

Examen ignaciano

El examen ignaciano es una buena herramienta para poder llegar a ser "*contemplativos en la acción*"; es decir para buscar y encontrar a Dios en todas las cosas, y acercarnos un poco más al ideal de "*en todo amar y servir*". No es un examen de conciencia al uso, ni se trata de ver únicamente mis pecados, sino de revisar cada día con Él, para descubrir dónde y cómo se ha hecho presente, y cómo me invita a seguirle más y mejor en lo concreto de mi vida.

GRACIAS A LA VIDA

Mercedes Sosa

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio dos luceros que cuando los abro
Perfecto distingo lo negro del blanco
Y en el alto cielo su fondo estrellado
Y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el sonido y el abecedario
Con él las palabras que pienso y declaro
Madre amigo hermano y luz alumbrando,
La ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la marcha de mis pies cansados
Con ellos anduve ciudades y charcos,
Playas y desiertos montañas y llanos
Y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio el corazón que agita su marco
Cuando miro el fruto del cerebro humano,
Cuando miro al bueno tan lejos del malo,
Cuando miro al fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
Así yo distingo dicha de quebranto
Los dos materiales que forman mi canto
Y el canto de ustedes que es el mismo canto
Y el canto de todos que es mi propio canto.

Señor, tú me sondeas y me conoces;
me conoces cuando me siento o me levanto,
de lejos penetras mis pensamientos;
distingues mi camino y mi descanso,
todas mis sendas te son familiares.

No ha llegado la palabra a mi lengua,
y ya, Señor, te la sabes toda.
Me estrechas detrás y delante,
me cubres con tu palma.
Tanto saber me sobrepasa,
es sublime, y no lo abarco.

Para empezar a hacer el examen, igual que cualquier otra oración, comienzo preparando el corazón, el cuerpo y el espíritu. Voy relajándome, encontrando una postura cómoda, y voy tomando conciencia de que estoy en presencia del Señor. Le invito conscientemente a que permanezca este rato conmigo, pidiéndole su gracia:

**Ayúdame a ser lo que yo, en lo más íntimo, siento que quisiera ser;
ayúdame a ser lo que tú quieres que sea.**

Dar gracias

Comienzo este rato de examen dándote gracias, Señor. Repaso el día, mi vida, parándome en todas las cosas que tengo que agradecer, que son un regalo auténtico. Las personas, sus gestos, las situaciones, las posibilidades, los sentimientos. Mi cuerpo, mi ser, mis sentidos. La vida, la naturaleza, el mundo. Dejo que lleguen a mi cabeza, mi memoria y mi corazón todas las imágenes que me suscitan gratitud, y te agradezco, Señor, tanto bien recibido.

Pedir "gracia para conocer mis pecados"

Continúo pidiendo gracia para conocer mis pecados. Para ver en qué aspectos me he alejado en lo más profundo de Ti. Reconocer mi incapacidad para hacer lo correcto me ayuda a acercarme más a tu presencia, a ser más afectuoso pues "*donde habitó el pecado, sobreabundó la gracia*".

Se trata en este momento de pedirle al Señor, que me ha creado, que me quiere con locura, que ve donde yo no quiero ver, que me dé luz. Que me conceda la gracia de mirarme con sus ojos, de mirar mi día con sus ojos. Que vea la verdad, lo que no quiero ver, pero no con ojos de culpa o de reproche, sino con sus ojos de amor, de acogida y de aliento.



Si digo:

«Que al menos la tiniebla me encubra,
que la luz se haga noche en torno a mí»,
ni la tiniebla es oscura para ti,
la noche es clara como el día.

(Del Salmo 139).

Repaso el día, con Jesús

Ahora voy revisando mi día, la pregunta clave puede ser ¿qué ha sucedido hoy? para ir respondiéndola como si fuera una película que se proyecta en mi cabeza..., como si Jesús me llevara de la mano para mostrarme lo vivido desde sus ojos. Pulso el botón “play” y voy recorriendo mi jornada desde el comienzo hasta el final, desde que me levanté por la mañana hasta este momento. Observo qué es lo que me ha hecho feliz, lo que me ha estresado, aquello que me ha dejado confuso, lo que me ha ayudado a ser más amable... Dejo a Jesús que me señale lo que Él quiera. Intento recordarlo todo: imágenes, sonidos, sentimientos, gustos, texturas, conversaciones; pensamientos, palabras y obras que diría Ignacio. Cada momento es una invitación para percibir dónde ha estado Dios a lo largo del día, y dónde podría haber estado, pero he puesto impedimentos para que se hiciera presente.

Pido perdón y doy gracias

Vosotros rezad así: ¡Padre nuestro del cielo! (...) perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden (...) Pues si perdonáis a los hombres las ofensas, vuestro Padre del cielo os perdonará a vosotros. (Mt. 6, 9.12-14).

Dedico este rato a hablar con Jesús como un amigo habla a un amigo, sobre lo que ha ocurrido en el día. Aprovecho este rato para pedirle perdón por los momentos concretos del día de hoy en los que he sido impedimento para que Él se haga presente.

Pienso en mañana

Y al atardecer de aquel día, el primero de la semana, y estando las puertas cerradas donde los discípulos estaban reunidos por miedo a los judíos, vino Jesús, y se puso en medio y les dijo: ¡Paz a vosotros! Y cuando hubo dicho esto, les mostró las manos y el costado. Y los discípulos se regocijaron al ver al Señor. Entonces Jesús les dijo otra vez: ¡Paz a vosotros! Como me envió el Padre, así también yo os envío.

Y cuando hubo dicho esto, sopló y les dijo: Recibid el Espíritu Santo. (Jn. 20, 19-23).

Para ir terminando la oración, sigo conversando con Jesús sobre el día de mañana. Intento acordar con Él algún propósito concreto a la luz de lo examinado para el día de mañana.

*** ¿A qué me invitas Señor? ¿Qué me propones? ¿Dónde me envías? ¿Cómo me siento? ¿A qué me lleva?**



COSAS DE LOCOS

Emilia Arija

Si pienso lo que quieres que yo haga.
Si tengo que hacer caso a tus palabras.
Si quieres que te diga lo que pienso:
que es de locos, que es de locos.

Si quieres que me quite las cadenas
que me hacen sentir seguro aquí abajo;
es como si me vaciaras las venas.
Estás loco, estás loco.

**Sólo te pido fuerzas para hacer
de mi debilidad un férreo vendaval.
Desde el convencimiento que tal vez
hoy todo puede ser de nuevo realidad;
que ya estás al llegar.**

De todas formas, sé que es necesario
andar contra corriente en esta tierra,
y que, en el fondo, merece la pena
estar loco, estar loco.