REGLAS PARA ORDENARSE EN EL DEPORTE

San Ignacio de Loyola incluyó en sus *Ejercicios Espirituales* unas breves "reglas para ordenarse en el comer", pensadas para ayudar a vivir con equilibrio, libertad interior y apertura a la acción de Dios incluso en las decisiones más cotidianas. En su época, el acto de comer podía convertirse en un espacio de desorden, placer desmedido o compensación emocional. Por eso, Ignacio ofreció una serie de pautas para discernir con libertad lo que nos ayuda o perjudica espiritualmente.

Hoy, muchos vivimos también el **deporte** —ya sea como deportistas, entrenadores, espectadores o aficionados— como un ámbito central de nuestra vida cotidiana. El deporte puede ser fuente de salud, alegría, encuentro y superación personal. Pero también puede volverse un espacio de desorden interior, competitividad mal enfocada, vanidad o desgaste físico y emocional.

Inspirados por la sabiduría de Ignacio, proponemos aquí una adaptación de esas reglas clásicas al ámbito del deporte. No se trata de prohibiciones, sino de **criterios para vivir con mayor libertad, consciencia y sentido evangélico** nuestra práctica deportiva. Estas reglas pueden servir tanto a deportistas como a entrenadores, padres, educadores o agentes pastorales.

No pretendemos ofrecer una receta universal, sino una invitación al discernimiento y al equilibrio, desde una espiritualidad encarnada. Abierto a sugerencias, mejoras o correcciones, no dudes en escribirme javierbailensj@gmail.com para que así, entre todos y todas podamos elaborar unas reglas que nos ayuden a entrenar no sólo el cuerpo sino también la mente y el espíritu.

Javier Bailén SJ
Abril 2025
Boston, Massachusetts, Estados Unidos.

Regla original de Ignacio	**Adaptación para el deporte**
[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.	**1. El deporte como herramienta.** El deporte, en sí mismo, es algo bueno: una herramienta que promueve salud, comunidad, crecimiento y equilibrio. No hay por qué temerle ni evitarlo, más bien conviene abrazarlo como parte necesaria de una vida integral. El problema no está en el deporte, sino en cómo lo vivimos: puede ser medio de liberación o de esclavitud. Bien ordenado, es camino de plenitud y santidad.

[211]2ª regla: Parece más práctico abstenerse de beber que de comer pan; por tanto, se debe mirar mucho lo que hace provecho, para admitirlo, y lo que hace daño para rechazarlo.	**2. Discernir la relación con el deporte.** El deporte moviliza emociones intensas: deseo de ganar, miedo al fracaso, búsqueda de reconocimiento, comparación constante… No todos estos afectos conducen al bien. Por eso, conviene discernir qué emociones nacen del Espíritu y cuáles me arrastran a actitudes que no me ayudan. El modo en que vivo el deporte habla de mi libertad interior.
[212]3ª regla: Acerca de los manjares se debe guardar la abstinencia mayor y más perfecta; porque en esta parte están más prontos el apetito para desordenarse y la tentación de incitar; y así, para evitar el desorden, la abstinencia en los manjares se puede hacer de dos maneras: una, habituándose a comer manjares comunes; otra, cuando los alimentos son exquisitos, tomándolos en poca cantidad.	**3. No todo vale.** El deseo de mejorar puede llevar a excesos: sobreentrenar, descuidar el cuerpo tomando productos nocivos, obsesionarse con el rendimiento, ignorar los límites. Conviene moderar y elegir con criterio: si entreno o no, qué prácticas entreno, cómo entreno, y con qué finalidad. A veces será necesario renunciar a ciertas metas o prácticas si no ayudan a la salud mental, física o al crecimiento personal.
[213]4ª regla:Teniendo cuidado de no caer en enfermedad, cuanto más quite uno de lo conveniente, alcanzará más pronto el junto medio que debe tener en su comer y beber, por dos razones: la primera, porque, ayudándose y disponiéndose así, muchas veces experimentará más las noticias interiores, las consolaciones y divinas inspiraciones con que Dios le dará a sentir el justo medio que le conviene; la segunda, porque si la persona que hace esa abstinencia se ve sin tanta fuerza corporal y sin disposición para los ejercicios espirituales, fácilmente vendrá a juzgar lo que conviene más a su sustento corporal.	**4. Busca el equilibrio, no el extremo.** En el deporte también hay riesgo de desorden: cuando exige demasiado, absorbe todo el tiempo o se vuelve un absoluto. Quien aprende a moderar su dedicación, escucha mejor lo que su cuerpo le quieren decir. El equilibrio permite disfrutar, crecer y discernir con mayor claridad el lugar que el deporte debe tener en la vida.
[214]5ª regla: Mientras la persona come, considere como si viera a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira y cómo habla, y procure imitarle. De manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal, para que así aprenda a tener mayor concierto y orden en el modo como debe comportarse.	**5. Entrena la mirada interior.** Conviene que la práctica deportiva no sea una actividad automática sino una actividad para vivirla con atención y sentido. Presta atención a cómo entrenas, cómo te comportas, cómo te relacionas con otros y cómo gestionas tu esfuerzo o frustración. Deja espacio para tu desarrollo espiritual porque te ayudará a ajustar hábitos y mejorar el rendimiento. Considera la presencia de Dios durante la práctica y eso te permitirá dar mayor orden, equilibrio y coherencia al modo de estar en el deporte.
[215]6ª regla: otras veces, mientras come, puede tomar otra consideración, o bien de vidas de santos o de alguna contemplación piadosa o de algún asunto espiritual que haya de resolver;	**6. Integra el deporte en una vida equilibrada.** El deporte es un medio, no el todo. Es importante que la práctica deportiva no absorba por completo la atención ni se convierta en el

porque estando atento a eso, hará menos caso del gusto sensible en la comida.	único centro vital. Reservar momentos para otras actividades (lectura, música, descanso, relaciones personales o espacios de oración y meditación) ayuda a vivir el deporte de una forma más equilibrada. Protege tu crecimiento espiritual abriéndote a otras fuentes de motivación. Eso permitirá relativizar los resultados y cuidar tu desarrollo como persona.
[216]7ºregla: sobre todo evite estar con toda la atención puesta en lo que come, y no coma apresuradamente por el apetito, sino que sea señor de sí mismo, tanto en la manera de comer como en la cantidad que come.	**7. Controla tu ritmo y decisiones.** El deporte puede convertirse fácilmente en una fuente de presión o ansiedad si se vive desde la prisa, la autoexigencia o la necesidad de demostrar. Es importante entrenar con libertad interior, sin dejarse arrastrar por la competitividad desordenada o la necesidad de aprobación. Recuerda que es un juego y que por eso empezaste. Cuando vayas a entrenar o competir pregúntate a dónde vas y a qué. Recuerda el sentido de tu acción y para quién haces deporte. Todo debe ser para mayor gloria y alabanza de Dios. Aprende a regular el esfuerzo, el descanso y las expectativas y eso ayudará a vivir el deporte de manera más sostenible y sana. Como un camino de crecimiento y santidad.
[217]8ºregla: para quitar desorden es muy provecho que después de comer o de cenar, o en otra hora en la que no sienta apetito de comer, determine consigo para la siguiente comida o cena, y así sucesivamente cada día, la cantidad que conviene que coma; y no sobrepase esa cantidad por ningún apetito ni tentación, sino antes bien, para vencer más todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si está tentado a comer más, coma menos.	**8. Planifica tu práctica deportiva con criterio.** La pasión por el deporte no debe impedirnos vivirlo con orden. Dedicar tiempo a planificar los entrenamientos, los tiempos de descanso y los objetivos ayuda a prevenir excesos, lesiones, frustraciones o desmotivación. Cuando se es consciente de los límites y se diseña una rutina equilibrada mejora el rendimiento, protege el bienestar físico y mental, y permite mantener el deporte como una experiencia gozosa de disfrute y crecimiento.