



# Espiritualidad Ignaciana

OFICINA DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA



# Espiritualidad

Espiritualidad es una palabra que no tiene una definición exacta. Aunque incluye oraciones, prácticas piadosas y lo que llamamos vida interior, últimamente es **una forma de vivir y de actuar**. Para los cristianos, la espiritualidad puede ser definida como **una vida de acuerdo con el Espíritu de Dios**, una vida que nos puede hacer hijos e hijas de Dios.

Esto no quiere decir que solamente hay una espiritualidad cristiana. En realidad, existen muchas. Por ejemplo, podemos decir que cada uno de los cuatro evangelios del Nuevo Testamento refleja una espiritualidad distinta. Cada una de ellas es fiel al Evangelio que Jesús predicó, pero vista a través de la experiencia del escritor. Sin embargo, así como el cristianismo evolucionó a lo largo del tiempo, así también lo hicieron otras espiritualidades, cada una enraizada en un contexto histórico y cultural concreto, de alguna manera expresando sus ideales y aspiraciones. **Cada espiritualidad tiene sus fundamentos en una idea**



**específica de Dios, su relación con el mundo y con la persona.** Desde esta manera de entender a Dios, con nuestro modo de actuar y vivir, se desarrolla y crece la espiritualidad.

Tengamos cuidado: una espiritualidad no es simplemente una colección de ideas y prácticas espirituales, algo así como un buffet

donde se puede elegir lo que uno quiere. La espiritualidad posee una cohesión interna. Todos sus elementos, de hecho, se relacionan entre sí fluyendo del uno al otro y expresando la visión del mundo de la que la espiritualidad brotó.

Cada espiritualidad es identificada por su historia específica, tradición religiosa o cultural de la cual nació. Por ejemplo, podemos nombrar a algunas espiritualidades: la francesa del siglo XVII, la paulina, la carmelita,

la celta o metodista. Este folleto se centrará en la **Espiritualidad Ignaciana**, que es la espiritualidad de un hombre del siglo XVI llamado San Ignacio de Loyola y destacará algunos de los rasgos más importantes. Los describirá, subrayando cómo se relacionan entre sí, y mostrará cómo cada uno de estos rasgos dan luz y forman la visión integral de Ignacio sobre el mundo. Para lograr todo esto, no debemos comenzar con una descripción de la espiritualidad de Ignacio, sino con el santo mismo.

# San Ignacio de Loyola

Hace más o menos 500 años, Ignacio de Loyola, un soldado-cortesano yacía enfermo en la cama recuperándose de heridas que casi acabaron con su vida. Buscando algo con que pasar el tiempo, empezó a leer. Pero no encontró las novelas románticas

y de caballerías que deseaba. Los únicos libros que estaban disponibles eran una vida de Cristo y las vidas de los santos. De cuando en cuando dejaba los libros a un lado y permitía que su pensamiento volara imaginándose a sí mismo como un valiente

caballero al servicio de una gran dama. Sus pensamientos también se dirigían hacia lo que había leído, y se imaginaba a sí mismo imitando hazañas heroicas de los santos sirviendo a Dios.

Sin embargo, comenzó a notar que sus pensamientos le producían diferentes reacciones. Cuando pensaba ser un valiente caballero se deleitaba por un rato, pero al final esto lo dejaba sintiéndose triste y vacío. Por otro lado, sus sueños de imitar las heroicas hazañas de los santos le traían una alegría que duraba mucho después de haber terminado de soñar. Entonces, como él lo describiría más adelante en su Autobiografía, “un día sus ojos se abrieron un poco y empezó a preguntarse y reflexionar sobre estas

diferencias”. Se dio cuenta que unos pensamientos le dirigían hacia Dios, y probablemente tenían su origen en Dios, y otros no. Sospechó de dos espíritus contrarios que estaban activamente trabajando en él: el espíritu de Dios y el espíritu del maligno (buen espíritu y mal espíritu). Notó que Dios se estaba comunicando con él no a través de experiencias extraordinarias, sino en su respuesta afectiva a los eventos cotidianos de su vida.

Durante los largos meses de recuperación, Ignacio leyó y releyó los dos libros, reflexionó sobre la vida de Jesús y los ejemplos de los santos, e hizo más de una resolución. Lo que finalmente fue decisivo no fue lo que Ignacio hizo durante este tiempo, sino más bien, lo que



le estaba sucediendo interna y externamente. Se dio cuenta que Dios estaba trabajando activamente en él, invitándole, dirigiéndole, guiándole y disponiéndolo activamente a servir de un modo más adecuado.

En los últimos días de febrero de 1522, Ignacio se fue de Loyola. Aún cuando sus heridas no estaban completamente sanas, estaba ansioso para ponerse en camino. Un deseo desenfocado le movía a ir a Jerusalén donde se imaginaba iba a pasar toda su vida haciendo penitencia. Pasó por España hasta el Monasterio Benedictino de Montserrat, donde hizo una confesión general y una vigilia durante toda la noche frente a la imagen de la Virgen Morena. Sintiendo deseos de pasar algún tiempo en un hospicio escribiendo algunas reflexiones, se puso en camino hacia un pueblo llamado Manresa. Ahí permaneció por casi once meses.

En su entusiasmo, rápidamente se sometió a largas horas de oración e intensa penitencia corporal. A pesar de que su espiritualidad era noble y generosa, todavía era superficial y algo egoísta. Aún así, por cuatro meses disfrutó de tranquilidad y mucha alegría. Pero poco a poco comenzó a experimentar cambios en su alma. Su tranquilidad y alegría pasaron



a ser tristeza y aridez. Comenzó a cuestionar su nuevo estilo de vida. Una constante ansiedad lo abrumaba a causa de los pecados que había olvidado confesar. Su inclinación natural a la reflexión y meditación cada vez más profunda lo fueron convirtiendo en prisionero de su ensimismamiento. Buscó ayuda en todos los lugares posibles, pero no pudo encontrar reposo. Las semanas pasaron a ser meses y su angustia continuaba sin cesar.

De repente, de manera completamente inexplicable, como que se despertó de un sueño. En un breve momento pudo ver sus escrúpulos por lo que eran: mentiras y falsedades. Se liberó de su poder. Ignacio había experimentado su pobreza e incapacidad para lograr su curación e integridad. Años después, Ignacio observó en su Autobiografía que durante este tiempo Dios le trataba “de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño”. Dios le había revelado su fragilidad humana para resaltar que toda la gracia y poder residen en Dios y no en nosotros (2 Corintios 4,7).

Su tranquilidad regresó y disfrutó de mucho consuelo espiritual. Recibió, además, grandes iluminaciones: sobre la Trinidad, la creación del mundo, la presencia sacramental en la Eucaristía,

y la humanidad de Cristo. Sin embargo, estas iluminaciones parecían casi insignificantes ante una que ocurrió en el Río Cardoner y que está descrita en el número 30 de su Autobiografía:

*Estaba sentado contemplando el río en la parte más honda, mientras permanecía sentado, se le empezaron a abrir los ojos del entendimiento. No tuvo visión alguna, pero comenzó a comprender y aprender muchas cosas espirituales y de otro tipo. Fue tan grande la iluminación que todo le pareció nuevo.*

En unas pocas frases Ignacio describió una iluminación espiritual tan abrumadora que parecía que era un hombre nuevo con un nuevo intelecto. Aún cuando sus escritos rara vez proyectaran estilo y pulidez, su precisión y claridad estaban siempre en evidencia. Sin embargo, en el tema de esta iluminación, Ignacio no pudo comunicar su experiencia con detalles. No pudo encontrar las palabras para poder describir lo indescriptible. Su iluminación no fue solamente una experiencia espiritual. Fue una verdadera experiencia de Dios, de la cual nunca pudo hablar sin sentir una profunda emoción.

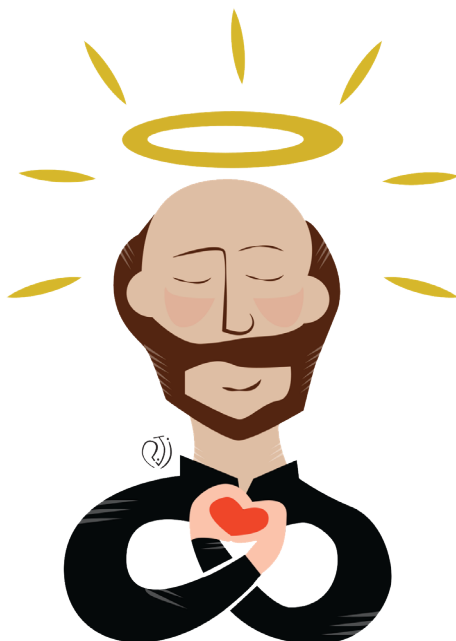
Como Pablo en el camino a Damasco, Ignacio experimentó en el Cardoner ser “alcanzado por Cristo”

(Filipenses 3,12). Se le concedió la gracia de descubrir en Dios:

*...su secreto designio, establecido de antemano por decisión suya, que se había de realizar en el Mesías al cumplirse el tiempo: que el universo, lo celeste y lo terrestre, alcanzaran su unidad en el Mesías. (Efesios 1,9-10)*

La iluminación no sólo fue sobre el plan de Dios, sino que, de una manera u otra, de Dios mismo. La continua acción de Dios en la vida de Ignacio reveló la naturaleza del Dios Trinitario, y cómo Dios deseaba actuar con toda su creación. Dios es un movimiento más allá de sí mismo, de bondad irreprimible. Al experimentar la unidad, belleza y el penetrante amor del Dios Trinitario — Padre, Hijo y Espíritu Santo — Ignacio descubrió la fuente y principio que le iban a guiar en el futuro.

Es difícil separar al hombre del místico, la naturaleza de la gracia, y al poder de Dios obrando en Ignacio. Pero Ignacio no fue un recipiente pasivo de la gracia de Dios. Sin exagerar el asunto, Ignacio se enamoró total e irrevocablemente de Dios y dirigió todo su ser a responder a ese amor. Pero tal vez nos preguntemos: ¿Había en Ignacio alguna cualidad en particular que facilitara la acción de la gracia y que formara su respuesta a Dios?



Algunos dicen que se debió a su fortaleza de alma, su valentía, su determinada voluntad de hierro. Sin negar la importancia de sus cualidades innatas, pareciera que Ignacio respondió generosamente a Dios porque desarrolló una libertad interior que le permitió a Dios enseñarle y guiarle en su servicio. Esta libertad interior, forjada en la humildad, está en la raíz de lo que se llamará indiferencia ignaciana.



Esta es una apertura a Dios, una valentía, que sólo se encuentra en Dios. Es la decisión de elegir a Dios por sobre todas las cosas que luego se convierte en buscar a Dios en todas las cosas. Ignacio comenzó los Ejercicios Espirituales con el tema de la indiferencia, para luego concluirlos con la ofrenda de sí mismo basada en

la misma libertad interior. Fue esta humilde apertura a Dios lo que determinó su manera de rezar, el modo de examinar su conciencia, y últimamente la fuente de su confianza absoluta en Dios, su disponibilidad universal, y su generosa respuesta a la dirección y guía de Dios.

# Espiritualidad Ignaciana

Hemos visto que una espiritualidad posee una cohesión interna, lo cual es también cierto para la espiritualidad ignaciana. Pero podemos preguntarnos: ¿cuál es la naturaleza de esta unidad interna? ¿Cuál es el pegamento, o más precisamente, la visión interior que le da a la espiritualidad ignaciana esta cohesión?

Aunque Ignacio no lo haya dicho de esta manera, darse cuenta en Loyola

de que Dios estaba trabajando activamente en su vida y, cómo su experiencia en Manresa le reveló que Dios trabajaba de manera similar en la vida de todas las personas, fueron los fundamentos de lo que iba a ser su espiritualidad. Esto se convirtió en la premisa de sus Ejercicios Espirituales: es por naturaleza que el Creador se comunique directamente con su criatura, abrazándola en su amor y alabanza, y disponiéndola para

el modo de vivir en que mejor podrá servirla en adelante. Es esta la manera de entender a Dios, que Dios es un Dios siempre activo en las vidas de las personas, invitándolas, dirigiéndolas, guiándolas, preparándolas para que le puedan servir, esto es lo que anima a la espiritualidad ignaciana y le da su cohesión interna.

La espiritualidad ignaciana se puede describir como **una atención**

**activa y pronta respuesta también activa a Dios**, que siempre está obrando en nuestras vidas. Aunque esto incluye varias formas de oración, discernimiento y servicio apostólico, lo que es primordial es la disposición interna de atención y respuesta. El resultado es que en la espiritualidad ignaciana el “ahora” tiene un rol preponderante, tanto en la atención a Dios como en su deseo de responder a lo que Dios le pide a la persona “ahora”.

# Los Ejercicios Espirituales

La espiritualidad ignaciana nació con la experiencia religiosa de Ignacio de Loyola, pero sólo adquirió forma y figura al darle expresión escrita en sus Ejercicios Espirituales.

Los Ejercicios se originan en las reflexiones de Ignacio sobre el modo en que Dios estuvo

trabajando en su vida y también en lo que él experimentó al guiar a otras personas en la vida espiritual. No son un tratado sobre la vida espiritual, ni tampoco un libro para ser “leído”. Es una guía, algo como las notas de un profesor, para alguien que está guiando a otra persona a hacer los Ejercicios. Los Ejercicios describen

un proceso que busca desarrollar una atención, apertura y respuesta a Dios. Esto se basa en dos premisas: Dios actúa directamente con las personas y las personas tienen la habilidad de discernir cuál es la invitación que Dios les hace.

Los Ejercicios Espirituales tienen como objetivo llevar a una persona a vivir una dinámica de vida que le mueve desde su conciencia de ser pecadora y al mismo tiempo llamada, a entregarse libre y totalmente a Dios. La persona de Jesucristo es central en este proceso, es el hilo que une todo. Pero Jesucristo no es solamente un modelo para imitar. Como Cristo Glorificado, es siempre Dios con nosotros, trabajando con nosotros y para nosotros, llevándonos hacia el amor del Padre. En su nivel más profundo, los Ejercicios nacieron para mover a una persona hacia una relación profunda y personal con Jesús.

De una u otra manera, toda la espiritualidad ignaciana está expresada en los Ejercicios Espirituales. Sin embargo, dado que ha sido descrita como una atención activa y una respuesta pronta a Dios, parece apropiado destacar dos facetas que expresan claramente esto: El Discernimiento y el Examen Ignaciano.



# El Discernimiento

El discernimiento tiene sus raíces en el hecho de que Dios siempre se manifiesta trabajando en nuestras vidas, invitándonos, dirigiéndonos, guiándonos y llevándonos hacia una vida plena. El discernimiento nos hace reflexionar sobre los eventos ordinarios de la vida. Busca descubrir la presencia de Dios en esos momentos y seguir su dirección y guía por medio de su gracia. No son los acontecimientos por sí mismos los que son de interés, sino más bien las respuestas afectivas que ellos provocan en nosotros: sentimientos de alegría, pena, paz, ansiedad, y aquellas cosas indefinibles que suceden en nosotros. Es precisamente aquí que por la fe podemos descubrir la dirección y guía de Dios en nuestras vidas.

El discernimiento presupone una habilidad para reflexionar sobre los eventos personales en la vida ordinaria, un hábito personal de oración, autoconocimiento, conocimiento de los deseos personales más profundos y una apertura a

la dirección y guía de Dios. El discernimiento es orar sobre las decisiones que una persona desea considerar. En su discernimiento, el enfoque de la persona debe estar en una atención serena a Dios y más en sentir que pensar. La meta es que la persona entienda sus decisiones desde el corazón, para así verlas tal como las vería Dios. En cierto sentido, no hay límite para el tiempo que uno desee pasar haciendo esto. El discernimiento es un proceso repetitivo, pero, a medida que la persona continúa, algunas elecciones dejan de ser consideradas, mientras que otras ganan claridad y enfoque. Es un proceso que debe moverse inexorablemente hacia una decisión.

San Ignacio se dio cuenta que el Espíritu de Dios trabaja para dar valentía, dar gozo y paz interior a la persona que trata de responder generosamente al amor de Dios. El mal espíritu, por otro lado, provoca desánimo, ansiedad y miedo. En otras palabras, la persona que honestamente busca a Dios

puede descubrir su guía y dirección prestando atención a las respuestas afectivas producidas por las decisiones tomadas. ¿Esta decisión evoca un sentimiento de paz? Quizá Dios así afirma esta opción. ¿Me deja esta decisión intranquilo(a)? Quizá Dios me está indicando ir en otra dirección. En todo esto, la persona debe ser sensible a reconocer donde experimenta paz y gozo, inspiración y esperanza.

Debemos decir, sin embargo, que sentirse en paz o inquieto en nuestras consideraciones, no significa necesariamente que Dios está afirmando o negando algo. En el discernimiento convergen muchos factores, todos los cuales deben ser sopesados y evaluados en oración. El cerebro de una persona puede ofrecer sabios consejos, pero el discernimiento ocurre últimamente en el corazón.

## El Examen Diario

El Examen Diario de San Ignacio de Loyola es una forma de oración dirigida a desarrollar una sensibilidad espiritual a las maneras especiales en que Dios se nos aproxima, nos invita y nos llama.

Debería ser hecho al final del día, aún cuando puede hacerse más frecuentemente si es que la persona así lo desea y necesita. Mientras más se haga, más natural es para la persona. Así se convierte en una forma de darse cuenta, una manera de crecer

en una relación cada día más cercana a Dios. Puede durar entre 5 y 15 minutos. En realidad, no importa mucho cuánto dure. Lo importante es que nos disponga a reconocer y responder a los movimientos de Dios en nuestro interior.

San Ignacio sugiere 5 pasos para el Examen. Es importante saber que la persona debe sentirse libre para estructurarlo de la manera que más le ayude. No hay “una sola manera correcta” de hacerlo, ni es necesario seguir

los 5 pasos cada vez que uno haga el Examen. Por ejemplo, alguien puede pasar todo el tiempo en uno o dos puntos. La regla básica es la siguiente: vaya a donde Dios le lleve. Y esto toca un asunto muy relevante: el

Examen Diario es primariamente un tiempo de oración, es “pasar tiempo” con Dios.

Los 5 puntos que Ignacio propone son los siguientes:

- 1 RECUERDA QUE ESTÁS EN LA PRESENCIA DE DIOS.**  
Estás ante Dios que te ama y te da la bienvenida, que te ilumina y te guía. Acoge al Dios que vive en ti, el Dios que está siempre obrando en tu vida.
- 2 DALE GRACIAS A DIOS POR TODOS SUS REGALOS.**  
Dale gracias a Dios por lo que te ha permitido hacer este día y por lo que has recibido, lo fácil y difícil, por las palabras de aliento y los gestos de generosidad, por tu familia y amigos, por aquellos que te desafían a crecer como persona.
- 3 EXAMINA CÓMO HAS VIVIDO ESTE DÍA.**  
¿Qué ha pasado en tu vida y tus relaciones personales? ¿Cómo se ha manifestado Dios en ti? ¿Qué te ha pedido? ¿Cómo has respondido? ¿Con generosidad o egoísmo, con honestidad o falsedad?
- 4 PIDE PERDÓN.**  
Pide perdón por fallar en entender o responderle a otros en sus dificultades y su dolor. Por no amar a Dios en todos los aspectos de tu vida.
- 5 HAZ UNA ORACIÓN DE COMPROMISO LLENA DE ESPERANZA.**  
“Soy consciente de mi debilidad, pero confío en la fortaleza de Dios. Hoy renuevo mi compromiso de seguir el camino que Dios me ofrece como fuente de luz para toda la creación”. Como dice San Pablo: “Si uno es cristiano, es criatura nueva. Lo antiguo pasó, ha llegado lo nuevo” (2 Corintios 5,17).

# Oraciones

## ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo, santifícame.  
Cuerpo de Cristo, sálvame.  
Sangre de Cristo, embriágame.  
Agua del costado de Cristo, lávame.  
Pasión de Cristo, confórtame.  
¡Oh, buen Jesús!, óyeme.  
Dentro de tus llagas, escóndeme.  
No permitas que me aparte de Ti.  
Del maligno enemigo, defiéndeme.  
En la hora de mi muerte, llámame,  
Y mándame ir a Ti,  
para que con tus santos Te alabe.  
Por los siglos de los siglos. Amén.

## ORACIÓN DE SAN IGNACIO

Toma, Señor, y recibe,  
toda mi libertad, mi memoria,  
mi entendimiento, y toda mi voluntad;  
todo mi haber y poseer.  
Tú me lo diste, a ti, Señor, lo devuelvo.  
Todo es tuyo, dispón de todo, según tu voluntad.  
Dame tu amor y gracia, que esta me basta.  
Amén.

## ORACIÓN PARA COMENZAR TODAS LAS COSAS

Oh espíritu de Dios, te pedimos que orientes  
todas nuestras acciones con tus inspiraciones,  
sácalas adelante con tu gracioso auxilio,  
que cada oración y obra nuestra  
comience siempre por ti  
y a través de ti concluya felizmente.

## ENAMÓRATE

“No hay nada más práctico que encontrar a Dios. Es decir, enamorarse rotundamente y sin ver atrás. Aquello de lo que te enamores, lo que arrebate tu imaginación, afectará todo. Determinará lo que te haga levantar por la mañana, lo que harás con tus atardeceres, cómo pases tus fines de semana, lo que leas, a quien conozcas, lo que te rompa el corazón y lo que te llene de asombro con alegría y agradecimiento. Enamórate, permanece enamorado, y esto lo decidirá TODO”.

- P. Pedro Arrupe, S.J.





## PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (TOMADO DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES) (VERSIÓN MODERNIZADA)



Todos los seres humanos somos creados por Dios para ser felices, amando y siendo amados, creciendo y realizándonos como personas, en el respeto y la complementariedad, a semejanza de la Trinidad Divina.

Para poder lograrlo debemos fiarnos de Dios, nuestro creador, que nos ama y es el único que conoce lo que realmente necesitamos para alcanzar esa felicidad.

Todas las demás cosas, las maravillas del universo, la tierra, nuestros países, nuestro trabajo, nuestra familia, las estructuras sociales y los gobiernos, son creadas para que nos ayuden a conseguir nuestra auténtica felicidad.

De donde se sigue que debemos estar dispuestos a aprender a usar todas las cosas en la medida en que nos ayuden a todos a lograr nuestra felicidad; y a rechazarlas, en la medida en que no nos ayuden a conseguirla.

Y sólo nuestro Creador conoce esa medida.

Para lo cual es necesario hacernos indiferentes, o sea, objetivos e imparciales, interiormente libres, ante todas las cosas, de manera que no nos esclavicen, y podamos, por consiguiente, desear y elegir lo que más nos ayude a crecer en nuestra personalidad y poder así alcanzar la felicidad a la que somos llamados, según su Proyecto de Amor.





en todo amar y servir



COMUNIDADES  
HISPANAS  
IGNACIANAS

[www.ComunidadesIgnacianas.org](http://www.ComunidadesIgnacianas.org)

©2010 Compañía de Jesús en los Estados Unidos  
Original escrito por el Hno. Charles J. Jackson, S.J.  
Traducido y adaptado con permiso en 2020 por Zandra Schiemann y  
Carlos Aedo

Impreso en español en 2020 por las Comunidades Hispanas Ignacianas, un programa de la Oficina de Espiritualidad Ignaciana de la Provincia del Este de la Compañía de Jesús en los Estados Unidos.

Los dibujos son de la Red Juvenil Ignaciana de Argentina y Uruguay.  
Usados con permiso.