



Ignacianidad

**Una espiritualidad
para el mundo civil moderno**

Carlos Mario Castro

Objetivo general

Discutir qué es la espiritualidad ignaciana, o *ignacianidad*, y cuáles son los rasgos que la caracterizan, su nacimiento en la experiencia del discernimiento y en los *Ejercicios Espirituales* de Ignacio de Loyola.

Asimismo, experimentar con la práctica de esta espiritualidad con el examen de conciencia mediante la lectura meditada y el ejercicio de escritura, como un entrenamiento preparatorio para una futura vivencia de los ejercicios espirituales.

Objetivos específicos

-Analizar el contexto histórico y personal de Ignacio de Loyola en que surge la *ignacianidad*.

-Distinguir el origen de la *ignacianidad* en la *Autobiografía* de Ignacio de Loyola, los *Ejercicios Espirituales*, y su puesta en acción en documentos de la Compañía de Jesús como la *Fórmula del Instituto* y las *Constituciones* (el derecho interno de los jesuitas).

-Experimentar con la práctica del discernimiento para familiarizarnos con la *ignacianidad*.

Método de trabajo

Usaremos la fórmula del seminario-taller para presentar los temas a través de exposiciones y la lectura comentada entre los participantes de algunos textos importantes de la *ignacianidad*, en especial fragmentos de la *Autobiografía* de Ignacio y los *Ejercicios Espirituales*, y otros escritos relacionados con el carácter civil de esta espiritualidad. Desde el principio de esta introducción realizaremos prácticas para irnos familiarizando con el discernimiento ignaciano y su lenguaje.

Practicaremos algunos de los ejercicios que transformaron la vida de Ignacio y le ayudaron a orientarse mejor entre las confusiones y espejismos de su tiempo. Haremos este ejercicio en todo el transcurso del seminario-taller, siguiendo el modelo de: 1) Leer algún libro que nos guste, o escuchar música tranquila, o contemplar una pintura o un paisaje. 2) Durante media hora, en un lugar en el que estemos a gusto, saboreamos esas actividades sin prisa. 3) Al final, ponemos atención y escribimos qué sentimos, enumerando las sensaciones que nos habitaron. 4) Escogemos aquella sensación que más peso tuvo, la describimos y anotamos hacia dónde nos llevaba, cuál era el derrotero al que nos empujaba.

I

La espiritualidad no son sólo las religiones

“La espiritualidad se refiere al poder que tenemos para comprender nuestra propia vida” (Kierkegaard). A diferencia, al menos hasta ahora, de los demás seres vivos, los humanos somos los únicos que nos interrogamos sobre el significado de la vida al explorar su sentido, y cuál es el mejor camino para vivir con auténticas, aunque siempre relativas, plenitud y libertad.

Desde épocas muy antiguas hemos intentado comprender nuestra vida y su significado a través de diferentes terapias o ejercicios espirituales para darle un sentido a experiencias como “la felicidad, el miedo, el amor, la enfermedad, la agresividad y la muerte” (Jesús Adrián Escudero).

Esta herramienta interior ha adoptado desde tiempos remotos la forma de sabiduría, de una pedagogía para saber vivir expresada a través de cuentos o mitos, mediante la invención de la filosofía en la antigüedad y su acompañamiento en el camino del vivir, también por medio de experiencias religiosas y el sobrecogimiento interior provocado por la belleza del arte y sus distintas manifestaciones.

La espiritualidad se encuentra también al cocinar, cuando combinamos ingredientes y los preparamos para compartirlos como expresión de un banquete alrededor del amor y la comunión donde cada quien tiene su lugar sin importar las diferencias.

Por tanto, lo espiritual no se limita sólo a las devociones religiosas y su recetario de oraciones para toda ocasión. En todo caso se trata de conocernos mejor a nosotros mismos con ayuda de la meditación y el examen honrado de nuestra interioridad mediante técnicas como la conversación, la lectura y el registro por escrito del trajinar de nuestra conciencia.

II

Los orígenes de la *ignacianidad*

Llamaré *ignacianidad* al legado de Ignacio de Loyola para destacar, como lo hizo Pedro Arrupe SJ, que se trata de una espiritualidad para civiles, cincelada en los albores de la modernidad durante la primera mitad del siglo XVI (Cabarrús, 2002).

Este innovador método de observar la interioridad humana, para después proyectarla mejor en la realidad y su redención, nació como resultado de la crisis

personal – también de los dolores de parto de una sociedad en veloz transición – que asoló a Ignacio de Loyola.

En palabras de su creador, la *ignacianidad* alude a un “modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de conversar con la voz interior y de otras espirituales operaciones. Porque así como el pasear, caminar, y correr son ejercicios corporales, de la misma manera lo es todo modo de preparar y disponer el espíritu para quitar afectos desordenados” (EE. 1), y después, más liberados interiormente, poder tomar las mejores decisiones para nuestra vida y la de los demás.

A diferencia de los monasterios, ensimismados en su soledad y el desprecio altivo de sus monjes a todo lo mundano, la *ignacianidad* se ocupa de lo cotidiano y más profano del mundo, de esos menesteres bajos y humildes que realizan todas las personas, sean creyentes o no, feligreses de algún credo o ajenas a ello.

Por ejemplo, Ignacio y sus primeros compañeros jesuitas diseñaron con su *ignacianidad* una espiritualidad para discernir nuestras relaciones con el dinero y demás medios materiales necesarios para una digna calidad de vida.

Ellos, Ignacio y sus compañeros, con esta espiritualidad inventaron lo que hoy en las organizaciones modernas llaman “director de desarrollo” o de “promoción”; es decir, la *ignacianidad* fue la creadora en el siglo XVI de los profesionales en la recaudación de fondos para la asistencia social, ese trabajo que hoy hacen las *oenegés* en todo el mundo (O'Malley).

De la misma manera, cuando en los monasterios los cuerpos se flagelaban según la creencia de que sus deseos sabotaban y ensuciaban la santidad, los primeros jesuitas procuraron que la salud corporal y emocional fuera condición de la espiritual, e insistían en los beneficios del bien dormir, en que se observara en todas sus comunidades la disciplina “de dormir en general entre seis y siete horas” (*Constituciones* 301).

También exhortaban al hábito de practicar alguna actividad física como complemento de las mentales. Sobre todo, desde su experiencia, sugerían dedicarse a los estudios “en tiempos no oportunos a la salud corporal y que duerman tiempo suficiente y sean moderados en los trabajos de la mente, para que puedan durar en ellos, tanto en el estudiar, como después en el ejercitar lo estudiado” (*Constituciones* 339).

Lo mismo en el campo de los estudios, esta espiritualidad de Ignacio propuso para la formación en colegios y universidades ir más allá del canon de lo católico y ortodoxo, y dar cabida a las visiones diversas de lo humano y el mundo provenientes de lo griego y latino, de lo judío, musulmán y asiático; llegaron, incluso, a postular

como clásicos necesarios de la humanidad a las cosmovisiones de los pueblos originarios (Adolfo Nicolás SJ).

Con ayuda de esta espiritualidad y sus novedades el posterior fundador de los jesuitas pudo transformar la derrota de un proyecto de vida y de sociedad fundado en el poder, el honor y la fama, en una oportunidad para otro plan de vida más trascendental cimentado en el amor como acción transformadora al servicio de los demás, en especial de los más vulnerables, excluidos y necesitados.

En este sentido, la *ignacianidad* es una espiritualidad mundana que es idónea para reparar los espíritus rotos de personas y sociedades.

III

Una espiritualidad para el mundo civil

A los 65 años falleció Ignacio de Loyola en Roma un 31 de julio de 1556. Mientras tanto la Compañía de Jesús crecía en número de vocaciones, y los jesuitas se esparcían por todo el planeta según su talante de estar siempre con los pies en el camino, sin instalarse ni acomodarse, porque “no somos monjes, el mundo es nuestra casa” (Nadal).

Lo último significa que, contrario a lo que suele creerse, *la ignacianidad* es una espiritualidad para civiles. Es decir, para personas que no son religiosas o pertenecen a una organización religiosa. Se trata de una espiritualidad que nos entrena en una sana desobediencia civil al enseñarnos a distinguir entre los ángeles y demonios de nuestra sociedad moderna. Ello para que sepamos escoger mejor y optar con libertad más esclarecida, por volcar nuestra vida y mirada al acompañamiento de quienes no tienen a nadie que se preocupe por ellos ni quien les ayude en sus necesidades.

Por eso recordar los orígenes de esta espiritualidad hace necesario evocar para nuestro tiempo de COVID-19 las circunstancias de su invención: el cambio radical de vida de Ignacio de Loyola en un momento de gran crisis personal, y el de las transformaciones históricas profundas en poblaciones y regiones que empezaban a transitar, con palabras actuales, hacia una “normalidad nueva”.

Con lo anterior se quiere decir que, sin abandonar el mundo de ayer, el espíritu del tiempo de Ignacio se asomaba a la vez al comienzo de una nueva época, el de los tiempos modernos con sus luces y oscuridades. Por eso en el fundador de los jesuitas, en la misma Compañía de Jesús, se manifiesta esa tensión entre lo viejo y lo

nuevo, entre la vida comunitaria y la vida individual que discurre libre de ataduras para buscar el bien más universal.

Dos libros, el manual de *Ejercicios Espirituales* y la *Autobiografía*, son todavía las dos puertas principales para entrar en la vida de Ignacio y su singular ambiente histórico. Además, de documentos más íntimos de la orden jesuita como las *Constituciones*, la *Fórmula del Instituto*, el *Diario Espiritual*, y la cartas que Ignacio escribió sobre distintos temas de edificación humana y orientaciones de todo tipo, escritas para poder llegar hasta donde su cuerpo no podía, en una geografía del mundo que cada vez se hacía más grande.

IV

Lecturas que transforman la vida

La historia es más o menos conocida. Durante la batalla por defender una posición cuya derrota era inminente, a Ignacio, por su temeraria terquedad, una bomba casi le arranca las piernas, dejándolo mal herido y en trance entre la vida y la muerte.

Es llevado a su casa en Loyola, donde es operado tres veces. Dos para recomponer los huesos descoyuntados; y, la tercera, tiempo después y por vanidad, para que los médicos le hicieran el favor de serruchar unos huesos encabalgados en la rodilla que, según él, deslucían su figura de hombre guapo dispuesto a lo imposible por conquistar riqueza, fama, honor, incluso los favores de una dama de inalcanzable belleza y posición social. Para agravio de su vanidad cortesana desde entonces lo acompañó una cojera permanente.

Una tecnología recién inventada, la imprenta, aplanaba las distancias y provocaba con su industria de libros, también con el ir y venir de incontables cartas, el cuestionamiento y rebeldía contra las autoridades, sobre todo de la religiosa. La de Ignacio fue una época de conflictos y de avalancha de nuevas informaciones sobre la fe (herejías les llamaron) entre las cuales era difícil orientarse para distinguir las verdaderas de las falsas y fanáticas.

Los libros en aquel tiempo de cambios ocasionaron también crisis interiores personales entre quienes los leían. Fue lo que ocurrió a Ignacio, quien cambió la dirección completa de su vida al leer unas historias de santos y la vida de Cristo, escritas originalmente para mujeres piadosas y gente humilde del pueblo. Gracias a esas lecturas y a lo que despertaron dentro de él, Ignacio cambió totalmente su proyecto de vida por uno dedicado a conocerse a sí mismo y ayudar a los demás.

V

La crisis social y espiritual de la humanidad

Nos encontramos en un momento de crisis en ámbitos importantes de la vida. En su origen griego la palabra crisis apunta al no saber qué hacer frente a los problemas. En este sentido, nuestro momento histórico se parece al de Ignacio de Loyola.

Bernardo Soares, la otra personalidad literaria del escritor portugués, Fernando Pessoa, puede ayudarnos a describir por qué perdimos el centro espiritual sobre el cual nos apoyábamos, y sin cuyo sostén nos sentimos inseguros y sin saber cómo lidiar con los problemas de nuestro presente angustiado:

“Cuando nació la generación a la que pertenezco encontró el mundo desprovisto de apoyos para quien tuviera cerebro y al mismo tiempo corazón. El trabajo destructivo de las generaciones anteriores hizo que el mundo al que nacimos no tuviera seguridad que darnos en el orden religioso, ni apoyo que darnos en el orden moral, ni tranquilidad que darnos en el orden político. Nacimos ya en plena angustia metafísica, en plena angustia moral, en pleno desasosiego político. Ebrias de las fórmulas externas, de los meros procedimientos de la razón y de la ciencia, las generaciones que nos precedieron derrumbaron todos los fundamentos de la fe cristiana, porque su crítica bíblica, pasando de la crítica de los textos a crítica mitológica, redujo los evangelios y las anteriores escrituras sagradas de los judíos a un montón confuso de mitos, de leyendas y de simple literatura; y su crítica científica fue anotando gradualmente los errores, las salvajes ingenuidades de la ‘ciencia’ primitiva de los evangelios; y al mismo tiempo, la libertad de discusión, que trajo a la luz pública todos los problemas metafísicos, arrastró con ellos los problemas religiosos cuando eran de carácter metafísico. Ebrias de una cosa incierta que llamaron ‘positividad’, esas generaciones criticaron toda la moral, escudriñaron todas las reglas de vivir, y, de tal choque de doctrinas, sólo quedó la inseguridad [...] y el dolor de no existir esa seguridad...” (*El libro del desasosiego*, p. 194-5).

Estamos inmersos en una época en donde reina la ignorancia: el no saber, en esta modernidad ahora más envejecida, qué hacer con los problemas humanos y sociales que como gigantes zarandean a su paso al mundo y sus instituciones en los campos de la moral, lo espiritual y político. Nos habita un estado de incertidumbre donde el espíritu de la sociedad naufraga en la desmoralización y pierde su “quicio y vital eficacia” (Ortega y Gasset).

Es verdad que ahora sabemos más, pero al mismo tiempo ignoramos mucho, porque desconocemos cómo tratar con dificultades que son mundiales y no sólo de naciones o regiones. Nuestras soluciones y respuestas están atrapadas en una medianía complaciente, en el reciclaje a veces dogmático e intolerante de conceptos del pasado que no terminan de alcanzar la talla de los problemas que emergen de la política, la

economía, de la educación, de la emergencia ambiental, de conflictos resultado del roce inevitable entre humanos, de su diversidad y la pretensión de unificar – sin mancillar o aniquilar – a lo diferente.

En pocas palabras, sabemos tanto, pero si somos honrados, a la vez ignoramos cómo hacer para defender y promover la vida en todas sus expresiones; ese mínimo, pero máximo atributo de nuestro planeta que hoy es el reto más importante de lo humano como especie y como proyecto de humanismo.

En esta dirección, no sabemos si en este contexto difícil de la historia moderna la *ignacianidad* puede todavía prestarnos su auxilio frente a los potentes y refinados espejismos con que ahora busca seducirnos el engaño, tanto en lo personal como en todos los campos de lo social.

Incluso, cabría preguntarnos si Ignacio, de vivir en nuestra época y sus características, volvería a encarnar su espiritualidad en una organización religiosa, o si, todo lo contrario, inventaría otra forma de organización más congruente con nuestro tiempo, en donde las instituciones religiosas han perdido el protagonismo e influencia como centro y fermento de la sociedad.

Pese a lo anterior, en la espiritualidad que nos heredó Ignacio hace 465 años puede que todavía brille una luz que el paso cambiante del tiempo no apaga todavía, que por lo mismo puede orientarnos para reflexionar qué hacer en medio del desasosiego de nuestra época histórica.

Lo expresó Jerónimo Nadal, uno de los primeros compañeros jesuitas de Ignacio, al decir que el sentido último de la *ignacianidad*, su más importante dignidad y novedad, consiste en volcar la vida y su mirada hacia los necesitados, hacia aquellos que no tienen a nadie que se preocupe por ellos y les ayude. La tarea por excelencia de quien vive según el modo de la *ignacianidad* es buscar a los excluidos, “a la oveja perdida, sea pagana, musulmana, no creyente o católica” (O’Malley). Ahora sumaríamos a otros grupos sociales marginados.

VI

La invención del discernimiento como fundamento de la *ignacianidad*

La clave central de la *ignacianidad* descansa en el discernimiento (separar), un modo de vivir que significa “experimentarlo todo y quedarse con lo mejor” (Cabarrús, p. 8). En esto consiste la sabiduría innovadora de Ignacio: dotarnos de un instrumento para separar lo que no nos conviene de aquello que sí nos hace bien porque nos ayuda a crecer y mejorar en nuestra humanidad y compromiso con los otros.

Como observamos, el tiempo histórico de Ignacio fue el siglo XVI, una época en ebullición de cambios y de novedades, en donde precisamente surgía una nueva sensibilidad en el centro de Europa empujada en la libertad para experimentarlo todo en varios campos importantes de lo humano y social en todas sus expresiones.

VII

La herencia de los ejercicios espirituales y su novedad

Quizás el gran legado de Ignacio continúe siendo el libro de los *Ejercicios Espirituales* y la espiritualidad contenida en sus páginas, cuyo objetivo es proporcionar un método que nos ayude, a través del discernimiento y el cotejo histórico, con nuestra gran capacidad para auto engañarnos.

Antes de comenzar la experiencia de los ejercicios espirituales, Ignacio de Loyola establece, como un presupuesto sin el cual no se puede entrar en esta vivencia, el necesario y difícil aprendizaje de aceptar a los otros en sus diferencias.

Tanto a quienes imparten los ejercicios como a quienes los reciben se les propone, para más ayudarse y aprovecharse mutuamente, ser “más dispuesto a salvar el punto de vista del prójimo que a condenarlo; y si no puede salvarlo indagar cómo el otro entiende ese punto de vista, y si está equivocado, buscar corregirle con amor, y si eso no basta, buscar todos los medios convenientes para hacerle consciente de su equivocación” (EE. 22).

Esta brillante intuición de Ignacio de que no puede haber experiencia espiritual sin aceptarnos unos a otros en nuestras diferencias y diversidad ha sido confirmada por la biología, que con palabras distintas dice fundamentalmente lo mismo que el inventor de la *ignacianidad*:

“...el amor, o si no queremos usar una palabra tan fuerte, la aceptación del otro junto a uno en la convivencia, es el fundamento biológico del fenómeno social; sin amor, sin aceptación del otro junto a uno no hay socialización y sin socialización no hay humanidad. Cualquier cosa que destruya o limite la aceptación del otro junto a uno, desde la competencia hasta la posesión de la verdad, pasando por la certidumbre ideológica, destruye o limita el que se dé el fenómeno social, y por lo tanto lo humano, porque destruye el proceso biológico que lo genera” (Maturana).

De este modo, la *ignacianidad* desarma nuestras aparentes creencias y certezas, y las pone en el sano remojo de la duda para que sepamos optar por lo mejor para nuestra vida y nuestro compromiso con los demás, con el objetivo de crear una comunidad de amigos y de amigas que, por difícil que parezca, aprenden a caminar juntos y

saben aceptarse, todo ello en función de un proyecto común. Algo muy necesario en este contexto de divisiones e intolerancias de odio de todo tipo.

En esta dirección, los ejercicios espirituales de Ignacio son un camino para encontrar el mejor estado de vida personal, aquel que nos permita encarnarnos mejor en los grandes problemas de nuestros países, y así colaborar con otros a empujar el proyecto humano, siempre frágil, imperfecto y tentado por el fracaso.

Los ejercicios espirituales son una ingeniería del espíritu que no es exclusiva sólo de sacerdotes o monjas. En todo caso, como se describió, se trata de una espiritualidad civil, patrimonio de la humanidad. De hecho, Ignacio escribió los *Ejercicios Espirituales* cuando todavía no había abrazado junto con sus compañeros el estado sacerdotal dentro de la Iglesia Católica.

VIII

Las mujeres y su huella en la *ignacianidad*

Como se indicó, el núcleo de la *ignacianidad* son los ejercicios espirituales. Estos tienen como centro a Jesús y su misión. Aunque no es muy frecuente notarlo, en algunos apartados de estos ejercicios la historia de liberación de la humanidad también se insinúa con presencia y rostro femeninos.

No sólo es el hecho de que en las principales meditaciones de estos ejercicios se solicita la mediación de una tal María para ser puestos como compañeros de su hijo, abrazar su misión y encarnarla en la historia y sus problemas para, por imposible que pueda ser, subvertirla hacia derroteros de mayor humanidad y justicia.

La pedagogía de estos ejercicios espirituales, además y sin ser explícita en ello, recupera la memoria de la historia de las mujeres, su voz, su heroísmo en condiciones adversas, y su contribución al mejoramiento del mundo como proyecto universal, humanista y cristiano.

Así, quien se adentra en el camino de la *ignacianidad* explora y sigue, con la ayuda de los sentidos y la imaginación, con lecturas bíblicas y otras más profanas en el buen sentido, la huella dejada por las mujeres desde el Antiguo al Nuevo Testamento. Una historia de desobediencia contra las formas naturalizadas de opresión y exclusión, que se prolonga en las historias y luchas de otras mujeres insignes en diferentes etapas históricas. Mujeres con espíritu, aunque no necesariamente compartan la fe en alguna religión.

De hecho, la misión de Jesús, protagonista de estos ejercicios, bebe de la influencia de muchas mujeres transgresoras, excluidas y hasta perseguidas del Antiguo Testamento. La evidencia de esta afirmación se puede cotejar en las dos genealogías de antepasados que aparecen en los evangelios de Mateo y Lucas sin que comprendamos del todo su significado.

En ambas se emparenta al hijo de María con varias mujeres estigmatizadas por el yugo de la ley como de dudosa y licenciosa reputación, entre ellas Tamar, acusada de prostituta por seducir a su suegro, Rahab, y Rut, (que fueron dos extranjeras), y Betsabé, la implicada en el famoso adulterio del sicalíptico rey David.

Este eco sonoro de las mujeres está presente en los orígenes de la *ignacianidad*. Ahora con mucha probabilidad sabemos que los ejercicios espirituales de Ignacio, su gran aventura interior, hunden sus raíces, unos siglos antes, en “el florecimiento de un movimiento espiritual propio de la Baja Edad Media, la llamada mística femenina, [cuando] algunas mujeres, como Margarita d’Oingt, singular cartuja del siglo XIII, se apropiaron de los instrumentos de escritura y empezaron a hablar de sus experiencias, de sus sentimientos y, por supuesto, de Dios, dando lugar al descubrimiento del yo interior, vinculado a los procesos de autoanálisis y confesión” (Sergi Sancho).

IX

Mi experiencia personal con la *ignacianidad*

La Compañía de Jesús no es la única depositaria de esta espiritualidad. Se puede no ser parte de la Compañía de Jesús y estar orgánicamente vinculado a esta organización (la Compañía no es la única forma de la *ignacianidad*) habitando el recinto de su espiritualidad. Ese estilo de vida hace de la práctica del *discernimiento* un hábito cotidiano de proceder, una segunda naturaleza a la que siempre se regresa después de semanas, meses, o mucho tiempo, sin frecuentarla.

En mi caso el camino del conocimiento interno de la *ignacianidad* comenzó con las lecturas de la *Autobiografía* de Ignacio de Loyola como un molde para escribir la propia. Este es quizás uno de los trabajos imprescindibles para quien quiere adentrarse y probar qué es la *ignacianidad*: recuperar por escrito el itinerario de nuestra vida para saber quiénes somos y cuál es la pasión radical que nos mueve.

A la par también es importante la práctica diaria de retirarnos a la soledad, al silencio, para escuchar y aprender a leer pasajes meditados del evangelio. Leer para escuchar con los ojos y los demás sentidos y así interiorizar más profundamente lo leído.

Sobre el silencio ahora se dice que es subversivo (Le Breton) y no un teléfono descompuesto o avería en la comunicación: “Lo más bonito que puede decir el hombre de Dios, es saber callarse en razón de la sabiduría y de la riqueza interior (divina)”, porque el silencio siempre será un espacio para hallarnos y para encontrar también lo que nos habita y la presencia de eso más grande que nosotros a lo que llamamos trascendencia.

“Como una novia imposible me ronda la soledad
Cuando la abrazo, me encuentro
Cuando me encuentro, se va.”
(Pedro Casaldáliga)

Junto con lo anterior, vamos habituándonos al examen de conciencia diario. De manera sencilla todos los días registramos el bullir de nuestras sensaciones, los sentires diversos que durante el día nos visitan.

Escogemos el sentimiento dominante o hegemónico, el que ha primado y gobernado a los demás, y lo escudriñamos para saber la dirección hacia donde lanza nuestra voluntad y sus acciones (el derrotero). Y nos preguntamos cómo hemos reaccionado a ese sentimiento principal.

X

Ignacianidad y resiliencia

Solemos tener una comprensión idealizada de los inventores de espiritualidades. Por los destellos de su “santidad” – colocada en la distancia vertical de los altares – perdemos de vista que su humanidad, como la nuestra, estaba muchas veces herida, con sufrimientos e inenarrables conflictos interiores, es decir, que cargaban con la cruz de una psicología bastante vulnerable, propensa a depresiones, grandes sentimientos de culpa, obsesiones y fervores a cuál más indiscretos.

Es, en estas personalidades frágiles como el barro, donde las espiritualidades muestran su poder para “sanar” y dar un sentido trascendente a ese misterio del sufrimiento que anida en el ADN humano. Fue lo que le ocurrió a Ignacio con todo ese proceso doloroso pero esperanzador que culminó en la redacción del manual de los *Ejercicios Espirituales*.

Lo anterior es lo que describe Javier Álvarez en su libro *Mística y depresión en San Juan de la Cruz* (1997), una rara pero enriquecedora síntesis entre psiquiatría, teología y espiritualidad, que hace la audaz sugerencia de que las espiritualidades son a veces una mejor y más profunda terapia que cualquier fármaco (sin negar su

necesidad en casos extremos). Eso porque las espiritualidades lo que hacen es mantener encendida esa llanita interior que llaman esperanza en medio de las grandes oscuridades que a veces nos abrazan.

En el caso de la *ignacianidad*, esta fue el método, según Javier Álvarez, que encontró Ignacio para tratar con su tendencia a la depresión crónica, sus epilepsias (fuente de varias de sus visiones místicas), sus manías y obsesiones, y su inclinación a la culpa, a los escrúpulos que estuvieron a punto de orillarle al suicidio para ponerles remedio definitivo: “Ignacio cuidaba tanto su conciencia que cada día comparaba una semana con otra, un mes con otro, un día con otro, buscando avanzar a diario” (Layne). O en la misma dirección, lo observado por Ribadeneyra, “Siempre había conservado el hábito de examinar su conciencia cada hora, y de preguntarse a sí mismo con cuidadosa atención cómo había pasado esa hora” (Javier Álvarez).

Bibliografía

- Álvarez, J. (1997). *Mística y depresión: San Juan de la Cruz*. Madrid: Trotta.
- Cabarrús, C. R. (2002). La espiritualidad ignaciana es laical. Apuntes sobre "ignacianidad". *Cuadernos Ignacianos* 4, 9-34.
- Cabarrús, C. R. (2008). *Experimentarlo todo y quedarse con lo mejor*. Vitoria: Frontera.
- Escudero, J. A. (2015). *Guía de lectura de Ser y tiempo de Martín Heidegger Vol. 2*. Barcelona: Herder.
- Le Breton, D. (1997). *El silencio, aproximaciones*. Trad. Agustín Temes. Madrid: Ediciones Sequitur.
- Loyola, I. d. (2013). *Obras completas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Maturana R., H. (2009). *La realidad ¿objetiva o construida? Tomo I*. Barcelona: Anthropos.
- Nicolás SJ, A. (2020). *Delineando el futuro*. México: Dirección de publicaciones de la Universidad Iberoamericana.
- O'Malley, J. W. (2016). *¿Santos o demonios? Estudios sobre la historia de los jesuitas*. Bilbao: Mensajero.
- O'Malley, J. W. (1993). *Los primeros jesuitas*. Bilbao: Mensajero.
- Pessoa, F. (2011). *El libro del desasosiego (trad. Perfecto E. Cuadrado)*. Barcelona: Acantilado.
- Said, E. W. (2004). *Humanismo y crítica democrática*. México DF: Planeta.
- Sancho Fibla, S. (2018). *Escribir y meditar. La obra de Margarite d'Oingt, cartuja del siglo XIII*. Madrid: Siruela.
- Xirau, R. (1975). *Crisis de la filosofía occidental*. Madrid: Alianza Editorial.