



**Universitat Ramon Llull**

## **TESI DOCTORAL**

### **Los Frutos Espirituales del Árbol de la Vida: Análisis Narrativo de la Práctica Espiritual.**

Realitzada per : Asunción Puche Echegaray

en el Centre: Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport  
Blanquerna

i en el Departament de Psicologia

Dirigida per: Dr. Luis Botella García del Cid

*C. Claravall, 1-3  
08022 Barcelona  
Tel. 936 022 200  
Fax 936 022 249  
E-mail: [urisc@sec.url.es](mailto:urisc@sec.url.es)  
[www.url.es](http://www.url.es)*

## TABLA DE CONTENIDO

### AGRADECIMIENTOS

<b>1 INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2 ACERCAMIENTO A UNA REALIDAD: LA VIVENCIA ESPIRITUAL A PARTIR DE NARRATIVAS.....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Campo específico de la experiencia espiritual que se propone: .....</i>	<i>8</i>
2.1.1 Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola .....	9
2.1.2 Ejercicios de Contemplación de Franz Jalics.....	17
2.2 <i>Método.....</i>	<i>20</i>
2.2.1 Participantes: los ejercitantes .....	20
2.2.2 Instrumentos: las narrativas.....	22
2.2.3 Procedimiento: categorización de unidades de análisis.....	23
2.2.4 Aspectos éticos: el anonimato .....	25
<b>3 EL MES DE EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA</b>	
3.1 <i>Resultados e Interpretación.....</i>	<i>27</i>
3.1.1 Mapa conceptual .....	28
3.1.2 El árbol-eje de la vivencia .....	39
3.2 <i>Interpretación y Discusión: “Entrar en una Escuela de Vida”.....</i>	<i>49</i>
3.2.1 ¿De dónde parte? .....	49
3.2.2 ¿Con qué cuenta? Elementos de apoyo en el proceso .....	54
3.2.2.1 En retiro y en silencio.....	55
3.2.2.2 Método y estructura: modo de proceder.....	56
3.2.2.3 Acompañamiento .....	59
3.2.2.4 El grupo.....	60
3.2.2.5 Los espacios: capillas, jardín, dormitorio, sala de puntos.....	61
3.2.2.6 Ejercicios y prácticas cinéticas: Chi-Kung .....	62
3.2.2.7 Alimentación.....	63
3.2.2.8 Actividades guiadas de mediodía .....	65
3.2.3 ¿Qué encuentra? .....	67
3.2.3.1 Auto-descubrimiento .....	67
3.2.3.2 Aumento de la conciencia .....	74
3.2.3.3 Una nueva conciencia del cuerpo .....	77
3.2.3.4 Experiencias unitivas: la relacionalidad.....	82
3.2.4 ¿Adónde lleva? .....	86
3.2.4.1 Aceptación .....	87

3.2.4.2	Crecimiento.....	89
3.2.4.3	Integración.....	90
3.2.4.4	Cambios en la vida.....	93
3.2.5	¿Qué emerge?: el horizonte del nuevo <i>self</i> .....	94
3.2.5.1	Libertad.....	95
3.2.5.2	Entrega (servicio).....	96
3.2.5.3	Conciencia de unidad.....	97
3.2.5.4	Acción desde el ser: contemplativos en la acción.....	99
3.2.6	La experiencia de narrar la experiencia.....	101
<b>4</b>	<b>EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN.....</b>	<b>103</b>
4.1	<i>Resultados: Mapa Conceptual y macro-estructuras.....</i>	<i>103</i>
4.1.1	Atravesar el dolor.....	116
4.1.2	Presencia.....	118
4.1.3	Ser.....	121
4.2	<i>Interpretación y discusión: “Un viaje a mi geografía interior”.....</i>	<i>124</i>
4.2.1	Lugar de partida.....	124
4.2.2	Equipaje.....	125
4.2.3	Recorrido.....	125
4.2.4	Imágenes.....	126
4.2.5	Sensaciones.....	127
4.2.6	Tropiezos, hallazgos y encuentros.....	127
4.2.7	¿Qué trae del viaje? Recuerdos de lo vivido.....	128
4.2.8	¿Cómo es ahora?.....	130
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES: LAS RAÍCES.....</b>	<b>132</b>
5.1	<i>Hacia una psicología contemplativa.....</i>	<i>133</i>
5.2	<i>Ampliando los márgenes de la inteligencia: la inteligencia espiritual.</i> 135	
5.3	<i>Explorando el significado emergente de una realidad hallada: la</i> <i>Sensibilidad Espiritual.....</i>	<i>138</i>
5.4	<i>Tendiendo puentes.....</i>	<i>162</i>
5.5	<i>A modo de conclusión y reflexiones finales.....</i>	<i>163</i>
<b>6</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>164</b>
<b>7</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>170</b>
7.1	<i>Anexo 1. Cartas dirigidas a los participantes, solicitándoles su</i> <i>colaboración voluntaria en el estudio.</i>	
7.2	<i>Consentimientos</i>	

## AGRADECIMIENTOS

Esta tesis está dedicada a la memoria viva de mis padres.

Mi agradecimiento se inicia hacia todo aquello que hizo virar el curso de mi investigación, y que en esta tesis muestra su nuevo rumbo.

Agradecida a la Comunidad de Jesuitas del Centro de Espiritualidad Cueva de San Ignacio, en Manresa, puerto de partida, de refugio en mal tiempo y de horizontes compartidos.

Agradecida por haber abierto las puertas también para este estudio, permitiendo acercarme a los ejercitantes que en él han participado.

Agradecida a Luis Botella, por haberme mostrado los nuevos caminos de investigación.

Agradecida a las bibliotecarias de nuestra Facultad, por su ejemplar actitud de servicio a la labor investigadora.

A mis amigas, por su apoyo incondicional. María, Ester, Julia, Ana.

A Luis, por estar aquí y ahora.

Y agradecida a las autoras y autor de las narrativas que han permitido emprender este recorrido. Honrada por la confianza que estas mujeres han depositado en mí al compartir sus vivencias interiores, tan íntimas, tan tuyas, por su disposición a que entre en su narrativa. Mi deseo es honrar su confianza, honrar su profunda vivencia interior, su capacidad de bucear en su interior y de arrancarle palabras al lenguaje para expresar lo que la mente no puede construir. Y, a través de ellas, honrar a todas las mujeres y hombres en su ardua tarea de hallar su propio ser. Que descansa ahí, en su centro, anhelando ser, por fin, hallado: allí, donde nunca dejó de estar.

## 1 INTRODUCCIÓN

*“A bird doesn’t sing because it has an answer, it sings because it has a song”*

*Maya Angelou*

Este trabajo quiere adentrarse en la vivencia espiritual. Nuestra intención es explorar un territorio profundo que se experimenta en el interior de la persona y que se manifiesta en el modo en que se vive lo recibido y lo realizado.

Lo hemos hecho a partir de la reflexión de procesos internos narrados en primera persona fruto de dos modelos de experiencias espirituales.

Dos modelos, dos caminos, dos métodos muy cercanos entre ellos, y que tienen en común la facilitación de la experiencia espiritual.

¿Cómo acercarse al estudio de la vivencia espiritual permitiendo que siga viva en quién la lee?

Mi formación como investigadora en Psicología estuvo focalizada en un paradigma post-positivista que considera la realidad como un hecho externo, observable, y medible. Sigo creyendo que hay un modo *útil* de acercarse a determinados tipos de realidad basándose en estas premisas. Lo que ya no creo es en la pretensión de veracidad demostrativa de dicho paradigma, mucho menos en una defensa acérrima de la supuesta superioridad de los métodos que utiliza.

La Realidad no es conocible; a lo sumo, podemos ser reconocidos en ella. Acercarnos a alguna parcela de realidad implica hacerlo desde ese *ser conocido* en ella, sin menor ni mayor medida que esa misma en la que nos hallamos a cada momento. En suma, acercarnos a una parcela de la realidad entraña un anhelo: el anhelo de mayor realidad. La paradoja se muestra por sí misma: un juego de espejos en el que cada quien busca su propio reflejo que devuelva una imagen más allá de sí mismo.

No hay más verdad que aquella en la que uno cree. No hay mayor verdad que aquella que uno vive.

Con temor y temblor siento en mí un movimiento insinuante de acercar al mundo académico algo de lo que me ha configurado de manera intensa en los últimos años. Las prácticas espirituales y la construcción–y deconstrucción–de significados que aportan. Acercar como modo de compartir, de agradecer.

¿Cómo hacerlo? ¿Cómo contar con el rigor necesario en el campo académico de la Psicología? ¿Cómo conjugarlo con un “modo diferente” de comunicar, que la propia realidad a la que deseo acercarme me pide?

Se inician las consultas y llega la “herramienta de análisis”: la *Grounded Theory Methodology*, que aún escrita en mayúsculas, es un medio amplio y relativo que me permitirá adentrarme en otro tipo de recorrido. Un viaje destinado a ser compartido, acompañando el proceso de los autores de narrativas sobre vivencia espiritual, a partir de unas prácticas que también son mías.

Y así es cómo lo hicimos...

## 2 ACERCAMIENTO A UNA REALIDAD: LA VIVENCIA ESPIRITUAL A PARTIR DE NARRATIVAS

En los últimos años se ha ido haciendo más explícita la colaboración entre la psicología y la espiritualidad, como lo demuestra el creciente interés de los temas convergentes entre ambos campos.

Este interés queda reflejado en el desarrollo de nuevos modelos conceptuales y aplicados que integran en sus planteamientos la dimensión trascendente de la persona—que tradicionalmente había sido considerada desde el ámbito de la espiritualidad—como ha sido el caso de la psicología transpersonal.

Abraham Maslow propuso el término *transpersonal* para designar lo que se consideró un nuevo modelo de psicología que estudiaba y promovía experiencias, fenómenos y “estados de conciencia trascendentes, espirituales y unificadores” (Lajoie & Shapiro, 1992, p. 91).

El objetivo principal de la psicología transpersonal es que los seres humanos trasciendan el sentido de sí mismos—la identificación con el cuerpo y la mente—para llegar a identificarse con una conciencia mayor (Groff, 2000; Maslow, 1972; Wilber, 1989).

Este modelo ha puesto en diálogo la práctica psicológica clínica con principios de las tradiciones espirituales (véase por ejemplo Almendro, 1995; Braud & Anderson, 1998; Groff, 1986).

Por otro lado, cada vez se está profundizando más en el estudio de los efectos de diferentes prácticas de meditación—procedentes de tradiciones espirituales—así como

su aplicación en contextos psicoterapéuticos (véase por ejemplo Schreurs, 2004; Wellwood, 2002). En concreto, el concepto de *mindfulness*—traducible por *conciencia plena*—y que procede del budismo está siendo incorporado en investigaciones científicas de campos interdisciplinarios como son las ciencias de la salud, las neurociencias y las ciencias cognitivas.

Así se investiga sobre *mindfulness* en relación a la reducción del estrés (Grossman, Niemann, Schmidt, y Walach, 2004; (Kabat-Zinn et al., 1992) en comportamientos adictivos de abuso de sustancias (Leigh, Bowen, & Marlatt, 2005); en pacientes con depresión tratados desde modelos cognitivos (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004; Scherer-Dickson, 2004; Segal, Williams, & Teasdales, 2002; Teasdales et al., 2000); y en nuevas corrientes de terapia conductual (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Hayes, 2004).

En nuestro contexto, por ejemplo, se editó un volumen monográfico sobre *mindfulness* y psicoterapia en la Revista de Psicoterapia en el año 2006 y algunos de sus artículos son de hecho los más leídos de la revista según sus propias estadísticas.

Así pues está dándose una convergencia entre prácticas procedentes de tradiciones espirituales y la psicología, tanto a nivel conceptual como aplicado. Específicamente, se trata de prácticas meditativas procedentes de oriente—principalmente del budismo, aunque también del hinduismo—a pesar de que la cultura occidental cuenta con una larga tradición contemplativa—procedente del cristianismo—práctica que se puede equiparar con el concepto de meditación oriental.



## 2.1 CAMPO ESPECÍFICO DE LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL QUE SE PROPONE:

Prácticas espirituales hay muchas, tantas como tradiciones y familias religiosas se han sucedido a lo largo de los tiempos.

El objeto de este trabajo se focaliza en dos de ellas, enmarcadas en la tradición cristiana, en concreto católica. No obstante hoy en día, en la práctica, podemos encontrar en los grupos de practicantes a personas provenientes de otras tradiciones o familias religiosas, suficientemente abiertas para apreciar y aprovechar la sabiduría y los beneficios de estos caminos de crecimiento.

La primera son los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. La tradición cristiana dispone de la expresión “contemplativos en la acción”, que refleja el ideal o carisma propio de la espiritualidad ignaciana, a partir de la vivencia de San Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús, a la que pertenecen los Jesuitas. *Contemplativo en la acción* implica una actitud de contemplación continuada desde el propio actuar, en una dinámica permanente y circular en la que el actuar es asimismo generado desde el contemplar. Con una tradición ya secular, tal como hoy se presenta, se ha ido enriqueciendo con las aportaciones de diferentes ámbitos de las ciencias humanas.

La segunda son los Ejercicios de Contemplación, tal como son propuestos por el jesuita húngaro Franz Jalics. Basados en el silencio y la quietud y apoyados en la invocación del nombre de Jesús, esta práctica contemplativa cristiana se acerca a otras tradiciones contemplativas orientales.

### 2.1.1 EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

Ignacio de Loyola nació en la localidad guipuzcoana de Azpeitia en 1491. Educado como gentilhomme en la corte de Castilla, tras su conversión a una edad ya avanzada, y fruto de su experiencia personal, concibió una práctica espiritual para ayudar a las personas a alcanzar ese estado de unificación interior que permite ser contemplativo en la acción a través de una disposición concreta: el “buscar y hallar la voluntad divina”. Para ello, desarrolló y escribió los Ejercicios Espirituales, surgidos de la profunda experiencia que él vivió y que le llevó a experimentar un cambio radical en el sentido de su vida y en el modo de orientarla.

Existen diversas ediciones comentadas del texto manuscrito original, por ejemplo la de Carlos de Dalmases (1997), que es la utilizada en este trabajo. Cada cita al libro de Ejercicios Espirituales será anotada con las iniciales EE entre corchetes y el número que le corresponde; así por ejemplo, [EE1] hace referencia a la primera anotación del libro.

La versión completa de esta práctica, que consiste en un retiro de aproximadamente un mes de duración, en silencio, “*apartado de amigos y conocidos*” [EE20], con el acompañamiento diario del que da los Ejercicios, es la base de la formación espiritual de los jesuitas. Estos la realizarán al menos dos veces en la vida: al inicio, con la entrada al noviciado, y al final de la formación, después de largos años de estudios y experiencias de trabajo.

Pero estos “Ejercicios Espirituales” no son sólo la base de la formación de los miembros de la Compañía de Jesús. San Ignacio, ya en el siglo XVI, los concibió como una herramienta de crecimiento susceptible de ayudar a una gran variedad de personas, tanto religiosas como laicas. De hecho, la decisión de formar una orden religiosa sacerdotal dentro de la Iglesia

Católica sólo llegará después de muchos años de la conversión de Ignacio, ya muy avanzada su aventura espiritual. A lo largo de estos casi cinco siglos hasta hoy, han sido innumerables los católicos (y también no católicos), que han practicado este método de crecimiento ignaciano, este tipo de práctica, que ha dado nombre a una de las grandes corrientes espirituales del cristianismo: *la espiritualidad ignaciana*.

Los Ejercicios constan de una serie ordenada de meditaciones y contemplaciones y son una pedagogía para la transformación de la persona a partir de un modelo cristocéntrico. Preparan para el acto de la “*elección*”–el modo en que cada uno se sitúa en el mundo–y que le irá permitiendo desplegar su ser a partir del discernimiento continuo en su actuar. El discernimiento es un acto de escucha interior; “un conocimiento interno que se aprende a “*sentir*” con todo el ser. Conocimiento orante y adorante, unificante a la vez que despojante, actuante a la vez que contemplativo” (Melloni, 2001).

Los Ejercicios–que se realizan a lo largo de un mes–están constituidos por un proceso de etapas ordenadas, y se inician con un marco de referencia (“Principio y Fundamento, [EE23]”). Éste consiste en una meditación en la que al ejercitante se le propone reflexionar sobre la finalidad de la existencia. Acorde con la tradición cristiana (y de acuerdo también con el núcleo de otras tradiciones espirituales, teístas y no teístas), la clave está en el trascender, en la Trascendencia. En palabras del gentilhomme del siglo XVI que fue Ignacio, acostumbrado a los usos de los caballeros de la corte del rey de Castilla, “*El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su ánima*”. En el contexto de este trabajo, y tal como se dan hoy en día los Ejercicios (Glénisson, 2013), enriquecidos con la incorporación del conocimiento aportado por las ciencias a lo largo de los siglos, podríamos parafrasear la finalidad de la existencia “*salvar su alma*”, como

alcanzar la felicidad, desplegar al máximo las propias capacidades del ser, ser fiel a uno mismo, alcanzar sabiduría, paz, equilibrio, compasión, un nivel superior de conciencia... Y paradójicamente, la propuesta indica que, para lograrlo, hay que trascenderse a uno mismo, salir del reducido mundo del *self* individual, para ir más allá (a Dios, en lenguaje teísta).

El resto de la realidad, "*las otras cosas sobre la faz de la tierra*" [EE23], están a disposición de la libertad de la persona en los actos de elección, "*para que le ayuden en la prosecución del fin para el que ha sido criado*" [EE23]. Es responsabilidad propia elegir bien ante los innumerables caminos y dilemas que se nos van presentando en la vida. Y ya en este marco introductorio al inicio de la experiencia, se presenta una de las claves para una buena elección: alcanzar "*indiferencia*", esto es, un cierto estado de libertad interior, independiente del poder de atracción que ejerza sobre nosotros el objeto de elección, "***solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce al fin para el que hemos sido creados.***"[EE23]. Los mecanismos del deseo son claves para Ignacio.

A continuación viene la secuencia de las cuatro semanas, cada una con un procedimiento que apunta hacia una finalidad.

Descrito de forma muy sucinta, en la Primera Semana se examina y medita sobre el sufrimiento, el dolor y la fragilidad de la existencia, propia y ajena. Es el "pecado" de la tradición cristiana (también presente en otras tradiciones espirituales). La persona que realiza los Ejercicios ("ejercitante") considera su pasado, en qué momento de la vida se halla, cómo ha llegado ahí y qué la aparta de su lugar unificador. Todo ello se realizará basado en una actitud de confianza y transparencia. En la tradición cristiana corresponde a las etapas de purificación del camino espiritual.

En la Segunda Semana, a partir de contemplaciones sobre la vida de Cristo Jesús como modelo de humanidad plena (“divino-humanidad”), el ejercitante va reflexionando sobre su vida y desarrollando su interés de centrarla en una dirección unificadora, que se irá concretando—a través de la “elección”—en un modo de vida que él irá personificando. A partir de este momento, la imaginación pasa a tener un papel importante en el método. La persona es invitada a adentrarse y contemplar las escenas evangélicas que la persona que da los ejercicios le propone, como si estuviera presente, mirando, escuchando, incluso oliendo o sintiendo las sensaciones que le suscita la escena. Es un tipo de ejercicio que no se aparta mucho de técnicas utilizadas por la psicología moderna, como los viajes interiores o las visualizaciones, en las que se lleva a la persona a lugares más profundos, más allá de lo puramente mental, racional o discursivo.

La Tercera Semana implica encontrarse con la pérdida, el dolor, el fracaso, el sinsentido—propio y del mundo—a partir de las contemplaciones de la Cruz, la Pasión de Cristo Jesús. Nuevamente se invita al ejercitante a adentrarse en las escenas, y resonar, sacando provecho.

La Cuarta Semana, a partir de las contemplaciones de los relatos evangélicos de la Resurrección, el ejercitante se abre a otro nivel de conciencia, considera la realidad desde otro lugar, adquiere un nuevo sentido después de haber atravesado y trascendido el dolor. Se re-encuentra con un nuevo sentido, transformado, trans-sentido. Más allá del propio ego, de la identificación con la mente. Se apunta a la experiencia trans-personal, unitiva. Una nueva consciencia.

A lo largo de todo este recorrido se pide a la persona que trate de “reflejar” en sí mismo lo que contempla, que trate de encontrar paralelismos en su propia vida “para sacar algún provecho” (p.ej. [EE108]). Se le pide que esté atento a los

movimientos interiores (“*mociones*”) que vaya experimentando: qué le proporciona alegría, cuándo siente tristeza, qué sentimientos y deseos van apareciendo y hacia dónde le empujan. Este será el material de discernimiento y de conversación con el acompañante, que con una actitud de apoyo y neutral le podrá hacer de contraste o de espejo, tratando de evitar los obstáculos en el proceso, o poniendo de manifiesto los posibles auto-engaños.

Pero el papel del acompañante es sobre todo no interferir, no estorbar el proceso, el encuentro de la persona consigo misma y con Dios, pues *“...mucho mejor es que el mismo Criador y Señor se comunique a la su ánima devota, abrazándola en su amor y alabanza (...). De manera que el que da los ejercicios no se decante ni se incline a una parte ni a la otra; mas estando en medio, como un peso, deje inmediate obrar al Criador con la criatura, y a la criatura con su Criador y Señor”*. [EE15]

Los Ejercicios culminan con la llamada “Contemplación para Alcanzar Amor”, en la que el ejercitante es invitado a contemplar el mundo desde ese nuevo estado unificado, y a actuar desde ahí.

Además de la teología y la antropología, los Ejercicios ignacianos han recibido una notable consideración de estudio desde el ámbito de la psicología. Como ejemplo de ello, el Simposio Internacional celebrado en Salamanca en el año 1989 sobre Psicología y Ejercicios ignacianos. El título de dicho simposio “La transformación del yo en la experiencia de Ejercicios Espirituales” indica el contenido psicológico implícito en la dinámica del método, y el interés de los especialistas en espiritualidad ignaciana por considerar la dimensión psíquica de la persona atendiendo a las diferentes aportaciones de esta ciencia del conocimiento humano.

Fruto de ese simposio, se publicó una obra en dos volúmenes, “Psicología y Ejercicios ignacianos”, editada por Alemany y García-Monge (1991) y reeditada en su primer volumen en 1996.

Uno de los capítulos, recoge los trabajos de diferentes autores en relación a los Ejercicios ignacianos y otros enfoques terapéuticos, lo que indica la diversidad de las aproximaciones así como las posibilidades que la metodología ofrece. En concreto, se tratan los Ejercicios y la psicología de Carl Jung (Filella, 1996); el Enfoque Corporal de Gendlin *Focusing* (Alemany, 1991); la Imaginería Afectiva Guiada (Frick, 1996); los sistemas psicoterapéuticos de estimulación imaginativa (Jiménez Hernández-Pinzón, 1996); el Psicoanálisis (Montagne, 1996), la Terapia Cognitiva (Villapecellín, 1996); el Análisis del Guión (Gimeno, 1996); la Programación Neurolingüística (Mchugh, 1996); la Terapia Gestalt (Wilkie, 1996); y la Terapia Racional-Emotiva (Bonet, 1991). Estos estudios son de carácter reflexivo teórico.

El modelo original de Ejercicios concebido por Ignacio de Loyola en el siglo XVI, se ha ido adaptando a lo largo de los años y los siglos al incorporar en el modo de darlos los avances desarrollados en el ámbito de la teología, la antropología y la psicología, principalmente.

En concreto, el modelo de Ejercicios ignacianos que se considera en esta investigación incorpora elementos antropológicos que consideran a la persona de manera integrada en su dimensión física, energética, emocional, mental y espiritual o trascendente.

Por ello se incluyó, como propuesta en el proceso del Mes de Ejercicios Espirituales aquí considerado y realizado en el Centro de Espiritualidad Cueva de San Ignacio en Manresa, un tipo de dieta concebida para ayudar a la meditación (Pérez-Calvo,

2003); ejercicios corporales para ayudar a liberar bloqueos (Lowen, 1994); una práctica de Chi-Kung diaria para el trabajo energético (Calpe, 2003); ejercicios de conciencia corporal-emocional basados en el método de *Focusing* de Gendlin (Alemany, 1991); prácticas de unificación corporal-emocional-racional; prácticas de meditación (Jalics, 1998) y prácticas de contemplación guiada.

La práctica integral ya ha sido concebida desde postulados teóricos actuales como los formulados por Ken Wilber (2000) quien aboga por un “ejercitar” las diferentes dimensiones de la persona para promover el desarrollo y crecimiento personal y social. En concreto, llama a la transformación a partir del trabajo personal en el ámbito físico, emocional, mental y espiritual, en el que propone explícitamente en este nivel la práctica de “ejercicios espirituales” como la meditación o la oración contemplativa. Extiende el trabajo sobre la persona–el *self* o sí mismo–a su relación con el ámbito cultural–social–a partir de servicios comunitarios y de relaciones interpersonales sanas y respetuosas, así como a su relación con la naturaleza–de protección y celebración. Es decir el ser desarrollándose desde sí mismo hacia sus contextos–sociales, culturales y naturales–en un proceso de apertura a nuevas relaciones integrantes e integradoras.

Estos elementos, avalados por estudios procedentes de diferentes disciplinas y con una notable aplicación práctica en la sociedad actual–aunque quizás no considerados todavía de manera integral–ya se hallaban de algún modo recogidos e integrados en el método originario planteado por Ignacio de Loyola, en su libro de Ejercicios.

Consideramos de interés la incorporación explícita en los Ejercicios ignacianos de prácticas procedentes de diferentes disciplinas que promuevan la transformación integral de la



persona, como un apoyo en el proceso espiritual al que desean acercarse al realizar los Ejercicios.

Asimismo, nos interesa acercarnos a la experiencia personal que surge de la realización de dicho modelo integrador de Ejercicios, a partir de la propia narrativa de quien los ha experimentado, aportando una aproximación empírica a los planteamientos teóricos que se han formulado sobre los Ejercicios y su dinámica transformadora.

### 2.1.2 EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN DE FRANZ JALICS

*“La puerta del hacer al ser es el silencio”*. F. Jalics

La segunda parte de este estudio se enfocará en la experiencia personal de los participantes en una práctica cristiana directamente contemplativa, siguiendo el método del padre Franz Jalics.

En concreto, este estudio se acercará a la vivencia narrada en primera persona por los participantes en un retiro de 8 días realizado también, aunque años distintos, en el Centro de Espiritualidad Cueva de San Ignacio, en Manresa. En esos ocho días, los ejercitantes se encuentran en una amplia sala de meditación, desprovista de símbolos, exceptuando un amplio cuenco vacío en el centro de la sala, que recibe directamente en su interior la luz central del techo de la sala. Los ejercitantes se sientan en un banquito o en cojín de meditación- o bien en una silla quien así lo requiera- en el perímetro de la sala. Las meditaciones consisten en sentadas en silencio de una hora- con un paseo meditativo en el interior de la sala cada 30 minutos, para quien lo precise. Al finalizar cada hora, hay un descanso de 30 minutos en el que se deja la sala pero se prolonga y mantiene el silencio. Los tiempos están marcados con el sonido de un gong. Al final del día, se celebra una eucaristía en la misma sala de meditación.

Jalics es un jesuita con una amplia experiencia como acompañante espiritual de personas y grupos, tal como se puede comprobar en sus libros “Ejercicios de contemplación” (2010) o “El camino de la contemplación” (2013). A pesar de que los implícitos tras esta práctica tienen el sabor ignaciano propio del carisma de su creador, está claramente enraizada en la corriente de las prácticas contemplativas de la tradición cristiana. El propio Jalics considera este tipo de práctica

contemplativa como ya implícito en el propio núcleo de los Ejercicios Espirituales, considerándola como “el final del camino señalado por los distintos tipos de oración en los textos de Ignacio” (Jalics, 2010).

Las reflexiones académicas de jesuitas sobre el peso de la contemplación en los Ejercicios Espirituales y sus implicaciones han de ser abordadas por teólogos, y quedan fuera del ámbito de este estudio. Nuestro propósito se centra ante todo en una aproximación psicológica a la experiencia subjetiva de los participantes en tales prácticas contemplativas, tal como ellos mismos las han construido y formulado a través de sus relatos en primera persona.

Tal como indica Jalics (2010), desde una perspectiva cristiana contemplación significa “la visión interior de la presencia de Dios”. En términos cristianos, está considerado una gracia. No puede ser aprendida, pero uno puede disponerse a la misma mediante el cese de toda actividad mental –como el acto final de un proceso interior– hasta que no queda nada sino la pura conciencia. Este estado de atención total se considera una preparación para la gracia de la contemplación, que llega con la visión inmediata de Dios siendo y actuando. Así, una práctica contemplativa, en términos cristianos, consiste en la apertura y disposición a vaciarse a sí mismo para vivir plenamente en presencia de Dios.

Un rasgo distintivo de la práctica contemplativa cristiana respecto a otras prácticas no-teístas, es que está implícita una relación, la del *self* y Dios. Relación referida a un encuentro profundo, un encuentro divino que trae la unión mística: la presencia de Dios en el *self*. Toda la atención se dirige al *Self* de Dios. Esta es la forma en la que tradicionalmente han expresado los místicos cristianos su experiencia no-dual en términos relacionales: por ejemplo “Él me mira, y yo le miro a

Él”, de San Jonh Vianney, conocido como el cura de Arts; o “ya no soy yo quien vive, sino Cristo que vive en mí”, como dice San Pablo en su carta a los Gálatas. O incluso expresado con más claridad en el evangelio de Juan, con palabras atribuidas a Jesús: “Padre te pido... que todos sean uno. Como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que ellos estén en nosotros” (Juan 17: 20-21).

## 2.2 MÉTODO

### 2.2.1 PARTICIPANTES: LOS EJERCITANTES

Dada la elevada demanda de tiempo y esfuerzos requerida para el análisis individualizado, intensivo y exhaustivo de cada narrativa, y su gran dependencia en métodos cualitativos y de análisis de texto, así como debido a la propia naturaleza de la experiencia, el número de participantes se limitó a 10. Para la primera parte del estudio, referido a la vivencia de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, se dispuso de 4 narrativas; tres de las cuales fueron reflexiones a posteriori, mientras que una cuarta persona entregó para el estudio su diario personal que escribía día a día acerca de su vivencia durante los 30 días de duración del retiro de Ejercicios Espirituales.

Para la segunda parte del estudio, se contó con 6 narrativas de personas participantes en un retiro de Ejercicios de Contemplación de 8 días de duración siguiendo el modelo propuesto por Franz Jalics, sj.

Todos los participantes fueron voluntarios a quienes se les informó del estudio una vez finalizado el retiro y que desearon colaborar escribiendo su vivencia, según la pauta amplia que se les dio, y que queda recogida en el siguiente apartado (Carta completa dirigida a los participantes en Anexo 1).

Como se ha mencionado, ambos retiros se realizaron en el Centro Internacional de Espiritualidad Cueva de San Ignacio de Manresa donde jesuitas y laicos colaboradores dan los dos tipos de retiros cada año.

Presentamos brevemente a los ejercitantes que participaron en el trabajo.

Para el Estudio 1 del Mes de Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola se contó con la participación de tres mujeres, Esther, Alicia, Verónica, y un varón, Arturo.

Ester tenía 27 años en el momento del retiro. Su atracción por la figura de Jesús de Nazaret *“había ido creciendo y madurando, aumentando mis ganas de amarle y seguirle, y conduciéndome a realizar experiencias como ésta”*. (Esther, 7-9).

Alicia, de 53 años, practicante de meditación zen, junto con sus prácticas como cristiana católica, deseó aclarar en su narrativa—en un pie de página—que *“cuando decidí hacer el Mes de Ejercicios Espirituales la motivación era “poner orden”, ver si podría ser más consecuente en mi estilo de vida”* (Alicia, 215, nota 2).

Verónica, de 34 años, religiosa en una congregación católica, misionera en África. En el primer día de su diario de Ejercicios Espirituales dejó anotado: *“Llego a Manresa con el deseo de dejarme guiar por Él a través de todo, de entrar en ese nivel profundo del corazón y quedarme ahí”*. (Verónica, 62-63).

Arturo, sacerdote diocesano que, con 64 años de edad, inició la narrativa sobre su vivencia del Mes de Ejercicios Espirituales diciendo: *“Participar en los Ejercicios Ignacianos en Manresa me ha marcado profundamente, es un hito en mi vida, hay un antes y un después”*. (Arturo, 5-7).

Para el Estudio 2 de Ejercicios de Contemplación (8 días) se contó con la participación de 6 mujeres.

Begoña, de 48 años, había iniciado la práctica contemplativa según el modelo propuesto por Franz Jalics tres años atrás.

Carolina, de 51 años, iniciada en este modelo de práctica contemplativa un año atrás, si bien ya tenía experiencia anterior con otros tipos de prácticas contemplativas.

Gabriela, de 60 años. Su segundo año de retiro de 8 días de Ejercicios de Contemplación.

Mariluz, de 59 años, se inició en esta modalidad contemplativa 3 años atrás.

Marta, de 54 años. Éste fue su cuarto retiro anual consecutivo de 8 días de Ejercicios de Contemplación.

Nerea, de 48 años, éste fue su primer retiro de esta modalidad.

Todas ellas se ejercitaban cada día en la práctica contemplativa entre 30 minutos y dos horas.

---

### 2.2.2 INSTRUMENTOS: LAS NARRATIVAS

El estudio contó con 10 narrativas en primera persona acerca de la vivencia del retiro de Ejercicios producidas por los mismos participantes voluntarios. Estas narrativas fueron solicitadas como medio para acceder a su experiencia subjetiva o, más precisamente, al modo en que ellos la construyeron.

En la carta en que se solicitaba una colaboración voluntaria para este estudio se dio una indicación para la elaboración de su narrativa, y que en esencia se centraba en la vivencia del retiro espiritual y en lo que había significado en su vida.

Reproducimos a continuación el fragmento en el que se halla dicha indicación (con ligeras modificaciones en el segundo estudio).

Indicación para la elaboración de la narrativa para los participantes de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio:

*“En concreto, a efectos de tu experiencia te solicitamos lo siguiente:*

***Nos gustaría que reflexionaras por escrito sobre tu vivencia en el Mes de Ejercicios del pasado Julio incluyendo todos los aspectos que consideres necesario, y haciendo especial énfasis en lo que significa para ti y para tu vida. Hazlo con tanta extensión y profundidad como sientas necesario”.***

Indicación para la elaboración de la narrativa para los participantes de los Ejercicios de Contemplación:

*“La participación y colaboración consiste en describir por escrito la vivencia de los Ejercicios y la práctica contemplativa según se indica a continuación, en cursiva:*

***Describe, en los términos y extensión que consideres oportunos, cuál/es ha/n sido tu/s vivencia/s de los Ejercicios de Contemplación (siguiendo el método Jalics) que acabas de realizar, incluyendo todas las dimensiones que quieras destacar.***

*También, si lo deseas, puedes añadir cualquier cambio que consideres que la práctica contemplativa realizada de forma regular te haya aportado a nivel interior y/o en tu vida, así como describir tu vivencia personal sobre ello”.*

Asimismo, se les solicitó en este último caso, información contextual adicional referida al sexo, la edad, inicio de la práctica contemplativa según el modelo de Jalics, la frecuencia de la práctica, así como otro tipo de prácticas contemplativas o modos de oración que realizasen.

### 2.2.3 PROCEDIMIENTO: CATEGORIZACIÓN DE UNIDADES DE ANÁLISIS

Tras haber compilado las narrativas en primera persona, éstas fueron analizadas siguiendo una metodología basada en el método cualitativo de *Grounded Theory Methodology*. Dado que una revisión exhaustiva de los fundamentos epistemológicos de



dicha metodología va más allá de la finalidad de esta tesis, remitimos al lector interesado al trabajo de Herrero (2003).

En síntesis, el método utilizado fue:

1. El texto se dividió en unidades de análisis significativas (UAs). En este trabajo, se adoptó un criterio basado en coherencia de contenido. A cada UA se le asignó un código numérico jerarquizado en orden decimal. Además, al final de cada UA aparece el nombre asignado a el/la autor/a de la narrativa de la que se trate, así como la/s línea/s de texto de la que se extrajo la UA.

2. El significado de cada UA se sintetizó en tantas categorías como fue necesario.

3. Las UAs se codificaron en estas categorías. Cada UA se codificó según su significado y fue asignada al menos a un nódulo de categoría. Eventualmente, el proceso entero se satura; es decir, la codificación no aporta ninguna otra categoría. El análisis se realiza mediante consenso entre investigadores.

4. Las categorías se organizan jerárquicamente en forma de mapa conceptual. Este proceso es dialéctico en su propia naturaleza, ya que el mapa conceptual se va delimitando a medida que la avanza la codificación, y la codificación cambia según se va refinando el mapa. Del mismo modo que en el paso 3, eventualmente todo el proceso queda saturado; en este caso, una nueva codificación del texto no modifica la estructura del mapa conceptual.

#### 2.2.4 ASPECTOS ÉTICOS: EL ANONIMATO

Dada la naturaleza de este trabajo, en el que nuestra aproximación fue a personas que ya habían realizado una experiencia determinada, las consideraciones éticas quedaron enfocados a asegurar los siguientes aspectos: a) participación voluntaria e informada; b) garantizar el anonimato de los ejercitantes que compartieron por escrito sus vivencias de los retiros.

Para ello, en la carta remitida a los ejercitantes solicitando su colaboración se explicó el modo en que se procedería (véase cartas completas en Anexo1).

Reproducimos a continuación los párrafos de la carta que contienen la consideración a los criterios éticos mencionados.

***Tu participación es voluntaria, por lo que siéntete con total libertad en tu decisión. Tu colaboración consistiría en redactar tu vivencia del Mes según te indico más abajo.***

*El procedimiento que llevaré a cabo se realizará en base al texto en el que narres tu vivencia de los Ejercicios.*

***Toda la información será confidencial, y tan sólo compartida tal y como detallo a continuación.***

*Como parte de una tesis doctoral, los textos sobre los que se trabajarán estarán incluidos en los anexos de la tesis. Las narrativas podrán ser difundidas también como parte de publicaciones o comunicaciones especializadas en el tema, y siempre circunscritas al objetivo del estudio. Asimismo, se podrá necesitar compartir con especialistas en el tema y en la metodología de análisis a efectos de la investigación.*

***En todo momento quedará resguardado tu anonimato, de tal modo que si hubiera información que pudiera revelar tu identidad, ésta se cambiaría.***

Dando cumplimiento al principio del anonimato, los nombres de todos los participantes han sido cambiados. Asimismo,

decidimos omitir el año del retiro tanto para el estudio del Mes de Ejercicios Espirituales como en el de Ejercicios de Contemplación de 8 días, con la intención y el deseo de extender aún más ese principio, dada la cercanía física del lugar en el que los ejercitantes llevaron a cabo los retiros, y el relativamente reducido número de personas que los realizan en cada tanda.

Cabe explicitar en este apartado que, dada la naturaleza de las vivencias compartidas en las narrativas, éstas sólo están disponibles en su totalidad en la versión entregada a los miembros del tribunal de esta tesis, con el fin de proteger la intimidad de quienes, generosamente, han compartido por escrito experiencias interiores muy privadas a fines de esta investigación.

### 3 EL MES DE EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

#### 3.1 RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

Dada la naturaleza de este trabajo, los resultados van íntimamente ligados a su interpretación. Elaborar categorías a partir de unidades de análisis es, en sí mismo, un modo de interpretar. Junto a Kathy Charmaz (2008) asumimos que “somos parte de los significados que observamos y definimos”(p.90).

Es por ello, que estos dos importantes elementos de la investigación han quedado explícitamente unidos en el encabezado de este apartado.

El resultado-interpretación de este estudio toma la forma de Mapa Conceptual que se fue desarrollando, según indicado en el apartado de procedimiento, siguiendo los pasos y la metodología propia de la *Grounded Theory Methodology*, incorporando procesos propios de las técnicas de análisis del discurso.

En él se encuentran los diversos niveles de jerarquización categorías en que fueron codificadas cada unidad de análisis, las líneas de texto de cada narrativa.

### 3.1.1 MAPA CONCEPTUAL

En base al análisis de los textos conjuntamente considerados emergieron siete categorías de estructura narrativa, cada una de las cuales incluye codificaciones de las vivencias experimentadas por los ejercitantes del Mes de Ejercicios Espirituales, siendo una de ellas comentarios reflexivos que surgieron durante la tarea de narrar su experiencia por escrito.

1. Información contextual
2. Estructura de las jornadas de Ejercicios Espirituales.
3. Comentarios reflexivos centrados en la propia tarea de narrar la experiencia de los Ejercicios Espirituales.
4. Vivencias de los Ejercicios Espirituales propiamente dicha.
5. Resumen sintético de la experiencia.
6. Valoración global de la experiencia.
7. Efectos post- de la experiencia.

Cada una de estas categorías nucleares albergaba otros niveles de categorías más cercanos a la experiencia directamente expresada en la narrativa. El número de línea(s) de la narrativa dónde partió la categorización se indica junto al nombre del narrador.

Antes de proceder con la exposición del mapa conceptual, cabe precisar que el proceso de interpretación se inicia- empieza a asomar- en la forma del mapa conceptual, mas no concluye aquí. En el siguiente apartado titulado "*El árbol-eje de la vivencia*" la interpretación prosigue y se adentra en la discusión del trabajo, tal y como se explicará.

A continuación, se expone el mapa conceptual.

## Mapa Conceptual Mes de Ejercicios Espirituales San Ignacio

### 1. Información contextual referida a aspectos que enmarcan el contenido de la experiencia narrada pero no forman parte esencial de ella.

1.1. Irrelevante: Información contextual no indispensable para la comprensión de la experiencia narrada. *Esther (1, 2, 3)*

1.2. Relevante: Información contextual indispensable para la comprensión de la experiencia narrada.

1.2.1. Motivación hacia los EE.

1.2.1.1. Motivos centrados en Jesús. *Esther (6, 7, 8, 9) Verónica (61 a 63)*

1.2.2. Circunstancias al inicio de los EE.

1.2.2.1. Experiencia/s previas/s a los EE.

1.2.2.1.1. Conceptos previos a los EE. *Alicia (18)*

1.2.2.1.2. Práctica habitual de la meditación en silencio. *Alicia (12, 13, 14), Verónica (16 a 23)*

1.2.2.1.3. Conciencia previa *Alicia (250 a 260)*

1.2.2.1.4. Búsqueda espiritual. *Verónica (16 a 23)*

1.2.3. Estado anímico negativo. *Esther (11 a 15)*

1.2.4. Actitud previa con la que se inician los EE.

1.2.4.1. Actitud centrada en uno/a mismo/a. *Esther (17, 18)*

1.2.4.2. Falta de actitud centrada en Dios. *Esther (18, 19 20)*

### 2. Estructura de las jornadas de EE.

2.1. Actividades. *Alicia (38 a 42) Verónica (31 a 45)*

2.2. Tipo de oración.

2.2.1. Oración contemplativa. *Alicia (91 a 94)*

2.2.2. Zazen como forma de oración. *Verónica (24 a 30)*

### 3. Comentarios reflexivos centrados en la propia tarea de narrar la experiencia de los EE.

3.1. Inespecíficos. *Esther (5) Alicia (34, 35, 36)*

3.2. Específicos.

3.2.1. Peculiaridades de narrar una experiencia única. *Alicia (3 a 9) Arturo (15 a 17)*

3.2.2. Efectos de re-leer la propia historia. *Arturo (23 a 26)*

3.2.3. Efectos de la perspectiva temporal. *Arturo (14, 15)*

3.2.4. Conciencia desde la que se narra. *Verónica (1 a 3)*

3.2.5. Proceso narrativo. *Verónica (6 a 11)*

3.2.6. Efectos del proceso narrativo. *Verónica (46 a 49)*

3.2.7. Validación metarreflexiva. *Verónica (356 a 357, 819 a 823)*

#### **4. Vivencias de los EE propiamente dicha.**

##### **4.1. ¿Qué busca/n?**

4.1.1. Sentido. *Verónica (64 a 71)*

4.1.2. Claridad. *Verónica (118, 119)*

4.1.3. Paz. *Verónica (118, 119)*

4.1.4. Encarnación. *Verónica (119)*

4.1.5. Superación del apego. *Verónica (120)*

##### **4.2. ¿En qué consisten?**

4.2.1. Discurso reflexivo y analítico.

4.2.1.1. Experiencia de autodescubrimiento.

4.2.1.1.1. Descubrimiento de la autocensura. *Esther (22, 23, 24)*

4.2.1.1.2. Descubrimiento de una actitud apologética, autoconstruida y cíclica. *Esther (24 a 31)*

4.2.1.1.3. Descubrimiento de la necesidad de cambiar disculpa por aceptación incondicional.

4.2.1.1.3.1. Basada en la vida cotidiana. *Esther (31, 32)*

4.2.1.1.3.2. Basada en el Evangelio. *Esther (35 a 41)*

4.2.1.1.4. Descubrimiento del narcisismo. *Alicia (90)*

4.2.1.1.5. Descubrimiento de vergüenzas no sanadas. *Alicia (90)*

4.2.1.1.6. Descubrimiento de favoritismos. *Alicia (90)*

4.2.1.1.7. Descubrimiento del desorden del momento. *Alicia (90)*

4.2.1.2. Apertura a lo nuevo. *Alicia (72,73)*

4.2.1.3. Integración de lo anterior. *Alicia (73)*

4.2.1.4. Purificación. *Alicia (74, 75)*

4.2.1.5. Afinamiento de la conciencia. *Alicia (75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82)*

4.2.1.6. Experiencia de acompañamiento durante los EE. *Esther (34, 35)*

4.2.1.7. Prácticas inesperadas. *Alicia (18, 19, 20, 22, 23, 24)*

4.2.1.8. Importancia del grupo. *Alicia (44, 45)*

4.2.1.8.1. Comunión/pertenencia. *Alicia (45, 46, 47)*

4.2.1.8.2. Idiosincrasia

4.2.1.8.2.1. Juvenil. *Alicia (48,49)*

4.2.1.8.2.2. Delicado. *Alicia (48,49)*

4.2.1.8.2.3. Conciencia de las diferencias con el resto de participantes. *Alicia (86, 87)*

4.2.1.8.3. Aportación individual al grupo. *Alicia (53 a 57)*

4.2.1.8.4. Vínculos invisibles duraderos. *Alicia (49, a 52)*

4.2.1.8.5. Compartir. *Verónica (474 a 477)*

4.2.1.8.6. Gozar los frutos en los otros. *Verónica (474 a 477)*

4.2.1.9. Experiencia de la conciencia corporal.

4.2.1.9.1. Vivencia del Chi-Kung.

4.2.1.9.1.1. De ayuda. *Alicia (24)*

4.2.1.9.1.2. Imprescindible. *Alicia (24, 25, 26)*

4.2.1.9.1.3. Conciencia de energía (*embodied*). *Alicia (26, 27, 28)*

4.2.1.9.1.4. Superación de barreras internas. *Alicia (28, 29)*

4.2.1.9.1.5. Valoración como “algo especial” y “sagrado”. *Alicia (30, 31, 32)*

4.2.1.9.1.6. Experiencia muy honda. *Verónica (161, 162)*

4.2.1.9.2. Vivencia de los Ejercicios de Desbloqueo. *Alicia (59, 60)*

4.2.1.9.2.1. Liberación de llanto y tensión acumulada. *Alicia (60, 61, 62)*

4.2.1.9.2.2. Limpieza interior. *Alicia (62, 63)*

4.2.1.9.3. Ayuda de la alimentación vegetariana. *Alicia (65 a 68)*

4.2.1.9.4. General. *Esther (51 a 54) Alicia (15, 16)*

4.2.1.10. Asentamiento de la vivencia. *Alicia (86)*

4.2.1.11. Adquisición de una conciencia “clave” durante los EE. *Esther (43 a 49)*

4.2.1.11.1. Poder transformador del descubrimiento la conexión entre la conciencia “clave” y el dolor físico. *Esther (56 a 75)*

4.2.1.12. Sueños. *Alicia (94, 95) Verónica (117, 118, 300-302)*

4.2.1.13. Conciencia plena



#### 4.2.1.13.1. Vivencias de la conciencia plena

4.2.1.13.1.1. Unidad con Dios. *Verónica (72 a 83, 95 a 103, 125 a 144, 163, 164, 188, 189, 218 a 224, 254 a 259, 267 a 269, 281 a 294, 305 a 307, 318 a 322, 323 a 327, 337 a 342, 347 a 349, 350 a 355, 358 a 363, 364 a 367, 368 a 379, 384 a 388, 619 a 641, 642 a 648, 649 a 651, 652 a 656, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.2. Conciencia del aquí y ahora.

4.2.1.13.1.2.1 Descripción *Verónica (72 a 83, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.2.2. Vía para alcanzar la conciencia plena. *Verónica (84 a 88, 242 a 248, 254 a 259, 308 a 311, 318 a 322, 401 a 407, 489, 497 a 505, 508 a 511, 517 a 521, 558, 562 a 567, 592 a 596, 652 a 656, 657, 678 a 684, 695 a 701, 702 a 711, 736 a 739, 746 a 756, 757 a 760, 765 a 767, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.3. Unidad con el Cosmos. *Verónica (89 a 94, 95 a 103, 125 a 144, 153 a 156, 188, 189, 215 a 217, 218 a 221, 242 a 248, 323 a 327, 337 a 342, 408 a 415, 454 a 456, 474 a 477, 597 a 609, 619 a 641, 642 a 648, 649 a 651, 689 a 691, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.4. Presencia. *Verónica (50 a 52, 166 a 169, 184 a 187, 202, 205 a 211, 213 a 214, 215 a 217, 218 a 221, 230 a 232, 254 a 259, 260 a 262, 267 a 269, 281 a 294, 308 a 311, 312 a 317, 323 a 327, 380 a 382, 384 a 388, 408 a 415, 437 a 439, 446 a 449, 474 a 477, 550 a 553, 597 a 609, 619 a 641, 678 a 684, 689 a 691, 702 a 711, 712 a 722, 723 a 728, 729 a 735, 740 a 742, 746 a 756)*

4.2.1.13.1.5. Energía. *Verónica (154 a 156, 337 a 342)*

4.2.1.13.1.6. Unidad con la humanidad. *Verónica (165, 199 a 201, 205 a 211, 215 a 217, 240 a 241, 254 a 259, 350 a 355, 368 a 379, 384 a 388, 389 a 391, 506 a 507, 585 a 589, 619 a 641, 642 a 648, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.7. Don de la castidad. *Verónica (170 a 180)*

4.2.1.13.1.8. Deseo trascendente. *Verónica (222 a 224, 225 a 229, 610 a 618, 702 a 711)*

4.2.1.13.1.9. Redención. *Verónica (250 a 253)*

4.2.1.13.1.10. Respiración. *Verónica (270, 281 a 294, 312 a 317, 329 a 333, 350 a 355, 358 a 363, 397 a 400, 466 a 469, 497 a 505, 508 a 511, 517 a 521, 522 a 549, 554 a 557, 562 a 567, 585 a 589, 592 a 596, 597 a 609, 610 a 618, 619 a 641, 642 a 648, 652 a 656, 695 a 701, 746 a 756, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.11. Aceptación profunda. *Verónica(303 a 304)*

4.2.1.13.1.12. Comunión/Unión con Jesús ("carne de mi carne"). *Verónica (281 a 294, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 392 a 394, 397 a 400, 401 a 407, 408 a 415, 417 a 436, 437 a 439, 466 a 469, 497 a 505, 508 a 511, 517 a 521, 522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 610 a 618, 619 a 641, 642 a 648, 678 a 684, 689 a 691, 712 a 722, 723 a 728, 729 a 735, 746 a 756, 761 a 764, 768 a 807)*

4.2.1.13.1.13. Silencio. *Verónica (295 a 298, 408 a 415, 585 a 589, 590, 592 a 596, 597 a 609, 610 a 618, 652 a 656, 702 a 711)*

4.2.1.13.1.14. Amor. *Verónica (281 a 294, 318 a 322, 323 a 327, 347 a 349, 446 a 449, 485 a 488, 490 a 492)*

4.2.1.13.1.14.1. Misterio de Amor. *Verónica* (619 a 641

4.2.1.13.1.15. Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella. *Verónica* (329 a 333, 344 a 346, 347 a 349, 368 a 379, 384 a 388, 397 a 400, 408 a 415, 417 a 436, 457 a 461, 466 a 469, 478 a 484, 485 a 488, 490 a 492, 517 a 521, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618

4.2.1.13.1.16. Compromiso/solidaridad vivencial (fruto de la unión). *Verónica* (437 a 439)

4.2.1.13.1.17. Estar a la escucha". *Verónica* (401 a 407, 417 a 436, 440 a 445, 446 a 449, 451 a 453, 474 a 477, 610 a 618

4.2.1.13.1.18. Consciencia de vida. *Verónica* (554 a 557, 562 a 567, 585 a 589

4.2.1.13.1.19. "Estar". *Verónica* (558, 562 a 567

4.2.1.13.1.20. Experiencia de intimidad. *Verónica* (559 a 560

4.2.1.13.1.21. Consciencia de sacralidad. *Verónica* (597 a 609

4.2.1.13.1.22. El mundo como lugar de revelación de Dios. *Verónica* (649 a 651, 712 a 722

4.2.1.13.1.23. Belleza (de Dios). *Verónica* (676 a 677, 689 a 691, 695 a 701, 761 a 764, 830 a 831

4.2.1.13.1.24. Experiencia de la Resurrección. *Verónica* (678 a 684, 689 a 691, 712 a 722

4.2.1.13.1.25. Experimentarse como "deseo de Dios". *Verónica* (692 a 694

4.2.1.13.1.26. Uno en el Todo/comunión con todo. *Verónica* (712 a 722, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807, 824 a 828, 829, 830 a 831

#### 4.2.1.13.2. Características de la conciencia plena

4.2.1.13.2.1. Inaprehensibilidad/inalcanzable por la mente. *Verónica* (95 a 103, 497 a 505, 522 a 549, 619 a 641, 652 a 656, 678 a 684, 695 a 701, 768 a 807

4.2.1.13.2.2. Referente corporal. *Verónica* (95 a 103, 104 a 114, 115 a 119, 125 a 144, 145 a 149, 203 a 204, 205 a 211, 205 a 211, 213 a 214, 230 a 232, 233 a 239, 260 a 262, 281 a 294, 305 a 307, 308 a 311, 312 a 317, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 389 a 391, 397 a 400, 417 a 436, 457 a 461, 522 a 549, 702 a 711, 723 a 728, 729 a 735, 736 a 739, 824 a 828

4.2.1.13.2.3. Dolor temporal cíclico. *Verónica* (104 a 114, 115 a 119, 125 a 144, 170, 190 a 192, 194 a 197, 478 a 484)

4.2.1.13.2.4. Regalo (don), no logro. *Verónica* (120 a 124, 125 a 144, 145 a 149, 170 a 173, 198, 199, 267 a 269, 281 a 294, 358 a 363, 397 a 400, 457 a 461, 522 a 549, 550 a 553, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618, 619 a 641, 652 a 656, 689 a 691, 729 a 735, 746 a 756, 757 a 760, 765 a 767, 768 a 807

4.2.1.13.2.5. Paz, armonía. *Verónica* (145 a 149, 318 a 322, 590, 689 a 691, 757 a 760, 761 a 764

4.2.1.13.2.6. Nada, silencio. *Verónica* (150 a 152)

4.2.1.13.2.7. Suavidad/ternura *Verónica* (157 a 160, 350 a 355, 446 a 449, 485 a 488, 689 a 691, 746 a 756

- 4.2.1.13.2.8. Gozo. *Verónica (181 a 183, 194 a 197, 213 a 214, 222 a 224, 230 a 232, 281 a 294, 323 a 327, 689 a 691, 740 a 742, 761 a 764*
- 4.2.1.13.2.9. Atemporalidad. *Verónica (226 a 229, 230 a 232, 337 a 342, 522 a 549*
- 4.2.1.13.2.10. Integrada (encarnada). *Verónica (242 a 248, 401 a 407, 522 a 549*
- 4.2.1.13.2.11. Fluir. *Verónica (250 a 253, 417 a 436, 454 a 456, 652 a 656*
- 4.2.1.13.2.12. Emocionalidad profunda. *Verónica (350-355, 485 a 488, 746 a 756*
- 4.2.1.13.2.13. Plenitud. *Verónica (437 a 439*
- 4.2.1.13.2.14. Alegría profunda. *Verónica (457 a 461, 522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 652 a 656, 676 a 677, 765 a 767*
- 4.2.1.13.2.15. Sentimiento de libertad. *Verónica (457 a 461*
- 4.2.1.13.2.16. Agradecimiento/ acción de gracias. *Verónica (457 a 461, 466 a 469, 597 a 609, 619 a 641, 730 a 735, 746 a 756, 765 a 767, 768 a 807, 832*
- 4.2.1.13.2.17. Integración de opuestos. *Verónica (522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 619 a 641, 712 a 722, 736 a 739*
- 4.2.1.13.2.18. Inefabilidad /Misterio. *Verónica (295 a 298, 522 a 549, 597 a 609,*
- 4.2.1.13.2.18.1. Misterio de Amor. *Verónica (619 a 641*
- 4.2.1.13.2.19. Gran vitalidad. *Verónica(652 a 656*
- 4.2.1.13.2.20. Desbordamiento. *Verónica(678 a 684, 692 a 694, 702 a 711, 723 a 728*
- 4.2.1.13.2.21. Sentirse muy amada por Él. *Verónica (692 a 694, 824 a 828*
- 4.2.1.13.2.22. Más hondo, más adentro. *Verónica(695 a 701, 702 a 711, 712 a 722, 765 a 767, 768 a 807*

#### 4.2.2. Discurso vivencial analógico tipo “stream of consciousness”

- 4.2.2.1. Espera. *Alicia (104,105)*
- 4.2.2.2. Contempla. *Alicia (106 a 109)*
- 4.2.2.3. Reverencia. *Alicia (110 a 113)*
- 4.2.2.4. Dónde estás Ana. *Alicia (114 a 117)*
- 4.2.2.5. Dame de beber. *Alicia (118 a 119)*
- 4.2.2.6. Ábreme. *Alicia (120 a 125)*
- 4.2.2.7. Abrazo. *Alicia (126 a 133)*
- 4.2.2.8. Levántate y ven. *Alicia (134 a 136)*
- 4.2.2.9. Da un ciego y oscuro salto. *Alicia (137-140)*
- 4.2.2.10. María hágase/hagamos redención. *Alicia (141 a 143)*
- 4.2.2.11. Luz. *Alicia (144 a 148)*
- 4.2.2.12. Bautismo. *Alicia (149 a 154)*

- 4.2.2.13. Cuerpo. *Alicia (155 a 162)*
- 4.2.2.14. Mirada
  - 4.2.2.14.1. La palabra. *Alicia (163 a 166)*
  - 4.2.2.14.2. Mirada. *Alicia (167 a 174)*
- 4.2.2.15. Feliz tú porque Me deseas. *Alicia (175 a 180)*
- 4.2.2.16. Hallarme en Cristo y ser hallada en Él. *Alicia (181 a 188)*
- 4.2.2.17. Cuerpo. *Alicia (189)*
- 4.2.2.18. Don/Cristo. *Alicia (190 a 192)*
- 4.2.2.19. Derramar. *Alicia (193 a 196)*
- 4.2.2.20. Se ciñó. *Alicia (198 a 203)*
- 4.2.2.21. Jesús. *Alicia (204 a 207)*
- 4.2.2.22. Jesús. *Alicia (208 a 216)*
- 4.2.2.23. Jesús. *Alicia (217 a 219)*
- 4.2.2.24. Tu nombre. *Alicia (220)*
- 4.2.2.25. Barro. *Alicia (221 a 226)*
- 4.2.2.26. El Cuerpo Místico tiene cuerpo. *Alicia (227 a 229)*
- 4.2.2.27. Permaneced. *Alicia (230 a 231)*
- 4.2.2.28. Di-Ana. *Alicia (232 a 244)*

### 4.3. ¿En qué contexto se producen?

- 4.3.1. Oración de la mañana. *Alicia (70 a 82, 89, 90), Verónica (305 a 307, 329 a 333, 457 a 461, 490 a 492, 678 a 684, 740 a 742, 829)*
- 4.3.2. Encuentro en la Capilla (noche). *Alicia (84, 85, 86, 89, 90)*
- 4.3.3. Eucaristía. *Alicia (89, 90) Verónica (205 a 211, 281 a 294, 318 a 322, 337 a 342, 364 a 367, 401 a 407, 417 a 436, 474 a 477, 506 a 507, 554 a 557, 642 a 648, 689 a 691, 723 a 728, 761 a 764, 832)*
- 4.3.4. Chi-Kung. *Alicia (24 a 32) Arturo (18) Verónica (123, 124, 303 a 304, 318 a 322, 329 a 333, 344 a 346, 417 a 436, 454 a 456, 489, 562 a 567, 592 a 596, 652 a 656, 678 a 684, 695 a 701, 736 a 739, 824 a 828)*
- 4.3.5. Puntos de oración. *Arturo (18)*
- 4.3.6. Textos bíblicos. *Arturo (18)*
- 4.3.7. Dieta vegetariana. *Arturo (19)*
- 4.3.8. Acompañamiento. *Arturo (19), Verónica (274 a 280, 490 a 496, 685 a 688, 757 a 760)*
- 4.3.9. Sesiones guiadas. *Arturo (19-20)*
- 4.3.10. Desayuno. *Verónica (123, 124, 305 a 307, 329 a 333, 347 a 349, 389 a 391, 417 a 436, 562 a 567, 592 a 596, 678 a 684, 695 a 701, 740 a 742)*
- 4.3.11. Jardín. *Verónica (181 a 183, 440 a 445, 649 a 651, 689 a 691, 723 a 728)*
- 4.3.12. Ayuno. *Verónica (199 a 201, 334 a 336, 368 a 379, 417 a 436)*
- 4.3.13. Sala Arrupe. *Verónica (205 a 211, 323 a 327, 380 a 382, 408 a 415, 446 a 449, 470 a 472, 723 a 728)*

- 4.3.14. Noche. *Verónica* (213 a 214, 222 a 224, 323 a 327, 337 a 342, 380 a 382, 408 a 415, 466 a 469, 478 a 484, 558, 585 a 589, 689 a 691)
- 4.3.15. Montserrat. *Verónica* (215 a 217)
- 4.3.16. Almuerzo. *Verónica* (254 a 259, 358 a 363, 454 a 456, 497 a 505, 550 a 553, 610 a 618)
- 4.3.17. Cena. *Verónica* (337 a 342, 462 a 465, 508 a 511, 723 a 728)
- 4.3.18. Al despertar. *Verónica* (384 a 388, 562 a 567, 592 a 596, 652 a 656, 676 a 677, 702 a 711, 729 a 735, 765 a 767, 824 a 828)
- 4.3.19. Pre-Pirineos. *Verónica* (474 a 477)
- 4.3.20. Vigilia/madrugada. *Verónica*(508 a 511, 559 a 560, 590)
- 4.3.21. Junto al río Cardener. *Verónica*(658 a 671, 685 a 688)
- 4.3.20. Toda la mañana. *Verónica* (678 a 684)
- 4.3.21. Compartir final. *Verónica* (830 a 831)

#### 4.4. Si no ayudan...

- 4.4.1. ¿qué se experimenta?
  - 4.4.1.1. Desazón y angustia. *Verónica* (242 a 248, 260 a 262)
  - 4.4.1.2. Añoranza. *Verónica* (271 a 273)
  - 4.4.1.3. Tristeza e Inquietud. *Verónica* (233 a 239, 462 a 465, 470 a 472)
  - 4.4.1.4. Lágrimas. *Verónica* (490 a 492)
  - 4.4.1.5. Inquietud. *Verónica* (570 a 579, 743 a 745)
- 4.4.2. ¿por qué no?
  - 4.4.2.1. Desajuste entre práctica y expectativa. *Verónica* (233 a 239, 242 a 248) ¿?/ nuevo modo de orar (570 a 579)
  - 4.4.2.2. “Intentar llegar desde la mente/estar en la mente”. *Verónica* (242 a 248)
  - 4.4.2.3. Pensamientos contrarios a la vivencia. *Verónica* (451 a 453, 462 a 465, 470 a 472, 743 a 745)
  - 4.4.2.4. Exigencia *Verónica* (490 a 496)
  - 4.4.2.5. Distracciones. *Verónica* (570 a 579)
  - 4.4.2.6. “Hacerse preguntas” *Verónica* (570 a 579)
- 4.4.3. ¿cómo resolverlo?
  - 4.4.3.1. Volver a la conciencia del “aquí y ahora”/conectar. *Verónica* (242 a 248, 451 a 453, 462 a 465, 570 a 579)
  - 4.4.3.2. Pasar de la exigencia a la gratuidad (don, ofrenda). *Verónica* (490 a 496, 580 a 584)
  - 4.4.3.3. Permanecer en la respiración. *Verónica* (568 a 569, 570 a 579, 580 a 584, 743 a 745)
- 4.4.4. ¿qué se experimenta al resolverlo?

- 4.4.4.1. Conciencia de ser enseñada por Dios. *Verónica (242 a 248, 274 a 280, 568 a 569)*
- 4.4.4.2. Paz. *Verónica (274 a 280, 462 a 465, 743 a 745)*
- 4.4.4.3. Gozo. *Verónica (462 a 465)*
- 4.4.4.4. Luz/claridad. *Verónica (274 a 280, 490 a 496)*
- 4.4.4.5. Corazón agradecido. *Verónica (580 a 584)*
- 4.4.4.6. Conciencia de unidad. *Verónica (585 a 589, 592 a 596)*
- 4.4.4.7. Confirmación de la propia práctica. *Verónica (592 a 596, 642 a 648)*

## 5. Resumen sintético de la experiencia de los EE.

### 5.1. Aumento de la autoconciencia.

- 5.1.1. Incremento de la conciencia de las propias necesidades. *Esther (77)*
- 5.1.2. Desvelar y aceptar sombras. *Alicia (260 a 261)*
- 5.1.3. Conciencia de la interacción. *Alicia (261)*
- 5.1.4. Trascendencia de lo discursivo. *Alicia (263 a 264)*
- 5.1.5. Conciencia del cuerpo como guía integral. *Alicia (264 a 265) Arturo (41 a 46)*
- 5.1.6. Agradecimiento de lo hecho, vivido, sufrido, gustado, aprendido. *Arturo (28, 29)*
- 5.1.7. Sanación de heridas cargadas desde la infancia. *Arturo (33 a 38)*
- 5.1.8. Aceptación de limitaciones. *Arturo (48 a 51)*
- 5.1.9. Autoconciencia trascendida. *Verónica (768 a 807)*

### 5.2. Cambios en la acción.

- 5.2.1. Expresión de los propios deseos. *Esther (78)*
- 5.2.2. Adquisición de mayor confianza en sí mismo/a. *Esther (78)*
- 5.2.3. Sentir con más libertad. *Esther (78)*
- 5.2.4. Cambios en la Interacción. *Alicia (261)*
- 5.2.5. Al servicio de los demás. *Arturo (21) Arturo (29 a 31) Verónica (358 a 363 ó "deseo de ayudar", 395 a 396?, 437 a 439?, 446 a 449)*
- 5.2.6. Mayor permisividad. *Arturo (38, 39)*
- 5.2.7. Mayor humanidad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.8. Mayor gratuidad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.9. Mayor bondad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.10. Mayor delicadeza interior. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.11. Mayor agradecimiento de Dios. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.12. Mayor agradecimiento de personas y experiencias. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.13. Mayor autonomía. *Arturo (53 a 59)*

- 5.2.14. Mayor libertad para querer. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.15. Mayor autenticidad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.16. Mayor felicidad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.17. Mayor fuerza para enfrentar. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.18. Mayor comodidad consigo mismo. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.19. Mayor estabilidad. *Arturo (53 a 59)*
- 5.2.20. Liberación de las ansiedades y dependencias. *Verónica (308 a 311)*
- 5.2.21. Acción desde la consciencia de unión. *Verónica (768 a 807)*

### 5.3. Vivencia religiosa explícita.

- 5.3.1. Entrega a Dios. *Esther (79) Arturo (20, 21) Verónica (808 a 818)*
- 5.3.2. Valorar y dejarme enseñar por la sabiduría de Dios y de la Iglesia. *Arturo (10, 11).*
- 5.3.3. Re-descubrir la belleza y la armonía como un don de Dios indispensable para vivir. *Arturo (11, 12).*
- 5.3.4. Encuentro con Cristo. *Arturo (67 a 70)*
- 5.3.5. Conciencia de unidad con Dios. *Verónica (50 a 60)*
- 5.3.6. "Contemplación (unión con Dios) en la acción". *Verónica (768 a 807)*

## **6. Valoración global de la experiencia de los EE.** *Esther (82, 83, 84, 85, 86, 87) Alicia (266 a 285) Arturo (5 a 9) Arturo (98 a 101) Verónica (3 a 5, 11 a 15, 833 a 841)*

## **7. Efectos post- de la experiencia de los EE.** *Alicia (266 a 285) Arturo (61 a 65, 68 a 70)*

- 7.1. Bajar el ritmo de vida. *Arturo (61 a 63)*
- 7.2. Darse tiempo para la quietud. *Arturo (64, 65) Arturo (80, 82)*
- 7.3. Mantenimiento del encuentro con Cristo. *Arturo (67 a 70)*
- 7.4. Sentir y gustar de Dios. *Arturo (72 a 75)*
- 7.5. Entrega a Dios. *Arturo (76 a 82)*
- 7.6. Relación con María. *Arturo (83, 84)*
- 7.7. Permanencia de la mayor permisividad. *Arturo (85 a 90)*
- 7.8. Permanencia de la aceptación de limitaciones. *Arturo (88 a 90)*
- 7.9. Permanencia del agradecimiento hacia Dios. *Arturo (88 a 90)*
- 7.10. Permanencia de la aceptación de necesidades. *Arturo (88 a 90)*
- 7.11. Aceptación de condición de pecador. *Arturo (88 a 90)*
- 7.12. Ausencia de culpa. *Arturo (88 a 90)*
- 7.13. Autoestima más sana. *Arturo (92 a 93)*
- 7.14. Verse como pobre entre los pobres. *Arturo (93, 94)*
- 7.15. Sentirse orgulloso de ser consagrado. *Arturo (94 a 96)*

### 3.1.2 EL ARBOL-EJE DE LA VIVENCIA

Una vez obtenido el mapa, en el que quedaron incluidas todas las líneas de texto de las narrativas, se inició una fase de adentramiento más profundo siempre con la intención de seguir indagando a partir de la pregunta originaria: *¿qué viven las personas que realizan una práctica espiritual intensiva?*

El propio proceso de acercamiento sistematizado, de creación de categorías, de búsqueda de relaciones entre ellas, de aproximaciones a conceptos cada vez más englobantes, llevaba a regresar una y otra vez a la lectura-escucha cada vez más interiorizada-de los textos.

Finalmente, emergió un tronco común, como una columna vertebral que engarzaba las diversas formulaciones disponibles y que parecía sostener la comunalidad de la experiencia tal y como fue narrada.

Aquí aparecía una estructura de interpretación fruto del análisis exhaustivo dando coherencia, en una síntesis de significado, que contenía los elementos más relevantes, y cuyas categorías nucleares surgieron en forma de respuesta a preguntas. Preguntas que enmarcan el eje de la vivencia: "*Entrar en una escuela de vida*". Preguntas que respondían a la clave de lectura, y que presentamos a continuación:

1. ¿De dónde parte?
2. ¿Con qué cuenta?
3. ¿Qué encuentra?
4. ¿A dónde lleva?
5. ¿Qué emerge?



Recorrer ese tronco común, abrir sus ramas, exponer sus hojas, mostrar sus frutos, y eventualmente penetrar y palpar sus raíces es la propuesta cuyo equivalente en terminología académica configura la interpretación y discusión de este trabajo.

A continuación, el tronco con sus ramas principales.

### 1. ¿De dónde parte?


- A. La experiencia: El Mes de Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola.
- B. ¿Cómo se llega? Disposición al inicio y experiencias previas.

### 2. ¿Con qué cuenta? (Elementos de apoyo en el proceso)

- A. En retiro y en silencio.
- B. Método y estructura.
- C. Acompañamiento.
- D. El grupo.
- E. Los espacios: capillas, jardín, dormitorio, sala de puntos.
- F. Ejercicios y prácticas cinéticas: Chi-Kung.
- G. Alimentación
- H. Actividades guiadas de mediodía.

### 3. ¿Qué encuentra?


- A. Auto-descubrimiento: el encuentro con la propia realidad.
- B. Aumento de la conciencia.
- C. Una nueva conciencia del cuerpo.
- D. Experiencias unitivas: la relacionalidad.



Proceso de descubrimiento

**4. ¿A dónde lleva?**


- A. Aceptación.
- B. Crecimiento.
- C. Integración.
- D. Cambios en la vida



Proceso de transformación

**5. ¿Qué emerge?: El horizonte del nuevo self.**

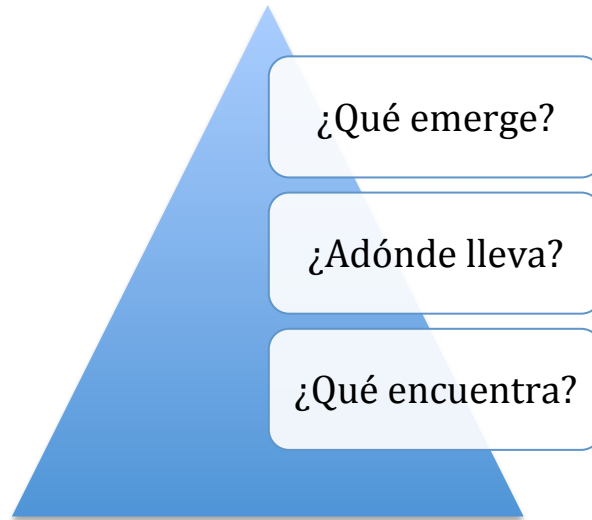
- A. Libertad
- B. Entrega (servicio)
- C. Conciencia de unidad
- D. Actuar desde el ser: *contemplativos en la acción.*



Proceso unitivo

Las dos primeras preguntas- clave de lectura- proporcionan información sobre el método, en concreto el punto de partida de los ejercitantes y los elementos de apoyo propios de la práctica espiritual en este estudio considerada.

Las tres preguntas siguientes: *Qué encuentra; Adónde lleva y Qué emerge* constituyen el cuerpo de los efectos hallados de la práctica de Ejercicios Espirituales. De aquí emergieron 12 categorías nucleares que respondían a las preguntas que han enmarcado el eje de la vivencia, tal y cómo la hemos interpretado. Cada pregunta surge de un nivel de abstracción que va abriéndose más hacia un espacio insinuado, apuntando hacia un horizonte: el del nuevo *self*.



Las respuestas – categorías emergentes– a cada pregunta van configurando un recorrido. Este recorrido queda sintetizado en lo que aparecía como un *proceso de descubrimiento (Qué encuentra)*, que conduce a un *proceso de transformación (Adónde lleva)*, para que se manifieste el fruto en un *proceso unitivo (Qué emerge)*. Posteriormente, nos percatamos de la resonancia de los procesos que así sintetizamos con la denominación clásica del progreso en la vida espiritual de *vía purgativa, vía iluminativa y vía unitiva*.

A continuación, se muestra en representación visual las 12 categorías nucleares halladas y los niveles a los que pertenecen.

¿Qué encuentra? → ¿Adónde lleva? → ¿Qué emerge?

Auto-descubrimiento	Aceptación	Libertad
Aumento de la conciencia	Crecimiento	Entrega
Una nueva conciencia cuerpo	Integración	Conciencia de unidad
Experiencias unitivas	Cambios en la vida	Actuar desde el ser
<i>Proceso de descubrimiento</i>	<i>Proceso de transformación</i>	<i>Proceso unitivo</i>

En la tabla siguiente se muestra cómo las categorías procedentes del mapa conceptual dan lugar a las categorías nucleares emergentes referidas en el párrafo anterior, y que serán presentadas en su lugar correspondiente en el apartado de Interpretación y Discusión.

Categorías procedentes del Mapa Conceptual	Código	Categorías nucleares emergentes
1. Acción desde la conciencia de unión	5.2.21.	Cambios en la vida Conciencia de unidad
2. Aceptación de limitaciones.	5.1.8.	Aceptación Libertad
3. Aceptación de condición de pecador.	7.11.	Aceptación
4. Aceptación profunda	4.2.1.13.1.11	Aceptación

5. Adquisición de mayor confianza en sí misma.	5.2.2.	Crecimiento Cambios en la vida
6. Adquisición de una conciencia “clave” durante los EE.	4.2.1.11.	Aumento de la conciencia
7. Afinamiento de la conciencia.	4.2.1.5.	Aumento de la conciencia
8. Agradecimiento de lo hecho, vivido, sufrido, gustado, aprendido.	5.1.6.	Aumento de la conciencia Experiencias unitivas
9. Agradecimiento/ acción de gracias	4.2.1.13.2.16.	Experiencias unitivas
10. Al servicio de los demás ó deseo de ayudar	5.2.5	Cambios en la vida Entrega
11. Alegría profunda	4.2.1.13.2.14.	
12. Amor	4.2.1.13.1.14.	
13. Apertura a lo nuevo.	4.2.1.2.	Integración
14. Asentamiento de la vivencia.	4.2.1.10.	Integración
15. Aumento de la auto-conciencia.	5.1.	Aumento de la conciencia Libertad
16. Atemporalidad	4.2.1.13.2.9.	
17. Autoconciencia trascendida	5.1.9.	Aumento de la conciencia
18. Ayuda de la alimentación vegetariana.	4.2.1.9.3.	Una nueva conciencia del cuerpo
19. Belleza de Dios	4.2.1.13.1.23	
20. Belleza y armonía (don de Dios)	5.3.3.	
21. Cambios en la acción.	5.2.	Crecimiento Cambios en la vida
22. Cambios en la Interacción.	5.2.4	Crecimiento Cambios en la vida
23. Compromiso /solidaridad vivencial fruto de la unión	4.2.1.13.1.16.	Entrega Conciencia de unidad
24. Comunión/ Unión con Jesús	4.2.1.13.1.12.	Experiencias unitivas Actuar desde el ser
25. Conciencia de la interacción.	5.1.3.	Aumento de la conciencia
26. Conciencia de unidad con Dios	5.3.5.	Conciencia de unidad
27. Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella	4.2.1.13.1.15.	Conciencia de unidad
28. Conciencia del aquí y ahora	4.2.1.13.1.2.	Conciencia de unidad
29. Conciencia del cuerpo como guía integral.	5.1.5.	Aumento de la conciencia Una nueva conciencia del cuerpo Integración
30. Conciencia plena	4.2.1.13.	Conciencia de unidad
31. Conciencia de sacralidad	4.2.1.13.1.21	

32. Conciencia de vida	4.2.1.13.1.18.	Crecimiento Conciencia de unidad
33. Contemplación (unión con Dios) en la acción	5.3.6	Actuar desde el ser
34. Darse tiempo para la quietud.	7.2	Conciencia de unidad
35. Dejarse enseñar	5.3.2.	Crecimiento
36. Desbordamiento	4.2.1.13.2.20	Una nueva conciencia del cuerpo
37. Descubrimiento de favoritismos.	4.2.1.1.6.	Auto-descubrimiento
38. Descubrimiento de la autocensura.	4.2.1.1.1	Auto-descubrimiento
39. Descubrimiento de la necesidad de cambiar disculpa por aceptación incondicional.	4.2.1.1.3.	Auto-descubrimiento Aceptación
40. Descubrimiento de una actitud apologética, autoconstruida y cíclica.	4.2.1.1.2.	Auto-descubrimiento
41. Descubrimiento de vergüenzas no sanadas	4.2.1.1.5.	Auto-descubrimiento
42. Descubrimiento del desorden del momento.	4.2.1.1.7	Auto-descubrimiento
43. Descubrimiento del narcisismo.	4.2.1.1.4	Auto-descubrimiento
44. Deseo trascendente	4.2.1.13.1.8	
45. Desvelar y aceptar sombras.	5.1.2	Aumento de la conciencia Aceptación
46. Dolor temporal cíclico	4.2.1.13.2.3.	Aumento de la conciencia
47. Don de la castidad	4.2.1.13.1.7.	Libertad
48. Efectos de re-leer la propia historia.	3.2.2.	Libertad
49. El mundo como lugar de revelación de Dios	4.2.1.13.1.22.	Conciencia de unidad
50. Emocionalidad profunda	4.2.1.13.2.12.	Aumento de la conciencia
51. Encuentro con Cristo	5.3.4.	Experiencias unitivas
52. Energía	4.2.1.13.1.5.	Una nueva conciencia del cuerpo
53. Entrega a Dios	5.3.1	Entrega Actuar desde el ser
54. Estar	4.2.1.13.1.19	Integración
55. Estar a la escucha	4.2.1.13.1.17	Integración
56. Experiencia de acompañamiento durante los EE.	4.2.1.6	Experiencias unitivas
57. Experiencia de autodescubrimiento.	4.2.1.1.	Auto-descubrimiento
58. Experiencia de intimidad	4.2.1.13.1.20.	Experiencias unitivas

59. Experiencia de la conciencia corporal.	4.2.1.9.	Una nueva conciencia del cuerpo Integración Entrega
60. Experiencia de la Resurrección	4.2.1.13.1.24.	Experiencias unitivas
61. Experimentarse como deseo de Dios	4.2.1.13.1.25.	Experiencias unitivas
62. Expresión de los propios deseos.	5.2.1.	Cambios en la vida Libertad
63. Fluir	4.2.1.13.2.11.	Integración Conciencia de unidad
64. General	4.2.1.9.4	Una nueva conciencia del cuerpo Integración Entrega
65. Gozo	4.2.1.13.2.8.	
66. Gran vitalidad	4.2.1.13.2.19.	Una nueva conciencia del cuerpo
67. Importancia del grupo.	4.2.1.8	Experiencias unitivas
68. Inaprensible/inalcanzable por la mente	4.2.1.13.2.1.	
69. Incremento de la conciencia de las propias necesidades.	5.1.1.	Aumento de la conciencia
70. Inefabilidad /Misterio	4.2.1.13.2.18.	
71. Integración de lo anterior.	4.2.1.3.	Integración
72. Integración de opuestos	4.2.1.13.2.17.	Integración
73. Integrada, encarnada	4.2.1.13.2.10.	Integración
74. Liberación de las ansiedades y dependencias.	5.2.20.	Cambios en la vida
75. Liberación de llanto y tensión acumulada	4.2.1.9.2.1.	Una nueva conciencia del cuerpo
76. Limpieza interior	4.2.1.9.2.2.	Una nueva conciencia del cuerpo
77. Más hondo más adentro (experiencia de profundidad)	4.2.1.13.2.22.	
78. Mayor agradecimiento de Dios.	5.2.11.	Experiencias unitivas Crecimiento
79. Mayor agradecimiento de personas y experiencias.	5.2.12.	Experiencias unitivas Crecimiento

80. Mayor autenticidad	5.2.15.	Crecimiento Cambios en la vida
81. Mayor autonomía.	5.2.13.	Crecimiento
82. Mayor bondad.	5.2.9.	Crecimiento
83. Mayor comodidad consigo mismo.	5.2.18.	Crecimiento
84. Mayor delicadeza interior.	5.2.10.	Crecimiento
85. Mayor estabilidad.	5.2.19.	Crecimiento
86. Mayor felicidad.	5.2.16.	Crecimiento
87. Mayor fuerza para enfrentar.	5.2.17.	Crecimiento
88. Mayor gratitud.	5.2.8	Crecimiento
89. Mayor humanidad.	5.2.7	Crecimiento
90. Mayor libertad para querer.	5.2.14.	Crecimiento Libertad
91. Mayor permisividad.	5.2.6	Cambios en la vida
92. Nada silencio.	4.2.1.13.2.6.	
93. Paz armonía.	4.2.1.13.2.5.	
94. Plenitud.	4.2.1.13.2.13.	
95. Permanencia de la aceptación de limitaciones.	7.8	Aceptación
96. Permanencia de la aceptación de necesidades.	7.10.	Aceptación
97. Poder transformador del descubrimiento de la conexión entre la conciencia "clave" y el dolor físico.	4.2.1.11.1.	Aumento de la conciencia Conciencia de unidad
98. Prácticas inesperadas.	4.2.1.7.	Integración
99. Presencia	4.2.1.13.1.4.	
100. Purificación.	4.2.1.4.	Crecimiento
101. Redención	4.2.1.13.1.9.	Crecimiento
102. Referente corporal	4.2.1.13.2.2.	Una nueva conciencia del cuerpo
103. Regalo don no logro	4.2.1.13.2.4.	Libertad
104. Respiración	4.2.1.13.1.10.	
105. Sanación de heridas cargadas desde la infancia.	5.1.7.	Crecimiento
106. Sentimiento de libertad	4.2.1.13.2.15.	Libertad
107. Sentir con más libertad.	5.2.3.	Cambios en la vida Libertad
108. Sentirse muy amada por Él	4.2.1.13.2.21.	Experiencias unitivas
109. Silencio	4.2.1.13.1.13	
110. Suavidad/ ternura	4.2.1.13.2.7.	
111. Sueños.	4.2.1.12	Aumento de la conciencia



112. Trascendencia de lo discursivo.	5.1.4.	Aumento de la conciencia Integración
113. Unidad con Dios.	4.2.1.13.1.1	Conciencia de unidad
114. Unidad con el Cosmos.	4.2.1.13.1.3.	Conciencia de unidad
115. Unidad con la humanidad	4.2.1.13.1.6	Conciencia de unidad
116. Uno en el Todo/ comunión con todo.	4.2.1.13.1.26.	Conciencia de unidad
117. Valoración global de la experiencia de los EE.	6.	Crecimiento Libertad Entrega Conciencia de unidad
118. Verse como pobre entre los pobres	7.14.	Entrega
119. Vía para alcanzar la conciencia del aquí y ahora.	4.2.1.13.1.2.2	Crecimiento
120. Vivencia de los Ejercicios de Desbloqueo.	4.2.1.9.2.	Una nueva conciencia del cuerpo

## 3.2 INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN: “ENTRAR EN UNA ESCUELA DE VIDA”

**La vivencia:** “*Entrar en una escuela de vida*” (Arturo, 8).

### 3.2.1 ¿DE DÓNDE PARTE?

#### A. LA EXPERIENCIA: EL MES DE EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

*“Por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá” [EE1].*

#### B. ¿CÓMO SE LLEGA?: DISPOSICIÓN AL INICIO Y EXPERIENCIAS PREVIAS

*“Llego a Manresa con el deseo de dejarme guiar por Él a través de todo, de entrar en ese nivel profundo del corazón y quedarme ahí” (Verónica, 62-63).*

La disposición inicial para una experiencia de retiro de 30 días en silencio ha de contar con una base de confianza en el proceso y la propuesta concreta que se ofrece. En este caso, el Centro de Espiritualidad de la Cueva de Manresa y el jesuita director de la tanda son referentes de solidez como marco en el que emprender esta experiencia.

La disposición interior es, sin duda, de gran relevancia para el proceso. Así, Ignacio de Loyola lo subraya en su libro de Ejercicios Espirituales, en las Anotaciones iniciales:

*“La quinta: al que recibe los ejercicios, **mucho aprovecha entrar en ellos con gran ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad para que su divina***

*majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad*”[EE5].

Es decir, se trata de “disponerse”, de entrar con una actitud interior de apertura y de entrega al proceso. Pasar del “hacer” al “dejarse hacer” que implica un cambio de consciencia, un desplazamiento del centro de gravedad en la consciencia. Del hacer, al dejarse hacer, para hallar el ser y, así, la manifestación del ser en el mundo.

O dicho de otro modo, un “hacer” en el que la consciencia de quien es el sujeto de la acción pasa del “yo” a “Dios en mí y conmigo”.

Cabe recalcar que las personas que se disponen a realizar el Mes de Ejercicios Espirituales son creyentes, en los que en la base de su fe se halla la creencia de que el Espíritu de Dios actúa en el mundo. Entrar en Ejercicios Espirituales es adentrarse en un tiempo intensivo, privilegiado, en el que uno se abre –o desea abrirse plenamente– a la consciencia de la acción de Dios en el propio interior y hallar su propia expresión en las concreciones de su vida.

La calidad de la motivación es, pues, muy relevante.

En las narrativas queda destacado que la motivación para emprender esta experiencia es el deseo de encuentro con la alteridad divina; el deseo de un movimiento de salida de la consciencia auto-referida, en la que el yo se apoya en sí mismo.

Así en Esther, se constata que en el momento de su vida en el que se hallaba antes de iniciar los Ejercicios Espirituales su peso vital estaba puesto en la voluntad de “hacer”– modo activo– y las consecuencias que ello había generado eran la sensación de ahogo por “arrastrar un gran peso”. Su estado anímico era negativo, en el que se siente “ahogada, sin capacidad para dirigir mi vida” (Esther, 9).

Su actitud de entrega –sus deseos de amar y servir– no podían concretarse ni desarrollarse sin soltar el lastre del peso que sentía arrastrar.

La toma de consciencia de ello la lleva a considerar el modo pasivo –en tanto que receptivo– como el conveniente en ese momento de la etapa. Recibir y recibirse desde algo –Alguien en términos creyentes– mayor que uno mismo.

Específicamente, en este contexto, la motivación hacia los Ejercicios Espirituales se formula inicialmente como una respuesta a la atracción suscitada por la figura de Jesús de Nazaret:

*“Comenzaré diciendo que desde que tengo uso de razón me he sentido atraída por la figura de Jesús de Nazaret. Esa atracción ha ido creciendo y madurando, aumentando mis ganas de amarle y seguirle, y conduciéndome a realizar experiencias como ésta.” (Esther, 6-9).*

La experiencia de relacionalidad con Jesús, arquetipo humano de la divinidad para los cristianos, se intensifica en el proceso de Ejercicios Espirituales y será el referente para los cambios–internos y externos– que éste realice. Un paso del yo al Tú. Del yo construido a base de condicionamientos con los que ha llegado a identificarse y limitarse, al horizonte de un Tú libre, amoroso, sin juicio, plenamente acogedor, y fuente de vida.

En la medida en que este giro se consolide y generalice, irá configurando una nueva conciencia en la que profundizar y desde la que crear nuevos modos de relación con uno mismo y con el mundo.

En la disposición inicial puede quedar explicitada una búsqueda. En la narrativa de Verónica queda recogida, en los escritos de sus primeros días, la búsqueda de sentido, y el deseo

de claridad y de paz. Así como el deseo de desprenderse de la avidez, una forma de apego disfuncional. Todo ello en directa vinculación para hallarlo con y en Dios, que no sólo aporta sentido a su vida, sino que “es” el sentido.

El estado mental de claridad y el estado emocional de paz se buscan queriéndolos “encarnar”, con el deseo de que tomen forma en ella, siendo configurada ella misma en ese actuar.

Así lo formula:

*“Quiero una vida llena de sentido, llena de Él”* (Verónica, 68).

*“Siento gran deseo de claridad, una gran paz, una necesidad fuerte de hacer carne todo eso delante de Dios. “El deseo de que Él sane mi avidez”* (Verónica, 118- 120).

Junto a la motivación y búsquedas muy específicas que se dan en las personas que emprenden el Mes de Ejercicios Espirituales, también se halla en la disposición inicial un elemento de ayuda, que son las experiencias previas de retiros, así como de prácticas de oración, que ya han tenido en este ámbito.

De tal modo que el haber tenido experiencias previas de retiros lleva a los participantes a acomodarse con facilidad a los elementos propios de los Ejercicios Espirituales –en este caso, de todo un mes. Las experiencias previas les han llevado a valorar el silencio, hasta convertirlo –en algunos casos– en el modo habitual de meditación, en concreto a través de la práctica del zazen. (Alicia, 12-14; Verónica, 16-23). En ese tipo de práctica, *“un abismo llama a otro abismo”* (Verónica, 21-23), el vacío propio llama a la plenitud de Dios, la Plenitud de Ser, en un proceso de ahondamiento a partir del silencio que va llevando a:

*“no separar la vida propia de la los demás, incluida toda la humanidad y el cosmos, por lo que no se puede eludir la responsabilidad de ser y de sentirse corresponsable”. (Alicia, 254 -257).*

Asimismo, son personas, que dadas su experiencia previa de oración y de retiros valoran, con una importante significación en sus vidas, la experiencia de silencio.

*“Mi experiencia en Ejercicios de otra modalidad, mi práctica de zen y otras circunstancias de mi vida me han llevado a valorar el silencio como medio primordial de integración, por eso todos los años procuro dedicar temporadas más o menos largas a silenciarme” (Alicia, 12-14).*

### 3.2.2 ¿CON QUÉ CUENTA? ELEMENTOS DE APOYO EN EL PROCESO

1. En retiro y en silencio.
2. Método y estructura:
  - a. La oración ignaciana.
  - b. Puntos de oración: usos de textos sagrados.
  - c. Recursos interiores.
3. Acompañamiento.
4. El grupo.
5. Los espacios: capillas, jardín, dormitorio, sala de puntos.
6. Ejercicios y prácticas cinéticas: Chi-Kung.
7. Alimentación.
8. Actividades guiadas de mediodía:
  - i. Ejercicios de bio-energética.
  - ii. Oración guiada.
  - iii. Ejercicios de conciencia corporal-emocional.
  - iv. Iniciación a la meditación/oración contemplativa en silencio.

Ignacio de Loyola dejó explicitado en un contexto amplio el **qué** de los Ejercicios Espirituales: “todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones”, así como el **para qué**: “*para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima*” (Dalmases, 1997, p. 43 [EE1])

Vamos a concretar a continuación el **cómo** –los elementos de apoyo– en el contexto contemporáneo y específico de este retiro de Mes de Ejercicios Espirituales que se dieron a los ejercitantes cuyas narrativas analizamos, y que en síntesis fue:

En retiro y en silencio; a solas y en grupo. Con un método y una estructura. Con pautas y textos. En contacto con el cuerpo. Con celebraciones y rituales comunitarios. Con acompañamiento personalizado diario.

Arturo lo ilustra de este modo:

*“Ayudado por los puntos de oración, los textos bíblicos, el chikung, la dieta vegetariana, el encuentro diario con el acompañante y las sesiones guiadas he podido dar pasos en el largo camino que nos lleva a los brazos del Padre y al servicio de los demás” (Arturo, 18-21).*

### 3.2.2.1 En retiro y en silencio

Los Ejercicios Espirituales se realizan en un contexto de retiro, es decir, alejados del contexto habitual y de personas conocidas, para dedicar toda la atención en la materia que ocupa, y que en este caso, implica un elevado nivel de interiorización. Una interiorización que no aísla, sino que focaliza en la relación personal con Dios, y que eventualmente, llevará a mayor sentimiento de conexión con uno mismo, con los otros, y con las experiencias en el mundo.

El retiro se realiza en un contexto de silencio exterior, que facilita la introspección, y que permitirá acercarse y eventualmente adentrarse en el silencio interior.

Los ejercitantes tan sólo se comunican verbalmente con su acompañante, y esto en los 20 minutos de entrevista diaria que mantienen con él o ella. Realizan expresiones verbales de oración o compartir vivencia en la oración de la mañana y en la eucaristía de la tarde. Todas las comidas son en silencio.



La interacción verbal con el resto de ejercitantes del grupo sólo se da en todo el Mes en los 3 días de tránsito de cada semana, en los que se deja el Centro de Espiritualidad y se realizan salidas a santuarios o lugares emblemáticos como Montserrat.

### 3.2.2.2 Método y estructura: modo de proceder

El Mes de Ejercicios Espirituales se desarrolla siguiendo el método propuesto originariamente por san Ignacio de Loyola, aún contando con las adaptaciones contemporáneas especialmente en el ámbito del lenguaje, reflejo de nuevas concepciones antropológicas, así como en las actividades de apoyo. Durante los 30 días los ejercitantes siguen una misma estructura horaria que aporta la cadencia necesaria para entrar en el tipo de experiencia que se propone.

En concreto, en la tanda que aquí consideramos, ésta fue la estructura horaria de cada jornada:

8:00: Chi-kung [Jardín]

8:45: Lectura bíblica y compartir los ecos de la palabra [oración compartida] [Capilla]

9:00: Desayuno [Comedor]

9:45: Puntos de oración [Sala Karl Ranner]

12:45-13:30: Bio-energética, oración guiada, ejercicios de integración mente-cuerpo [Sala Flors Sirera]

13:30: Comida [Comedor]

19:15: Eucaristía [Capilla]

20:15: Cena [Comedor]

22:00: Examen del día guiado [Capilla]

En base a esta estructura horaria de actividades conjuntas (oración compartida, comidas, eucaristía y ejercicios psico-energéticos) cada ejercitante elabora su horario diario en el que ubican 5 bloques –“ejercicios”–de 1 hora completa de oración–“contemplación o meditación”–así como la entrevista diaria de acompañamiento personalizado de unos 20 minutos de duración.

Destacamos a continuación tres elementos nucleares del método ignaciano:

a) La oración ignaciana.

La oración ignaciana tiene una hora de duración, y el prototipo en los Ejercicios Espirituales es la contemplación de una escena del Evangelio. La preparación para la oración es de tanta significancia para san Ignacio que a este breve tiempo previo lo designó como “oración preparatoria” y en palabras suyas es *“pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad”*. Es decir, integrar las capacidades unificándolas en el propósito de Dios. La actitud es de apertura a Alguien, de abrir la consciencia a su presencia y disponerse para recibir entendimiento –*conocimiento interior*– sobre la materia que se esté tratando y poder reflexionar sobre la vivencia que se experimenta en esa consideración. En la oración ignaciana tiene mucha relevancia la atención a los movimientos interiores, el percibir las propias reacciones internas, en forma de sensaciones, emociones y pensamientos. Analizar este contenido y tomar nota él para ver su evolución y dirección constituye el examen –evaluación– de la oración, y es la base del material que se comparte diariamente con el acompañante. La finalización de la oración toma forma de *“coloquio”*, un diálogo interior a partir del cual se adentra en un espacio de intimidad afectiva con alguna figura de la divinidad,

principalmente con Cristo Jesús. Orar es para Ignacio de Loyola conversar “*como un amigo habla con otro*” [EE54].

### b) Puntos de oración: uso de textos sagrados

Los puntos de oración son las claves que se ofrecen cada día al grupo de ejercitantes para guiar esa jornada de introspección orante siguiendo el recorrido del método propuesto por san Ignacio, manteniendo la fidelidad al dinamismo que éste contiene, y adaptando las formas al momento actual. Se ofrecen textos para su lectura, reflexión y oración, la mayor parte de los cuales son textos bíblicos, aunque también se puede sugerir alguna otra lectura de textos contemporáneos que apoya la intención del dinamismo de ese día.

### c) Recursos interiores

En la metodología propuesta por san Ignacio destaca la movilización de recursos interiores, como la imaginación y la capacidad de visualización. Así, se propone para cada hora “adentrarse” en la escena o historia que se considera, para lo que él utilizó la expresión “*composición viendo el lugar*”. Esta manera de “com-ponerse” implica activar los sentidos en la imaginación y enfocarlos interiormente en el contexto en el que se desarrolla la materia que se está considerando. Asimismo, da pautas para maximizar la capacidad de entrar en relación con lo que se contempla, tales como **ver** “*con la vista de la imaginación*” **las personas** de la escena, **oír** lo que dicen y **mirar lo que hacen**, para así “*reflexionando en mi interior sacar algún provecho*” (como por ejemplo en la contemplación del nacimiento de Jesús de Nazaret en EE 110 al 118). Hasta tal punto invita san Ignacio a entrar en la escena –habitualmente, un pasaje del evangelio– que utiliza la expresión “*como si presente me hallase*” [EE 114] haciendo alusión también a la

actitud interior de reverencia a adoptar frente a lo que tan íntima y cercanamente se contempla.

Queda destacada la gran relevancia que Ignacio concedía a la activación de los recursos interiores a través de la imaginación como puerta de acceso a la contemplación en el ejercicio que él denominó *“La aplicación de los cinco sentidos”* [EE 121-126]. Sugiere Ignacio que se realice este ejercicio –también *“estando por espacio de una hora”*– al final del día y sobre la misma contemplación ya realizada. Así el ejercitante, pondrá cada uno de los cinco sentidos al servicio de su adentramiento en la escena, en la que hay personas que ver, palabras que oír, olores y gustos por saborear, y hasta con-tactos que realizar, como abrazar imaginativamente. Esta inmersión sensorial interna va acercando a quien así se ejercita a una vivencia de contemporaneidad con lo contemplado, en la que emergen nuevas sensaciones e imágenes interiores que configuran una experiencia personal.

### 3.2.2.3 Acompañamiento

*“Ha sido como una confirmación de que el acompañamiento de ayer fue especialmente importante”.* (Verónica, 301-302).

A cada ejercitante se le asigna al inicio de los Ejercicios Espirituales una persona del equipo de esa tanda con quien mantendrá entrevistas diarias personalizadas afín de ser acompañado en el proceso. En dichas entrevistas, la ejercitante comparte con su acompañante los movimientos interiores que han ido sucediendo a lo largo de la jornada anterior, poniendo especial énfasis en las consolaciones y desolaciones que ésta experimentó en los momentos de oración.

El acompañante es un guía, un buen conocedor del proceso, y su principal función es la escucha activa del recorrido interior por el que transita el ejercitante, dejando resonar en él mismo los pasos que aquél va dando, en un apoyo por contraste hacia el discernimiento de espíritus. Es una presencia de apoyo en el proceso de apertura interior a la acción de Dios y de su discernimiento, llena de respeto y delicadeza a las circunstancias internas y externas de quien recibe los Ejercicios Espirituales.

---

#### 3.2.2.4 El grupo

*“Creo que es importante mencionar que marca diferencia hacer esta experiencia sola o con otros aunque sea en silencio. Se crea una clara comunión.” (Esther, 44-46).*

Si bien originalmente los Ejercicios Espirituales se realizaban individualmente, en la actualidad se suelen dar desde las llamadas “Casas de Ejercicios Espirituales”, centros de retiro en los que se ofrecen diversas tandas, guiadas cada una de ellas por un director de Ejercicios, que es quien da los puntos de oración y coordina las actividades del grupo y los acompañantes que puedan integrarlo.

Diversas son las actividades que se realizan en grupo –tal y como se ha detallado en la “Estructura horaria de las jornadas”– y aunque representan un porcentaje pequeño del tiempo diario del ejercitante, sí puede tener una significativa influencia en cada uno.

Hay dos modos en los que el grupo se encuentra. En uno, están físicamente juntos aunque los ejercitantes permanecen en silencio. Estos son el Chi-Kung de la mañana, la charla de puntos de oración, los ejercicios guiados de mediodía, y en cada una de las tres comidas diarias. Mientras que sólo en otros dos

momentos, en la oración de la mañana (de 15 minutos de duración) y durante la eucaristía se da el contexto y la facilitación para una expresión propia de quien lo desee. En concreto, en la oración de la mañana, después de leerse uno de los textos bíblicos, se da paso a la “resonancia” de la palabra. Se repite en voz alta aquella palabra, expresión o frase que interpele en aquel momento a la persona, o bien se produce una paráfrasis, o una concatenación con el expresar anterior. Del grupo va así emergiendo, una “resonancia grupal”, los ecos con los que la palabra va impregnando al grupo y a cada miembro de él. Durante la Eucaristía, tras el comentario por parte del sacerdote a las lecturas, se da paso a la expresión de oraciones de petición, de agradecimiento, así como a compartir alguna vivencia o reflexión del día.

Cabe destacar la significancia que tiene en este contexto los rituales comunitarios como son las mencionadas oraciones compartidas de la mañana y de la noche, así como la celebración de la eucaristía, momento de acción de gracias. En estos encuentros, los cantos toman un papel importante de acompañamiento y de expresión y pueden llegar a dejar una huella interior de resonancia. *“Ese día me quedé con un canto que se hizo en la capilla”* (Alicia, 111-112).

#### 3.2.2.5 Los espacios: capillas, jardín, dormitorio, sala de puntos

*“Me voy al jardín a escuchar las primeras luces de Pascua”*  
(Verónica, 649).

La importancia del espacio y de los espacios se hace muy relevante cuando una persona se retira de su ambiente habitual y se dispone a pasar 30 días seguidos en un mismo lugar con personas desconocidas y en silencio, sin buscar relacionarse con

el mundo exterior, aún siendo ésta una experiencia a la que se ha llegado por deseo y propia voluntad. Las casas de retiro o centros de espiritualidad están dispuestas para el fin que tienen, y en ellas se encuentran los espacios necesarios para facilitar la experiencia de retiro, y en este caso concreto, de Ejercicios Espirituales. Espacios cómodos al tiempo que sobrios. Con elementos explícitamente conductores de la vivencia religiosa, como capillas e imágenes sagradas. Comedores sencillos con música ambiental devocional preparados para acoger grupos que se reúnen en silencio. Dormitorios austeros y a la vez acogedores, donde poder llevar a cabo las oraciones a solas, si así uno se siente inclinado a hacerlo, en una emulación adaptada del estilo eremítico. El jardín, por su parte, ofrece ese espacio abierto para pasear, reflexionar, y contemplar. El jardín del Centro de Espiritualidad de Manresa, además tiene una vista privilegiada a la montaña de Montserrat, que inspira desde lo lejos. Aquí es donde se realiza el Chi-Kung a primera hora de la mañana.

### 3.2.2.6 EJERCICIOS Y PRÁCTICAS CINÉTICAS: CHI-KUNG

*“Desde el primer día me ayudó la práctica de Chi-Kung”  
(Alicia, 24)*

*“Ese estar es lo que va haciendo raíces hondas en nosotros, como experimento por las mañanas en la posición básica del Qi Gong” (Verónica, 321-322).*

Cada mañana se empezaba la jornada con media hora de Chi-Kung en el jardín. Además de la movilidad física que permite –aun siendo los movimientos muy suaves– se introdujo esta práctica oriental dada la capacidad que tiene para llevar la conciencia al cuerpo y al momento presente. Dada la facilidad y

suavidad de los movimientos, no requiere de fuerza ni de una especial habilidad física, tan sólo la disposición para hacerlo.

El Chi-Kung (Calpe, 2003) es una práctica corporal energética de origen milenario basada en la circulación del “chi” –energía–a través del cuerpo. Chi-Kung significa en chino “trabajo sobre la energía”. Cabe mencionar aquí que este término, en su traducción, admite también la grafía *Qi-Gong*, ya que ésta aparecerá en los textos de los ejercitantes aludiendo a la misma práctica. Forma parte de la medicina tradicional china, y fue practicado por los sabios taoístas, los confucianos y los monjes budistas. Es una vía de profundización interior e incide en la salud y la longevidad.

El desarrollo espiritual implica, desde una perspectiva energética, aumentar la capacidad de percibir la energía en sus recorridos internos más profundos y entrar así en contacto con la energía más sutil.

La finalidad del Chi-Kung no es sólo modificar la energía interna para armonizarla, sino sobre todo, ampliar la conciencia. Su práctica está considerada una vía para la transformación interior.

La práctica del Chi-Kung amplía la percepción, tanto a un nivel sensitivo como energético, y tanto la exterior como la interior, haciéndose ésta cada vez más fina, y permitiendo percibir fenómenos más sutiles.

---

### 3.2.2.7 Alimentación

*“El haber tenido en cuenta una alimentación vegetariana es evidente que ayudó”.* (Alicia, 65).



Durante el todo el mes de Ejercicios Espirituales aquí considerado se ofreció una alimentación especialmente planificada para ayudar en la experiencia de interiorización, basada en los principios de la nutrición energética. Se trataba de una dieta suave, sin postres con contenido añadido de azúcar, incorporando a diario caldos, sopas o cremas, así como ensaladas, además de los platos principales. La dieta era rica en verduras, frutas y proteínas vegetales (principalmente leguminosas y frutos secos), contenía lácteos y huevos, así como pescado. A destacar que era una dieta totalmente exenta de carne (dieta pisci-vegetariana), y en la que se incorporaba de forma habitual el arroz integral. Pasamos a explicar estos dos últimos aspectos desde la visión de la nutrición energética.

La dimensión física del ser humano tiene un componente muy determinante que es la alimentación. Se ha llegado a escribir que “somos lo que comemos”. Esto es así desde el punto de vista energético, pues los alimentos son fundamentalmente energía. De hecho, la física moderna, con la teoría cuántica ya ha demostrado que la materia es energía condensada. Así pues al comer absorbemos el tipo y la calidad de energía de los alimentos ingeridos. Es también por ello que desde diversas corrientes se aconseja no consumir carne, como parte del proceso de desarrollo espiritual, además de los criterios éticos y solidarios que lo acompañan. La carne animal tiene una vibración energética muy gruesa y de baja frecuencia, que promueve estados físicos y emocionales poco sutiles y que dificulta la capacidad de interiorización.

Por otro lado, el arroz integral es el alimento recomendado para ayudar en prácticas meditativas y contemplativas, pues es el que más centra la energía en el cuerpo facilitando la interiorización. El arroz integral predispone a la serenidad mental y a la quietud interior, pues es el que mayor capacidad

tiene de armonizar y regular el organismo, aportando equilibrio energético, emocional y lucidez.

En nuestro contexto, el Dr. Jorge Pérez-Calvo (2003) expone un sistema de alimentación para la salud y para el desarrollo de la persona fundamentado en los conocimientos nutricionales más vanguardistas así como en principios energéticos procedentes de la medicina tradicional oriental y avalado por su experiencia clínica.

#### 3.2.2.8 Actividades guiadas de mediodía.

Estas actividades se ofrecían al grupo entero y variaron en función de las semanas de Ejercicios Espirituales y, por tanto, de la dinámica interior que se pretendía apoyar.

**Ejercicios de bio-energética.** Se realizaron sesiones grupales de ejercicios corporales para ayudar a liberar bloqueos, basados en técnicas de bio-energética siguiendo a Lowen. En concreto, se trata de ejercicios corporales sencillos en los que la postura y la respiración facilitan la apertura del diafragma y la liberación de tensiones en el cuerpo, especialmente a la altura del plexo solar, donde las emociones negativas tienden a almacenarse. Estos ejercicios se realizaron durante la primera semana, momento en el que los ejercitantes están considerando los aspectos de su propia vida que los apartan de su lugar unificador. Es decir, están entrando a examinar su propia sombra. Los ejercicios físicos de bio-energética ayudan en ese momento a quitar la tensión acumulada en capas profundas del organismo, facilitando una apertura a la liberación también desde el propio cuerpo.

**Oración guiada/imaginería guiada.** En este espacio se ofrecía una visualización guiada de uno de los pasajes del Evangelio

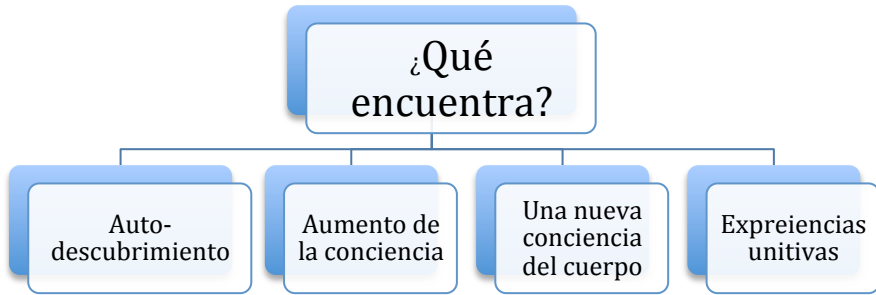
propuestos para el día. La persona es guiada a visualizar las imágenes y a acercarse a la escena con la activación de los diferentes sentidos en la imaginación. La capacidad de visualización se ve favorecida y eventualmente posibilita una apertura a la contemplación.

### **Ejercicios de conciencia corporal-emocional basados en el método de Focusing de Gendlin (2002).**

Se ofrecía la práctica guiada de ejercicios orientados a aumentar la capacidad de conectar con el cuerpo interno y con la variedad de sensaciones que emergen al tratar y considerar situaciones de elevada significación emocional. Se orientaba a los ejercitantes a focalizar en las sensaciones internas de su cuerpo, a identificarlas y reconocerlas sin enjuiciarlas, y poder otorgarles un significado. Específicamente, estas prácticas tenían la intención de aportar una mayor claridad en el proceso interior, especialmente para el discernimiento, a partir de un contacto directo y no-conceptual de la resonancia de la experiencia en el propio organismo.

**Iniciación a la meditación/oración contemplativa en silencio (Jalics).** Se ofreció también alguna sesión guiada de meditación/oración contemplativa en silencio para introducir a quien así lo deseara ese modo de oración, o bien para ayudar a consolidarlo en quien ya estuviera haciéndolo de modo espontáneo. Se introdujo este tipo de práctica en la última semana, cuando el nivel de interiorización ha quedado consolidado y se va abriendo más allá de conceptos e imágenes. La persona puede empezar a hallar en ese silenciamiento interior la profundidad a la que está siendo llevada su conciencia.

### 3.2.3 ¿QUÉ ENCUENTRA?



#### 3.2.3.1 AUTO-DESCUBRIMIENTO



**El auto-descubrimiento: tocar la propia realidad.**

La experiencia de Ejercicios Espirituales –especialmente en la primera semana– conlleva un descubrimiento de uno mismo en aspectos interiores pendientes de sanar e integrar (sombras), de los que la persona no había tomado consciencia con anterioridad. Ello puede llevarla inicialmente a la vivencia de *“topar con una realidad dura de sí misma”* (Esther, 22).

Como veremos en el desarrollo de la discusión de lo hallado, a lo largo del recorrido del Mes de Ejercicios Espirituales, la toma de consciencia de la propia realidad irá acompañada de la sanación de dichas heridas y penas, asumiéndolas como parte de la vida, en un proceso de aceptación de los límites –propios y ajenos– mediante el perdón, hacia a uno mismo y a los otros.

Se vive como una apertura a lo nuevo, como una purificación, en la que elementos interiores percibidos como dispersos pasan a ser integrados en una nueva consciencia.

Específicamente a partir de la narrativa de Esther, vemos el descubrimiento de la auto-censura que le impedía ser ella misma.

*“En la primera semana de EE topé con una realidad dura de mí misma: hacía años que vivía autocensurándome, sin permitirme ser yo por miedo a defraudar expectativas ajenas y perder el cariño de la gente que quiero.”* (Esther, 22-24).

Ello implicaba una actitud apologética, autoconstruida y cíclica contra sí misma.

*“Había activado mecanismos de compensación, actitudes inconscientes en las que, de forma velada, pedía perdón por errores pasados o aspectos de mí misma que no acababa de*

*asumir. Por supuesto, esta realidad estaba sólo en mi mente y las personas en cuestión a las que deseaba agradar no podían participar de mi juego, con lo que la secuencia “pedir perdón”-“sentirme perdonada” no llegaba a realizarse nunca y era imposible calmar mi ansiedad. Pero más aún: estaba pidiendo perdón por cosas que no debía (Esther, 24-31).*

### **De la auto-censura a la auto-aceptación.**

¿Cómo llega a ello?: Efectos de la contemplación de escenas del Evangelio.

*“Esto, sólo desde mí misma, me hubiese resultado muy difícil, pero el camino, desde el principio, no lo hacía sola.”  
(Esther, 34-35)*

Se siente acompañada en ese camino de auto-descubrimiento. Una escena del Evangelio (Lc 7, 36-50) le devuelve, a través de Jesús, la mirada que ella busca para sí misma. En esa escena, una mujer prostituta, que representa todo lo que estaba condenado y rechazado en la vida pública de la Palestina de aquellos tiempos, interrumpe una comida en casa de un fariseo—que representa tanto la “perfección moral” como la hipocresía de corazón—para llorar a los pies de Jesús, besándolos y ungiéndolos con perfume. Es decir, ella que era considerada como impura en su sociedad se atreve a tocar a un hombre—un hombre con fama de profeta, y éste se deja tocar y besar los pies por ella aún a riesgo de las críticas y cuestionamientos sobre su persona que suscitaría ese contacto con una mujer, además, considerada por su cultura como pecadora. Jesús no condena a esa mujer, la acoge, le dice que sus pecados son perdonados, que es su fe lo que la ha salvado y que puede seguir en paz, sin hacerse daño a ella misma.

El adentramiento en el relato evangélico a partir de la contemplación, la oración y reflexión va transformando el interior de la persona. De esta escena, Esther destaca cómo Jesús al acoger a esa mujer que no se siente capaz de asumirse y de amarse a sí misma,

*“la mira y la recrea, le devuelve su dignidad sin necesidad de ser algo distinto de lo que es” (Esther, 39-41).*

Esther recibe, a través del espejo de esa escena, una nueva consciencia que la invita a aceptarse a sí misma, a no tener que justificar sus opciones de vida, a permitirse ser tal y como es, sin juicios negativos hacia ella misma.

*“La tarea no era disculparme, sino aceptarme, asumirme y amarme tal cual soy” (Esther, 31-32).*

### **Los otros –el Otro– como espejo para ver-se.**

También incluimos en esta categoría de “Auto-descubrimiento” los siguientes elementos: el descubrimiento del narcisismo, de vergüenzas no sanadas, de favoritismos, del desorden del momento, desvelados en los dos momentos grupales en el que los ejercitantes pueden oír expresiones de los otros, como son la oración de la mañana y la eucaristía de la tarde.

Aquí, Alicia, toma conciencia de su vivencia interior cuando tiene ocasión de escuchar y de expresarse junto a la expresión de los otros y descubre aspectos de sí misma, en ese contraste de expresión que se amplifica en el silencio, cual eco que devuelve la propia voz.

*“Esos dos momentos comunitarios y la Eucaristía desvelaban (en lenguaje psicológico) mi narcisismo, mis vergüenzas no sanadas, mis favoritismos,... el desorden del*

*momento, pues en el silencio no puedes esconder lo que sale, salta a la vista.” (Alicia, 89-91)*

### **El auto-descubrimiento como paso previo a la sanación.**

El descubrimiento—o profundización del conocimiento—de heridas interiores durante la Primera Semana de los Ejercicios Espirituales alcanza no sólo a uno mismo:

*“Eran dolores con mi familia, con la Iglesia, conmigo mismo por mis propias torpezas” (Arturo, 34-35)*

sino también a las heridas del mundo, que dejan huella en la historia, personal y colectiva, y que pueden llegar a ser sentidas por el cuerpo.

*“Por la tarde empiezo a sentir un dolor muy intenso. Todo el mal, el cometido y el padecido, toma la forma de un grito desde el centro. Y experimento, incluso físicamente, la necesidad de sacarlo. Desasosiego, bloqueo” (Verónica, 104-106).*

*“En los ejercicios de bioenergética siento que en mí hay una ruptura que se va expresando, aunque con mucha dificultad. En la comida, siento un dolor fuerte, que es también expresión del dolor de la ruptura y del sufrimiento de mis hermanos. Por la tarde, oro postrada, boca arriba. Siento la ruptura, el malestar, el fracaso, la inconstancia, la falta de comunión con mi gente. Quiero volver a África, pero no puedo volver igual. No estoy en armonía.”(Verónica,125-130).*

*“¡Me duele todo el cuerpo! Sobre todo en el pecho, siento un dolor muy fuerte, como si fuera una piedra. Siento una impotencia muy grande, no me puedo mover. Siento que*



*todo mi cuerpo se ha hecho oración, expresión de un vacío que quiere abrirse a Su plenitud, es un grito... y yo no rechazaré nada..."* (Verónica, 134-136).

Un deseo de asumir, de estar muy cerca, de "con-sentir" ....

*"Me ayuda mucho la experiencia del ayuno, porque necesito expresar la comunión no con la mente, sino en el cuerpo, y me permite comulgar con el dolor de mi gente"* (Verónica, 142-144).

Un modo de acercarse, de unirse, que transforma, redime.... Y cuyo alcance desconocemos....

*"Él me hace un regalo: "completo en MI CARNE lo que falta a la Pasión de Cristo". El ayuno de ayer me ha ayudado a reconciliar en mi cuerpo las violencias cometidas contra las mujeres del Este, la agresividad, los abusos al cuerpo, Auschwitz, Yugoslavia..."* (Verónica, 198-201).

*"Hoy es mi primera vigilia, a medianoche. Es una experiencia profunda de unificación, de armonía total con el cielo, con la tierra y con todas las cosas. Puedo percibir la energía de otros y enviarla yo, y transformar la energía negativa en positiva. Sin que hablen, sin que pronuncien... a toda la tierra alcanza"* (Verónica, 153-156).

Una apertura tal al dolor sólo puede ser realizada desde la confianza profunda, más allá de la mente, desde una fe que traspasa las estructuras propias y del mundo.

*"Como la mujer hemorroísa, siento la necesidad de expresarle a Dios cuál es mi dolor, dónde está: en la piel, en el corazón, en la cabeza, en las pulsiones incontroladas, en el calor, en el cansancio, en el pecho..."* (Verónica, 130-132).

Y que la persona creyente deposita, y recibe, de su relación personal con Dios a través de la oración y la práctica de los sacramentos.

*“Orar así me permite expresarme enteramente ante Él. Es a Él a quien busco cuando nada me satisface... no sé nada, necesito aprenderlo todo de nuevo. Llego a la Eucaristía rota por dentro, sintiéndome pura necesidad, desgarrada. Pero a medida que ésta va avanzando, voy encontrando la paz. La Eucaristía es la nada y el Todo, lo Máximo en lo mínimo, el Uno en los miles de trozos de pan. La Eucaristía es una escuela para nuestros deseos y necesidades” (Verónica, 108-113).*

*“Por la tarde, el don del Sacramento de la Reconciliación, es Él, sin modo y sin medida, y en mis ramas crecen flores. En la oración de la tarde, la experiencia de Presencia es intensísima. Siento un calor increíble, la Sala Arrupe está llena de Él, Sus manos en mis manos... y no tengo miedo porque es puro don. Siento como si Su mano entrara en mi corazón, y rompo a llorar de puro gozo. Mi corazón se inclina en un gasho profundo hacia todos y hacia todas las cosas... cuando llega la Eucaristía, la experiencia es tan fuerte que me parece que ya no puedo contener más. Toda nuestra vida es un continuo sucederse de ausencias y presencias, pero Él es Pura Presencia” (Verónica, 205-211).*

Todo ello, emergerá y será considerado a la luz del agradecimiento y la admiración por la vida y el amor recibidos, en contraste con la constatación de tanta fragilidad y sufrimiento, propios y del mundo.

*“Dios me va guiando como a un niño pequeño, y desde el fondo, desde lo profundo, le doy gracias por haberme creado, por ser obra de Su amor” (Verónica, 139-140).*

### 3.2.3.2 AUMENTO DE LA CONCIENCIA



**De la auto-conciencia:** *“Todo lo vivido en aquel mes me ayudó a ser más consciente de mis necesidades” (Esther,77).*

Destacamos el aumento de auto-conciencia que se desprende en las narrativas de los ejercitantes y que ellos resaltan cuando

espontáneamente escriben en modo resumen la síntesis de su vivencia. Esta mayor auto-conciencia incluye una mayor consciencia de las propias necesidades; el desvelamiento y la aceptación de las propias sombras; una mayor consciencia de la interacción; una trascendencia de lo discursivo; una consciencia del cuerpo como guía integral; una consciencia agradecida de lo hecho, vivido, sufrido, gustado, aprendido a lo largo de los años; la sanación de heridas cargadas desde la infancia; la aceptación de limitaciones; y la auto-conciencia trascendida. Asimismo, incluimos aquí la consciencia de los sueños, la emocionalidad profunda y el dolor temporal cíclico.

*“Los Ejercicios de mes me han ayudado a desvelar mis sombras, a ver cómo interactúo y desde dónde” (Alicia, 260-261).*

*“Estos EE en concreto me han llevado a verme con algo más que una mente discursiva, más o menos amueblada...” (Alicia, 263-264).*

*“Pude sentir e integrar la realidad de mi cuerpo, del cual no tenía mucha consciencia” (Arturo, 41-42).*

*“He podido agradecer lo que, con la ayuda de Dios, a lo largo de los años he podido hacer, vivir, sufrir, gustar, aprender” (Arturo, 28-29).*

*“He sanado las heridas que había cargado desde mi infancia hasta la actualidad” (Arturo, 33-34).*

*“Pude dar pasos importantes para vencer mi perfeccionismo” (Arturo, 48).  
He podido revisar mis exigencias excesivas que me quitaban paz interior” (Arturo, 51)*

*“Por la noche el inconsciente trabajó y podía llevar al acompañamiento los sueños que tenía, y que fueron de muchas secuencias cada día” (Alicia, 94-95).*

*“A las 01:00 me despierto de nuevo con dolor. De nuevo a las 05:30, aunque ahora ya lo hago con paz y serenidad. He soñado en muchísimas situaciones de dolor que han estado ahí, en mi vida” (Verónica, 116-118).*

Asimismo, se añade un matiz, que hemos denominado “afinamiento de la conciencia”, en alusión a esa capacidad de prestar mayor atención y mayor habilidad de discriminar el modo en que se responde interiormente a un evento exterior, pudiendo ser éste tan sucinto como una palabra. Este afinamiento de la conciencia requiere abrirse a lo nuevo, integrar lo anterior y purificar lo que emerge.

*“A veces yo escogía una Palabra que brotaba de mi inconsciente o elegía desde mis condicionamientos, pero el hecho de que cada uno, en voz alta, pronunciase una, me llevaba a ver desde dónde “elegía” yo la palabra, con lo cual era empujada a afinar “la escucha” y escoger lo más finamente posible aquello que se me ofrecía, no que yo elegía. Ese momento iba afinando mi oído” (Alicia, 75-79).*

**A la conciencia trascendida: “YA NO RESPIRO, ÉL ME RESPIRA”**  
(Verónica,785).

### 3.2.3.3 UNA NUEVA CONCIENCIA DEL CUERPO



La inclusión de ejercicios físicos como parte de los elementos de apoyo en el proceso representa una novedad para los participantes de esta tanda de Ejercicios Espirituales.

*“En ambientes cristianos jamás se me había ofrecido (directamente) como medio integrado en el todo” (Alicia 22-24).*

*“A lo largo del mes iría descubriendo más elementos que ponían atención en el cuerpo” (Alicia, 15-16).*

En concreto, la práctica de ejercicios de Chi-Kung es valorada como de ayuda y hasta imprescindible. Aporta conciencia de energía y superación de barreras internas. Se vive como “algo especial” y “sagrado”, y llegan a sentir en la práctica una experiencia muy honda.

*“Desde el primer día me ayudó la práctica de chi-kung. En ese contexto “engancha” tanto que 3 días que no se ofreció a nivel “comunitario”, el cuerpo me pedía seguir haciéndolo por mi cuenta; notaba cómo fluía más energía por mí y captaba la energía de los demás; también, un día que, debido a la lluvia, hicimos la práctica dentro, noté que era distinto; “mi mente” y “mi cuerpo” estaban “más cargados” a nivel energético con la práctica fuera. Algunos ejercicios de chi-kung en particular me ayudaban a pasar barreras internas, movían obstáculos “mentales”. Utilizaba una ropa específica para el chi-kung y he de confesar que al final del mes esa ropa me parecía “sagrada”, no pude evitar “besarla” al guardarla en la maleta pues “sabía” que durante 28 días habían sido testigo de “algo” especial.” (Alicia,24-32).*

*“En el Qi Gong, vivo una experiencia muy honda al final de la sesión: pilares del cielo, cimientos de la tierra, armonía humana” (Verónica, 161-162).*

*“Una oración simple y serena y el Qi Gong como una experiencia honda de fluir, muy consciente” (Verónica, 250-251).*

Los ejercicios de bio-energética llevaron a la liberación de llanto y tensión acumulada y aportó liberación interior. Cómo se ha explicado anteriormente, estos ejercicios se realizaron durante la primera semana y tenían por finalidad ayudar en el proceso de exploración y liberación de las sombras.

*“La experiencia con los ejercicios de “desbloqueo” o contacto con las emociones a través del cuerpo me impresionó. Ya el primer día noté la eficacia y lloré, no pude evitarlo; más aún, como se nos invitó a repetir los ejercicios “con la manta” cuando quisiésemos, fui por mi cuenta y se fue destapando llanto y tensión acumulada. Esto mismo me ayudaba a “limpiar” lo que iba saliendo a nivel de mente y voluntad” (Alicia, 59-63).*

A partir de la narrativa de Esther encontramos una relación entre el aumento y profundización de la auto-consciencia y la sanación de heridas, pasando por la consciencia del cuerpo y el contacto con el dolor físico, no para quedarse en él, sino para abrirse a la comprensión de lo que estaba produciéndolo y sosteniéndolo. La toma de consciencia de todo ello, produce en ella liberación y transformación en forma de sanación.

### **¿Qué liberación/transformación se produce?**

El descubrimiento de esta nueva consciencia que le muestra la auto-aceptación viene acompañado de una nueva clave de interpretación de diversos síntomas físicos y psicológicos, que pone en conexión con lo hallado.

Accede a esta clave interpretativa apoyada en los diversos ejercicios propuestos para aumentar la consciencia y la capacidad de auto-observación sobre el cuerpo y la mente, junto con el trabajo bio-energético y el régimen dietético vegetariano.

*“La propuesta integradora del mes de EE es una sabia herramienta para ayudarnos a aprender a escuchar nuestro cuerpo. Los diferentes ejercicios están orientados a acallar la mente y acceder a niveles más profundos de percepción que nos permitan elegir y entregarnos con más libertad” (Esther, 51-54).*

Los dolores físicos generalizados que sufría y que había asumido como inevitables fueron concentrándose en un solo punto a medida que su auto-consciencia se ampliaba y profundizaba.

Así pudo *“percibir con gran claridad”* (Esther, 67-68) la relación entre pensamientos negativos hacia sí misma y el efecto somático que éstos producían en forma de dolor corporal. Y cómo éste disminuía, e incluso desaparecía, cuando suspendía ese tipo de acusaciones interiores –*“mirándose en Él”* (Esther,



48)– es decir, descentrando su atención de su propio auto-juicio basado en el miedo y la culpa, y centrándola en Dios a través de la figura de Jesús de Nazaret quien le habla de plena aceptación, a través del pasaje del Evangelio comentado por ella misma y anteriormente citado.

Los síntomas de ansiedad que Esther padecía, y que habían requerido tratamiento farmacológico, remitieron, así como la necesidad de los medicamentos.

*“Desde entonces y hasta el día de hoy no he vuelto a necesitar el apoyo de ningún medicamento para calmar estados de ansiedad, cosa que no me ocurría desde los 17 años” (Esther, 73-75).*

El cuerpo es receptáculo de conciencia. Es necesaria la auto-consciencia para acceder más y más a los movimientos que se producen en el cuerpo interior y poder comprender cada vez más sus significados. En ausencia de atención, los pensamientos y emociones negativas van a ir sedimentando sus efectos de manera física en el cuerpo.

El malestar requiere atención para ser resuelto. El cuerpo se sirve del malestar como puerta de apertura a la consciencia. Así, por ejemplo, si el organismo detecta una ausencia de azúcar en la sangre, pone en marcha un complejo mecanismo psico-fisiológico que conlleva unas sensaciones internas muy concretas y específicas que la persona ha aprendido a identificar como “necesidad de ingerir”. A eso le llamamos “sensación de hambre”. La finalidad de estas sensaciones es proporcionar al organismo aquello que necesita para mantener su equilibrio–en este caso, fisiológico. Si las necesidades del organismo no son resueltas, éste intensifica las sensaciones de malestar, que no cesan hasta que dichas necesidades quedan satisfechas.

Del mismo modo, sucede en el plano emocional y mental. El cuerpo se hace eco de los efectos de las emociones que no quedan resueltas y genera sensaciones de malestar. Asimismo sucede con los pensamientos que no permiten una acción ejecutiva y orientada hacia un fin, sino que se cierran en sí mismos, generando un bucle negativo, que se manifiesta en el cuerpo también con síntomas de malestar. Aquí entran las diversas formas de juicio sobre la realidad que conllevan diversos tipos de acusaciones.

**La conciencia en el cuerpo:** *“Aprendí que el cuerpo es lugar de revelación, un espacio donde acogemos las insinuaciones del Espíritu”.* (Arturo, 45-46).

*“Cuando llegué a Manresa, tenía un cóctel de dolores físicos con los que había aprendido a convivir y que me resultaba imposible descifrar. De hecho, ni me planteaba que pudiesen ser síntomas de conflictos emocionales que se podían resolver, y mucho menos pistas de gran utilidad para mis discernimientos”.* (Esther, 59-63).

*“Tengo un cuerpo que me guía y puede ayudarme a desvelar mis deseos más profundos”* (Alicia, 264-265).

*“Ahora puedo escucharlo [el cuerpo], reconocer sus necesidades, cansancios y gustos”* (Arturo, 42-43).

*“Mientras camino por el jardín, experimento una gran paz y armonía, y me brota una alabanza muy serena a mi Dios. Si pudiera, daría volteretas. Doy saltos, siento mucho gozo. En la Eucaristía, Él me regala el sentir que Él no quiere sacrificios ni ofrendas, sino que me ha regalado un cuerpo, que es el templo de mi oración, del diálogo con Él, mi Dios y mi todo”* (Verónica, 145-149).

*“Me has regalado un cuerpo, experimento serenamente ese regalo, en un respirar cada vez más consciente” (Verónica, 399-400).*

### 3.2.3.4 EXPERIENCIAS UNITIVAS: LA RELACIONALIDAD



#### **Tejiendo la Relación: el grupo; el acompañante; Jesucristo.**

La relación como configuradora de cambios internos que se manifiestan en cambios en la vida.

En este contexto de retiro, significativamente diferente al habitual y muy específico a este tipo de práctica espiritual, se va accediendo a la relacionalidad, o capacidad para la alteridad, de modos diversos. Se da básicamente a dos niveles diferenciados, que en último término, llevan o cabe llevar, a su integración, desde una conciencia de unidad.

En un nivel, están los otros ejercitantes con quienes no se interactúa a nivel verbal, pero sí que se establece con ellos una relación al compartir el mismo espacio –el centro de

espiritualidad–y tiempos muy significativos, no sólo por la duración sino por la profundidad que conlleva el tipo de experiencia que comparten.

*“Creo que es importante mencionar que marca diferencia hacer esta experiencia “sola” o con otros aunque sea en silencio. Se crea una clara “comuni3n”. Se va creando una conciencia de “pertenencia” pues quiz3s yo habr3a “elegido” otro grupo” y se me iba haciendo evidente que ese grupo me iba “conformando” de una manera especial” (Alicia, 44-47).*

*“Los tres d3as de “tr3nsito”, entre semana y semana, fueron importantes; el primero sin el Equipo nos uni3 y cre3 v3nculos “invisibles”, que perduran aunque hayan pasado meses y no hayamos entrado en contacto otra vez” (Alicia, 50-52).*

*“El 3ltimo d3a tambi3n lo tengo muy grabado... la puesta en com3n... fue buena idea haber acogido esa aportaci3n de Miguel. Sirvi3 de broche comunitario, adem3s de posibilidad de recoger cada uno “el perfume esencial personal elaborado en un mes” (Alicia, 54-57).*

*“Hoy tenemos nuestra segunda salida, a los Pre-Pirineos. (...) Es un d3a muy bello de compartir y gozar lo que 3l va obrando en el coraz3n de la gente” Ver3nica (474-477).*

Asimismo, se da una relaci3n con el/la acompa3ante, en el encuentro de entrevista diaria, que si bien se limita a unos 20 minutos, el contenido y el modo en qu3 3sta se lleva a cabo requiere y configura una alta calidad relacional.

*“He sanado las heridas que hab3a cargado desde mi infancia hasta la actualidad. (...) Pude llorarlas, compartirlas con mi acompa3ante, perdonar a otros y perdonarme” (Arturo, 33-36).*

*“El acompañamiento me da mucha luz” (Verónica, 493).*

La relación con el acompañante –como con un terapeuta o coach o tutor– como marco de posibilidad y concreción de la Relación Primordial que se va tejiendo con el Radicalmente Otro, en el que el “antiguo” *self* pasa también a ser incorporado.

El ejercitante comparte con su acompañante los movimientos interiores que percibe y recibe en los momentos de oración, que en tiempo de Ejercicios Espirituales alcanza la totalidad del día. Ambos están en disposición de escucha interior, y receptivos a la direccionalidad de esos movimientos para así poder discernir el curso de acción. Así mismo, el ejercitante cuenta a través de la persona del acompañante con el contraste conveniente con el principio de realidad, y una guía oportuna en su recorrido de oración.

*“Esto, sólo desde mí misma, me hubiese resultado muy difícil, pero el camino, desde el principio, no lo hacía sola” (Esther, 34-35).*

*“El acompañamiento de hoy es una gracia enorme. ¡Él me ha dado tanta luz a través de [acompañante]! Lo que tiene raíces hondas en nosotros es la vida. Lo mío es sentarme y respirar, lo Suyo colmarme de la cabeza a los pies, pero no LE puedo agarrar” (Verónica, 274-276).*

*“Mi acompañante me había propuesto ejercitarme en una oración lo más contemplativa posible; una palabra mejor que una frase...” (Alicia, 71-72).*

*“Siento la necesidad, aunque Javier no lo ha propuesto, de pasar por el cuerpo, a través del ayuno, todos mis no-permanecer, y lo voy a consultar en el acompañamiento” (Verónica, 334-336).*

En otro nivel, la totalidad de los Ejercicios Espirituales está sostenida en el encuentro con Cristo Jesús. Por ello y para ello, las oraciones implican una comunicación con Jesús como modelo de la divinidad humana, así como con otras figuras históricas como María de Nazaret, así como santos y arquetipos de la divinidad propios de la tradición cristiana como son los ángeles y arcángeles, Dios Padre/Madre, y el Espíritu Santo, hacia quienes los ejercitantes se dirigen buscando luz interior en su proceso de encuentro con lo divino en el camino de completud humana y de quienes esperan y confían hallar esa guía.

A lo largo de todo el proceso de Ejercicios Espirituales, se va abriendo y consolidando la profundidad de la relación personal–y al mismo tiempo comunitaria–de la ejercitante con Cristo Jesús, que la va llevando a una mayor profundidad de relación consigo misma y hacia los demás.

*“Lo más logrado de estos Ejercicios es haberme encontrado de manera nueva y con una nueva profundidad con Cristo, el Señor de mi vida. Su cercanía, la intimidad, permanece y me da vida” (Arturo, 67-69).*

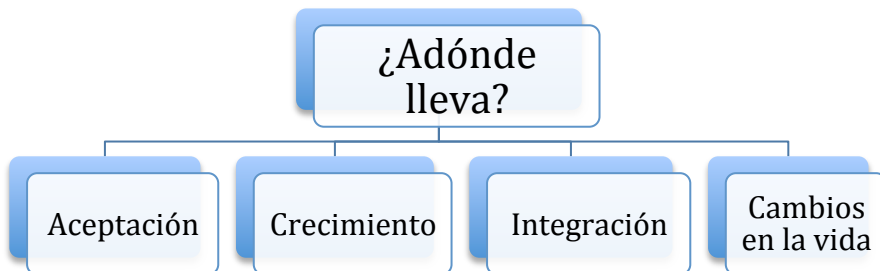
*“En la Vigilia experimento un momento de gran intimidad, no particularmente sensible, pero muy hondo” (Verónica, 559-560).*

*“En la oración de la mañana y en el desayuno, densísima intensidad de PRESENCIA. Sigue a lo largo de toda la mañana, ¡es Él! Desde la Resurrección, Él no tiene forma, ni modo, ni medida. Experimento que la experiencia de la Resurrección me inunda, me desborda, me siento sumergida en esa Presencia. Me dejo empapar, bañar, calar... de Él, de su Resurrección, de Su gloria infinita, de Su vida en mi vida y de la mía en la Suya” (Verónica, 679-684).*

### 3.2.4 ¿ADÓNDE LLEVA?

Las categorías anteriormente presentadas llevan a un nuevo nivel de categorización que implica una mayor conceptualización de la vivencia, lo que denominamos un nivel intermedio.

Así, sobre la base del Auto-descubrimiento, el Aumento de Conciencia, una Nueva Conciencia del cuerpo y las Experiencias Unitivas, emerge este nuevo nivel con cuatro elementos: *Aceptación, Crecimiento, Integración y Cambios en la vida.*



### 3.2.4.1 ACEPTACIÓN



#### **La aceptación como expresión de sanación.**

La fecundidad del auto-descubrimiento se manifiesta en la aceptación—signo de sanación.

La aceptación discurre por diversos gradientes de profundidad y de amplitud, todos ellos matices de un paisaje interior que ha crecido, pues ahora permite incorporar los aspectos de uno mismo que permanecían ocultos o ensombrecidos, inhibidos, o con los que se estaba en lucha, generando tensión interior y malestar. Expresado en las narrativas incluye la aceptación de los límites propios, las carencias, inseguridades, ignorancias, temores, las necesidades y los errores; las sombras que se reflejan también en la interacción.

*“Pero más aún: estaba pidiendo perdón por cosas que no debía. La tarea no era disculparme, sino aceptarme, asumirme y amarme tal cual soy” (Esther, 31-41).*

*“Los Ejercicios de mes me han ayudado a desvelar mis sombras y aceptarlas” (Alicia, 260-261).*



*“Pude asumir las penas y el desorden como parte de la vida y aceptar los límites de otros y los propios” (Arturo, 37-38)... Pude dar pasos importantes para vencer mi perfeccionismo, aceptar con más libertad mis límites y carencias, mis inseguridades, mis ignorancias, mis temores. He podido revisar mis exigencias excesivas que me quitaban paz interior” (Arturo, 48-51).*

*“He podido vivir y aceptar las dificultades de la Iglesia con más misericordia, sin escandalizarme, sin rabias desmedidas” (Arturo, 85-86).*

*“Ahora puedo aceptar mi condición de hombre necesitado, limitado, pecador, y esto sin culpa, con un corazón agradecido, sorprendido de la bondad de Dios” (Arturo, 88-90).*

La aceptación llega- y lleva consigo- a los otros, también con sus límites, carencias y dificultades.

Serena las emociones negativas y encuadra las reacciones.

Abaja el perfeccionismo y aleja las exigencias.

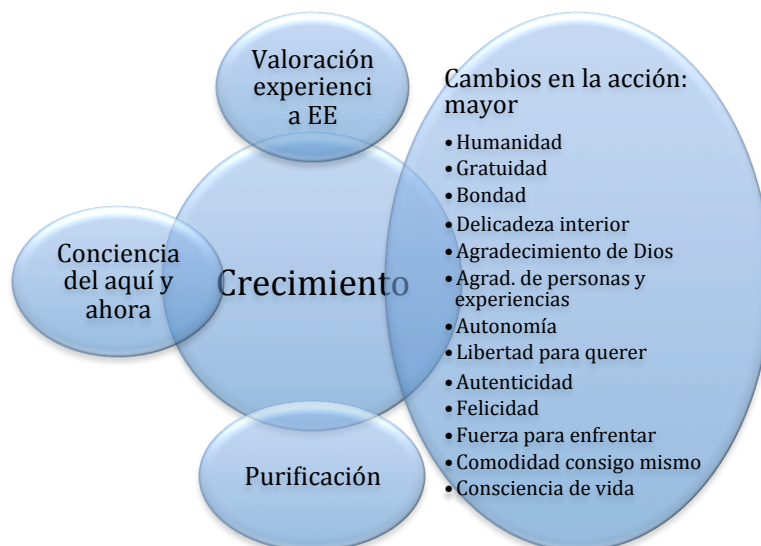
Aparta la culpa y atrae el agradecimiento.

Llama a la asunción de sí mismo en clara invitación a responsabilizarse de la propia vida.

Lleva a la aceptación profunda y plena de todo lo que es.

*“Todo ser que alienta alaba al Señor. Cada cosa es lo que es, y así está bien” (Verónica, 303).*

### 3.2.4.2 CRECIMIENTO



La vivencia de crecimiento queda explicitada en las narrativas de los ejercitantes y asimismo late como fruto de esta experiencia espiritual intensiva. Procede de la valoración global de su experiencia, y de los cambios que sienten se han producido en ellos. Ha conllevado una purificación y una sanación. El aumento de conciencia les permite una mirada de mayor amplitud hacia su propio proceso, que no acaba, y que les permite sentirse en camino de posibilidades abiertas, no limitadas por la edad biológica. Un camino de vida.

*“Si bien todavía tengo mucho camino por recorrer y muchas heridas que sanar, la experiencia de EE ha supuesto un salto cualitativo en mi crecimiento personal, en mi bienestar psicológico y en mi relación con Dios” (Esther, 82-84).*

*“La lluvia de Palabras fue muchos días como espada afilada que me purificaba” (Alicia , 74-75).*

*“Actualmente me veo y me siento más cómodo conmigo, más estable. En pocas palabras he crecido en humanidad, en gratitud, en bondad, en delicadeza interior, en tener un corazón muy agradecido de Dios y de tantas personas y experiencias que me han ayudado a ser lo que soy. Me gusta verme más autónomo, más libre para querer, más verdadero, más contento. Con más fuerza para enfrentar dificultades y nuevas situaciones” (Arturo, 53-59).*

*“Me parece que Dios me va enseñando como a un niño”.(Verónica, 247-248).*

*“En la Eucaristía, Dios me confirma el camino que me regala. Donde hay vida, hay verdad; a más verdad, más vida. Y este camino me llena de vida” (Verónica, 554-557).*

### 3.2.4.3 INTEGRACIÓN



Integración como consciencia de los ecos de la vivencia que son captados y re-producidos *en el cuerpo*. Entrar en los múltiples niveles de resonancias que se dan en la experiencia consciente. Avanzar en la des-identificación del contenido mental, atravesar la marea emocional, entrar en lo desconocido. De la mano de la confianza. Alinear el interior. Superar la fragmentación.

*“La propuesta integradora del mes de EE es una sabia herramienta para ayudarnos a aprender a escuchar nuestro cuerpo” (Esther, 51-52).*

*“En la oración de la mañana intentaba estar abierta a lo nuevo, recogiendo también la palabra del día anterior” (Alicia, 72-73).*

*“El encuentro en la Capilla por la noche considero es valioso. Aunque los participantes no hablábamos, el hecho de que Carlos hiciese un recorrido por lo que se había ofrecido durante el día a mi me ayudó a asentar lo que yo recogía y a percatarme de que los demás podían recoger frutos distintos... llovía para todos y a proporción de “las cestas” de cada uno” (Alicia, 84-87).*

*“Es evidente que a nivel teórico sabía que prestar atención al cuerpo es importantísimo, pero lo curioso es que en esta modalidad se me proporcionaron medios para hacerlo. No lo esperaba. Me sorprendió” (Alicia, 18-24).*

*“Estos EE en concreto me han llevado a verme con algo más que una mente discursiva, más o menos amueblada... Tengo un cuerpo que me guía y puede ayudarme a desvelar mis deseos más profundos” (Alicia, 263-265).*

*“Pude sentir e integrar la realidad de mi cuerpo, del cual no tenía mucha conciencia. Ahora puedo escucharlo, reconocer sus necesidades, cansancios y gustos” (Arturo, 41-43).*

*“El zazen de la noche transcurre en ese ESTAR AHÍ” (Verónica, 558).*

*“Por la noche, en el paseo, puedo escucharlo todo: los troncos, el cielo, los pájaros, las chicharras, las hojas, el tren, los coches, los tambores, las lagartijas, los mosquitos, las piedras... ¡parece una orquesta! PURA PRESENCIA” (Verónica, 408-410).*

*“Salgo al jardín, después de un día... ¡tan intenso! Y de repente:*

*-“Siempre me podrás oír”.*

*-¿Cómo?*

*-“Sólo me tienes que escuchar”.*

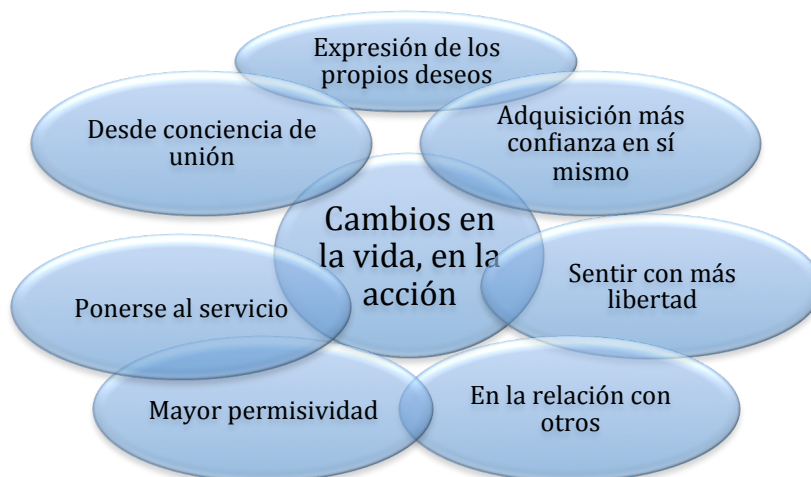
*-¿Y cómo lo haré?*

*-“Como te voy enseñando. Ponte a la escucha” (Verónica, 440-445).*

*“En el desayuno, una intuición profunda: del no-movimiento surge el movimiento, del no-saber surge el saber, y de la no-presencia surge la presencia” (Verónica, 565-567).*

*“No puedo orar ni vivir en la mente, sino en la vida, en la realidad, en lo que es” (Verónica, 245-246).*

### 3.2.4.4 CAMBIOS EN LA VIDA



Hemos recogido en esta categoría todos aquellos elementos expresados en las narrativas cuya vivencia conlleva cambios en la acción, en el modo actuar en el mundo. Y son los siguientes: expresión de los propios deseos; adquisición de mayor confianza en sí misma; sentir con más libertad; cambios en la interacción; al servicio de los demás; mayor permisividad; liberación de las ansiedades y dependencias, y acción desde la consciencia de unión.

*“Todo lo vivido en aquel mes me ayudó a ser más consciente de mis necesidades, permitirme sentir con más libertad, expresar mis deseos, confiar en mí misma” (Esther, 77-78).*

*“Los Ejercicios de mes me han ayudado a ver cómo interactúo y desde dónde” (Alicia, 261)*

*“Ahora me siento con más recursos para poder cuidar de otros, quererlos, acompañarlos, corregirlos, descubrir sus cualidades y gozar de ellos” (Arturo, 29-31).*

*“Me ha permitido ser más permisivo y misericordioso conmigo y con los demás” (Arturo, 38-39).*

*“Después de los Ejercicios decidí bajar el ritmo de vida y de trabajo. No quiero vivir sobrepasado, cansado, siempre de paso en las relaciones interpersonales” (Arturo, 61-63).*

*“Es así como Él nos libera de todas nuestras ansiedades y dependencias, volviéndonos cada vez más auténticos” (Verónica, 308-311).*

### 3.2.5 ¿QUÉ EMERGE?: EL HORIZONTE DEL NUEVO SELF



Libertad como el movimiento– impulso genuino y natural de vida– que lleva a que cada uno sea como es sin detrimento de los demás y de lo otro. Implica una plena aceptación propia, de los demás y de las circunstancias tal y como se presentan, que pueden incluir dolor y privaciones. La auto-conciencia de esa aceptación implica un crecimiento que es vaciamiento de las propias expectativas sobre uno, los demás y las circunstancias. Integrar todo ello, en un plano de manifestación física–que es corpórea–y que incluye la relacionalidad con el otro y lo otro, lleva a una conciencia de unidad. Desde esa asunción, emerge un movimiento hacia fuera que incide en el plano exterior dejando cambios, *“SIENDO desde Quien le hacer SER”* (Esther, 39-41).

### 3.2.5.1 LIBERTAD

Con la aceptación de los límites descubiertos y sentidos en uno mismo, en los otros, y en la propia estructura de la realidad, van cayendo las expectativas–construcciones de exigencia a lo que ES.

En ese nuevo espacio, se va hallando una mayor libertad para acoger al otro y para ser acogido. Los límites entre el sí mismo y el otro pierden rigidez.

*“Pude asumir las penas y el desorden como parte de la vida y aceptar los límites de otros y los propios”* (Arturo, 37-38).

La consciencia del lugar interior desde el que tomar decisiones se ha ido transformando en una mayor clarificación que supera las imposiciones mentales, que conlleva una nueva atribución de significado a las propias opciones y acciones.

*“He de decir que desde entonces he intentado asimilar y confirmar lo que fui viviendo. Me he aclarado, creo que*



*bastante, en tomar mis opciones, no desde “mi yo” perfeccionista que puede engañarme, sino desde una seducción de Cristo y el Reino. (Alicia, 267-269). No quiero que me movilice una ideología sino Cristo. Mi querer ser consecuente, comprometida, no quiero que brote de ideologías perfeccionistas” (Alicia, 272-274).*

*“Pude dar pasos importantes para vencer mi perfeccionismo” (Arturo, 48).*

*“He podido hacer una nueva síntesis de vida al re-leer mi historia y he adquirido nuevos grados de libertad. He podido ordenar los hechos, las situaciones, los gozos y dolores, resignificarlos e integrarlos en mi presente” (Arturo, 23-26).*

El sentimiento de libertad y la consciencia de gratuidad de todo lo que existe parecen darse muy estrechamente la mano.

*“Me siento muy libre, experimento una alegría profunda, lo recibo todo como don y lo despido todo con agradecimiento. Por la tarde, me sigue brotando del jara esa alegría honda... me siento muy libre, y eso es don de Dios” Verónica (457 a 461).*

---

### 3.2.5.2 ENTREGA (SERVICIO)

El proceso de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio va guiando a la persona hacia el deseo de servir en el mundo, de concretar el sentido de su existencia en una entrega de sí mismo, un sí mismo que ya no es de sí, ni es el mismo.

*“Los diferentes ejercicios están orientados a acallar la mente y acceder a niveles más profundos de percepción que*

*nos permitan elegir y entregarnos con más libertad” (Esther, 52-54).*

*“Desde EE intento “trabajar” el aspecto de “dejarme consolar por lo que soy y hago con Dios, o por lo que Él es y hace en mí”, que tiene que ver con el aspecto de la Alegría (recibir, no obsesión por dar) en lo cotidiano” (Alicia, 277-279).*

*“Me veo como un hombre con grandes pobreza tratando de servir a otros pobres” (Arturo, 93-94).*

*“En la comida, siento el deseo profundo de aprender a ESCUCHAR: la realidad del poblado, los problemas de la gente” (Verónica, 395-396).*

*“En la comida, vivo una experiencia profunda de descansar en Dios y de ser para los demás bendición. ¡Cuánto dolor por olvidar que somos imagen de Su bondad! Quiero ayudar a los demás a descubrir que son buenos, a descubrir lo que ya son. Él me invita también a bendecir a los que maldicen, y transmiten violencia o agresividad” (Verónica, 358-361).*

---

### 3.2.5.3 CONCIENCIA DE UNIDAD

Conciencia de unidad o el encuentro de dos voluntades.

En el proceso de Ejercicios Espirituales se ha ido transitando un terreno en el que disponer el cuerpo físico, emocional, mental y espiritual para un encuentro. El encuentro de dos voluntades: la del ser y la de Dios. Un encuentro cuyo fruto es la elección. Un sí mutuo que va desvelándose del uno al otro por recorridos inversamente proporcionados e inversamente direccionados. Un sí que al pronunciarse a una sola voz habla de unidad.

*“Con el paso de los días, el silencio, la oración, los ejercicios propuestos, la comida... la madeja de molestias físicas fue desenredándose hasta quedar concentradas en un solo punto, y poco más tarde, fui capaz de percibir con gran claridad que ese dolor se agudizaba cuando vertía pensamientos negativos sobre mí, dejándome llevar por el miedo y la culpa; y disminuía, o desaparecía totalmente, según aumentaba la presencia de Dios, el amor y la confianza en mí misma” (Esther, 65-71).*

*“Puedo describirlo como haber entrado en una escuela de vida donde pude gustar el misterio de Dios y tocar mi propia realidad” (Arturo, 8-9).*

*“El Señor es mi gozo, mi horizonte, mi todo. Anhele tener espacios más amplios para acogerlo, albergarlo y ser albergado, hasta encontrarnos para siempre, como mi corazón anhela desde siempre” (Arturo, 80-82).*

*“ESTANDO, estamos en Él. Así conecto con el deseo profundo de permanecer. Se unen dos deseos: estar en el Congo y estar en Él” (Verónica, 332-333).*

*“Es mi vacío abierto a Su plenitud. Es el silencio lleno de la Palabra. Es toda la realidad llena de Su Presencia, transida de Resurrección, preñada de esperanza. Sin palabras, sin imágenes, sin modo, sin medida... ahí está Él, por quien todo fue hecho. Eso es lo que significa que “ni el ojo vio (imágenes), ni el oído oyó (palabras) ni el hombre puede pensar (mente) lo que Dios tiene preparado para los que Le aman. Pero Dios nos lo ha revelado por el Espíritu”. No me roza porque está dentro, porque somos una sola carne. Porque sentirle es como la brisa en la piel, pero saberle en lo profundo es ser Uno. Nada de este mundo se puede comparar a la Plenitud de Su amor en nosotros. Y todo*

*habla de Él, todo participa de Su gloria” (Verónica, 712-721).*

### 3.2.5.4 ACCIÓN DESDE EL SER: CONTEMPLATIVOS EN LA ACCIÓN

La acción desde el ser o la forma que va tomando la elección.

La acción de Dios en uno prolongándose en la acción de uno en el mundo. El ser haciéndose forma del Ser sin forma ni medida.

La seducción de Cristo es la seducción del Ser, de ser en plenitud; el Reino es lo que va surgiendo al obrar desde el ser, al ser desde el obrar.

*“Dejar que Dios actúe a través de mí, potenciando y expandiendo su Ser desde mi ser” (Esther, 79).*

*“Quiero darme tiempo para la quietud, para la oración, para gustar lo que hago, lo que vivo, los encuentros con los demás” (Arturo, 64-65).*

*“Pude bajar mis defensas y hacerme vulnerable al amor de Dios. Me veo más dócil y disponible” (Arturo, 76-77)*

*“He podido dar pasos en el largo camino que nos lleva a los brazos del Padre y al servicio de los demás” (Arturo, 20-21).*

*“Dios no se va de nosotros, ni de nada, porque todo ha sido hecho por Él, y Él es en todo, Pura Presencia. En medio de mi gente, yo hago lo que Él hace conmigo, ser pura presencia” (Verónica, 284-286).*

*“La Eucaristía es muy bella, muy confirmatoria, llena de Espíritu Santo. Jesús me da el oficio de consolar. Llevo a Jesús, carne en mi carne. La experiencia de bendecir a*

*quienes nos encontraremos es muy densa, y muy bella. Es una explosión de gozo, de consuelo, de bendición, de paz, de reconciliación, de envío misionero... “(Verónica, 761-764).*

*“Siento una alegría muy honda porque Dios me ha regalado y me confirma un camino para orar y para vivir: RESPIRAR. Él, que no quiere sacrificios ni ofrendas, me ha regalado un CUERPO, para que Él se siga haciendo incesantemente en mí y para que yo complete en mi carne lo que falta a Su pasión, en lo que supone de amor y de dolor. Así, Él se hace en mí un mismo respirar, un único latir, un solo corazón, una sol carne. Así, él se hace en mí alabanza, servicio, escucha, reconocimiento, agradecimiento, comunión con la alegría y con el dolor, no-violencia... así, Él derriba en mi carne, que es la Suya, los muros que nos separan a las personas, llamadas a ser con Él un solo cuerpo. Respirando, aprendo a ser lo que ya soy, y entro en el ritmo de los seres, en el tiempo de Dios” (Verónica, 522-531).*

### **El horizonte del nuevo self:**

*“Aquí estoy, Señor,  
Toma mi respiración  
Que es mi vida entera.  
Tú me diste el aliento  
Al dejar de respirar,  
Y me haces continuamente  
Con el soplo de tu Espíritu.  
Respirame Tú, corazón con corazón,  
Latido con latido, como lo respiras todo.  
Todo puede pasar, pero esto me basta. Que en ese todo  
puedas,  
En mí, amar y servir” (Verónica, 808-818).*

### 3.2.6 LA EXPERIENCIA DE NARRAR LA EXPERIENCIA

Así mismo, quisimos incluir los comentarios reflexivos que los autores de las narrativas realizaron sobre la propia tarea de narrar su experiencia de Ejercicios Espirituales. Coinciden en la peculiaridad de narrar una experiencia como ésta, *“en la que las palabras no pueden expresar la riqueza de la experiencia, pues son sólo un balbucear lleno de limitaciones”* (Arturo, 15-17). También se halla explicitada la función valorativa que proporciona la narrativa, así como los efectos que la perspectiva temporal aporta al re-leer la vivencia. Tal es la hondura de la vivencia que su re-lectura lleva a *“vivir de nuevo una experiencia bellísima”,* en la que se siente la presencia intensa de Dios *“que desborda e inunda”* (Verónica, 46-49).

*“No resulta fácil sintetizar una experiencia como ésta...”*  
(Esther, 5).

*“La modalidad de EE ignacianos impartida por X. Melloni y Equipo fue adentrándome en una experiencia de sorpresa, inicialmente, por la original estructura que tienen simplemente vistos desde fuera, y en una experiencia rica, que intentaré ir detallando, por abarcar distintas características de la (mi) persona”* (Alicia, 3-9).

*“Con el tiempo tengo una mejor perspectiva de lo vivido y de las consecuencias que ha tenido en mi cotidianeidad”*  
(Arturo, 14-15).

*“Desgraciadamente las palabras no pueden expresar la riqueza de la experiencia, son sólo un balbucear lleno de limitaciones”* (Arturo, 15-17).

*“He podido hacer una nueva síntesis de vida al re-leer mi historia y he adquirido nuevos grados de libertad. He podido ordenar los hechos, las situaciones, los gozos y dolores, resignificarlos e integrarlos en mi presente”* (Arturo, 23-26).

*¡Qué grande es Dios y qué bello es poder compartir Su PRESENCIA en nuestra vida! Desde ahí, deseo responder a esta invitación de narrar mi experiencia de los Ejercicios de Mes que Él me ha regalado ”(Verónica, 1-3).*

*“Para narrar esta experiencia, he cogido los apuntes que tomé a lo largo de los Ejercicios en Manresa. Él me fue guiando como a un niño, y no veo otra posibilidad de contarlos que plasmando lo que fueron, día tras día. Así están detallados, aunque he omitido algunas veces los detalles que se refieren a cada tiempo de oración. Después de cada uno de esos tiempos, escribía las mociones, y también después de las comidas, del Qi Gong, de la oración de la mañana y de los paseos. Así Él me enseñó a ir leyendo Su huella, Su camino para mí” (Verónica, 6-11).*

*“He escrito lo que Él me dio a vivir y al hacerlo, he vivido de nuevo una experiencia bellísima, porque Él es en mí, y ha dejado memoria somática en mi cuerpo de Su paso por mi vida. Algunas veces me he tenido que parar, porque LE siento como Pura Presencia, y me desborda, me inunda” (Verónica, 46 a 49).*

*“A lo largo del día, voy recogiendo las anotaciones sobre cómo proteger y vivir la llamada personal. Él me ha regalado un camino que empieza, para toda la vida. Al final, quiero ir a la muerte como dice la canción: alita de cucaracha, llevada hasta el hormiguero, así quiero que en mi muerte me lleven al cementerio. ¡He estallado en canto!”(Verónica, 819 a 823).*

## 4 EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

### 4.1 RESULTADOS: MAPA CONCEPTUAL Y MACRO-ESTRUCTURAS

En el estudio de la vivencia de los Ejercicios de Contemplación procedimos a analizar las narrativas del mismo modo que en el estudio del Mes de Ejercicios Espirituales. El mapa conceptual quedó estructurado en base a 8 categorías principales:

1. Resumen camino espiritual previo.
2. Práctica espiritual actual.
3. Valoración camino interior.
4. Efectos de los Ejercicios de Contemplación.
5. Proceso de los Ejercicios de Contemplación.
6. Vivencias durante los Ejercicios de Contemplación.
7. Reflexión sobre la experiencia.
8. Cambios atribuidos a la práctica contemplativa.

De nuevo, cada línea de texto fue analizada y se crearon las unidades de análisis en base a la coherencia de contenido. Junto a cada una de ellas se indica el número de línea de la narrativa así como el nombre de la narradora.



## Mapa Conceptual Ejercicios de Contemplación.

### 1. Resumen camino espiritual previo

- 1.1. Educada en catolicismo estricto (*Gabriela 2-3*)
- 1.2. Cesa de creer pero no de buscar (*Gabriela 3-4*)
- 1.3. Se inicia en meditación oriental, no cristiana (*Gabriela 5-6*)
- 1.4. Llega Ejercicios Espirituales de san Ignacio [nueve años atrás] (*Gabriela 7-8*)
  - 1.4.1. Lo que le aportan los EE:
    - 1.4.1.1. Descubre la figura de Jesús, muy diferente (*Gabriela 9*)
    - 1.4.1.2. Ir a las profundidades (*Gabriela 9-19*)
    - 1.4.1.3. Buen trabajo psicológico (*Gabriela 11*)
    - 1.4.1.4. Maduración personal (*Gabriela 11*)
- 1.5. Repite los EE en la vida ordinaria (*Gabriela 12*)
  - 1.5.1. Confirma sus experiencias (*Gabriela 12*)
- 1.6. Sigue buscando el silencio en la oración profunda [5-6 años atrás] (*Gabriela 13-15*)
- 1.7. Diversas incursiones en prácticas de meditación (*Nerea 2-8*)
- 1.8. Otras herramientas de crecimiento personal (*Nerea 8-12*)

### 2. Práctica espiritual actual

- 2.1. Inicio práctica contemplativa 3 años atrás (*Mariluz 1*)
- 2.2. Practica a diario + Retiros fin de semana [2 al año] + Ejercicios 8 días [1 vez al año] (*Mariluz 2-4*)
- 2.3. Participa asiduamente Eucaristía (*Mariluz 5*)
- 2.4. Otros retiros ocasionales: (*Mariluz 6-8*)
  - 2.4.1. Oración contemplativa
  - 2.4.2. Zen
- 2.5. Otros modos de oración con menor asiduidad:: (*Mariluz 9-11*)
  - 2.5.1. contemplación ignaciana
  - 2.5.2. la lectio divina
  - 2.5.3. taller de oración y vida.

### 3. Valoración camino interior

- 3.1. Progresivo
- 3.2. Trabajo psicológico con ayuda terapéutica (no en la actualidad)
- 3.3. Sigue experimentando cambios interiores con la práctica diaria de meditación

- 3.4. Cuando aparece la sombra observa en silencio y se rinde al Maestro
- 3.5. Qué le ha dado la meditación?
  - 3.5.1. En general: (Gabriela 20-25):
    - 3.5.1.1. Más seguridad (Gabriela 20)
    - 3.5.1.2. Más confianza (Gabriela 20)
    - 3.5.1.3. Mejor percepción (Gabriela 20)
    - 3.5.1.4. Intuición más clara (Gabriela 21)
    - 3.5.1.5. Confiarse al Maestro Interior (Gabriela 22-25)
  - 3.5.2. En retiro de una semana (Gabriela 26-28):
    - 3.5.2.1. Poder observar y vivir la alternancia de estados interiores.

#### **4. Efectos de los Ejercicios de Contemplación**

- 4.1. Presencia (Begoña 2)
- 4.2. Dulzura (Begoña 2)
- 4.3. Compasión (Begoña 2)
- 4.4. Amor (Begoña 2)
- 4.5. Purificación interior intensa (Begoña 3)
- 4.6. Experiencia de RETORNO al más profundo Centro (Begoña 3-4)
- 4.7. Experiencia de re-enraizamiento (Begoña 4)

#### **5. Proceso de los Ejercicios de Contemplación**

##### **5.1. Metáforas**

- 5.1.1. General:
  - 5.1.1.1. Viaje a mi geografía interior (Begoña 6)
  - 5.1.1.2. Una aventura (Carolina 3)
  - 5.1.1.3. Vacaciones con Dios (Marta 29-33)
- 5.1.2. De los recursos durante el proceso:
  - 5.1.2.1. Mapa (Begoña 7)
  - 5.1.2.2. Termómetro (Begoña 7)
  - 5.1.2.3. Manejar la barca (Carolina 4)
  - 5.1.2.4. Percibir la antena que soy (Marta 44)

##### **5.2. Condiciones posibilitadoras del proceso**

- 5.2.1. Silencio (Begoña 7)
- 5.2.2. Ausente en otras prácticas (Begoña 8-9)
  - 5.2.2.1. De la mente (Begoña 10)
  - 5.2.2.2. Del cuerpo (Begoña 10)
  - 5.2.2.3. De los afectos (Begoña 10)

- 5.2.3. Proceso de adaptación a la posición específica de las manos (Gabriela 40-44)
- 5.2.4. Condición física (Carolina 5)
- 5.2.5. Sensaciones fuertes de energía (Marta 40-42)

### **5.3. Condiciones favorables en la meditación**

- 5.3.1. La primera hora del día (Marta 19)
- 5.3.2. Comodidad en la postura (Marta 19-20)
- 5.3.3. Sin dolor (Marta 20-21)
- 5.3.4. Respiración fluida y profunda (21-22)
- 5.3.5. Recordar que Dios es la respiración misma (Marta 23-28):
  - 5.3.5.1. Sentir que ya estoy con Él/Él conmigo (Marta 24)
  - 5.3.5.2. Liberación de la ansiedad (Marta 25)
  - 5.3.5.3. Consciencia de la acción de Dios en el interior (Marta 25-28):
    - 5.3.5.3.1. “Igual que el oxígeno activa mis células, Dios activa mi espíritu”. (Marta 26-27)
- 5.3.6. Sentir su propia presencia (Marta 43-44)
- 5.3.7. Consciencia de las partes del cuerpo (Marta 45-49)

## **6. Vivencias**

- 6.1. Retorno (Begoña 11)
- 6.2. Descubrimiento de la distancia y la lejanía del Centro (Begoña 11-12)
- 6.3. Reconocimiento de mi misma (Begoña 12-13)
- 6.4. Reconocimiento de mi ser en el Ser de Dios (Begoña 13)
- 6.5. Malestar físico (Carolina 7-8)
- 6.6. Volver a la presencia (Carolina 8)
- 6.7. Quietud despierta (Carolina 9)
- 6.8. Atravesar el malestar (Carolina 9-10)
- 6.9. Dar con el silencio (Carolina 10)
- 6.10. Presencia que alumbra (Carolina 11-12)
- 6.11. Momentos de resistencia (Carolina 14-15)
- 6.12. Superación resistencia con ayuda (Carolina 16-18)
- 6.13. Emergencia de los “demonios” ( rabia, culpa, agresividad...) en la primera noche(Gabriela 29-30)
- 6.14. Todo en calma (al día siguiente) (Gabriela 30-31)
- 6.15. Todo se dio de manera armónica, tranquila, suave (a partir de ahí) (Gabriela 30-31):
- 6.16. Cambio radical de las imágenes de Dios(Marta 33-39)
- 6.17. Vivencia transformadora (Mariluz 13-14)
- 6.18. Aridez en el momento a momento(Mariluz 14-17)
- 6.19. Apertura a la Presencia que trae claridad (Mariluz 17-19)

- 6.20. Emergencia de evento doloroso del pasado “tapado” (Mariluz 20-22)
- 6.21. Insomnio con agitación física (Mariluz 23-24)
- 6.22. Cuarto día entra en crisis (Mariluz 25-28)
  - 6.22.1. Siente que pierde una oportunidad irrepetible (Mariluz 25-27)
  - 6.22.2. Solicita acompañamiento (Mariluz 27-28)
- 6.23. Afrontamiento y los cambios (Mariluz 29-32):
  - 6.23.1. Acepta con paz que el evento del pasado seguía causando dolor (Mariluz 29-30)
  - 6.23.2. Lo pone a los pies de Jesús en la meditación (Mariluz 30-31)
  - 6.23.3. Concilia el sueño sin dificultad (Mariluz 31-32)
  - 6.23.4. Desaparece la inquietud física (Mariluz 32)
- 6.24. Experiencia de comunión con Dios (Mariluz 34-36)
- 6.25. Manejo de situación dolorosa (Carolina 20-29):
  - 6.25.1. En mí pero no como mío (Carolina 20-21)
  - 6.25.2. Mirada consciente: (Carolina 21-23):
    - 6.25.2.1. Sin análisis ni juicio (Carolina 23)
    - 6.25.2.2. Estar con ello (Carolina 23)
    - 6.25.2.3. Quieta y presente (Carolina 23)
  - 6.25.3. Aparición de capas (Carolina 24-25):
    - 6.25.3.1. cuerpo (Carolina 25)
    - 6.25.3.2. emociones (Carolina 25)
    - 6.25.3.3. pensamiento (Carolina 25)
- 6.26. Condición posibilitadora para la consciencia: Quietud de fondo (Carolina 26-29)
- 6.27. Superación dolor: Soltar y descansar en el ser (Carolina 30-31)
- 6.28. Tres primeros días (Begoña 15-19):
  - 6.28.1. Recuerdos de momentos intensos y duros de meses atrás (Begoña 15-17)
  - 6.28.2. Consciencia de su curación por el tiempo (Begoña 18-19)
    - 6.28.2.1. Metáfora:
      - 6.28.2.1.1. Como barcos en la mar (Begoña 19)
- 6.29. Cuarto día (Begoña 20-27):
  - 6.29.1. Consciencia de mensajes negativos internos (Begoña 21-24):
    - 6.29.1.1. Eres inestable (Begoña 22)
    - 6.29.1.2. No sabes lo que quieres (Begoña 22-23)
    - 6.29.1.3. No te has encontrado (Begoña 23)
    - 6.29.1.4. Consciencia de mensaje negativo central (Begoña 23-24):

Eres MALA

- 6.29.1.5. Ruptura de nivel y liberación positiva (Begoña 24-27):  
[Reconocimiento de mi ser en el Ser de Dios]

Eres buena, eres mía, eres YO

- 6.30. Consideraciones previas (Marta 1-6)
- 6.30.1. Abierta a que Dios me tome (Marta 1-2)
  - 6.30.2. Esperar a que vengan a buscarte (Marta 3-6)
- 6.31. Tercer día (Sábado 3 Agosto) : (Marta 7-49)
- 6.31.1. A qué he venido? (Marta 7-18):
    - 6.31.1.1. A sentir la presencia de Dios, que es paz, luz y quietud (Marta 8)
    - 6.31.1.2. Cómo? (Marta 8-18):
      - 6.31.1.2.1. Olvidarlo para no anhelarlo (Marta 8-10)
      - 6.31.1.2.2. “Esperar a que Dios te tome” (Marta 10-11)
      - 6.31.1.2.3. Consciencia de ser “tierra conquistada” (Marta 11-12)
      - 6.31.1.2.4. Sentir la vida en ella (Marta 12-13):
        - 6.31.1.2.4.1. Atención a la respiración (Marta 12)
        - 6.31.1.2.4.2. Fluir de la sangre (Marta 13)
        - 6.31.1.2.4.3. Consciencia de Dios dentro de sí (Marta 13-14)
  - 6.31.2. Reafirmación (Marta 14-18):
    - 6.31.2.1. He venido a disfrutar de su Presencia (Marta 17-18)
- 6.32. Quinto día (Lunes 5 de Agosto) (Marta 50-68):
- 6.32.1. Vivencia 1ª meditación de la mañana (Marta 50-54):
    - 6.32.1.1. Cercanía al cuenco/a mi Dios/al misterio (Marta 50-51)
  - 6.32.2. Sensaciones (Marta 52-54):
    - 6.32.2.1. Cómoda (Marta 52)
    - 6.32.2.2. Relajada (Marta 52)
    - 6.32.2.3. Perceptiva (Marta 52)
    - 6.32.2.4. Feliz (Marta 52)
    - 6.32.2.5. Respirar como un todo en armonía (Marta 53)
    - 6.32.2.6. Quietud (Marta 54)
    - 6.32.2.7. Suave alegría interna (Marta 54)
  - 6.32.3. Meditaciones mediodía (Marta 55-57):

- 6.32.3.1. Somnolencia (Marta 55)
- 6.32.3.2. Estado de quietud (Marta 55)
- 6.32.3.3. Dolor en rodillas (Marta 56)
- 6.32.3.4. Pocas distracciones (Marta 56)
- 6.32.3.5. Sin aflorar conflictos (Marta 57)
- 6.32.4. Tarde (Marta 58-68):
  - 6.32.4.1. Ayuda el cambio postural (Marta 58)
  - 6.32.4.2. Pocas distracciones (Marta 59)
  - 6.32.4.3. Estado receptivo (Marta 59)
  - 6.32.4.4. Afrontar preguntas acerca el propio proceso (Marta 59-68):
    - 6.32.4.4.1. Momentos de vacío (Marta 60-61)
    - 6.32.4.4.2. Volver a mi propia presencia? (Marta 61-63)
    - 6.32.4.4.3. Tranquilidad (Marta 63)
    - 6.32.4.4.4. Sin frustración (Marta 63-64)
    - 6.32.4.4.5. Aceptación de cada momento como es (Marta 64-66)
    - 6.32.4.4.6. "A la espera de nada" (Marta 66-67)
    - 6.32.4.4.7. Acto de fidelidad y de fe (Marta 67-68)
- 6.33. Sexto día (Martes 6 de Agosto) (Marta 69-92):
  - 6.33.1. Imágenes del pasado (Marta 69-70)
  - 6.33.2. Restos de culpa por el dolor infligido (Marta 70)
  - 6.33.3. Ayuda de la respiración (Marta 71)
  - 6.33.4. Serenidad (Marta 71)
  - 6.33.5. Deseo de hondura (Marta 72)
  - 6.33.6. Ofrecimiento del día (Marta 72)
  - 6.33.7. Manejo dolor físico (Marta 73-77) (Marta 88-92)
  - 6.33.8. Actitud favorecedora (Marta 78-88) :
    - 6.33.8.1. Perseverar (Marta 79)
    - 6.33.8.2. Confianza (Marta 80-81 y 90)
    - 6.33.8.3. No luchar, no desesperar (Marta 82)
    - 6.33.8.4. Aceptación: "es así" (Marta 82)
    - 6.33.8.5. Ir más allá de las expectativas (Marta 82-84)
    - 6.33.8.6. Gozar de los pequeños pasos (Marta 84-85)
    - 6.33.8.7. Respirar y confiar (Marta 85-86)
    - 6.33.8.8. Aceptar que no pase nada (Marta 87-88)
- 6.34. Séptimo día (Miércoles 7 de Agosto): (Marta 93-102):
  - 6.34.1. 1ª meditación (Marta 93-99):
    - 6.34.1.1. Vivencia:
      - 6.34.1.1.1. Darse cuenta de que todo está bien (Marta 94-95)
    - 6.34.1.2. Proceso:

- 6.34.1.2.1. Apoyos (Marta 96-99):
  - 6.34.1.2.1.1. Respiración (Marta 96)
  - 6.34.1.2.1.2. Manos (Marta 97)
  - 6.34.1.2.1.3. Gratitud por ausencia dolores y molestias (Marta 97-98)
- 6.34.1.3. Reflexión:
  - 6.34.1.3.1. "Es la presencia darse cuenta que todo está bien?" (Marta 98-99)
  
- 6.34.2. 2ª meditación (Marta 99-102) :
  - 6.34.2.1. Aceptación previa de lo que suceda (Marta 99-100)
  - 6.34.2.2. Condición física (Marta 100-102)
  
- 6.35. Octavo día (Jueves 8 de Agosto) (Marta 103-120)
  - 6.35.1. Se percibe dividida interiormente (Marta 103-111)
    - 6.35.1.1. La escéptica (Marta 103-104)
    - 6.35.1.2. La confiada (Marta 104-111):
      - 6.35.1.2.1. Se identifica con ella (Marta 106 y 108)
      - 6.35.1.2.2. La siente sin fuerza, débil (Marta 106 y 109)
      - 6.35.1.2.3. Como un fallo de percepción de sí misma (Marta 109-110)
      - 6.35.1.2.4. Siente el deseo de fortalecerla (Marta 110-111)
  - 6.35.2. Inicio liberación (Marta 112-115)
  - 6.35.3. Liberación con ayuda (Marta 115-120):
    - 6.35.3.1. Identificación del motivo nuclear del problema con la confianza (Marta 116-117)
    - 6.35.3.2. Recibe comprensión y orientación (Marta 117-120)
    - 6.35.3.3. Desaparece dolor físico (Marta 120)
  
- 6.36. Resumen de lo vislumbrado (Marta 144-151):
  - 6.36.1. Sentir tu propia vibración. (Marta 145)
  - 6.36.2. Sentir otra vibración. (Marta 146)
  - 6.36.3. Sentir que las dos son la misma. (Marta 147)
  - 6.36.4. Sentir una sola vibración. (Marta 148)
  - 6.36.5. Una sola presencia que abarca toda la realidad. (Marta 149)
  - 6.36.6. Descansar en esa presencia y abandonarse a ella. (Marta 150)
  - 6.36.7. Desaparecer y, al mismo tiempo, SER más que nunca. (Marta 151)
  
- 6.37. **Vivencia de su 1er Retiro (Nerea 15-105):**
  - 6.37.1. Se inicia con ilusión y consciencia de reto (Nerea 19-20)
  - 6.37.2. Dos primeros días:

- 6.37.2.1. Buena integración de la postura (Nerea 21-23)
- 6.37.3. Tercer día:
  - 6.37.3.1. Dificultades con la respiración (Nerea 24-25)
  - 6.37.3.2. Expectativas de experiencias anteriores (Nerea 26-29)
- 6.37.4. Cuarto día:
  - 6.37.4.1. Dificultades para repetir su nombre en la meditación (Nerea 30-35)
  - 6.37.4.2. Insight durante la Eucaristía (Nerea 36-41)
  - 6.37.4.3. Comprensión del insight por la noche: (Nerea 42-49)
    - 6.37.4.3.1. Consciencia del rechazo a su infancia (Nerea 43-47)
    - 6.37.4.3.2. Reconciliación con su nombre de adulta (Nerea 47-49)
- 6.37.5. Quinto día (Nerea 50-68):
  - 6.37.5.1. Dificultades con el mantra elegido (Nerea 50-56)
  - 6.37.5.2. Búsqueda de ayuda infructuosa (Nerea 57-59)
  - 6.37.5.3. Utilización de recursos propios (Nerea 60-66):
    - 6.37.5.3.1. Reiky con sus manos (61-65)
    - 6.37.5.3.2. Trabajar la aceptación del “yo pequeña” (Nerea 65-66)
  - 6.37.5.4. Sensaciones entremezcladas (Nerea 67-68)
- 6.37.6. Sexto día (Nerea 69-98):
  - 6.37.6.1. Gran liberación al afrontar recuerdos negativos de la infancia con ayuda (Nerea 69-83):
    - 6.37.6.1.1. No sentirse digna (Nerea 71)
    - 6.37.6.1.2. Castigos/Humillaciones (Nerea 72-74)
    - 6.37.6.1.3. Sentirse inadecuada (Nerea 75-79)
    - 6.37.6.1.4. Hipocresías con complicidad religiosa (Nerea 80-82)
    - 6.37.6.1.5. Llanto liberador (Nerea 82-83)
  - 6.37.6.2. Consciencia de alumbramiento de un nuevo *self*/nombre (Nerea 84-90)
  - 6.37.6.3. Agradecimiento a la persona de ayuda (Nerea 90-95)
  - 6.37.6.4. Buen retorno a la meditación (Nerea 96)
  - 6.37.6.5. Primera experiencia de sentir el espíritu (Nerea 97-98)
  - 6.37.6.6. Vivencias a partir del momento de liberación (Nerea 98-101):
    - 6.37.6.6.1. Calor en el corazón (Nerea 98)
    - 6.37.6.6.2. Sentir el cuerpo (Nerea 99)
    - 6.37.6.6.3. Ser con el otro (Nerea 99)
    - 6.37.6.6.4. Dejarse hacer (Nerea 99)
    - 6.37.6.6.5. En la Eucaristía (Nerea 100-101):
      - 6.37.6.6.5.1. El tiempo que se para (Nerea 100)
      - 6.37.6.6.5.2. Experiencia de comunión (con el



- grupo, la humanidad, naturaleza y  
universo) (Nerea 100-101)
- 6.37.6.7. Contrastación con las experiencias previas a ese momento (Nerea 102-105)

## 7. Reflexión sobre la experiencia

- 7.1. Importancia de la quietud (Begoña 30-31)
- 7.2. Afloramiento de la sabiduría (Begoña 32-33)
- 7.3. Capacidad de discernir y responder cuestiones vitales (Begoña 33-36)
- 7.4. Consciencia de la permanencia del *self* en la contemplación (Begoña 38-41)
- 7.5. Experiencia de profunda pobreza (Begoña 41-42)
- 7.6. Percepción de los límites del Ego (Begoña 42-43)
- 7.7. Experiencia de Dios: immanente y trascendente (Begoña 45-47)
- 7.8. Percepción de la Presencia (Begoña 47)
- 7.9. Consciencia de auto-presencia (Begoña 48)
- 7.10. Cualidades de la Presencia (Begoña 48-49):
  - 7.10.1. Asunción y auto-donación
- 7.11. Espacio donde atravesar el malestar (Carolina 33-34)
- 7.12. Superar pretensión de hacer las cosas bien [perfeccionismo]: (Carolina 34-36)
- 7.13. Alcanzar la desnudez (Carolina 37-38)
- 7.14. Descubrimiento de la importancia de estar en mí misma (Carolina 40-42)
- 7.15. Respeto amoroso y fidelidad a mi intimidad y presencia (Carolina 43-44)
- 7.16. Sentido de pertenencia (a grupo de meditación) (Gabriela 36-38)
- 7.17. Confirmación del camino elegido (Gabriela 37-39)
- 7.18. Deseos de “acurrucarse” dentro del cuenco/Dios (Marta 128-129)
- 7.19. Vivencia de delicadeza y belleza (Marta 130-132)
- 7.20. Convicción del beneficio a los cercanos (amigos, familia, trabajo,..) (Marta 133-134)
- 7.21. Un nuevo modo de estar dentro de mí (Marta 135)
- 7.22. El modelo–las cualidades vistas en–otro ejercitante (Marta 136-137)
- 7.23. La complicidad con las cocineras (Marta 138)
- 7.24. La naturaleza y el entorno (Marta 139-141)
- 7.25. Inclinar ante el vacío/misterio (Marta 142-143)
- 7.26. La práctica de ACEPTAR LO QUE ES (Marta 143)

- 7.27. Vivir su Presencia en mí (Mariluz 36)
- 7.28. Acogida total a mi persona (Mariluz 36-37)
- 7.29. Agradecimiento por la experiencia (Nerea 114)
- 7.30. Agradecimiento por su relato (Nerea 115-118)

## 8. Cambios atribuidos a la práctica contemplativa

### 8.1.1. A nivel interior

- 8.1.2. Vivida como un proceso de descubrimiento (Carolina 49)
- 8.1.3. ¿Cómo se llega?:
  - 8.1.3.1. Por saturación trabajo anterior de crecimiento personal (Carolina 50-51)
  - 8.1.3.2. Intuición y aspiración hacia algo mucho mayor (Carolina 51-52)
- 8.1.4. ¿Qué se halla?:
  - 8.1.4.1. Respuesta a la búsqueda de algo mayor (Carolina 53-54)
  - 8.1.4.2. Trascender la carga personal (Carolina 54-57)
  - 8.1.4.3. Silencio:
    - 8.1.4.3.1. Sin interpretación ni auto-juicio (Carolina 58)
    - 8.1.4.3.2. Ser tal como soy (Carolina 58-59)
    - 8.1.4.3.3. Aceptación plena (Carolina 59)
    - 8.1.4.3.4. Visión sobre la calidad de ser (Carolina 60)
    - 8.1.4.3.5. Camino de plenitud y verdad (Carolina 61-62)
- 8.1.5. Renovación personal: (Mariluz 37-38)
  - 8.1.5.1. Aumento de mi sed de Dios (Mariluz 38)

### 8.2. En la vida

- 8.2.1. Experiencias previas
  - 8.2.1.1. Meditación (Carolina 64-66)
  - 8.2.1.2. Auto-conocimiento (Carolina 67-71)
- 8.2.2. Experiencias actuales:
  - 8.2.2.1. Superación de la necesidad de buscar fuera (Carolina 72-73)
  - 8.2.2.2. Confianza en algo interno muy propio y muy bueno (Carolina 74-75)
  - 8.2.2.3. Fidelidad a una misma y al propio camino (Carolina 76-77)
  - 8.2.2.4. Descansar en eso (Carolina 77)
  - 8.2.2.5. Atender a lo pequeño en la vida (Carolina 79)
  - 8.2.2.6. Aceptación propia y de los demás (Carolina 79-80)
  - 8.2.2.7. Seguir el ritmo de la conciencia (Carolina 80-81)

- 8.2.2.8. Avanzar con el ritmo del silencio, no con el ruido mental (Carolina 81-82)
- 8.2.2.9. Lo más importante no está fuera (Carolina 84)
- 8.2.2.10. Deseo de estar acorde con armonía interior
  - 8.2.2.10.1. Hacer las cosas bien (Carolina 86)
  - 8.2.2.10.2. A gusto (Carolina 86)
  - 8.2.2.10.3. Más dedicación (Carolina 86)
  - 8.2.2.10.4. Más entrega (Carolina 86)
- 8.2.2.11. Seguir la verdadera guía
  - 8.2.2.11.1. Aclara la mirada (Carolina 88)
  - 8.2.2.11.2. No juzga ni critica (Carolina 88)
  - 8.2.2.11.3. Deja ser (Carolina 88)
  - 8.2.2.11.4. Donde está la sustancia y belleza de tu vida (Carolina 88)
  
- 8.2.2.12. Cambios positivos en todas las áreas de la vida (personal, familiar, profesional) (Gabriela 32-35)
- 8.2.2.13. Gran ayuda para afrontar cambios importantes (Gabriela 34-35)
- 8.2.2.14. Un entusiasmo en mi vida (Gabriela 45-46)
- 8.2.2.15. Gran ayuda para afrontar el cáncer de un hijo de 26 años (diagnosticado 1mes después de los EC) (Gabriela 49-55):
  - 8.2.2.15.1. Largos periodos de oración contemplativa le aportan: (Gabriela 52-53)
    - 8.2.2.15.1.1. Quietud interior (Gabriela 53)
    - 8.2.2.15.1.2. Fuerza y serenidad para afrontar (Gabriela 53)
    - 8.2.2.15.1.3. Sentirse acompañada de “quien se fía” (Gabriela 54-55)
- 8.2.2.16. Mayor aceptación de mí misma (Mariluz 39)
- 8.2.2.17. Más serenidad (Mariluz 39)
- 8.2.2.18. Más sensibilidad para percibir necesidades de los demás (Mariluz 40)
- 8.2.2.19. Más generosidad (Mariluz 41)
- 8.2.2.20. Más alegría (Mariluz 41)
- 8.2.2.21. Cambios profundos en mi vida (Mariluz 43-45)
- 8.2.2.22. Mucha más lucidez y fuerza para vivir (Mariluz 45-46)
- 8.2.2.23. Acción liberadora (Mariluz 46-47):
  - 8.2.2.23.1. Relativización de las cosas (Mariluz 46)
  - 8.2.2.23.2. Actuar con distancia emocional (Mariluz 47)
- 8.2.2.24. Mayor compromiso ((Mariluz 47-49)
- 8.2.2.25. Mayor equilibrio (Mariluz 47-49)
- 8.2.2.26. Mayor paz (Mariluz 47-49)
- 8.2.2.27. Mayor alegría (Mariluz 47-49)

- 8.2.2.28. Serenidad (Marta 122)
- 8.2.2.29. Sentirse más capaz frente al dolor (Marta 122-123)
- 8.2.2.30. Determinación de dejar hacer más a Dios (Marta 123-124)
- 8.2.2.31. Un gran baño de humildad (Marta 124)
- 8.2.2.32. Una gran práctica de aceptar (Marta 124-127):
  - 8.2.2.32.1. Procesos propios y de los demás (Marta 125-126)
  - 8.2.2.32.2. La perfección de cada día (Marta 126-127)
- 8.2.2.33. Sigue con la meditación casi diaria (Nerea 106-109):
  - 8.2.2.33.1. Algunas sensaciones del espíritu (Nerea 107)
  - 8.2.2.33.2. Mente aún lucha y resiste (Nerea 108)
  - 8.2.2.33.3. Siente su corazón” como dentro de una geoda sagrada” (Nerea 109)
- 8.2.2.34. En el camino de la restauración del SER. (Nerea 110-113).

En un proceso de síntesis a partir de la elaboración del mapa conceptual, llegamos a identificar 3 macro-estructuras conceptuales que emergían- principalmente de la categoría *Vivencias*- y que parecen aportar el significado nuclear de la experiencia interior, como la trinidad que abraza y sostiene los cambios que mencionan en sus vidas. Éstas son:

### **Atravesar el dolor. Presencia. Ser.**

Dando voz a las autoras de estas narrativas y protagonistas de la experiencia de Ejercicios de Contemplación, reproducimos los fragmentos de narrativas que aportan el significado de cada macro-estructura conceptual.

---

#### 4.1.1 ATRAVESAR EL DOLOR.

En el contexto de los Ejercicios de Contemplación el dolor puede presentarse en su forma más elemental como dolor físico por la postura de quietud que se adopta en el banquito de meditación o en el cojín.

*“La mejor meditación del día es sin duda alguna la de las 7 de la mañana. Postura cómoda, respiración fluida, gratitud. Agradecida porque no hay dolor de espalda, el punto tenso entre las dorsales ha desaparecido y la respiración fluye bajando hasta la pelvis sin notar resistencias, como anteaer en la zona del diafragma” (Marta, 19-22).*

Pero el dolor más difícil de afrontar es el dolor interior causado habitualmente por asuntos del pasado pendientes de resolver o de integrar. El encubrimiento de ese conflicto se manifiesta con síntomas físicos de malestar. En momentos prolongados de quietud contemplativa pueden emerger a la conciencia, trayéndolos al presente, sosteniéndolos, y atravesarlos en una nueva atribución de significado; hallando un nuevo lugar en el espacio interior.

*“En realidad yo no quería permitir que eso, que en el pasado me había causado mucho dolor, me afectara de nuevo, y lo había intentado eliminar de mis causas de preocupación. Lo había “tapado”.*

*Mi insomnio se traducía por inquietud física con necesidad incontrolable de mover brazos y piernas y de cambios posturales continuos. El cuarto día de ejercicios entré en crisis, me sentí como si estuviera perdiendo una oportunidad irrepetible, por mi incapacidad de concentrarme y permanecer gozando en la Presencia, y necesité de acompañamiento.*

*Cuando fui capaz de reconocer y enfrentarme al hecho aceptando con paz que seguía siendo causa de dolor, y poniéndolo en la meditación a los pies de Jesús, las cosas cambiaron. Desde*

*entonces puedo conciliar el sueño sin problemas y esa inquietud física no se ha vuelto a presentar” (Mariluz, 20-32).*

*“Esa situación en la que había dolor, la sentía como que estaba en mí pero no como algo mío; la pude llevar para delante y para detrás desde esa mirada consciente, volviéndola a mirar cuantas veces me pedía y verme en ella desde todos los ángulos, sin analizar sin juzgar nada, sólo estando con ello, quieta y presente; fueron apareciendo capas más superficiales, luego más profundas y el reflejo emocional en el cuerpo de mis pensamientos acerca de ese dolor.*

*En todo el "remove" que ese malestar/alteración producía, era también palpable una quietud de fondo y cómo ésta me permitía ver: cómo me afectaba esa situación, cómo estaba llevándola, los pensamientos acerca de ese malestar, si estaba abierta o más bien cerrada, etc” (Carolina, 20-29).*

*“A los cuatro días ocurrió algo realmente interesante en mi geografía que me hizo darme cuenta del estado meteorológico interno. De pronto me percaté de que estaba habitada de mensajes negativos “eres inestable” “¿no te has dado cuenta hasta ahora de que no es tu camino?” “no sabes lo que quieres” “a estas alturas todavía no te has encontrado a ti misma” y muy profundo en el interior un único mensaje “ERES MALA” y en este momento de los ejercicios se produjo la ruptura de nivel, la liberación de energía positiva “ERES BUENA, ERES MIA, ERES YO” “Yo no creo nada distinto de mi mismo. Confía, Ama, estás segura y perfectamente equipada para la vida” (Begoña, 20-27).*

#### 4.1.2 PRESENCIA.

##### **¿Qué es presencia/la Presencia?**

*“Casi se me había olvidado a qué había venido (me lo han recordado los que compartían): a sentir la presencia de Dios que es paz, luz y quietud. Y casi prefiero que se me vuelva a olvidar, porque de lo contrario empezaré a anhelarlo y estropearé todas las meditaciones. Cuando Jalics dijo lo de “esperar a que Dios te tome” me resonó un montón y se me quedó prendida la frase. Hoy me he dado cuenta de que Dios me ha tomado hace tiempo, soy tierra conquistada. Prestando atención a la respiración sin darme cuenta he pasado a la circulación. Sentía cómo fluía con fuerza la sangre. Estoy llena de vida, estoy llena de Dios. La vida que me reconocen, la belleza que me alagan es Dios dentro de mí. Entonces, si ya está dentro de mí ¿para qué he venido? Para amar como Él, me surge la respuesta automáticamente. O por lo menos parecidito a él. ¿Para llenarme de su amor y así poder darlo? Soy un cuenco y me lleno de su amor. NO, he venido simplemente para disfrutar de su presencia. Presencia, esta es la otra palabra que había olvidado” (Marta, 7-18).*

*“Por la tarde, he dejado la banqueta y en la postura de loto no se me han dormido las rodillas. Pocas distracciones. Estado receptivo. ¿De dónde vendrá la señal que quiere captar mi antena, de dentro o de afuera? Hay momentos de vacío en los que busco una grieta. De momento, no aparece. De hecho, nada aparece. La Presencia de la que otros hablan, no se manifiesta. ¿Tal vez tenga que volver a mi presencia? ¿Quedarme en ella a ver si dentro o alrededor de ella aparece la otra presencia? Lo mejor de todo es que estoy tranquila. Ninguna sensación de frustración por el momento. Aplico la frase de Jalics “Por ahora, es así” que me ayuda a aceptar cada momento como es y punto. ¿Tengo tantas ganas como miedo a esa Presencia de la que me hablan y en la que creo? Me ha venido muy bien entender que no espero nada. Sigo a la espera de nada. Tiene mérito dedicar 10 días de*

*vacaciones a esperar nada. Es un acto de fidelidad, y de fe, claro” (Marta, 58-68).*

*“Me he despertado a las 5 y ya no he vuelto a dormirme. Al sentarme en la banqueta, en la primera meditación, me he dado cuenta de que todo estaba bien. También de que no estaba encendida la barrita de incienso. Mindfulness!! He ido a buscarla y la he encendido. No he necesitado descansar a la media hora. He ido apoyándome en la respiración y en las manos cuando se me iba la cabeza. Y sobre todo en el sentimiento de gratitud por la ausencia de dolores, de molestias gástricas, de hambre. ¿Será esto la presencia? La ausencia de motivos de queja porque todo lo que hay/es está bien?” (Marta, 93-99).*

### **La presencia: una quietud despierta que atraviesa el campo del malestar...**

*“Una de los puntos destacables del mismo [el retiro] ha sido poder constatar que a pesar del malestar físico, del cansancio a momentos, podía volver a la presencia: una quietud despierta (aunque a veces fuera a trompicones), atravesaba el campo de malestar y daba siempre con el silencio detrás: detrás de lo mío, de mis pensamientos; una presencia que estaba ahí, que iba alumbrando tanto los escenarios en sombra de mi pequeño yo como mi propia demanda de ser” (Carolina, 7-12).*

### **Que también es presencia de sí misma, en sí misma...**

*“Suena un poco narcisista, pero en esta meditación no he sentido presencia divina sino presencia de mi misma. Es como si empezara a percibir la antena que soy antes de pasar al siguiente paso de percibir lo que percibe la antena. Mis piernas, pelvis, abdomen, tórax, cuello, cabeza, entrecejo, brazos manos. Es un buen ejercicio para mí, que tengo tendencia a perderme en las necesidades de los demás y olvidarme de las mías propias: tomar conciencia de las partes de mi cuerpo y de cómo están y qué*



*quieren. Me he quedado un rato en el entrecejo y se estaba bien. Se me ha pasado la hora volando” (Marta, 43-49).*

### **Apertura que trae claridad...**

*“Los ejercicios realizados este verano han supuesto una vivencia transformadora. Si bien el momento a momento ha sido árido, pues he tenido muchas dificultades para la concentración que fueron mayores en los primeros días y se acompañaron de un extraño dolor de la rodilla derecha en las meditaciones, la apertura a la Presencia hizo que se manifestara con claridad el motivo que desde hacía semanas me impedía dormir” (Mariluz, 13-19).*

### **Habita el interior y lo llena de dulzura y compasión...**

*“A diez días de distancia de la experiencia de los Ejercicios de contemplación mi interior sigue continuamente habitado por el sabor de la Presencia, de la dulzura, la compasión y el Amor de la misma. Sigo viviendo de los efectos de una purificación interior intensa, de una experiencia de RETORNO al más profundo Centro, una experiencia de re-enraizamiento” (Begoña, 1-4).*

### **Presencia inmutable que traspasa todos los estados...**

*“He hecho una vez más la experiencia de que Dios pasa por y más allá y traspasa todos nuestros estados físicos y espirituales, de ánimo, dolor, enrevesamientos, yendo siempre más allá de nuestras ideas, luces y sombras. Percibo de nuevo que la Presencia está siempre ahí cada vez que yo me hago conscientemente presente a Ella. Y está ahí, asumiendo todo y dándose a la vez en otro nivel de realidad” (Begoña, 45-49).*

---

### 4.1.3 SER

#### **Más allá del dolor...**

*“Todo ello llevaba a aclarar: había dolor pero de alguna manera descansaba; había un lugar en el que era yo, ser. Se podía soltar lastre” (Carolina 30-31).*

#### **En la presencia...**

*“El otro aspecto que para mí es destacable de este retiro es haber descubierto que puedo estar en mí de entrada, como si eso fuera el principio de todo y para todo lo que emprenda. Me encuentro menos pendiente del mundo y de los demás y hay un respeto amoroso por ser fiel a mi intimidad, a esa presencia tal como la vivo y la entiendo” (Carolina, 40-44).*

#### **Ser reconocida y reconocer-se...**

*“La experiencia fue de RETORNO porque paradójicamente, volviendo descubrí la distancia y la lejanía del Centro. Y en este volver se dio la experiencia de RECONOCIMIENTO, de mi misma y de mi ser en el Ser de Dios” (Begoña, 11-13)*

#### **En un camino de plenitud...**

*“Vivo la práctica contemplativa como un proceso de descubrimiento.*

*Había en mi un cansancio enorme de todo el trabajo de crecimiento personal de los últimos años y una intuición, una aspiración muy viva que buscaba sin palabras algo inmensamente mayor por decirlo de algún modo.*

*La práctica contemplativa ha dado espacio y vuelo a esta demanda a la vez que se hace maravillosamente cargo de todo lo personal. No es que mi persona haya desaparecido pero ya no le doy vueltas, la puedo dejar como una mochila. La oración me saca*

*de mí, absolutamente; y a la vez, hace que vea en mí sin esa responsabilidad, sin carga.*

*En el silencio, dejo de interpretarme, de juzgarme. El silencio me deja ser tal como soy y hay espacio para admitirlo todo aunque no sea de golpe.*

*En el silencio se muestra la calidad de ser y dónde en uno no hay esa calidad. La necesidad de búsqueda, de mejorar se ha aflojado; hay algo dentro que voy descubriendo como camino de plenitud y verdad" (Carolina, 49-62).*

### **Que deja ser....**

*"Todo empieza a cambiar cuando lo más importante deja de estar fuera; aunque vayas y vengas, deseas estar en acorde con esa armonía interior y lo que quieres es hacer las cosas bien, a gusto, con más dedicación, más entrega, vas viendo que es tu verdadera guía, que te aclara su mirada, que no juzgas tanto ni criticas, que dejas ser, que en ella está la sustancia y la belleza de tu vida" (Carolina, 84-88).*

### **Que trae cambios...**

*"Después tuve un momento maravilloso en el que experimenté un estado de comunión con Dios vivido en la entrega y la apertura simultánea y mutua. Vivir su Presencia en mí y su acogida a mi persona torpe y necesitada de manera total, ha supuesto una renovación personal, no solo a nivel espiritual, aumentando mi sed de Dios, sino con proyección en mi vida cotidiana; mayor aceptación de mí misma, más serenidad, más sensibilidad para percibir las necesidades de los demás, más generosidad, más alegría" (Mariluz, 34-41).*

**Y cuya unión con la presencia se vislumbra así...**

*“Sentir tu propia vibración.*

*Sentir otra vibración.*

*Sentir que las dos son la misma.*

*Sentir una sola vibración.*

*Una sola presencia que abarca toda la realidad.*

*Descansar en esa presencia y abandonarse a ella.*

*Desaparecer y, al mismo tiempo, SER más que nunca.”*

*(Marta, 144-151).*

## 4.2 INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN: “UN VIAJE A MI GEOGRAFÍA INTERIOR”.

El adentramiento en las narrativas, tras el proceso de análisis y categorización, fue llevando a identificar una clara comunalidad de vivencia tal y cómo quedaba reflejada por sus autoras e interpretada en el mapa conceptual.

El árbol-eje de la vivencia de los Ejercicios Espirituales pasaba a ser aquí una melodía. Cada narrativa parecía aportar los acordes que resonaban en un mismo armónico.

Pusimos palabras a esa melodía común, surgiendo una narrativa única. Inclusiva. Las vivencias narradas se asemejaban hasta el punto de poderlas unificar en una sola. En un relato de viaje común....

*“Un viaje a mi geografía interior” (Begoña, 6).*

- 1. Lugar de partida**
- 2. Equipaje**
- 3. Recorrido**
- 4. Imágenes**
- 5. Sensaciones**
- 6. Tropiezos, hallazgos y encuentros**
- 7. Recuerdos de lo vivido**
- 8. ¿Cómo es ahora?**

---

### 4.2.1 LUGAR DE PARTIDA

La mujer que inicia este viaje, a partir de las narrativas que disponemos, parte de un lugar en el que ya ha experimentado el silencio, ya ha tenido contacto y conocimiento de los obstáculos en este terreno y sigue dispuesta a avanzar. A adentrarse más y más en la profundidad de este recorrido, preparada a afrontar

turbulencias, atraída por una fuerza que le lleva a no detenerse en el temor a hallar un vacío, aunque lo hallara. Tiene la esperanza o la certidumbre secreta y callada de que ese abismo que la llama fuera su verdadera casa. Emprende un viaje a tierra desconocida.

---

#### 4.2.2 EQUIPAJE

Lleva consigo sus experiencias previas, al menos al inicio. Le costaron y cree que le pueden ayudar. La determinación a avanzar en su camino le permite saber que puede desprenderse de ellas si resultan ser peso excesivo. Su bagaje le ha dado más seguridad en ella misma, mayor confianza, mejor percepción, una intuición más fina, y algo muy valioso: la confianza en su Maestro interior. Ya conoce diferentes climatologías y sabe observarlas. Desea aprender aún más de ellas. Y confía.

---

#### 4.2.3 RECORRIDO

Este viaje interior de 8 días completos en silencio, sentada en una sala llena de otros viajeros como ella, la lleva a transitar un recorrido que lo experimenta como una aventura. Dice contar con recursos: un mapa invisible y un termómetro sensitivo para detectar mejor en qué lugar y en qué clima se halla. Sabe que puede manejar su barca cuando las nubes amenazan tormenta, y que dispone de una antena radar en sí misma.

Para este recorrido le ayuda el silencio exterior, así como el silenciamiento de su mente, de sus afectos y hasta de su cuerpo. Se adapta a la posición que su cuerpo mejor adopta para estar en quietud mientras transcurre el viaje.

La postura le ayuda a encontrar esa comodidad. Su medio de transporte es su propia respiración. Allí siente su propia presencia, que la calma haciéndole saber que el viaje es ella. Y observa el paisaje.

---

#### 4.2.4 IMÁGENES

Su paisaje va a ser variado y rico, exento de comodidades, con pendientes pronunciadas en ocasiones y también llanuras en las que reposar. Nos cuenta lo que ve.

Los primeros días le aparecen recuerdos de momentos anteriores, intensos y difíciles. Los mira y los ve como barcos en la mar que con el tiempo se ven lejanos y en los que ya no se va a embarcar. Algo la desafía en esa constatación y las nubes de tormenta aparecen haciéndole dudar de sí misma, de su propia capacidad para llevar el timón de la que sí es su barca, hablándole de inestabilidad y de riesgo de naufragio. No sirves como navegante, parece ser el mensaje. Ella centra entonces su mirada en el Mar, y ahí descubre, descubre....

Descubre esos momentos “vacíos”, llenos de preguntas sin respuestas, reflejos de barcas a la deriva.... Y respira, respira, se hace consciente de que respira. Y confía.

Abierta a la esperanza de que si se pierde, vendrán a buscarla. Es una espera difícil; difícil es sostenerse en la esperanza. En este inicio del recorrido responde con firmeza a esa pregunta incisiva que aparece: ¿a qué ha venido? Ha venido a disfrutar Su Presencia.

---

#### 4.2.5 SENSACIONES

Y se prepara. Al inicio de la jornada, sentada, de rodillas en un banquito, o sobre un cojín, con la espalda recta frente al cuenco vacío que preside ese espacio exterior inmutable, invariable durante todo su recorrido, ahí, ella se siente cercana al misterio.

En esa primera hora de su jornada se siente cómoda, relajada, perceptiva y feliz. En su mente, hay pocas distracciones y no afloran conflictos.

Se siente respirar como un todo en armonía; serena y con una suave alegría interna. La quietud aflora. Se entrega a ese estado receptivo.

En otros momentos, experimentará la somnolencia- el cuerpo tan acostumbrado a la actividad confunde por momentos la quietud interna con el estado de sueño. Un ligero cambio postural le ayuda.

---

#### 4.2.6 TROPIEZOS, HALLAZGOS Y ENCUENTROS

Otros recuerdos negativos del pasado aparecen de nuevo, en pleno recorrido, ensombreciendo parcialmente su paisaje. Son restos de culpa por el dolor infligido. Aunque nubes, éstas son ahora ligeras de tal modo que, centrándose en la respiración, ve cómo se disipan-al menos temporalmente...

Un dolor en la boca del estómago que percibe como peso podría ser reflejo de esa agua condensada y retenida que aún está por llover. De momento acude a un suave masaje para manejar esa presión. Además, se apoya en los recursos que trae en su equipaje, siendo la aceptación uno de gran valor.



La presión está en otro lugar. El espacio que abre la perseverancia permite que esa climatología desagradable se acerque y muestre su contenido. Llega la tormenta y empieza a descargar. Descubre una escisión dentro de ella. Una parte escéptica que duda, desconfía... y le hace cuestionar hasta de ella misma. La otra, confiada, pura, inocente y creyente—también audaz—con la que se identifica, aunque la percibe sin fuerza y débil. Se siente fallar en la percepción de sí misma.

Cuenta con ayuda del guía de viaje—viajero experimentado. Él le confirma el para-rayos hacia el que desviar esa carga eléctrica: la confianza. La confianza canalizará ese desafío a su integridad que la llama pretenciosa por emprender este -su-viaje.

Lágrimas caen y liberan. La piedra en el plexo solar empieza a disolverse. Halla el núcleo de la materia que le hace tropezar sin poder confiar. Encuentra el origen del dolor y le mira al frente al compartirlo con el guía, que acoge.

Resuena con fuerza, aunque sin estruendo, mojada con llanto, la imagen de esa dura piedra difícil de tragar: engaño recibido. Identificada, mostrada y pronunciada. La piedra, una vez hallada, pierde su pesantez al dejarla de arrastrar. Se ha ido el peso de la boca del estómago; su cuerpo le muestra –agradecido y comunicativo– una gran liberación interior.

#### 4.2.7 ¿QUÉ TRAE DEL VIAJE? RECUERDOS DE LO VIVIDO.

En su diario, nos deja ver cuáles son sus recuerdos más significativos en este viaje, que en tiempo exterior duró 8 días intensos, sin tiempo en su interior. Nos habla de una vivencia transformadora, que ha supuesto momentos de aridez y hasta de dolor como los ya narrados.

Experimentó el malestar físico, en ocasiones debido a la postura del cuerpo prolongadamente sostenida, y en ocasiones, como reflejo de una incómoda postura interior. Ésta última influenciando también a su dimensión corporal.

Emergieron estados interiores negativos, en ocasiones genéricos, y que desaparecían al ritmo en que fueran reconocidos en su profundidad desvelando su significado. Manejaba la situación dolorosa a través de su mirada consciente, exenta de juicio y análisis, manteniéndose presente ante ello. En esos momentos podía percibir la quietud de fondo que le permitía sostenerse en esa mirada.

Aprendió los enredos de la mente, que aparecían acusatorios o exigentes. Se le mostraban trayendo culpas del pasado, incomodidades del presente, y expectativas impuestas al futuro. En los momentos más difíciles pudo acudir al guía que le ofreció ayuda para superar sus momentos de resistencia.

Deja notas marcadas con consejos de aquello que a ella más le ayudó. Perseverar, no luchar, no desesperar, reconocer lo que es tal y como es, ir más allá de las expectativas, respirar y confiar. Se requiere determinación para hacerse con esta actitud. Pasos que dejan huella profunda de aceptación, liberando. Liberándola de todo aquello de sí misma que le impide ver el terreno de su propio camino. Que es origen y destino. Y que aún así está por andar. En desnudez, vaciada de lo que no le deja realizar su viaje; de todo lo que no es ELLA.

Descubrió la importancia de estar en sí misma, con un respeto amoroso que le invita a ser fiel a su propia intimidad y presencia. Un nuevo modo de estar. Vio el valor de autenticidad en la superación del perfeccionismo. Soltar y ser. Simplemente SER.

Habló de Presencia. Con mayúscula. Abarcadora y sustentadora. Que alumbra y que trae claridad. Y de su propia presencia. De la

cual se hacía más y más consciente. Llamó a su proceso, un “reconocimiento”, de sí misma, y de su ser en el ser de Dios. Vacío de imágenes y contenidos, como el cuenco que presidía la sala, ante el que se inclinaba.

---

#### 4.2.8 ¿CÓMO ES AHORA?

A nivel interior, vive la práctica contemplativa como un proceso de descubrimiento. Al que llegó por saturación de su trabajo anterior de crecimiento personal, que incluía diversas experiencias. Ese tramo de su etapa anterior la llevó a intuir y a aspirar hacia algo mucho mayor. En este su nuevo camino halló el modo de trascender la carga personal: entrar y habitar el silencio. Ahí descubrió la ausencia de interpretación y de autojuicio. Una aceptación plena que le permite ser tal como es. Que le muestra una nueva visión sobre la calidad de ser. Encuentra—y se encuentra—en un camino de plenitud y verdad.

Esto la lleva a superar la necesidad de buscar fuera, confiada en eso mucho mayor que ha hallado, que lo siente interno, muy propio y muy bueno. Y descansa en eso.

Se da cuenta que en su movimiento externo desde ese interior, atiende ahora a lo pequeño, a lo aparentemente insignificante, pues sabe que lo importante, lo valioso, lo esencial no está fuera. Su deseo de estar acorde con esta armonía interior la lleva a hacer las cosas bien—despojadas de perfeccionismo—, a hacerlas con gusto, con una dedicación más atenta. Se da cuenta que la lleva a más y mejor entrega.

Sigue su verdadera guía, a la que reconoce porque le aclara la mirada, no juzga ni critica, la deja ser. Le muestra la sustancia y la belleza de su vida.

Se siente íntima y profundamente acompañada desde su propio interior. Sabe de quién se fía. Y así, recibe fuerza y serenidad para afrontar cambios y retos importantes en su vida.

En su relación con los otros, percibe con mayor sensibilidad las necesidades de los demás. Su generosidad ha crecido y también su alegría.

Este camino ha conllevado para ella una acción liberadora, que le permite relativizar las cosas y actuar con distancia emocional. Brota así un mayor compromiso en ella y desde ella; un mayor equilibrio y paz.

Los pasos en este camino imprimen una visible huella de aceptación, de los propios procesos y de los demás.

En ese andar despojado de imposiciones a la realidad puede ver la perfección de cada día.

## 5 CONCLUSIONES: LAS RAÍCES

Existe una dimensión en el ser humano, común a todos, que lo vincula a todo, y que al mismo tiempo le otorga su esencialidad y singularidad. Es la dimensión más honda que subyace en la realidad que lo constituye. Es la dimensión espiritual o trascendental.

En un modelo integrador del ser humano cabe incluir y explicitar esta dimensión espiritual en el avance de la comprensión y facilitación de los procesos óptimos de desarrollo humanos.

Una psicología con vocación de servicio a la persona en su totalidad y que tiene en consideración todo el ámbito de la experiencia humana, está llamada a incluir en sus planteamientos de estudio y de praxis, de investigación y de aplicación, dicha dimensión espiritual.

En la actualidad, podemos presentar dos conceptos, dos constructos, a través de los cuales se está acercando este postulado al campo de la psicología. Uno de ellos, el *Mindfulness*, (traducido como atención plena o conciencia plena) ha llegado directamente de la mano de la espiritualidad reglada, en concreto procedente del budismo, y está hallando su lugar principalmente en el terreno de la psicoterapia.

El otro, la *Inteligencia Espiritual*, está siendo desarrollado en el contexto de la personalidad, con una clara proyección hacia ámbitos aplicados como la educación.

## 5.1 HACIA UNA PSICOLOGÍA CONTEMPLATIVA.

En la introducción del Minfulness en ámbitos clínicos, éste parece haber quedado circunscrito a la aportación pionera del médico y practicante budista Jon Kabat-Zinn, quien, a partir de la incorporación de prácticas de atención plena en pacientes con dolor crónico desarrolló el programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness Based Reduction Program.) Al integrar su dedicación profesional en el campo de la interacción mente-cuerpo con su experiencia en la práctica de meditación abrió un nuevo ámbito de exploración de posibilidades al aplicar algunas técnicas de las enseñanzas budistas en situaciones clínicas.

Mindfulness es algo difícil de definir. Lo que resulta muy notorio–y sugerente de reflexión–es que un término directamente procedente de una tradición de sabiduría espiritual se encuentre en la actualidad tan extensamente introducido en el ámbito académico y clínico.

Ciertamente, nos hallamos ante un nuevo modelo en el que la sabiduría contenida y custodiada por ramas milenarias de conocimiento profundo del ser humano parece haber penetrado el árbol de la ciencia, en un encuentro llamado a dar fruto.

Quizás es ésta una buena oportunidad para abrir aún más el espacio de acogida y de hacer aún más porosa la corteza del árbol para dejar que las ciencias humanas, sociales y de la salud se impregnen de la savia procedente de los densos bosques de las tradiciones contemplativas que generosamente viene a derramarse para llegar a suelo común, para nutrir a toda la especie, pasando a través del árbol haciéndolo así fecundo.

Un árbol de conocimiento que se abre a estudiar aquello que recibe, humildemente dispuesto a entrar “en terreno sagrado” y ofrecer lo mejor de sí para acercarse a enseñanzas que albergan

modos, métodos y prácticas para llevar al ser humano a la mejor versión de sí mismo.

En concreto, una psicología tendida hacia el estudio de las prácticas y ejercicios que abren la dimensión contemplativa y que fundamenta a las tradiciones de sabiduría.

Una psicología que contempla, y desde ahí, actúa.

Kabat-Zinn (1994) sintetiza mindfulness como prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente, y sin juzgar.

En nuestro contexto, Vicente Simón (2010) lo define como la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Esta capacidad requiere práctica, y una práctica paciente. Una práctica que empieza observando dentro, volviendo la mirada hacia sí. Quizás lo que más la diferencia de cualquier otro tipo de práctica es la actitud fundamental que la acompaña: la aceptación. No hay un lugar dónde ir, ni un estado determinado que alcanzar. Tan “sólo” estar. Estar con todo lo que va emergiendo en la conciencia, en tiempo de quietud meditativa, para ir extendiéndolo al momento-a momento interactivo con el otro, los otros, lo otro. Ampliando el sí mismo en un horizonte común.

Una cualidad de estar que va configurando un modo de ser y de relacionarse.

Una capacidad de irse haciendo más consciente que puede ser ejercitada mediante prácticas que modifican la capacidad atencional, pero que está lejos de confinarse a un espacio cognitivo. Abrirse a mayor conciencia conlleva abrir el corazón.

Posiblemente a eso se deba los efectos beneficiosos sobre la salud física, emocional y mental de las personas a quienes se les enseña a practicar en contextos clínicos supervisados profesionalmente. Profesionales que, a su vez, han recibido beneficios de dicha práctica y, en esa medida y de ese modo, pueden acercarla para ayudar a aliviar diversos modos de sufrimiento y acompañar procesos de cambio hacia el crecimiento. La literatura sobre estos efectos en ámbitos clínicos se extiende en la actualidad a, literalmente, miles de trabajos científicos, situación que la coloca más allá del ámbito de esta tesis, tanto por extensión, como por contenido.

## 5.2 AMPLIANDO LOS MÁRGENES DE LA INTELIGENCIA: LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL.

El modelo de inteligencias múltiples enunciado por Howard Gardner (1998) amplió sustancialmente el escurridizo y delicado constructo de inteligencia, también explorado en sus diferentes aristas por otros investigadores. Goleman afinó aún más la aproximación al introducir el concepto de inteligencia emocional (1996) que basó en la inteligencia intra-personal y la inter-personal. El paso decisivo a no confinar la inteligencia a unas habilidades útiles pero restringidas, abrió nuevas consideraciones sobre la potencialidad del ser humano en sus diferentes facetas.

Ha sido recientemente que se ha introducido en el ámbito de la investigación el constructo de inteligencia espiritual. Si un acuerdo sobre qué significa espiritualidad resulta difícil dado las múltiples connotaciones que implica, adjetivarlo junto a la inteligencia puede parecer en exceso elusivo a la psicología académica. Y al mismo tiempo, denota la constatación de una realidad y el deseo de acercarse más a ella.



Dicha constatación fue sucediendo en nuestro propio trabajo de análisis a partir de las narrativas de la vivencia de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Ese “algo” estaba allí, emergiendo tras las categorías. La oportunidad de entrar en ello llegó a través de un congreso de Inteligencia Emocional y la consideración de que en nuestro material de trabajo había mucha información apuntando directamente hacia ese ámbito. Fue así como nos planteamos indagar una posible relación entre la inteligencia emocional y la espiritual. Para ello, utilizamos la definición de inteligencia emocional clásica de Salovey y Mayer (1989) entendida como la habilidad de: 1) **percibir** emociones; 2) **utilizar** –integrando– emociones para facilitar el pensamiento; 3) **comprender** emociones; y 4) **regular** las emociones.

Para acercarnos a la inteligencia espiritual, procedimos de forma exploratoria, en la búsqueda de un consenso de lo que para nosotros significaba esa faceta de la realidad humana, qué dimensiones incluía, qué manifestaciones proporcionaba, y lo hicimos teniendo en cuenta la información que nos llegaba del estudio de las narrativas junto con nuestro propio bagaje.

Para fines de esa primera exploración entre inteligencia emocional y espiritual, nos centramos en el texto de Verónica por su extensión –su diario completo del Mes de Ejercicios Espirituales– y su riqueza expresiva, llena de matices en el despliegue narrativo de la hondura y significación de su experiencia.

Tomamos del mapa conceptual las categorías agrupadas en “Vivencias” que procedían directamente del texto de Verónica y que fueron 73 en total. Éstas se convirtieron, pues, en las unidades de análisis en esta indagación. Asignamos las unidades de análisis (UA) a las 5 dimensiones de inteligencia emocional

procedentes de la definición de Salovey y Mayer arriba indicada, así como a las 7 dimensiones generadas a partir de nuestra exploración de lo que finalmente denominamos "*Sensibilidad Espiritual*" (SE), por parecernos que ese término se ajusta más a la realidad a la que pretende acercarse.

Las unidades de análisis fueron finalmente incluidas, cada una de ellas, en más de una categoría tanto de IE como de SE. La distribución de las unidades y el solapamiento entre ellas proporcionaba indicios de la relación existente entre inteligencia emocional y sensibilidad espiritual y el programa de Ejercicios Espirituales.

Los resultados de esta primera exploración se presentaron en el I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional que tuvo lugar en Barcelona en Noviembre del 2012, y posteriormente en el European Symposium of Mind and Life Institute sobre "*Cambio personal y social desde la perspectiva contemplativa*" que tuvo lugar en Berlín en octubre del 2013.

En paralelo a nuestra primera presentación en contexto científico, se publicó un artículo poniendo en relación los dos constructos de Inteligencia Emocional y Espiritual (King, Mara, & De Cicco, 2012), que nos confirmó el interés de dicha exploración.

En una continúa revisión de los datos–señales de realidades–de nuestro trabajo, y en la destilación y condensación de las categorías en un proceso de abstracción y síntesis informada de su significado–así pues, en la fase final de este trabajo–ese "algo" seguía emergiendo. Profundizamos entonces en esa realidad subyacente, a la que denominamos "*Sensibilidad Espiritual*", y que desarrollamos en este apartado de "*Raíces*" pues aquí ha hallado su lugar; la savia de una realidad nutriendo el tronco de la psicología entroncada en la hondura de la vivencia espiritual.

### 5.3 EXPLORANDO EL SIGNIFICADO EMERGENTE DE UNA REALIDAD HALLADA: LA SENSIBILIDAD ESPIRITUAL.

Como quedó presentado en las comunicaciones en los congresos mencionados (Puche, Botella, & Gallifa, 2012; Puche & Botella, 2013), nuestra aproximación conceptual a la Sensibilidad Espiritual fue formulada en estos términos:

La Sensibilidad Espiritual (SE) de una persona es mayor en la medida en que sus **patrones de pensamiento, atribución de significado, percatación y conciencia** le capaciten para:

- A. Trascender lo obvio y operar desde patrones de pensamiento post-formal. (SE1: Post-formal)
- B. Ser máximamente consciente de sí mismo/a, del mundo y de su propio lugar en él. (SE2: Auto-conciencia)
- C. Ser máximamente consciente de los patrones multidimensionales que le vinculan mutuamente al sistema al que pertenece. (SE3: Conciencia sistémica)
- D. Reconocer la naturaleza construida de los límites entre el *self*, el mundo y los demás y, consecuentemente, la unicidad intrínseca de la realidad. (SE4: Conciencia de unicidad)
- E. Ubicar sus acciones y su vida en un contexto más amplio (auto-trascendencia), más profundo (reflexividad) y más significativo. (SE5: Auto-trascendencia)

- F. Interactuar con el mundo del que es parte centrándose en el aquí y ahora.(SE6: Aquí y ahora)
- G. Ser consciente de su pertenencia a una comunidad global. (SE7: Conciencia de comunidad)

En esta fase del estudio, ampliamos la indagación sobre la Sensibilidad Espiritual a partir de las cuatro narrativas de los participantes en el Mes de Ejercicios Espirituales, en concreto, de las unidades de análisis que habían quedado recogidas en el mapa conceptual bajo las categorías principales de (4) “Vivencias” y (5) “Resumen sintético de la experiencia de EE”.

En total, analizamos la relación entre 121 categorías procedentes del mapa conceptual y las 7 dimensiones propuestas de Sensibilidad Espiritual. Aquí, pues, las categorías procedentes de los puntos 4 y 5 del mapa conceptual del Mes de Ejercicios Espirituales pasaron a ser las unidades de análisis en la exploración del constructo *Sensibilidad Espiritual*.

De nuevo, siguiendo con la lógica del método, cada categoría podía estar asignada a más de una dimensión de SE, en un proceso que iba aportando información sobre la amplitud y profundidad de cada una de las dimensiones a partir de la vivencia narrada por los propios ejercitantes.

A continuación, se encuentra la tabla que recoge la asignación de las categorías de las vivencias del Mes de Ejercicios Espirituales a las siete dimensiones de Sensibilidad Espiritual según nuestra concepción y aportando definición empírica al constructo.

La Sensibilidad Espiritual (SE) de una persona es mayor en la medida en que sus **patrones de pensamiento, atribución de significado, percatación y conciencia** le capaciten para:

<p><b>SE1</b></p>	<p>Trascender lo obvio y operar desde patrones de pensamiento post-formal. <b>Post-formal.</b></p>	<p>Acción desde la consciencia de unión Apertura a lo nuevo. Asentamiento de la vivencia Autoconciencia trascendida Características de la Conciencia Plena Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella Conciencia del aquí y ahora Conciencia plena Descripción de la consciencia aquí y ahora Fluir Inaprensible /Inalcanzable por la mente Inefabilidad /Misterio Integración de lo anterior. Integración de opuestos Prácticas inesperadas. Superación del apego Trascendencia de lo discursivo. Unidad con Dios Unidad con el Cosmos Unidad con la humanidad Uno en el Todo/ comunión con todo Vía para alcanzar la consciencia aquí y ahora Vivencias de la Conciencia Plena</p>
<p><b>SE2</b></p>	<p>Ser máximamente consciente de sí mismo/a, del mundo y de su propio lugar en él. <b>Autoconciencia.</b></p>	<p>Acción desde la consciencia de unión Aceptación de limitaciones Aceptación profunda Adquisición de mayor confianza en sí mismo/a. Adquisición de una consciencia “clave” durante los EE. Afinamiento de la consciencia. Autoconciencia trascendida Claridad Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella Conciencia del aquí y ahora</p>

		<p>Conciencia del cuerpo como guía integral.</p> <p>Conciencia plena</p> <p>Contemplación unión con Dios en la acción</p> <p>Desbordamiento</p> <p>Descripción de la consciencia aquí y ahora</p> <p>Desvelar y aceptar sombras.</p> <p>Dolor temporal cíclico</p> <p>Emocionalidad profunda</p> <p>Encarnación</p> <p>Energía</p> <p>Estar</p> <p>Experiencia de autodescubrimiento</p> <p>Experiencia de la conciencia corporal.</p> <p>Experiencia muy honda</p> <p>Expresión de los propios deseos</p> <p>Gran vitalidad</p> <p>Incremento de la conciencia de las propias necesidades</p> <p>Integrada, encarnada</p> <p>Liberación de las ansiedades y dependencias</p> <p>Mayor autenticidad</p> <p>Mayor autonomía.</p> <p>Mayor comodidad consigo mismo.</p> <p>Mayor delicadeza interior</p> <p>Mayor estabilidad.</p> <p>Mayor felicidad.</p> <p>Mayor fuerza para enfrentar</p> <p>Mayor gratuidad.</p> <p>Mayor humanidad.</p> <p>Mayor libertad para querer.</p> <p>Mayor permisividad</p> <p>Purificación.</p> <p>Referente corporal</p> <p>Respiración</p> <p>Sanación de heridas cargadas desde la infancia</p> <p>Sentir con más libertad.</p>
--	--	--

		<p>Sueños</p> <p>Uno en el Todo/ comunión con todo</p>
<b>SE3</b>	<p>Ser máximamente consciente de los patrones multidimensionales que le vinculan mutuamente al sistema al que pertenece.</p> <p><b>Conciencia sistémica.</b></p>	<p>Acción desde la consciencia de unión</p> <p>Al servicio de los demás ó deseo de ayudar</p> <p>Autoconciencia trascendida</p> <p>Cambios en la acción</p> <p>Cambios en la Interacción.</p> <p>Características de la Conciencia Plena</p> <p>Compromiso /solidaridad vivencial</p> <p>fruto de la unión</p> <p>Conciencia de la interacción.</p> <p>Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella</p> <p>Conciencia del aquí y ahora</p> <p>Conciencia plena</p> <p>Consciencia de vida</p> <p>Contemplación unión con Dios en la acción</p> <p>Descripción de la consciencia aquí y ahora</p> <p>Experiencia de acompañamiento durante los EE.</p> <p>Fluir</p> <p>Importancia del grupo</p> <p>Integrada, encarnada</p> <p>Mayor agradecimiento de personas y experiencias</p> <p>Mayor humanidad.</p> <p>Mayor libertad para querer.</p> <p>Mayor permisividad</p> <p>Sanación de heridas cargadas desde la infancia</p> <p>Unidad con la humanidad</p> <p>Uno en el Todo/ comunión con todo</p>
<b>SE4</b>	<p>Reconocer la naturaleza construida de los límites entre el <i>self</i>, el mundo y los demás y, consecuentemente, la</p>	<p>Acción desde la consciencia de unión</p> <p>Autoconciencia trascendida</p> <p>Compromiso /solidaridad vivencial</p> <p>fruto de la unión</p> <p>Comunión/ Unión con Jesús Conciencia de unidad y deseo de permanecer en</p>

	<p>unicidad intrínseca de la realidad. <b>Conciencia de unicidad.</b></p>	<p>ella Conciencia plena Contemplación unión con Dios en la acción Integración de opuestos Integrada, encarnada Poder transformador del descubrimiento de la conexión entre la conciencia “clave” y el dolor físico. Unidad con Dios Unidad con el Cosmos Unidad con la humanidad Uno en el Todo/ comunión con todo Vivencias de la Conciencia Plena</p>
<p><b>SE5</b></p>	<p>Ubicar sus acciones y su vida en un contexto más amplio (<b>auto-trascendencia</b>), más profundo (<b>reflexividad</b>) y más significativo.</p>	<p>Acción desde la consciencia de unión Aceptación profunda Adquisición de una conciencia “clave” durante los EE. Agradecimiento de lo hecho, vivido, sufrido, gustado, aprendido. Agradecimiento/ acción de gracias Al servicio de los demás ó deseo de ayudar Alegría profunda Amor Aumento de la autoconciencia Autoconciencia trascendida Belleza de Dios Belleza y armonía (don de Dios) Características de la Conciencia Plena Compromiso /solidaridad vivencial fruto de la unión Comunión/ Unión con Jesús carne de mi carne Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella Conciencia del aquí y ahora Conciencia plena Consciencia de sacralidad Contemplación unión con Dios en la acción</p>



		<p>Descripción de la consciencia aquí y ahora  Deseo trascendente  El mundo como lugar de revelación de Dios  Encarnación  Entrega a Dios  Experiencia de intimidad  Experiencia de la Resurrección  Experiencia muy honda  Experimentarse como deseo de Dios  Fluir  Gozo  Integración de opuestos  Más hondo más adentro  Mayor agradecimiento de Dios  Mayor bondad  Mayor felicidad.  Mayor gratuidad.  Misterio de Amor  Motivos centrados en Jesús  Paz  Paz armonía  Plenitud  Presencia  Redención  Regalo don no logro  Sentimiento de libertad  Sentir con más libertad.  Sentirse muy amada por Él  Suavidad/ ternura  Unidad con Dios  Unidad con el Cosmos  Unidad con la humanidad  Uno en el Todo/ comunión con todo  Vivencias de la Conciencia Plena</p>
<p><b>SE6</b></p>	<p>Interactuar con el mundo del que es parte centrándose en el <b>aquí y ahora</b></p>	<p>Acción desde la consciencia de unión  Atemporalidad  Conciencia del aquí y ahora  Conciencia plena</p>

		Descripción de la consciencia aquí y ahora Estar Estar a la escucha Experiencia de autodescubrimiento Experiencia de intimidad Gozo Nada silencio Referente corporal Respiración Sentir con más libertad Silencio Uno en el Todo/ comunión con todo Vivencia del ChiKung Vivencia de los Ejercicios de Desbloqueo. Vivencias de la Conciencia Plena
<b>SE7</b>	Ser consciente de su pertenencia a una comunidad global. <b>Conciencia de comunidad.</b>	Al servicio de los demás ó deseo de ayudar Amor Compromiso /solidaridad vivencial fruto de la unión Conciencia plena Don de la castidad Unidad con la humanidad Uno en el Todo/ comunión con todo

De nuevo, es nuestro interés dar voz a quienes nos han permitido acercarnos a esta faceta de la realidad, y a partir de sus propias palabras, ilustrar las dimensiones de nuestra categorización interpretativa. En los fragmentos seleccionados y presentados a continuación aparecen ejemplificadas cada una de las siete dimensiones de la Sensibilidad Espiritual. Como resulta coherente con el propio concepto, no se dejan separar unas de otras fragmentadamente. Más bien aparecen interconectadas a modo de gestalt u holograma, dado que, o

bien forman un todo, o bien cada una de ellas contiene a todas las demás. Con la finalidad de acentuar la dimensión que queremos ejemplificar en cada párrafo, hemos optado por utilizar negrita para destacarla. Para poder ilustrar la complejidad contenida en cada fragmento, hemos incluido al final de algunos fragmentos seleccionados un listado de todas las categorías contenidas en el párrafo, de nuevo, destacando en negrita la ejemplificada.

**SE1: Trascender lo obvio y operar desde patrones de pensamiento post-formal.**

*“Me levanto con la certeza profunda de que todo es don. Y siento una experiencia muy honda, **pero si la quiero pensar, cesa inmediatamente**. Estar, silencio. Y afecta a todo mi cuerpo. En el segundo zazen de la mañana, esa experiencia de Presencia es cada vez más honda, y de pronto, me brota del centro la palabra “Señor”, unida a la respiración. Cuando respiro hablo con Dios. Toda la Creación habla con Dios. No siento nada, pero me tengo que postrar. Y cuando oigo el timbre que marca el fin del tiempo de oración, siento Su Presencia y un profundo agradecimiento. **No la quiero agarrar, pero la siento por todo el cuerpo, y en lo más hondo**. (Verónica, 95 a 103).*

**Inaprensible/Inalcanzable por la mente:**

4.2.1.13.2.1. Verónica (**95 a 103**, 497 a 505, 522 a 549, 619 a 641, 652 a 656, 678 a 684, 695 a 701, 768 a 807)

4.2.1.13.1.1. Unidad con Dios.

4.2.1.13.1.3. Unidad con el Cosmos.

4.2.1.13.2.2. Referente corporal.

*“En la comida, percibo la invitación a volver a ese camino de sólo respirar, muy hondo, muy consciente. Por la tarde, la oración es RESPIRAR. Sí, se trata tan sólo de respirar, respirar... nada más, es muy simple. Ahí está el deseo profundo y el hasta el extremo, y*

***por eso la mente dice: no sé. Permanecer en Jesús es estar ahí, en el centro más profundo. Es vaciarse de todo, porque no se entiende nada, para abrirse a Su plenitud. Es un solo respirar, un solo latir, y la mente calla porque no sabe dónde acaba una misma y dónde empieza Él. Es sólo respirar, desnudo, despojado, sin nada. Y atención a todo con la respiración. Sin pensar nada. Sin preguntarse nada. RESPIRAR. Estar ahí. RESPIRAR***". Verónica (497-505)

**4.2.1.13.2.1. Inaprensible/Inalcanzable por la mente.** Verónica (95 a 103, 497 a 505, 522 a 549, 619 a 641, 652 a 656, 678 a 684, 695 a 701, 768 a 807)

4.2.1.13.1.2.2. Vía para alcanzar la conciencia plena.

4.2.1.13.1.10. Respiración.

4.2.1.13.1.12. Comunión/ Unión con Jesús.

**SE2: Ser máximamente consciente de sí mismo/a, del mundo y de su propio lugar en él.** (Autoconciencia)

*"A partir de este momento, todos los EE fueron una profundización, con diferentes palabras e imágenes, de la misma realidad: la voluntad de Dios sobre mí no puede ser ajena a lo que yo soy verdaderamente. Es más, **Dios en mí sólo puede ser si yo también soy en mí.** Vivir en Dios y entregarme a Dios sólo puede ser posible a través de mí. Pero este ser yo verdadero, se encuentra contaminado y lleno de interferencias, por lo que debo mirarme en Él para que Él me devuelva la verdadera imagen de mí misma." (1, 43-49).*

*"En el paseo de después de cenar, pierdo completamente la noción del tiempo. Sólo siento las raíces profundas de los pies en la tierra. Y comprendo perfectamente lo que hablan las rocas y los árboles. Esa energía fluye a lo largo del zazen de la noche". (Verónica, 340-342).*

*“Pero al concluir la oración, siento un calor increíble en todo el cuerpo, como fuego, es una PRESENCIA tan fuerte que me parece que no puedo contener más. Es muy, muy honda...”. (Verónica, 709-711).*

*“En la Eucaristía, quiero vivir las preguntas, no pensarlas, sino hacerlas CARNE. Vivir cada cosa en su momento y una detrás de otra, igual que Jesús aprendió a vivir en el tiempo. **Observo que la desazón y angustia de esta tarde han venido unidas a la oración guiada del mediodía.** No puedo orar ni vivir en la mente, sino en la vida, en la realidad, en lo que es. Después de cenar, **escucho de nuevo la hierba, los árboles, las piedras, las flores, las campanas, el aire y el cielo.** Me parece que Dios me va enseñando como a un niño”. (Verónica, 242-248).*

**SE3: Ser máximamente consciente de los patrones multidimensionales que le vinculan mutuamente al sistema al que pertenece.** (Conciencia sistémica).

*“La celebración de la Eucaristía es hoy un momento intensísimo de Presencia, de unión, de compromiso, de plenitud, de cuenco, de solidaridad... una vivencia hondísima. ComUNIÓN.” (Verónica, 437-439).*

*“En el desayuno, oigo el drama de la miseria humana: Ma soeur, minasikia njala (hermana, tengo hambre). Siento en mi carne el sufrimiento de los pobres, es una experiencia física.” (Verónica, 389-391).*

*“En la comida, siento el deseo profundo de aprender a ESCUCHAR: la realidad del poblado, los problemas de la gente.” (Verónica, 395-396).*

**SE4: Reconocer la naturaleza construida de los límites entre el *self*, el mundo y los demás y, consecuentemente, la unicidad intrínseca de la realidad.** (Conciencia de unicidad).

*“Me despierto en Su Presencia. M’abandono a Tu, fes que siguem U. En el zazen, vivo una experiencia profunda de unidad, corazón con corazón, latido con latido, vida con vida... el Qi Gong es una experiencia hondísima, de conciencia plena. En la oración de la mañana, experimento que mi vida es Él, y yo soy la Suya. Y somos la tuya. Todos tienen derecho a vivir”.* (Verónica, 384-388).

**4.2.1.13.1.6. Unidad con la humanidad.** Verónica (165, 199 a 201, 205 a 211, 215 a 217, 240 a 241, 254 a 259, 350 a 355, 368 a 379, **384 a 388**, 389 a 391, 506 a 507, 585 a 589, 619 a 641, 642 a 648, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807)—SE1, SE3, **SE4**, SE5, SE7.

**4.2.1.13.1.1. Unidad con Dios.** Verónica (72 a 83, 95 a 103, 125 a 144, 163, 164, 188, 189, 218 a 224, 254 a 259, 267 a 269, 281 a 294, 305 a 307, 318 a 322, 323 a 327, 337 a 342, 347 a 349, 350 a 355, 358 a 363, 364 a 367, 368 a 379, **384 a 388**, 619 a 641, 642 a 648, 649 a 651, 652 a 656, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807). – SE1, **SE4**, SE5.

4.2.1.13.1.4. Presencia. Verónica (50 a 52, 166 a 169, 184 a 187, 202, 205 a 211, 213 a 214, 215 a 217, 218 a 221, 230 a 232, 254 a 259, 260 a 262, 267 a 269, 281 a 294, 308 a 311, 312 a 317, 323 a 327, 380 a 382, 384 a 388, 408 a 415, 437 a 439, 446 a 449, 474 a 477, 550 a 553, 597 a 609, 619 a 641, 678 a 684, 689 a 691, 702 a 711, 712 a 722, 723 a 728, 729 a 735, 740 a 742, 746 a 756.—SE5.

**4.2.1.13.1.15. Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella.** Verónica (329 a 333, 344 a 346, 347 a 349, 368 a 379, **384 a 388**, 397 a 400, 408 a 415, 417 a 436, 457 a 461, 466 a 469, 478 a 484, 485 a 488, 490 a 492, 517 a 521, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618). – SE1, SE2, SE3, **SE4**, SE5.

*“Señor Jesús, en verdad quiero darte gracias siempre y en todo lugar. Te hiciste carne de nuestra carne para compartirlo todo con nosotros. Y te sigues haciendo carne en nuestra carne cuando al ser, al vivir, al respirar, te haces con nosotros y nosotros contigo un solo corazón, una misma*

*respiración, un único latir. Así, de un modo tan sencillo, en mi carne que es la tuya y en tu carne que se vuelve mía, vives toda la alegría y todo el dolor, y te haces en mi cuerpo alabanza, servicio, escucha, reconocimiento, no-violencia, perdón, redención,.. oyes los tam-tams, hablas otras lenguas, percibes el olor de la tierra y el color amarillo de los mangos, sufres la corrupción y la agresividad, resuenan en Ti las violaciones y los conflictos étnicos, caminas con tu Pueblo, que es mi pueblo, y con mi pueblo que es el Tuyo. Estás en todos y en todo, y todos y todo en Ti: la gente, el viento, los animales, las montañas, las hojas de los árboles, las estrellas, el Universo en continua expansión, pues no es más que tu hacerte continuamente, tu modo de respirar, en el que somos respirados todos y todo. Te doy gracias porque en Ti no hay judío ni griego, esclavo o libre, blanco o negro, protestante o católico, budista o cristiano, ateo o creyente... todos somos uno en Ti, misterio de tu Amor. Eres el Camino, pero en mil modos y maneras nos dejas ser en Ti y te dejas ser en nosotros. Lo digo, y no lo sé; sé que es así, pero jamás podría abarcarlo o comprenderlo. Lo escribo, pero lo contemplo en silencio, respirando, asombrada de tu Amor, sin modo, sin medida, hasta el extremo. Eres Puro Presente y Pura Presencia, no hay lugar ni situación en la que no te podamos oír... y este don es tan inmenso que al igual que en Ti el Infinito se ha hecho finito, en nosotros lo finito se hace Infinito y al igual que en Ti el Eterno se ha hecho temporal, nuestro tiempo se vuelve Eternidad" (Verónica, 619-641).*

**4.2.1.13.1.1. Unidad con Dios.** Verónica (72 a 83, 95 a 103, 125 a 144, 163, 164, 188, 189, 218 a 224, 254 a 259, 267 a 269, 281 a 294, 305 a 307, 318 a 322, 323 a 327, 337 a 342, 347 a 349, 350 a 355, 358 a 363, 364 a 367, 368 a 379, 384 a 388, **619 a 641**, 642 a 648, 649 a 651, 652 a 656, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807). SE1, **SE4**, SE5.

**4.2.1.13.1.3. Unidad con el Cosmos.** Verónica (89 a 94, 95 a 103, 125 a 144, 153 a 156, 188, 189, 215 a 217, 218 a 221, 242 a 248, 323 a

327, 337 a 342, 408 a 415, 454 a 456, 474 a 477, 597 a 609, **619 a 641**, 642 a 648, 649 a 651, 689 a 691, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807). SE1, **SE4**, SE5.

4.2.1.13.1.4. Presencia. Verónica (50 a 52, 166 a 169, 184 a 187, 202, 205 a 211, 213 a 214, 215 a 217, 218 a 221, 230 a 232, 254 a 259, 260 a 262, 267 a 269, 281 a 294, 308 a 311, 312 a 317, 323 a 327, 380 a 382, 384 a 388, 408 a 415, 437 a 439, 446 a 449, 474 a 477, 550 a 553, 597 a 609, **619 a 641**, 678 a 684, 689 a 691, 702 a 711, 712 a 722, 723 a 728, 729 a 735, 740 a 742, 746 a 756). SE5

**4.2.1.13.1.6. Unidad con la humanidad.** Verónica (165, 199 a 201, 205 a 211, 215 a 217, 240 a 241, 254 a 259, 350 a 355, 368 a 379, 384 a 388, 389 a 391, 506 a 507, 585 a 589, **619 a 641**, 642 a 648, 723 a 728, 746 a 756, 768 a 807). SE1, SE3, **SE4**, SE5, SE7.

4.2.1.13.1.10. Respiración. Verónica (270, 281 a 294, 312 a 317, 329 a 333, 350 a 355, 358 a 363, 397 a 400, 466 a 469, 497 a 505, 508 a 511. 517 a 521, 522 a 549, 554 a 557, 562 a 567, 585 a 589, 592 a 596, 597 a 609, 610 a 618, **619 a 641**, 642 a 648, 652 a 656, 695 a 701, 746 a 756, 768 a 807). SE2, SE6

**4.2.1.13.1.12. Comunión/ Unión con Jesús.** Verónica (281 a 294, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 392 a 394, 397 a 400, 401 a 407, 408 a 415, 417 a 436, 437 a 439, 466 a 469, 497 a 505, 508 a 511, 517 a 521, 522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 610 a 618, **619 a 641**, 642 a 648, 678 a 684, 689 a 691, 712 a 722, 723 a 728, 729 a 735, 746 a 756, 761 a 764, 768 a 807). **SE4**, SE5.

4.2.1.13.1.14. Amor. Verónica (281 a 294, 318 a 322, 323 a 327, 347 a 349, 446 a 449, 485 a 488, 490 a 492). SE5, SE7

4.2.1.13.1.14.1. Misterio de Amor. Verónica (**619 a 641**). SE5.

4.2.1.13.2.1. Inaprensible/inalcanzable por la mente. Verónica (95 a 103, 497 a 505, 522 a 549, **619 a 641**, 652 a 656, 678 a 684, 695 a 701, 768 a 807). SE1

4.2.1.13.2.16. Agradecimiento/ acción de gracias. Verónica (457 a 461, 466 a 469, 597 a 609, **619 a 641**, 730 a 735, 746 a 756, 765 a 767, 768 a 807, 832). SE5

4.2.1.13.2.17. Integración de opuestos. Verónica (522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, **619 a 641**, 712 a 722, 736 a 739). SE1, **SE4**, SE5.

4.2.1.13.2.18. Inefabilidad /Misterio. Verónica (295 a 298, 522 a 549, 597 a 609). SE1



SE5

## 4.2.1.13.2.18.1. Misterio de Amor. Verónica (619 a 641).

*“Me despierto a las 05:30 con una intensa densidad de Presencia. Quiero dormirme, pero no puedo. Me pongo a pensar en África, y de repente, Él me dice: “Al Congo no vuelves igual, porque volvemos juntos”. Yo le pregunto: Y tú, ¿cómo me llamas? ¿Verónica o Ushindi? Y Él me dice: “Yo soy tú y tú eres Yo”. No hay una célula en mí que no sienta Su Presencia. Y Él sigue diciéndome: “No sé dónde acabo Yo y dónde empiezas tú”. Es Puro Don. ¡Gracias, Jesús! Él es el Amante y el Amado”. (Verónica, 729-735).*

4.2.1.13.1.4. Presencia. Verónica (50 a 52, 166 a 169, 184 a 187, 202, 205 a 211, 213 a 214, 215 a 217, 218 a 221, 230 a 232, 254 a 259, 260 a 262, 267 a 269, 281 a 294, 308 a 311, 312 a 317, 323 a 327, 380 a 382, 384 a 388, 408 a 415, 437 a 439, 446 a 449, 474 a 477, 550 a 553, 597 a 609, 619 a 641, 678 a 684, 689 a 691, 702 a 711, 712 a 722, 723 a 728, **729 a 735**, 740 a 742, 746 a 756). SE5.

**4.2.1.13.1.12. Comunión/ Unión con Jesús.** Verónica (281 a 294, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 392 a 394, 397 a 400, 401 a 407, 408 a 415, 417 a 436, 437 a 439, 466 a 469, 497 a 505, 508 a 511, 517 a 521, 522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 610 a 618, 619 a 641, 642 a 648, 678 a 684, 689 a 691, 712 a 722, 723 a 728, **729 a 735**, 746 a 756, 761 a 764, 768 a 807). **SE4**, SE5.

4.2.1.13.2.2. Referente corporal. Verónica (95 a 103, 104 a 114, 115 a 119, 125 a 144, 145 a 149, 203 a 204, 205 a 211, 205 a 211, 213 a 214, 230 a 232, 233 a 239, 260 a 262, 281 a 294, 305 a 307, 308 a 311, 312 a 317, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 389 a 391, 397 a 400, 417 a 436, 457 a 461, 522 a 549, 702 a 711, 723 a 728, **729 a 735**, 736 a 739, 824 a 828) SE2, SE6.

4.2.1.13.2.4. Regalo (don), no logro. Verónica (120 a 124, 125 a 144, 145 a 149, 170 a 173, 198, 199, 267 a 269, 281 a 294, 358 a 363, 397 a 400, 457 a 461, 522 a 549, 550 a 553, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618, 619 a 641, 652 a 656, 689 a 691, **729 a 735**, 746 a 756, 757 a 760, 765 a 767, 768 a 807). SE5.

4.2.1.13.2.16. Agradecimiento/ acción de gracias. Verónica (457 a 461, 466 a 469, 597 a 609, 619 a 641, **729 a 735**, 746 a 756, 765 a 767, 768 a 807, 832). SE5.

**SE5:** Ubicar sus acciones y su vida en un contexto más amplio (**auto-trascendencia**), más profundo (**reflexividad**) y más significativo.

*“En la oración de la mañana, Él me dice: “Siempre con ternura te amaré”. ¿Qué sé yo dónde acabo yo y dónde empiezas tú? Me siento muy libre, experimento una alegría profunda, lo recibo todo como don y lo despido todo con agradecimiento. Por la tarde, me sigue brotando del jara esa alegría honda... me siento muy libre, y eso es don de Dios. Toda la tarde, Él me repite: “Siempre con ternura te amaré”. (Verónica, 457-461).*

**4.2.1.13.2.14. Alegría profunda.** Verónica (457 a 461, 522 a 549, 550 a 553, 562 a 567, 652 a 656, 676 a 677, 765 a 767). SE5.

**4.2.1.13.1.15. Conciencia de unidad y deseo de permanecer en ella.** Verónica (329 a 333, 344 a 346, 347 a 349, 368 a 379, 384 a 388, 397 a 400, 408 a 415, 417 a 436, 457 a 461, 466 a 469, 478 a 484, 485 a 488, 490 a 492, 517 a 521, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618). SE1, SE2, SE3, SE4, SE5.

4.2.1.13.2.2. Referente corporal. Verónica (95 a 103, 104 a 114, 115 a 119, 125 a 144, 145 a 149, 203 a 204, 205 a 211, 205 a 211, 213 a 214, 230 a 232, 233 a 239, 260 a 262, 281 a 294, 305 a 307, 308 a 311, 312 a 317, 337 a 342, 364 a 367, 368 a 379, 389 a 391, 397 a 400, 417 a 436, 457 a 461, 522 a 549, 702 a 711, 723 a 728, 729 a 735, 736 a 739, 824 a 828). SE2, SE6.

**4.2.1.13.2.4. Regalo (don), no logro.** Verónica (120 a 124, 125 a 144, 145 a 149, 170 a 173, 198, 199, 267 a 269, 281 a 294, 358 a 363, 397 a 400, 457 a 461, 522 a 549, 550 a 553, 554 a 557, 597 a 609, 610 a 618, 619 a 641, 652 a 656, 689 a 691, 729 a 735, 746 a 756, 757 a 760, 765 a 767, 768 a 807). SE5.

**4.2.1.13.2.15. Sentimiento de libertad.** Verónica (457 a 461). -- SE5.

**4.2.1.13.2.16. Agradecimiento/ acción de gracias.** Verónica (457 a 461, 466 a 469, 597 a 609, 619 a 641, 730 a 735, 746 a 756, 765 a 767, 768 a 807, 832)—SE5.

*“Por la noche, experimento que deseo a Dios, pero que más profundamente soy Su deseo. Por eso Jesús es engendrado, no creado, por eso todo es hecho por Él, todo nace de ese deseo. Puro gozo”. (Verónica, 222-224).*

*“Mientras como, Él me dice que mi lengua materna para hablar con Él es respirar y es el silencio. Las palabras son como el francés o el suahili, necesarias para comunicarme con los otros, para compartir... Mi deseo más profundo es escuchar, oír el silencio, lleno de Él. En [lugar], donde hay tantas sectas, tantos conflictos tribales, tantas separaciones... todo eso puede pasar por mi carne que, unida a la de Jesús, derriba en sí los muros que nos separan.” (Verónica, 610-615).*

*“Me levanto con una experiencia muy honda de ser Su deseo, ¡me quiere tanto! Vine con un deseo profundo de encuentro con Jesús, pero Él me ha desbordado... ¡es Él!”. (Verónica, 693-694).*

*“No sé nada más que RESPIRAR, estar, ser... pero en lo más profundo de mí, ahí donde no se comprende nada, ni se oye nada, ni hay palabras o imágenes... experimento que todo es don, que la vida es puro canto de agradecimiento, que no puedo abarcar dónde acabo yo y dónde empieza Él, que en Su amor, puedo elegir entre oírle o no dejarle pasar. Y yo me confío a Sus manos, a Su vida en mi vida. No sé, no entiendo nada... es un SILENCIO profundo, muy profundo. ¿Cómo podríamos captar este misterio? Pare, m'abandono a Tu, fes que siguem U. Mi mente dice que esto no es posible, pero el*

*Misterio va más allá... y yo lo he oído en el canto de las piedras y los pájaros, el viento y las montañas, las hojas y la tierra, la vida y la muerte... ¡es tan grande el Misterio de Dios que nos desborda! Yo no puedo salir de ese silencio, todo es sagrado, todo respira, el silencio de Dios es la plenitud de Su Presencia. Lo digo y no lo sé; sé que es así, pero no lo comprendo. Pare, m'abandono a Tu...". (Verónica, 597-609).*

*"Me he despertado con muchísima alegría, ¡qué belleza la de Dios!". (Verónica, 677).*

*"El compartir orante de la experiencia de cada uno es una experiencia muy bella y muy honda de comunión. ¡Qué bello es lo que Él obra en el corazón de la gente!" (Verónica, 830-831)*

*"Volver a sentir el deseo del Absoluto de Dios me llena de gozo. Gustar del Padre y su creación, de la fuerza del Espíritu, maestro de vida e innovador, de Jesucristo quien no se cansa de salir a buscarnos donde quiera que estemos" (Arturo, 72-75).*

SE6: Interactuar con el mundo del que es parte centrándose en el **aquí y ahora**. (Mindfulness/Conciencia plena)

*"Del centro, me brota el deseo de estar a la escucha. En un momento determinado, me surge el pensamiento: cuando salgas de aquí, se te olvidará todo. AQUÍ y AHORA, vuelvo a conectar. Ésta es la clave". (Verónica, 451-453).*

*"En la cena, de nuevo la intuición de que se trata tan sólo de estar. Todo se simplifica." (Verónica, 508).*

*“Toda la mañana es de una alegría muy honda. Estar. Respirar. Sin sentir nada, experimento la vida de Jesús en mí. El Qi Gong es muy consciente.” (Verónica, 563-564).*

*“Aquí y ahora, Él me ha regalado en Manresa el descubrir que la oración de silencio profundo, de unificación, es oración cristiana, porque es comunión con Dios. Que la relación con Dios sea personal no significa que sea desde el pensar... y mi espacio es esa oración silenciosa. Conforme voy entrando en ese silencio, orando desde el “no-pensar”, me siento en paz, cada vez más unificada, con mucha dificultad para ponerle palabras, pero sintiendo que se parece a las montañas, a la roca, al mar, al atardecer, al aire, a vivir aquí y ahora, **en plena atención al momento presente**. De ahí, me brota el deseo profundo de saludarlo y despedirlo todo: lo que me llega, las cosas, los trabajos, las personas... con un gassho profundo, expresión de mi deseo de vivir desde el don. Siento una invitación a entrar en el Misterio que, gratuitamente, se nos da”. (Verónica, 73-83).]*

*“En la oración de la tarde, experimento que mi cuerpo se va haciendo cada vez más Presencia de Su Presencia. Oración muy simple, de puro estar, respirar. ESTAR PRESENTE. AQUÍ Y AHORA. Toda la vida no es más que ese ejercicio de ATENCION y consciencia. Es ir aprendiendo, como un niño... **Vivir en el presente, respirar, es lo que nos enseña a vivir en el don, sin añorar nada, sin ambicionar nada. PURA SIMPLICIDAD. PRESENCIA.**” (Verónica, 312-317).*

**SE7: Ser consciente de su pertenencia a una comunidad global.** (Conciencia de comunidad).

*“En la Eucaristía, realizamos el lavatorio de manos, verdaderamente sanador. El pueblo congoleño me lava las manos.”* (Verónica, 506-507).

*“En la comida, siento que nosotros somos Pura Presencia de Dios, si le dejamos pasar. ¿Cómo puede el ser humano contener tanta belleza dentro de sí y no morir? Ésa es la belleza de mi gente, y su drama, cuando no dejan que en lo humano se transparente lo Eterno. Sin Dios yo me ahogo, y África en el lugar donde LE respiro mejor. Y allí, simplemente respirando, le dejo pasar, y se hace vida en mi vida, carne de mi carne, corazón con corazón, latido con latido. Eso son las bodas y la fecundidad.”* (Verónica, 254-259).

*“La Eucaristía me hace una carne con Jesús, y la vida me hace una carne con mi gente.”* (Verónica, 374-375).

**Párrafo con todas las dimensiones de Sensibilidad Espiritual.**

Para finalizar, reproducimos aquí un largo fragmento encadenado escrito por Verónica en su diario al final de la experiencia del Mes de Ejercicios Espirituales. La estructura holográfica de este fragmento muestra la hondura de la experiencia vivida.

Ubicamos al inicio las categorías de vivencias para dejar al lector/a con la resonancia del texto.

(Verónica, 768 – 807):

- 4.2.1.13.1.1. Unidad con Dios (SE1, SE4, SE5)
- 4.2.1.13.1.2. Conciencia del aquí y ahora. (SE1, SE2, SE3, SE5, SE6)
  - 4.2.1.13.1.2.1 Descripción (SE1, SE2, SE3, SE5, SE6)
    - 4.2.1.13.1.2.2. Vía para alcanzarla (SE1)
- 4.2.1.13.1.3. Unidad con el Cosmos (SE1, SE4, SE5)
- 4.2.1.13.1.6. Unidad con la humanidad (SE 1, SE3, SE4, SE5, SE7)
- 4.2.1.13.1.10. Respiración (SE2, SE6)
- 4.2.1.13.1.12. Comunión/ Unión con Jesús (SE4, SE5)
- 4.2.1.13.1.26. Uno en el Todo/ comunión con todo (SE1, SE2, SE3, SE4, SE5, SE6, SE7)
- 4.2.1.13.2.1. Inaprensible/inalcanzable por la mente. (SE1)
- 4.2.1.13.2.4. Regalo (don), no logro (SE5)
- 4.2.1.13.2.16. Agradecimiento/ acción de gracias (SE5)
- 4.2.1.13.2.22. Más hondo, más adentro (SE5)
- 5.3.6. Contemplación (unión con Dios) en la acción. (SE2, SE3, SE4, SE5)
- 5.1.9. Autoconciencia trascendida (SE1, SE2, SE3, SE4, SE5)
- 5.2.21. Acción desde la consciencia de unión (SE1, SE2, SE3, SE4, SE5, SE6)

*“Existe un tiempo para todas las cosas, un ritmo para todos los seres, porque todo está en el Presente de Dios, AQUÍ y AHORA. Gassho profundo para recibirlo todo como un don. Me siento, busco el eje. Si no hay nada, abro los ojos frente a la pared, y si hay muchas cosas, los cierro. Y empiezo a respirar, a inspirar y expirar, a expandir y contraer... del no-movimiento brota el movimiento, y como el reloj me avisará, sólo hay que vivir el instante, una y otra vez, una y otra vez... no hay palabras, ni imágenes, ni pensamientos, ni sentimientos... y si los hay, pasan como las aguas del río. Cada vez más hondo, cada vez más adentro... La oración es como el mar. Cuando era pequeña, metía los pies en el agua, o mi padre me cogía en brazos y me metía. Después, aprendí a flotar con burbuja. Luego, ya sabía nadar donde no hacía pie. Tras ello, aprendí a usar las gafas y el tubo de buceo, sin separarme mucho de la superficie. Más tarde, se necesita bajar con bombona, traje y escafandra. Una vez allí, empiezas a ver el fondo del mar. Y hay un lugar en la profundidad*

*del océano en que no hay ninguna luz. Allí viven los peces abisales, que tienen luz en su propio cuerpo. Aún más, el pez sabe que la luz no viene de sí mismo, y que como la materia es pura apariencia, él, el océano, el submarinista, los corales, las rocas, la tierra y el mar... todo es una misma realidad. Todavía más hondo, el pez ya no se sabe nada. Todo está ahí, en silencio, siendo. YA NO RESPIRO, ÉL ME RESPIRA, me hace continuamente, porque todo es hecho por Él. Respiración con respiración, corazón con corazón, latido con latido. Desde ahí, puedo levantarme prontito por las mañanas y sentir el agua fría, el frescor de la mañana, Su Palabra y Su silencio, comer Su Pan, alimentarme, pisar la tierra camino de la Escuela, saludar a las mamás que van a la fuente y ver pasar los cerdos, las cabras y las gallinas con sus polluelos... Desde ahí, explicaremos en el patio lo necesario para el día, iremos a clase, recibiremos a la gente en el despacho, a los alumnos que no pueden pagar, a los que tienen algún problema o a los que se asoman sólo para saludar. Desde ahí, podemos hacer las sesiones de evaluación, las reuniones de padres en las mañanas calurosas de domingo... Desde ahí, podemos recibir a los inspectores, el pago de los profesores que llegó con retraso o las directrices de la Coordinación Católica. Desde ahí, podemos preparar bien las clases, con esmero, aunque tengamos pocos materiales y pocos medios; podemos cuidar los estudios y procurar que las chicas y chicos estén a gusto en el Internado. Desde ahí, podemos recoger el día, orando y compartiendo en comunidad, en una mezcla de colores, lenguas, razas y culturas. Desde ahí, aún te puedo oír en el silencio de la noche llena de estrellas, del perro que guarda la casa, de la corriente eléctrica que se va a cada momento y que no me permitió acabar el último trabajo. Todo es desde ahí... así es la vida misionera. No me haré más preguntas. Quiero vivir lo que me des. Tú eres yo, y yo soy Tú, y no sabemos quién acaba dónde, o dónde empieza quién. Y al acabar, de nuevo gassho profundo para despedirlo todo con agradecimiento. Pero Tú no te vas, ¿cómo te vas a ir? Eres una carne conmigo y yo CONTIGO. (Verónica, 768 – 807).*



La circularidad del proceso de interpretación y discusión de lo hallado nos lleva de nuevo, de forma circular, a la exploración del constructo de *Inteligencia Espiritual que ya ha dado pie a diversos estudios aplicados en psicología y medicina, así como en otras disciplinas atentas al cuidado de las personas, como son la enfermería y el trabajo social. De nuevo, mucho más extensos y fuera del ámbito de esta tesis.*

Todo ello junto al trabajo de fundamentación teórica en torno al significado de inteligencia espiritual, que está siendo terreno para prolongar los usos y métodos de la psicometría aplicada en el ámbito de la inteligencia y, en concreto, en una extensión y nueva profundidad de su significado (para una perspectiva amplia y crítica, véase Emmons, 2000).

Ha sido en el giro de siglo que han sido presentadas diversas definiciones de Inteligencia Espiritual (Noble, 2000; Wolman, 2001; Zohar, D., & Marshall, 2000, y en nuestro contexto Torralba, 2010) en un movimiento sincrónico con un aumento del interés hacia la espiritualidad desligada de un marco confesional en un amplio sector de la sociedad occidental.

En un excelente ensayo publicado en el *Journal of Humanistic Psychology*, Frances Vaughan (2002) se adentra a indagar qué es la Inteligencia Espiritual, desde la interconexión entre la psicología y la espiritualidad a partir de su propia experiencia personal y profesional como terapeuta humanista. Incluyo en cita literal la perspectiva que ofrece para considerar un intento de definición por adherirme muy cercanamente a ella:

“La inteligencia espiritual tiene que ver con la vida interior de la mente y el espíritu, y su relación con estar en el mundo. La inteligencia espiritual implica la capacidad de un conocimiento en profundidad sobre cuestiones

existenciales, y de percepción interior sobre los múltiples niveles de conciencia. Inteligencia espiritual también implica conciencia del espíritu como fundamento del ser, o como fuerza vital creativa de la evolución. Si la evolución de la vida, desde el polvo de estrellas hasta la existencia mineral, vegetal, animal y humana, implica algún tipo de inteligencia en lugar de ser un proceso puramente aleatorio, ésta bien podría llamarse espiritual. La inteligencia espiritual emerge a medida que la conciencia evoluciona hacia un cada vez mayor grado de percatación de la materia, la vida, la mente, el alma y el espíritu.

Inteligencia espiritual es, entonces, más que la habilidad mental individual. Parece conectar lo personal con lo transpersonal, y el “*self*” (sí mismo) con el espíritu. La inteligencia espiritual va más allá del desarrollo psicológico convencional. Además de auto-conciencia, implica conciencia de nuestra relación con lo trascendente, con los demás, con la tierra y con todos los seres. Trabajando como psicoterapeuta, mi impresión es que la inteligencia espiritual abre el corazón, ilumina la mente e inspira el alma, conectando la psique humana individual con el terreno subyacente del ser. La inteligencia espiritual puede desarrollarse con la práctica, y puede ayudar a la persona a distinguir la realidad de lo ilusorio. Puede ser expresada en cualquier cultura como amor, sabiduría y servicio.” (Vaughan, 2002, p. 19).

Amor, sabiduría, servicio. Un horizonte que lleva al ser humano –y por lo tanto a la humanidad– a avanzar hacia su completud.

## 5.4 TENDIENDO PUENTES

Queda mucho terreno por explorar para ver de qué modos la psicología tiende puentes hacia la comprensión profunda de la sensibilidad espiritual y de los contextos necesarios para que ésta florezca y sea fecunda.

En este nuevo marco, resulta alentador el interés científico actual de crear campos de investigación inter-disciplinarios sobre la vivencia en primera persona de diversas prácticas espirituales consolidadas, así como de los efectos que produce en la persona y, en último término, en los cambios que esto trae a la sociedad.

Allan Wallace ( 2009) denomina "*científicos contemplativos*" a la generación actual de profesionales formados tanto en las ciencias de la mente como en el ejercicio de las prácticas contemplativas, así como en el estudio de las teorías que las enmarcan.

Las iniciativas de encuentros científicos multi-disciplinarios como las promovidas por el Mind and Life Institute son una buena muestra de este giro hacia una aproximación contemplativa de la ciencia. Comunicaciones científicas sobre prácticas contemplativas se entrelazan con momentos de práctica conjuntamente realizada por los investigadores participantes en el encuentro. En palabras de Wallace:

“En el futuro, la combinación de la investigación científica objetiva dirigida hacia el exterior, con la investigación contemplativa dirigida hacia el interior, abrirá la posibilidad de una comprensión mucho más profunda de la naturaleza y del potencial de la consciencia”. (Wallace, 2009, p. 65).

## 5.5 A MODO DE CONCLUSIÓN Y REFLEXIONES FINALES.

La vivencia espiritual. Narrada en primera persona. A partir de dos prácticas espirituales regladas, dos métodos, dos caminos conductivos de vivencia interior profunda. Que producen cambios, en el modo de comprenderse a sí mismo, a los otros y a lo otro. Cambios interiores que llevan a cambios en el modo de vivir. En el modo de asumir y asumirse. Cambios que apuntan a un horizonte de crecimiento hacia la plenitud. Cambios que se inician en el individuo y tocan la realidad que lo rodea. El desarrollo pleno de un individuo—la ascensión plena en uno— no empequeñece a nadie, nos agranda a todos.

Un horizonte de plenitud que está aquí y ahora. Inmerso en lo cotidiano, en la dificultad y en la desidia, en la ambición y en la traición, en la ruptura y el desengaño; en el dolor y el sufrimiento. Propio y del mundo. Pues no hay diferencia. No hay límite que lo separe. Está en uno y está en todos. En todo. Esperando ser *reconocido*, mostrado y compartido.

Recibido, asumido y entregado.

Esperando...

Esperando que el canto del canario que enmudece y se desvanece en la mina de carbón sea suficiente signo.

Signo suficiente para movilizar. Para preguntarnos qué es lo que está asfixiando la vida. Qué toxicidad nos aparta de la pureza del aliento que nos sostiene.

Un respirar que está aquí y ahora. Esperando ser inhalado y exhalado. En las formas que corresponden a cada tiempo, a cada momento. A este ahora. En este aquí.

## 6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referencia bibliográficas

- Alemaný, C. (1991). El enfoque corporal de Gendlin (Focusing) y los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. In C. Alemaný & J. A. García-Monge (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 1, pp. 354–382). Mensajero.
- Alemaný, C., & García-Monge, J. A. (Eds.). (1996). *Psicología y Ejercicios Ignacianos: la transformación del yo en la experiencia de ejercicios espirituales*. Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Almendro, M. (1995). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Bonet, J. V. (1991). La terapia Racional-emotiva (RET) y los Ejercicios Espirituales. In C. Alemaný & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Mensajero.
- Braud, W., & Anderson, R. (1998). *Transpersonal research methods for the social sciences : honoring human experience*. California: Sage Publications.
- Calpe, I. (2003). *Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento chino*. Barcelona: Kairós.
- Charmaz, K. (2008). Grounded Theory. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology. A practical Guide To Research Methods* (2nd ed.). London: Sage Publications.
- Dalmases, C. de. (1997). *Ejercicios Espirituales. Ignacio de Loyola*. Santander: Sal Terrae.
- Emmons, R. a. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International*

- Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3–26.  
[http://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001\\_2](http://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2)
- Filella, J. (1996). Los Ejercicios espirituales y la psicología de C. Jung. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Frick, E. (1996). La imaginación en cuanto método de la transformación del yo. Reflexión práctica desde la Imaginería Afectiva Guiada (IAG) de Leuner. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gimeno, A. (1996). Ejercicios Espirituales y Análisis del Guión. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Glénisson, J. (2013). *Una interpretación contemporánea de los Ejercicios de San Ignacio*. EIDES. Barcelona.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Groff, S. (1986). *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Groff, S. (2000). *La psicología del futuro. Lecciones de la investigación moderna de la consciencia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In *Mindfulness and Acceptance. Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. (pp. 1–30). New York, NY, US: Guilford.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.  
<http://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York. Guilford.
- Herrero, O. (2003). *De la ausencia de significado al significado de la ausencia: la reconstrucción discursiva de los procesos de duelo en un caso de psicoterapia*. (Tesis doctoral). Universitat Ramon Llull. Barcelona.
- Jalics, F. (1998). *Ejercicios de Contemplación*. Salamanca: Sígueme.
- Jiménez Hernández-Pinzón, F. (1996). Los Ejercicios Espirituales desde los sistemas psicoterapéuticos de estimulación imaginativa. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where ever you go, there you are*. New York, NY, US: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J. K., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ... Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943.
- King, D. B., Mara, C. a., & De Cicco, T. L. (2012). Connecting the spiritual and emotional intelligences: Confirming an intelligence criterion and assessing the role of empathy. *International Journal of Transpersonal Studies*, 31(1), 11–20.
- Lajoie, D. H., & Shapiro, S. L. (1992). Definitions of transpersonal Psychology - the first twenty three years. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 79–98.
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1335–1341. <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.01.010>

- Lowen, A. (1994). *La espiritualidad del cuerpo: bionérgica, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Mchugh, D. (1996). La programación neurolingüística (NLP) y los Ejercicios Espirituales. In C. Alemany & J. A. García\_Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Melloni, J. (2001). *La mistagogía de los Ejercicios*. Bilbao: Mensajero.
- Montagne, E. (1996). Notas sobre el tema del conflicto en los Ejercicios y en el Psicoanálisis. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Pérez-Calvo, J. (2003). *Nutrición energética y Salud*. Barcelona: Grijalbo.
- Puche, A., Botella, L., Gallifa, J. (2012, Noviembre). *Desarrollo de la Inteligencia Emocional a Través de un Programa Intensivo Espiritual: Estudio de Caso*. Comunicación presentada en el 1er Congreso Nacional de Inteligencia Emocional. Barcelona.
- Puche, A; Botella, L. (2013, Octubre). *The Emergence of Emotional Intelligence and Spiritual Sensitivity in an Intensive Spiritual Program*. Póster presentado en el Mind and Life Europe Symposium for Contemplative Studies. Berlin.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.  
<http://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination*,



- Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.  
<http://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Scherer-Dickson, N. (2004). Current developments of metacognitive concepts and their clinical implications: mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Counselling Psychology Quarterly*, 17(2), 223–234.  
<http://doi.org/10.1080/09515070410001728253>
- Schreurs, A. (2004). *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. ., & Teasdales, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, NY, US: Guilford.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Revista Cuadrimestral Del Col·legi Oficial de Psicòlegs de La Comunitat Valenciana*, (100), 162–170.
- Teasdales, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. ., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (68), 615–623.
- Torralba, F. (2010). *Inteligencia Espiritual*. Barcelona: Plataforma.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence ? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16–33.
- Villapececlín, A. (1996). Ejercicios y Terapia Cognitiva. In C. Alemany & J. A. García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos1* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- Wallace, B. A. (2009). *Mente en Equilibrio. La meditación en la ciencia, el budismo y el cristianismo*. Barcelona: Rigden-Institut Gestalt.
- Wellwood, J. (2002). *Psicología del despertar. Budismo, psicoterapia y transformación personal*. Barcelona: Kairós.

- Wilber, K. (1989). *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2000). *A theory of everything: an integral vision for business, politics, science and spirituality*. Boston: Shambala Publications, Inc.
- Wilkie, A. (1996). La terapia Gestalt y los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. In C. Alemany & J. . García-Monje (Eds.), *Psicología y Ejercicios Ignacianos* (Vol. 2). Bilbao, Santander: Mensajero-Sal Terrae.

## 7 ANEXOS

Anexo 1. Cartas dirigidas a los participantes, solicitándoles su colaboración voluntaria en el estudio.

Anexo 2. Consentimientos.

Anexo 3. Narrativas Completas (sólo disponibles en la versión para los miembros del tribunal de tesis).

## 7.1 Anexo 1. Cartas dirigidas a los participantes, solicitándoles su colaboración voluntaria en el estudio.

### De Ejercicios Espirituales de San Ignacio

Apreciada xxxxx,

Estoy realizando una tesis doctoral en la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i del Deporte Blanquerna, (FPCEE) de la Universitat Ramon Llull de Barcelona.

La tesis trata sobre los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, y el proyecto redactado y presentado ya ha sido aprobado por el comité de doctorado de la Facultad. La tesis está dirigida por el Dr. Luis Botella-profesor de la FPCEE.

Me gustaría pedirte tu colaboración como persona que ha realizado el Mes de Ejercicios el pasado julio desde la propuesta de integración ofrecida por el equipo dirigido por Javier Melloni, sj.

Tu participación es voluntaria, por lo que siéntete con total libertad en tu decisión. Tu colaboración consistiría en redactar tu vivencia del Mes según te indico más abajo.

El procedimiento que llevaré a cabo se realizará en base al texto en el que narres tu vivencia de los Ejercicios.

Toda la información será confidencial, y tan sólo compartida tal y como detallo a continuación.

Como parte de una tesis doctoral, los textos sobre los que se trabajarán estarán incluidos en los anexos de la tesis. Las narrativas podrán ser difundidas también como parte de publicaciones o comunicaciones especializadas en el tema, y siempre circunscritas al objetivo del estudio. Asimismo, se podrá necesitar compartir con especialistas en el tema y en la metodología de análisis a efectos de la investigación.

Anexos

En todo momento quedará resguardado tu anonimato, de tal modo que si hubiera información que pudiera revelar tu identidad, ésta se cambiaría.

El objetivo del estudio es presentar y describir una propuesta integradora y contemporánea del método de los Ejercicios ignacianos – tal y como se ofrece en el Mes de Julio en la Casa de Espiritualidad de Manresa–y aproximarse a la experiencia vivencial de personas que lo han realizado a partir de su propia narrativa.

Es nuestro deseo que un mayor conocimiento de los procesos vivenciales de la experiencia de los Ejercicios ignacianos contribuya a acercar los beneficios que de ello se desprende a un colectivo mayor de personas. Asimismo, confiamos en unir puentes entre la psicología y la espiritualidad, al traducir la experiencia espiritual en claves de crecimiento personal. Disponer de este contexto nos permite dar a conocer el proceso de transformación personal fruto de un proceso espiritual a la comunidad académica científica del ámbito de la psicología que en ocasiones se halla distanciada de estos postulados.

En concreto, a efectos de tu experiencia te solicitamos lo siguiente:

***Nos gustaría que reflexionaras por escrito sobre tu vivencia en el Mes de Ejercicios del pasado Julio incluyendo todos los aspectos que consideres necesario, y haciendo especial énfasis en lo que significa para ti y para tu vida. Hazlo con tanta extensión y profundidad como sientas necesario.***

Una vez codificada la narrativa compartiré contigo las conclusiones a las que haya llegado, y si tú lo deseas podrás añadir tu propia interpretación, siendo así parte activa de las conclusiones finales.

En el caso de que desees colaborar en el estudio, te ruego me envíes por correo electrónico tu experiencia, a poder ser con anterioridad al xxxx , así como tu consentimiento como participante del estudio que se ha informado en esta carta.

Agradecida de poder compartir contigo, recibe mi saludo más cordial.

Asun Puche Echegaray.

Anexos

De Ejercicios de Contemplación

Manresa, Julio xxxx.

Desde la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y el Deporte Blanquerna (Universidad Ramon Llull), hemos desarrollado una línea de investigación sobre Psicología y Espiritualidad. Para ello estamos realizando estudios cualitativos sobre la vivencia personal derivada de la práctica espiritual. El análisis y acercamiento sistemático permitirá un mayor conocimiento de dicha vivencia así como de los cambios que ésta pueda conllevar. Ello redundará en beneficio de la propia práctica espiritual, así como de su difusión.

Para ello, solicitamos de forma voluntaria la participación de personas que hayan realizado ejercicios espirituales, en este caso, los EE de Contemplación, en base a su propia narrativa de la vivencia.

La información recogida será siempre tratada de forma anónima y confidencial, y los resultados del estudio podrán ser publicados y/o presentados en espacios académicos y/o científicos, respetando siempre el anonimato.

La participación y colaboración consiste en describir por escrito la vivencia de los EE y la práctica contemplativa según se indica a continuación, en cursiva.

*Describe, en los términos y extensión que consideres oportunos, cuál es/ ha sido tu vivencia de los Ejercicios de Contemplación (siguiendo el método Jalics) que acabas de realizar, incluyendo todas las dimensiones que quieras destacar.*

*También, si lo deseas, puedes añadir cualquier cambio que consideres que la práctica contemplativa realizada de forma regular te haya aportado a nivel interior y/o en tu vida, así como describir tu vivencia personal sobre ello.*

## Anexos

### **Información contextual (completar):**

Sexo: Edad:

Laica/o: Religiosa/o:

Inicio de la práctica contemplativa según el método Jalics:

Frecuencia de la práctica:

Diaria: Semanal: Ocasional: En retiro:

Otras prácticas contemplativas:

Otros modos de oración:

El escrito se puede enviar por correo postal a: Cueva de San Ignacio–c/ Camí de la Cova ,s/n 08241 Manresa ( Barcelona)–a nombre de Asun Puche. O si lo prefieres, puedes enviarlo por correo electrónico a [asunpe@blanquerna.url.edu](mailto:asunpe@blanquerna.url.edu). En este caso, el texto enviado, en el que no saldrá tu nombre, se imprimirá y borrará el correo, manteniendo así el anonimato.

A efectos de organización, y para facilitar el recuerdo de la vivencia, te solicitamos que, en el caso de participar, nos hagas llegar tu escrito antes del 15 de Agosto próximo.

También puedes enviar un correo electrónico si tienes alguna pregunta sobre el estudio y/o en el caso de que desees recibir información cuando esté finalizado.

Muchas gracias por tu colaboración.

## 7.2 CONSENTIMIENTOS

Yo, -----, con DNI -----, doy mi consentimiento a participar en el estudio realizado para la tesis de la Sra. Asunción Puche Echegaray, y a que cualquier dato expuesto en mi narrativa sea utilizado para los fines que crean oportunos.

**Yo, -----, me comprometo a colaborar en la tesis doctoral de Asun Puche Echegaray a través del testimonio de mi experiencia del Mes de Ejercicios en Manresa. Acepto todas las condiciones que se explicitan en la carta en que se solicita mi participación y me comprometo a colaborar según se expresa en la misma.**





**Universitat Ramon Llull**

Aquesta Tesi Doctoral ha estat defensada el dia \_\_\_\_ d \_\_\_\_\_ de 20  
al Centre \_\_\_\_\_  
de la Universitat Ramon Llull

davant el Tribunal format pels Doctors sotasignants, havent obtingut la  
qualificació:

President/a

---

Vocal

---

Secretari/ària

---

Doctorand/a

---

*C. Claravall, 1-3  
08022 Barcelona  
Tel. 936 022 200  
Fax 936 022 249  
E-mail: [urlsc@sec.url.es](mailto:urlsc@sec.url.es)  
[www.url.es](http://www.url.es)*