

## LA ORACION SOBRE LA VIDA (examen de conciencia)

ORAR CON SAN IGNACIO DE LOYOLA, Pere Borràs, sj.

Esta manera de orar permite mirar nuestra realidad y la del 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.

### 3. FINAL

Para terminar se puede rezar un Padrenuestro y/o un Avemaría