

ORAR CON SAN IGNACIO DE LOYOLA

Pere Borràs, sj.

Indice

Introducción

I. Maneras de orar

1. Actitudes fundamentales
2. Contemplación de palabra
3. Sentir a Dios en la respiración
4. Meditación
5. Contemplación
6. Aplicación de los sentidos
7. Repetición
8. Examen
9. Diario espiritual

II. Orar con San Ignacio de Loyola

1. Alma de Cristo
2. Coloquio ante Jesús en cruz
3. Eterno Señor
4. Señor Jesús
5. Toda la vida
6. Conocimiento interno
7. Atento a la llamada
8. Salir de si mismo
9. Identificarme con Jesús
10. Tomad Señor

III. Tu oración

INTRODUCCION

Hasta los veintiséis años, Ignacio de Loyola vivió muy centrado en sí mismo buscando el prestigio, el honor y el «quedar bien». Pero, tras haber sido herido en Pamplona, durante una larga convalecencia en su casa, empezó a ver que su vida no había tenido sentido y que quería ofrecerla a Jesús. A partir de entonces, inició un largo camino de búsqueda de la voluntad de Dios. Primero lo hizo solo y más tarde con un grupo de compañeros (compañeros de Jesús), porque su ideal era seguirle.

Al principio, pensó que lo mejor para estar con Jesús era ir a Jerusalén, lugar en el que había vivido y donde había sido crucificado, pero, después, fue descubriendo que Jerusalén era todo el mundo. Jesús vive en todo el mundo y todo el mundo necesita la luz de Jesús. Y así, él y sus compañeros -se ofrecieron a ser como los apóstoles, enviados a anunciar el Evangelio en cualquier lugar o situación de la vida,

Pero antes de todo esto, Ignacio hizo un largo itinerario geográfico y también espiritual: Loyola, Montserrat, Manresa, Barcelona, Alcalá, Salamanca, París, Venecia, Roma... Y hasta el final con los ojos puestos en Jerusalén, la tierra de Jesús. Deseo de entrega, tentaciones, penitencia, ayuda a los más pobres, pobreza, oración, persecuciones, hambre, enfermedad, estudio, anuncio de; Evangelio, grupo de compañeros... Y siempre consciente de que Dios le trataba de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño, enseñándole.

Y San Ignacio iba escribiendo todo lo que vivía. Tomaba notas. Iba descubriendo qué venía de Dios y qué era tentación de volver a vivir centrado en sí mismo. Más tarde, ordenó estas notas de forma pedagógica y las propuso a otros que querían hacer un camino espiritual profundo. Esto son los Ejercicios Espirituales.

En estas páginas te propongo dos cosas: En primer lugar, conocer para practicar algunos métodos de oración que Ignacio propone en los Ejercicios Espirituales. Pueden parecer, a primera vista, demasiado estructurados. Pero no es así. Son muy sencillos y expresan una relación con Dios muy profunda. También es importante que busques a alguien que te ayude a entender y practicar estos métodos. En segundo lugar, he recogido algunas oraciones de los Ejercicios; unas son literales y otras inspiradas que también te ayudarán a orar con San Ignacio de Loyola.

I. MANERAS DE ORAR

Para orar hay tantas maneras como personas. El hecho de poder entrar en relación personal con Dios es un don de Espíritu. Por lo tanto, los métodos o maneras no agotan ni pueden limitar la acción de Dios, pero sí son ayudas, y como tales hay que tomarlas. Ofrecemos a continuación diversas maneras que propone San Ignacio en el libro de los Ejercicios Espirituales, adaptándolas y traduciéndolas a nuestro momento. Por eso no son presentadas literalmente, pero intentan ser fieles a la pedagogía ignaciana.

1. ACTITUDES FUNDAMENTALES

1. PREPARACION

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos de; corazón, paseando, leyendo un poema, etc. A medida que el espíritu se va caminando, ir pensando tranquilamente qué voy a hacer, el Señor me espera, etc. (Esta preparación se hará siempre que se empiece una oración).

1. Preparar el material necesario: Aquí será coger una lista o un texto sencillo que exprese actitudes fundamentales cristianas. Citemos algunos ejemplos: las Bienaventuranzas, los Diez Mandamientos, un texto preparatorio de una liturgia penitencial o (cualquier texto antiguo o moderno en que se revisen aspectos básicos de la vida cristiana, etc.

2. Oración preparatoria: Pedir a Dios luz para comprender el mensaje que se me dirige y fuerza para cambiar en mi corazón y en mi vida aquello que me aleja de Jesús.

2. ORACION

Leer todo el texto despacio. Una vez leído, empezar por cada uno de los puntos e ir viendo cómo los vivo en mi vida. Considerar que la acción de Dios, y por lo tanto su liberación, abarca toda la persona: mis pensamientos, los sentidos, la manera de relacionarme con los demás, con Dios...

Cuando se detecta una falta, conviene considerar lo contrario. Por ejemplo, si pretendo imponer siempre mi voluntad a los demás, pensar cómo cambiaría mi vida si los escuchara más.

Dar gracias a Dios por todo lo bueno que hay en mí y pedir perdón y fuerzas para modificar en mi vida lo que me esclaviza. Y esta acción de gracias y este arrepentimiento hacerlos en diálogo con el Señor. No se trate de angustiarse por lo que no funciona en mi vida, sino de tener un diálogo con Dios sobre ella.

3. EXAMEN

Dar gracias a Dios por la actitud más positiva de mi vida y pedir perdón por la más negativa. Revisar cómo ha ido la preparación, qué me ha ayudado más, etc.

2. CONTEMPLACION DE LA PALABRA

1. PREPARACION

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos de; corazón, leyendo un poema, paseando, etc. A medida que el espíritu se va calmando, ir pensando tranquilamente qué voy a hacer, el Señor me espera, etc.

1. Preparar el material necesario: Es muy sencillo. Simplemente se trata de tener presente (de memoria o bien escrita delante) una oración hecha. Por ejemplo, el Padrenuestro, el Avemaría, un Salmo, la letra de un canto, o cualquier oración antigua o moderna.

2. Oración preparatoria: Una oración breve y sencilla dirigida a aquel a quien se quiere dedicar este momento. Por ejemplo, si la oración escogida es el Padrenuestro, al Padre.

2. ORACION

Cerrando los ojos o bien mirando un objeto fijamente, empezar con la primera palabra de la oración escogida. Por ejemplo, Padre. Considerar esta palabra el tiempo que haga falta, dejarse llevar por todo aquello que va evocando en mi interior (significados, comparaciones, recuerdos, sentimientos ...). ¿Qué significa para mi ser hijo de Dios? ¿Qué cercano lo siento! Una vez terminado esto, continuar: Nuestro, también de los demás, ¿Me siento realmente hermano de los demás?, etc.

No hay que tener prisa. Cuando encuentres una palabra que te interpela, quédate en ella, y cuando acabes continúa con la siguiente. Si terminas una oración y quieres seguir, coge otra. Piensa que si no has sentido nada especial has pasado aquel rato orando con toda la Iglesia ¡que dice y ha dicho tantas veces esta oración!

Ir terminando queriéndose identificar con la persona a quien se ha dirigido la oración.

3. EXAMEN

Ver si he hecho bien la preparación. Recordar qué actitud ha brotado más espontáneamente en este tiempo: acción de gracias, alabanza, petición, arrepentimiento... ¡y dar gracias a Dios por ella!

3. SENTIR A DIOS EN LA RESPIRACION

1. PREPARACION

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos del corazón, leyendo un poema, paseando, etc. A medida que el espíritu se va calmando, ir pensando tranquilamente qué voy a hacer, el Señor me espera, etc.

1. Preparar el material necesario: Es muy sencillo. Simplemente se trata de tener presente (de memoria o bien escrito delante) una oración hecha. Por ejemplo, el Padrenuestro, el Avemaría, un Salmo, la letra de un canto, o cualquier oración antigua o moderna.

2. Oración preparatoria: Una oración breve y sencilla, dirigida a aquel a quien se quiere dedicar este momento. Por ejemplo, si la plegaria escogida es el Padrenuestro, al Padre.

2. ORACION

Es una oración que acompaña a la respiración. Si tomamos del Padrenuestro la primera palabra «Padre» la vamos pronunciando mientras dura el tiempo de la inspiración a la expiración. Haciéndolo lenta y rítmicamente. Después la segunda palabra «nuestro», etc. Se trata, pues, de orar siguiendo el ritmo de la respiración.

Es más parecido a un canto que a una oración reflexiva. Ayuda a irse identificando, con toda la persona, con este Dios sencillo y afectuoso que quiere entrar en contacto con nosotros. Va bien cuando se está cansado y con pocas ganas de reflexionar.

Ayuda pensar que cuando inspiramos entra el oxígeno (Dios) y cuando expiramos sale lo que nos esclaviza. La oración es la respiración de; espíritu.

3. EXAMEN

Ver cómo ha ido la preparación, qué me ha ayudado más, etc. Recordar qué sentimiento hacia Dios: filiación, agradecimiento, arrepentimiento, pequeñez, gozo, etc. ha quedado en mi interior. ¡Y dar gracias por ello!

4. MEDITACION

La meditación es un estilo de oración que pretende poner a toda la persona en relación con Dios profundizando en algún pasaje evangélico o en algún tema de la fe. Cuando San Ignacio se refiere a toda la persona nos habla de tres dimensiones que la totalizan: la memoria (recuerdos, sentimientos ...), el entendimiento (inteligencia, lógica, comprensión) y la voluntad (capacidad de decisión, de entrega, de afecto ...).

Es toda la persona la que recibe la luz de Dios. Si sólo fuera una parte, quedaría dividida.

1. PREPARACION

Si es en el contexto de los Ejercicios Espirituales, el tema ya viene dado. Pero cuando la meditación se hace fuera de los Ejercicios hay que prepararlo personalmente. Los pasos a seguir son:

1. Preparar los puntos a meditar: Escoger un fragmento del Antiguo o el Nuevo Testamento, o bien un texto inspirador antiguo o moderno, Podría ser: los textos de la Eucaristía (por ejemplo, antes de participar es excelente hacer una oración de meditación sobre los textos de aquel día), una plegaria eucarística (ofrecerse al Padre con Jesús), un tema ya visto en algún retiro, etc. Es importante determinar qué tema será objeto de meditación.

2. Relajarse, tranquilizarse, considerando qué se va a hacer. Es posible que ya lo hayas conseguido en la preparación de los puntos.

3. Oración preparatoria: Expresar una breve oración en la que se desee, y por lo tanto se pida, que toda la persona se oriente hacia Dios. San Ignacio nos propone una muy sencilla que dice así: «que todos mis pensamientos, acciones y operaciones estén encaminadas únicamente al servicio y alabanza de Dios». En los Ejercicios Espirituales esta oración se completa con una petición en la que se pide obtener lo que se pretende en aquel tema.

4. Composición viendo el lugar: Es un sencillo ejercicio que ayuda a fijar la imaginación para que no haya distracciones inútiles y ayuda a la persona a entrar totalmente en el tema. Consiste en ver con los ojos de la imaginación el lugar donde se realiza la acción que se quiere meditar. Es muy apropiado cuando el tema es un texto evangélico.

2. ORACION

Se recomienda empezar por la memoria, recordando qué relación tiene esa realidad de fe con mi propia historia. Por ejemplo, si se medita sobre el pecado, cual es mi historia de colaboración con el mal, dónde, cuándo... Luego ir dando entrada al entendimiento, el porqué yo he actuado así, considerar cómo esto va destrozando mi relación con los demás y con Dios, y lentamente ir pasando a la voluntad, mi afecto, sentir cómo Dios, a pesar de todo, me quiere, y cómo debo situarme yo, etc.

No obstante, esto no es meramente una reflexión o un monólogo, sino una oración. Por eso hay que ir pasando a un diálogo con Jesús o el Padre. San Ignacio lo llama coloquio. Te sitúas cara a cara con Dios, como un amigo habla con un amigo, o un hijo con su padre o su madre, o una esposa con su esposo...

3. EXAMEN

¿Cómo ha ido la preparación? ¿Qué he sentido con más fuerza durante la oración? ¿Dónde he encontrado más dificultad y por qué? Acabar con una acción de gracias por este tiempo de oración. Vale la pena tomar alguna nota, o bien redactar la oración final, expresando lo que más se ha vivido.

5. CONTEMPLACION

La contemplación es una forma de orar que ayuda a entrar de una manera intuitiva e imaginativa en un determinado texto. Es una manera muy apropiada para conocer por dentro lo que se quiere contemplar.

1. PREPARACION

1. Preparar los puntos a contemplar: Ordinariamente es un texto de Evangelio en el que haya acción. No es tan frecuente en el caso de discursos, parábolas, etc. Por esto, lo que se debe hacer aquí es seleccionar un texto de acción de Evangelio. Por ejemplo, un milagro, un diálogo, etc.

2. Relajarse, tranquilizarse, considerando qué se va a hacer. Es posible que ya lo hayas conseguido en la preparación de los puntos.

3. Oración preparatoria: Pedir el conocimiento profundo de Jesús. Consiste en el conocimiento que puede tenerse de un amigo con el que te relacionas a través de la convivencia diaria. San Ignacio nos propone una oración que pide: «conocimiento interno de Jesús que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga».

4. Composición viendo el lugar: Imaginarse en el lugar donde se realiza la acción. Por ejemplo, los caminos por los que pasaba Jesús, la gente, los detalles geográficos o humanos, etc.

2. ORACION

Ver a las personas, como si presente me hallase. Escuchar lo que dicen, mirar lo que hacen, ofrecerse a colaborar con sencillez. Por ejemplo, si Jesús está ayudando a alguien, participar de trabajo, sin protagonismo. Y siempre ir pensando qué relación tiene esto con mi vida. Contemplar y aplicar.

Terminar haciendo un diálogo, un coloquio, con el Padre, o con Jesús, o con el Espíritu Santo, o con María... ofreciéndome, hablando como con un-amigo sobre la acción de Jesús, lo que debo hacer yo, etc.

3. EXAMEN

¿Cómo ha ido la preparación? ¿Qué sentimientos se han repetido más? ¿Qué ha salido más en el coloquio? ¿Qué aspecto de mi vida queda más afectado? Conviene tomar alguna nota y redactar una sencilla oración que exprese mi estado interior.

6. APLICACION DE LOS SENTIDOS

Esta manera de orar ayuda a la contemplación. No se sirve únicamente de la imaginación sino también de los sentidos, y así pone en situación de oración a toda la persona. Consiste, pues, en aplicarlos: ¿Cuales son los sentidos? Vista, oído, olfato, gusto y tacto. Veámoslo más despacio:

1.,PREPARACION

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos de; corazón, leyendo un poema, etc. A medida que el espíritu se va calmando ir pensando qué voy a hacer, el Señor me espera, etc.

1. Preparar el material necesario: Coger un texto del Evangelio. Mejor si es un texto conocido de; que ya se ha hecho contemplación.

2. Oración preparatoria: Pedir a Dios que toda mi vida se oriente hacia Jesús que es camino, verdad y vida.

2. ORACION

Leer todo el texto sin prisa y con tranquilidad. Imaginarse la escena como si yo estuviera presente. E ir aplicando los sentidos a lo que estoy contemplando:

o Ver a las personas y paisajes con la vista de la imaginación. Meditar y contemplar lo que estoy viendo. Sacar algún provecho de todo ello.

o Escuchar lo que dicen o pueden decir. Tras haber escuchado un rato, dejar que las palabras penetren en mi interior.

o Oler y gustar la profundidad de aquella escena. Piensa que son sentidos de; espíritu. A veces lo hacemos cuando decimos: «me huelo que telefonaré», o bien «esto me ha dejado un buen sabor de boca». O también recordar aquellos olores que me gustan o no. Quién no recuerda el olor de la tierra tras la lluvia! Preguntarse qué sabor de boca me va dejando el hecho de estar contemplando la vida de Dios.

o Tocar con las manos, abrazar, besar, los sitios que Jesús pisa y toca. ¡Y por qué no, dar la mano, abrazar o besar a Jesús o a alguno de los personajes que estoy contemplando!

3. EXAMEN

¿Qué sentimiento o actitud me ha impactado más? ¿Qué actitud de mi vida ha quedado conmovida? ¿Qué sentido he podido aplicar con más facilidad y cual me ha costado más? ¿Cómo ha ido la preparación? Y por todo ello dar gracias.

7. REPETICION

¡Cuántas veces queremos volver a escuchar un disco que nos gusta! ¡O volver a ver aquella película y revisar aquellos detalles que se perdieron en una primera visión! O volver a encontrar a aquel amigo porque con una sola conversación no tuvimos bastante y había algunas cosas que quedaron sin matizar. Esta es la base humana de lo que San Ignacio llama oración de repetición. Consiste en volver a repetir una oración. Nunca puede ser idéntica. Nunca son iguales dos conversaciones, aunque sean sobre el mismo tema. Hay dos razones para repetir:

- 1 . Porque me ha ido bien: Me he sentido en paz y con gozo. ¿Qué me quiere decir el Señor a través de esa consolación?
2. Porque he tenido alguna dificultad: Debido al momento personal, a la temática, al horario ... Y quiero volver y descubrir la raíz de la dificultad. ¡Dios también habla a través de los momentos difíciles!

Como todas las oraciones que hemos visto, la «repetición» también incluye los tres momentos:

- a) preparación
- b) oración
- c) examen

8. LA ORACION SOBRE LA VIDA

(examen de conciencia)

Esta manera de orar permite mirar nuestra realidad y el mundo con unos ojos nuevos, desde Dios. No es, pues, un monólogo, ni un examen «moralista» (ver lo que hago bien o mal sin moverme del sitio, abrumándome por mis fallos o enorgulleciéndome de mis cualidades), sino un rato de oración con el Señor sobre mi vida. En este sentido, la pregunta que debe hacerse es ¿Qué me está diciendo el Señor a través de los acontecimientos? Vamos a verlo más despacio:

1. PREPARACION

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la mirada en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos del corazón, leyendo un poema, etc. En la medida en que el espíritu se va calmando ir pensando qué voy a hacer, el Señor me espera, etc.

1. Preparar el material necesario: El material será recordar o repasar unas notas sobre el tiempo que quiero examinar, por ejemplo, todo un día.

2. Oración preparatoria: Dar gracias al Señor por todo el día tanto si las cosas han ido bien como si no. Para un seguidor de Jesús un fracaso puede ser fuente de vida si se sabe mirar con una mirada más profunda. Por lo tanto, de entrada, una acción de gracias. Y a continuación pedir luz para ver la vida desde el Evangelio.

2. ORACION

Pasar la película del día. Primero aparecerán aquellos momentos más intensos, los acontecimientos que más me han impactado, los rostros de las personas que me he encontrado en el camino, mis actitudes de servicio y de ayuda o de egoísmo y de omisión.

Y así irán surgiendo unos sentimientos de acción de gracias por todo aquello recibido y de arrepentimiento por el mal que he hecho a los demás. Es posible que predomine una actitud de acción de gracias u otra de arrepentimiento. Lo importante es ir reconociendo que Jesús ha pasado por mi vida.

Habrán días más monótonos y otros más intensos. Esto es normal. Siempre hay que tener presente que la vida de cualquier persona está llena de sentido cuando vamos reconociendo la presencia de Dios en ella.

Si crees que no hay ningún aspecto a revisar se puede leer un salmo de acción de gracias o de arrepentimiento, o alguna oración espontánea o ya escrita que exprese estos sentimientos.

El Examen u oración sobre la vida se complementa con una oración sencilla que se reza por la mañana que dice: «Buenos días, Señor. Te pido tu gracia y tu ayuda para que todas mis intenciones, pensamientos y acciones estén únicamente orientadas a servirte y alabarte»,.

3. FINAL

Para terminar se puede rezar un Padrenuestro y un Avemaría

9. DIARIO ESPIRITUAL

Cuando se quiere llevar una vida espiritual con profundidad conviene tener un diario espiritual. ¿Qué es? Se trata de un cuaderno en el que se van anotando:

- a) las notas que se toman en los retiros, ejercicios espirituales, etc.
- b) aquellas experiencias que se viven en la vida ordinaria y que te han interpelado. Lo ideal sería que cada noche se pudieran escribir algunas líneas que resumieran lo que se ha vivido en aquel día y terminar con una pequeña oración final.

El diario espiritual es un complemento magnífico para hacer el examen de conciencia u oración sobre la vida.

Va bien releer el diario cada dos o tres meses para ver el proceso espiritual que se ha hecho, con el fin de ir detectando las pequeñas o grandes llamadas, los avances o retrocesos respecto a defectos que se quieren corregir, etc.

II. ORAR CON SAN IGNACIO

Cuando alguien quiere aprender algún arte, alguna técnica, alguna profesión, busca a una persona que lleve más horas de vuelo que él y que pueda enseñarle. En la oración pasa algo parecido. A veces decimos que no sabemos cómo rezar, qué decir, qué hacer con las distracciones, cómo podemos adquirir constancia, cómo orar en nuestra vida ordinaria. ¿Quién puede enseñarnos?

Como en muchos aprendizajes de la vida lo que más enseña es la experiencia. Un niño antes de empezar a caminar cae muchas veces al suelo, hasta que va aprendiendo a mantenerse en equilibrio. En la oración pasa igual, hay que aburrirse, constatar nuestra inconstancia, tener momentos muy buenos y otros no tanto para saber qué quiere decir orar.

Orar es sencillo. Es como la respiración de/ espíritu. Si no respiramos nos morimos. Si no oramos nuestro espíritu va atrofiándose hasta que muere y una de las expresiones de esta muerte es la pérdida de/ sentido de los otros y de/ Otro... sólo nos miramos a nosotros mismos. Hay muchas maneras de orar, como hay muchas maneras de caminar o de hablar. Cada creyente debe encontrar la propia. Y así, de esta forma, toda la comunidad de los creyentes se enriquece. Al mismo tiempo podemos decir que hay una sola oración, la que hace toda la Iglesia inspirada por el Espíritu de Dios. Es el mismo Jesús que ora al Padre a través nuestro. Hay una sola fe, un solo Señor, una sola oración

Un solo maestro. Los cristianos tenemos un solo maestro que es Jesús. Nos enseña a vivir en plenitud la vida de Dios, porque él mismo se hizo ofrenda total al Padre y a todos los hombres y mujeres. Jesús vivió de tal forma que su vida fue una gran oración hasta el final. Hay en la historia de la Iglesia muchos hombres y mujeres que han sido verdaderos maestros de oración y en esto se han parecido a Jesús, porque también su vida fue una oración. Y, además, lo sabían enseñar a los demás. Hay tantos de estos maestros en nuestra historia: San Benito, San Antonio, San Francisco, San Ignacio, Santa Teresa... Y aquellos no tan conocidos como esa madre o ese padre que enseñan a su hijo el Padrenuestro, aquel catequista que prepara una oración con un grupo de niños, aquel joven que interviene sin miedo en una oración comunitaria, o el testimonio de/ que busca espacios en su vida de entrega para hacer un retiro y coger fuerzas para amar con más autenticidad, o aquella comunidad de contemplativas que desde su canto de alabanza son maestras de nuestro caminar.

He aquí algunas oraciones de san Ignacio. Unas son literales y otras adaptadas o inspiradas en los Ejercicios Espirituales.

1. ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua de; costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. Oh, buen Jesús, óyeme. Dentro de tus heridas, escóndeme. No permitas que me separe de ti. Del enemigo maligno, defiéndeme. En la hora de la muerte, llámame. Y haz que vaya hacia ti para que con tus santos te alabe por los siglos de los siglos. Amén. (Oración inicial de los EE)

2. COLOQUIO ANTE JESUS EN CRUZ

Imaginando a Cristo Nuestro Señor delante y puesto en cruz, hacer un coloquio: cómo de Criador es venido a hacerse hombre y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados. Otro tanto mirándome a mí mismo lo que he hecho por Cristo lo que hago por Cristo lo que debo hacer por Cristo, y así viéndole tal, y así colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciere. El coloquio se hace propiamente hablando así como un amigo habla a otro, o un siervo a su señor, cuando pidiendo alguna cosa, cuando culpándose por algún mal hecho, cuando comunicando sus cosas, y queriendo consejo en ellas. Y decir un Padrenuestro. (EE)

3. ETERNO SEÑOR

Eterno Señor de todas las cosas, yo hago mi oblación con vuestro favor y ayuda, delante vuestra infinita bondad, y delante vuestra Madre gloriosa y de todos los santos y santas de la corte celestial, que yo quiero y deseo y es mi determinación deliberada, sólo que sea vuestro mayor servicio y alabanza, de imitaros en pasar todas injurias y todo vituperio y toda pobreza, así actual como espiritual, queriéndome vuestra santísima majestad elegir y recibir en tal vida y estado. (EE)

4. SEÑOR JESUS

Señor Jesús, delante de ti y de la Virgen María, y de todos los hermanos, los santos, con la ayuda de tu gracia, bien consciente de lo que hago, con todo mi corazón y con toda mi alma, me comprometo a seguirte, incluso si me toman por loco, o si pierdo mi prestigio, en pobreza evangélica, y, si es tu deseo, en pobreza de vida consagrada. (Inspirado en EE)

5. TODA LA VIDA

Te pido, Dios mío, tu gracia y tu ayuda, para que todas mis intenciones, pensamientos y acciones, estén únicamente orientadas a servirte y alabarte. (Inspirado en EE)

6. CONOCIMIENTO INTERNO

Te pido, amigo Jesús, que por mí te has hecho hombre, que te conozca internamente, como un amigo a un amigo, para que más te ame y te siga. (inspirado en EE)

7. ATENTO A LA LLAMADA

Te pido, Señor Jesús que, al oír tu voz, no me haga el sordo, sino que esté preparado para poner en acción tu voluntad. (Inspirado en EE)

8. SALIR DE MI MISMO

Espíritu Santo, concédeme el don de comprender que, para seguir el camino de Jesús, he de salir de mí mismo, superar mi amor propio, y también mis deseos e intereses. (Inspirado en EE)

9. IDENTIFICARME CON JESUS

Espíritu Santo, concédeme el don de identificarme totalmente con Jesús, de tal manera que quiera y opte por más pobreza con Cristo pobre, que por riqueza. Que quiera y opte por oprobios con Cristo lleno de ellos, que por honores. Concédeme también el desear más ser tenido por vano y loco por Cristo, que lo tuvieron por tal, que por sabio y prudente en este mundo. (inspirado en EE)

10. TOMAD SEÑOR

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer, Vos me lo disteis, a Vos, Señor, lo torno. Todo es vuestro. Disponed a toda vuestra voluntad, dadme vuestro amor y gracia que ésta me basta. (EE)

III. TU ORACION

Hemos seguido hasta aquí la pedagogía que san Ignacio utiliza para orar, las maneras de hacerlo Y algunas de sus oraciones. Te invito a seguir el camino de Jesús con toda su radicalidad y gozo. Y en el corazón de este camino, que es un itinerario del Espíritu en ti, brotará, con toda seguridad, una oración sincera y siempre nueva.

Si quieres anota en estas hojas en blanco tu oración o bien la de otros cristianos que expresen en palabras humanas, y por lo tanto siempre limitadas, la Palabra de un Dios que siempre está con nosotros.