

# TEMA PARA REUNIÓN DE EQUIPO. JUNIO 2022. CONGREGACIÓN MARIANA DE LA ASUNCIÓN

## REGLAS PARA ORDENARSE EN EL COMER PARA ADELANTE [210-217]

### 1.- INTRODUCCIÓN

Estas Reglas son discernimiento de la Tercera Semana: la transformación del mundo del disfrute y del gusto, a partir de la contemplación de la Pasión.

Los Ejercicios hubieran quedado bastante incompletos si San Ignacio no hubiera abordado el tema de la transformación del gusto y del dominio de sí. Porque el secreto de nuestra vida consiste en estar ocupado por algo que absorba nuestra atención y llegue a apoderarse de todas nuestras energías, situándonos como ejercitantes bajo la ‘dependencia’ de Dios, guiados por su Palabra, con vistas a poder vivir un mayor servicio con los demás. A veces, nuestra vida se malogra por la facilidad con que un día dejamos de amar, por la desidia o la falta de interés; por el capricho o simplemente por el deseo de diversión.

El éxito no es necesariamente el resultado de valores humanos, sino que a menudo lo decide la transformación del deseo y los gustos por una sana preocupación. Cuando un noble interés («*la atención a lo espiritual*» [214] o el gusto por un trabajo) se apodera de la atención (ocupa «*la principal parte del entendimiento*» [214]) entonces al hombre se le transforman sus gustos y queda unificado para el servicio, la austeridad y el amor; hasta el punto de que ya nada de esto le suponga renuncia o un sacrificio, sino todo lo contrario.

La Tercera Semana es el momento oportuno para plantear la ordenación de los deseos y gustos, en las cosas que el hombre debe hacer necesariamente en la vida, a partir de la contemplación de la humanidad de Jesús en su pasión. Por medio de estas reglas se trata de que el hombre discierna sus desórdenes: qué gustos están

“impregnados” por el amor y asumidos por gracia, y cuáles poseen una dinámica autónoma al margen de Dios.

La elección tenía como objetivo ordenar al hombre la orientación fundamental de su vida (el «estado»). La reforma de vida, en cambio, se orienta a modificar la relación del hombre a las «cosas» dentro del estado ya elegido, ante el horizonte que nos abre los pobres y teniendo como «dechado y regla» [344] a Cristo nuestro Señor.

Pero el hombre, elija lo que elija como estado de vida, tendrá que seguir comiendo y descansando cada día. San Ignacio es consciente de que el individuo puede llegar a invalidar una elección perfectamente hecha, si sus deseos continúan funcionando independientemente de su opción de vida y dándose todos los gustos permitidos que están a su alcance. Es inútil pensar que una opción, por austera que sea (pensemos en un cartujo), deja fijado y anclado para siempre el amor en su vida, como si nada ni nadie lo pudiera mover. La libertad siempre se halla bajo la amenaza de olvidar a Dios. Porque el egoísmo se acomoda y transforma, adora los gustos, el capricho, la comodidad y la diversión. Lo que en la vida cristiana se suele denominar la «pérdida de espíritu», apunta al fenómeno de disociación que divide al hombre entre los ideales, que un día libremente eligió y la vida “compulsiva” que ahora vive, vía de entrada por la que aparece la búsqueda ansiosa del placer, que desea satisfacer a toda costa, al menos todos los gustos posibles lícitamente permitidos. Aquel día el hombre se «instala» de hecho en la doble vida.

De ahí que la alusión ignaciana a «la comida» esté perfectamente lograda, por ser el exponente, tal vez más claro, de un amplio espectro de funciones que el hombre desempeña necesariamente y en las que funciona por el gusto y lo que me gusta. Por ello estas reglas son aplicables a todo lo demás que, después de la elección y como consecuencia de la misma, el hombre tendrá que seguir haciendo «todos los días» hasta el fin de su vida.

Nos hallamos, por tanto, ante un texto de carácter normativo, que establece cuatro criterios para la maduración del hombre y la

transformación del gusto, penetrados por el amor. El hombre debe hallar el medio que le conviene entre el exceso y el defecto. Sólo entonces estará ordenado. Sólo el amor es capaz de lograr que el deseo vaya madurando. Y en ese camino de colaboración con la gracia, la libertad debe estar dispuesta a llegar hasta el extremo de sus posibilidades. Al contemplar la humanidad de Jesús en su Pasión, el hombre cae en la cuenta de que ya no podrá vivir en adelante para satisfacer su tendencia a gozar y disfrutar, sino para amar. Porque este es el origen de la verdadera felicidad

Las reglas tratan de evitar toda disociación, aquella que se establece entre la vida elegida un día (el «estado»), con sus grandes principios y el mundo de las ocupaciones reales por las que funciona en el ordinario vivir. Si el hombre no madura por la transformación de sus gustos, es inútil todo consejo, toda norma (=ley) o coacción venida de fuera, así como todo principio por noble e ideal que sea.

Estas reglas se deben explicar durante la Tercera Semana, mientras el ejercitante contempla la humanidad de Jesús en su Pasión, pero se «ejercitan», es decir, son para adelante, para la vida ordinaria de después. Ahora simplemente se le explica al que se ejercita que mientras su mundo de deseos no cambie o quede penetrado todo él por el amor, no estará ordenado; mientras sus gustos continúen teniendo una dinámica al margen de la elección, seguirá «instalado» en la disociación de la doble vida. Al deseo únicamente lo puede transformar el deseo que nace del amor o del interés por una gran empresa.

Para el hombre de Dios, *«el disfrute del gusto no es desahogado y loco, sino reglado por el amor»*. Debe acabar por disfrutar de «lo santo»: su trabajo, el trato de amistad con Dios, la familia, la reunión de equipo, el equipo y la Congre, la lectura, la creatividad, emprender y llevar a cabo grandes empresas, la amistad, el silencio y la soledad... siempre según su capacidad. Pero, aun esto, debe tener una medida, un medio. Porque, cuando estos grandes intereses se apoderan del

individuo, cuando su apetecer esté ordenado, también entonces deberá aplicar estos cuatro criterios fundamentales para no excederse: 1. la templanza, 2. la penitencia, 3. el dominio de sí, 4. y, finalmente, la saciedad.

El peligro de «pasarse» y consiguientemente la necesidad de aplicar estos criterios (=reglas) afecta a los amores más nobles (=el trabajo) o a las pasiones más oscuras, e incluso pecaminosas.

Con frecuencia uno se sorprende a sí mismo buscando, de modo inconsciente, la mera diversión, el capricho o el placer. Pero el hombre no debe vivir para divertirse, sino para amar y servir. Y esto no puede ser forzado o innatural. Sólo el amor que se apodera de uno, es capaz de ordenar el gusto hacia el desinterés. El hombre entonces disfruta plenamente de lo que hace, lo limpio y lo más santo. Es plenamente feliz. Apetece intensamente vivir del gozo de la amistad de Dios. Y, si esto en determinadas ocasiones le supone renuncia, privación y esfuerzo, estarán bien compensados por la satisfacción del amor a lo bien hecho. Los gustos habrán quedado entonces ordenados por el lenguaje de Dios, que es Amor.

Las reglas presentan este horizonte grandioso, del que todo hombre tiene una cierta experiencia, mientras contempla la humanidad de Jesús en su pasión. Porque la contemplación de la desnudez de un amor semejante es el lugar ideal para replantear esta transformación del apetecer.

Aprender a disfrutar del consuelo de la amistad de Dios, y apetecer intensamente vivir del gozo de su amor consumado en el servicio, es quedar ordenado por Dios de lo alto. Y esto sí ofrece unas ciertas garantías de continuidad «para toda la vida», por tratarse del humanismo que nace de la alegría y del consuelo que da el amor. El hombre entonces ha hallado el tesoro (Mt 13,44) que andaba buscando.

## **Aplicación de las “Reglas para ordenarse en el comer” a “ordenarse en Internet”**

Nota: San Ignacio en los Ejercicios Espirituales propone una serie de reglas como ayuda para evitar el desorden y exceso en el comer. En el siglo XVI, quien se lo podía permitir, tenía en la comida una de las únicas fuentes cotidianas de placer, diversión y esparcimiento. Esto hacía del comer un ejercicio susceptible de canalizar desahogos, excesos y desórdenes que no ayudaban a la persona en su equilibrio vital y espiritual. Creo que puede resultar interesante aplicar la sabiduría de san Ignacio al ámbito de Internet, pues es una dimensión de nuestra realidad ordinaria, eso sí, tan necesaria y útil como capaz de generar desórdenes y adicciones.

### **Regla original de san Ignacio**

[210] *La primera regla es, que del pan conviene menos abstenerse, porque no es manjar sobre el cual el apetito se suele tanto desordenar, o a que la tentación insista como a los otros manjares.*

### **Adaptación para Internet**

1. 1. Uso como herramienta de Información. Internet nos ofrece enormes posibilidades como herramienta que facilita la comunicación y el acceso a la información. Hoy en día manejarse en la red es una habilidad necesaria y no hay razón para frenar su utilización racional, especialmente en usos como búsqueda de información, lectura de noticias, herramientas de investigación, correo electrónico y ayudas para el trabajo.

[211] *La segunda: acerca del beber parece más cómoda la abstinencia, que no acerca el comer del pan; por tanto, se debe mucho mirar lo que hace provecho, para admitir y lo que hace daño, para lanzarlo.*

## **Adaptación para Internet**

2. 2. Atención a la mediación digital en la relación. Pero hay otras utilidades como el uso para comunicación interpersonal, redes sociales y otros sustitutos de relaciones, ocio y tiempo libre, que por su pretensión y ámbito piden mayor atención. La mediación digital en el mundo relacional pide especial discernimiento para distinguir utilidad y ventajas de otros aspectos que pueden ser dañinos. No hemos de ser ingenuos ante el riesgo de abuso y adicción.

[212] La tercera: *acerca de los manjares se debe tener la mayor y más entera abstinencia; porque así el apetito en desordenarse como la tentación en investigar son más prontos en esta parte, y así la abstinencia en los manjares para evitar desorden, se puede tener en dos maneras: la una en habituarse a comer manjares gruesos, la otra, si delicados, en poca cantidad.*

3. 3. Criterio de necesidad y uso. Es importante tener claro qué es lo que yo necesito de estas tecnologías, y dónde comienza lo superfluo. Salvo personas expertas y ámbitos profesionales determinados, no hace falta tener el último gadget ni las mejores prestaciones. Ser consciente de mi necesidad y mi nivel de uso ayuda a frenar la dinámica de mercado que rodea estas tecnologías.

[213] La cuarta: *guardándose que no caiga en enfermedad, cuanto más hombre quitare de lo conveniente, alcanzará más presto el medio que debe tener en su comer y beber, por dos razones: la primera, porque así ayudándose y disponiéndose, muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrársele el medio que le conviene; la segunda, si la persona se ve en la tal abstinencia, y no con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales fácilmente vendrá a juzgar lo que conviene más a su sustentación corporal.*

4. 4. Mejor cuanto menos. Internet tiende a ocupar cada vez más tiempo en nuestra vida. Como herramienta, mucho aprovecharemos si sólo las usamos cuando son necesarias. Es preferible no dejar el

ordenador o los smartphones siempre encendidos, así como no tenerlos en el lugar de descanso, ocio o esparcimiento. No ayuda asociar el tiempo libre con un uso indiscriminado de la red que consume tiempo y frena otras disposiciones más provechosas como el deporte, la música, la lectura, o la interacción con otros. El exceso de tiempo en internet puede impedir el desarrollo de la capacidad de concentración y contemplación, fragmentando nuestra persona y debilitando nuestra misión.

[214] La quinta: *mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle. De manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal, porque así tome mayor concierto y orden de cómo se debe haber y gobernar.*

5. 5. Sé auténtico. Conviene que el uso de estos medios no se convierta en un compartimento estanco del resto de nuestra vida. La tentación del anonimato se vence con transparencia: no ayuda ocultar quien somos ni jugar con identidades falsas. Utilizar este medio espiritual y pastoralmente nos ayudará también a integrar nuestra dimensión religiosa en el mundo digital. Mucho ayuda considerarlo un ámbito relacional en el que, como Jesús, salimos al encuentro de los demás tal y como somos.

[215] La sexta: *otra vez mientras come, puede tomar otra consideración o de vida de santos o de alguna pía contemplación o de algún negocio espiritual que haya de hacer; porque estando en la tal cosa atento, tomará menos delectación y sentimiento en el manjar corporal.*

6. 6. Crea tus propios espacios off-line. Respeta tus tiempos y date espacio para la interioridad, lo espiritual y el silencio digital. Incluye en tu vida momentos con ritmo humano. Crea ámbitos donde no esté el ordenador u otros dispositivos y no permitas interrupciones: gestiona las alertas, apaga el sonido... Asegúrate espacios donde te

puedas encontrar y tú seas el actor principal de la relación con Dios sin mediaciones ni interferencias.

[216] La séptima: *sobre todo se guarde que no esté todo su ánimo intento en lo que come, ni en el comer vaya apresurado por el apetito; sino que sea Señor de sí, así en la manera del comer, como en la cantidad que come.*

7. Lleva el control. Procura evitar navegar sin rumbo por la red sin tener claro a dónde vas y a qué. Intenta que Internet no sea el amo de tu tiempo y tu itinerario. Cuando abra el navegador o el correo es importante tener un propósito y seguirlo. Ayuda tomar notas de nuevas ideas y líneas de trabajo para continuar en otro momento. Accede tú a las herramientas cuando las necesites (e-mail, redes sociales) y no permitas constantes interrupciones automáticas que dispersan y distraen. Mucho ayudan las herramientas de ‘bookmarking’ y “Leer luego” que evitan las digresiones y ramificaciones infinitas típicas de la información en red.

[217] La octava: *para quitar desorden mucho aprovecha que después de comer o después de cenar o en otra hora que no sienta apetito de comer, determine consigo para la comida o cena por venir, y así en consecuencia cada día, la cantidad que conviene que coma; de la cual por ningún apetito ni tentación pase adelante, sino antes por más vencer todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si es tentado a comer más, coma menos.*

8. 8. Planifica. Para no desordenarse es mejor planificar previamente el uso que voy a hacer de estos medios. Por ejemplo, al terminar el día, podría diseñar el plan de la siguiente jornada, cuando no me siento tan urgido a conectarme. Es bueno ponerse objetivos en el tiempo de uso y tipo de utilización. Presta especial atención a la noche y el final de la jornada, donde estas tecnologías tienden a ocupar espacios y tiempos que serían claves para el descanso y el saborear (=reflectir) vital.