

PARA AYUDAR A LA ORACIÓN
«RECORDAR LA VIDA PARA VIVIR AGRADECIDO»

1.- Un método de oración: la meditación.

Procuro, para cada día que pueda, un método de oración, un «modo y orden». Ignacio me propone alguno que me puede ayudar. Para esta etapa propone sobre todo la «meditación» que, después de los *preámbulos* habituales de la oración ignaciana, utiliza la memoria, el entendimiento y los afectos, terminando con un coloquio.

Comienzo la oración haciendo silencio en mi interior (por ejemplo, con algún ejercicio corporal de sosiego y respiración) y poniéndome en la presencia de Dios: «Señor, que todo lo que haga en este tiempo de oración sea para conocerme y conocerte, para conocer tu obra en mí y responder a ella con agradecimiento».

Viene luego la «composición viendo el lugar», donde puedo imaginar la escena evangélica que meditaré o puedo también imaginarme figurativamente la realidad mía de otros modos.

Finalmente pido al Señor la gracia que deseo para ese rato de oración como, por ejemplo, *conocimiento* profundo de mi persona, de mi historia, de la acción de Dios en mi vida, de mis infidelidades, de mi salvación. Y pido siempre *sentir afectivamente* la distancia entre su acción en mí y mi respuesta, la pobre fidelidad a su gracia, y puedo pedir sentir «vergüenza y confusión de mí mismo».

La meditación sigue después por los puntos de la oración, que trae a la *memoria* el recuerdo de la acción de Dios en mí (o en otros) y la evidencia de mi pobre respuesta, aunque Dios sigue ofreciéndome salvación. Luego tratamos de reflexionar sobre lo recordado, utilizando el *entendimiento* para comprender, sopesar, comparar, caer en la cuenta con lucidez. Y, sin quedarme en el análisis, procuro implicar mis afectos (con la «voluntad»), dejando que lo recordado y reflexionado me afecte el corazón, me haga sentir vergüenza, o dolor, o deseo de cambiar en algo. Terminamos siempre con un «coloquio», un diálogo con mi «amigo» o «Señor» Jesús, que me sigue salvando, y al que puedo pedir perdón, o darle gracias por los dones y la salvación recibida hasta ahora, o puedo ofrecerme para colaborar con él en su obra...

Si puedo, después de mi oración anoto alguna de las luces o mociones principales, para ser más lúcido y consciente o volver a ellas en algún momento de mi vida.

2.- Algunos contenidos de mi oración.

2.1 Mi vida «recibida» de Dios y de los demás.

Mi vida... recibida de mis padres, del Padre común de todos, de quienes me cuidaron, de quienes me educaron y formaron.

— Mi vida... asumida como proyecto de Dios, como parte de un plan salvífico, donde hay sitio para otros hijos de Dios, donde hay recursos para todos.

Mi vida... compartida con otra persona, con mi marido o mi mujer, con mis hijos (nietos), que me condicionan y a los que quiero ayudar a vivir sus vidas.

Mi vida... entregada para otras personas

Recuerdo con la memoria rostros, personas, situaciones pasadas que llenan de luz y color mi biografía personal, las vicisitudes. Comprendo con mi inteligencia que (como Job) desnudo vine al mundo y fundamentalmente todo se me ha dado, que mi esfuerzo fue previamente posibilitado por tantas personas, que Dios siempre «estaba ahí». Y me afecto con mi corazón, reconociendo el don y dando gracias a Dios por

mi vida, porque me reconozco «recibido»; y también porque en muchas ocasiones he realizado el plan de Dios sobre mí y muchas veces me he sentido contento de vivir así.

2.2 Mi vida «retenida» para mí.

Pero también mi vida recibida a veces ha sido apropiada por mí, ha querido ser poseída y controlada por mí (y no asumida como don y proyecto de Dios). Ha sido una vida quizá administrada por mí (y no gratuitamente compartida), una vida para mí (y no para los demás), donde el centro he sido yo (y no el Dios que me ha dado todo).

Recuerdo momentos, etapas, situaciones, personas donde mi egoísmo ha prevalecido. Donde yo me he puesto por delante. Donde lo mío ha sido lo principal. Donde no he sabido renunciar, compartir, entregar. Y lo pongo con libertad, entiendo su significado, comprendo con lucidez el dolor que pude haber causado, la expectativa de otros que pude haber frustrado, la injusticia que pude haber cometido, las muchas omisiones que jalonaron quizá mi vida. Y lo siento, me duelo de ello, me avergüenzo, quisiera no haberme portado así en tal o cual ocasión concreta, con esta o con aquella persona. Y en el coloquio pido perdón al Señor, le pido que me haga cambiar, me ofrezco para poner algo de mi parte.

2.3 Mi vida «devuelta» y ofrecida a Dios y a los demás.

Mi vida, ya larga o todavía corta, continúa adelante. Dios sigue «dándome vida hasta ahora», me sigue dando dones, dejando que disfrute los que ya me entregó, ofreciéndome cada día (si me fijo con atención) nuevas posibilidades. Puedo asumir mi historia que, sin duda, tendrá algo de pecado y mucho de salvación. Puedo reconocer la iniciativa gratuita de Dios y mi deseo de corresponderle, en cuanto esté de mi mano. Puedo introducir pequeños cambios en mi vida y vivir más agradecido.

3.- Algunos textos bíblicos.

Vida recibida: agradecimiento

- Génesis 1,27-30: «creced, multiplicaos, llenad la tierra y sometedla, dominad los peces del mar y las aves del cielo... os lo entrego todo».
- Deuteronomio 8,7-18: cuando disfrutes la tierra que el Señor te dio, y las viñas que tú no plantaste, no digas «por mi fuerza y poder he creado estas riquezas».

Vida retenida: infidelidad

- Sabiduría 13,1-9: «¿cómo no conocieron a Dios a partir de tantas cosas buenas como están a la vista?»
- Joel 2,12-18: «Convertíos al Señor, porque es compasivo y misericordioso»
- Salmo 51 (50): «Pecador me concibió mi madre»
- Salmo 130 (129): «Si llevas cuenta de los delitos, Señor, ¿quién podrá resistir?»
- Baruc 1,15 – 3,8: «la confusión del rostro».
- Daniel 9, 4-19: «nosotros hemos pecado, a nosotros la vergüenza».
- Mateo 13,24: la cizaña junto con el trigo hasta el final.
- Lucas 18, 9-14: fariseo y publicano, «¡ten piedad de mí, pecador!»

Vida ofrecida: entrega

- 2Corintios 5,17-21: «El que es de Cristo es una criatura nueva: lo antiguo ha pasado, lo nuevo ha comenzado... Dios estaba en Cristo reconciliando al mundo».
- Romanos 8, 1-11: ya no hay condenación para los que están en Cristo Jesús
- Romanos 8, 14-39: ¿Quién nos separará del amor de Cristo?
- «¿Qué hice, qué hago, qué debo hacer por Cristo?» (Ejercicios, n. 53)