

---

## GUIA PARA LA ORACIÓN

---

Inicias tu andadura del *proceso espiritual* de los Ejercicios con un tiempo de *ambientación* o de introducción. Algo importante vas a comenzar: una experiencia espiritual. Una experiencia que se da en el *corazón*, como lugar donde se registran las resonancias de lo que vas a vivir, la transformación que puedes experimentar y las decisiones que puedas tomar. Es el *motor* de la vida del hombre, también en su sentido humano y espiritual, por eso es importante *ponerlo a tono*. Los Ejercicios de San Ignacio son, también, una escuela de oración: *Modos de orar* [EE 238-260]; *Meditación* [EE 45-61; 65-71; 91-98; 136-157]; *Oración de Repetición* [EE 62-63; 118-120]; *Oración de Resumen* [EE 64]; *Contemplación* [EE 101-117]; *Aplicación de sentidos* [EE 121-126] que no la abordaremos en este libro.

Para *poner a tono el corazón* te indicamos uno de los modos de orar que nos pone San Ignacio con la metodología de la meditación. Se trata de coger una oración, un texto bíblico, un salmo... que, a poder ser, te sea conocido. Elijo una palabra o la frase entera y la repito, me paro y dejo que vaya resonando en mi interior y me voy dejando sorprender por ella, dejo que su contenido vaya calando en mi corazón, como la gota de agua en la esponja. Si estas palabras tienen mucho sentido, no pasar adelante, sino dejar que me digan todo lo que me quieran decir, aunque me ocupen todo el tiempo destinado a la oración. Es una oración pasiva, donde lo importante es la resonancia de la Palabra de Dios en mí. Puedes hacer la oración con el Padrenuestro, el Ave María... Aquí te ponemos unos cuantos textos bíblicos, pero como comprenderás hay muchos, muchos más.

La *estación de partida* es mi propia vida. Los Ejercicios parten de la vida, no se despegan de ella y vuelven a la vida. La vida aparece continuamente en tu diario encuentro con Dios. Pero la vida tal cual es, con sus desordenes, posibilidades, miedos e ilusiones... Se trata, pues, de objetivar al máximo tu momento existencial: ¿quién soy yo?, ¿por qué me muevo y me desvelo?, ¿qué mueve mi vida?... Se parte de una realidad, mi propia vida: ¿QUIÉN SOY YO, HOY y AQUÍ?

### TEXTOS PARA LA ORACIÓN

- |                |   |
|----------------|---|
| 1. Ex 3,1-4,17 | ¡Moisés, Moisés! Él respondió: heme aquí.       |
| 2. Ez 36,25-28 | Danos un corazón nuevo                          |
| 3. Os 2,16-22  | Te llevaré al desierto y te hablaré al corazón. |

## ALMA DE CRISTO (\*)

---



Alma de Cristo, santifícame.  
Cuerpo de Cristo, sálvame.  
Sangre de Cristo, embriágame.  
Agua del costado de Cristo, lávame.  
Pasión de Cristo, confórtame.  
¡Oh buen Jesús, óyeme!  
Dentro de tus llagas escóndeme.  
No permitas que me aparte de ti.  
Del maligno enemigo defiéndeme.  
En la hora de mi muerte, llámame.  
Y mándame ir a ti,  
para que con tus santos te alabe  
por los siglos de los siglos. Amen.



Esta oración te va a servir como preparación, como introducción a estos Ejercicios Espirituales. El mayor peligro que puede tener un ejercitante al empezar los Ejercicios es doble: falta de lucidez y falta de actitud de oración.

Falta de lucidez es entrar en los Ejercicios "sin problemas", distraído o vacío, sin nada que llevar, que considerar, que reflexionar... Y falta de actitud de oración es querer hacer los Ejercicios sin sentir la propia impotencia y la absoluta necesidad de confiar en Dios. Por eso, en esta introducción y apoyándonos en esta oración, vamos a ir recorriendo los posibles "problemas" que tú puedes traer y tener al empezar los Ejercicios.

Quizás tus problemas sean problemas de alma, es decir, problemas de falta de aliento, de estancamiento en la vida espiritual. Problemas de cansancio, problemas de mediocridad... Y para eso te ayudará rezar con San Ignacio *ALMA DE CRISTO, SANTIFÍCAME*.

Quizás tus problemas son problemas de cuerpo. Sientes tu cuerpo como estorbo, como dificultad. Sientes en ti la contradicción entre lo que quieres y lo que haces; entre tus deseos y tus realidades. Constatas en tu cuerpo la falta de fuerzas, las limitaciones físicas, la falta de paz y armonía; la falta de aceptación de ti mismo. Y entonces tendrás que decir *CUERPO DE CRISTO, SÁLVAME*.

O son los tuyos problemas de tibieza, de demasiado cálculo en tu vida, de egoísmo; de sentir que no eres malo, pero tampoco bueno; que te falta generosidad; que te falta un mayor compromiso con algo serio; que te falta entrega; que vives calculada y cerebralmente; que eres demasiado frío. Entonces rezarás *SANGRE DE CRISTO, EMBRIÁGAME*.

O tu problema es, sencillamente, el pecado. Tus pecados, tus faltas. Tus faltas ya repetidas. Tus caídas una y otra vez en lo mismo. Problemas de malos hábitos que te condicionan. Problema de tu mentira, de la mentira de tu vida. Problema, quizás, de tu pasado; de un pasado al que te sientes atado y sin poder librarte de él. Quizás te sientes sucio; quizá te sientes falso. Tienes que rezar *AGUA DEL COSTADO DE CRISTO, LÁVAME*.

O son los tuyos problemas de dolor, de dificultades tanto exteriores como interiores. Tus sentimientos, que no puedes controlar. Tus miedos, tus aburrimientos, tus tristezas... O tus dificultades exteriores, que te vienen de los otros. De los otros a quienes no puedes cambiar. De tu miedo a sufrir. De no querer salir de tu comodidad, fácil y conocida. *PASIÓN DE CRISTO, CONFÓRTAME.*

O problemas de oración. Quizás precisamente tu problema mayor sea ése: que tu misma oración se ha vuelto para ti un problema. Porque no crees del todo. No crees a fondo. Porque no sabes rezar. Porque no sientes que Jesús te escucha. Porque no crees en su misericordia. Entonces, tu oración de hoy tiene que ser: *OH BUEN JESUS, ÓYEME.*

O problemas por tu falta de interiorización, de tu superficialidad. Sientes que vives sin profundidad; más aún, que no vives tú, sino que te van haciendo la vida los demás. Que estás excesivamente condicionado, excesivamente esclavo de las circunstancias; que vives a salto de mata, sin coherencia; que vives demasiado hacia fuera, sin profundidad. Y por eso tienes que pedirle al Señor: *DENTRO DE TUS LLAGAS ESCÓNDEME.*

O son problemas los tuyos de afectividad espiritual. Ves claras las cosas, pero no sientes ese empujón afectivo que necesitas para realizarlas. Ese empujón que es lo que hace moverse y entusiasmarse a los hombres. Tienes fe; pero una fe demasiado fría, demasiado racional. Te falta la Persona; te falta el Amigo Jesús, que es quien da calor y sentido a tu vida. Y tal vez recuerdas tu pasado, en donde le sentías más cercano, donde le sentías más de verdad. Y tal vez te das cuenta de que te has ido alejando de él. A veces por recelo, por insensibilidad, por amargura...Y te has ido quedando en un cristianismo impersonal: sin la Persona de Jesús. En un cristianismo demasiado frío. Entonces tu oración tiene que ser: *NO PERMITAS QUE ME APARTE DE TI.*

O, finalmente, tus problemas no son problemas tuyos, sino de tu circunstancia. Sientes el mal, no sólo dentro de ti, sino alrededor de ti. Sientes la tentación del mal. Sientes a los demás aprovechándose en el mal. Te sientes rodeado por el egoísmo de otros, y te da miedo "hacer el primo". Ves que cada uno va a lo suyo. Sientes que hay que espabilarse en esta vida, porque todo está montado ya en el mal, en el prestigio, en el poder, en el tener; y que tú eres débil, que no tienes vocación de eremita... *DEL MALIGNO ENEMIGO DEFIÉNDEME.*

Por tanto, esta oración que ponemos al comienzo de los Ejercicios es la que tiene que darte el clima en que se va a mover esta experiencia. De lo que se trata es de detectar esos "problemas", sentir tu limitación y tu impotencia, y saber que sólo Dios te salva.

(\*) SEGURA, F., sj. *Ocho días de ejercicios.* ST. Santander. 1992, pags. 21-25

---

## **NOS HICISTE SEÑOR PARA TI Y NO DESCANSAREMOS HASTA ENCONTRARTE (\*)**

---

*¡Oh verdad, luz de mi corazón!  
Ya no me hablan mis tinieblas;  
me equivoqué, pero me he acordado de ti.  
Y ahora vuelvo sediento y fatigado hasta tu fuente.*

*Habiéndome convencido de que debía volver a mí mismo, penetré en mi interior, siendo tú mi guía, y ello me fue posible porque tú, Señor, me socorriste. Entré y vi con los ojos de mi alma, de un modo u otro, por encima de la capacidad de estos mismos ojos, por encima de mi mente, una luz inmutable; no esta luz ordinaria y visible a cualquier hombre, por intensa y clara que fuese y que lo llenara todo con su magnitud. Se trataba de una luz completamente distinta. No estaba por encima de mi mente, como el aceite sobre el agua o como el cielo sobre la tierra, sino que estaba en lo más alto, ya que ella fue quien me hizo, y yo estaba en lo más bajo, porque fui hecho por ella. La conoce el que conoce la verdad.*

*¡Oh eterna verdad, verdadera caridad y cara eternidad! Tú eres mi Dios, por ti suspiro día y noche. Y, cuando te conocí por vez primera, fuiste tú quien me elevó hacia ti, para hacerme ver que había algo que ver y que yo no era aún capaz de verlo. Y fortaleciste la debilidad de mi mirada irradiando con fuerza sobre mí, y me estremecí de amor y de temor; y me di cuenta de la gran distancia que me separaba de ti, por la gran semejanza que hay entre tú y yo, como si oyera tu voz que me decía desde arriba: “Soy alimento de adultos; crece y podrás comerme. Y no me transformarás en substancia tuya, como sucede con la comida corporal, sino que tú te transformarás en mí”.*

*Y yo buscaba el camino para adquirir un vigor que me hiciera capaz de gozar de ti, y no lo encontraba, hasta que me abracé al Mediador entre Dios y los hombres, el hombre Cristo Jesús, el que está por encima de todo, Dios bendito por los siglos, que me llamaba y me decía: Yo soy el camino de la verdad y la vida, y el que mezcla aquel alimento, que yo no podía asimilar, con la carne, ya que la Palabra se hizo carne, para que, en atención a nuestro estado de infancia, se convirtiera en leche tu sabiduría, por la que creaste todas las cosas.*

*¡Tarde te amé, Hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé! Y tú estabas dentro de mí y yo fuera, y así por fuera te buscaba; y, deforme como era, me lanzaba sobre estas cosas hermosas que tú creaste. Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo. Reteníanme lejos de ti aquellas cosas que, si no estuviesen en ti, no existirían. Me llamaste y clamaste, y quebrantaste mi sordera; brillaste y resplandeciste, y curaste mi ceguera; exhalaste tu perfume, y lo aspiré, y ahora te anhelo; gusté de ti, y ahora siento hambre y sed de ti; me tocaste, y deseé con ansia la paz que procede de ti.*

*De ti proviene, Señor,  
la atracción a tu alabanza,  
porque nos has hecho para ti  
y nuestro corazón no halla sosiego  
hasta que descanse en ti.*

(\*) SAN AGUSTÍN. *Las confesiones.*

## **EL SECRETO PROFUNDO DE LA VIDA DE UNA PERSONA, SU RELACIÓN CON DIOS: LA ORACIÓN (\*)**

*Para el hombre religioso, los momentos de oración son los momentos de verdad de la propia vida, porque se sitúa ante el misterio profundo de la propia existencia. Sólo en la oración, cuando se encuentra en la soledad ante Dios y se dirige a él, el hombre es plenamente él mismo, sin apariencias ni ficciones. En la oración está completamente solo consigo mismo y con la propia conciencia, y, al mismo tiempo, con Dios. Está ante él y no puede esconderle nada. Sus deseos más profundos, sus ideales, pero también su debilidad, aparecen a plena luz, a la luz de Dios mismo.*

*En la oración, el hombre dirige una mirada límpida y objetiva a la propia interioridad y ve la orientación fundamental y más auténtica de la propia existencia. La oración lo eleva por encima de la cotidianidad de sus ocupaciones profanas, lo libera de una visión mundana de la existencia y le hace arrodillarse ante Dios, en actitud de orante, pecador o niño, para pedir a Dios, darle gracias o hablarle con confianza. Así entra en el mundo trascendente que, en la vida ordinaria, queda inaccesible para la mayor parte de los hombres.*

*La diferencia entre la oración y una introspección puramente humana está en que quien ora no se propone conocerse a sí mismo, sino a la luz de Dios y en diálogo con él. El corazón y la conciencia están abiertos a él. En la oración, el hombre dirige sobre sí mismo una mirada serena y mucho más objetiva que en un análisis introspectivo. Aprende también a conocerse mejor. Y en vez de provocar desánimo o complacencia, la oración suscita en él serenidad y humildad ante Dios y, por otra parte, deseo de él, esperanza y alegría en él. En vez de mirarse sólo a sí mismo, el hombre dirige la mirada a Dios y se ve con la luz que proviene de él. Así realiza plenamente lo que San Agustín escribió en el célebre pasaje del principio de sus Confesiones: “Nos has hecho para ti, Señor, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”. En la oración, cuando se encuentra ante Dios, el hombre puede ya, en cierto sentido, descansar en él; puede, aunque sea tras el velo misterioso de la fe, encontrar y relacionarse de veras con Dios.*

*La oración es el diálogo en que se acentúa la nueva alianza entre Dios y el hombre, y se realiza la profecía de Jeremías: “Pondré mi ley en su interior; la escribiré en su corazón; Yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo. Para instruirse no necesitarán animarse unos a otros diciendo: ¡Conoced al Señor!, porque me conocerán todos, desde el más pequeño hasta el mayor, oráculo del Señor” (Jer 31,33-34).*

Este acontecimiento único, que se realiza en la oración, lo ha descrito Edith Stein con nitidez y profundidad en su libro *Das Gebet der Kirche*: “La obra de la redención se realiza en el secreto y en el silencio. Las piedras vivas, que deben servir para la construcción del reino de Dios, son talladas y pulidas en un silencioso diálogo entre el alma y Dios. El abandono total y amante del alma a Dios, el don que él le hace en correspondencia, la unión perfecta y estable entre el alma y Dios, esos son los movimientos más elementales del corazón, los grados más elevados de la oración”.

*Por tanto, para conocer el secreto profundo de la vida de una persona y captar lo que es de verdad, hay que mirar el misterio y la intimidad de su oración.*

(\*) DE LA POTTERIE, I., sj. *La oración de Jesús*. PPC. Madrid. 1999, pags. 9-11.