

# ESPIRITUALIDAD IGNACIANA Y EL PROCESO DE HUMANIZACIÓN

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

La espiritualidad ignaciana es una opción de vida, un modo de situarnos como personas en nosotras mismas, de comprendernos, de ejercernos y de vincularnos con las demás personas y el mundo. Es una forma de comprender nuestro proceso de humanización situadas en nuestra dignidad y en nuestras más plenas posibilidades de vida.

Como San Ignacio, cada una recorre su propio camino para apropiarse de sí misma desde su contexto familiar, social y natural. A lo largo de nuestra historia, a través de las decisiones que tomamos en nuestra vida ordinaria, vamos decidiendo qué es aquello a lo que queremos dedicar y apostar nuestra vida.

La espiritualidad ignaciana nos ofrece un camino, un método, para ordenar, para armonizar internamente nuestras sensaciones, sentimientos, creencias, valores y deseos, de modo que quedemos en libertad para vivir en paz y en alegría, dejándonos llevar, en nuestras decisiones, animadas por lo que valoramos, es decir, por lo que amamos. Comprometidas con aquello que tiene sentido para nosotras.

Ya sea en una parroquia, un centro de espiritualidad ignaciana, una obra social, misión o institución educativa, como la Universidad Iberoamericana Ciudad de México-Tijuana, la Compañía de Jesús tiene un modo de proceder, que se desprende de la espiritualidad ignaciana, centrado en la confianza fundamental de San Ignacio de Loyola en el discernimiento personal y comunitario, como un ejercicio de la libertad. Para la Compañía de Jesús, todo cobra sentido desde este ejercicio de la libertad de las personas y comunidades con quienes compartimos la vida y a quienes nos disponemos a servir.

Con un profundo respeto a las creencias religiosas de las personas y comunidades, los jesuitas y colaboradores y colaboradoras, ofrecemos lo que somos y tenemos para tejer juntas, como comunidad, una vida sustentable, un vida más justa y amorosa para todas.

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

---

<sup>1</sup> Leonardo Boff

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

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

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

El Centro Universitario Ignaciano está situado en el contexto de una universidad conformada por una comunidad plural y diversa. Apropriadose del paradigma pedagógico ignaciano como su modo de proceder, facilita procesos de formación en la espiritualidad ignaciana siguiendo la metodología del discernimiento ignaciano. De modo que cada persona, desde su contexto e historia, se inserta en un proceso de renovación y conversión para que, en la medida de sus necesidades, posibilidades y deseos, se reconcilie consigo misma, con las demás personas, con Dios y la naturaleza.

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

## EN BÚSQUEDA DEL MAYOR BIEN - DESCUBRIR A DIOS EN TODO Y EN TODaS

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

Cuando esta armonía se violenta y quebranta, nuestro amor a una vida plena inicia una búsqueda para restaurarla.

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

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

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

*“Nadie ha visto jamás a Dios;  
sí nosotros nos amamos los unos a los otros,  
Dios permanece en nosotros  
y su amor ha llegado en nosotros a la perfección.  
En esto conocemos que permanecemos en él, y él en nosotros:  
en que él nos ha comunicado su Espíritu.”<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> 1 Juan 4, 10

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

## LA BÚSQUEDA DEL AMOR INCONDICIONAL - EN TODO AMAR Y SERVIR

La historia de nuestras vidas puede leerse como la búsqueda de relaciones de amor incondicional: ser apreciada tal y como estoy siendo. Aprender a amar puede ser nuestra tarea fundamental en seguimiento a nuestra vocación humana.

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

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

La escucha de nuestra experiencia nos permitirá aceptar que no hemos sido amados, tal y como estábamos siendo, por aquellas personas de quienes más lo necesitábamos. Aceptar el dolor provocado por el desamor es el camino para recuperar nuestra dignidad y aprender a dejar de esperar de algunas personas, el aprecio que podemos darnos a nosotras mismas. Sólo entonces podremos soltar el apego para dejar en libertad a las demás para que, si quieren, nos amen como pueden y quieren.

Correr el riesgo de no ser amadas es aceptar la posibilidad de no serlo. Sólo entonces podremos acoger el amor de las demás como un regalo. Sólo entonces podremos establecer vínculos amorosos con aquellos que puedan y quieran, respetando tanto nuestro proceso y ritmo, como el de las demás personas.

Disponernos delante de Dios tal y como estamos siendo puede ser el acto de confianza que requiera de mayor valor y humildad. Nubladas por las imágenes de Dios que hemos aprendido, no nos atrevemos a dejarnos tocar por la ternura del amor de Dios.

*“Que Cristo habite por la fe en sus corazones;  
que vivan arraigados y fundamentados en el amor.  
Así podrán comprender junto con todos los creyentes,  
cuál es la anchura, la longitud, la altura  
y la profundidad del amor de Cristo;  
un amor que supera todo conocimiento;  
de esa manera los desbordará la plenitud misma de Dios.”<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Efesios 4, 18-19

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

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

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

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

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

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

*San Ignacio de Loyola*

## DAR LO MEJOR DE MI EN FAVOR DEL MAYOR Y MÁS UNIVERSAL BIEN - MAGIS. AD MAJOREM DEI GLORIAM. A.M.D.G.

El reconocimiento es una necesidad vital de todo ser humano. La mirada que recupera que soy valiosa tal y como estoy siendo. Si he perdido la consciencia de cuánto valgo, lo sustituyo esforzándome para obtener grandes logros. Por la grandeza de mis logros las demás podrán mirar cuánto valgo. Un esfuerzo sin fin porque el reconocimiento de mis logros me deja vedada detrás de ellos y nunca obtengo lo que quiero.

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

Cuando creemos que todo depende de nuestro esfuerzo y que sin este nada va a suceder, nos esforzamos a tal grado que nos lastimamos y lastimamos a las demás. Nos aferramos a la necesidad de grandes logros, a los resultados de lo que hacemos, porque está en juego cuánto valemos y con ello, el amor de las demás personas.

La espiritualidad ignaciana nos muestra el camino para dejar de esperar de las demás personas el reconocimiento. Para recibirlo cuando gratuitamente nos sea dado. Nos permite soltar nuestro apego al reconocimiento de las demás y dejar de pagar un alto precio por él a costa de nosotras mismas. Nos invita a revalorar lo que es valioso para cada una de nosotras y tener la confianza para mostrarnos y vivir conforme a lo que auténticamente amamos. Más allá de los resultados y de lo que podamos obtener con ello.

Para las cristianas, la espiritualidad ignaciana nos acerca al misterio del amor de Dios, ya aquí y ahora plenamente, y al mismo tiempo, se desenvuelve paulatinamente en la historia de cada una y como comunidades. Somos sus hijas muy amadas. Nos permite soltar la soberbia de vivir en base a nuestro esfuerzo para reconocernos en la grandeza de su amor como sus hijas muy amadas.

San Ignacio rescata la invitación a colaborar dando *lo mejor de nosotras mismos por la mayor gloria de Dios*, que es, que la humanidad viva y viva en plenitud.

## FIDELIDAD Y PERTENENCIA - FIDELIDAD CREATIVA Y RECONCILIACIÓN

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

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

Porque no hemos sabido atender, escuchar y expresar nuestros sentimientos, hemos aprendido a huir de todos aquellos que nos incomodan. Incluso, según la cultura, muchos de ellos están socialmente prohibidos.

Los sentimientos son un medio de percepción de la realidad que nos indica lo que nos falta y lo que necesitamos hacer para restaurar la armonía.

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

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

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

*“...donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia...”<sup>4</sup>*

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

Aprendemos a liberarnos del pasado para vivir en fidelidad creativa en el presente. Reconciliadas con las pérdidas que trae consigo el devenir de la vida, somos capaces de acogerla, disfrutarla y ser cocreadores de su bondad y belleza.

---

<sup>4</sup> Romanos 5, 20



*“Llamados a participar en la obra de reconciliación que Dios está realizando en nuestro mundo herido... nos invade la alegría al reconocernos pecadores, que, por la misericordia de Dios, somos llamados a ser compañeros de Jesús y colaboradores de Dios.”<sup>5</sup>*

La reconciliación a la que como cristianos estamos convocados incluye el desenmascaramiento y la denuncia de la injusticia, el establecimiento de límites sanos para no permitirlos y la resistencia pacífica. Nos ofrece la posibilidad de dejar de mirar nuestras relaciones como víctimas y agresores y restaurar la dignidad de todas.

*“Es una misión que nos llama a una vida en comunidad más intensa, a sanar nuestras heridas y a una verdadera conversión, conscientes de que, en última instancia, la raíz de los conflictos está en un corazón humano internamente dividido.”<sup>6</sup>*

---

<sup>5</sup> CG36, D.1

<sup>6</sup> CG 36 D1, n

## DESAPEGO Y GENEROSIDAD - INDIFERENCIA IGNACIANA

La diferencia entre un deseo y un apego es que cuando estamos apegados a algo, estamos dispuestas a violentarnos y violentar a los demás y a la vida, con tal de obtenerlo. Aún cuando el deseo puede ser de algo humanamente necesario y vital para nosotras, se convierte en apego cuando no estamos dispuestas a aceptar la realidad y creemos que nuestra paz y alegría depende de ello.

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

Cuando hemos perdido la confianza en la gratuidad, generosidad y abundancia de la vida y de nuestra capacidad para sustentarnos dignamente, nos domina el miedo. El apego a la vida y a una determinada vida, nos conduce a la fantasía de que podemos asegurar nuestra vida. Así nos aferramos a cosas, conocimientos, imágenes de nosotras mismas, situaciones y personas.

La espiritualidad ignaciana nos invita a acoger todos los bienes que la vida nos ofrece -que están ahí como un regalo para que nosotras tengamos una vida plena y en abundancia-. Eligiendo y deseando sólo lo que nos conduce a ello, con la plena consciencia de que no nos pertenece y que un día, dejará de ser, como dejaremos nosotras de existir aquí y ahora.

El arte del vivir desde el desprendimiento es el arte de vivir en la gratuidad. San Ignacio llama indiferencia a la libertad de vivir en la gratuidad. Cristianos o no, esta nos permite acoger, disfrutar, compartir, crecer y celebrar la vida que hoy se nos ofrece. Sólo la gratuidad nos permite vivir conforme a lo que si podemos y tenemos y no en la angustia de perderlo y el vano esfuerzo de asegurarlo. Sólo desde la gratuidad podemos vivir en la generosidad confiadas en la abundancia de la vida y en nuestra capacidad para participar de la comunicación de bienes.

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

*“Fíjense en las aves del cielo;  
ní siembran ní cosechan ní guardan en graneros,  
y sin embargo el Padre celestial las alimenta.  
¿No valen ustedes mucho más que ellas?  
¿Quién de ustedes, por más que lo intente, puede añadir una sola hora a su  
vida? Y por el vestido, ¿por qué se inquietan?  
Fíjense cómo crecen los lirios del campo; no se fatigan ní tejen; y sin  
embargo,  
les digo que ní Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos...  
Ya sabe el Padre celestial lo que necesitan.  
Busquen primero el reino de Dios y hacer su voluntad,*

*y todo lo demás les vendrá por añadidura.”<sup>7</sup>*

Todo lo demás sobre la faz de la tierra ha sido creado para que cada persona logre este fin. De modo, dice San Ignacio, que *tanto* hemos de usar de las cosas, *cuanto* nos ayuden a alcanzar este fin. Y *tanto* debemos privarnos de ellas, *cuanto* nos alejen de él.

Hacernos *indiferentes* a todas las cosas a tal grado que no queramos de nuestra parte más vida larga que corta, más honor que deshonor, más riqueza que pobreza, y así, en todo lo demás.

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

---

<sup>7</sup> Mateo 6, 26-33

## CONFIANZA Y VALOR EN LA TOMA DE DECISIONES- LA OSADÍA DE DEJARSE LLEVAR EN EL SEGUIMIENTO DE JESÚS Y APOSTAR POR LO IMPROBABLE

Cuando hemos perdido la confianza en nuestra capacidad de valorar y de aprender de nuestras experiencias, delegamos la responsabilidad de tomar nuestras decisiones a otras personas que nos significan una autoridad. El miedo a no ser capaces de valorar, medir los riesgos y asumir las consecuencias nos paraliza o nos arroja a ser temerarios e impositivos. Nos conduce a anticipar los peores escenarios y a vivir en la angustia. Ya sea que prefiramos ser sumisas o autoritarias, es el miedo el que nos conduce, nos impide elegir guiados por con sabiduría.

El arte de discernir incluye recuperar la confianza en la escucha de nosotras mismas y habilitar la capacidad de aprender a tomar la mejor decisión en cada situación particular, asumiendo el hacernos cargo de nosotras mismas y atendiendo a las consecuencias que tendrán nuestras decisiones en la vida de las demás personas.

Cristianas o no, necesitamos volver a confiar en nosotras mismas para correr riesgos sin la garantía de los resultados. Para abrazar nuestras más profundas convicciones, valores y deseos necesitamos la capacidad de asumir las consecuencias de nuestras decisiones. Reconociendo que no todo depende de nosotras y que a pesar de optar por la justicia, la verdad y el mayor bien para todas, eso no significa necesariamente que las situaciones de injusticia, exclusión, violencia y desamor van a cambiar.

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

Para los cristianas y no cristianos que viven inspirados por la vida de Jesús, requiere de la osadía de apostar la vida por la justicia, la inclusión y la reconciliación, cuando sabemos que Jesús murió en la cruz. Cuando sabemos que es improbable que hoy se cambie todo lo que tiene que cambiar para que respeten los derechos humanos. Apostar la vida para que en la medida de nuestras posibilidades vayamos juntas generando las condiciones de posibilidad para una vida digna y justa para todas.

Para las cristianas, la espiritualidad ignaciana es un camino de seguimiento amoroso a Jesús, para dejarnos habitar y transformar en el amor incondicional de Dios y para escuchar y dejarnos guiar por su Espíritu en la toma de nuestras decisiones.

Para las cristianas, el discernimiento ignaciano es oración. Una oración de escucha, de docilidad ante la invitación de acoger el amor al que Dios convoca a acoger y hacer realidad entre nosotras y que nos es revelado en nuestra vida

cotidiana mediante la escucha de su Espíritu. Es un acto de confianza y entrega amorosa a Dios.

## APRENDER DE MI EXPERIENCIA - SENTIR Y GUSTAR LAS COSAS INTERNAMENTE.

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

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

En nuestra interioridad hemos guardado bajo llave el dolor que nos generaron nuestras experiencias pasadas, asumiendo que es tan grande y profundo, que de sentirlo, no sobreviviríamos. Llega el momento en nuestra vida en el que tenemos lo que necesitamos para enfrentarlo, resignificarlo y aprender de él, de modo que salgamos más libres, más humanos, más reconciliadas a partir de esa experiencia.

En nuestra necesidad de vivir integradas, a partir de la reconciliación con nuestra historia, estas experiencias claman por ser atendidas, escuchadas. La vida clama por esta integración. Muchas veces queremos contener y acallar esta necesidad llenándonos con experiencias placenteras, intensas y excitantes. Pero habiendo huido del contacto con nuestros sentimientos por miedo al dolor, perdemos la capacidad de sentir y gustar. Lo cual incluye las experiencias gozosas. De ahí que pasemos de una a otra experiencia sin realmente sentirla y gustarla. Sin atender, saborear, apreciar, disfrutar, agradecer y celebrar la vida.

La espiritualidad ignaciana comprende que no hay experiencia, que por dolorosa que sea, no traiga consigo una invitación a mayor vida. El discernimiento ignaciano es un método para aprender de nuestras experiencias y crecer en libertad para vivir presentes, atentos y conscientes aquí y ahora.

Nuestra capacidad creativa rompe los límites que la contenían. La admiración y el gozo por la vida, nos lleva a celebrarla con las demás y a acoger, participar y sumarnos en sinergia para llevarla a sus más plenas posibilidades.

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

*“Para ser libres, nos ha liberado Cristo.  
Por eso, manténganse firmes y no permitan de nuevo el yugo de la  
esclavitud.”<sup>8</sup>*

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

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

*“...no el mucho saber harta y satisface el alma,  
sino el sentir y gustar las cosas internamente.”<sup>10</sup>*

*“...advirtamos que en los actos de la voluntad..  
se requiere de nuestra parte mayor reverencia  
que cuando usamos del entendimiento entendiendo.”<sup>11</sup>*

---

<sup>8</sup> Gal 5, 1

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

<sup>10</sup> EE 2

<sup>11</sup> EE 3

## EN DEFENSA DE LA JUSTICIA Y LOS DERECHOS HUMANOS - AL SERVICIO DE LA FE Y LA PROMOCIÓN DE LA JUSTICIA

Cuando hemos sido desprotegidos y traicionados por quienes debían cuidarnos muchas veces desarrollamos una desconfianza fundamental, la necesidad de protegernos y de hacerlo solas. Nos endurecemos para hacernos fuertes y alejarnos de todo aquello que pueda parecernos como debilidad. Negamos nuestra vulnerabilidad y nuestra necesidad e interdependencia de las demás personas. Nos alejamos de los sentimientos de ternura, nos alejamos de todo aquello que pueda dolernos a tal grado que no lo percibimos.

Si bien poseemos una gran energía para vivir la vida y nos convertimos en líderes naturales, podemos fácilmente caer en ser impositivos y coercitivos con las demás personas. Creemos que es nuestra responsabilidad proteger a los demás y para ello necesitamos tener control sobre sus vida. Sin poder delegar y sin poder soltar el apego a hacer justicia, nos olvidamos que la vida puede ser también amorosa y placentera. Y que la justicia nace del amor, y no del miedo y el enojo.

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

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

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

El retorno al origen es el retorno a la inocencia, al amor que obra la justicia. Necesitamos desprendernos de nuestra soberbia para crecer en humildad; para no ocultarnos detrás de una coraza, ser capaces de dolernos y de restaurar pacíficamente la justicia. Recuperar la confianza en el amor.

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

---

<sup>12</sup> Mahatma Gandhi

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



## VIVIR EN ARMONÍA- CONTEMPLATIVOS EN LA ACCIÓN

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

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

Muchas veces preferimos negarnos a nosotras mismas, negar nuestros sentimientos, creencias, valores, necesidades y deseos frente a las demás con tal no enfrentar o generar conflictos y estar "en paz". No podemos enfrentar los conflictos porque nos remiten a la violencia de la que hemos sido testigos o víctimas. No logramos encontrar el punto medio respecto del respeto a nosotras mismas y a las demás. Nos sumamos a ellas, a lo que ellas quieren, piensan, etc., al grado de desaparecer. Es tal nuestra necesidad del vínculo con las demás y de un vínculo pacífico, que estamos dispuestas a perder el contacto con nosotras y evadir la realidad, vivir como si la violencia no estuviese aconteciendo.

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

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

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

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

*“En cambio, la sabiduría que procede de arriba  
es en primer lugar intachable,  
pero además es pacífica, tolerante, conciliadora,  
compasiva, fecunda, imparcial y sincera.*

---

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

*Y el fruto de la justicia se siembra en paz  
para aquellos que hacen la paz.”<sup>15</sup>*

Mirar cómo el amor acontece en la historia, en medio del continuo cambio, cómo acontece esta armonía, cómo la naturaleza, las comunidades y personas logran su más plena realización y disponer todo lo que somos y tenemos para colaborar en ello, es la invitación de la espiritualidad ignaciana a ser contemplativos en la acción.

Mirar cómo estoy delante de Dios...

Pedir conocimiento interno de tanto bien recibido...

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

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

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

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

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

Mtra. Aurora Zarzosa Parcero  
Coordinadora del Centro Universitario Ignaciano  
Dirección General de Medio Universitario

---

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