

Como me sucede siempre en Ejercicios, *de repente* se abre mi propia vida de la mano del texto. Aquí está mi nacimiento, mi familia, la guerra, la casa bombardeada, los miedos y las alegrías infantiles, el hacerse adulto, el envejecer, la enfermedad y la necesidad, actualmente la inquietud por la persona que está cerca de mí. El texto me estimula a reflexionar sobre lo que ha sido bueno por las oscuras experiencias de mi vida hasta ahora y a dialogar con Jesús en la meditación sobre ello.

Los Ejercicios me posibilitan una personal y sobriamente clara relación con Jesús. Su fuerza y la fuerza de las personas que tuvieron que tratar con Él, las palabras que se pronunciaron, las experiencias que se hicieron entonces las puedo usar como fortalecimiento y clarificación de mis preguntas actuales. Mi reproche contra Dios, mi autocompasión “¿por qué tengo que soportar tanto?” se transforma. Empiezo a ver despacio que he llegado a una vida plenamente rica por todas las necesidades del pasado. Tuve que hacer renunciaciones y despedidas, pero he recibido crecimiento y ganancias. Este cambio de mirada, estimulado por el Salmo, me da fuerza.

Así es mi entrada en el tema propuesto. El comienzo produce opresión y temor: ¿Vengo pura? ¿Puedo entrar en él?

SEGUNDA ESTACIÓN: UN CENTRO

La historia de Marta y su hermano Lázaro (Jn 11) me acompaña durante el día siguiente.

El P. F. me recomienda que me sumerja en este relato con todos los sentidos, dejando que se origine en mí el lugar del acontecimiento, las calles, las casas, el paisaje, oyendo los ruidos, olfateando los olores, notando calor y frío, percibiendo y hallando a las personas que están en torno al camino y preguntándome a qué grupo de personas, a qué persona me siento cercana en mis cuestiones existenciales, con cual me puedo identificar. Este procedimiento me relaja.

En primer lugar me quedo a distancia de esta historia, después se va haciendo cada vez más multicolor y movida. Con mis ojos interiores estoy en Betania, en la pequeña casa de las dos hermanas Marta y María. Las veo sentadas en el umbroso y fresco patio interior y las oigo llorar y lamentarse. La cercanía de Marta me atrae inmediatamente y noto que yo quisiera “meterme en su pellejo”, quisiera experimentar lo que ella ha experimentado, aún cuando me cause temor.

Y ahora yo soy Marta, desesperada y profundamente triste por la muerte de mi hermano Lázaro. Es cierto que soy una mujer eficiente, pero en mi situación social no puedo subsistir sin un hombre en casa y tengo gran miedo ante la soledad. Estoy furiosa

con Jesús, el amigo de mi hermano, porque no le ha preservado de la muerte. Estoy furiosa con mi hermano porque me ha dejado en la estacada. Y finalmente después entra Jesús en mi casa y me saluda con las palabras: “Yo soy la Resurrección y la Vida”. Estas palabras no me impactan. ¿De qué me pueden servir cuando mi hermano está muerto? Entonces veo lágrimas en los ojos de Jesús. También Él está triste como yo. También Él ha perdido a un amigo. Ahora sé que me comprende.

De repente veo a Lázaro vacilar en su tumba, débil pero vivo, casi demasiado débil para la vida. Yo, Marta, sé en este momento: Jesús ha despertado de nuevo a la vida a mi hermano porque le necesito. Él ya tenía la muerte tras de sí y fue salvado de ella. Ahora tiene que resituarse en la vida nuevamente.

En mi asombro me impacta la exigencia de Jesús: “Quitadle sus vendas y dejadle andar”; para mí, Marta, esto significa: Tu hermano vive de nuevo y encontrará su propio camino y lo andará y no aquel que tú te imaginas para tu protección.

En el diálogo con mi acompañante, después de un largo día de reflexión, se me clarifica lo que yo, por medio de Marta, he experimentado. Se me ocurre la frase: “Dejadle ir, el Señor le ha dado gracia para su viaje”. Marta tiene que desasirse, reflexionar sobre su propia vida y dejar al que ama a su propia guía y a la de Dios. Esto significa: Cada uno de nosotros es responsable de su propia vida, pero también significa: toda vida se vive bajo la protección de Dios. Esto me alivia y me ayuda a abandonar la reivindicación en mi temática de la muerte, a poder ponerme en el lugar de Dios y a querer conservar la vida de otro por la superprotección.

“Yo soy la Resurrección y la Vida”. Esta frase de la historia de la resurrección de Lázaro, *de repente* se abre paso de nuevo al primer plano. Si Jesús no sólo vive sino que es la vida misma nadie puede estar muerto en su proximidad. “La exhortación a la vida, especialmente a la vida hoy y ahora, se expresa con esta frase”, dice mi acompañante. Esto es válido para todas las pequeñas muertes y para cada día que se despide y también para el envejecimiento –una valiosa perspectiva.

El Salmo 71 del principio como camino existencial sobre colinas y a través de valles emerge otra vez. Se puede volver sobre él para pedir una vida con más confianza, con la fuerza de Marta, pero también con su desengaño, con su miedo y rabia.

Tomando a modo de ejemplo esta historia de Marta y María, quisiera mostrar cómo actúa esta forma de representación bíblica interior, reanimando, fortaleciendo, pero también inquietando. En la identificación con las figuras bíblicas salen a la luz las

fuerzas propias, sentimientos ocultos claros y oscuros. Su forma de ser testigos puede conducir a una nueva afirmación de la vida, por lo menos contribuir a ello.

TERCERA ESTACIÓN: UNA DESPEDIDA

La disputa profundizada con tristeza, muerte y vida sobre el fondo de la Pasión impregna los últimos días de Ejercicios.

Aquí aún una secuencia para esto: El P. F. me recomendó movilizar en mí la historia de María Magdalena ante la tumba. La veo atravesar el cementerio como amiga de Jesús. Intenta dejar la tristeza tras de sí y quiere buscar y hallar a su amigo. Entonces escucha su nombre “María” y Le ve. Con ello ha despuntado para ella la Pascua. La tristeza queda atrás. Cementerio y Pascua están sólo a un tiro de piedra. Ahora me viene otra vez al corazón la Palabra de la historia de Marta: “Yo soy la Resurrección y la Vida”. “Vuelve María” escucho decir a Jesús en la meditación: “Ve a la vida, te pertenece. Yo la he preparado amorosamente y debes alegrarte de ello”. Estoy agotada, ninguna euforia, pero un importante trabajo.

Estos Ejercicios se terminan con el relato del grano de trigo, Jn 12,24. Dios lo coloca con ternura en la tierra y espera amorosamente. Yo me puedo imaginar bien ser el grano de trigo y yacer en la obscuridad y en el calor de la tierra. Me siento tranquila y paciente con la esperanza de que algo crecerá. Aún recuerdo como un calor profundo fluye en mí y puedo llorar, esta vez lágrimas de emoción por tanta generosidad de Dios.

En la despedida le digo a mi acompañante que me siento muy aliviada, pero que, sin embargo, mi preocupación por la persona amada no quiere abandonarme totalmente. Mi confianza no es aún suficientemente fuerte. “Puedes mantener tu mano aún tranquilamente un poco bajo la mano de Dios, si te ayuda”, me dice con una sonrisa.

¿Cómo se continúa con este asunto?

Vuelvo a casa cansada y plenificada, me siento aliviada. La alegría de la vida de nuevo se ha colocado en el primer plano. He disputado mucho, me he afligido y luchado en estos días y además he recibido mucho apoyo. Fue bueno para mí tener que confrontarme con el propio envejecimiento y con la muerte.

Estos Ejercicios me dan un nuevo impulso para volver a ejercitar regularmente por la mañana mi descuidada meditación, planificarla como parte del día y así cuidar regularmente la relación con Dios.

Después de semanas noto que crece en mí una fuerza interior que me hace posible abandonar mi inquietud por la persona cercana a mí y con ello el cuidado

excesivo. Y lo que es especialmente asombroso: *De repente* hay espacio para mí misma, para mi salud, para mi tiempo, para cosas que me dan alegría.

EJERCICIOS: UN TIEMPO DENTRO DEL TIEMPO

Me he encontrado con los Ejercicios en la transición hacia el envejecimiento y me han ayudado a interpretar nuevamente mucho de mi vida pasada y presente y a estructurar más conscientemente el tiempo de irse haciendo mayor. Con los años he experimentado siempre de nuevo que regreso un poco más libre y más desasida de lo que he entrado.

Ignacio me era conocido, pero no en conexión con sus Ejercicios Espirituales. Yo estaba curiosa sobre este camino y alegre de encontrar esta oferta en la Iglesia evangélica.

Mientras tanto diez días de ejercicios forman parte del ritmo de cada año. No me he hecho dependiente, pero los necesito para la estructuración más fuerte de mi vida interior. Esto representa un equilibrio para las planificaciones permanentes de la vida laboral. La necesidad de permanecer en una más clara relación con Dios ha crecido y es evidente que me da resultado al máximo cuando me tomo siempre este tiempo, a pesar de que a menudo hay grandes dificultades.

Diez días de silencio los siento como algo especial. Tengo que tratar mucho con personas; también por mi profesión de asesoramiento, estoy a menudo orientada hacia otros. La regla de no hablar durante los Ejercicios para estar atenta a mí, a mi alma y a mi cuerpo, para tener tiempo, para examinar la relación con Dios me afecta siempre. Tales tiempos me faltan mucho en mi vida laboral diaria. Forma parte de un buen comienzo y final del día que yo pueda tomarme tiempo para la reflexión, la meditación y la oración. También hace falta que tenga libertad para hacer lo que me gusta, para pasear, para ponerme en marcha con la bicicleta, para hacer algo creativo, para dormir, dicho brevemente: repartir el tiempo como me convenga. También encuentro agradable el transcurso del día regulado con comida, trabajo con el cuerpo (la mayoría de los casos eutonía), servicio religioso, Eucaristía. También al comer en silencio uno está atento a los sabores y olores, a los deseos no articulados de los compañeros de mesa.

Estoy en un grupo –también conozco los Ejercicios individuales –continuamente están otros a mi alrededor; no tengo nada que hacer con ellos, pero participo de la concentración colectiva, en el Espíritu, que está en torno al camino, que sostiene.

Mientras escribo esto percibo interiormente el espacio, que se origina así, que me permite alcanzar el sosiego, deja sitio para todo, lo que quiero de mí, lo que estaba

descuidado por la presión y el trabajo. El estar acompañada y dejada en libertad despierta de vez en cuando sentimientos como de vivir en la proximidad de una buena madre.

Por otra parte: Cuando estoy sola en silencio, puede emerger tristeza y temor. Con frecuencia esto no se elimina sin dolores. A pesar de ello tengo la seguridad de que mi acompañante tiene cada día para mí un tiempo cierto. Con él me puedo desahogar, él conoce los pasos de mi camino espiritual. Me apoya con capacidad, fuerza espiritual y amor. Me ofrece ayuda a través de los textos de la Biblia, sin presionarme con ello. Yo decido lo que me agrada y lo que no.

EJERCICIOS: UN TIEMPO DE ENCUENTRO CON JESÚS

Este título puede sonar a pietismo, pero no lo es. El encuentro con Jesús acaece en este camino espiritual de los Ejercicios de forma muy lógica. Me he encontrado con un Jesús que me ofrece la posibilidad de aprovechar para mí sus fuerzas que se hallan en las historias de la Biblia. Veo nuevos caminos para alegrarme la vida y superarla. Jesús es representado realmente como el amigo, el interlocutor. Él llega por medio de su vida a este mundo, por su inadaptación, su angustia ante la muerte, sus dudas, su preparación para el riesgo y su donación proporciona confianza en su fuerza y en la propia y hace ofrecimientos para entrar en relación con Él.

Reflexionaba ocasionalmente sobre esto, si “pecar” o “bailar fuera de la fila”, que también tiene sus atractivos, aún es posible, cuando la relación con Dios se ha hecho tan densa. Una extraña reflexión. Opino que Dios es muy diferente a como yo me lo imagino. Esto me resulta especialmente claro en la práctica de “la oración de la atención amorosa”, que es una forma muy abierta y espiritual de la autoreflexión diaria. Es un componente esencial de los Ejercicios ignacianos y buena para incorporar a la vida diaria.

En la sala de sesiones está colgado un ikono de Jesús a la altura de los ojos. A menudo yo estaba delante de Él, los ojos puestos en los Ojos. Me ha acompañado la representación imaginativa: Jesús te mira en toda tu dignidad (así dice también Ignacio). Mi espalda se ha distendido y sentía lo que significa que alguien me adjudique mi dignidad, mi valor y perciba mi singularidad, me mire realmente. ¿Cuándo pasa esto? Aquí con frecuencia hay un gran déficit de los días infantiles y *de repente* se plenifica.

EJERCICIOS: UN TIEMPO ACOMPAÑADO

Mi acompañante en Ejercicios es un jesuita que ha trabajado mucho sobre Ignacio, pero también está abierto a la ideología luterana. Me hace bien estar en una

situación ecuménica y experimentar lo que nos une. En los Ejercicios personalizados podía participar diariamente en la Eucaristía y lo he hecho con alegría. En el tiempo establecido tengo diariamente una entrevista con el acompañante de media hora o tres cuartos de hora; esta entrevista me da seguridad para el tiempo que estoy sola conmigo misma.

He experimentado el bien que hace tener una persona junto a uno a término fijo; que va a mi lado con comprensión, prudencia, fuerza espiritual y capacidad terapéutica, que verdaderamente me presta atención, escucha lo que se ha puesto en movimiento en mí, que me da ánimo para caminar por la tristeza y el dolor y para alegrarme en mi vida.

P. F. me invita por la noche regularmente a las instrucciones sobre los Ejercicios ignacianos. Además habla sobre la biografía de Ignacio, origen, estructura, praxis de estos Ejercicios, oración de la atención amorosa, reglas para la meditación de los textos y así sitúa los Ejercicios Espirituales en un contexto más amplio. Queda siempre claro que se trata de un camino de imitación a Cristo, Su camino existencial como ejemplo para nuestra vida. Encuentro esta información muy enriquecedora.

Por mi formación, he hecho bastantes experiencias de terapia. También aquí se tratan temas vitales. En los Ejercicios experimento que hay un plano espiritual, en cuyo fondo es posible que temas de culpa y gracia, de muerte y de vida, de confianza, de temor y de sentirse amado consigan una dimensión mucho más profunda que en otras entrevistas terapéuticas según mi experiencia. Mi participación es que entro en los relatos, me abandono a ellos y a Dios, que tomo seriamente los Ejercicios propuestos y con ellos trabajo. Lo que no da resultado también es legítimo, pero no hay ninguna valoración sino preguntas enteramente saludables cuando yo en mi proceso no progreso y me cierro.

Este cambio de libertad y orden y disciplina es para mí también una imagen de cómo puedo vivir bien.

Noto sencillamente que la confianza puede volver a crecer, puede sanar la vida. Pienso que necesito confianza como un niño para vivir y la necesito aumentada como ayuda para envejecer y finalmente para abandonarme y morir.

Evmarei Münderlein
“Caminos Atentos”
Experiencias de cristianos evangélicos
con los Ejercicios de Ignacio de Loyola
Editorial Claudius, 1.999

www.vacarparacon-siderar.es