



LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO Y EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN JUNGUIANO*

Teresita Mardones A.*

Mónica Poblete I.

Carmen Reyes V.

*«Invocado o no Dios estará presente,
el primer hombre viene de la tierra y es terrenal,
el segundo hombre viene del cielo y es celestial»*

(Epitafio de C. G. Jung, tomado de 1Cor 15,47)

No sabemos qué quería comunicar Jung con este texto como representación de sí, de su vida y de su obra. Siguiendo a San Pablo, podríamos afirmar que el primer hombre es Adán y el segundo hombre es Cristo. Siguiendo a Jung, intuimos que se refiere al proceso de su vida y al núcleo de su trabajo: la individuación, que se desarrolla quiéralo el hombre o no. El hombre terrenal corresponde al de la primera mitad de la vida, el hombre que se adapta al mundo, y que equivoca el rumbo, como Adán.

El segundo hombre sería el de la segunda mitad de la vida, el hombre espiritual, que busca el sentido de la vida, el hombre nuevo, individuado, que se abre a la intimidad con Dios.

Para nosotras, los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, que presentamos a continuación, recogen este proceso de cómo el hombre que era Adán, se transforma en Cristo, proceso en el cual Dios siempre está presente, y que tiene grandes semejanzas con el proceso de individuación descrito por Jung.

* Artículo publicado originariamente en *Miscelánea Comillas* (Madrid), vol. 64 (2006), núm. 125, pp. 569-595.

* TERESITA MARDONES A., es profesora y psicopedagoga, MÓNICA POBLETE I., trabajadora social y psicóloga y CARMEN REYES V. socióloga y psicóloga. Las tres autoras son guías de Ejercicios Espirituales de San Ignacio en el Centro de Espiritualidad Ignaciana de Santiago de Chile y tienen una Diplomatura en Psicología y Psicoterapia Junguiana en la Pontificia Universidad Católica de Chile.

I. NUESTRO INTERÉS

Desde nuestra experiencia como guías de Ejercicios Espirituales de San Ignacio (EE) nos interesó conocer la psicología de Jung, sabiendo que él incorporaba la experiencia de Dios en el proceso de desarrollo humano.

Estudiando a Jung, muchas veces nos hemos encontrado admirándonos de las semejanzas que hemos ido constatando entre sus propuestas, particularmente las referidas al proceso de individuación, y los Ejercicios Espirituales.

Desde los Ejercicios nos llama mucho la atención que San Ignacio, habiendo vivido hace 500 años, ya tuvo una intuición de la psicología, semejante a la de Jung. Nos maravilla el modo que él tenía de aproximarse al ser humano como una realidad total, considerando los afectos, las imágenes, las fantasías, los símbolos, el cuerpo, los sueños, la historia de vida y la interacción con todo el cosmos.

Desde la psicología junguiana, nos parece que el proceso de unificación del «Yo» con el «Selbst», meta de la individuación, se asemeja de algún modo en los Ejercicios Espirituales al reencuentro de la creatura con su Creador a través de un diálogo amoroso.

II. EL PROCESO DE INDIVIDUACION JINGUIANA Y SUS ETAPAS

Jung postula que el niño nace con un potencial de ser que tiende a la integración. Sin embargo, la necesidad de adaptación a su medio familiar, educacional, laboral, y su necesidad de alcanzar una identidad que le permita logros, afectos, reconocimientos, lo llevan a dejar fuera partes de su riqueza personal, desarrollando un Yo fuerte, volcado hacia fuera, personalidad que Jung denomina «Máscara». Es una paradoja la experiencia de ir ganando socialmente y perdiendo interiormente, lo que muchos vivencian como sequedad y otros como pobreza espiritual y pérdida de sentido. La toma de conciencia de este malestar, que usualmente ocurre como «crisis de la mitad de la vida», abre un espacio que mueve a la búsqueda de mayor plenitud y sentido.

Es el momento en que se hacen sentir las demandas del Yo profundo o «Selbst», que es el centro de gravedad de la persona, donde se originan e integran todas sus potencialidades, donde se sintetizan las contradicciones, fundamento de la

conciencia moral, donde yace la «imago dei» interior que conecta al ser humano con el absoluto de Dios.

Ello da comienzo al proceso de individuación, que es un largo camino para encontrarse con el Selbst, para recentrarse y lograr la integración de los distintos aspectos que componen la totalidad de la persona. La meta de la individuación es llegar a ser «indiviso», no dividido o fragmentado.

Jung señala etapas secuenciales en este proceso. Siete son las que Vázquez (Vázquez, 2002) distingue, siguiendo el mito del héroe.

1. La llamada o vocación

La persona siente una conmoción interna, producto de una invitación o de la insatisfacción con su vida que lo llevan a hacer cambios en ella. Hay una conciencia de la llamada y una respuesta, que si es afirmativa, da inicio al camino.

2. La desalienación parental

Esta etapa también se llama «salir de casa», porque significa renunciar a las dependencias «parentales», a las lealtades al mundo conocido, a las seguridades y pertenencias.

3. El desenmascaramiento

Significa despojarse de las múltiples máscaras con las que el Yo había ido construyendo una identidad basada en las apariencias. El sujeto ha de reconocerlas como parte de sí mismo. Es el momento de dejar de lado el «aparecer», para poder encontrarse con la verdad de su «ser».

4. La integración de la sombra

Es el momento de mirar las propias debilidades, los lados oscuros, negados, rechazados que usualmente se proyectaba en los demás. Al aceptarlos como propios, el individuo se torna más compasivo con las limitaciones humanas, reconociéndose también como parte de una humanidad que genera daños.

5. El reconocimiento del alma

El alma es la personalidad interior que hasta este momento había sido ignorada por el Yo consciente y cuyas características son opuestas a la Máscara. En los varones el alma corresponde al «ánima» o lado femenino de su psiquis, que refleja su ideal femenino; en las mujeres, al «ánimus» o lado masculino de su psiquis, que representa sus ideales masculinos.

Reconocer el propio ánimus o ánima, permite dejar de proyectarlo en personas del sexo opuesto.

6. Acceso al sentido sapiencial del espíritu

La persona que ha avanzado hasta este punto corre el peligro de sentirse autosuficiente, soberbia, «buena», superior a los demás, a quienes incluso puede despreciar. Para crecer, ha de pasar, por una crisis, una experiencia de muerte, de sentirse derrotado, herido. Es una experiencia de humillación que le permitirá tomar conciencia de su ser carencial, necesitado, dependiente.

La ayuda le vendrá de un ser débil, pero sabio; al ser capaz de recibirla, ganará en sencillez, humildad y sensatez.

7. La unificación integradora o encuentro del tesoro

En la persona se produce el encuentro, la unión entre el Yo consciente y el Yo profundo interior o Selbst o Sí mismo; se vivencia como una totalidad, en que se han hecho conscientes y se han integrado los aspectos opuestos, escondidos, conflictivos, de su personalidad. La persona está más plena, autorrealizada, sencilla, se siente más libre, se posee a sí misma. Ha encontrado el verdadero centro de su totalidad.

III. JUNG Y LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO

Para Jung las religiones pueden ejercer un efecto muy benéfico en la cura de las afecciones psíquicas; a través de sus símbolos pueden proveer de orientación y salida para los problemas psicológicos.

Muchos pacientes que acuden a Jung corresponden a aquellos que están en la segunda mitad de la vida, que están enfermos debido a la falta de sentido y contenido de sus vidas, lo que él denomina una carencia de «actitud religiosa» (Jung, 1932, Vol. 11, n.º 509). Son personas en búsqueda del sentido que antiguamente otorgaban las religiones.

Para Jung, Cristo es el arquetipo del héroe, la aspiración suprema, el prototipo del Sí mismo, del hombre completo, el «lapis» o piedra filosofal de la alquimia.

Su reflexión sobre Cristo lo lleva a reflexionar sobre la posibilidad del ser humano de llegar a ser «antropos», gran hombre, que se expresa en la armonía entre conciencia e inconsciente, evolución de la conciencia a partir del inconsciente y del impacto del hombre interior, que es la personalidad más destacada en la vida de cada ser (Jung, 2002).

De ahí que Jung se interesó en los EE y escribió sobre ellos (Domínguez, 2005). Reconoce en los Ejercicios Espirituales una excelente forma de vivir el proceso de individuación, porque lo que buscan es la configuración del ejercitante con Cristo. Son como el vaso de la alquimia, donde se gestan los metales preciosos.

IV. IGNACIO DE LOYOLA Y EL ORIGEN DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES (12) (8) (1)

A través de la vida de peregrino de Ignacio, podemos observar cómo se desarrolla su proceso de individuación y cómo se van generando los Ejercicios Espirituales (Ignacio de Loyola, (a); Lewis, 1987; Correa, 1998).

1. Sus primeros años

Un vasco y un Loyola, el último de trece hermanos, nace en 1491, criado por la mujer del herrero de la casona de Loyola, en medio de grandes bosques y colinas. En ese ambiente vive en cercanía de los pobres, con gran amor a la naturaleza que lo rodea y una profunda atracción por la contemplación del cielo que le habla de las inmensidades y del Creador. Años de infancia de protección y aislamiento lo modelan en rasgos de soledad y reflexión; es introvertido.

2. Formación de la máscara, «el hombre terrenal»

Por necesidades económicas y oportunidades de mejor educación, a los quince años deja sus colinas vascas y parte, enviado por su padre, al corazón de Castilla. Vivirá en Arévalo, en el castillo del Contador Mayor del Reino. Allí el noble y joven campesino despertó al gran mundo, experimentando la fascinación del lujo, del poder, de la riqueza, de la gloria, la vanidad, la fama, el deseo de honra y de conquistas. Muere su protector e Iñigo tendrá que partir al servicio del Duque de Nájera, Virrey de Navarra.

Allí se distingue como valiente soldado en la defensa de Pamplona. Una «bombarda» le destroza una pierna y deja maltrecha la otra; rotura de pierna que también quebranta su vida (1521).

El herido es trasladado a Loyola, donde pasa ocho meses de lenta recuperación. Está entre la vida y la muerte... Apretando solamente los puños, soporta carnicerías para que los huesos mal soldados no le impidan calzar sus botas... Sigue con sueños de vanagloria.

Es la etapa de la adaptación a las expectativas del mundo, de dominio de la Máscara, «del hombre terrenal».

3. La llamada. Comienzo del proceso de individuación del «hombre celestial»

«Por eso estaba obligado a quedarme en el lecho. Y porque era muy dado a leer libros mundanos y falsos, que suelen llamar de «caballerías», al sentirme bien, pedí que me dieran algunos para pasar el tiempo. Pero en esa casa no se halló ninguno de los que solía leer. Así me dieron una «Vita Christi» —Vida de Cristo— y un libro de la vida de los Santos» (Ignacio de Loyola (a), 5).

A ratos, su corazón y su imaginación vuelan por el mundo de las vanidades de la corte. A ratos, su grandeza de ánimo comienza a encenderse con las hazañas y penitencias de los santos y con la vida de Cristo. Se dice a sí mismo: «Si San Francisco hizo esto, pues yo lo tengo que hacer». Y su ánimo se va inclinando al seguimiento de Jesús y a la imitación de la vida de los santos.

El año 1521, con treinta años de edad, inicia su experiencia del discernimiento espiritual, que lo mueve entre dos polos: Después de imaginarse y soñar realizando proezas en servicio de una gran dama de su tiempo, queda en su alma vacío y

descontento; en cambio, cuando es cautivado por los libros religiosos y concibe el proyecto de imitar a los santos cuyas hazañas va conociendo a través de la lectura, su corazón queda colmado de satisfacción y alegría.

La crisis concluye con un cambio de rumbo y un cambio de rey. El suyo no será ya el de la tierra con quien buscaba fama y honores, sino Cristo Jesús, Rey universal, que quiere salvar el mundo y necesita colaboradores como él. Y se «determina» como buen vasco, a cambiar de vida.

4. La desalienación parental

Luego de nueve meses haciendo esta vida, ya restablecido, abandona su casa y a lomos de una mula se encamina al monasterio benedictino de Montserrat.

5. El desenmascaramiento y reconocimiento de su sombra

Allí hace confesión general por escrito, después de lo cual pasa una noche entera ante el altar de «Nuestra Señora de Montserrat», entregado a una vela de armas típicamente caballeresca. Su intención es «vestirse las armas de Cristo» (Ignacio de Loyola (a), 7).

Al amanecer parte a Manresa, donde permanece un año haciendo oración y rigurosas penitencias ante el Señor.

6. Acceso al sentido sapiencial del espíritu

Durante este tiempo vive períodos de serenidad interior y otros de profunda agitación del alma; estos cambios interiores agudizan su discernimiento espiritual. Sufre crisis de escrúpulos, de la que el Señor le libra «como de un sueño».

Siente que Dios le enseña, tratándole «de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño» (Ignacio de Loyola (a), 26, 27).

Recibe dones místicos: aprehensión de la Santísima Trinidad, percepción luminosa de la creación del mundo, visión interior de la real presencia de Cristo en la Eucaristía y de la persona de María. Esto---- transforma su espíritu, le hacen ver todas las cosas como nuevas. Esta experiencia de gracia es llamada: «iluminación del Cardoner».

Durante su estancia en Manresa concibe sus Ejercicios e incluso redacta la sustancia de ellos. Después somete su texto a juicio eclesiástico, en Salamanca en 1527, antes de realizar estudios en París.

Los Ejercicios Espirituales en su conjunto, como están escritos, dispuestos con tanta fuerza, parecen fruto de un gran pensador religioso, conocedor de la espiritualidad, que se hubiera puesto a redactarlos con gran intuición, sabiduría, profunda reflexión, madurándolos en su elaboración y redacción inmediata.

Sin embargo, Ignacio confiesa en 1555 al P. Luis González de Cámara que: «Los Ejercicios no los había hecho todos de una vez, sino que algunas cosas que observaba en su alma y las encontraba útiles, le parecía que podrían ser útiles a los otros, y así las ponía por escrito» (Ignacio de Loyola (a), 99).

Los Ejercicios son, pues, una obra nacida y perfeccionada constantemente desde una experiencia previa vivida por su autor. Nada ha entrado en la obra que no haya pasado antes por su vida; ellos son fruto de una maduración más o menos lenta, pero sobre todo, de una experiencia personal; fueron vividos por él antes de escribirlos (experiencia similar a la de Jung).

Los Ejercicios Espirituales son el final de un camino, un peregrinar conducido por Dios, que desemboca en una opción radical, que le confiere a su vida una plenitud divina. Están destinados a producir una transformación del ser interior del ejercitante, una experiencia de purificación y entrega al misterio de Dios en Cristo. De ahí su título: «Ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar la vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea» (Ignacio de Loyola (b), 21).

V. LOS EE. EE. Y EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN (Recuero, 1998; Ignacio de Loyola (b); Mifsud, 2001)

1. ¿Qué son los Ejercicios Espirituales de san Ignacio?

«Se da el nombre de Ejercicios Espirituales a cualquier forma de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, orar vocal y mentalmente, y de otras espirituales operaciones que conduzcan a una más estrecha unión entre el hombre y su Creador. Porque así como el caminar, correr y pasear son ejercicios corporales, de

la misma manera todo modo de preparar y disponer el alma 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 ánimo se llaman ejercicios espirituales» (EE, anotación 1ª).

Los Ejercicios Espirituales tratan de suscitar una experiencia de Dios más que limitarse a proporcionar un bagaje religioso. «La fuerza y energía de ellos consiste en la práctica y ejercicio, conforme a su nombre» (Ignacio de Loyola (c) IX, 702).

Los EE en su contenido, trazan un cuadro del misterio de la salvación en su conjunto, desde la Creación a la Ascensión, tratando de hacer coincidir, a través de la contemplación, nuestro camino con el camino de Cristo, el conjunto del misterio de Jesús con el conjunto de nuestro misterio personal.

2. Sus objetivos

En palabras de San Ignacio los EE son: «Para vencer a sí mismo y ordenar su vida sin determinarse por afección alguna que desordenada sea» (EE, 21).

Para él es Dios mismo quien «ordena los deseos y muda la afección primera» (EE, anotación 16), por tanto, «vencer a sí mismo» es en el fondo colocarse bajo la acción del mismo Dios, haciéndose dócil al poder del Espíritu y a dejarse mover por el amor que desciende de arriba.

Por otra parte, como lo señala en la anotación 1.ª, el objetivo de los EE es ordenar la vida: se invita al ejercitante a quitar de sí «las afecciones desordenadas» y luego «a buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del alma», es decir, a irse configurando con Cristo para lograr la plenitud.

En los EE se entra en el mundo afectivo del sujeto para provocar una remodelación del mismo que lo acomode y lo ordene conforme al proyecto de Dios para el ser humano. Esta reestructuración de los afectos permite que la energía psíquica se retire de algunos objetos para trasladarse a un nuevo objeto, que es Dios y su voluntad.

Cuando el ejercitante concluye los EE, descubre que ha llegado a ser más él mismo y, al mismo tiempo, que está más divinizado que antes. Ha alcanzado una nueva integración de su «yo» total. Ha podido ofrecerse a Dios con plena autenticidad, y goza de una plenitud de ser que antes no conocía (Lewis, 1987).

Ha obtenido un nuevo sentido de la vida y la respuesta a las preguntas ¿Para qué? ¿Hacia dónde conduzco mi vida? ¿Cuál es el fin de mi vida?, que se traduce en hacer vida en el quehacer diario, la frase: «En todo amar y servir».

3. Similitud entre los Ejercicios Espirituales y el proceso de individuación de Jung

Asombra la consonancia que existe entre el objetivo de los Ejercicios Espirituales con el objetivo del proceso de individuación junguiano.

En ambos se da poner orden a la vida, armonía, integración. En ambos procesos se aprende el arte de vivir, se encuentra un significado profundo para la vida.

Ambos son un camino de autorrealización. En ambos se produce un proceso de transformación de sí en lo que se estaba llamado a ser; un proceso de plenificación, de unificación interior y a la vez con toda la humanidad.

Como en el proceso de individuación, en que el Yo va dejando de ser el conductor del comportamiento dejando su lugar al Selbst, al Yo profundo, frente al cual se va subordinando —permitiendo que de ese modo el individuo se abra a una realidad psíquica más amplia y experimente lo que ha sido calificado de «divino» en él— en los EE lo que ocurre es el reconocimiento de la creatura como dependiente de su Creador, haciéndose dócil al Espíritu de Dios y subordinando su voluntad a la voluntad del Padre.

Por otra parte, en el proceso de individuación se observa habitualmente primero un tiempo desalienante o descentrador del Yo —que ha generado estancamiento, desvío o distorsión del proceso— y luego un período integrador y que va convirtiendo el Selbst en el centro. Lo mismo ocurre en el proceso de los Ejercicios Espirituales; el primer tiempo corresponde a «quitar las afecciones desordenadas», que han llevado a equivocar el rumbo, y el segundo a «buscar y hallar la voluntad divina» para lograr «la salud del alma».

4. Etapas de los Ejercicios Espirituales y su analogía con las etapas del proceso de individuación (San Ignacio de Loyola (b); Domínguez, 2004; Correa, 2004; Vázquez, 2002; Mifsud, 2001; Filella, 1996; Lewis, 1987; Recuero, 1998)

a) Disponiéndose para entrar en los Ejercicios Espirituales

Las dos primeras etapas del proceso de individuación, «la llamada» y «la desalienación parental», corresponden a etapas que se desarrollan en un período previo a los Ejercicios Espirituales.

- La llamada

Al igual que en el proceso de individuación, antes de emprender la aventura, en el ejercitante aparece una inquietud por hacer cambios en su vida y por caminar más cerca del camino de Jesús. También puede ser invitado por otro a hacer este camino; sin embargo, para responder positivamente a la invitación, debe experimentar una conmoción interna por la vida que tiene y deseo de cambiarla.

Hay una incubación preparatoria y conciencia de la «llamada».

- Desalienación parental

En términos junguianos, es la respuesta a la llamada. Es salir de casa, estar dispuesto a dejar el infantilismo y hacerse adulto, tomando sus propias decisiones. Implica un deseo de cambiar de donde se está.

Esta etapa corresponde a la decisión de entrar en los Ejercicios Espirituales, conociendo de qué tratan. Es la decisión de salir de la comodidad, de la rutina, de lo habitual, dispuesto a que en la propia vida se puedan producir cambios importantes.

Concretamente, significa estar dispuesto a retirarse para vivir los Ejercicios, a hacer oración cada día y a perseverar en el proceso.

Esta es una decisión que se realiza desde el Ánimus (lado masculino de la psiquis) con su coraje, su valentía, su decisión, su perseverancia.

En todas las etapas que siguen del proceso de individuación, se pueden encontrar semejanzas con las etapas de los Ejercicios Espirituales, salvo la etapa de encuentro con el Ánimus y el Ánima, la que en los EE no se trabaja en algún momento particular, sino más bien está implícita en el modo de hacerlos. De tal forma que, si bien son ejercicios que se realizan fundamentalmente desde el Anima (lado femenino) recurren también al Ánimus (masculino) del sujeto.

El Ánimus se invoca desde el comienzo en el coraje, la valentía para hacer el camino, en la decisión, la determinación en el momento de la elección. Para hacer los Ejercicios también se requiere cierta capacidad de acercamiento racional.

Sin embargo, durante los Ejercicios Espirituales se fomenta especialmente la percepción subjetiva, una aproximación que mueve los afectos, y que apela a la intuición y la imaginación. Ignacio invita a abandonarse y dejarse llevar por la experiencia, por el pensamiento espontáneo, a dejarse empapar por el contacto, por el conocimiento por compenetración, por fusión y admiración; incentiva la curiosidad, la candidez, la confianza, la apertura, la disposición a aceptar lo posible, lo insospechado, trabajo que se hace desde el Anima (Filella, 1996). La acción de ésta es más notable a partir de la segunda semana o período de seguimiento de Jesús, en la que Ignacio invita a hacer contemplación en la oración, es decir, a seguir la vida de Jesús «como si presente me hallare», aplicando todos los sentidos, imaginando, participando en la escena. Como fruto de ello, en el ejercitante se produce un proceso de unificación, de identificación progresiva con la persona de Jesús.

b) Desarrollo de las etapas de los Ejercicios Espirituales

A continuación se presentan las etapas de los Ejercicios y su relación con las etapas del proceso de individuación junguiano.

El Mensaje de la Salvación revelado, es propuesto al ejercitante según un esquema que se divide en siete etapas, algunas de ellas, llamadas por San Ignacio, «semanas».

- Principio y fundamento: Dios y su proyecto de historia

La palabra principio significa el punto de partida de algo, es aquello de donde algo procede. Es una premisa inicial, que no es deducible ni demostrable. Este principio es también fundamental porque se supone que está en la base de todo lo que ocurre después.

En este caso, el principio y fundamento constituye la piedra angular sobre la cual se construyen los Ejercicios Espirituales y sobre la que ha de construirse la vida. Es una síntesis global del Plan de Dios para el hombre, para que éste llegue a su plenitud, a imagen de Dios, al modo de Jesús.

San Ignacio expresa el Principio y Fundamento de esta forma:

«El hombre ha sido llamado a la existencia para conocer, amar y servir a Dios nuestro Señor y de esta forma entrar en la verdadera Vida.

Todas las otras cosas de este mundo han sido creadas para el hombre, para que le ayuden a alcanzar la verdadera Vida para la cual está hecho.

De donde se sigue que el hombre debe servirse de ellas en la medida en que le ayuden para su fin, y ha de apartarse de ellas en la medida en que le son un obstáculo para ese fin.

Por lo tanto, necesitamos volvernos interiormente libres, con respecto a todas las cosas, de manera que no deseemos, de nuestra parte, más salud que enfermedad, más riqueza que pobreza, más éxito que fracaso (y así, de todo lo demás), sino que deseemos y escojamos solamente lo que más nos conduce a esta verdadera Vida a la cual estamos llamados» (EE, 23; en Correa, 2004).

En el Principio y Fundamento encontramos el origen y la finalidad de nuestra vida y ello es lo que da sentido a todo nuestro caminar de cara a Dios.

El Principio y Fundamento intenta responder las preguntas:

¿De dónde vengo?: Dios es mi origen; me regaló la vida. El amor de Dios es el fundamento de mi existencia. He sido escogido y creado en forma personal por Dios que me ama incondicionalmente. Es mi Padre que me soñó desde la eternidad.

¿Para dónde voy?: Dios es mi meta. El fin de mi vida es volver a Dios, amándolo y unificando mi vida con Él, y de este modo ser feliz, alcanzando la plenitud. En esta vida mi amor se expresa en llegar a ser colaborador en su obra creadora; Él me confía la humanidad y la naturaleza.

¿Cómo hago el camino?: Dios creó todo para el hombre. El hombre ha de usar las cosas creadas «tanto cuanto» lo conducen hacia el fin. El principio y fundamento habla del despliegue de la libertad humana. El mundo es un camino, las cosas son buenas; por tanto, no se trata de quitar las cosas, sino de ordenar la vida haciendo un buen uso de ellas para no apartarse del Plan de Dios.

El principio y fundamento es un texto antropológico que habla del hombre, mirado esencialmente como un ser en relación: una relación de amor entre Dios y el hombre.

El fruto esperado en esta etapa es descubrir el proyecto de Dios para el ejercitante y toda la humanidad y tener la experiencia afectiva de la certeza del amor de Dios, que nos pide disponibilidad.

El hombre que vive en plenitud el principio y fundamento es Jesucristo, nuestro modelo a seguir.

Petición de gracia

Durante todo el proceso de los Ejercicios, los momentos de oración van siempre precedidos por la «oración preparatoria», que es una manera de pedir que el principio y fundamento se haga vida en el ejercitante:

«Señor, que todas mis intenciones, acciones y operaciones estén únicamente ordenadas a tu mayor servicio y alabanza» (EE, 46).

Adicionalmente, de acuerdo a la intencionalidad de cada etapa del proceso, el ejercitante pide una gracia especial al inicio de cada momento de oración; pide ser regalado por Dios con una conmoción interna, con una intuición del corazón que moviliza todo su ser interior.

Otras gracias complementarias que el ejercitante pide obtener de Dios en esta etapa son:

«Dame Dios mío, la gracia de sentirte como Padre que me amas y te interesas por mí, que me quieres tal como soy».

«Dame Señor, la gracia de la libertad interior, para poder orientar mi vida solamente por el camino que Tú quieres para mí, construyéndola sobre un fundamento sólido y firme» (Correa, 2004).

En términos junguianos, el sujeto que se ha adaptado a la sociedad y a vivir según sus principios, que se ha conformado a las expectativas sociales identificándose

con una máscara, comienza a ponerla en duda. En el principio y fundamento se siembra la semilla de una duda inquietante sobre la posibilidad de que la lógica de mi vida con sus costumbres, sus leyes, no sea la única lógica posible (Filella, 1996).

En esta etapa comienza el *desenmascaramiento*.

• **Pecado y Misericordia:** la historia no conforme al proyecto de Dios. Llamada para rehacer la historia (primera semana)

El ejercitante mira cómo la historia de la humanidad y su propia historia no siempre se han realizado de acuerdo al Plan de Dios expresado en el Principio y Fundamento. Pecar quiere decir, en hebreo, errar el camino.

San Ignacio presenta el pecado en términos de un desorden debido a la desobediencia, al rechazo de nuestra condición de creaturas, al desprecio del don de ser hijos de Dios. Este desorden invade el mundo y la historia, pervirtiendo su rumbo y fundamento; tanto en la relación del individuo con Dios, como también con los demás y con la naturaleza.

El pecado no es sólo acto que se comete, sino que es una actitud que está dentro de uno y alrededor de uno. Por tanto, no se ha de luchar tanto contra actos, ni hechos aislados, sino se ha de luchar contra una tendencia muy profunda, una actitud básica, que a veces contradice los propios deseos.

No es tampoco una falta a la ley ni contra mi propio ideal e imagen, sino conciencia e interiorización de la falta de respuesta al amor de Dios.

Dios aborrece el pecado, pero ama profundamente al pecador. Jesús buscó a los pecadores; Él tomaba la iniciativa para demostrar su auténtica aceptación y acogida. Se hizo amigo de los publicanos y de las prostitutas; lo vieron con pecadores, cenaba con ellos.

Reconocer el propio pecado delante de Dios nos abre un camino nuevo en la propia vida. Este reencuentro nos cambia el nivel de relación con Dios, es una «vuelta a la casa», otra manera de estar junto al Padre en gratitud y disponibilidad.

El fruto de la oración sobre el pecado es el descubrimiento de la Misericordia de Dios, es aceptar ser salvado por Jesús, convertirse. En Jesús, el Padre transforma el amargo sentimiento de la culpabilidad en experiencia de gozo y alegría.

Esto nos mueve a aborrecer el pecado, a una actitud interna de repugnancia a la ofensa contra Dios, debido al amor por el Plan de Dios y al deseo profundo de ser hijos y de no romper por ningún motivo el vínculo de la filiación.

Petición de gracia

«Dame Señor la gracia de sentir vergüenza y confusión de mí mismo, viendo cuántos han sido dañados por mis pecados y cuántas veces yo merecía ser condenado por ellos» (EE, 48).

Las gracias complementarias que pide el ejercitante a Dios en esta etapa son:

«Dame Señor la gracia de reconocer mi pecado para arrepentirme y apartarme de él. Ayúdame a descubrir las raíces de pecado que hay en mí y el pecado del mundo que me rodea».

«Señor, dame la gracia de cambiar de vida, de creer en tu misericordia, de seguir el camino de Jesús» (Correa, 2004).

Durante esta etapa continúa *el desenmascaramiento y se produce la integración de la sombra*, lo que había quedado reprimido, lo que no se había expresado. La sombra es la energía vital no expresada, no permitida, avasallada, deformada, energía mal utilizada que es aún utilizable.

Las meditaciones del pecado apuntan a las carencias en nuestro modo de obrar; van dirigidas a cuestionar, a sembrar dudas, a desconcertar para hacer tambalear el andamiaje de la máscara. Todo va dirigido a contrastar la lógica de conveniencia como justificación de la vida del ejercitante con la realidad completa creada por Dios.

Para recobrar la sensibilidad profunda del desorden, Ignacio conduce al ejercitante hacia su sombra luminosa, a lo bueno que ha quedado sin expresar en el transcurso de su vida, sus pecados de omisión. Paralelamente, expone al ejercitante a la fealdad de su persona.

En esta etapa, lo primero que se revisa es la proyección que hacemos en otros de nuestras debilidades, de lo que negamos y rechazamos en nosotros mismos,

de nuestra sombra (negativa): se mira en primer lugar el pecado en los otros y en el mundo; descubrimos su lado oscuro: la injusticia, la mentira, la opresión.

Esto nos sensibiliza a observar luego la propia Sombra, nuestro pecado personal, nos reconocemos partícipes del mal en el mundo, descubrimos lo oscuro de nuestras vidas, todo lo que nos aleja de Dios y no nos permite ser felices viviendo como hijos suyos. Nos muestra nuestras faltas de amor.

La meditación sobre el infierno —vivir para siempre infeliz, sin sentido, sin ser lo que se estaba llamado a ser— nos lleva a imaginar hacia dónde nos conduce seguir viviendo como lo hemos hecho.

En esta etapa se produce una desidentificación de la conciencia colectiva, de las leyes, de la apariencia, llevándonos a vivir «como niños», reconociendo la dependencia del Padre (De Castro, 2005).

La integración de la sombra se produce al contemplar la Misericordia del Padre que, a pesar de nuestras limitaciones, nos ama sin medida. Si Él me ama así, a pesar de mis fallas, tengo que aceptarme como soy.

San Ignacio nos invita, abrazados por María, delante del Padre y de Jesús doliente, a hablar desde lo más profundo de nuestras dificultades y pecado, de nuestro desorden y de nuestra vulnerabilidad. Se trata de colocarse y situarse delante de Dios en la desnudez de la propia existencia (Filella, 1996).

Esta etapa constituye el clímax del tiempo de descentración del Yo en términos junguianos y de liberación de apegos desordenados en términos ignacianos.

En lo que sigue, lo que se busca es la aparición del sí mismo o Selbst (Recuero, 1998).

De la conversión a la Misión. La llamada de Jesús a rehacer la Historia: El llamado del Rey (segunda semana)

En esta etapa se va realizando la ordenación del hombre interior.

El ejercitante se encuentra frente a una llamada: la organización de la propia vida, conforme a la voluntad de Dios Padre; se abre a la llamada de Jesús que invita

a cada uno a seguirlo. Todo apunta a motivar una respuesta del ejercitante a elegir el estilo de vida de Cristo, imitando su camino con generosidad y con una actitud de desposesión para confiar plenamente en el Padre.

La respuesta a esta llamada no brota de un voluntarismo, sino de una experiencia, la de ser seducidos por Dios, con la conciencia de que Él nos eligió primero.

Este ejercicio apela a la grandeza de ánimo del ejercitante, a la nobleza que todo ser humano lleva dentro. Invita a contemplar a Cristo como «Rey eterno», humilde y pobre, que llama a construir un Reino, en que se restauren las relaciones de amor, justicia, verdad y paz, donde los débiles son los privilegiados. Jesús, con su enseñanza, nos invita a anunciar el Reino y a dar testimonio: a hacerlo como Él y con Él, en su compañía, ya que perpetúa en sus enviados su propia misión de la que nunca deja de ser el principal agente. Esto conlleva una promesa de recompensa abundante: «Les aseguro que todo el que deje (...) por mi causa, recibirá cien veces más y heredará la vida eterna» (Mt 19,29).

El fruto de esta meditación es dar una respuesta de ofrecimiento, que asegure una total disponibilidad para rehacer la historia personal y universal según los valores y al modo de Jesús. «Yo hago mi oblación (...) quiero y deseo, sólo que sea vuestro mayor servicio y alabanza, de imitaros en pasar todas injurias y todo vituperio y toda pobreza, así actual como espiritual» (EE, 98).

Petición de gracia

En la meditación de la llamada, la gracia que pide el ejercitante a Dios es:

«Señor, dame la gracia de no hacerme sordo a tu llamado, sino dispuesto y diligente a cumplir tu santísima voluntad» (EE, 91).

Desde la perspectiva de Jung, La llamada del Rey temporal correspondería a un tiempo de crisis antes de proseguir el camino. Se presenta el rey que entusiasma e invita a hacer el camino con Él y como Él, tarea que probablemente no será fácil. Confronta al ejercitante a una decisión.

Es como si Ignacio dijera: «No perdamos el tiempo; este contraste que has descubierto, es el contraste de toda tu vida. Plantéate el problema real y no lo evadas

ya más. ¡Sé el que eres! No aparezcas ante Cristo y tu conciencia en el anonimato de tu acciones y tu conducta social» (Filella, 1996).

Correspondería a la crisis que ocurre al comienzo de la etapa de Acceso al sentido sapiencial del espíritu.

• **Configuración con Jesús histórico** (continuación segunda semana)

En esta etapa se invita al ejercitante a entrar en un «conocimiento interno del Señor». Es una experiencia afectiva, es lo que hoy llamaríamos conocimiento personal. Se trata de un llenarse de Cristo, de su persona, de su mensaje; un dejarse penetrar de Él, dejarse transformar por Él.

Se desea que esta interiorización de la persona de Jesús llegue tan hondo, que el ejercitante pueda exclamar con San Pablo: «Ya no soy yo quien vive, sino que es Cristo quien vive en mí». No soy yo el que conquista a Dios, sino que es Él quien se comunica a mí.

El conocimiento y entusiasmo por la persona de Jesús impulsa a seguirlo, por un contagio de amor. Sus gustos, sus valores se van haciendo propios. Su causa se va transformando en la mía.

Para lograr alcanzar el conocimiento interno de Jesús, San Ignacio propone una forma especial de hacer oración: la contemplación. Como se señaló previamente, contemplar es entrar con la imaginación en la escena «como si presente me hallare»; imaginarme el lugar, ver las personas, escuchar lo que dicen, fijarme en lo que hacen, dejarme tocar, para así tratar de comprender mejor y amar más. Luego invita a reflexionar y conversar con el Señor o con María lo que brota del corazón, para sacar provecho.

Se contempla la persona de Jesús para identificarse con Él por medio de una compenetración afectiva que nace de una mirada de amor; el mismo Jesús es quien modela el corazón humano según sus elecciones y caminos. Se trata de ser como Él, pero a «partir de Él mismo» y no según las proyecciones humanas.

En virtud de esta experiencia transformante, el misterio penetrará en lo profundo del alma y actuará mucho más eficazmente que si el ejercitante se entregara a una teología bíblica elaborada.

En la contemplación, en términos junguianos, se activa fuertemente el Anima.

En este período se contemplan cuatro partes:

1) *La encarnación, nacimiento y vida oculta de Jesús*: En la encarnación, el ejercitante imagina cómo las tres personas de la Trinidad miran al mundo sufriente con ojos compasivos y llenos de esperanza, y toman el acuerdo de que el Hijo se haga Hombre para salvar a los hombres y re-crear a la humanidad.

Él les mostrará el camino, la verdad y les dará la vida.

Jesús, va a nacer de una mujer pobre de Nazaret, no como rey, sino pobre entre los pobres; quiere conocer y vivir el dolor por dentro.

Petición de gracia: «Señor, dame conocimiento interno de Ti, que por mí te has hecho hombre, para que más te ame y te siga» (EE, 104).

En términos junguianos, la *ayuda en el proceso de individuación viene de un ser pequeño, insignificante, pobre*.

2) *Las Meditaciones Ignacianas*: Dos Caminos (banderas), Tres Tipos de hombres y Tres Grados de amor o de humildad. Éstas son meditaciones que ayudan a ir chequeando y a generar interiormente el proyecto de Jesús con más finura.

— Los dos caminos o dos banderas se dirigen a la lucidez del entendimiento. Muestra el camino de Jesús que elige pobreza, menosprecio y humildad en contraposición al camino de riqueza, honor y soberbia que el mundo ofrece como ideal atrayente y seductor. Ayuda a ir identificando apegos que se presentan «con apariencia de bien».

Petición de gracia: «Señor, dame luz para distinguir tu Camino de otros engañosos caminos del mundo y dame fuerzas para seguir tu camino y apartarme del camino del mundo» (EE, 139; en Correa, 2004).

— Los tres tipos de hombres o tres binarios miden el grado de decisión de mi voluntad; son un test de mi libertad para desprenderme de apegos y resistencias y así entregarme al total servicio del Señor. Un primer tipo de hombre es aquel que evita cuestionarse postergando su decisión; el segundo es aquel que encuentra disculpas

o pone algunos medios para tranquilizar su conciencia, pero no el medio eficaz; finalmente el tercer tipo de hombre responde con toda generosidad, dispuesto a hacer cualquier sacrificio por seguir la voluntad de Dios.

Petición de gracia: «Señor, dame fuerza para poder liberarme de cualquier apego o temor que me impida cumplir tu voluntad» (EE, 152; en Correa, 2004).

— Los tres grados de amor o tres maneras de humildad van dirigidos al corazón, a los afectos, para reconocer hasta dónde llega el amor por el Señor. El primer grado de amor supone la obediencia a la ley de Dios, evitando cometer pecado; el segundo grado de amor se acerca más a lo que Jesús quiere: no querer inclinarse más a riqueza que a pobreza, salud que enfermedad, honor que deshonor, para así estar libre para buscar la voluntad de Dios. El tercer grado de amor me mueve no sólo a aceptar cualquier situación, sino a desear imitar y parecer a Cristo, que pasó pobreza, sufrimientos, desprecios.

Petición de gracia: «Que el Espíritu Santo avive mi amor a Cristo y el deseo de estar con Él de tal manera que me disponga a seguirlo gustosamente hasta por el camino de la cruz» (Correa, 2004).

3) *Los episodios de su vida pública.* Ministerio apostólico: Al contemplar la vida pública de Jesús, el ejercitante se hace parte de su acontecer, pasando paulatinamente de espectador a protagonista, de un atento comprender y respetuoso asistir, hasta llegar a ser interpelado por las palabras y las acciones obradas por Jesús. De esta manera pasa del conocimiento interno de Jesús a un amor por Él, que se expresa en un deseo sincero de seguirlo cada vez más de cerca.

En Jesús, el Padre nos revela todo lo que quiere decirnos. Jesús, por sus obras, nos muestra que su llegada es una buena noticia para los hombres.

Petición de gracia: «Ayúdame, Señor, a comprender y practicar tu palabra en mi vida». «Dame, Señor, la gracia de confiar en Ti y de conocerte mejor a través de tus obras» (Correa, 2004).

4) *La elección o reforma de vida:* Al finalizar esta etapa, San Ignacio propone al ejercitante concentrarse en el fin práctico de los Ejercicios, que es «ordenar su vida», haciendo elección de un estado de vida o una reforma dentro del estado de vida

ya contraído. También le propone poner la cotidianeidad de su vida en las manos de Dios, purificar sus motivaciones y profundizar su entrega.

Ofrece al ejercitante un método de discernimiento para distinguir la voluntad de Dios. No es un acto de voluntarismo yoico, sino una reforma como fruto del seguimiento del Señor; es gracia, don gratuito.

La búsqueda del querer de Dios en la vida y en la historia personal concreta, suele tener como fruto una mejor integración fe-vida, una paz más honda y deseos de servir más y mejor en Jesucristo Nuestro Señor.

El fruto de esta fase es la elección: una respuesta personal y concreta a la llamada de Jesús, la decisión de seguirlo, aceptando las consecuencias de configurarse con Él.

Se le sugiere al ejercitante expresar esta reforma de vida con un «lema» o «consigna», que concretice su querer, que lo exprese de manera simbólica.

Petición de gracia: «Señor, dame la gracia de elegir lo que sea más conforme a tu voluntad» (EE, 180).

Desde la perspectiva del proceso de individuación junguiano en este período, como se señaló previamente, el Yo trabaja en estrecha relación con el Ánimus (masculino) y el Ánima (femenino); y es esta última la que cobra mayor relevancia. Algunos atribuyen la importancia de la aproximación desde lo femenino a que Ignacio experimentó los Ejercicios como varón y a que los dio mayoritariamente a varones (Filella, 1996); otros, a que la forma de acercamiento al fenómeno religioso es fundamentalmente un proceso simbólico, característico de lo femenino (De Castro, 2005).

En la contemplación de los momentos de la Encarnación, Nacimiento e Infancia de Jesús, el ejercitante se vincula con aspectos suaves, temas amables, tranquilos, para empaparse en sensibilidad y sentimientos, afectos y emociones; se siente personalmente afectado o tocado, logrando así un conocimiento experiencial y un acceso a una verdad de la cual ha sido testigo y de la que puede dar testimonio. El ejercitante se aproxima desde su Ánima: se maravilla, se asombra y se abandona confiado en la búsqueda activa de la realidad de Cristo.

Progresivamente se van involucrando en forma matizada la racionalidad (Ánimus) y el sentimiento (Ánima), que preparan para el momento de la elección. Ánima y Ánimus se van relacionando hasta alcanzar el «Mysterium Conjunctionis». Este es el paso definitivo hacia la emergencia del «Yo Completo». La conjunción del Ánima y Ánimus permite abordar el proceso de elección o reforma de vida, no con el Ego o Yo consciente, sino con toda la afluencia y energía del Yo Completo; no con la racionalidad fría de un pensamiento calculado y dirigido, sino con la confianza que se ha experimentado por el abandono al pensamiento espontáneo —propio del Anima— que lo han colmado de felicidad y consolaciones.

Ahora es posible elegir y comprometerse con libertad y total dedicación. La elección o reforma de vida realizada desde el Yo Completo es una consagración (Filella, 1996).

Este período correspondería a la etapa jungiana de Reconocimiento del alma.

Durante la segunda semana se da también el *Acceso al sentido sapiencial del espíritu*. Como en el camino del héroe que muestra el proceso de individuación junguiano, en los Ejercicios un ser débil pero sabio muestra el camino: éste es Jesús pobre, pequeño y humilde.

En esta etapa se experimenta una nueva confrontación con el narcisismo: los dos caminos, los tres tipos de hombres y los tres grados de amor nos hacen caer en cuenta de nuestras debilidades (a nivel intelectual, en nuestra disposición a la acción y en lo afectivo). Nos llevan, como al héroe, a ser más humildes, más conscientes de nuestra pequeñez.

El acceso a la sabiduría continúa durante la etapa siguiente de los Ejercicios.

• **La Pasión de Jesús** (tercera semana)

En la contemplación de la Pasión de Jesús, el desafío consiste en «quedarse» y acompañar, estar junto a Él, hacerse presente con todo lo que uno es y fijarse en la persona de Jesús doliente y sufriente. Es «abajarse» con Cristo, sufriendo con Él, es unirse a Él, identificándose con su «locura de Amor».

Lo esencial y fundamental de Jesús es el anonadamiento hasta la cruz : Dios hecho hombre, pobre y humillado, por obediencia a su Padre y por amor a los hombres.

Cristo murió como consecuencia de su mensaje, de las opciones de su vida. Fue incomprendido, perseguido, crucificado, «vino a los suyos y los suyos no lo recibieron». Su Pasión es la expresión máxima, pero consecuente y coherente, de una vida de entrega, de fidelidad total al plan de su Padre. En la nada, está la mayor fuerza de Dios, despojándose totalmente de sí mismo, renuncia a sí mismo, para existir para los demás.

Al contemplar la Pasión de Cristo, el ejercitante se contacta con su propio dolor y el de toda la humanidad.

Surge la respuesta a la pregunta por el sentido del dolor, de las pasiones y muertes cotidianas: lo importante no es el dolor por el dolor, sino ser «señor de sí mismo»; no mediocre, sino capaz de asumir los compromisos hasta el final.

Todo cambio, toda decisión es un paso a la libertad, la que en sí misma es dolorosa. La libertad implica dejar, morir un poco por algo mayor. La cruz siempre surge en el camino del discípulo, del que desea seguir a Jesús; significa asumir nuestras «muertes parciales». La alternativa es asimilar el dolor, aprendiendo a ser compasivo, más que traducirlo en una amargura estéril por reconocerse limitado y no omnipotente. Si vivo así el dolor, estoy siendo confirmado en que mi elección es vivir como Cristo.

La experiencia de Jesús, aunque genera impacto y profunda conmoción en el ejercitante, es a la vez «consoladora»: es saberse acompañado por quien vivió todos los dolores, por quien pasó por las penas que cada uno conoce en su propia vida diaria. Es reconocer que a través de la humanidad sufriente, Jesús sigue padeciendo hoy en la historia.

El fruto de esta etapa de los Ejercicios, es asumir el dolor y sufrimiento de Jesús y superar las resistencias ante las consecuencias de la elección; perseverar en el seguimiento de Jesús, pobre, humilde y rechazado, aún en situaciones de conflicto.

Petición de gracia: «Señor, dame la gracia de sentir pena porque por nuestros pecados vas a padecer, y la gracia de poder compartir tu pasión» (EE, 193; en Correa, 2004).

Desde la perspectiva junguiana uno de los objetivos de la psicoterapia es que el paciente adquiera paciencia y firmeza para sobrellevar los sufrimientos (Jung (b), n.º 185).

En la Pasión de Jesús se completa la etapa de Acceso al sentido sapiencial del espíritu; que es entender que el camino incluye el sufrimiento, experimentar momentos de humillación, pasar por la conciencia de que soy un ser carencial, necesitado de todo lo que no tengo, dependiente. Por otra parte, estamos siempre en búsqueda de algo más, no nos contentamos, no nos llenamos, ya que en el fondo estamos permanentemente intranquilos hasta que no nos encontremos con Dios. En los Ejercicios el ejercitante va enfrentando los sufrimientos de su vida con un sentido nuevo. Se da cuenta que Dios habla también en medio del dolor. Aprende acerca del «para qué» del sufrimiento: es necesario morir para dar fruto. Aprende que el dolor purifica, humaniza, afina el alma y puede ser una ocasión para empatizar y acompañar el dolor de los demás, sintiéndose parte de la realidad sufriente de toda la humanidad.

La Pasión muestra la locura de amor, que es llegar a hacerse nada por obedecer al Padre. En el proceso de individuación correspondería al sometimiento total del Yo al Selbst, o Yo profundo.

• **La Resurrección.** Paso por la muerte a la Vida (cuarta semana)

Jesús venció a la muerte resucitando, inaugurando una vida donde la muerte no tiene poder.

San Ignacio propone la contemplación de Cristo resucitado, subrayando el «oficio de consolador» que el Señor trae.

Se invita a contemplar los diversos pasajes de la Resurrección para tener las vivencias de cómo «llega» el Consolador, mostrando que el dolor ha dado paso al gozo.

«La paz sea con vosotros...» (Jn 20,19,20) «Yo soy la Resurrección y la Vida. El que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá» (Jn 11, 21).

Se invita al ejercitante a ponerse a tono con la felicidad de Jesús. Cristo resucitó para los hombres, para confortar y alegrar su corazón. Y la fuerza de la Resurrección tendrá que llegar también a transformar el mundo. El Hombre Nuevo tiene que construir un Mundo Nuevo, la civilización del amor, la cultura de la solidaridad.

«Así pues, si han sido resucitados con Cristo busquen las cosas de arriba, donde se encuentra Cristo, sentado a la derecha de Dios... Ustedes se despojaron del hombre viejo y de su manera de vivir, para revestirse del hombre nuevo...

como conviene a los elegidos de Dios, por ser santos muy queridos. Revístanse de sentimientos de tierna compasión, de bondad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia. Sopórtense y perdónense unos a otros... Pero por encima de todo, tengan el amor, que es el vínculo perfecto... Que la paz de Cristo reine en sus corazones... sean agradecidos... Y todo lo que puedan decir y hacer, háganlo en nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de Él» (Col. 3,1-17).

El fruto de esta etapa es experimentar una vida plena con la presencia permanente de Jesús resucitado, que renueva todo. El ejercitante experimenta que su elección es una fuente de esperanza para la construcción de un mundo nuevo.

Petición de gracia: «Señor, dame la gracia de alegrarme y gozar intensamente por tu Resurrección y por la vida nueva que nace en mí» (EE, 221; en Correa, 2004).

Desde el punto de vista junguiano, la Resurrección correspondería a la etapa de unificación integradora.

En la cuarta semana surge el hombre nuevo; se unifica el Creador con la creatura. Se envía el Espíritu de Dios a morar en la creatura. A la vez, se envía a los que ahora viven como hijos de Dios a transformar el mundo y a hacer brillar la imagen del Padre.

Es como la unificación del Yo con el Selbst en el proceso junguiano: el encuentro del tesoro tan buscado.

Ello da como resultado paz, alegría, confianza y disponibilidad.

• **Contemplación para alcanzar amor**

Al finalizar los Ejercicios, San Ignacio nos propone, la «Contemplación para alcanzar amor».

Para él, el amor consiste en comunicación entre las dos partes —el que da y el que recibe—, es dar y comunicar el amante al amado de lo que tiene o puede, y a la inversa. Este amor debe ponerse más en las obras que en las palabras (EE, 230-231).

Esta contemplación constituye la culminación del proceso. Alcanzar amor es lo que estaba en juego desde el comienzo. «Debo ordenar mi vida a Dios, porque Él ha ordenado su existencia al ser humano, a mí», concluye el ejercitante. Dios abraza

el alma del ejercitante «en su amor». El amor que experimenta el hombre, tiene su origen en el amor que Dios le profesa.

Toda la vida personal se transforma en un diálogo amoroso con Dios, en el cual el hombre reconoce y agradece que todo le viene de Él. Se reconoce hijo dependiente y profundamente amado.

En el tiempo de oración, se trae a la memoria todos los beneficios que Dios me ha dado; se contempla cómo Dios habita en las creaturas, sustentando el mundo y a mí mismo y haciendo templo de mí; se considera cómo Dios sigue trabajando por mí en todas las cosas creadas, y cómo todos los bienes y dones descienden de arriba. Finalmente, se llama a considerar lo que brota del ejercitante para ofrecer ante tanto amor.

Petición de gracia: «Señor, te pido conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo, enteramente reconociendo pueda en todo amarte y servirte» (EE, 233).

El fruto de esta contemplación para alcanzar amor, es el ofrecimiento total de mí a Dios, que San Ignacio lo expresa en la siguiente oración:

«Tomad Señor y recibid, toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer; Vos me lo disteis, a Vos Señor lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta» (EE, 234).

De acuerdo a la psicología junguiana, con esta contemplación se cierra el círculo de la unificación integradora.

Se contempla cómo todo viene de Dios que me ama infinitamente, lo que genera una respuesta amorosa de agradecimiento y una profunda humildad.

Se habría logrado la individuación, experimentada como una integración, vinculación y comunión, consigo mismo, los demás y Dios, en un «maravilloso hermanamiento», aun con el universo entero (De Castro, 2005).

Se experimenta paz y alegría en el presente, se mira el futuro con esperanza y el ejercitante hace suyo el lema: «En todo amar y servir».

Para finalizar, volvemos al comienzo, al epitafio de Jung: «Lo sepamos o no, Dios estará presente».

A Dios se le descubre en nuestro proceso natural de vivir, aprendiendo a caminar en la verdad, hasta tener la experiencia de Aquel que es la Verdad, y que da la «verdadera dimensión de la vida».

A continuación se presenta un paralelo entre los Ejercicios Espirituales ignacianos y el proceso de individuación jungulano.

EJERCICIOS ESPIRITUALES

Período previo:

Conmoción interna por la vida que se tiene. Inquietud por acomodar la vida a Cristo. Invitación a emprender el camino.

Decisión de entrar en EE, abierto a los cambios, decisión de salir de la rutina, de la comodidad.

Principio y fundamento:

Síntesis global del Plan de Dios para el hombre: ser feliz es vivir como Hijo en relación de amor con el Padre.

PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

La llamada o vocación: Una llamada que atrae o una voz interior que inquieta. Tiempo de incubación preparatoria.

Desalienación parental: Dejar el infantilismo, «salir de casa».

Inicio del desenmascaramiento: Duda de que la lógica de mi vida hasta hoy, con un Yo inflado, sea la única posible. Puedo vivir de otro modo, permitiendo aparecer lo oculto luminoso que hay en mí.

Primera semana

- El pecado de los demás y el pecado estructural.
- Mi pecado.
- Meditación sobre el infierno.
- La misericordia del Padre que perdona y me ama aun siendo pecador.

Segunda semana

Contemplaciones: acercamiento con las sensaciones, imaginación y sentimientos.

- La llamada del Rey temporal.
- Encarnación y vida oculta: Jesús se hace pequeño y pobre en un pueblo perdido.
- Meditaciones ignacianas: somos débiles.
- Seguimiento de Jesús.
- Elección o reforma de vida.

Tercera semana

La Pasión de Jesús: hacerse nada por amor. Comprometerse significa dejar cosas, es ser consecuente hasta el final. Someterse como hijo a la voluntad del Padre.

Desenmascaramiento e integración de la sombra

- Proyección de mi sombra: soy partícipe del mal en el mundo.
- Encuentro con mi sombra.
- La neurosis es vivir sin sentido.
- Integración, aceptación de mi sombra.

Reconocimiento del alma

Complementación *Ánimos-Ánima*.

Acceso a la sabiduría espiritual.

- Momento de crisis.
- La ayuda viene de un ser débil, pero sabio.
- Confrontación al narcisismo: llevan a ser más humilde.
- Acceso a la sabiduría desde el *Ánimos* y *Anima* integrados. Con las funciones de sensación e intuición, pensamiento y sentimiento.

– *Vivencia del sufrimiento*. El dolor es parte de la vida, somos limitados.

Cuarta semana

- Resurrección: con Cristo resucitamos a la vida nueva, nos reestablece como hijos de Dios.
- Envía su Espíritu que vive en nosotros.
- Nos manda en misión al mundo.
- Sentimientos de alegría, paz, creatividad.

Contemplación para alcanzar amor

Todo viene de Dios. Él me ama y sustenta la vida y mi vida. Nada soy sin Él.

Relación de amor con Él y todo lo que Él

Unificación integradora

Surge el hombre nuevo integrado interiormente.

Cierre del círculo: El Yo sometido al *Selbst* o Yo profundo. Hermanado con los otros y la naturaleza.

CONCLUSIÓN

1. Existen semejanzas notables entre el proceso de individuación descrito por Jung y el proceso de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. Ambos apuntan a una plenificación del ser humano, que procede básicamente en dos etapas: un desapego de los valores del mundo y un reconocimiento y adhesión amorosa al proyecto original de Dios para el hombre: la comunión.
2. Es posible hacer un paralelo de semejanzas entre la inquietud por vivir los Ejercicios y la decisión de hacerlo con las etapas junguianas de «la llamada» y «la desalienación parental»; entre el principio y fundamento y el «desenmascaramiento»; la primera semana y «el encuentro con la sombra»; la segunda y tercera semanas y «el encuentro con la sabiduría»; y entre la cuarta semana y la contemplación para alcanzar amor con la «unificación integradora».
3. Tanto San Ignacio como Jung reconocen a Dios como gestor de este proceso. Para ambos Cristo es la imagen del hombre «pleno».
4. Jung conoció los Ejercicios Espirituales de San Ignacio y probablemente su planteamiento acerca del proceso de individuación se vio influida en alguna medida por este conocimiento.
5. En la vida de Ignacio de Loyola es posible reconocer las etapas del proceso de individuación señaladas por Jung. En tanto los Ejercicios son una transcripción en el papel de la experiencia espiritual de Ignacio, es posible comprender que éstos reflejen ese proceso de «llegar a ser lo que se está llamado a ser».

BIBLIOGRAFÍA

1. CORREA, JOSÉ, S.J., "Retiro de fin de semana", en *El Camino Cuadernos de Espiritualidad*, n.º 112, Centro de Espiritualidad Ignaciana, Santiago, 1998.
2. CORREA, JOSÉ, S.J., *Encuentros Semanales de Ejercicios Ignacianos*, 8.ª ed. revisada, Centro de Espiritualidad Ignaciana, Santiago, 2001.
3. DE CASTRO, JUAN, *Clase dictada en Diplomado de Psicología Junguiana*, Pontificia Universidad Católica, Santiago, 31 de agosto de 2005.
4. DOMÍNGUEZ, CARLOS, S.J., *Psicodinámica de los Ejercicios Ignacianos*, Mensajero-Sal Terrae, 2004.
5. DOMÍNGUEZ, CARLOS, S.J., *Conferencias 6.ª Jornada del Área de Espiritualidad de la Compañía de Jesús*, Padre Hurtado, julio, 2005.
6. FILELLA, JAIME, «Los Ejercicios Espirituales y la Psicología de Carl Jung», en ALEMANY, C., S.J., Y GARCÍA MONGE, J. A., S.J., *Psicología y Ejercicios Ignacianos*, Vol. 1, Mensajero-Sal Terrae, 1996.
7. JUNG, CARL G., "Acerca del origen de la obra" *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Cap. Acerca del origen de la obra, Seix Barral, 2002.
8. JUNG, CARL G., *Obras Completas*, Vol. 16.
9. LEWIS, JACQUES, S.J., *Conocimiento de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*, Sal Terrae, 1987.
10. MIFSUD, TONY, S.J., *Encontrarme frente al Otro*, San Pablo, Santiago, 2001.
11. RECUERO, MARCO ANTONIO, *Los modelos terapéuticos de Carl G. Jung y de Carl R. Rogers*, Tesis Doctoral, Universidad Pontificia de Salamanca, septiembre 1998, Ediciones Universidad Católica de Chile, 2004
12. SAN IGNACIO DE LOYOLA (a), *Autobiografía*, Centro de Espiritualidad Ignaciana, Santiago, 1995.
13. SAN IGNACIO DE LOYOLA (b), *Ejercicios Espirituales (EE)*, Mensajero, Bilbao, 1998.
14. SAN IGNACIO DE LOYOLA (c), *Epístolas*, IX.
15. VÁZQUEZ, ANTONIO, *Jung y la Religión*, Conferencia, Centro de Espiritualidad Ignaciana, Santiago, septiembre 2002.