

---

HERMANAS PASIONISTAS DE SAN PABLO DE LA CRUZ



## PROPUESTAS DE ORACIÓN

ROMA – 2014

---

## INTRODUCCIÓN

*Queridas Hermanas,*

La oración es como el aire para la vida: alimenta la relación personal con Jesús, fundamento de nuestro ser y manantial de nuestro actuar. Dios nos precede en nuestra búsqueda suscitando en nosotras la sed de Él: *Mi alma tiene sed de tí, Señor.* (Sl 62) Con el tiempo, en las diversas etapas de la vida la relación con Dios va cambiando, por eso necesita una atención continuada para mantener encendido el fuego del primer amor.

A lo largo del camino de Revitalización que estamos recorriendo ha surgido la exigencia de tener algunas indicaciones para la oración personal. Este folleto, elaborado por la Comisión, no es un tratado sobre la oración, sino que sólo pretende dar algunas indicaciones prácticas que sirvan de ayuda para la oración personal cotidiana.

La oración/meditación, sobre todo referida a la Pasión de Jesús, es un aspecto fundamental de la identidad pasionista. *Pablo de la Cruz deseaba que se orase sin interrupción y que las comunidades pasionistas fueran auténticas escuelas de oración* (C 47). Como muchos grandes maestros de la vida interior, también él nos orienta hacia una oración afectiva que implica a toda la persona. Para Pablo la oración es el camino que todo pasionista tiene que hacer para llegar a la santidad personal y comunitaria, pero es además el punto de partida y la condición esencial para alimentar el impulso para la misión.

María Magdalena retoma este concepto y lo traduce de manera práctica para la Esclavas partiendo de la presencia de Dios en la persona:

*Para que la meditación sea provechosa no es necesario saber leer ni tener un libro en las manos, sino que basta recogerse e imaginarse que se está en la presencia de Jesús Crucificado y de sus sagradas llagas... después de pedir perdón y de considerar un poco lo que un Dios ha hecho por vosotras debéis colocar vuestros sentidos con sincera humildad dentro de las queridas llagas, pidiendo de corazón al Crucificado que ponga un sello eterno con su sangre (cf Ct 8,6) a vuestra libertad [...]*

*Fieles al carisma y siguiendo el ejemplo de S. Pablo de la Cruz, de María Magdalena y de la comunidad de los orígenes, hacemos de la memoria passionis el centro de nuestra oración (C.48).*

Creemos que el camino de la Revitalización pasa necesariamente a través del encuentro personal con Dios, alimentado en la oración. Estamos convencidas de que *la contemplación del actuar de Jesús hasta la entrega en la cruz* transforma nuestra vida y la calidad de nuestras relaciones y nos capacita para contemplar el mundo con mirada pasiológica.

La oración personal es una búsqueda existencial y exige un espacio de tiempo para el encuentro con el ser amado. Requiere un tiempo privilegiado dentro de las ocupaciones cotidianas y una preparación: cuidar el silencio exterior e interior, usar con equilibrio los medios de comunicación y practicar la ascesis como ejercicio de libertad frente a las cosas, a las personas y a las preocupaciones.

Para evitar divagaciones, distracciones y pérdida de tiempo, es necesario entrar en la oración con determinación.

La oración para ser encarnada y no intimista, además de la dimensión personal, pide también una mirada orante sobre la realidad para escuchar el grito de la humanidad y participar con Cristo en la redención del mundo (C.48).

### **De la meditación de la Pasión a la Lectio Divina Passiologica<sup>1</sup>**

*Las Esclavas se dirigirán cada día en espíritu al Calvario reflexionando y acompañando el dolor de la Madre en la Pasión del Hijo (...)*

La Pasión-Resurrección de Cristo está en el centro de nuestra vida. El Misterio Pascual determina nuestra identidad, focaliza nuestra visión del mundo, guía nuestro actuar, pero todo depende de la manera en la que vivimos nuestra oración. Es desde ahí donde la pasión-resurrección de Cristo nos implica, enfoca y acompaña el proceso de transformación de nuestra vida

En la historia de la familia pasionista, la relación orante con la Pasión se ha expresado como meditación centrada en el acontecimiento de la pasión más que en la Palabra que la narra o prepara su realización y profundiza su significado.

---

<sup>1</sup>Adoptamos libremente una propuesta del P. Gabriele Cingolani presentada en una catequesis....

La consideración de la Pasión se refiere a los diversos momentos que narran los textos evangélicos, pero ampliada también con los datos de la tradición, los estudios históricos y la experiencia de los santos. Nos relaciona con la Pasión a través de la imaginación, la composición del lugar, la reflexión y los afectos.

Este método ha servido para la formación de generaciones de pasionistas y todavía puede ser válido para quienes les sirva su uso y saquen fruto de él, porque lo esencial no son los métodos, sino el abrirse al Espíritu con disponibilidad para reproducir en nosotras la imagen del crucificado-resucitado. Sin embargo tenemos que tener en cuenta la sensibilidad actual y que las nuevas líneas teológico/pastorales orientan a poner la Palabra en el centro como fuente de la oración y de la vida.

Desde hace unos años se ha difundido en la Iglesia, y por lo tanto entre nosotras, el método de meditación denominado LECTIO DIVINA sobre las lecturas del día o sobre otros textos bíblicos. La reforma litúrgica ha fijado la Palabra de Dios como alimento cotidiano novedoso para nuestro espíritu. Si cada día Dios nos ofrece nuevos acentos sobre su Palabra, que es comunicación de su vida, esta Palabra debe estar en el centro de nuestra espiritualidad, como la Eucaristía.<sup>2</sup>

¿Cómo podemos las Pasionistas asimilar la Palabra de Dios, con luz pasiológica?

Nuestra Lectio Divina tiene como textos específicos las narraciones de la Pasión, pero debemos ser capaces de meditar toda la Biblia, sobre todo el Nuevo Testamento y la Palabra del día en contexto pasiológico.

A la luz de estas consideraciones proponemos algunos métodos de oración, que cada una puede utilizar en la medida en que respondan a su situación personal.

Sr Maria Dalessandro, CP  
las Hermanas del Gobierno General  
Y la Comisión para la Revitalización

---

<sup>2</sup> Cfr. A. CENCINI, *La vita al ritmo della Parola. Come lasciarsi plasmare dalla Scrittura*, San Paolo, 2008.

## PROPUESTA 1: LECTIO DIVINA PASIOLÓGICA

### ▪ *Lectio*

Consiste en leer el texto para su comprensión literal, desde fuera.

Tiene el objetivo de comprender bien su contenido situando el texto en el contexto en que fue escrito. Es el momento esencial para salir de nuestros pensamientos y entrar en el pensamiento divino.

Es necesaria la calma y el silencio. Es el momento base que prepara el siguiente al que se puede acceder casi sin darse cuenta.

Posibles preguntas guía:

- *¿Qué dice el texto bíblico en sí mismo?*
- *¿Qué palabra o frase del texto me llama la atención?*
- *¿Contiene algún elemento que me evoque la Pasión de Jesús?*

### ▪ *Meditatio*

Consiste en la búsqueda del contenido interno del texto. Parte de una palabra o frase que nos habla personalmente en un determinado momento. Cada una debe dejarse tocar y preguntarse por qué se nos dirige esta palabra hoy a nosotras.

Posibles preguntas guía para este momento:

- *Cómo pasionista, ¿qué interrogantes suscita en mí este texto?*
- *¿Qué es lo que me afecta de manera inusual?*
- *¿Qué me dice el texto?*
- *¿Qué recuerdos o pensamientos suscita en mí?*

Es necesario permitir a la Palabra de Dios que se haga "Palabra para mí", que toque y haga vibrar mi interioridad más profunda. No es necesario utilizar palabras, pensamientos o imágenes. Basta que el corazón perciba en la fe la presencia de Dios.



## ▪ *Oratio*

Es el punto de llegada de los otros pasos. En este proceso la Palabra tiene centralidad absoluta: en la lectio y en la meditatio quien nos habla es Dios; en la oratio somos nosotras las que respondemos a Dios.

Es oración de petición, de intercesión, alabanza ó agradecimiento, según lo vivido. Es el primer fruto del cambio producido por la Palabra, signo de que ella está actuando en nosotras. No hay que hacer esfuerzos para tratar de decir cosas especiales. Es la misma palabra leída y meditada que se hace oración

La oratio sobre la Palabra tiene la capacidad de transformar los aspectos de nuestra vida por los que estamos rezando y de curar las heridas que nos hacen sufrir.

Cuando nos cuesta entrar en la oratio, pueden ayudarnos preguntas como:

- *¿Qué me dice este texto hoy? ¿A qué me llama?*
- *¿Me pide que cambie alguna actitud?*
- *¿Me pide que tome una determinada decisión?*
- *En concreto, como pasionista, ¿qué debo decir al Señor y qué puedo hacer en respuesta a su Palabra?*

## ▪ *Contemplatio*

Consiste en el simple descansar en la presencia de Dios que nos invita a abandonarnos a su acción transformadora.

Acoger de Dios el don de su mirada al juzgar la realidad y, en virtud de esto, hacer opciones concretas para mejorar nuestra vida dejándonos transformar, renovando nuestro modo de pensar (Cf Rm 12,2).

Dios encuentra el camino para colmar en grados diversos los deseos suscitados. Basta reposar en la presencia de aquel que nos ha tocado el corazón con su Palabra. No hacen falta palabras, una vez más domina el silencio.

Criterios de comportamiento:

- *Permanecer en silencio*
- *Gozar de la presencia misericordiosa de Dios*
- *Dejarse amar por Dios y callar*

*Concluir con el Padre Nuestro.*

## PROPUESTA 2: LECTURA ORANTE

(es también adecuada para la oración comunitaria)

Ante todo invocar la luz del Espíritu y pedir ayuda al Señor, después seguir los cuatro grados de la lectura orante de la Palabra:



### 1) Lectura: ¿Qué me dice el texto?

La Palabra es como una fuente que mana agua siempre viva. Leer la Palabra, releerla, para comprender bien lo escrito hasta asimilar el texto; respetar el texto tal y como está sin interpretaciones precipitadas. Estar atenta a las palabras, a las repeticiones, al modo en que está escrito, a lo que aparece en el texto, en qué lugar se desarrolla, qué dicen y hacen los personajes.

### 2) Meditación: ¿Qué me dice Dios?

Después de haber escuchado el texto y de haberlo asimilado, usamos la imaginación, repetimos una palabra, una frase o un versículo haciendo que de la cabeza pase al corazón (rumiar). No se trata ya de lo que dice el texto, sino de lo que la Palabra me dice a mí hoy, en la realidad concreta que estoy viviendo. Es una forma sencilla de meditación, una manera de saborear el texto con el color y el perfume del hoy, de mi realidad. Es lo que hacía María cuando *"guardaba todas esas cosas, y las meditaba en su corazón"* (LC 2,19 y 51).

### Oración: Este texto ¿qué me hace decir a Dios?

La lectura y la meditación se transforman en un encuentro más directo, íntimo y personal con Dios. Entramos en diálogo, en comunión afectiva con Él. Le respondemos, pedimos que nos ayude a poner en práctica lo que nos revela la Palabra: el texto bíblico y la realidad actual me motivan a la oración. Nuestra actitud en la oración debería ser como la de María cuando dijo: *"Hágase en mí según tu palabra"* (Lc 1,38)

### 3) **Contemplación: ¿Cómo es mi nueva forma de mirar a partir de esta Palabra?**

Contemplar no es algo intelectual, es la simplificación de la oración que experimenta la presencia de Dios. La persona adquiere una "nueva manera" de ser, de vivir, de mirar y de asumir la vida que se centra cada vez más en el corazón y en la búsqueda de la voluntad de Dios. La lectura orante se transforma de esta manera en una actitud que se prolonga en lo cotidiano por una acción de transformación personal, comunitaria, social, mundial.

## **PROPUESTA 3: LECTURA ORANTE DE LA PALABRA**

Esta propuesta de lectura orante de la Palabra, consta de DOS MOMENTOS FUNDAMENTALES:

1. Lectura atenta del texto (base de una escucha correcta), durante la cual **ESCUCHO** la voz del Padre que se dirige a mí de manera personal;
2. Mi respuesta **ORANTE**, en clima de adhesión a la Palabra, de alabanza a la grandeza y a la bondad de Dios por su maravilloso designio de salvación para mí y para el mundo.



Estos dos momentos se subdividen en 5 pasos:

El problema que surge al leer un texto bíblico consiste en su interpretación. Es fundamental que el texto nos diga lo que efectivamente quiere decir y no lo que nosotras quisiéramos.

#### ▪ **Primer Paso**

#### **Lectura del texto (Lectio):**

Después de un momento de silencio para crear un clima de oración, invoco al Espíritu Santo con una oración o con un canto, para que El me hable. Comienzo después a leer el texto elegido de manera pausada y tranquila, haciéndome una pregunta sobre el contenido real: ¿qué dice el texto bíblico en sí?



Para analizar el texto pueden ayudarme:

- **El examinar el contexto en el que está inserto el texto. A veces se puede conocer el contexto leyendo las lecturas que preceden o siguen al texto elegido.**
  - **El subrayar los elementos que permiten comprender el texto en su contexto original:**
    - ✓ Los lugares en los que se desarrollan las acciones;
    - ✓ El tiempo en el que se desarrollan;
    - ✓ Los personajes y las acciones que realizan: ¿quién hace algo y a quién? - ¿quién dice algo y a quién? - ¿quién ve algo?;
    - ✓ Los verbos y los tiempos verbales que utiliza.
  - **Subdividir el texto en unidades breves para captar la parte más importante (cuánto espacio se dedica en el texto a un hecho y cuánto dura el mismo).**
  - **Localizar la palabra clave (ó el gesto ó el momento) a cuya luz se puede leer toda la narración.**
- 
- **Segundo Paso - Meditación del texto (Meditatio):**

Este segundo momento tiene la finalidad de acercar la Palabra de Dios a nuestra vida. Por lo tanto, tenemos que preguntarnos: ¿qué nos dice el texto bíblico a nosotras? ¿a mí?. No leemos el texto sencillamente con el fin de conocerlo, sino para que sea luz en nuestra vida. La voz de Dios es inconfundible. Llama a la conversión, quiere conducirnos a una mayor conformación con Cristo. Es muy oportuno seguir el hilo de los pensamientos, parándose en ellos y meditándolos.

- **Tercer Paso - El tiempo de la oración (oratio):**

Se llega así a la oración que supone esta otra pregunta: ¿qué decimos nosotras al Señor en respuesta a su palabra? La lectura de la Palabra de Dios estimulará la necesidad de hablarle. Este es el momento en el cual, después de haber escuchado, yo misma respondo a Dios que me habla. Le doy mi consentimiento y a la vez le pido la ayuda de su gracia para realizar su voluntad. Lo que digo a Dios incluye también la intercesión por los demás,

para que Dios ilumine su camino.

- **Cuarto Paso - La alegría de la contemplación (contemplatio):**

En este momento de la *lectio divina* asumimos como don de Dios su mirada para juzgar la realidad y nos preguntamos: ¿qué conversión de la mente, del corazón y de la vida me pide el Señor? Según vaya madurando la experiencia de la oración nos daremos cuenta de que lo que importa no es la comprensión de nuevos conceptos. Aumentará en nosotras el deseo de contemplar la obra que Dios ha realizado. Será como cuando dos enamorados no se preocupan ya de decirse cosas nuevas, sino que están en silencio sabiendo que se aman profundamente.

- **Quinto Paso - La acción (actio):**

La Palabra tiene que convertirse en propuesta y proyecto operativo. Se puede, por tanto, tomar un compromiso pequeño, concreto y evaluable y mantenerlo hasta la próxima lectio. Durante el día llevo siempre en el corazón su palabra y la vivo en las situaciones concretas que El me va presentando. Ofrezco al Señor mi corazón y mis deseos de entrega y aprovecho para realizar el bien que El me concede hacer.

## PROPUESTA 4: LECTIO DIVINA COMUNITARIA<sup>3</sup>

La Lectio Divina se presta también como ejercicio comunitario. Favorece la comunión fraterna y la mutua educación en la fe. Se puede hacer de diversas maneras.

Un método sencillo para nuestras comunidades<sup>4</sup> puede ser el siguiente:

- Canto de entrada.
- Momento de oración: invocación al Espíritu Santo, a María, a los santos.

---

<sup>3</sup>Tomado de "Voi siete miei Amici" III Edizione pag. 22.

<sup>4</sup> Este método podría ser útil también para la CLP u otros grupos de oración a los que acompañamos.

- Breves palabras de introducción.
- Lectura proclamada y resonancias de la Palabra de Dios.
- Lectura de un breve comentario exegético de la Palabra proclamada.
- Reflexión personal silenciosa.
- Momento para compartir, en forma de oración o de reflexión.
- Síntesis de quien preside y, si es el caso, concretando un compromiso comunitario.
- Oración comunitaria de intercesión, Padre nuestro y canto final.

## PROPUESTA 5: ORAR LA PALABRA CON MARÍA

Esta cuarta propuesta puede ayudar a orar con la Palabra a la luz de las actitudes fundamentales de María que nos indica el Evangelio que es muy discreto en relación a su oración. Los textos evangélicos nos ofrecen sólo algunas palabras capaces de hacernos entrever la actitud profunda de su ser: *Aquí esta, Hágase, Magnificat*. Nosotras pasionistas contemplamos a María también en su *Stabat*: *"Hacemos memoria de Ella, participamos en su peregrinar en la fe de Nazaret al Calvario, y cultivamos fielmente nuestra unión de discípulas con Cristo Crucificado"*. (C.9)

Después de haber elegido el texto con el que orar, se inicia sencillamente invocando al Espíritu Santo y la presencia de María, maestra de oración. A continuación se entra en la meditación con sus mismas actitudes: de acogida, consentimiento, abandono, alabanza.

- **He aquí** - Acogida

*"He aquí la esclava del Señor"*<sup>5</sup>.

María está ante Dios. Este es el sentido de la expresión he aquí. Ella quiere estar recogida y atenta en la presencia del Señor. Experimenta algo que revoluciona siempre la vida de la persona cuando esta percibe que es amada

---

<sup>5</sup>(Lc 1, 38).

por alguien. Creer significa entregarse sin ninguna reserva al designio de Dios sobre ella.

Acojo esta Palabra con la disponibilidad de María, la leo con atención, y la releo tratando de entender lo que me dice en este momento.

- **Hágase** - Consentimiento

*"Se haga en mí según has dicho"*<sup>6</sup>

A partir del momento en el que María percibe la cercanía de Dios, no duda ya en abrirse totalmente a su Palabra. Nos enseña así a discernir dentro de nosotras y en los acontecimientos exteriores la verdadera voluntad de Dios.

Ante esta Palabra me pregunto qué quiere Dios Padre de mí y cómo se expresa su voluntad en este momento de mi vida,...



- **Stabat** - Abandono

*"Estaban junto a la cruz de Jesús..."*<sup>7</sup>

El sí de María en la Anunciación alcanza su plenitud bajo la Cruz: es el acto de suprema obediencia en la fe. María entra de esta manera a formar parte del grupo de hombres y mujeres que se dejan conducir, guiar y modelar por la Palabra de Dios. Su voluntad ha desaparecido totalmente, se funde con la voluntad de Dios al que se abandona totalmente. María nos enseña a entregarnos totalmente a Dios en una conversión cotidiana muriendo a nosotras mismas para volvernos a Él. Nuestra adhesión a la voluntad de Dios es un criterio para verificar la autenticidad de nuestra

Como pasionista me cuestiono en qué sentido este texto me pide la misma fidelidad de María hasta la entrega total de mí misma. Ofrezco mi disponibilidad y pido el don de ser fiel hasta el final.

---

<sup>6</sup>(Lc 1, 38).

<sup>7</sup>(Gv 19, 25)

- **Magnificat** - Alabanza

*"Engrandece mi alma al Señor"*<sup>8</sup>

Para María, dar gracias no significa solamente agradecer, sino devolver al Padre todos los dones que El le ha dado. En el Magnificat aparece también como un ser que adora: es el modelo de la adoración cristiana. En ella la fe alcanza la cima de la adoración y desemboca en el silencio. En esta profundidad la adoración, la alabanza, la intercesión, la acción de gracias de María no duran el breve tiempo de la oración: es un estado permanente del corazón.

Después de haber escuchado y acogido esta Palabra dejo que mi corazón exprese la alabanza, la gratitud y saboree el silencio de la adoración.

Concluyo la oración pidiendo de nuevo por intercesión de María la gracia de encarnar la Palabra.

## **PROPUESTA 6: ORACIÓN DEL CORAZÓN<sup>9</sup>**

La oración del corazón consiste en "decir" algo a Dios. Cuando la persona llega a sentir la necesidad de hablar a Dios con palabras que salen desde lo íntimo, como aquellas que solemos decir a las personas que más amamos, entonces significa que hemos alcanzado la oración del corazón.

Esta oración que se podría llamar también oración de silencio u oración contemplativa, se vive en la espontánea y filial entrega de la propia vida cotidiana a Dios, percibido como Padre. La oración de Jesús en Getsemaní: *"Padre... no sea lo que yo quiero, sino lo que quieras tu"* es la expresión más elevada: no hay oración mejor que ésta. Para llegar a este punto es necesario caminar con decisión en la oración del corazón y conseguir nuevos hábitos.



<sup>8</sup>(Lc 1, 46b)

<sup>9</sup>cf P. Gasparino, Movimiento Contemplativo Misionero "P. De Foucauld" – Cuneo.

Hay diversas propuestas en relación con este tipo de oración, entre ellas la más conocida es la oración del peregrino ruso u "oración del nombre de Jesús".

Esta oración consiste en invocar incesantemente el nombre de Jesús con los labios, la mente y el corazón, imaginando su presencia constante y pidiéndole perdón, en toda ocupación, en todo lugar y en todo tiempo, incluso en el sueño. Se expresa con estas palabras "Señor Jesús, ten misericordia de mí". Quien se acostumbra a invocarle así siente la necesidad de recitar siempre esta oración, tanto que no puede prescindir de ella y ésta fluye espontáneamente.

Pablo de la Cruz nos exhorta a orar durante las 24 horas del día. Para él es muy importante invocar el nombre de Jesús porque hace presente su persona y la potencia salvadora de su presencia. Por eso exhorta a repetir a menudo este nombre, así como la estrofa del himno cristológico (Fil 2,6-11) "Al nombre de Jesús...".

Sugerimos ahora una de las propuestas más sencillas de la oración del corazón con unas indicaciones prácticas que pueden servir de ayuda:

- **Acostúmbrate a dedicar un cuarto de hora cada día;**
- **relájate, sentada o de rodillas, pero relájate bien;**
- **cierra los ojos;**
- **concentra tu pensamiento en la presencia de Dios en ti "Si alguno me ama guardará mi Palabra y mi Padre le amará y vendremos a él y haremos morada en él" (Jn 14,22);**
- **concentra, por ejemplo, tu mente en la presencia del Espíritu Santo en ti y elige una frase para repetir constantemente como:**
  - ✓ Espiritu Santo, ábreme al amor; ó: Espiritu Santo, yo te amo; o sencillamente: ¡Espiritu Santo!
  - ✓ ó puedes también, concentrarte en la presencia de Jesús en ti y orar repitiendo: "Jesús Salvador, sálvame; ó, Jesús, yo te amo; o sencillamente: ¡Jesús!
  - ✓ puedes concentrarte también en la presencia del Padre en tí y orar repitiendo: "Padre mío, me abandono en tí; ó Padre, yo te amo; o simplemente: ¡Padre!

- **Al terminar el cuarto de hora de intimidad con Dios, hazte estas preguntas:**
  - ✓ Señor, ¿qué alegría puedo dar hoy a quien vive junto a mí?
  - ✓ Señor, ¿cuál es tu voluntad sobre mí, hoy?

La Palabra de Dios es la linfa vital de la oración cristiana. Ora diariamente con el Evangelio del día o con un texto de la Pasión, uniéndolo siempre a tu vida concreta. En ese texto evangélico encuentra una palabra/mensaje para utilizar al hacer la oración del corazón dirigida al Padre, al Hijo o al Espíritu Santo presente en ti.

Este es el entrenamiento de la oración del corazón que no debe nunca eliminar la oración de escucha. Sé constante y tocarás con mano la potencia de esta oración en tu vida.

## **PROPUESTA 7:**

### **ORACIÓN DE ALIANZA**

(una manera de proponer el examen de conciencia<sup>10</sup>)

La expresión "examen de conciencia", en un tiempo, nos sonaba a culpa, a evaluación moral del día. Esto generaba la tendencia al moralismo y al replegarse sobre sí misma. Sin embargo, si lo entendemos bien puede ser un medio muy sencillo para un camino de conversión.

Presentamos aquí una propuesta de examen de conciencia en tres puntos.

---

<sup>10</sup>PIERRE GOUET, S.I.Estratto da *Notes et Pratiques Ignatiennes*, gennaio 1986, O. T. 24-031; 043; traduzione italiana di Bea Corsini (Firenze).



## ▪ De Ti a mí

La oración del examen toma en consideración no un texto de la Escritura, sino la historia de mi jornada, con todo lo que ella conlleva: lo que he hecho, he dicho, pensado, deseado, imaginado... todo aquello de lo que he sido testigo, los encuentros que he vivido, el bien que no he hecho... Mi jornada termina siendo materia de mi oración: hay buenas noticias de curación, hay signos de resurrección, historias de lucha, rechazos, etc. Todo lo vivido me conduce a hablar con Dios, como la oración que surge del Evangelio.

Es ante todo el momento de dar gracias a Dios por los beneficios recibidos y de alabarle. Dios me ha hablado a través de lo que he vivido porque todo puede convertirse en lugar de encuentro entre Dios y yo.

Pregunto a Dios: ¿Qué signos me has dado hoy de tu presencia y de tu acción en mí, en mi comunidad, en el mundo?

## ▪ De mí a Ti

La segunda parte de esta oración del examen se puede llamar "de mí a Ti" porque tiene el objetivo de educarme en el sentido de la reciprocidad entre Dios y yo. A la luz de los dones recibidos yo puedo ver todas las faltas de mi jornada: el orgullo, el egoísmo, las omisiones, las infidelidades,... "Contra Ti, contra Ti solo he pecado" El pecado es un hecho de relación, se encuadra en el contexto de la Alianza y es una cerrazón al amor de Dios. En este contexto se plantea la petición de perdón.

El primer fruto que se logra es, ante todo, la verdad de una misma y al mismo tiempo la percepción de "algo" que se repite siempre y que bloquea el camino. A partir de este punto nace el examen particular. Entre los medios que pueden ayudar, uno puede ser el buscar en la Escritura una palabra o frase contrapuesta a la falta principal, como Jesús que en las tentaciones del desierto responde al Tentador con una frase de las Escrituras. Cada una debe descubrir poco a poco su propia estrategia para comenzar el combate espiritual.



## ▪ Nosotros dos, mañana

El tercer punto se refiere al propósito de convertirse; éste tiene sus raíces en la experiencia del perdón recibido y que también debo tomarme en serio los lazos que me unen a El en su seguimiento. El punto del rechazo del pecado llega a ser mi mejor vínculo y mi punto de alianza. Mi única ley es Cristo mismo. "Para mi vivir es Cristo" (Fil 1,21).

Si tengo preocupaciones, las pongo entre El y yo, en un coloquio íntimo, para recomenzar de nuevo, con El, fortalecida por la misericordia recibida y para testimoniar esta misericordia a mis hermanos.

Nota:

Los frutos de esta oración de examen son el crecimiento en la relación familiar con Dios, el progresar en la vida espiritual, la capacidad de descubrir la presencia de Dios en el mundo y de ver el mundo a la luz de Dios.

Probablemente no todas logren hacer este tipo de examen de conciencia todos los días, pero ciertamente puede ser una ayuda para hacerlo semanalmente, o durante el retiro mensual, o cuando la persona siente la exigencia de hacerlo.



***“Sed constantes y diligentes en el ejercicio de la santa oración, no la dejéis nunca... creyendo de haber perdido todo, el día en el cual hayáis estado lejos por vuestra responsabilidad.”***

***MMF Avisos, p. 66.***

Via Don Carlo Gnocchi 75 00166 -  
ROMA [www.passioniste.org](http://www.passioniste.org)  
[www.hermanaspasionistas.es](http://www.hermanaspasionistas.es)

---

[www.facebook.com/Passioniste](http://www.facebook.com/Passioniste)

Hermanas Pasionistas de San Pablo de la Cruz