

LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES JESUITAS Y SU VIGENCIA EN EL MUNDO POST-CRISTIANO SEGÚN LA NEUROCIENCIA

Juan Dejo SJ



Los estudios neurocientíficos -en particular de Andrew Newberg-, van demostrando la incidencia que tienen prácticas y métodos como los de los Ejercicios espirituales, en la fisiología y psicología humanas, al punto de conducirnos a plantear la hipótesis de que dichas prácticas espirituales pueden tener un efecto real en la psicología del individuo, pudiendo, en consecuencia, determinar sus decisiones y acciones.

Introducción

El camino espiritual que se origina con San Ignacio de Loyola en la orden religiosa que él funda, la *Compañía de Jesús* -cuyos miembros casi de inmediato serán llamados jesuitas-, no es propiamente una novedad: se erige como una sistematización de prácticas, métodos y doctrinas espirituales cristianas que remontan a los primeros siglos de la Iglesia. El libro en el que se establece ese camino es un manual de acompañamiento espiritual, denominado *Ejercicios Espirituales*.¹ En él, Ignacio de Loyola reúne una serie de pautas para poder orar, cuyo fin es generar en el sujeto un tipo de reflexión y relación con la realidad en

que lo fundamental es aprender a escoger lo esencial y deshacerse de lo accesible, entendiéndose lo esencial como “*salvar el alma*”. Así, el sujeto que se inicia en dicha espiritualidad desarrolla, por un lado, una dimensión contemplativa, que le hace sensible a lo trascendente, a la dimensión espiritual, de modo que en toda la realidad pueda ser capaz de percibir la presencia de lo divino, pero de otro lado desarrolla también un sentido práctico, pues entiende que esa contemplación debe ejercerla en medio de una acción que se encuentra comprometida con el entorno, en el sentido de generar acciones en pos de la construcción de una sociedad justa e ideal que Jesús, en el Evangelio, define como *Reino*.

1 La bibliografía sobre los Ejercicios Espirituales es abundante. Cf. Santiago Arzubialde SJ. *Ejercicios espirituales de San Ignacio. Historia y Análisis*. Santander, Sal Terrae, 2009. Segunda edición revisada; José García de Castro. *El Dios emergente. Sobre la Consolación sin causa*[330]. Bilbao, Mensajero, Santander, Sal Terrae, 2001. José Ignacio Gonzalez Faus. *Adiestrar la libertad. Meditaciones de los Ejercicios de San Ignacio*. Santander, Sal terrae 2007. Ignacio Iparraguirre. *Práctica de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola en vida de su autor (1522-1556)*. Roma IHSI, 1946; André Ravier. *En retraite chez soi. Les Exercices Spirituels*. 5ta ed. Saint-Maur, Parole et Silence, 1998; Maurice Giuliani *Initiation aux exercices spirituels de saint Ignace*. Paris, Lessius, 2007.

En este proceso, la práctica espiritual se realiza mediante *ejercicios* que se pueden gruesamente clasificar de dos maneras: meditaciones y contemplaciones. Ambos inducen a una serie de prácticas reflexivas y corporales que dinamizan actividades psíquicas e intelectuales: la memoria, la imaginación, el análisis, inductivo y deductivo. Todas ellas se entienden dentro de una antropología diferente a la de nuestros días pero no por ello menos vigente. De origen cristiano, dicha manera de entender la humanidad tiene sus raíces en la racionalidad griega articulada con la teología escolástica, y que aunque con cambios, mantiene hasta el día de hoy sus fundamentos en la antropología teológica. Su presupuesto fundamental radica en la creencia de una naturaleza humana infundida de una alteridad trascendental y que sólo puede “verificarse” por la fe, a través del relato cristiano de la encarnación, muerte y resurrección de un único Dios en la historia humana.

En lo que sigue organizaré mi exposición en tres partes que explayan lo que acabo de mencionar: 1. En primer lugar haré un breve recorrido histórico sobre conceptos esenciales de la tradición cristiana que permiten entender su práctica espiritual, en particular, la noción de mente y el modo en que se postula su ejercitamiento para la “unión” con lo divino; 2. Luego haré referencia a los rasgos generales de la espiritualidad *ignaciana* (es decir, aquella inaugurada por Ignacio de Loyola) y por último, 3. Mencionaré el modo en que en los estudios neurocien-

tíficos -en particular de Andrew Newberg-, van demostrando la incidencia que tienen prácticas y métodos como los de los *Ejercicios espirituales*, en la fisiología y psicología humanas, al punto de conducirnos a plantear la hipótesis de que dichas prácticas espirituales pueden tener un efecto *real* en la psicología del individuo, pudiendo, en consecuencia, determinar sus decisiones y acciones.

1. Prolegómenos de la “espiritualidad” cristiana y la jesuita.

Es suficientemente conocida la enorme influencia del aristotelismo y el neoplatonismo en los fundamentos de la antropología teológica más importante de la edad media, elaborada por Santo Tomás de Aquino y que a su vez, influyó en los autores espirituales de la baja edad media y renacimiento español, hasta tiempos de San Ignacio de Loyola.

Para Santo Tomás el ser humano es un compuesto de cuerpo y alma, que traduce la vieja distinción aristotélica de materia y forma. Decir solo “alma”, sin embargo, no es suficiente en este compuesto, puesto que en el caso humano hay algo más, que es el intelecto, que distingue al humano de los demás seres vivos, que si bien tendrían un alma, ella sería en cambio, puramente “sensitiva”². Así, aquello que anima de una manera particular al alma humana, es la parte más alta, que es el intelecto (“inteligencia”, “mente”, en algunos casos, “espíritu”) de acuerdo a la escolástica de tiempos de San Ignacio. Este intelecto o

2 Esto a su vez ya había sido anunciado por el mismo Aristóteles en el tratado *De Anima*, II, 3., UK, Penguin Classics, 1987; Santo Tomás termina de perfilar su antropología en la Suma Teológica, P. I, q. 75-76 de manera especial: *Suma Teológica, Tratado del hombre = Tratado del gobierno del mundo* (1 q.75-119), Madrid, BAC, 1959.

entendimiento es lo que a su vez hace participar al ser humano de la dimensión trascendental que comparte con Dios y con los seres espirituales incorpóreos, los ángeles. Ahora, si bien esta es la naturaleza que lo hace capaz de poder acceder a la vida eterna, aquello que realmente “activa” esta participación, es la parte más alta de la *mente*, denominada en los tratados de la época como *ápex*. Esta es la parte más alta del entendimiento, y por ende, del alma humana, que le da acceso a lo divino. Para Aristóteles, se trataba del *nous*, que desde la escolástico-tomista, se identificó como aquella parte de lo humano en la que reside su semejanza a Dios.

Ahora bien, este esquema tiene distintas variables y no pensemos que en toda la historia de la espiritualidad fue esta antropología comprendida sin dificultades. Recordemos además que Aristóteles se redescubre hacia el siglo XIII, pero ya para entonces había muchas prácticas y técnicas espirituales en occidente cristiano que sin tener presente o consciente este correlato teórico, concedían al ser humano la posibilidad de poder alcanzar la unión con Dios.

La espiritualidad monástica, además, había desarrollado dos ideas que serían fundamentales para el devenir de la práctica y devociones espirituales de los

cristianos: el concepto de “combate espiritual” y la noción de “discernimiento de espíritus”. Son ellas las que dieron un matiz particular a la vida cotidiana tanto de los monjes del desierto como de los cenobíticos, quienes evaluaban de modo continuo el curso de sus pensamientos, así como de sus emociones y afecciones, para poder detectar la amenaza de los *demonios* o *mal espíritu*³. Poco tiempo después, la moral agustiniana agregaría el énfasis en la idea de pecado original y su perspectiva moralizante, llegando a entender la práctica espiritual no sólo como *mistagogía*, es decir, un camino de perfección individual, sino como indesligable del cumplimiento de pautas morales en las que el cuerpo fue entendido cada vez más, como una amenaza para la consecución de la perfección.⁴

No se tiene claro el modo en que evolucionaron las prácticas meditativas o contemplativas de los monjes en occidente desde los primeros siglos del cristianismo hasta fines de la edad media. Lo cierto es que hacia el siglo XIV ya hallamos no solo huellas de dichas prácticas en los monasterios sino que, gracias a la imprenta, sale de sus claustros hacia las urbes, gracias a la difusión de manuales de devoción y de oración, que comienzan a expandirse hacia fines del siglo XV y sobre todo a lo largo del siglo

3 De manera especial Evagrio el Póntico, quien define este análisis de pensamientos (*logismoi*), que pueden obstaculizar la *apatheia* y, en consecuencia, la contemplación de Dios, como la *Praktiké*. Ver Robert Sinkewicz. *Evagrius of Pontus. The Greek Ascetic Corpus*. New York, Oxford University Press, 2003, capítulo 7: “On Thoughts” p. 136-182.

4 A mi juicio el mejor estudio sobre San Agustín en perspectiva de la historia de la espiritualidad es el de Peter Brown. *Augustin of Hippo, A Biography*. London, Faber, 1967. También ver: *Body an Society. Men Women and Sexual Renunciation in Early Christianity*. New York, Columbia University Press, 1998. Capítulo 19. “Sexuality ad Society: Augustine”, p. 387-427.

XVI⁵. En este proceso la llamada *Devotio moderna* tuvo una influencia notable en la Europa renacentista⁶. Su origen se halla en los Países Bajos, y en resumen, se trató de una piedad centrada en la figura de Cristo y en una identificación con él, mediante los afectos, pero cuyas técnicas diversas tienen su origen en las ancestrales prácticas monásticas. Algunos religiosos deben entenderse como antecesores directos de esta devoción, tales como los dominicos Jan Eckhart, Johannes Tauler o Heinrich Suso. Con el tiempo ellos llegaron a influir con sus escritos a toda la región del Rin y alrededores en los Países Bajos (por ello llamados «nórdicos»), impregnando la devoción de laicos quienes consideraban que, unirse a Dios, no era solo obra de los sacramentos, sino de una intensa vida devota, en la que la práctica de las “obras de misericordia” iba de la mano de una perseverante práctica de la contemplación de lo divino.

A fines del XVI y durante el siglo XVII se propagan cada vez más manuales que incitan a los laicos a estas prácticas que, con el tiempo, serían entendidas como

“místicas” y que se resumen en la idea de lograr experiencias sensibles, infundidas de un tipo de conocimiento intuitivo que indicaba un acceso a la experiencia personal (y sin otra mediación que la oración -meditación o contemplación-) de Dios.

La cantidad de manuales espirituales producidos en esta época desborda nuestra imaginación, muchos de ellos se encuentran perdidos, otros terminaron por ser olvidados, bajo la creciente sospecha de que todo tratado o manual espiritual pretendía una experiencia inmediata de Dios y por lo tanto, evadían el deber sacramental es decir, la mediación fundamental de la Iglesia para la salvación.⁷

La antropología de la “mente”

Importa en este contexto traer a colación la antropología que circula desde la escolástica en el saber espiritual cristiano de fines de la edad media. Ella se deriva como ya hemos dicho, de la síntesis realizada por Santo Tomás. En resumen, como ya hemos anunciado más arriba, el ser humano es un compuesto de cuerpo, alma, espíritu y/o mente.⁸

5 Un clásico para este proceso letrado de los monasterios es el libro de Jean Leclercq, *L'Amour des lettres et le désir de Dieu. Initiation aux auteurs monastiques du Moyen-Âge*, Paris, Cerf, 1957. Para el proceso evolutivo de la espiritualidad europea, es indispensable André Vauchez. *La spiritualité du Moyen Âge occidental VIII^e – XIII^e siècle*, Paris, Presses universitaires de France, 1975.

6 El reciente estudio de John Van Engen es definitivo para este tema: *Sisters and Brothers of the Common Life. The Devotio Moderna and the World of the Later Middle Ages*. Pennsylvania, University of Pennsylvania Press, 2014.

7 Para el caso español revisar la extensa bibliografía de la época trabajada por Melquiades Andrés, *Los Recogidos, Nueva visión de la Mística Española (1500- 1700)*, Madrid, Fundación Universitaria Española, 1976; *La Teología española en el siglo XVI*. Madrid, Biblioteca de autores cristianos (BAC), 1976 y su *Historia de la mística del siglo de oro en España y América*, Madrid, BAC, 1994. También: Eulogio Pacho, *El apogeo de la Mística Cristiana. Historia de la Espiritualidad Clásica Española (1450-1650)*, Burgos: Monte Carmelo, 2008.

8 El término espíritu en algunas traducciones como la francesa termina por fusionarse con el de mente, algo que habría que entender mejor para poder captar los alcances de la filosofía cartesiana que se construye casi simultáneamente al tiempo del boom místico-espiritual europeo del siglo XVII.

La mayoría de los tratados espirituales toman como centro de operaciones a la mente del creyente porque opinan que es en ese espacio en el que se efectúa el combate espiritual o la práctica espiritual. En la antropología medieval aun cuando en los tratados diversos haya diferencias, lo cierto es que no siempre se equipara el alma con el espíritu, ya que aquella, forma parte de la condición que comparten seres humanos con los demás seres vivos, siguiendo el esquema aristotélico, mientras que la última es identificada, como mencioné líneas más arriba, como “intelecto” o “entendimiento” y en ese sentido, en ello reside la posibilidad del alma humana de trascender hacia lo divino. El humano es el único ser que tiene un “alma espiritual”, es decir, su alma puede acceder a una dimensión de existencia diferente o trascendental, compartida con ángeles y con Dios (*formalidad subsistente*). Ahora bien, en el humano esto se actualiza plenamente en la medida en que se ejerciten las potencias del alma. Esta condición de posibilidad del alma humana de realizarse como un “alma espiritual” y ascender a la fuente de la vida -Dios mismo-, se hace pues posible gracias, a la *mente*.

Esta interpretación de la antropología espiritual es, a mi juicio, fundamental, pues va a sellar la espiritualidad cristiana y todas las prácticas que se echaron a andar en la edad media, en los monasterios y conventos.

Efectivamente, si para algunos intérpretes de la escolástica, mente y entendimiento son lo mismo, no queda cla-

ro que el uso del concepto de “mente” -muchas veces hecho equivalente de “espíritu” como he mencionado- se reduzca al aspecto de la pura inteligibilidad, sino que ella no se entiende sin el componente afectivo de la voluntad. Así, la “mente humana” bien pudo entenderse como la activación de lo propiamente humano, compuesto de un mecanismo racional nutrido de la afectividad, que conduce al alma hacia su parte más alta, que es la que hoy entenderíamos como propiamente espiritual, es decir aquello que permite al humano trascender la corporeidad y unirse así a su fuente divina.

Por mi parte, considero que una buena manera de entender las variedades de esta antropología cristiana medieval y de inicios de la era moderna, puede sintetizarse en la idea de que las llamadas potencias del alma humana (memoria, entendimiento y voluntad, aquellas que la conducen a su trascendencia espiritual), se sintetizan en la noción de mente, tornándose en heredera de la noción de *psyché* griega, en la medida en que conduce al individuo a su plenitud, y, siempre y cuando, éste se aplique a la práctica de lo *espiritual* (es decir, la contemplación de lo divino). Las potencias que más se mencionan en los tratados de espiritualidad de aquellos tiempos, son el entendimiento y la voluntad. Como el entendimiento o intelecto es la parte más alta o definitiva en el camino a la “visión de Dios”, muchos autores la identifican con la mente misma, aunque en realidad es más acertado decir que la parte más alta es el *apex mentis* en tanto cúspide de esta “fisionomía espiritual” y que es la responsable, en última

instancia de la conexión con lo divino (“visión”).⁹

En tiempos de San Ignacio, la influencia de los llamados autores “nórdicos” se había expandido lo suficiente entre personas laicas piadosas pero también entre los religiosos. Los textos llegan a su vez como síntesis de todas las tradiciones espirituales anteriores con pinceladas de la *Devotio moderna*. En algunos casos algunos autores muy difundidos como el franciscano Henricus Harphius o Hendrik (Enrique) Herp, Luis Blossio, son divulgadores de las tradiciones generadas por los grandes autores nórdicos (Ruysbroec, Eckhart, Suso o Tauler). Herp de hecho, fue un autor leído profusamente en su momento por los jesuitas, reproduciendo la división clásica a la que hemos hecho alusión: alma, espíritu y mente.

Alma: con el nombre de Alma se designan las facultades inferio-

res de la vida racional. Es decir, su punto de unión con el cuerpo. Espíritu: Espíritu comprende la parte media, esto es, las tres potencias superiores con que el hombre puede acercarse a Dios y hacerse un espíritu con él, mediante la contemplación. Mente: Llamamos mente a la parte suprema del alma donde las tres potencias espirituales se hallan radicalmente unidas, de donde fluyen como rayos solares y donde confluyen nuevamente.¹⁰

Con esta interpretación que al parecer va a ser seguida por muchos autores del XVI y XVII, se llega a una antropología en la que la “mente” se entiende como la unidad última superior del alma humana, propiamente espiritual, en tanto que su fin es alcanzar el ejercicio de la contemplación “superesencial”.¹¹ Faltan estudios para profundizar más el

-
- 9 Hay muchos estudios sobre el tema del “apex mentis”, que algunos autores como Buenaventura, identifican con la parte más alta de la voluntad.: “...there are six steps of the soul's powers [potentiarum] through which we climb thoroughly from the depths towards the heights, from exterior things towards things most interior, from temporal things we ascend together towards eternal, that is the sense, the imagination, the reason, the intellect, the intelligence, and the **apex of the mind or the spark of synderesis**”. (Itinerario del Alma, I, 6, ed. por Paul A. Böer, Sr, 2016, ed. Kindle), donde es prácticamente identificado con la chispa del alma misma. En el Cap. VII, 4, dirá que es el apex de los afectos (voluntad) que realiza la unión con Dios. Lo cierto es que una unidad teórica a este respecto no hallamos en la bibliografía espiritual del siglo XVI. De acuerdo a las corrientes, más afectivas (franciscana, benedictina y luego carmelita) o intelectual (tomista en todas sus variables) el apex se va a situar más del lado de la voluntad, o del intelecto/entendimiento/mente. La ambigüedad de la traducción de mens como “mente” y como “espíritu” va a ahondar además las confusiones. Ysabel de Andía ha mostrado los orígenes estoicos de esta noción en *Henosis. L'Union à Dieu chez Denys l'Aréopagite*. Leiden, E.J.Brill, 1996, p. 225-226.
- 10 Hendrik o Enrique Herp (Harphius). *Directorio de contemplativos*, Madrid, Ichthys, 1991, p. 210-211. En su obra se expresan las ambigüedades mencionadas entre los conceptos de mente, espíritu y alma. En la traducción española que sin duda llegaría a manos de San Ignacio, originalmente publicada en español en 1515, se menciona: « alma, espíritu y mente ».
- 11 *Ibid.*, p. 112-113. La noción de “supraesencial” se expande a lo largo del siglo XVI y en especial en el XVII, bajo la influencia de los escritores nórdicos, quienes a su vez lo recuperan del lenguaje del Pseudo Dionisio. Cf. Juan Dejo SJ. *Contemplar en la Misión* (próximo a publicarse).

modo en que esta antropología estuvo presente en la espiritualidad jesuita del siglo XVI o XVII. Los autores ignacianos enfatizan las potencias del alma como un tema fundamental de la práctica espiritual, y es probablemente en aquellos momentos, que el concepto de “mente” llegó a confundirse con el de “espíritu”. Sin entrar en más detalles, me remitiré a la idea mencionada anteriormente, acerca de que la práctica de la contemplación *supraesencial* (concepto equivalente al de la contemplación de Dios) es aquella en la que se ejercitan las potencias del alma -activando así la “mente”. Así se entiende mejor cómo el trabajo de la memoria, el entendimiento y la voluntad, las tres potencias clásicas de la antropología cristiana medieval y renacentista, adquieren sentido en las meditaciones que comienzan a difundirse hacia fines de la edad media.

La práctica espiritual como la actualización de lo divino en uno

Ya hemos mencionado que en la historia de la espiritualidad cristiana, el ser humano posee un componente trascen-

dente (“espiritual”) en su alma, que le permite el acceso a su misma fuente, que es conceptualizada como Dios. Pero este acceso no es automático. No se activa de modo natural de modo que el solo despliegue de la vida lo asegure. En la tradición cristiana los sacramentos abren esa posibilidad que la Iglesia institucional (“oficial”) propone al practicante. Pero por su parte la práctica espiritual individual también dejaba abierta una compuerta, no sin generar conflictos, pues indirecta o tácitamente, levantaba la pregunta de si los sacramentos podrían ser relativizados en beneficio una ascesis¹² que condujese a lo divino. En realidad esto generó debates aunque, si hemos de ser honestos, esta pregunta nunca se ha zanjado de manera definitiva.¹³

Los tratados de oración, que inducían a la práctica de un conjunto de técnicas espirituales, buscaban la *actualización* de lo divino en el sujeto, mediante el ascenso de su alma gracias al ejercitamiento de la mente, haciendo que el espíritu impulsara las potencias hacia su síntesis para así, alcanzar la *contemplación supraesencial*.

12 Ascesis viene del griego *askhesis*, que quiere decir ejercitamiento, Durante mucho tiempo estuvo relacionado con lo que en la edad media se entendía como la *praxis monástica*, es decir, la acción sobre sí como ejercicio de constante renovación y mejoramiento espiritual. Con el tiempo derivaría en excesos penitenciales. Hago referencia a esto más abajo. Cf. Patrick Vandermeersch. *La Chair de la Passion*. Paris, Cerf, 2002; Antoine Roulet. “De la douleur au sang; la sanctification par la discipline” en: Charlotte Bouteille-Meister y Kjerstin Aukrust (eds). *Corps sanglants, souffrants et macabres*. Paris, Presses Sorbonne Nouvelle, 2010, p. 145-157.

13 Me refiero al debate entre el rol de la tarea, o esfuerzo humano respecto de la Gracia, que resume escuetamente el debate entre la Iglesia Católica y la protestante, aunque va más allá hasta influir la teología escolástica en un áspero debate entre dominicos y jesuitas en el siglo XVII conocido como *De Auxiliis*. Los jesuitas buscaban contrarrestar el fatalismo protestante con el refuerzo del rol de la libertad humana, implícito en los *Ejercicios Espirituales* de San Ignacio. El debate nunca terminó de resolverse ya que el Papa Paulo V determinó libertad a ambas corrientes para defender sus ideas prohibiendo que ninguno acusara de herejía al otro bando. Ver la introducción realizada por Juan Antonio Hevia Echevarría a la *Apología de los hermanos dominicos contra la ‘Concordia’ de Luis de Molina (1595)*, Biblioteca Filosofía en español, Oviedo, 2002.

Para llegar a este camino, existían varias técnicas, que hasta el siglo XIV eran exclusivas de los(as) religiosos(as) de vida contemplativa. La mayoría de ellas se relacionaba con dos modelos básicos de oración: la vocal y la mental; esta última, cada vez más desarrollada desde el siglo XIV gracias a que la vocal, relacionada con el canto coral, solo podía ser practicada por los monjes o monjas en sus monasterios. La oración mental es una evolución de la oración que el monje realiza a solas en su celda. El ejemplo más representativo lo encontramos en el famoso tratado llamado *La nube del no saber* de autor anónimo, probablemente cartujo, inglés, y del siglo XIV. Debió haber sin embargo muchos más que desafortunadamente no han llegado a nosotros. En pocas palabras la oración propuesta por el monje aludido se reduce a un silencio interior en el cual el monje debe enfocarse en su respiración y en la repetición mental, casi mántrica, de una palabra, *Dios* o *Amor*. Este tratado debió filtrarse fuera de los muros del monasterio hasta llegar a manos de ávidos laicos deseosos de repetir las prácticas monásticas para alcanzar a Dios. Hacia el siglo XV ya se mencionan prácticas cada vez más populares, como el rosario, sarta de cuentas que dan la pauta para orar la memoria de la vida de Cristo. Durante ese siglo se expande la *Devotio moderna* y sus prácticas de oración y meditación

en las ciudades del norte de Europa en los sitios de mayor empoderamiento burgués. Esta asociación ha sido medianamente estudiada de manera suficiente y especializada¹⁴.

Por esta misma época circulan tratados de oración que estimulan la memoria a ejercitar la imaginación del recuerdo de la vida de Jesús. El caso más paradigmático es el *Vita Christi*, de Ludolfo de Sajonia, voluminoso libro con meditaciones e imágenes sobre cada parte de la vida de Cristo, calendarizada para cada día del año¹⁵. Cristo retorna al centro de las meditaciones y oraciones que azuzan la imaginación mediante la memoria de su vida, pasión, resurrección. La idea de la “Imitatio Christi” llega a su madurez con el tratado de Thomas de Kempis, uno de los autores más populares de la *Devotio moderna*. La identificación con la pasión de Cristo se verifica en las representaciones cada vez más sensibles del arte religioso de fines de la Edad Media y del Renacimiento. La corporalidad espiritualizada ya había anunciado su cumbre con el milagro de los estigmas de San Francisco de Asís, quien así, habría sembrado esta nueva sensibilidad.

En este proceso, queda para la posteridad el bosquejo de lo que el siglo XVI y XVII terminarían de definir de manera más sistemática un vasto conjunto de tratados espirituales, fruto de la pluma

14 Ver Lester K. Little. *Religious Poverty and the Profit Economy in Medieval Europe*. NY, Cornell, 1978, Jacques Le Goff. *Walter Simons, Beguine Communities in the Medieval Low Countries, 1200-1565*. Pennsylvania, University of Pennsylvania Press, 2003. Jacques Le Goff ha tocado tangencialmente el tema al hablar del proceso de cambios sufridos en la edad media: *La Naissance du purgatoire*, Paris, Gallimard, 1981, *Marchands et banquiers au Moyen Âge*, Paris, Le Seuil, 1957.

15 Ludolfo de Sajonia o el Cartujano (1300-1378), autor de un *Vita Christi* famoso por la lectura dada ulteriormente, especialmente en los círculos de la *Devotio Moderna*.

de religiosos conventuales, mendicantes, y clérigos.¹⁶

2. La práctica espiritual jesuita

El libro llamado “Ejercicios espirituales” escrito por San Ignacio de Loyola es un ejemplo de la sistematización de las prácticas espirituales de fines del medioevo. En pocas palabras, se trata de un conjunto de ejercicios y pautas técnicas dirigidas a una figura en cierto sentido nueva aunque con antecedentes: el “Director” de los Ejercicios.

En el panorama hasta aquí descrito, la proliferación de tratados de oración había ocasionado una autonomía riesgosa en los devotos que no sabían qué hacer con los efectos que se daba en ellos como resultado de su práctica espiritual. Considero que el *alumbradismo*, fenómeno ocurrido en diversas partes de Europa a fines de la Edad Media, en el límite de la ortodoxia, y que generaba ilusiones de profetismo, arrebatos místicos y rupturas con la jerarquía, fue el resultado de confusiones en la práctica espiritual bajo la ingenua creencia de que su mero ejercitamiento individual estaba exento de dificultades o riesgo. Hoy en día, que se vienen estudiando los efectos de prácticas espirituales en el cerebro y en la psique, podemos imaginar que el fenómeno de alumbradismo, el quietismo y otros similares pudieron ser resultado de una práctica espiritual carente de supervisión adecuada.

Es aquí donde debemos entender el origen de los Ejercicios espirituales. San

Ignacio pone los límites a los riesgos de un exceso de autonomía en la práctica espiritual. Pero además organiza el lenguaje de la técnica cristiana, que por entonces, circula con cierta dispersión, por no decir ligereza. Por ello debemos entender que los ejercicios espirituales son la primera práctica espiritual sistemática al interior de un esquema de “acompañamiento” sometido a pautas muy precisas. En lo que sigue, me remito a explicar brevemente los distintos tipos de técnicas que se encuentran en el texto denominado “Ejercicios Espirituales” y que en el número [21] se definen como “*para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea*”. Desde esta finalidad pragmática en tanto significa un reordenamiento existencial, las distintas modalidades de ejercicios son:

1. “Composiciones de lugar”, recurriendo en muchos casos a la “vista de la imaginación” propuesta recurrente de San Ignacio¹⁷. Previo a esta Composición imaginativa está el enfoque de la idea misma a meditar, delimitándola;
2. Expresión del deseo de obtención de aquello que se busca: “pedir”.
3. Meditaciones, que son reflexiones en torno a pautas que recorren la doctrina cristiana así como la vida de Cristo. En algunos casos se utiliza el verbo “considerar”. También existen meditaciones específicas respecto al modo en que el sujeto se relaciona por ejemplo,

16 Ver nota 7 *supra*.

17 El verbo imaginar y sus variables, así como la vista imaginativa: [47], [53], [65], [66] [91], [112], [121], [122], [140], [143]

con las potencias del alma, si ha fallado algo en ellas o no, etc.

4. Uso de las tres potencias del alma en las meditaciones;
5. Contemplaciones: un paso más complejo de las meditaciones pues en ellas se recurre sobre todo a la imaginación. En esta, se dan ejercicios de distinta índole:
 - Aquellos en los que se hace un recorrido de escenas del Evangelio (vida de Cristo) en las que se insta al uso de sentidos: ver, mirar, oír.
 - Un tipo de ejercicio más intenso es similar al anterior agregándole el resto de sentidos: olfato, gusto, tacto.
 - Otra modalidad de ejercicio consiste en pensar palabras concretas de la oración del Padre Nuestro y enfocarse en ellas:

“...teniendo los ojos cerrados o hincados en un lugar sin andar con ellos variando, diga Pater, y esté en la consideración desta palabra tanto tiempo, quanto halla significaciones, comparaciones, gustos y consolación en consideraciones pertinentes a la tal palabra, y de la misma manera haga en cada palabra del Pater noster o de otra oración cualquiera que desta manera quisiere orar.”¹⁸

- Otro modo consiste en la combinación de la respiración con una palabra en la que se enfoca el sujeto que ora:

“El tercero modo de orar es que con cada un anhelito o resollo se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del Pater noster o de otra oración que se rece, de manera que una sola palabra se diga entre un anhelito y otro, y mientras durare el tiempo de un anhelito a otro, se mire principalmente en la significación de la tal palabra, o en la persona a quien reza, o en la baxeza de sí mismo, o en la diferencia de tanta alteza a tanta baxeza propia; y por la misma forma y regla procederá en las otras palabras del Pater noster; y las otras oraciones, es a saber: Ave María, Anima Christi, Credo y Salve Regina hará según que suele.”¹⁹

3. Coloquios dirigidos a la Trinidad (Padre, Hijo, Espíritu Santo), la Virgen María.
4. Repeticiones de los ejercicios.
5. Exámenes de conciencia.

Todos estos ejercicios conducen a reforzar una serie de prácticas que son fundamentales en la espiritualidad de origen cristiana pero que también se halla en otras confesiones. De acuerdo a la tradición monástica, la oración central del monje era la “liturgia de las

18 Existen diversas versiones de los Ejercicios. Recomiendo la edición de la BAC hecha en 1991, al interior de las *Obras Completas* de San Ignacio de Loyola, p 181-306.

19 Ibid: [252]. Cabe resaltar que estos ejercicios, enfocados en la respiración y en un solo concepto o idea, se remiten a la vieja tradición del Hesicasmo en la tradición cristiana oriental, ortodoxa. La oración monológica o continua son otros modos similares de concentrar la mente y el espíritu en el “objeto” de Cristo para lograr un apaciguamiento de las potencias del alma y lograr la unión con Dios. Referencias: Gregorio Palamas, Juan Cassiano, etc. Para estudios recientes sobre este tema, ver *The Globalization of Hesychasm and the Jesus Prayer*, de Christopher D. L. Johnson, London, Continuum, 2010.

horas” que se rezaba, mediante cantos, en coro. La meditación personal se hacía siguiendo los métodos ancestrales de la oración “continua”, monológica, al ritmo de la respiración. Hacia fines de la edad media se habían difundido algunas técnicas que propiciaban la eliminación de pensamientos y del uso de la imaginación y los sentidos en el sentido “purgativo” para acceder a una mente purificada.²⁰ Ello produjo confusiones, mencionadas anteriormente, la mayor de las cuales se denominó “alumbradismo” en el contexto español. La proliferación de ilusiones megalómanas, como el mesianismo o el profetismo, estarían relacionados con prácticas espirituales sin un acompañamiento adecuado. Es por ello que el rasgo distintivo de los Ejercicios de Ignacio de Loyola, es el de hacerse acompañados por un “Director”, especialista en el tema y sobre todo, hábil técnico del discernimiento de espíritus, es decir, con competencias desarrolladas para poder detectar engaños del “mal” en medio de la experiencia espiritual.

La meditación y la contemplación ignacianas, no economizan la imaginación, sino que la restringen al ámbito de la vida de Cristo. De esta manera, evitan el “vagabundeo” de la mente cuando se la invita -como lo hacían otras escuelas- a “no pensar” o “evitar la imaginación”. Metódicamente, conducen al individuo que ora, a concentrar su mente en la identificación con Cristo, su vida y su “modo de proceder”. Desde esta técnica, que desde distintos ángulos del relato evangélico, se identifica con aquel que teológicamente se define como la encarnación de Dios mismo, el sujeto que medita y contempla podrá concentrarse en el proceso de “divinización” que los padres de la Iglesia preconizan en sus escritos.²¹ Los *Ejercicios espirituales* ponen en camino al sujeto, tomando la imaginación aplicada a la narrativa de la vida del “Hijo de Dios”, enfatizando las herramientas ya existentes en la tradición de la Iglesia católica. Así, se refuerzan prácticas como el enfocar la mente y los sentidos “internos” en Dios, que en los momentos de la oración, se vuelve el “objeto” de la mente.²² No me

-
- 20 Bernardino de Laredo, Francisco de Osuna y Teresa de Jesús son las figuras más reconocidas de este camino, que también es impulsado por Juan de la Cruz. La idea de un “recogimiento” en el que se debe callar el entendimiento e impulsar la voluntad para llegar a Dios, impulsa la acción de Dios por sobre la del sujeto. Las distintas posiciones del siglo XVI respecto a la oración se van a ir conduciendo a sintetizar en dos momentos: la *meditación*, que es la etapa intelectual o especulativa, que usa las criaturas como medio, y la *contemplación*, que va más allá de toda imagen y de manera pasiva entra en el acto de visión de Dios, gracias al “no pensar nada” (Cf. Laredo, *Subida del Monte Sión*, III, cap. 27). San Ignacio fusiona estos dos momentos y los hace en todo caso, paralelos. Santa Teresa en cambio, especula mucho más que Ignacio sobre la oración (al igual que los jesuitas de la tercera generación, de inicios del siglo XVII, como Luis De la Puente o Luis La Palma) y postula un tipo de pensar que es propio de Dios, que va más allá del humano, cf. en el Libro de su *Vida*, 12,7.
- 21 Ireneo de Lyon, en *Adversus haereses*, 3, 19, 1; San Atanasio de Alejandría, *De Incarnatione*, 54, 3; uno de los más importantes teóricos a este respecto es Maximo el Confesor, J-C Larchet. *La divinisation de l’homme selon saint Maxime le Confesseur*. Paris, Cerf, 1996.
- 22 Los sentidos internos de acuerdo a Santo Tomás son los responsables de la percepción en los animales, incluyendo al ser humano, y son cuatro: sentido común, imaginación sensible, (o “fantasía”) memoria sensible y la estimativa-cogitativa (el segundo apelativo es cuando se aplica a los humanos). *Suma Theologica*, P.1, q. 78, 4.

voy a detener a explicar los procesos de cada una de estas técnicas usadas en los Ejercicios, pues como he mencionado antes, el interés de este artículo es ante todo, resaltar que estas prácticas pueden ser detectadas en la actividad cerebral además de que producen efectos, cuantificables por la ciencia. Dichos efectos son, a mediano y largo plazo, el incremento de sentimientos de empatía y una sensación de armonía interior que produce en el individuo una actitud más compasiva y tolerante ante la realidad, con posibles consecuencias del aumento de conductas cooperativas y/o altruistas.

Los Ejercicios espirituales fueron pensados para realizarse en cuatro semanas intensas cuyo fin, como ha sido mencionado, era la identificación con Cristo hasta poder “encarnar” en uno, una auto-determinación para actuar en beneficio de toda la “creación”. En todo este proceso, el rol del “Director espiritual” es fundamental, en tanto conductor del proceso y esclarecedor de las dificultades o “tretas” que la misma mente ejerce sobre el individuo. Por ello no debemos olvidar que el libro de los EE.EE en realidad está dirigido a él, desde la convicción de que la experiencia espiritual es una propedéutica a un nuevo modo personal de vivir, aunque indelible de la relación con el otro; de ahí la importancia de detectar y liquidar las tentaciones de omnipotencia y mesianismo.

En conclusión, lo singular de la propuesta de San Ignacio reside en:

1. El ordenamiento de las técnicas espirituales de la tradición cristiana en un conjunto sistemático que el denomina “Ejercicios Espirituales”

y que constituyen un procedimiento que conduce al sujeto a una práctica espiritual que le indica el camino que debe seguir -sobre todo en las grandes decisiones de su vida.

2. Este ordenamiento, constituido por una serie de prácticas de oración, está atravesado por una práctica constante, subyacente a cada ejercicio y examen, de lo que se denomina el “discernimiento de espíritus”, de larga data en la historia de la Iglesia pero que constituye el eje cognitivo del individuo en este ejercitamiento, hasta desarrollar en él una intuición, que le permita percibir la presencia o ausencia de Dios en su acontecer cotidiano.

3. La conjunción de estas técnicas y el rol esencial del discernimiento dan lugar a una espiritualidad que tiene como finalidad hacer de suscitar en el sujeto que se ejercita la competencia espiritual de “contemplar a Dios en todas las cosas” que puede entenderse la activación de una sensibilidad espiritualidad incorporada en el actuar cotidiano.

3. Actualidad da la espiritualidad ignaciana/jesuita desde la neurociencia cognitiva

En los últimos 20 años, aproximadamente, una serie de científicos han comenzado a estudiar los mecanismos funcionales del cerebro en relación a las distintas actividades que realiza el ser humano. Esto se originó en los años 60 cuando científicos como Charles Gross comenzaron a estudiar el cerebro de monos con el fin de detectar el modo en que su interacción social hacía funcionar cir-

cuitos cerebrales²³. Este tipo de análisis dio lugar a la “neurociencia”. La neurociencia ha ido desarrollándose en alianza con otras disciplinas pero también con los avances tecnológicos, mediante el uso de computadoras, microscopios electrónicos cada vez más sofisticados, la resonancia magnética, el PET (Positron emission tomography) el SPECT (Single-photon emission computed tomography), que permiten una mejor lectura de los procesos que guían la actividad neuronal. Dependiendo de los enfoques se requiere el recurso de otras disciplinas, como la psicología, la medicina, la psiquiatría, la etología, la lingüística, o, como es el caso de nuestro interés, la espiritualidad o la teología.²⁴

Hemos visto en estos últimos 20 años desarrollar al interior de la neurociencia una rama de estudios enfocada en la investigación sobre la actividad que se da en los cerebros de aquellos sujetos que postulan la creencia en un mundo espiritual y en la(s) divinidad(es). Estos trabajos buscan argumentar a partir de una base experimental y científica para comprobar que el ser humano posee una condición con conformación neurológica específica que le hace postular creencias y, en concreto, entidades que tendrían un modo de existencia, aunque invisibles a nuestros sentidos.

Ahora bien, encontrar en el cerebro un tipo de este tipo de función, no prueba la existencia *real* de ese mundo que podemos llamar “espiritual”, en la medida en que, por definición (al menos para nuestro estado de tecnología actual) escapa a una verificación susceptible de ser medida o cuantificada. Pero tampoco impide pensarlo. En consecuencia, hasta el momento, lo único que podemos decir, es que la neurociencia está ayudando a detectar que nuestro cerebro tiene una funcionalidad determinada -a la vez que compleja- al momento de pensar, imaginar o postular la “realidad espiritual”.

Algunos neurocientíficos vienen realizando el estudio de lo que sucede en aquellos que ejercitan técnicas de oración. Cristianos y budistas son quienes han sido más analizados mediante “tomografías” craneanas en momentos de la meditación u oración. Uno de los más serios científicos a este respecto es Andrew Newberg, quien ha liderado investigaciones que tradicionalmente eran llevadas a cabo por antropólogos de la religión, solo que en este caso, agrega el recurso de la tecnología de lectura a la actividad neuronal. Para concluir esta reflexión -con interrogantes que quedarán en el tintero-, me voy a referir a algunas de las conclusiones a las que ha llegado Newberg en su penúltimo libro, *How God Changes your Brain*²⁵ donde ob-

23 Charles Gross ha publicado dos textos relacionados con la historia de la neurociencia, desde su propia experiencia. *Brain, Vision, Memory. Tales in the History of Neurosciences*, Cambridge, MIT, 1998 y recientemente, *A Hole in the Head, more Tales in the History of Neuroscience*. Cambridge, MIT, 2009.

24 En el año 2003 se editó una compilación de textos relacionados con el tema denominado *Neuro-Theology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience*, editado por Rhawn Joseph (California, University Press, 2002), también ver Graziano, Michael. *God Soul Mind Brain: A Neuroscientist's Reflections on the Spirit World*, Massachussets, LeapSci books, 2010;

servamos analogías con algunas prácticas espirituales de origen muy antiguo y que en el siglo XVI fueron sistematizadas por Ignacio de Loyola en sus *Ejercicios Espirituales*. No me detendré en las argumentaciones dadas por el neurocientífico, sino en la relación que llega a establecer entre las prácticas o técnicas espirituales (que recoge en sus estudios y que son producto de una acuciosa investigación y análisis de practicantes de diversas confesiones) y la obtención de un estado de paz interior (sensación de armonía-equilibrio, incremento de empatía y compasión) que, para la tradición originada por los Ejercicios espirituales, es el signo de la presencia del “buen espíritu”, i.e., de Dios.

How God changes your brain de Andrew Newberg y Mark Robert, busca integrar la teoría científica con su incidencia práctica. En la última parte del libro, recoge técnicas que se hallan no solo en las viejas tradiciones, sino algunas que han sido reproducidas o elaboradas por él y por su equipo a partir de los resultados analizados de las imágenes escaneadas de los cerebros de practicantes. Estas son las más significativas:

Relajación: técnica relacionada con una especial concentración en la respiración y en el objetivo de aquello que se va a realizar.

Concienciación: concentración y enfoque en la meditación que se va a realizar; enfocarse en una idea.

Visualización e imaginación guiada: Este tipo de ejercicio reduce la ansiedad y depresión en personas que, por ejemplo, van a atravesar un proceso quirúrgico. Se ha comprobado su efecto positivo en el sistema inmunitario. Se ha demostrado también que estos ejercicios ejercen el mismo efecto en casi las mismas áreas del cerebro que son activadas mediante las meditaciones cristianas, budistas así como en el yoga también.

Estos tipos de meditación propuestas por Newberg son el resultado del cruce de la información recogida de la lectura neurológica de los practicantes con las diversas técnicas de meditación a las que se les induce antes del proceso de escaneo cerebral. Se trata pues de una síntesis realizada entre las diversas técnicas que los sujetos analizados utilizan para conducir el pensamiento hacia un objeto de contemplación²⁶. En algunos casos se propone la pura concentración en una idea, en otro, dejar fluir la mente en relación a esa idea sin que se luche por estar “en blanco”. Otro ejercicio coloca al sujeto en un ritmo que puede ir de la mano con la repetición de un sonido. Finalmente, otras meditaciones tienen que ver con el acto de enfrentar los propios demonios, las angustias, miedos o cóleras que no llegan a superarse, así como el ensayo de imaginar el perdón hacia los demás.

Even the act of choosing to replace an unforgiving attitude with a forgiving one affects the peripheral and central

25 Seguimos la versión de la edición Kindle. New York, Ballantine Books. 2009.

26 En el texto mencionado se aplican los siguientes apelativos: Meditación: *Centering prayer, candle meditation, walking meditation, sitting with your demons*. También se hace mención de las meditaciones en torno al perdón.

*nervous systems in ways that promote physical and psychological health. In addition, most forms of religious involvement increase your capacity to be forgiving, and so does meditation.*²⁷

El trabajo sobre el tema del perdón conduce a la posibilidad de crecer nuevas neuronas en el hipocampo, región que sabemos, es la primera que es dañada cuando hay angustia, ansiedad y estrés.²⁸

El estudio de Newberg y Robert permite vincular la neurociencia con la práctica espiritual de toda índole. La humanidad se encuentra hoy en día vinculada por estas viejas prácticas que en cada región del mundo han atravesado evoluciones diferentes pero que a la larga han llegado a las mismas, sino en todo caso, semejantes conclusiones. Aquí debemos situarnos más allá del viejo debate de si la cultura es por *difusionismo* o *evolucionismo*. Ambos elementos se combinan, aunque a final de cuentas, el humano reproduce en los distintos contextos culturales en que se desarrolla, patrones universales (en este caso se trata la postulación de la dimensión espiritual -más allá de su facilidad “real”), dando como resultado, técnicas espirituales análogas, en distintas regiones del planeta y que conducen a resultados muy similares.

Mediante esta práctica y en distintos niveles, el sujeto se encuentra enfrentado

a su más íntima subjetividad mediante el acto contemplativo de la dimensión trascendente, ejercido por aquello que la tradición espiritual de occidente llamó “mente”, hasta en algunos casos ocasionar la sensación de “unión” con el objeto de su contemplación. En la tradición cristiana ese objeto, que es postulado como una *presencia* con la que se experimenta un vínculo, una relación, nunca llega a desaparecer, sino que la alteridad permanece. Esa experiencia es descrita a partir de los ejercitamientos mencionados en las técnicas de medición neurocientífica aplicados de modo particular, por Andrew Newberg y otros como Mario Beauregard²⁹.

Este tipo de estudios comparativos aún está en un estado bastante primario y por ello la intención de este artículo es solo mencionar las coincidencias entre una técnica espiritual atribuida en su momento a una dimensión puramente “metafísica” y los hallazgos de una investigación basada en la evidencia de data empírica, algo totalmente inimaginable veinte años atrás. Por ello hemos pensado que la manera más simple de transmitir esta idea era colocando un cuadro comparativo de las metodologías espirituales de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio y los resultados propuestos por Andrew Newberg y Mark Robert.

Podemos ver en el cuadro³⁰ las analogías entre una disciplina espiritual trazada en

27 Capítulo 9: “Finding Serenity”: exercise 12, Sending Kindness and Forgiveness to Others.

28 Ibid, Loc. 3533.

29 Michel Beauregard and Denyse O’Leary. *The Spiritual Brain. A Neuroscientist’s Case for the Existence of the Soul*. New harper-Collins, 2007.

30 Ver aquí el cuadro anexo a este artículo.

el siglo XVI y técnicas que la neurociencia hoy en día demuestra que inducen a estados psíquicos que hasta no hace mucho, se atribuía a razones estrictamente metafísicas. No es mi interés legitimar, sino mostrar que en el devenir de la historia, la práctica espiritual cristiana ha podido servir como elemento de contención y de canalización de las distintas formas de violencia que forman parte de la condición humana, en tanto que esta intención era y es un eje subyacente al discurso de sus doctrinas. Las técnicas espirituales inspiradas por los Ejercicios espirituales se inscriben en esa búsqueda de plenitud y armonía interior, que la teología siempre ha postulado como una gesta colectiva, aunque ineludiblemente ligada al crecimiento personal. Hoy en día, en tiempos de cuestionamiento de los grandes relatos y de la metafísica, las nuevas indagaciones de la ciencia nos hacen retomar las viejas intuiciones de las religiones y podemos plantear esa gesta como un horizonte posible de lograr, y cuyo motor se situaría en el conocimiento de la mente y su ejercitamiento. Si ello hace factible el control de la violencia y el refuerzo de conductas empáticas, en consecuencia, sería posible imaginar el incremento de la cooperación y el altruismo como acciones sociales a escala planetaria. Entonces, llegaríamos a aquel estado que el discurso tradicional de la teología católica concibe

como una situación de “gracia” similar a la existente en la humanidad antes del “pecado original”.³¹

Colofón

Los estudios neurocientíficos aplicados a la práctica espiritual de distintas confesiones religiosas y espirituales nos llevan a establecer una conexión entre las viejas técnicas y los efectos positivos que pueden darse en los practicantes. Andrew Newberg y Mark Robert también han concluido previamente que la creencia profunda (“fe”) en las técnicas, es algo fundamental para que puedan observarse resultados. Aquí reside una de las grandes diferencias entre el cerebro del escéptico y del creyente.³²

En el diálogo entre la fe y la ciencia, me parece fundamental establecer “mínimos” en los que se puedan establecer acuerdos. Para comenzar, no se trata de recurrir a la ciencia mediante un deseo caricaturesco de búsqueda de aprobación recurriendo a su paradigma de “verificación”, como si para legitimar la validez de la espiritualidad, se requiriese de la ciencia empírica. Lo primordial es volver a resucitar tanto en creyentes como en científicos, la capacidad de asombro que se encuentra a la raíz del conocimiento. Explorar la realidad como si esta fuese inagotable fuente de explicaciones e in-

31 El tema de poder detectar fisiológicamente situaciones particulares del sujeto en medio de la oración no implica necesariamente la posibilidad de “observar” o “medir” la acción de la gracia divina es sobrenatural ya que se subraya en la Teología que ella no es “experimentable”: solo puede conocerse (y entenderse, aunque relativamente) por la fe. De la medición de los efectos neurológicos de la meditación, no se sigue pues la medición de un estado de “gracia” o la “salvación” misma.

32 Andrew Newberg y Mark Robert. *Born To Believe. God Science and the Origin of Ordinary and Extraordinary Beliefs*. NY, Free Press, 2006. p. 243-245. Todo el libro está dirigido a analizar la fisiología de la creencia a partir del estudio de practicantes y creyentes, pero también de ateos.

terpretaciones. Así, si se desea esclarecer mejor el análisis y en la medida de lo posible, tener una comprensión más objetiva del fenómeno, se requiere, de ambas partes, tanto una apertura suficiente, como evitar toda actitud dogmática.

El fenómeno -en este caso, la práctica de una determinada técnica espiritual-, activa dos dinámicas: por un lado refuerza la confianza del creyente en su fe y espiritualidad y, en segundo lugar, actualiza aquello que en todas las tradiciones religiosas se ha postulado como objetivo de la oración o meditación: la paz y la confianza en la contingencia y el devenir. En términos contemporáneos: el fenómeno que observan los científicos al analizar los practicantes de una espiritualidad, es la reducción de los niveles de estrés.

Los nuevos descubrimientos de la neurociencia nos ayudan así a comprender cuán vinculada está la “cultura” humana y sus múltiples “artefactos” (muchos de ellos materializando significaciones simbólicas) con nuestra corporeidad. Así, la dimensión espiritual tendría su asiento en nuestra fisiología. Por ende, la cultura contemporánea del cuidado del cuerpo no sólo oculta complejas variables de la psique humana posmoderna, sino que también plantea desafíos al ideal cristiano de “ascesis” o “mortificación” que, desafortunadamente fue tergiversado en la historia de la espiritualidad. La idea de una vida sacrificada, o “mortificada”, sigue teniendo una definitiva actualidad si se la entiende como una entrega altruista a acciones que buscan por parte del sujeto, involucrarse en la transformación positiva de la realidad. Pero de ello no

se debió seguir nunca la glorificación del descuido del cuerpo, ya que es en él que se vive toda experiencia espiritual. Una vida “mortificada” no debe entenderse más como un desapego tal que se desprecia lo material de nuestra existencia. Ese neoplatonismo filtrado en los primeros siglos de la Iglesia ha hecho mucho daño y pervertido una sana relación con el cuerpo y la sexualidad. El desapego, en su justa y discernida medida, siempre será un horizonte de libertad para todo aquel que asume que el tránsito por la existencia terrena, es solo un momento fugaz de una existencia que, se cree, sobrepasa la temporalidad. Esta convicción existe en casi todas las grandes religiones. La meditación u oración nos llevan a percibir en nuestros sentidos “interiores” ese horizonte de creencia o de fe.

En consecuencia, los análisis neurocientíficos nos pueden conducir, a aquellos que nos situamos en la ribera de la fe, a afianzar la convicción de que las prácticas espirituales no sólo nos hacen más hábiles para poder manejar el estrés, sino que educan nuestra mente y nuestro espíritu, ayudando a cuidar el cuerpo, siempre y cuando no lo entendamos más como una “cárcel del alma” como afirmaba Platón, sino como su recipiente y vehículo, en constante desplazamiento, hacia una conciencia siempre mayor, que los cristianos intuimos como divina.

No está muy lejos el día en que la ciencia quizá pueda ayudarnos no sólo a cuidar mejor nuestra mente y nuestro cuerpo, sino a efectuar una equilibrada ascesis, ayudándonos a que nuestra relación con los objetos y los “bienes materiales”, sólo

tengan sentido en cuanto nos ayuden a ser siempre libres, algo que, para concluir, es uno de los mayores objetivos del que se ejercita en los Ejercicios Espirituales

ignacianos: lograr la “indiferencia” ante toda cosa creada. No un mero rechazo, sino otorgar a cada cosa, su justo y necesario lugar.

Referencias bibliográficas

- BEAUREGARD, M. y O'LEARY, D. (2007). *The spiritual brain: A neuroscientist's case for the existence of the soul*. New York: HarperOne.
- BUENAVENTURA. *Itinerario del alma*. (versión en inglés: *Journey of the Soul*, ed. por Paul A. Böer, Sr, 2016, ed. Kindle).
- DE JESÚS, TERESA (2002). *Obras completas*. Madrid: BAC.
- DE LAREDO, BERNARDINO (1998). *Subida del monte Sión*. Madrid: BAC.
- DE LOYOLA, IGNACIO (1991). *Obras completas*. Madrid: BAC.
- DE OSUNA, FRANCISCO (2013). *Tercer Abecedario espiritual*. Madrid: BAC.
- GRAZIANO, M. (2010). *God, soul mind brain: A neuroscientist's reflections on the spirit world*. Massachussets: LeapSci books.
- HERP(HARPHIUS), E. (1991). *Directorio de contemplativos*. Madrid: Ichthys.
- JOHNSON, C. (2010). *The globalization of Hesychasm and the Jesus Prayer*. London: Continuum.
- LARCHET, J.-C. (1996). *La divinisation de l'homme selon saint Maxime le Confesseur*. Paris: Cerf.
- MELQUIADES, A. (1976). *Los recogidos, nueva visión de la mística española (1500-1700)*. Madrid: Fundación Universitaria Española.
- MELQUIADES, A. (1976). *La teología española en el siglo XVI*. Madrid: Biblioteca de autores cristianos (BAC).
- MELQUIADES, A. (1994). *Historia de la mística del siglo de oro en España y América*. Madrid: BAC.
- NEWBERG, A. (2016). *How enlightenment changes your brain: The new science of transformation*.
- NEWBERG, A. (2006). *Born to believe. God science and the origin of ordinary and extraordinary beliefs*. New York: Free Press.
- NEWBERG, A. y WALDMAN, M. (2009). *How god changes your brain*.
- PACHO, E. (2008). *El apogeo de la mística cristiana. Historia de la espiritualidad clásica española (1450-1650)*. Burgos: Monte Carmelo.
- SIEGEL, D. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*.

