
GUIA PARA LA ORACIÓN

Las otras cosas sobre la faz de la tierra son creadas para el hombre [EE 23,3]. Y nos preguntamos: ¿Qué son las demás cosas? Todo lo que no es ni Dios, ni mi alma personal creada por Dios. Todo el resto forma el mundo de “las demás cosas”. A mi “yo” no le sustituye nadie. Mi yo es ese reducto esencial donde me encuentro con ese ALGUIEN del que dependo esencialmente, primariamente, totalmente, solamente, incesantemente y eternamente. En todo lo demás están incluidos los objetos materiales, destinos, salud y enfermedad, pobreza y riqueza, fama y deshonor, pensamientos y deseos, vida y muerte. Todo eso, mientras no se oponga al orden entre Dios y su criatura, en concreto entre Dios y yo, me sirve tanto cuanto me ayuda para amar, servir y reverenciar a su divina Majestad. Lo tomo o lo dejo según respondan al orden establecido por Dios. Y en este tomar o dejar ordenadamente las cosas encuentra el hombre a Dios en todo y se encuentra a sí mismo.

Por consiguiente, las cosas no son obstáculo entre Dios y yo. No las puedo eliminar, sin más, sino que las elijo y tomo decisiones sobre ellas en una actitud reflexiva y en un clima de discernimiento crítico orante. Las cosas en sí son indiferentes. Mi amor a Dios, será el filtro o tamiz por el que pasan las elecciones o decisiones respecto a las cosas. Con ese presupuesto *siempre me ayudarán y favorecerán para unirme más al Creador* (San Ignacio a San Francisco de Borja).

Por lo cual es menester hacerse indiferentes a todas las cosas. Para servir a Dios, es menester dejar que actúe en mí la libertad creadora de mi Padre Dios. Unos irán a Dios en salud, otros en pobreza, otros en deshonor, etc. Mi amor a Dios y a su plan amoroso hacia mí, es el filtro y tamiz que depura todas mis decisiones y elecciones, que no me van a reprimir ni a frustrar, sino que van a generar paz, alegría y libre generosidad.

TEXTOS PARA LA ORACIÓN

1. Jer 15,19-21 Yo estoy contigo.
2. Mt 6,19-33 No amontonéis tesoros en la tierra.
3. Mt 10,26-28 No temáis a los que matan el cuerpo.

LA PALABRA DE DIOS: FUENTE INAGOTABLE DE VIDA (*)

¿Quién hay capaz, Señor, de penetrar con su mente una sola de tus frases? Como el sediento que bebe de la fuente, mucho más es lo que dejamos que lo que tomamos. Porque la Palabra del Señor presenta muy diversos aspectos, según la diversa capacidad de los que la estudian. El Señor pintó con multiplicidad de colores su palabra, para que todo el que la estudie pueda ver en ella lo que más le plazca. Escondió en su palabra variedad de tesoros, para que cada uno de nosotros pudiera enriquecerse en cualquiera de los puntos en que centrara su reflexión.

La Palabra de Dios es el árbol de vida que te ofrece el fruto bendito desde cualquiera de sus lados, como aquella roca que se abrió en el desierto (Ex 17,1-7) y manó de todos lados una bebida espiritual. Comieron, dice el apóstol, el mismo alimento espiritual y bebieron la misma bebida espiritual (1Cor 10,3-4).

Aquél, pues, que llegue a alcanzar alguna parte del tesoro de esta palabra no crea que en ella se halla solamente lo que él ha hallado, sino que ha de pensar que, de las muchas cosas que hay en ella, esto es lo único que ha podido alcanzar. Ni por el hecho de que esta sola parte ha podido llegar a ser entendida por él, tenga esta palabra por pobre y estéril y la desprecie, sino que, considerando que no puede abarcarla toda, dé gracias por la riqueza que encierra. Alégrate por lo que has alcanzado, sin entristecerte por lo que te queda por alcanzar.

El sediento se alegra cuando bebe y no se entristece porque no puede agotar la fuente. La fuente ha de vencer tu sed, pero tu sed no ha de vencer la fuente, porque, si tu sed queda saciada sin que se agote la fuente, cuando vuelvas a tener sed podrás de nuevo beber de ella; en cambio, si al saciarse tu sed se secará también la fuente, tu victoria sería en perjuicio tuyo.

Da gracias por lo que has recibido y no te entristezcas por la abundancia sobrante. Lo que has recibido y conseguido es tu parte, lo que ha quedado es tu herencia. Lo que, por tu debilidad, no puedes recibir en un determinado momento lo podrás recibir en otra ocasión, si perseveras. Ni te esfuerces avaramente por tomar de un solo sorbo lo que no puede ser sorbido de una vez, ni desistas por pereza de lo que puedes ir tomando poco a poco.

(*) SAN EFRÉN. S. IV

Sobre todo buscad el reino de Dios y su justicia

Al oír estas palabras, ¿qué conclusiones los discípulos han de tomar y qué decisiones prácticas han de adoptar? Ciertamente éstas: han de abandonar en manos de Dios la preocupación por el alimento, y acordarse de lo que dijo aquel santo varón: *Encomienda a Dios tus afanes, que él te sustentará*. Sí, él da con largueza a los santos lo necesario para la vida, y ciertamente no miente al decir: *No estéis agobiados por la vida pensando qué vais a comer, ni por el cuerpo pensando con qué os vais a vestir... Ya sabe vuestro Padre del cielo que tenéis necesidad de todo esto. Sobre todo buscad el reino de Dios y su justicia; lo demás se os dará por añadidura*.

Era sumamente útil —necesario incluso— que los que son investidos de la dignidad apostólica tuvieran un alma liberada del apetito de riquezas y nada aborrecieran tanto como la acumulación de donativos, contentándose más bien con los que Dios les proporciona, pues, como está escrito: *La codicia es la raíz de todos los males*. Convenía, por tanto, que a toda costa se mantuvieran al margen y plenamente liberados de aquel vicio que es la raíz y madre de todos los males, agotando —valga la expresión— toda su diligencia en ocupaciones realmente necesarias: en no caer bajo el yugo de Satanás. De esta forma, caminando al margen de las preocupaciones mundanas, infravalorarán los apetitos carnales y desearán únicamente lo que Dios quiere.

Y al igual que los más aguerridos soldados, al salir al combate, no llevan consigo más que las armas necesarias para la guerra, lo mismo aquellos a quienes Cristo enviaba en ayuda de la tierra y a asumir la lucha, en pro de los que estaban en peligro, contra *los poderes que dominan este mundo de tinieblas*, es más, a luchar contra el mismo Satanás en persona, convenía que estuvieran liberados de las fatigas de este mundo y de toda preocupación mundana de modo que, bien ceñidos y con las armas espirituales en las manos, pudieran luchar denodadamente contra los que bloquean la gloria de Cristo y sembraron de ruinas la tierra entera; es un hecho que indujeron a sus habitantes a adorar a la criatura en lugar de al Creador y a ofrecer culto a los elementos del mundo.

Tened embrazado el escudo de la fe, puesta la coraza de la justicia y por espada la del Espíritu Santo, toda palabra de Dios. Con estos pertrechos, era inevitable que fueran intolerables para sus enemigos, sin llevar entre su impedimenta nada digno de mancha o culpa, es decir, el afán de poseer, de atesorar ilícitas ganancias y andar preocupados en su custodia, cosas todas que apartan al alma humana de una vida grata a Dios ni la permiten elevarse a él sino que más bien le cortan las alas y la hunden en aspiraciones materiales y terrenas.

CIRILO DE ALEJANDRÍA

EXAMEN GENERAL DEL DÍA [EE 43]

Te irás dando cuenta de la importancia que San Ignacio da al *examen* en Ejercicios. Es como *un estado espiritual*, un estado de alerta y atención para conocerte y perfeccionarte en el discernimiento donde ves la acción de Dios y la del enemigo: por una parte la estrategia del amor y por otra la del egoísmo. Si te invita a examinarte, no es para encerrarte en ti mismo, sino para abrirte a Dios. No lo pone para caigas en el desánimo o desaliento por encontrarte con tu interior más o menos quebrantado, ni mucho menos lo reduzcas a una lista de pecados, faltas o defectos, sino que los veas desde los *ojos amorosos de Dios* que te quiere incondicionalmente, a quien le puedes pedir gracia para enmendarte y caminar en otra dirección, expresarle tu amor, tu arrepentimiento...

El *Examen del día* es una práctica de la Iglesia desde hace mucho tiempo. San Ignacio lo incorpora en su libro de los Ejercicios. Se trata de: *al final del día* ver la película de todo lo vivido, pero desde el amor de Dios. Es, también, una forma de oración. Aquí te presentamos una manera de hacerlo:

1.- PRESENCIA DE DIOS

Antes de entrar en la oración repose un poco el espíritu... considerando a dónde voy y a qué [EE 239]. Caer en la cuenta de que Dios está conmigo, cerca de mí, dentro de mí... Y mirar a qué voy: voy a estar con Él, a hablar con Él...

2.- ACCIÓN DE GRACIAS A DIOS

Soy todo DON de Dios (1Cor 4,7). San Ignacio nos invita a **dar gracias a Dios por los bienes recibidos**: la vida, la salud, la familia, el trabajo... la Fe, los Sacramentos, la Iglesia...

3.- MIRAR CON LOS OJOS DE DIOS CÓMO ME HA IDO EL DÍA DE HOY

Pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos. Desde el corazón de Dios y con su luz paso la película del día de hoy, reviviendo los momentos importantes... **Demandar cuenta al alma desde la hora que se levantó hasta el examen presente... de pensamiento, palabra y obra.** Aquí tienes algunas pautas orientativas que quizás te puedan ayudar:

- Respecto de Dios:* me he acordado de Él a lo largo del día, le he dedicado algún tiempo de oración... Le he sido fiel a nivel de Mandamientos...
- Respecto de los Demás:* cómo ha sido mi relación familiar, laboral... he estado atento a las necesidades de los demás o he pasado de largo... he sido sencillo, cercano...
- Respecto de mi mismo:* me voy guiando más por los valores evangélicos que por los del mundo, o viceversa... en qué aspectos sí y en qué no...
- Respecto de mi trabajo:* he sido responsable... me he centrado en él... le he dedicado el tiempo establecido... he hecho frente a las dificultades que han ido surgiendo...
- Mis diversiones, mis gastos, etc.*

4.- PEDIR PERDÓN

Pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas. San Ignacio nos invita a reconocer nuestros pecados y pedir perdón por ellos.

5.- PROPÓSITO DE CAMBIAR

Proponer enmienda con su gracia. En San Ignacio el reconocer los propios pecados es siempre para enmendarse, ordenarse... Se trata de concretar UN ASPECTO de mi vida que a los ojos de Dios veo que tengo que cambiar, para que mañana pueda, con su gracia, trabajar sobre él. El enmendarse y ordenarse no es sólo fruto del esfuerzo humano, sino colaboración con la gracia.

6.- PETICIONES

En esta oración, aunque no lo pone San Ignacio, al final del día, ante Dios me acuerdo del mundo, de los que sufren de mi familia, de mis compañeros... de tantos que necesitan ayuda y de los que me ayudan... Y pido al Señor por ellos.

7.- TERMINAR CON UN PADRE NUESTRO

No pases un día sin hacer el *examen general*. Se trata de no dejarse llevar por la vida sino conducirla tu mismo, con la ayuda del Señor. Si no te conoces no puedes poner remedio a tus *males*. A veces por trabajo laboral, familia... no puedes coger un tiempo antes de acostarte, entonces busca otro momento. Este tipo de oración no es sólo mientras dura la experiencia de los Ejercicios, es para toda la vida. ¡Ya te lo recordaremos a lo largo de la experiencia. Te ayudará!