propia carne.
Entonces romperá tu luz como la aurora,
en seguida te brotará la carne sana...
Entonces clamarás al Señor y te responderá;
pedirás auxilio y te dirá: Aquí estoy...
Si das tu pan al hambriento y sacias el estómago
del indigente,
surgirá tu luz en las tinieblas, tu oscuridad
se volverá mediodía.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué sensaciones me provoca este texto? ¿Me ayuda a hacer un retrato hablado del corazón de Dios-Padre? ¿Qué verso me gustó más; llenó más mi corazón? Si esos son los deseos de Dios-Padre ¿encuentro resonancia o concordancia con mis deseos?

RÚAH

Así como Jesús llamó Abbá al Padre, cuando hablaba del Espíritu decía la palabra “Rúah”. Este término hebreo tiene género femenino. Es decir, que habría que hablar de “La Espíritu”, aunque suene mal en castellano. Vamos a ir

presentando quién es la Rúah partiendo también, como en el caso de Abbá, de sus actuaciones.

Lo primero que tenemos que decir, entonces, es que **La Rúah es lo femenino de Dios**. Con lo cual, se supera de entrada el androgenismo religioso (ver a Dios sólo como varón). Toda la simbología de la Rúah tiene que ver con elementos femeninos que representan a la mujer: agua, sangre, paloma encubando la creación. Dice el libro del Génesis, que al comienzo creó Dios al hombre y a la mujer: “hagamos a la persona humana a nuestra imagen,” a imagen suya los creó: hombre y mujer los creó”. La Ruah Santa estuvo en el mismísimo momento de la creación con un papel femenino, como madre.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Me suena muy extraño? ¿No es verdad que me parece nuevo, tal vez, sospechoso? Pero, ¿no es más fácil entender que Dios es Padre, evidentemente; pero sobre todo Madre, como dijo Juan Pablo I? ¿Qué es lo que me resulta más difícil de aceptar?

Si no te causa problema, pues ¡qué bien!

Fíjate que esta feminidad de Dios no es invento mío, aunque quizás sea la primera vez que lo oyes. Es una tradición muy antigua. Tal vez la influencia machista de la iglesia borró este aspecto tan fundamental. San Agustín, a quien admiro mucho, tuvo también culpa porque consideraba que la mujer no era imagen de Dios !!! En este punto no comulgo con él, obviamente. Fíjate qué distinta la posición de P. Comblin, teólogo serio de Latinoamérica, que llega a decir que las funciones del Espíritu corresponden a formas de actuar que se refieren habitualmente a la maternidad y a la feminidad en general: inspirar, ayudar, apoyar,

amparar, hacer nacer. Termina diciendo que el Espíritu representa el amor maternal de Dios y actúa de acuerdo con los modos de obrar de la mujer¹⁰ ...

La Espíritu, entonces, es la **personalidad materna** de esa especie de familia que es la Trinidad. No olvides que María ha sido siempre el icono de la Espíritu, y a través de María el pueblo más sencillo se ha relacionado con la Rúah. ¿Te has fijado como la gente pobre recurre a María en sus problemas? Porque en ella han intuido siempre el rostro de la Espíritu. El problema ha sido que la presencia de la Rúah en María ha desdibujado su importancia.

También la Rúah es quien devuelve al *caos* primigenio del universo la capacidad del *cosmos*, es decir, la **“belleza ordenada”**. Así pues corresponde a la Rúah la preocupación ecológica, diríamos en este tiempo. Por lo tanto, alguien que sigue a la Espíritu, tendrá que preocuparse por la conservación de la Tierra y la experiencia de la unidad del universo.

Otro rasgo de la Rúah es la **profecía**. La Espíritu denuncia la ruptura de la Alianza, –del pacto entre Dios y su pueblo; pacto que era el compromiso de que el Reino acabiese– y anuncia lo que debe ser ese Reino. El profeta Isaías canta a voz en cuello y dibuja lo que sería este proyecto de Dios, superando todas las penalidades:

Decía el pueblo...

Me ha abandonado el Señor; mi dueño me ha olvidado.

¿Puede una madre olvidarse de su criatura,
dejar de querer al hijo de sus entrañas?

Pues aunque ella se olvidare, yo no te olvidaré.

10. COMBLIN, José. *El Espíritu Santo y la Liberación*. Madrid, Paulinas, 1987, pág. 58–59. Es de notar que entre los teólogos actuales hay bastantes que han insistido en la feminidad del Espíritu, sobre todo en la feminidad de la Paloma Divina. Por ejemplo Mühlen, Scheeben, Pikaza, Boff, Codina, Congar, etc.

Mira que en palmas yo te llevo tatuada... (Is. 49, 14).
Ensancha el espacio de tu tienda, despliega
sin miedo tus lonas,
alarga tus cuerdas. Hince bien tus estacas
porque te extenderás de derecha a izquierda. (Is. 54,2).
Miren que voy a crear un cielo nuevo
y una Tierra nueva;
gócense siempre de lo que voy a crear...
Me alegraré de Jerusalén y me gozaré de mi pueblo...
Ya no habrá allí niños malogrados...
Construirán casas y las habitarán,
plantarán viñas y comerán de sus frutos...
El lobo y el cordero pastarán juntos,
el león como el buey comerá paja (Is. 65).

La Rúah Santa además nos trasmite la **Sabiduría** –otro término femenino en hebreo–. “Sabiduría” en nuestras lenguas romances hace referencia a “sabor”; es decir, tenemos sabiduría cuando hemos aprendido a saborear las cosas. La Espíritu nos enseña a saborear los gustos del Padre, tal y como ya lo presentamos. Quien sigue a la Espíritu tendrá que retomar el carácter profético típico suyo, saboreándolo internamente.

Todos estos rasgos son del Antiguo Testamento. También en el Nuevo Testamento –y sobre todo en él– se nos revela La Espíritu. Especialmente en la Encarnación. La Espíritu enfatiza la feminidad de María ayudándola a engendrar a Jesús. “Espiritual” entonces quiere decir **ayudar a generar personas como Jesús en la historia**. En eso se notará que nos dejamos llevar por la Rúah.

Es la Rúah la que también en forma de paloma se posa sobre Jesús para indicar con su presencia quién era el hijo consentido del Padre. En esa escena, el mejor retrato de la Trinidad como familia, la Rúah nos manifiesta que una actividad propia suya es la de **señalar dónde está Jesús**.

Por tanto, quien sigue a la Espiritu se preocupará siempre de mostrar dónde se encuentra Jesús hoy en día; en todas aquellas personas que sufren, que lloran, que son perseguidas y perseguidos.

Es también la Espiritu quien **consuela** a Jesús después de experimentar la tentación, en el huerto de los Olivos. Tiene el oficio de consoladora. Quien toma el cargo de ser persona que consuela, se está dejando llevar por la fuerza de la Rúah.

Finalmente, la Espiritu es quien **resucita** a Jesús, como dice Pablo. La actividad propia de la madre es engendrar, pero también defender la vida. La hembra de los animales cuando se le tocan sus cachorros, se vuelve feroz. Aun con los dueños, una perra se pondrá nerviosa ante la presencia –que pudiera ser amenazante– de la vida de sus retoños. Esa misma fuerza que da vida, es la que impulsa a la Rúah a resucitar al Hijo (Rm. 8,11). Toda persona que quiera desclavar a las crucificadas y crucificados de la historia, está ejerciendo la actividad espiritual por excelencia.

Después de la resurrección de Jesús, la Espiritu es la que forma el grupo, **cohesiona** la iglesia naciente. María está presente en el momento de la irrupción de la Rúah, ella será –a veces demasiado– el icono, la imagen de ese Espiritu sobre todo para la gente más sencilla.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué es lo que más me impresiona de la Rúah Santa? ¿Qué experiencia he tenido con ella, quizás sin saberlo? ¿Por dónde le pediría me dejase conocerla más? ¿Siento acomodo interior, en todo mi ser, en la vinculación vivencial con la Espiritu, Dios como Madre? ¿Qué papel ha jugado María como presencia del Espiritu en mi vida? Recojo mi experiencia mariana.

Para muchos, imagino que para ti también, este perfil de la Espiritu es absolutamente inédito. Por eso te propongo esta síntesis con todos sus atributos, esos que has ido leyendo en letra negrita.

La Rúah es...

- Lo femenino de Dios.
- La belleza ordenada que pone orden en el caos primigenio.
- La profecía que anuncia cómo debe ser el Reino.
- La sabiduría, que nos hace “saborear” los gustos del Padre.
- Quien ayuda a generar personas como Jesús en la historia.
- Quien señala dónde está Jesús.
- Consoladora, consuela a Jesús en el Huerto de los Olivos.
- Quien resucita a Jesús y por el mismo impulso nos resucitará (Rm. 8,11).
- Quien cohesiona, une, da identidad a la Iglesia.

JESÚS, EL COMPAÑERO ENTRAÑABLE

Te he mostrado un poco a la Madre y al Padre de esa inimaginable familia que es la Trinidad. Vamos ahora con Jesús, Él es Rostro del Padre. De Él es fácil que tengas imágenes más claras, aunque no siempre correctas.

Jon Sobrino, famoso teólogo de la Liberación que vive en El Salvador, ha escrito unas páginas que me parecen inmejorables y que ahora yo me permito citar añadiendo alguna pequeña cosa. ¿Qué es lo que hoy impacta de Jesús, qué lo convierte en buena noticia?, se pregunta Sobrino.

- *De Jesús impacta la misericordia y la primariedad que le otorga: nada hay más acá ni más allá de ella y desde ella define la verdad de Dios y del ser humano.*

- *De Jesús impacta* su **honradez** con lo real y su voluntad de verdad, su juicio sobre la situación de las mayorías oprimidas y de las minorías opresoras: ser voz de los sin voz y voz contra los que tienen demasiada voz. E impacta su reacción hacia esa realidad: **defensa de las personas débiles y pecadoras**, denuncia y desenmascaramiento de los opresores.
- *De Jesús impacta* su **fidelidad** para mantener la honradez y la justicia **hasta el final**, en contra de crisis internas y de persecuciones externas.
- *De Jesús impacta* su **libertad** para bendecir y maldecir, acudir a la sinagoga en sábado y violarlo. Libertad, en definitiva, para que nada sea obstáculo para hacer el bien.
- *De Jesús impacta* que quiere el fin de las desventuras de las personas pobres y la felicidad de quienes lo siguen, y de ahí sus **bienaventuranzas**.
- *De Jesús impacta* que **acoge a las personas pecadoras y marginadas**, se sienta a la mesa y celebra con ellas, y se alegra de que Dios se revela a ellas. Impacta también, su defensa a los pecadores y pecadoras a quienes dedica su mensaje.
- *De Jesús impactan* sus signos –sólo modestos signos del Reino– y su **horizonte utópico**, que abarca a toda la sociedad, al mundo y a la historia.
- *De Jesús impacta* que **confía en un Dios** bueno y cercano, a quien llama Padre, y que, a la vez, está disponible ante un Padre que sigue siendo Dios, misterio inmanipulable.

Definitivamente impacta de Jesús, ver hecha realidad en una persona, en su persona, cada una de estas cualidades: honradez y verdad, misericordia y fidelidad, libertad, gozo y celebración; pequeñez de lo inmediato y grandeza de la utopía, confianza en el Padre y disponibilidad ante Dios. Alguien así es siempre una brisa de aire fresco. Alguien así es una buena noticia.

E impacta también, y quizás más que lo anterior, el que en una misma persona aparezcan unidos aspectos difícilmente unificables. Jesús es a la vez hombre de misericordia (*tengo compasión de la gente*) y de denuncia profética (*¡Ay de ustedes los ricos!*), hombre de reciedumbre (*quien quiera venir detrás de mí, tome su cruz y sígame*) y de delicadeza (*tu fe te ha salvado*), hombre de confianza en Dios (*Abbá, Padre*) y de soledad y de escándalo ante el silencio de Dios (*Dios mío, ¿por qué me has abandonado?*).

Finalmente, Jesús impacta porque no es sólo un buen mediador del Reino y eficaz en su teoría y praxis, sino un mediador bondadoso, acogedor, compasivo y fiable para las personas pobres, pecadoras y afligidas que son destinatarias primeras del Reino.¹¹

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Y a mí, qué es lo que más me impacta de Jesús? ¿Cómo el encuentro con Él ha hecho mella en mi persona modificándome en todo mi ser, e invitándome a la aventura del Reino? ¿Qué es lo que me cuesta aceptar? ¿Qué es lo que más me compromete? ¿Qué es lo que más me libera? ¿Cómo ha sido mi vinculación vivencial con Jesús a lo largo de mi historia y qué imágenes me resuenan más?

Esta presentación de la Trinidad es ya un gran criterio de discernimiento. Todo lo que nos acerque a las imágenes de Abbá, Rúah y de Jesús, son claramente de Dios. Lo que nos lleve a socavarlas, no es de Dios. ¿No te parece que ya empezamos a encontrar criterios para discernir a Dios? ¿Te animarías a bailar con personas así?

11. SOBRINO, JON. *La fe en Jesucristo: Ensayo sobre las víctimas*. UCA Ed. San Salvador, 1999.

El tema del “mal espíritu”, como lo llama Ignacio de Loyola, puede sonar trasnochado o, cuando menos, bastante complicado de explicar en un mundo cada vez más secularizado y desmitificador. Para la persona moderna o post-moderna, que mantiene una visión del mundo y de la historia más racional, la imagen mítica del Demonio o del Diablo ya no es tan válida, sucede lo mismo con el infierno.

Esta percepción actual desnuda y desmantela el poder ejercido por las religiones, mediante el temor y el castigo, en particular la iglesia, para el control de sus feligreses. ¿Verdad que la gente ya no se asusta tanto con esos temas?

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Qué experiencias he tenido con el demonio, o algo parecido? ¿Puedo decir que es algo o alguien con quien me he topado alguna vez en mi vida? ¿Qué complicaciones me trae admitir su presencia? ¿Qué complicaciones me trae prescindir de ella?

¿Qué sensación interna registro en mi cuerpo en relación con la imagen del demonio?

El pensamiento ilustrado ha ridiculizado siempre la creencia en la existencia y la acción del diablo. La ciencia ha contribuido a eliminar esta creencia en la conciencia general de la gente, y esto creo que te parecerá bien. Pero resulta demasiado simplista prescindir de la antigua convicción cristiana de su presencia. Y es que la experiencia del mal –que tú has de haber experimentado muchas veces y de muchas maneras– no puede explicarse sólo a partir de la concepción del mundo que nos brindan las ciencias actuales.

Como veremos, nuestra experiencia indica que existe algo como una “superpotencia del mal” a la que no podemos enfrentarnos sólo con nuestras fuerzas. Por eso, desde tiempos ancestrales, se ha recurrido a la figura del diablo o personajes similares para intentar explicar el fenómeno del mal.

Pero antes de entrar en esta explicación, debemos hacer una importante aclaración de términos. Lo más común, admitamos o no la existencia de esas fuerzas del mal, es que tendamos a denominarlas indistintamente como Satán, Diablo o demonio. Imagino que para ti hasta ahora eran lo mismo... Nos parecen sinónimos y no lo son. En la Biblia, sobre todo en el Nuevo Testamento, se da una clara distinción entre los conceptos. Satán y Diablo sí son lo mismo pero “demonio” es otra cosa, como veremos. El diablo tiene como primera característica eso que llaman –con descripciones diferentes– el evangelio de Juan o los sinópticos (Mateo, Marcos, Lucas): Padre de la mentira, engañador, enemigo de la naturaleza humana, el acusador, el tentador.

EL DIABLO

Ignacio de Loyola, en sus Ejercicios Espirituales, lo denomina el “mal espíritu” y lo trata como a un personaje. En hebreo se antepone el artículo “el” antes de hablar de Satán, en griego se le denomina “el Diablo”.

Otra característica del mal espíritu es que actúa siempre desde fuera, nunca desde dentro de la persona. Por lo tanto, nos acecha desde el exterior no desde nuestro interior. En este sentido, Ignacio de Loyola habla de los malos espíritus “que vienen de fuera” (EE. 32), muy distinto a ciertas sensaciones o movimientos que “salen de mi mera libertad y querer”, dice él.

Schwager¹² analiza que en la concepción de Satanás convergen cuatro temas claves: el endurecimiento del corazón, la acusación ante Dios, la auto divinización y la posesión. Tal como se puede entender, el endurecimiento del corazón está en estrecha relación con la insolidaridad frente a las personas necesitadas. La acusación ante Dios –en estrecha relación con los fetiches–, sería utilizar el nombre de Dios para condenar, bajo cualquier excusa, a las personas, sobre todo a quienes están en situación de desventaja. La auto divinización, es el engrimiento que personas o instituciones cosechan con el poder del “orden” mundial; lo que el evangelio de Juan llama “este mundo”, en cuanto se declaran absolutos y no se percatan de sus víctimas. La posesión, por último, es el carácter esclavizante del diablo, haciéndote “adicto” y esclavo de sus insinuaciones.

LOS DEMONIOS, EL DEMONIO...

Por otra parte está el demonio o los demonios –citado en plural muchas veces– una entidad que no tiene género, no es masculino ni femenino; es neutro. La mentalidad popular creó ese vocablo para designar poderes impersonales, potencias espirituales o fuerzas maléficas, capaces de entrar en las personas y provocar enfermedades; de ahí que –se decía– ese mal “poseía” a las personas. Ahora bien, no cualquier enfermedad. La medicina, en el tiempo de Jesús, distinguía entre enfermedades externas con causa natural que se percibía a la vista, y enfermedades internas cuyo origen se desconocía.

Esta acción demoníaca era atribuida, entonces, a dolencias identificadas hoy como la epilepsia, la locura, la

12. SCHWAGER, R. *¿Quién o qué es el diablo?* Selecciones de Teología, Barcelona. Vol. 33 N° 130, 1994.

mudez o la sordera. En la actualidad, eso que los antiguos llamaban demonios serían los “virus” que en medicina designan ciertos elementos que actúan haciendo el mal, con una autonomía muy destructora, de los cuales se conoce poco a pesar de las investigaciones y son de difícil cura.

En el evangelio se describe que Jesús luchó contra los demonios, porque curaba esas dolencias internas inexplicables. Curaba porque prestaba atención a las personas y porque amaba incondicionalmente, y eso es lo único que en verdad sana. Pero también se enfrentó con Satán o contra el Diablo, y lo desenmascaró muchas veces.

Cuando los enemigos de Jesús lo acusaban de estar *endemoniado*, querían decir, en realidad, que estaba loco porque no comprendían su proceder.

PERO FINALMENTE, ¿EL DIABLO EXISTE?

Sabemos por la fe que el diablo no es un principio ontológico, es decir, no es un dios más pequeño, o un dios de lo malo. No se cree, pues, en el diablo. En esto nuestra fe ha generado, aun en la filosofía occidental, una certeza sobre ello, a diferencia de las filosofías orientales, que algunas sí pueden imaginar un dios del mal, por ejemplo. Ahora bien, decir que Satán no es un “dios del mal”, no es lo mismo que negar necesariamente su existencia. *Lo que nos dice la fe es que la existencia o inexistencia del diablo no es fundamental para la salvación de la humanidad.* Todo lo que afirman los “credos” cristianos está en función de la liberación y salvación de la gente; al servicio de su vida, aquí, en este mundo, y más allá. Si el diablo existe o no, queda como parte de nuestra ignorancia “sabia”, en cuanto no es pura ingenuidad, sino limitación. Hay muchas dimensiones en las que sólo sabemos que no sabemos y ésta es una de ellas.

EL FENÓMENO DEL MAL, ¿QUÉ ES EL MAL?

Lo que sí existe es el mal, y no lo afirmamos por “fe”, sino por experiencia propia. Fíjate lo que dice González Caffarena:

*El mal es esa cosa horrible que nos esforzamos por olvidar, por no pensar que está ahí, del otro lado del tabique: fuego, peste, tempestad, terremoto, desencadenamiento de oscuras fuerzas mortales que se llevan, en un instante y sin consideración, lo que habíamos construido y ordenado penosamente con toda nuestra inteligencia y nuestro corazón*¹³.

No podemos identificar el mal con la injusticia, aunque sería más sencillo de explicar; la injusticia es parte del mal pero no es la causa de todo el mal.

El mal lo definiríamos de una forma sencilla como el “excedente de maldad” que percibimos en nuestra realidad y que no puede ser producido sólo por nuestros actos humanos malos, ni siquiera sumadas las responsabilidades de algunos personajes claves. Este *excedente de maldad* es externo a nosotros y nos inunda. El genocidio nazi contra el pueblo judío no puede explicarse por la maldad o locura de un Hitler, o cualquiera de sus allegados. El genocidio que padeció la población –sobre todo indígena pobre– de Guatemala, en los años de la violencia más fuerte, no puede brotar únicamente de la maldad de los cabecillas militares de entonces. El fenómeno de la droga que invade todos los continentes generando adictos en unos y en otros, organizaciones poderosas y corruptoras, no se expli-

13. GONZÁLEZ CAFFARENA, J. M. *Humanidad contemporánea: Grandezas e indigencias*, 1990.

ca únicamente por los jefes de los carteles y menos aún, por los distribuidores callejeros.

Todos los días vemos en la prensa, en la televisión, en Internet, la magnitud y complejidad de los problemas del mundo. Te expongo de manera desordenada, tal y como suelen aparecer en los medios de comunicación, estos grandes desastres.

- Millones de personas llegan a esta Tierra para experimentar hambre, desnutrición y pobreza a niveles indignos e indignantes.
- La mayoría de la población tiene una carencia absoluta de futuro. El desempleo, las injusticias salariales y la falta de educación son fenómenos lacerantes.
- Por otra parte, también millones de personas son víctimas de guerras que se declaran bajo falsas razones y tienden a reivindicarse provocando más violencia.
- La magnitud de la destrucción ecológica y de sus consecuencias próximas no nos cala en la conciencia suficientemente.
- El problema de las migraciones, provocado en gran parte por la falta de oportunidades económicas y políticas.
- Y cómo no hablar de la corrupción que inunda nuestros estamentos estatales e institucionales; la pornografía que nos invade por internet; la inequidad y la violencia sexual.
- El narcotráfico y sus redes cada vez más poderosas e imparables.
- Toda la gama de infracciones a los derechos humanos, incluyendo los fundamentalismos y la intolerancia religiosa—la musulmana, pero también cristiana y católica en muchos ámbitos—.
- Enfermedades como el Sida que puede considerarse pandemia universal.

Como dice Teilhard, el mal sale de manera inevitable, por todos los poros, por todas las junturas, por todas las articulaciones del sistema.¹⁴

Te confieso que yo no entiendo el mal. La filosofía ha intentado dar cuenta de ello y siempre se ha topado con la imposibilidad de explicarlo. Te lo definía como excedente de maldad, como algo externo. Es como si existiera en sí mismo –una fuerza mayor que el cúmulo de todas las nuestras–.

Yo, aunque no me sienta responsable de ese mal, sí puedo, por solidaridad, ponerme al lado de las víctimas y defenderlas a la manera de Jesús o puedo aliarme con los victimarios.

Por eso, no se trata de saber de dónde viene el mal –nadie te va a dar una explicación satisfactoria–, sino más bien de preguntarse *qué podemos hacer ante él*. Creemos en Dios, no porque nos resuelva el mal, sino a pesar del mal. Ésta es nuestra fe. Creer que a pesar de todo, la vida tiene sentido. Y esta postura de que la vida tiene sentido y que hay que enfrentarla con positividad, aun para las personas que no tienen fe, es lo único congruente: apostar por la vida y por lo que da vida, pese a todo. No estamos solas y solos; la gente de buena voluntad está también en esta encrucijada.

Hay dos figuras paradigmáticas en la Biblia que, sin explicar lo que es el mal, toman posturas ejemplares. Una es Job, quien ante el cúmulo de desgracias que le acaecen, y el acecho de sus compatriotas que lo quieren hacer blas-

14. TEILHARD DE CHARDIN, P. *El fenómeno humano*. Taurus, Madrid, 1963. Es importante poder clasificar los diversos tipos de mal. Tendríamos el mal mecánico, en forma de catástrofes, por fallo en el equilibrio de las fuerzas naturales. El mal fisiológico, en forma de dolores, muertes, enfermedades. El mal psicológico, en forma de desequilibrios psíquicos, narcisismos, explosiones de agresividad destructiva. El mal intelectual, casi insoportable ineptitud en el búsqueda de la verdad que lleva al precipicio del escepticismo.

femar, él simplemente responde “Dios me lo dio; Dios me lo quitó”, después de haber sido aleccionado con una dosis de humildad cuando Dios le decía: “¿Dónde estabas tú cuando fundaba el universo?” (Job 38,4).

La otra figura es Jesús, quien en su vida luchó denodadamente contra toda forma de mal, pero en el último momento supo abandonar ese intento pues consideró que ya no tocaba. En su hora final, Jesús nos da una postura más lúcida y admirable todavía, cuando frente al dolor inexplicable de la crucifixión, y ante su desconcierto interno, fue capaz de exclamar “¿por qué me has abandonado?”; para añadir después, saltando en el vacío de la confianza extrema en su Padre: “en tus manos encomiendo mi vida”.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

¿Creo que el mal es un misterio que nos supera, que no lo podemos comprender? ¿Creo que se puede, de algún modo detener? ¿Pero no es ésta una visión demasiado pesimista frente a la vida? Si pensamos en la resurrección de Jesús, ¿qué efecto tiene frente al mal? ¿Podemos ser libres frente a esa fuerza del mal?

EL MAL NO ES LA ÚLTIMA PALABRA

Lo que sí sabemos por la fe es que Jesús, en su vida y en su resurrección, venció al mundo y a las fuerzas del mal. Esto significa que *el mal no es la última palabra*. La resurrección de Jesús –y en ella la nuestra– es la palabra definitiva. Significa además que el mal no puede poseer a las personas –a menos que le dejemos la casa abierta y barriada–. Ni puede ser la fuerza hegemónica del mundo, pese a lo que se ve. Ahí está nuestra fe y nuestra esperanza. Del malo podemos ser librados: Jesús nos enseña a pedirlo en el padrenuestro.

Lo peor del mal es que tiene una gran capacidad de seducirnos. Desde fuera de nuestro cuerpo, desde las pantallas de televisión o del Internet. En ese sentido diríamos que el mal ha cobrado una fuerza inusitada. Nunca ha sido tan poderoso como ahora. Y su modo de seducción tiene dos rostros: o tentándonos descaradamente –como en el caso del poder o del dinero– o tentándonos de forma sutil, disfrazado de “ángel de luz” que diría Ignacio, glosando a San Pablo, defendiendo la institución o jugando con la palabra de Dios para buscar lo que me viene bien; o, en definitiva, propagando los fetiches que domesticar y descarrilan a la gente.

Cuando nos ataca de manera descarada se aprovecha de nuestras heridas. Esto quiere decir que cuanto menos trabajadas las tenga, me convierto en presa más vulnerable a sus seducciones. El ejemplo de la pornografía infantil puede ser elocuente: cuantos más traumas tengo en lo sexual, más me sentiré atraído por maneras aberrantes de la genitalidad. ¿No te parece claro? También nos ataca descaradamente potenciando nuestros instintos, agrandando su necesidad, exacerbándolos.

Por otra parte, cuando me ataca enmascarado se disfraza de cualidades muy mías, pertenecientes a mi pozo, ¡imagínate!, pero me las saca de quicio, me les da cuerda, me las infla. Esto es lo que en términos de discernimiento llamamos “fervores indiscretos”.

FERVORES INDISCRETOS

Te voy a decir cuáles son las características de los fervores indiscretos. Vas a ver que los tienes. Un fervor indiscreto –que quiere decir “no discernido”– es una cualidad tuya, una de las mejores, pero que desde fuera el mal espí-

ritu te la comienza a inflar adulándote, haciéndote sentir importante y te colocas por encima de las demás personas, te conviertes en juez. Juzgas a los demás desde tu cualidad inflada y actúas de manera prepotente.

El resultado en la gente es como el de una vacuna, genera anticuerpos frente a ese tema que, de suyo, sería positivo. Ya no te quieren escuchar, como tú tampoco quieres oírlos porque también tienen esos “fervores indiscretos”. Con ello, todas esas cualidades tuyas y las de la gente, quedan cooptadas, bloqueadas, frenadas. Justo eso es lo que quería provocar el “mal espíritu” –en ti y en las demás personas–.

Reflexiono y me esculco para sacar provecho

M

¿Me doy cuenta de que mis heridas sin sanar son como gancho donde puede seducirme el mal descarado? ¿Me doy cuenta de la fuerza que tiene la parte más débil de mi casa para que entre el enemigo? ¿Podría enumerar esos enganches? ¿Qué instinto se me desata más: lo sexual, el poder, mi autodefensa?

Por otra parte, ¿cuáles serían mis fervores indiscretos? Sería bueno enumerarlos para estar más consciente y evitar que me tomen por asalto. Recuerdo mis principales compulsiones porque éstas, aunque aparentan positividad, me llevan a mi destrucción.

VI

LA REGLA BÁSICA DEL DISCERNIMIENTO

LOS ELEMENTOS PARA PREPARAR LA DANZA

Ya hemos avanzado bastante para poder entrar en la regla básica del discernimiento, pero antes conviene que te explique unos términos que nos servirán durante todo el proceso de discernimiento.

1. TÉRMINOS IMPORTANTES

Moción, del buen espíritu

En primer lugar debemos considerar que Dios, además de comunicarse con nosotros a través de muchos acontecimientos y sobre todo de las personas que sufren –como vimos en las páginas anteriores–, lo hace también en nuestro corazón. Cuando Dios se acerca al corazón provoca en nosotros como unas invitaciones, unos impulsos, que en la terminología especial del discernimiento, se llaman “**mociones**”. Las mociones siempre son de Dios.

Treta, del mal espíritu

Pero, por otra parte, el mal espíritu también nos seduce y nos llama y nos convida, como veíamos en el capítulo anterior. A esas invitaciones las llamamos “**tretas**”

porque pretenden hacernos caer en su trampa. Las tretas siempre son del mal espíritu.

Consolación y Desolación

Algo más a tener en cuenta es que estas invitaciones, tanto las del mal espíritu como las de Dios –a quien Ignacio llama buen espíritu– se nos dan con modos diferentes: a veces nos hacen sentir bien. A estas sensaciones agradables las llamamos “consolaciones” porque animan y consuelan nuestra vida.

Cuando las consolaciones provienen del buen espíritu –ya te voy a decir cómo se las descubre– entonces simplemente las llamamos así: consolaciones. Cuando, en cambio, esas consolaciones provienen del mal espíritu –porque eso sí ya lo sabes, el mal espíritu nos seduce de manera encubierta, ¿te acuerdas?– entonces a esas consolaciones falsas las podemos llamar “quimeras” –porque aunque parecen ciertas, no son consolaciones verdaderas–, y es que en el fondo está el monstruo llamado así.

Jesús, en el episodio de las tentaciones, dismanteló la quimera del mal uso de la Palabra de Dios; cuando llama a Pedro Satanás, descubre el apego institucional que quiere evitar el riesgo; y, en el pasaje del Monte Tabor, no está de acuerdo con la cómoda instalación que nos aleja de los problemas del mundo.

El buen espíritu te puede poner a prueba, el mal espíritu te trae desolación

A veces el buen espíritu nos invita con desafíos, con cosas que no son tan agradables. Recuerda cuando, por ejemplo, Jesús invitó a un joven rico a seguirlo, pero antes debía entregar todo lo que tenía a los pobres. El joven se

entristeció y no lo siguió. A situaciones como ésta las llamamos **“pruebas”** o, quizás mejor, **“desafíos”**. En cambio, cuando el mal espíritu nos invita con sensaciones desagradables o negativas, que nos producen desconsuelo, lo llamamos **“desolación”**.

Consolación y desolación pueden venir, por tanto, del buen o del mal espíritu. Ya te indico cómo se sabe el origen. Ahora te presento lo que pasa en la consolación y la desolación.

Si estás consolado...

Cuando estás en consolación tu cabeza experimenta comprensión, entiende, encuentra la explicación de algo. Visualmente tienes claridad, diafanidad, ves apertura. A nivel auditivo, sientes armonía, resuenan en tu interior palabras que te animan. Y en tu corazón, sientes paz, quietud, alegría, ánimo.

Si estás desolado...

En cambio, la desolación te provoca justo lo contrario a la consolación. Es decir, tu cabeza experimenta confusión, incomprensión. Visualmente, sientes oscuridad, cerrazón, turbulencia. A nivel auditivo sientes ruido, desarmonía, palabras de desánimo. Y tu corazón se llena de inquietud, ansiedad, tristeza.

¿Ves cómo es totalmente lo contrario? Y es que los espíritus siempre trabajan así, de modo contrario, dice Ignacio.

Como ya te dije, a veces el buen espíritu te da consolación, pero a veces desafíos. La mayoría de las veces el mal espíritu te da desolación, pero otras te ofrece quimeras... Esta es la pura realidad. ¿Cómo puedo saber quién me está hablando?

2. LA REGLA DE ORO DEL DISCERNIMIENTO

Hemos llegado a la regla básica del discernimiento que tiene dos elementos importantes.

Primero, tengo que examinar qué estoy experimentando. No puedo dar un diagnóstico sin decir lo que me está pasando.

Segundo –y esto es lo más importante–, considero “a dónde me lleva eso que estoy experimentando”, veo el “*derrotero*” de la invitación.

Si algo que experimento en mi interior o fuera, en la vida, me lleva al Reino de Dios, entonces es de Dios. Si, por el contrario, lo que siento me aleja del Reino, entonces es del mal espíritu, no es de Dios.

¿Ves cómo no es tan complicado? Y es que es lógico. Dios me invita a sus deseos profundos, que se concretan en el Reino. El mal, por el contrario, me propone destruir el proyecto de Dios.

Ahora bien, como ya te dije antes, aunque la expresión Reino de Dios es lo más importante del evangelio, se veló por mucho tiempo, influyó tal vez el maridaje que fue surgiendo entre la Iglesia y el poder romano, consumado hacia el año 313. Quiere esto decir que el mal espíritu puede oscurecer el mismo gran sueño y deseo de Dios, para que no lo sigamos.

De ahí que conviene tener siempre claro que el Reino de Dios es el proyecto de Dios Madre y Padre para con la humanidad toda, proyecto que implica paz, justicia, solidaridad, igualdad, ecología; que debe comenzar en esta Tierra y sólo termina y se plenifica en el seno de Dios. Por ese peligro de perder algo tan importante, o por restarle importancia a ese gran deseo de Dios, he propuesto una metáfora sobre lo del Reino.

La Mesa del Banquete, criterio de discernimiento

Cuando en la Biblia se habla del Reino, la mejor comparación que encuentra el Señor es un banquete de fiesta, un banquete de bodas. Imagínate cómo es el corazón de Dios. No se le ocurre decirnos que el Reino es estar rezando o con cara seria. Nos dice que lo que más se parece al Reino es un banquete. El banquete es, pues, el gran símbolo del Reino. Por eso yo escogí la fórmula de la “*mesa del banquete del Reino*”. Una mesa normal tiene cuatro patas. Además está la superficie de la mesa que se cubre con manteles, sobre los que se ponen los platos y la comida. Los manteles y la comida simbolizan la nutrición, alegría y suavidad que dan las cosas de Dios. La alegría, la nutrición y la suavidad, son como los aspectos que se notan más en la mesa. Pero la mesa se sostiene sobre los cuatro criterios. Entremos a analizarlos uno a uno.

Para cada pata de la mesa o pilar tenemos un texto que lo explica bien.

1. Así, la primera pata sería el texto de Mt. 25,31ss que nos habla del juicio final y de qué tanto hemos practicado la justicia solidaria. Jesús nos pregunta: Tuve hambre, ¿me diste de comer? Tuve sed, ¿me diste de beber? Estaba desnudo, sin casa, enfermo, preso, ¿me atendiste?
2. La segunda pata es la de la misericordia. Jesús nos propuso la meta más grande que se puede uno imaginar: “sean misericordiosos, como mi Padre es misericordioso” (Lc. 6,36). El texto es una invitación clara a que yo experimente a Dios como misericordia y provoque la misericordia. La misericordia en hebreo tiene que ver con “entrañas maternas”. He oído muchas veces cómo la mujer que da a luz, al contemplar a su bebé, se le despierta en ella un amor incondicional.

Eso no lo tenemos los hombres. El Señor nos invita a tener esas entrañas de madre, cuando algo es invitación suya. Y es que la misericordia es lo que más define a Dios y más debiera definir a la humanidad.

3. La tercera pata es que, por todo lo anterior, me voy a meter en problemas (Mc. 8,38 y paralelos). Con lo de la justicia solidaria se comprende mejor lo de “meterme en problemas”, pero con la misericordia ¿cuál sería la dificultad? ¡Es que la misericordia escandaliza! Jesús propuso dos parábolas muy a propósito. Una es la de los trabajadores de una viña contratados a horas diferentes, que a la hora del pago el patrón comienza pagando a los que habían trabajado sólo unos minutos el salario que se había fijado. Con lo cual, los que habían hecho toda la jornada, se decían: a nosotros, entonces, nos van a pagar más de lo que prometió. Y no fue así. Frente al escándalo justo –no hay que negarlo– el patrón responde que si él quiere ser bueno qué les importa... Otro escándalo parecido sucedió con el hermano mayor del pequeño que fue a gastarse, de mala manera, todo el dinero. El mayor, muy molesto, no quería entrar a la fiesta que organizó su padre porque ahora la parte de herencia que le correspondía tendría que volver a compartirse con el que lo había derrochado todo. La reacción es justa. Pero el Padre lo invita simplemente a entrar a festejar. Esto es misericordia. Escandaliza. **Por eso la tercera pata es que si algo es de Dios, voy a sentir la fuerza para resistir la burla, el escándalo y la persecución.** Es la gran prueba que algo es de Dios.
4. La cuarta pata es que así como tengo que preocuparme de mi hermana o hermano que sufren –obras de justicia solidaria–, también tengo que atender al hambriento que hay dentro de mí, al prisionero que

está en mi interior, al sin cobijo que no he atendido. Y además tengo que tener conmigo la misma misericordia que debo manifestar con los demás. Esto parece sencillo pero no lo es. Cuando algo es de Dios, me provoca quererme, ayudarme, acogerme. No sólo porque soy hija o hijo suyo sino porque si no me atiende, no voy a estar dispuesto para atender a las personas sufrientes. Por eso nos dice Jesús “amen al prójimo como a ustedes mismos” (Mt. 19,19).

Estas cuatro patas son el gran criterio de discernimiento. Fíjate que no es que yo me proponga estas metas. Nada que ver. **No son propósitos, son la identificación de que algo procede de Dios.** Y estas cuatro patas no las puedo provocar yo con mis propias fuerzas. Y esto, recuérdate, vale tanto para los acontecimientos internos como para los que veo en la historia diaria. Es un discernimiento que vale para ambas partes.

La imagen del Dios de Jesús: criterio de discernimiento

Pero además tengo otro criterio de discernimiento que corrobora lo que ahora hemos comprendido. La imagen de Dios que Jesús nos legó y el modo de la Rúa se convierten también en criterios de discernimiento cristiano. Con esto estamos más seguras y seguros.

Recordemos que las señales visibles de que algo es de Dios –el mantel y la comida– es que se me da alegría profunda, experimento que se nutre mi manantial y me sale todo con suavidad. No lo olvides; es lo que todos pueden verificar y tú también, por supuesto.

Con estos criterios puedes analizar de hoy en adelante lo que acaece en tu interior y detectar la presencia del Señor en acontecimientos externos. Te pongo un ejemplo: a veces podrás oír que en tal o cual lugar hay una apari-

ción de María o de Jesús, o algo semejante. Lo importante en esos eventos es fijarte cómo ese suceso está o no acercándose a la mesa del banquete y a la imagen del Dios de Jesús. Si al confrontar estos criterios al evento no concuerdan, sencillamente ahí no está el Señor presente, díga-lo quien lo diga. No es su sello, no está su firma.

Me ejercito en lo aprendido

Pongo ejemplos del evangelio sobre las cuatro posibilidades. O hago un dibujo o una gráfica de ello.

Moción con treta. Moción con consolación. Treta con quimera. Treta con desolación. Ojo: tiene que estar claro que es moción o treta. Esto en el evangelio es fácil porque suele decirlo el mismo texto. Y luego que sea consolación o ambiente de desolación. Suerte. Por si acaso, te pongo varias citas del Nuevo Testamento que sirven para las cuatro posibilidades. Tú ubícalas, están en desorden y te doy dos para cada una de las posibilidades: Mt. 16, 15-38. Lc. 1, 46-55. Mc. 8, 31-33. Mt. 11-25... Mc. 10, 17-23. Lc. 22, 39-46. Lc. 27, 45-46. Mt. 4, 1-11.

Una trampita: Si por ejemplo lloro por sentir pena por mis pecados, ¿será esto consolación o desolación? Qué te parece. Hay que hilar fino en esto.

Un pequeño ensayo. Me pongo tranquila, tranquilo y cerrando los ojos por un momento veo en mi interior qué me está pasando; qué experimento. Me permito darle cuerpo a eso que estoy viviendo. En seguida veo a qué cosas me lleva. Recuerdo que tengo lo de las cuatro patas de la mesa del banquete y las imágenes del Padre, de la Rúaah y el modo de Jesús.

¿Ya me di cuenta que eso de las cuatro patas de la mesa no son un propósito que debo de tener de ahora en adelante sino el criterio para saber si algo viene o no viene de Dios?

Dos épocas espirituales

Ya hemos hablado, en el capítulo anterior, cómo el mal espíritu ataca a veces de manera descarada y a veces de forma enmascarada. Esto, de alguna manera, constituye la base para que se den dos “épocas” espirituales. Bien entendidas las épocas son también las dos tácticas fundamentales que el enemigo tiene. Sin embargo, también el buen espíritu se comporta de dos modos diferentes.

Al comienzo de la vida espiritual –primera época– Dios nos llena de mimos y de mucha consolación. Al paso del tiempo comienza a ayudarnos a madurar y nos impone el mismo principio de realidad que se impone a los niños: no se rige uno sólo por el placer y por el gusto. Éste es el momento de los desafíos –hemos entrado ya en la segunda época–. Lo importante es no perder de vista que, como veremos después, para contraatacar al enemigo hay que utilizar tácticas y estrategias diferentes si estamos en una u otra época.

La combinación de lo físico, lo psicológico y lo espiritual

A veces te puedes encontrar con sentimientos, sensaciones o pensamientos meramente humanos que no te parece someterlos a discernimiento. A lo mejor tienes razón; eso se puede resolver con sentido común... ¿Qué sería algo típicamente espiritual y qué no lo es? Por ejemplo, yo puedo salir de mañana a correr por un bosque y al regresar me encuentro oxigenado. Esto simplemente es que estoy bien y saludable. En principio no es una consolación. Puede ser que el estar así oxigenado y saludable impacte en mi psicología y me experimente entusiasmado y animado –ámbito psicológico–. Aquí parece que una cosa lleva a la otra. Ambos campos, –el fisiológico y el psicológico– me podrían conducir a una consolación porque al final podría sentirme querida o querido por Dios. ¿No te parece lógico?

Pareciera que un camino ordinario es que del estado físico –estar oxigenado– pase al psicológico –estar animado– y de éste al espiritual estar consolada–. *Lo más común, sin embargo, es que lo psicológico influya en ambos campos: lo físico y lo espiritual.*

Ahora bien, ¿cómo sé en qué campo me estoy moviendo en un momento dado? porque a veces es muy difícil establecer los campos ¿Qué diferencia un desánimo de una bajada de presión arterial? Cada quien tiene que ir detectando sus propias reglas para saberse situar. Esto supone conocimiento personal. Tengo que tener conciencia de la historia de mi salud para poder establecer cuándo algo es físico o psicológico; tengo que agotar las explicaciones en ambos campos. Pero, para lo que nos incumbe, algo ya es “espiritual” cuando, de algún modo, estoy dando una *lectura espiritual* a lo que estoy viviendo. Y esta lectura puede ser desde lo de Dios o en contra suya.

Lo que, con todo, claramente me dice que algo ya está en el campo de los espíritus son las mismas reglas ya dichas: si me lleva a la mesa del banquete –sea físico o psicológico– ya es de Dios, sin más. Si algo me aleja –sea físico o psicológico– es de mal espíritu. Esto simplifica de alguna manera la posible objeción y dificultad.

Consolación sin causa precedente

Algo que Ignacio nos indica y que ayuda a lo que estamos proponiendo es lo que él denomina “consolación sin causa precedente”. Cuando algo que experimento supera enfáticamente mi modo de ser, eso siempre es de Dios. Por ejemplo, tú nunca lloras, y un día, en un ratito de estar en la capilla comienzas a sentir lágrimas consoladas porque te sientes muy querida, ¡eso sólo puede ser de Dios!, dice Ignacio. No hay nada en mi modo de ser, o en lo que estaba haciendo antes, que explique ese fenómeno. Esto pue-

de resultar más sencillo con un ejemplo histórico. El famoso Monseñor Romero, mártir, santo salvadoreño, era muy timorato, muy tímido. Sin embargo, cuando predicaba en sus homilías dominicales, analizando la situación calamitosa de la justicia en El Salvador, se convertía en un profeta desafiante al sistema. Tanto, que por eso lo mataron. Con todo, al sólo bajar del altar y al terminar la misa volvía a su modo temeroso y afligido. ¡Esa era una moción sin causa precedente!

El Señor a veces, nos toma y nos lleva, más ligero y más inesperadamente de lo que hubiésemos pensado, a cosas que, solas o solos, no nos hubiéramos atrevido. Clara señal de la obra de Dios.

Y con esto estamos hablando, de alguna manera, de pasos extraños e intempestivos de Dios –que no es lo más ordinario–. Lo común es que nos tome de sorpresa sí y suavemente nos invite a una danza.

La “consigna” o la danza de deseos

En esta danza de deseos que es el discernimiento, necesitamos conocer no sólo los grandes anhelos de Dios –que eso ya los hemos conocido, al haber sido presentados con el Abbá, con la Rúah y con el modo de Jesús– y que se compilan en el sueño del Reino; también *necesitamos conocer cómo ese deseo general lo tiene Dios, personalizado, para mí, para ti*. Y eso se muestra en el modo como Dios nos va haciendo caminar o danzar en la vida.

Fíjate que me gusta decir que *Dios nos lleva danzando y no “caminando”*, porque esto le pone un tono de fiesta, de movimiento y de entusiasmo al asunto. No se si sabías que etimológicamente “entusiasmo”, en griego, es aquel sentimiento de experimentar que Dios está en nosotros... Pues sí, es importante conocer el modo, el ritmo como Dios

quiere que yo vaya danzando, con *entusiasmo*; si no, corro el riesgo de no bailar o andar arrastrada, arrastrado. Además lo típico de una danza es saber “el paso” de la pareja; más aún, muchas veces no es saberlo; más bien, sentirlo, intuirlo; y entonces, el baile sale magnífico; llena de alegría el irse desplazando rítmicamente. Por otra parte, lo que se acostumbra en la danza es que uno de la pareja “lleva al otro o la otra”; si no, no se logra el baile y lo que suceden son tropezones y pérdida del ritmo; alguien cede el control a su pareja.

Haciendo Ejercicios Espirituales de mes, a solas, en medio de un bosque de 80 km² en Francia, allá por el comienzo de los años ochenta, experimenté cosas muy fuertes a nivel psicológico y espiritual. El gran fruto de toda esa experiencia fue que comprendí que lo único que Dios quería que yo hiciera, que el modo como Él quería que yo fuese danzando con Él, era precisamente que *me dejara llevar*; que *me abandonara* y que no quisiese controlar mi vida y menos la vida espiritual¹⁵. Este fruto me pareció lo más importante que podía haber encontrado, y se me metió la idea en la cabeza de que eso era lo que yo debía transmitir cuando ayudara a otras personas en estos campos.

Pues bien, conocer vitalmente el paso de la danza con el Señor, es a lo que yo hace ya mucho tiempo denominé “consigna”. Y voy a aclararte el porqué de este nombre.

Consigna, como ahora te explico, tiene una connotación política. Y es bueno que nos demos cuenta que si lo de Dios no nos lleva a hacer “buena política”, pues simplemente no es de Él, ya que el Reino tiene una significación histórico- social.

15. Todo esto lo escribí en un artículo que llamé “La osadía de dejarse llevar”. Material abundante sobre el discernimiento puede encontrarse en mi libro *La mesa del Banquete de Reino*. Ed. Desclee De Brouwer. Bilbao, 1998.

- Una consigna política viene dada por la “dirección” para beneficio del pueblo, considerando sus necesidades, sus anhelos.
- La consigna política, además, está orientada a la praxis, para realizar algo.
- La consigna política también es programática; desde ella se puede hacer una planificación de actividades diversas; las orienta y coordina.
- Una consigna política da identidad a un grupo, a esa nación, a ese pueblo concreto.
- Por otra parte, la consigna política debería ser eficaz y ser capaz de movilizar a la gente.

¡Al volver de Francia entendí que lo que el Señor me había regalado en mis Ejercicios, era mi consigna!

La consigna espiritual, como yo la llamé desde entonces, se asemeja mucho a la consigna política pero tiene elementos propios que conviene aclarar y matizar porque la consigna de Dios la supera totalmente.

En primer lugar es el Señor quien toma la iniciativa: *Él me explica sus deseos y no sus órdenes*, me hace sentir su paso que no lo siento extraño, no lo siento complicado. La mejor manera de intuir un paso en el baile es estar cerca y mirar a los ojos. En esa mirada se comunica todo un lenguaje corporal muy hermoso.

Quizás al comienzo el paso te parece difícil, desconocido, pero en el fondo verás que te va bien, y sale bien...

La consigna espiritual encaja perfectamente en lo más hondo de tu manantial, hace que lo entiendas mejor, lo potencia. Esa danza que Dios te sugiere te hace sacar lo mejor de ti, aunque al comienzo no te lo pareciera. No puedes olvidar, con todo, que tú no eres quien conduce; te darás cuenta que eres llevada o llevado. Eso es lo que quiere decir andar en la fe. La palabra fidelidad en hebreo puede traducirse como ser llevado en brazos, Dios se compromete a

tomarte como un bebé. En el baile soy llevada en su abrazo íntimo. Aquí es donde la consigna política... ¡se queda tan atrás! Este paso –que es el deseo de Dios para ti– no sólo se alía con tus profundos deseos, sino que te brinda aún más identidad, se convierte en camino, es un proyecto para ti.

Y toda esa danza está orientada a generar la gran danza de la humanidad. La gran danza de la fiesta en la cual las personas pobres y pecadoras son las primeras en ser invitadas, para que en conjunto vayamos cambiando un poquito el rostro del mundo, limpiándole las lágrimas amargas para que broten lágrimas de alegría, de consuelo, de descanso y hermandad. Y eso es política de la buena.

¿Cómo puedo darme cuenta de que algo que he recibido en la oración es realmente de Dios y es, además, mi consigna?

Toda persona cristiana tiene desde siempre su consigna porque hay un deseo del Señor para ella “desde el seno materno”. Lo que recibimos, por tanto, es la formulación de esa consigna. Esa formulación se puede dar en una palabra, en una frase, en una sensación, en una representación artística; por ejemplo en un diseño, en una escultura, en un dibujo. Cada quien tiene su propia consigna: Dios tiene su sueño que encaja con el tuyo.

¿Te acuerdas de que al comienzo, al hablar del manantial, decíamos que nos daba identidad porque para cada quien lo constitutivo del manantial era diferente? Pues bien, lo mismo ocurre con la consigna. Cada persona comprende el encaje de los deseos de Dios y los propios. Y esos deseos se desplazan con *ritmo* –es decir, con el cuerpo, que está en una fiesta con música– con *alegría* –aumentada por el vino– y *survidad* –gran criterio de las cosas de Dios–. Estas características, decíamos, eran las que se percibían cuando el Señor regalaba sus invitaciones.

La formulación de la consigna normalmente acaece en unos Ejercicios de, por lo menos, diez días, en silencio, acompañados, donde se preste atención especial al “modo como Dios me viene llevando”. Para eso es muy importante ir evaluando y analizando –examinando– lo que va sucediendo en cada oración.

Una vez que siento que se me ha dado esa fórmula, entonces, tendré que aplicarle los criterios de discernimiento: las cuatro patas de la mesa del banquete, la imagen del Dios que Jesús nos ha regalado. Después, como ya insinué, verificar cómo encaja en mi manantial. Es muy iluminador, establecer además, cómo en la consigna todas las mociones de mi vida y de Ejercicios, convergen, resuenan, adquieren brillo e intelección especial. Y, por otra parte, cómo las tretas encuentran en esa consigna su antídoto específico.

Por todas estas características te estarás dando cuenta de que ila consigna es algo que es tan de mi manantial –me va a descubrir elementos que tal vez estaban velados aunque no puede irse cambiando cada año! Lo que sucede es que capto, cada vez más y mejor, ese paso de Dios para su danza. Sea porque conozco mejor mis deseos o porque Dios me revela los suyos más claramente.

Ahora bien, fíjate que continuamente estoy hablando de *paso de baile* y de deseos profundos. Ambas ideas van entrelazadas. Diálogo de deseos, como muy bien lo ha precisado Rondet ¹⁶.

El paso de baile hace alusión a que hay algo en mi consigna que siempre tiene que ver con mi cuerpo, donde mejor se expresan mis deseos. Esto es importante.

16. RONDET, M. “Tiene Dios una voluntad particular para cada uno de nosotros”. *Apuntes Ignacianos*, enero 1992. Bogotá. Colombia.

La consigna se graba en tu cuerpo

En la consigna se me da la postura de mi cuerpo más congruente frente a Dios. Por eso, cuando me dan mi consigna, tengo que prestar mucha atención a la forma que tenía precisamente mi cuerpo al recibirla. Esta será la postura fundamental que me ayudará a colocarme en su presencia. Ahí está un elemento clave de expresión de mis deseos profundos y de su deseo. Ahí queda captado y grabado corporalmente.

La consigna, petición estratégica

Mi consigna, además, se convertirá en mi petición estratégica; en la más importante, en la que, si no tengo otra cosa que pedir, eso debo suplicar. Es interesante que la consigna se suele manifestar en un modo “indicativo” o en un imperativo suave: “abandónate” –por ejemplo–, que yo, lo puedo transformar en un subjuntivo suplicante: “que me abandone”. De ahí que mi consigna se vuelva, por tanto, mi oración básica.

La consigna, criterio de discernimiento

En adelante, la consigna se convertirá en mi criterio personal de discernimiento. Puedo ya no ir a contrastar las mociones con la mesa del banquete o la imagen del Dios de Jesús; simplemente las cotejo con mi consigna.

Gracias a la consigna, con más facilidad podré hacer históricas las mociones que el Señor me irá sugiriendo en lo interno del corazón que siempre me las da en consonancia con mis hondos deseos pero para que juntos realicemos cosas– quizás pequeñas pero significativas– para que acaezca el Reino. No podemos olvidar que discernir es optar por impulsos que nos llevan a él.

Por otra parte, con la consigna podré socavar, debilitar, la fuerza de las tretas, impedir que “hagan historia” porque eso frena la posibilidad del Reino en este mundo.

Me ejercito en lo aprendido

Extraigo el esquema de los elementos claves de la consigna. Ahora que conozco qué es la consigna, ¿me doy cuenta de que es el modo como Dios me ha venido hablando, invitando? ¿Qué experiencia de mi vida se parece a esto que vamos diciendo? Si aún no hay nada, me espero para unos Ejercicios Espirituales.

Estudio de la violenta oposición del mal a los deseos de Dios

La danza de los deseos no es fácil, no sólo porque a veces no encuentras el paso, sino porque hay mucha oposición a que se realice. A veces claramente hay oposición a la fiesta, al baile y al banquete. Hay quien hace todo lo posible para frenar el impulso de Dios. Muchas veces de forma descarada. Esta es la treta de primera época, fomentando oscuridad, ruido y desánimo.

Entonces, el mal espíritu te hará tener sentimientos de desolación, de desánimo, de tristezas, de desconfianzas. Estos sentimientos quieren pasar a “razones para dejar de hacer las cosas”. Obviamente estos sentimientos se aprovechan de tus aspectos vulnerados, y suelen sacar a la luz tus instintos de forma exacerbada. Lo que pretende el malo es derrumbar tus propósitos hoy mismo. Te presenta sensaciones desagradables y quizás –más aún, si tienes muy vivas tus heridas– opuestas a lo noble, lo digno, lo justo. En estas ocasiones todo el mundo, hasta tú mismo, te puedes dar cuenta de que “andas mal”. Bueno, ¿qué hacer en estos casos?

Primera estrategia “...No hacer mudanza”

Ignacio nos da varias recomendaciones: la primera es –como él dice– “no hacer mudanza”. Esto significa que no dejes el baile, que intentes hacer que se realice. Más bien recomienda Ignacio que hagas justo “lo opuesto”; más ánimo para esa fiesta del proyecto de Dios. Y te aconseja que no guardes tú solo esos pensamientos, que comentes con alguien esas sensaciones de desánimo, sobre todo a quien te conozca bien y te acompaña de ordinario tus procesos. Fíjate en algo muy importante: *Para discernir es clave poder confrontar lo que vives con alguien que sea capaz*, por una parte, y por otra que tenga *densidad*, que represente a un colectivo donde tú vives.

Segunda estrategia: Tener paciencia

Otra recomendación es tener paciencia. Caer en la cuenta de que no siempre has estado así, que ya va a pasar. Al mal espíritu le encanta desesperar; no le hagas caso. Más aún, aprovecha lo que estás sintiendo para drenar algo de esa herida que le está sirviendo de enganche a la treta que te está montando.

Toda “treta” te puede regalar dos cosas: ver por dónde todavía tienes que trabajarte, y en segundo lugar, –como las tretas siempre van en contra de las mociones– ayudarte a captar lo mejor de las mociones. ¡Si es de darle gracias, porque te muestran lo mejor! Al final, en los apéndices, te ofrezco un cuadro en el que está esquematizado esto que te estoy comentando.

Y si viene disfrazado, con quimeras...

Por otra parte, como ya sabes, a veces no te ataca descaradamente con el desánimo y la desolación, sino que

anda disfrazado presentándote sensacioncillas positivas, eso que llamamos “quimeras”. Entonces, te comenta –según el ejemplo que vamos llevando de la fiesta–, que sí, que bailar es bonito pero quizás con otro, con otra. Ya que eres bueno para el baile, pues vete de bailarín a otro lugar más famoso, etc. Ya me entiendes. Lo que antes señalamos como de segunda época. Se aprovecha, pues, de mis cualidades, de mis fervores indiscretos, mis compulsiones y mis mecanismos de defensa. Así organiza el bloqueo, esta vez lo hace lentamente. Pero acuérdate de que con estas quimeras el mal espíritu no empieza haciéndote sentir mal; ¡todo lo contrario! Estás como “alucinado”: te llena de palabras, de ideas, de razones aparentes; de sofismas –mitad verdad, mitad mentira– de “asiduas falacias” dice el Maestro Ignacio (así lo llamaban sus primeros compañeros). Sólo más tarde las falacias te van provocando sentimientos muy diferentes a los que tenías primero y sobre todo, actitudes opuestas... Lo que te ronda es la quimera, la falsa consolación, como una luz tan fuerte que te encandila, como un automóvil que se te cruza por la noche con los faros altos, estás deslumbrado, no ves nada y te puedes accidentar. Ese encandilamiento que te hace ver sólo una cosa o sólo una persona, te lleva a actuar en arrebatos. Pero de esto tú mismo no te das cuenta. Ése es el peligro.

Así como en primera época te quería hacer caer de inmediato, en el momento; en segunda época, en cambio, va colocando minas en tu camino, en tu danza, para que después de un tiempo –y a veces puede ser largo– sucumbas. Te presenta, como ya comentamos en el párrafo anterior, cosas buenas en sí; que si danzar con otra, que si irte de danzarín ya que eres tan bueno, etc. ¡Pero que es malo para ti, porque ya estás comprometido con tu pareja! No se vale, por tanto.

Antes de enfrentarlo, debes detectarlo

El problema acá es detectarlo porque está escondido en cosas buenas tuyas. En fervores –que no están discernidos, por eso son “indiscretos”–. En este caso, antes que atacarlo, como en el primer caso, hay que descubrirlo.

Si ya tienes tu consigna, es relativamente fácil. Habíamos dicho que la consigna es antídoto de las tretas. También funciona como un detector de tretas. Presta atención: si lo que estás viviendo disuena con la consigna, señal de treta de segunda época. Pero si no has recibido aún tu consigna, es interesante considerar un ejemplo que tiene que ver con los excrementos. En la simbología del mal, con frecuencia se ha hecho una referencia al excremento –sobre todo en la época medieval–. Pues bien, cuando una treta es de primera época –te sientes que no vales, que nadie te quiere, que no sirves, que todo está terminado, etc.– el balde de excremento te lo colocas de sombrero y andas así por el mundo, dando lástima. En segunda época, sin embargo, te colocas guantes de hule y elegantemente vas lanzándolo a los que están a tu alrededor. Ésta es señal indiscutible de que estás en segunda época. Te has convertido en juez de las otras personas y tú, por el contrario, eres el que hace bien las cosas, tú eres el bueno de la película. Y alguien puede objetar, ¿si el balde lo tengo en la cabeza y también está en la cabeza de los demás? Pues entonces sí que estás muy “entretado”, te diría yo.

Algo más que te podría ayudar es revisar, de vez en cuando, cómo están tus fervores indiscretos, cómo están tus compulsiones y mecanismos de defensa. Una revisión profiláctica y preventiva.

También te ayudará –y esto requiere más atención– fijarte la línea de los discursos de esos “rollos” que te trae la treta. Hay que ver si al comienzo, en medio y al final todo suena al modo de Dios –y eso del modo de Dios ya

lo vamos conociendo, ¿verdad?-. Si hay un corte o una ruptura que no se explica, eso ya no es de Dios.

Lo que se pretende es que una vez que lo hayas descubierto apliques, entonces, las recomendaciones que te había dado ya el Maestro Ignacio: **no hacer mudanza** de cuando estabas bien, hacer lo opuesto. Para casos como éste es sumamente necesario tener un acompañante espiritual. Hay que recordar la importancia de alguien que acompañe y confronte todo discernimiento.

Como ves ya estamos terminando con las explicaciones. Quizás te he dado mucho “rollo” pero es que discernir tiene su ciencia y requiere dedicación. Voy a darte, ahora, los elementos que debe tener todo discernimiento: su columna vertebral.

Me ejercito en lo aprendido

Utilizo el cuadro que está en los apéndices y voy poniendo ejemplo de lo que sería cada elemento. Ojalá pusieras algo personal y también algo que has visto en otras personas.

La columna vertebral del proceso del discernimiento

Todo lo que hemos ido presentando son elementos constitutivos del discernimiento. Pero, si quisiéramos pormenorizar sucintamente su proceso –ayudándote a tener lo más importante en pocas líneas– tendríamos que decir que consta de seis partes esenciales:

- a. la experiencia que se vive,
- b. la ocasión que la provoca,
- c. la vinculación psicológica que tiene,
- d. el derrotero,
- e. la reacción
- f. y la confrontación.

Miremos un poco más despacio cada uno de estos elementos. En un apéndice te ofrezco un cuadro sinóptico. Muchas de las cosas que voy a comentar ya las hemos tratado en estas páginas, ahora te lo digo en resumen. Ojo, que también habrá cosas nuevas. Te sugiero que vayas colocando un signo para lo ya visto y otro para lo nuevo.

a. La experiencia que se vive

Todo discernimiento tiene que tener un momento de conexión profunda contigo. No puedes comenzar un discernimiento si no tomas en cuenta lo que en realidad te está pasando. Ahora bien, lo que nos pasa es siempre fruto de una mezcla de elementos: vivencias agradables o desagradables, hay también imágenes, pensamientos, sensaciones. El sólo adueñarte de lo que te pasa, el sólo poner nombre a lo que te habita, es ya una victoria frente al caos interior que a veces te domina.

Dentro del ámbito del discernimiento hay que saber que una persona podrá tener sensaciones negativas, pero no lo es como tónica general suya; ya que siempre puede encontrar positividad en sus sentimientos y pensamientos, sencillamente porque está viva, y no está enferma. Alguien que sistemáticamente sólo encuentra negatividad en su interior no estaría apta para discernir, sino más bien en situación de ser atendida psicológicamente. Aclarado esto, dentro de eso que vives, en un momento dado, debes escoger algo que quieres examinar. No puedes tomar todas las cosas. Elige algo que te llame la atención, por lo que sea, y examínalo.

b. La ocasión que provoca eso que se vive

Las cosas espirituales, como las simplemente psicológicas, se generan, se gestan, no están desvinculadas de una serie de acontecimientos previos. ¿Qué circunstancias pro-

vocaron esta experiencia que estoy viviendo? En este punto es muy importante percatarte de que en la vida hay circunstancias, redes sociales, amistades, sucesos, que mecánicamente te llevan hacia el bien o hacia el mal. Eso es lo que, glosando unas palabras empleadas por el maestro Ignacio, hemos denominado “Babilonia”¹⁷ –lugar de confusión– cuando me llevan al mal; y “Jerusalén” cuando es lo contrario: cuando me invitan a las cosas de Dios. Debo tener previamente, la lista de mis babilonias y mis “jerusalenes”. Te voy a poner un ejemplo: Una babilonia puede ser que en los fines de semana te reúnas con unos amigos que te incitan a la bebida o a la droga. Mientras una Jerusalén puede ser visitar un asilo de enfermos en tu tiempo libre; eso te genera solidaridad.

También en la vida espiritual es relevante establecer el “cuándo” suceden las cosas: haciendo una comparación entre diversos tiempos. El discernimiento es una película más que una fotografía de lo que me acaece. La película es un conjunto de fotos captadas en secuencia, da más datos que la simple foto, permite reconocer el antes, el durante y el después. Entonces tienes que comparar lo que estás analizando en este momento, con lo que “antes” estabas viviendo, y con lo que imaginas que vivirás después. Esto hace que el dato que estás analizando se entienda más y mejor. El discernimiento, vas a ver tú, no sólo se da entre buen y mal espíritu, sino también se da en contrastar los diversos tiempos.

c. Vinculación psíquica

Aun cuando las cosas de Dios son invitaciones tuyas, sin embargo, no se nos comunica el Señor sino empleando tu

17. En la mentalidad bíblica, Babilonia es lugar de confusión y de incommunicación. Por el contrario, Jerusalén es el lugar de bendición por excelencia.

propio material psíquico. Es decir, utiliza tu ser golpeado y potente, – los dos rostros de tu corazón– como material para su revelación y para dar cuerpo a sus invitaciones (mociones). Obviamente, nuestra parte herida encuentra en las invitaciones del Señor un bálsamo; en el fondo, toda comunicación del Señor te permite sentirte querida, querido. Tu manantial y tu pozo van a encontrar más plenitud.

Por el contrario, el espíritu del mal, utilizará tu propio material psíquico para agrandar tus heridas o para dar rienda suelta a tus fervores indiscretos o compulsiones. Así como la acción del mal en nuestras heridas es para agrandarlas y hacerlas sangrar, la acción de Dios en ellas es para sanarlas y ayudarlas a integrar. Y así como la acción del mal en nuestras cualidades es para sacárnoslas de quicio, la acción de Dios es para potenciarlas y llevarnos al servicio con ellas. ¿Ves cómo ambos espíritus toman nuestro psiquismo para actuar?

d. El derrotero

Todo discernimiento debe dar razón de “a dónde me lleva” lo que experimento. Si me lleva a la mesa del banquete del Reino, con sus cuatro pedestales, si me lleva a la imagen del Dios que Jesús me regaló, eso es de Dios, eso va en la línea de sus deseos. Es decir, si lo que experimento me lleva a la justicia solidaria, a la alegre misericordia, a la aceptación de la persecución como consecuencia de las dos primeras actitudes, y al cuidado justo, solidario, alegre y misericordioso de mí mismo(a), estamos sin duda alguna, ante la presencia de Dios, pues estas manifestaciones son la prueba de que se trasciende mi propia psicología porque se superan las tendencias de mis compulsiones y mis heridas.

Si por el contrario, me separa de esa mesa del banquete del Reino y de la imagen del Dios de Jesús, eso proviene del espíritu del mundo.

e. La reacción

Esto sí es nuevo, te lo adelanto: **todo discernimiento implica una respuesta de mi parte**. Las invitaciones que me hace Dios –las mociones– son para que colabore en la venida del Reino, no son adorno para embellecerme. Es el momento propiamente moral del discernimiento. Las tretas –las invitaciones del mal– por su parte, hay que rechazarlas; evitar que estorben y dificulten la venida del Reino, que nos coloquen tropiezos para el baile de los deseos. De ahí que las mociones tengan que ser historizadas, hay que poner los medios para que hagan historia; mientras que a las tretas hay que detenerlas, evitar precisamente que se hagan realidad. Aquí interviene mi voluntad y mi responsabilidad.

e.1 Consejos para evitar que las tretas tomen cuerpo

Hay una serie de acciones que puedes poner en práctica para evitar que las tretas tomen cuerpo: una de ellas, muy eficaz, es realizar **el examen diario** –de esto no te he hablado, pero en el último apéndice tienes una guía para hacerlo– que desmonta y quita fuerza a las tretas y potencia las invitaciones del Señor. Otra, es **hacer justamente lo contrario** a lo que me propone. Una más es **denunciar sus “invitaciones”** frente a alguien que me pueda acompañar en estos vericuetos del espíritu. Es más difícil vencer una de esas tretas encubiertas porque, como decíamos, siempre están disfrazadas de lo positivo. Más aún utilizan la misma palabra de Dios, el deseo de mantener la institución “religiosa” y una falsa preocupación por lo divino, como vehículos de su veneno. ¡Jesús en el desierto desmonta este tipo de insinuaciones! Jesús frente a Pedro, que ha sido movido por Satanás, descubre que esos pensamientos –¡que quería aparentemente defenderle!– no son de Dios, sino del malo.

f. La necesaria confrontación

Todo discernimiento necesita y exige que se contraste con alguien que tenga “densidad eclesial” –fíjate que no digo autoridad eclesiástica vinculada al sacerdote varón–. Se precisa de “alguien” que represente, de algún modo, el núcleo de iglesia en el que me muevo. Hay comunidades, hay parroquias, hay diócesis, hay una sola Iglesia, pero se vive desde espacios parciales. Si eres una persona casada, tu pareja tiene densidad eclesial para ti; si eres persona soltera, tendrás grupos de vida, de trabajo donde te puedan confrontar, y te puedan contrastar con objetividad si esas mociones recibidas –que siempre tienen que ver con la construcción del Reino sirviéndose probablemente de esa plataforma eclesial donde te mueves– en realidad facilitan o promueven el Reino. **No hay discernimiento sin cotejamiento** con alguien que también sepa optar por la vida y sepa reconocer en su propia historia, y en la historia del mundo, los deseos de Dios, sus gustos, su modo. Obviamente, que a mayor repercusión socio-política de lo que estoy discerniendo, más necesario es el cotejamiento y viceversa.

Cómo practicar el discernimiento

En fin, con estas páginas ya tienes suficientes elementos del discernimiento cristiano. Sólo toca que te decidas y empieces a practicarlo. A nivel personal puedes practicar el discernimiento en tu rato de oración diaria, justo al terminarla, para ver qué te ha hablado Dios. Pero además es importante que al final de la noche hagas una evaluación del día, que acostumbramos a llamar “examen”, donde podrás recoger las diversas presencias e invitaciones que el Señor te ha hecho. Y ahí sí, no sólo en el mundo interno tuyo, también en los acontecimientos históricos y en rela-

ción a las personas desheredadas de la Tierra a quienes nos debemos y donde Él se nos revela con gran fuerza y desafío para nuestras vidas. En los apéndices encontrarás esquemas para hacer tu oración y la evaluación diaria.

Ahora bien, el modo como vas a desarrollar de manera completa el fruto de este tallercito dialogado que hemos ido haciendo, es hacer unos buenos Ejercicios Espirituales acompañados. El máximo nivel es un mes, pero diez días creo que pueden ser de mucho beneficio espiritual. En ellos te vas a dar cuenta del amor incondicional de Dios, por una parte, y de que tienes que hacer algo por desclavar a los crucificados de la historia, por otra. Te queda pues, abierta, la invitación.

VII

SE ACABÓ LA MÚSICA

Sí, se acabó la música pero del ensayo que estábamos preparando. Si tú quieres, ahora puede comenzar la experiencia de meterse a vueltas con Dios en unos Ejercicios Espirituales y después en tu vida, haciendo momentos fuertes de oración diaria y de evaluación o examen. Todo ello te ayudará a sentir los deseos de Dios y a dejar que broten los tuyos más profundos, para acostumbrarte, con la fuerza de La Espiritu, a ir construyendo trocitos de Reino, avanzadillas de una Tierra “sin mal”.

El discernimiento, decíamos, es una danza de deseos para juntos construir el Reino. Tiene mucho de movimiento, de alegría, de búsqueda, pero debes hacerte a la idea también de que si Jesús fue tan controvertido, quienes queremos seguirlo, vamos a experimentar, por lo menos, oposición de toda índole. Recuerda cómo está plagada de mártires nuestra historia en Latinoamérica.

Por eso no es raro que encuentres contradicciones además de danzas. Ahora bien, como decíamos, si sigues los movimientos de Dios, Él te dará la fuerza para resistir eventos de prueba y momentos de desconcierto, para que aun en esas circunstancias no pierdas la lucidez, la suavidad y la paz.

Unido a la ilusión por construir el Reino, por poder realizar tareas –grandes o pequeñas– atisbos de ese Reino, la relación con el Señor también te seguirá curando, de una manera diferente, toda tu parte golpeada.

Este artículo te lo ofrezco después de *Ser Persona en Plenitud*, porque el trabajo del autoconocimiento y sanación es una tarea permanente, por nuestro bien propio y el de las demás personas. El contacto con el Señor Jesús siempre nos da salud –vas a sentir su amor incondicional– y energía para servir más con más eficacia, como decía Ignacio para que así podamos “en todo amar y servir”.

Ser Persona en Plenitud nos dejaba en una encrucijada: profundizar en el Agua Viva de nuestro manantial – y esto era todo “lo de Dios”, precisamente lo que hemos experimentado en este artículo– y hacer concretas las opciones que deben brotar de la conciencia. Esto último sólo tuvo, en esta presentación, unas cuantas pinceladas.

El compromiso socio-político que debemos asumir, requiere de un tratamiento más explícito y concreto. El mismo discernimiento es un instrumento que nos ayuda a colocarnos frente a los problemas políticos y sociales. No es algo subjetivo, sino que tiene su plena validez¹⁸ sólo en la realización de acercamientos del Reino. Éste podría ser el objetivo de un siguiente tema. Ese compromiso, recuerda, nace por el mismo impulso de nuestra conciencia y por el desafío que suponen los pobres con “esa extraña autoridad desarmada”, con la que se nos cruzan en la vida. No podemos pasar por alto, sin “alterarnos”, las miradas de desconsuelo, de hambre o de desesperación que a veces nos presentan los pobres a la salida de un cine, en una bocacalle... generando en nosotros una “sana mala conciencia”.

Cuando desarrollemos el tema del compromiso, verás que al finalizarlo nos encontraremos, una vez más, ante una encrucijada: Habremos recibido la gracia de haber contemplado en los rostros sufrientes de quienes hemos servi-

18. En el libro *La Mesa del Banquete del Reino*, en el capítulo tercero, se da una visión de las posibilidades de análisis eclesiales y políticos que entraña el discernimiento.

do –o con los que simplemente hemos “estado en profundidad”–, la presencia misma de Jesús crucificado y resucitado. Esta experiencia nos devolverá, con brillos, a la parte espiritual. Pero asimismo, nos daremos cuenta en la práctica, que el contacto con la gente necesitada nos sana. Con lo cual volvemos a la dimensión de nuestro crecimiento humano. Y esa gente pobre lo hace porque da objetividad a nuestros problemas; los sitúa en un horizonte más amplio, y sobre todo, porque esa gente que no tiene sino sufrimiento, es capaz de dar amor sin condiciones y nos muestra que de un corazón adolorido puede también salir esa generosidad suya que no conoce límites ante el dolor de otros hermanas y hermanos en desventaja y necesidad.

Espero que la fuerza de La Espiritu nos aliente siempre para renovar la cara de la Tierra, como Ella lo hizo al comienzo de la historia, con nuestro pequeño aporte.

A P É N D I C E S

MODOS DE ORACIÓN

La ruta de la meditación.

La ruta de la contemplación.

Orar con el cuerpo.

El examen de la oración.

El examen diario, ejercicio de discernimiento.

1. LA RUTA DE LA MEDITACIÓN

El primer método que te presento es el de la meditación. Es un método que invita a acercarse al texto empleando fundamentalmente la racionalidad, la voluntad y la memoria.

El esquema básico de la meditación es: contacto consigo mismo(a), ponerse en la presencia de Dios, hacer la petición, orar el contenido y finalizar con el coloquio.

- *Contacto consigo mismo(a)*: es decir, generar la conexión interna consigo mismo(a), cerrando el círculo de energía que ayude a la concentración. Esto se hace con respiración, relajamiento. Sobre todo respirando con el vientre.
- *Ponerse en la presencia de Dios*: atender al canal primordial de comunicación de cada persona (auditivo, visual, sensible). Y buscar la presencia de Dios en el pasado de la manera que se acopla más al modo propio de ser.
- *Hacer la petición*: punto central de la oración. Hay que pedir por donde ya se ha venido recibiendo. Para esto es necesario tener en cuenta las peticiones básicas que tienen que ver con lo que llamamos *consigna*. La consigna es la petición primordial, es decir, la consigna se hace petición. (Vr. Gr.: si la consigna es *confía*, la petición será *Señor, que yo confíe...* si es *cree y entrégate*, la petición será *Señor que yo crea y me entregue...*)

Esta petición se hace, en primer lugar encontrando *la lógica* y la necesidad de pedir lo que se está demandando. Luego se pasa al *corazón*, donde se encuentran los deseos y se enfocan los afectos hacia esa petición. Las *entrañas* son fuente de oración, en cuanto se introduce toda la pasión para desear lo que se pide. La *genitalidad* me abre desde el polo más íntimo de

comunicación a la experiencia anhelada de Dios. Las *manos y los pies* se ponen en movimiento para realizar lo que ya se está pidiendo. La petición moviliza, por tanto, todo el cuerpo. Finalmente, se expresa corpóreamente la petición, se hace una *escultura* de ella con el propio cuerpo, y ahí se está listo para dialogar *corporalmente* en la escena evangélica...

- *El contenido*: es lo que da carne a la petición, son las fuentes con las que se alimenta la oración. Estas fuentes son tres básicamente:
- *La historia de Salvación*: la Palabra de Dios en la Escritura. Se buscan previamente textos que inviten a considerar eso de la petición, a la luz de la Revelación. El Evangelio es aquí fuente de la oración. También se pueden seguir los textos de la liturgia, viendo cómo ellos revelan algo de lo que se está pidiendo o cómo dan algo nuevo.
- *La biografía*: se busca en la historia personal, en el propio proceso, elementos, datos, referencias, que den contenido y adjetivación a esa petición.
- *La historia real*: se busca en la vida de la gente, en la vida de los más necesitados y necesitadas, datos, elementos, ejemplos que ayuden a profundizar en la petición.
- *Coloquio*: es el cierre de la oración, es un diálogo que se establece “*como un amigo habla a otro amigo*”. Es una conversación libre sobre lo que se ha estado considerando. Una manera de hacerlo, sobre todo en temas importantes o de mucha trascendencia personal e histórica, es realizando lo que Ignacio llamó en sus Ejercicios Espirituales el *triple coloquio* [EE 147]: pedir la intercesión de María para que me ponga con el Hijo y luego establecer como “procesiones”: que el Hijo me lleve al Padre, y éste, a su vez, me envíe su Espíritu para realizar la tarea.

2. LA RUTA DE LA CONTEMPLACIÓN

El segundo método que quiero proponerte es el de la contemplación. Este método posibilita una mayor implicación del cuerpo porque es una invitación a pedir ser incluidos(as) en la escena. Toda experiencia de oración es gratuita, pero en la contemplación se experimenta muchísimo más la dimensión de don que tiene la oración, pues no es uno(a) mismo(a) quien hace contemplación, sino que recibe como regalo, como gracia, esta posibilidad.

Resaltamos dos maneras de poder vivir la experiencia de la contemplación, una, la más típicamente ignaciana, propone pedir *estar en la escena viendo lo que hacen y escuchando lo que dicen, sirviendo en sus necesidades como esclavito indigno* [EE 114]; una segunda manera, es un tipo de contemplación que podríamos llamar gestáltica: estar en la escena asumiendo el rol de cada uno de los personajes que allí aparecen.

El esquema básico de la contemplación en sus primeros pasos es similar al de la meditación, su especificidad se caracteriza en el momento de tomar el cuerpo (el contenido) de la oración.

- *Conectarse consigo mismo(a)*: tomarse el tiempo de conectar consigo mismo(a)... sólo cuando se ha logrado esto es posible disponerse a recibir la gracia de la contemplación.
- *Ponerse en la presencia con Dios*: emplear todos los canales donde se reconoce que Él se mueve para cada uno(a): visual, auditivo, sensible. Tratar de involucrar los tres canales.
- *Petición*: es el timón de la oración, desdobra y da el objetivo... Es lo que mantiene el rumbo, lo que lleva al cauce nuevamente, en caso de distracciones. La petición es como un estribillo para “amarrar” la Palabra de Dios que se está contemplando. Se hace el paso de lo

que se pide por todas las instancias y luego se escul-
turiza la petición¹⁹.

- *Contenido de la oración.* –Esquema básico para la con-
templación–:
 - *Leer el texto pausadamente... Se vuelve a leer...*
 - *Se representa, se escenifica con el cuerpo y se pide cons-
tantemente ser incluido(a)...*
 - *Dejar que la lectura lo tome: que el texto invite... Hasta
que de pronto le tire... Meterse es gracia... la contempla-
ción necesita mucho más favor de Dios para gozar de
la inclusión a su misterio*²⁰.
 - *Estar “como si presente me hallase”: ver las personas,
oír lo que dicen, ver lo que hacen. Estar en la escena
como “esclavito indigno” sirviéndoles en sus necesidades.*
 - *Hacer “como si fuera” alguno de los personajes... sentir
como sentiría cada uno; es decir, contemplar el texto en
forma gestáltica, asumiendo cada uno de los personajes
del texto.*
 - *Reflexionar para sacar algún provecho... descubrir qué se
saca de haber estado presente en el episodio del
Evangelio que se contempló, es como “echar pan
en la mochila para el camino”..., es decir, aprender de
esa experiencia y guardarlo para llevarlo a la vida.*
 - *Coloquio:* fluir espontáneo con la Trinidad, de igual
modo que en la meditación.

19. La petición como diálogo corpóreo desde la escultura de la peti-
ción, enlaza el cuerpo de Jesús –evangelio–, la historia de mi cuer-
po respecto al tema, con el cuerpo del pueblo de Dios. Es decir, des-
de la propia escultura se entra al cuerpo de Jesús. Por ejemplo, si se
pide abandono, ¿cómo se pone mi cuerpo en abandono? ¿cómo no?
Si se ora el texto de “miren los lirios del campo...” ¿cómo estaría el
cuerpo de Jesús diciendo esto?

20. Por eso, es necesario tener en cuenta que si no se recibe la gracia de
poder estar contemplativamente orando un texto, se requiere volver
al camino de la meditación, y orar de ese modo hasta que Dios
regale el don de la contemplación.

La *aplicación de sentidos* es otra manera de vivir la contemplación; la introducción del cuerpo es mucho más intensa, puesto que no sólo se implican la vista y el oído, sino que se vinculan todos los sentidos a la escena: ver, oír, oler, gustar, tocar... Es hacer una total inversión corpórea en la oración...

3. ORAR CON EL CUERPO

El último modo de orar te presento en este texto, es el de la oración con el propio cuerpo, ya no sólo como canal para expresión de la petición, sino como modo específico de oración. Resaltamos este aspecto, porque no es posible captar la dimensión de Dios encarnado, sino a través del propio cuerpo, y no tanto desde la lógica racional.

Presentamos dos ejercicios de oración que implican totalmente el cuerpo en ellos, y que dan luces sobre esta metodología concreta: la postura corporal y la danza con Dios.

La postura corporal

Al momento de hacer la petición, que ésta vaya pasando por las diversas instancias del cuerpo, a manera de *scanner*. Es decir, que la petición encuentre eco en la cabeza, en la racionalidad. Enseguida, que se exprese realmente y la comunique con mi boca. Luego, que esa petición encuentre fuerza y conexión con las *razones del corazón* (Pascal). La petición debe encontrar, así mismo, resonancia en las entrañas, debe tomarlas en cuenta puesto que la pasión es básica para el seguimiento. No se estaría tomando el cuerpo en serio si la petición no brotase también de la parte genital, que es el sitio de la sexualidad, fuerza simbólica de toda la capacidad de comunicación entre los seres humanos. Sólo si Dios nos capta desde nuestra sexualidad ha captado el vértice de nuestro ser corpóreo. Los brazos y pies deben también estar disponibles a la acción. Como colofón de todo este pasar la petición por las diferentes instancias, se sugiere hacer como una “*escultura*” de la petición. Es el momento en el que el propio cuerpo toma parte de manera activa: busca en diversas posturas la manera más adecuada de expresar unitariamente todo lo que se está demandando.

La petición es como la antífona que se está repitiendo constantemente. Pues bien, la *petición esculturizada* se convierte en la *antífona corpórea*, es el punto de comunicación con el cuerpo de Jesús en el Evangelio, primera fuente de alimentación de la petición. Desde el propio cuerpo hecho petición, se dialoga con Jesús, para dejarse curar, dejarse invitar a las locuras del Reino, apasionados(as) por encontrar en Él, al Compañero de camino, haciéndole fuerza para que se quede con nosotros(as) como lo hicieron los discípulos de Emaús... ¡Es entonces cuando somos testigos de *cómo arde nuestro corazón por estar en su compañía!*

Por otra parte, esa petición, que es sugerencia de la fuerza de La Espiritu, tiene una historia en la propia biografía, que es la segunda fuente de alimentación de la petición. La memoria del cuerpo es la más prolija, la más exacta. Entonces, se busca en la memoria del propio cuerpo la historia de alianza o ruptura que ha existido en la vida personal respecto a lo que se esta pidiendo. Es, finalmente, el propio cuerpo el que también dialoga con los cuerpos del Pueblo de Dios, con su pueblo sufriente –la tercera fuente de alimentación–. Allí es donde se entiende cómo en sus *llagas hemos sido curados(as)*. En los cuerpos llagados de toda índole, encontramos la propia salvación y la redención del mundo.

Danza con Dios

El guión que te ofrezco a continuación te puede ser útil para acompañar a una persona a hacer el ejercicio de encontrarse con Dios por medio de la danza. El guión no es algo estático, sino una pequeña orientación de cómo ir implicando las diferentes partes del cuerpo y el movimiento, para luego, ponerse cara a cara con Dios Padre-Madre, Dios Hijo, Dios Espíritu...

Se recomienda hacerse con una música instrumental con rítmica variada.

Voy a celebrar lo que he encontrado en mi propio pozo...

Voy a empezar una especie de baile frente a Dios, y poquito a poquito, voy a ir haciendo movimientos libres de tai chi... hago mi propio tai chi, sintiéndome completamente libre...

Dejo que la música me penetre... descubro y recuerdo la música de mi manantial...

Me voy preparando para un ejercicio en donde la danza tiene ritmo... me dejo llevar por el ritmo... brincandito... dando saltitos... con las manos como si fuera una palmera que el viento mueve...

Me dejo invadir por el ritmo... el ritmo es vida... voy dando vueltas en torno a mí mismo(a)...

Sigo el ritmo... me adapto al nuevo ritmo que es adaptarme a los cambios de la vida...

Me hago consciente de mis piernas... de su fuerza... de cómo me han acompañado en la vida... me fijo en la flexibilidad de mis piernas... siento la diferencia de las puntas al tacón... siento la fuerza y su ritmo... aunque son fuertes, son flexibles...

Nos preparamos para otro ritmo que nos da la vida...

Ahora me expreso con los brazos... estiro los brazos como si estuviera abriendo el horizonte con mis manos... las manos como si fuera una gitana... Me hago consciente de mis brazos... nunca lo he expresado con mis brazos, y ahora voy a expresar mi pozo... mi ternura... mi solidaridad... lo que nunca se ha oscurecido...

Ahora añado el que voy a quebrar más mi cuerpo... la cintura a un lado y al otro. Me hago consciente de mi cintura... de la diferencia de mi torso... de mi pelvis... la muevo para adelante y para atrás... para los lados... me hago muy consciente de mi pelvis... hago que mi cuerpo se quiebre... ahora, me ayudo con los brazos a dar fuerza a ese movimiento de la cadera...

En puntillas... me desplazo cambiando de posición... brincando en puntillas por toda la sala... brazos arriba... vueltas...

siento que pierdo el control... si me mareo, en el suelo pecho abajo... luego baile suave... –quienes se mareen se levantan cuando les pase–.

Me sugiere también mi actitud vital de decir “no me importa, no me afecta, así debe ser”, aunque sienta lo contrario...

Nuevamente hago movimientos suaves de tai chi... suaves... me hago consciente de mi cabeza... mi cuello... un tai chi que exprese lo que estoy sintiendo... Que mi cuerpo exprese mi propio pozo... mi manantial...

Me muevo libremente... expreso cómo es mi manantial, pero al ritmo de la música... expreso lo que siento, lo que voy experimentando...

Recuerdo cómo era mi cuerpo herido... y salto a la postura que me libera... todo como el baile de mi vida, el baile de mi Resurrección...

Sigo tomando conciencia de mi cuerpo... subo por mis piernas poniendo atención a su ayuda, a su fuerza... muevo los pies en cámara lenta para hacerme consciente de ellos... Como si fuera una película en cámara lenta...

Subo hasta mis caderas... soy consciente de mi parte sexual... mis genitales... su fuerza... su belleza... el valor... y quizá, cuánto los he reprimido... en las mujeres, sentir sus senos... su ser femenino, hacerse consciente de él... ayuda tocarlos como en una danza...

Animarme a hacer lo que nunca me he animado a hacer, los gestos que quizá nunca me he permitido... dejo que mi cuerpo fluya...

Ahora me preparo para un baile en el que voy a invitar a Dios a bailar conmigo...

Primero voy a seducir a Dios... siempre ha sido Él el que me ha seducido, pero ahora, voy a ser yo quien lo seduce... Voy a sacar todos mis encantos... como toda mi capacidad de seducirlo y lo voy a invitar a esta danza... una invitación y seducción desde mi cuerpo, que es lo que Él me ha regalado... No sólo con las ideas, sino con mi cuerpo, con mis expresiones corporales...

Me voy a acercar y lo invito a este baile. Lo tomo entre mis brazos y danzo con Él... Veo si me quedo así en sus brazos... y lo sigo invitando a esta otra danza...

Luego dejo que sea Dios quien lleve la danza. Siento la diferencia, su suavidad...

Me pongo a experimentar qué cosas le diría... qué cosas le digo...

- Una vez terminado el segundo baile con Jesús, se suspende la música, y se invita a quienes están participando en la danza, a sentarse en el suelo o donde se sientan más cómodos(as). Allí se les indica que comiencen a decir su propio nombre, de la manera que les guste más, la que les parezca más entrañable. Que sientan cómo Dios pronuncia su nombre, le confiere dignidad. Esta repetición del nombre comienza como un murmullo que va creciendo hasta hacerse regularmente sonoro...
- Enseguida, se les pide que vayan pronunciando el nombre de Dios Padre, llamándolo como Jesús enseñó a hacerlo: ¡ABBA! Esto se hace primero como susurrándolo, como murmullo hasta que el nombre va resonando cada vez más fuerte. Todo esto se hace desde una respiración acompasada. Luego se pasa a establecer la relación con Jesús, llamándolo como le pronunciarían su nombre: JESHUA. Y se hace del mismo modo que con el ABBA. Por último con la Espiritu, a la que se la invoca con la palabra RUAH.
- Una vez realizada esta invocación trinitaria, sentir cómo el ABBA, JESHUA y RUAH dicen el propio nombre. Y terminar suavemente sintiéndose llamado por la Trinidad e invitado(a) a realizar su obra.
- Se termina el ejercicio haciendo un examen, con la ayuda de este tipo de preguntas:

¿Qué aprendí de nuevo de mí y de mi relación con Dios?

¿Que aprendí de mi cuerpo y el modo de ser acceso hacia Dios?

¿Qué aprendí del canal de seducción como vehículo hacia Dios?

¿Qué se me reveló de Dios en este baile, qué al pronunciar su nombre de manera trinitaria?

¿Qué aprendí de mí al ser llamado(a) por la Trinidad?

¿Qué tarea experimenté que se me daba juntamente con mi nombre?

4. EL EXAMEN DE LA ORACIÓN

Aunque el examen de la oración no es un modo de orar, sí es un punto de referencia fundamental para que la oración llegue a ser lo que debe ser: un espacio donde se reconoce y se acoge el deseo de Dios en mi vida.

El examen de la oración tiene como objetivo discernir lo que aconteció en ella. Por eso el punto de partida es *pedir gracia* para que el Señor me muestre el regalo que me dio en ella, y para que me sea posible reconocer las mociones y las tretas que hubo en la oración.

Hacer un diagrama de la oración, ayuda a ver gráficamente cómo fue el tiempo transcurrido en ella, si se vivió en consolación o en desolación.

Es también interesante la confrontación entre lo que se estaba pidiendo y lo que se recibió... No hay que olvidar que la oración es Embajada, que allí pasa lo que Dios quiere que pase, con la certeza y la confianza de nuestra parte de que, si lo dejamos actuar, Él siempre hace que sane nuestra herida, se potencie nuestro manantial, y nos sintamos invitados(as) a la tarea de comprometernos con la historia. Es también el momento de hacerse consciente y dócil al modo como Dios quiere llevarnos.

El mensaje y la tarea que brotan de la oración, son las fuentes de las cuales luego deben prepararse nuevos puntos para la oración (especialmente en tiempo de Ejercicios Espirituales), pues es ahí dónde se va cotejando con la propia vida por dónde quiere Dios que sigamos caminando.

Presentamos a continuación un esquema que puede ayudar a sistematizar este examen²¹.

21. Cuando hablamos de sistematizar el examen de la oración hacemos referencia al modo como se puede ir recuperando, por escrito, lo que va siendo el paso de la Espiritu en nuestra vida. Escribir es un medio importante que ayuda a ir dejando plasmado el proceso del encuentro con Dios, de forma tal, que de tiempo en tiempo se pueda volver a él para cosechar, para retomar el rumbo, para hacer virajes cuando sea necesario.

EXAMEN DE LA ORACIÓN

Fecha: ____ / ____ / ____

1. Tema: _____ Texto: _____

2. Diagrama: (tiempo de la oración)

Desolación D			
Consolación C			

3. Petición:

4. Fruto: Lo que se me dio en forma **evidente**, ¿es lo que estaba pidiendo?

5. Moción más importante de la oración...

Experiencia ¿Qué me pasa, qué experimento?	Ocasión ¿Cuándo, en qué circunstancia?	Vinculación Psicológica ¿De dónde me viene?	Derrotero ¿A dónde me lleva?	Reacción ¿Cómo respondo (alianza o rechazo)?	Cotejamiento ¿Con quién comparto?

6. Treta más importante de la oración...

Experiencia ¿Qué me pasa, qué experimento?	Ocasión ¿Cuándo, en qué circunstancia?	Vinculación Psicológica ¿De dónde me viene?	Derrotero ¿A dónde me lleva?	Reacción ¿Cómo respondo (alianza o rechazo)?	Cotejamiento ¿Con quién comparto?

7. Discernimiento en caliente (en el momento)

8. Mensaje de la oración, novedad

9. La tarea que brota de la oración

10. Acción de gracias

El Proceso de Discernimiento: Visión Sinóptica

[illegible]

NOTA: Es importante notar que el discernimiento no es una creación para tener algo de creación. No es una técnica psicológica para tener violación con la psicología. Tiene también un punto moral. Para el discernimiento es, ante todo, una evaluación del espíritu y en el espíritu. Este cuadro sinóptico es como el corazón del discernimiento.

5. EL EXAMEN DIARIO, EJERCICIO DE DISCERNIMIENTO

Con lo visto hasta aquí, es posible concluir que discernir no es fácil. Implica muchas cosas. Supone muchos requisitos. Pero, eso sí, coloca en una línea de crecimiento continuo, pues hace que se tengan en cuenta e importen los deseos de Dios, que siempre tienen que ver con el bien personal y con la construcción del Reino. Hace introducirse en la onda de Dios que es la onda de *la vida en abundancia para cada persona*.

Aunque discernir es un proceso, es un arte, es una actitud vital y, fundamentalmente es una gracia, implica una metodología que ayude a disponerse a reconocer a Dios, y sobre todo, que entrene en volver hábito en cada persona, el modo de Él, a volver nuestros sus gustos, a empalmar sus deseos con los propios. Dentro de esta metodología, consideramos el examen cotidiano, un medio bastante eficaz para lograrlo.

Ofrecemos ahora un pequeño esquema de siete pasos de lo que podría constituir el examen cotidiano, como ejercicio de discernimiento.

1. *Ponerse en la presencia del Señor.* Ayuda cualquier tipo de respiración y relajamiento. Le pido al Señor que me ayude a desentrañar el día, que me dé su luz para comprender cuál ha sido su revelación para mí este día. Es importante pedir la gracia de ver nuestra vida desde su propio querer y no desde nuestras compulsiones, voluntarismos o percepciones moralistas de *bueno/malo*.
2. *Recoger las vivencias internas del día*²². Se toma tiempo para revivir las vivencias interiores del día. No

22. Cuando se está en Ejercicios, el examen del día debe centrarse en recoger lo que aconteció, el paso de Dios y las tretas recibidas, en los tiempos de intersticios, es decir, los tiempos no dedicados a la oración.

fijándose únicamente en lo que pasó externamente, sino en las sensaciones que me habitaron durante el día. Se miran... se reviven...

3. *Escoger algo que me parezca una moción.* Se toma algo del día que suene como “a Dios”, que haya dado cierta tranquilidad, que se reconozca como una invitación a la vida, y se analiza haciendo pasar esa experiencia por los seis elementos constitutivos de un discernimiento: lo que me pasa, establecer las circunstancias, hacer la relación con la propia psicología, ponderar el derrotero, ver la reacción que se tuvo ante ella.
4. *Hacer lo mismo que lo anterior con respecto a algo que suene a treta o trampa del espíritu del mal en mí.*
5. *Analizar el momento presente con los mismos elementos.* Es lo que denominamos *discernimiento en caliente*. Ver lo que pasa en el momento que se hace el examen permite hacerse consciente de la acción de Dios en diversos tiempos, y facilita desentrañar las tretas para descubrir, en las mismas circunstancias, invitaciones de Dios que no habían sido percibidas.
6. *Ver qué es lo que, entonces, ha significado este día.* Es el momento propio para disponerse a irse haciendo cada vez más una persona integrada, puesto que el camino de Dios siempre tiene que ver con la sanación de las heridas, y la plenificación de las potencialidades, de tal manera que cada día se vaya siendo más un instrumento al servicio de la venida del Reino. *¿Cuál es el mensaje que Dios me ha querido dar? ¿Qué paso me invita el Señor a dar en concreto? ¿Por dónde se me abre camino hacia el futuro? ¿Qué pequeñas cosas se me impone realizar, emanadas de la fuerza con la que Dios me expresa sus deseos?*
7. *Terminar con una oración de acción de gracias y de petición de ayuda.* Es el momento de decirle a Dios que el hondo deseo personal es dejarse conducir por Él...

Es también el momento en el que puede descubrirse por dónde debe ir la oración personal, por dónde hay que seguirle pidiendo al Señor, de lo que ya ha venido dando.

Al finalizar el examen es conveniente colocarle un nombre al día, que de alguna manera le dé identidad. Este nombre es especialmente significativo en tiempo de Ejercicios Espirituales.

Presentamos a continuación un esquema que puede ser útil para sistematizar el examen del día.

Presentamos a continuación un esquema que puede ser útil para sistematizar el examen del día.

EXAMEN DEL DÍA

Fecha ____ / ____ / ____

1. Nombre del día:

2. Revisión del día por dentro: (juxtaponiendo las experiencias internas)

Estado espiritual que precedió:

Descripción:

3. Misiones principales del día...

Experiencia <i>¿Qué me pasa, qué experimentas?</i>	Ocasión <i>¿Cuándo, en qué circunstancia?</i>	Vinculación Psicológica <i>¿De dónde me viene?</i>	Derrotero <i>¿A dónde me llevo?</i>	Reacción <i>¿Cómo me pongo (aliento o rebato)?</i>	Compañero <i>¿Con quién comparto?</i>

4. Tareas principales del día...

Experiencia <i>¿Qué me pasa, qué experimentas?</i>	Ocasión <i>¿Cuándo, en qué circunstancia?</i>	Vinculación Psicológica <i>¿De dónde me viene?</i>	Derrotero <i>¿A dónde me llevo?</i>	Reacción <i>¿Cómo me pongo (aliento o rebato)?</i>	Compañero <i>¿Con quién comparto?</i>

5. Discrecionalidad en calixte (en el momento)

6. Mensaje del día

7. La tarea que bruta del sentido del día (sirve para preparar la oración del otro día)

8. Acción de gracias

Hemos presentado hasta aquí en forma bastante sucinta, lo que a nuestro modo de ver es fundamental para vivir el discernimiento como una vía de acceso a la experiencia de Dios.

- **Un supuesto básico:** *tener capacidad humana para hacerlo.*
- **Un punto de partida imprescindible:** *estar tras la búsqueda del Dios que reveló Jesús.*
- **Una convicción necesaria:** *saber que los deseos auténticos (los que brotan del propio manantial) y los deseos de Dios son convergentes.*
- **Una realidad innegable:** *el mal existe, seduce y se impone.*

caminos

Director de Colección: FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN

1. Ma “*nada*” y el “*todo*”.
2. JOSÉ SERNA ANDRÉS: *Salmos del Siglo XXI*.
3. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Espiritualidad y praxis del orante cristiano*.
5. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *Desde lo oscuro al alba*.
6. KARLFRIED GRAF DUCKHEIM: *El sonido del silencio*.
7. THOMAS KEATING: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús*.
8. HELEN CECILIA SWIFT: *Meditaciones para andar por casa*.
9. THOMAS KEATING: *Intimidad con Dios*.
10. THOMAS E. RODGERSON: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés*.
11. PIERRE WOLFF: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. JOSEP VIVES S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz*.
13. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *La mitad descalza. Oremus*.
14. M. BASIL PENNINGTON: *La vida desde el Monasterio*.
15. CARLOS RAFAEL CABARRÚS S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento*.
16. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle*.
17. PABLO GARCÍA MACHO: *La pasión de Jesús. (Meditaciones)*.
18. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE y JUAN ANTONIO TORRES PRIETO: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*.
19. WILLIAM A. BARRY S.J.: *Dejar que le Creador se comuniquen con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*.
20. WILLIGIS JÄGER: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. MIGUEL MÁRQUEZ CALLE: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo*.
22. GUILLERMO RANDLE S.J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman*.
23. JAMES EMPEREUR: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual*.
24. WALTER BRUEGGEMANN, SHARON PARKS y THOMAS H. GROOME: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral*.
25. JOHN WELCH: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús*.
26. JUAN MASÍÁ CLAVEL S.J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*.
27. ANTONIO FUENTES: *La fortaleza de los débiles*.
28. GUILLERMO RANDLE S.J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola*.
29. SHLOMO KALO: *“Ha llegado el día...”*.
30. THOMAS KEATING: *La condición humana. Contemplación y cambio*.
31. LÁZARO ALBAR MARÍN PBRO.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andreï Rublev*.
32. THOMAS KEATING: *Crisis de fe, crisis de amor*.

33. JOHN S. SANFORD: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación.*
34. WILLIGIS JÄGER: *La ola es el mar. Espiritualidad mística.*
35. JOSÉ-VICENTE BONET: *Tony de Mello. Compañero de camino.*
36. XAVIER QUINZÁ: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo.*
37. EDWARD J. O'HERON: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más.*
38. THOMAS KEATING: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa.*
39. ANNE BRENNAN y JANICE BREWI: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. FRANCESC RIERA I FIGUERAS, S.J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. BENOÎT A. DUMAS: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. MAURICE ZUNDEL: *Otro modo de ver al hombre.*
44. WILLIAM JOHNSTON: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. MARIA JAUDI: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. MARY MARGARET FUNK: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. TEÓFILO CABESTRERO: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. SERVAIS TH. PINCKAERS: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. ANSELM GRÜN: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. WILLIGIS JÄGER: *En cada ahora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. GERALD O'COLLINS: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. PEDRO BARRANCO: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. THOMAS MERTON: *Dirección espiritual y meditación.*
56. MARÍA SOAVE: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*
57. WILLIGIS JÄGER: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*
58. ALBERTO MAGGI: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*
59. JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL, O.P.: *La sementera del silencio.*
60. THOMAS MERTON: *Orar los salmos.*
61. THOMAS KEATING: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*
62. JACQUES GAUTIER: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*
63. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Aún queda un lugar en el mundo.*
64. ANSELM GRÜN: *Fe, esperanza y amor.*

65. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Regreso a la felicidad del silencio.*
66. CHRISTOPHER GOWER: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*
67. KATTY GALLOWAY: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*
68. CARLOS RAFAEL CABARRÚS: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*
69. FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*
70. THOMAS MERTON: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*
71. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*
72. THOMAS KEATING: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*
73. ANSELM GRÜN - RAMONA ROBBEN: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*
74. TEÓFILO CABESTRERO: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*
75. ANSELM GRÜN - FIDELIS RUPPERT: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*
76. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*
77. THOMAS MERTON: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*
78. PATRICIA MCCARTHY: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*
79. THOMAS KEATING: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*
80. JOSEPH RATZINGER - BENEDICTO XVI-: *Ser cristiano.*
81. WILLIGIS JÄGER: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*
82. SANAE MASUDA: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*
83. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*
84. ELIZABETH SMITH - JOSEPH CHALMERS: *Un amor más profundo. Una introducción a la Oración Centrante.*
85. CARLO M. MARTINI: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*
86. CARLOS R. CABARRÚS: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*
87. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*
88. MARÍA VICTORIA TRIVIÑO, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*
89. ROBERT E. KENNEDY, S.J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*
90. WILLIGIS JÄGER: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*
91. DOROTHEE SÖLLE: *Mística de la muerte.*

Este libro se terminó
de imprimir
en los talleres de
RGM, S.A., en Urduliz,
el 23 de enero de 2009.

