

MODO IGNACIANO DE ORAR

de Christof Wolf, SJ

Durante los Ejercicios Espirituales, se invita al practicante a orar durante una hora cuatro veces al día. San Ignacio desarrolló un método preciso para estos tiempos de oración. Los textos en cursiva a continuación son citas de su libro de Ejercicios Espirituales. Pueden sonar un poco extraños para los lectores de hoy, pero dan una buena impresión de su estilo.

Contiene en sí [el ejercicio], después de la oración preparatoria y dos preámbulos, cinco puntos y un coloquio

La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

Primer preámbulo es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Cristo nuestro Señor, el cual es visible, la composición será ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar. Digo el lugar corpóreo así como un templo o monte donde se halla Jesucristo o nuestra Señora, según lo que quiero contemplar. En la invisible, como es aquí de los pecados, la composición será ver con la vista imaginativa y considerar mi ánima ser encarcerada en este cuerpo corruptible, y todo el compósito en este valle como desterrado entre brutos animales. Digo todo el compósito de ánima y cuerpo.

El segundo es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo. La demanda ha de ser según subyecta materia; es a saber, si la contemplación es de resurrección, demandar gozo con Cristo gozoso; si es de pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Cristo atormentado. Aquí será demandar vergüenza y confusión de mí mismo, viendo cuántos han sido dañados por un solo pecado mortal y cuántas veces yo merec[er]ía ser condenado para siempre por mis tantos pecados.

El primer punto es ver las personas (...), El segundo: mirar, advertir y contemplar lo que hablan (...) El tercero: mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar, para que el Señor sea nacido en suma pobreza (...) Después, reflejando, sacar algún provecho espiritual.

En fin, hase de hacer un coloquio, pensando lo que debo hablar a las tres Personas divinas, o al Verbo eterno encarnado, o a la Madre y Señora nuestra, pidiendo según que en sí sintiere, para más seguir e imitar al Señor nuestro, ansí nuevamente encarnado, diciendo un Pater noster.

Después de haber elegido un pasaje de la Biblia, se comienza con la oración preparatoria, en la que lo que se pide es centrarse interiormente en Dios. Nuestras propias limitaciones adquieren una nueva perspectiva en esta dinámica, algo nuevo e inesperado se me puede dar. Por eso, pedimos estar preparados para ello. Escribir tu

propia oración preparatoria puede ser un primer pequeño ejercicio espiritual. No debe reformularse constantemente, sino acompañarte en tu camino de oración.

El proceso de la oración comienza con la *composición viendo el lugar*, una labor de construir el escenario, como si se montara un decorado de teatro o de cine. En la imaginación se construye un lugar concreto de acuerdo con el contenido del pasaje bíblico. Cada lugar tiene su propio ambiente, bien amplio bien estrecho, bien acogedor bien amenazador, bien cálido bien frío, incluso teniendo un olor que se puede sentir.

Es fácil perderse en la imaginación, pero Ignacio quiere introducirnos activamente en la escena. No debo pedir nada, sino quizás el don de la empatía. La verdadera empatía apela a mis emociones y tiene el potencial de cambiarme, de darme nuevas perspectivas.

Una vez preparado el decorado o el lugar, se mira hacia quien está en la escena. ¿Qué es lo que dicen los actores? ¿Y qué es lo que me llama la atención especialmente?

A las palabras les siguen las acciones. Ahora empieza la película interior, la parte principal del ejercicio. Como un director o un cámara, se crea la propia película. Se puede hablar con los personajes, interactuar con ellos, tocarlos, dejar que me toquen o simplemente observarlo todo desde fuera. La sugerencia de Ignacio de "reflexionar", de volverse sobre uno mismo, significa que realmente me dejo afectar emocionalmente por lo que está sucediendo. Incluso se permite reír o llorar. Y como en un rodaje real, siempre hay momentos sorprendentes más allá de toda planificación, y así la película a veces tiene un final completamente nuevo.

Cada ejercicio (de oración) termina con un breve coloquio. Se trata de una mirada retrospectiva sobre el tiempo de oración que acaba de terminar y de poner en palabras lo que te mueve en el corazón, como si estuvieras hablando con un buen amigo. Como sugiere Ignacio, puedes hablar al Padre, al Hijo, al Espíritu Santo o a María, pero también a una persona que estuviera en el escenario o en el plató de la película. Es casi como escribe Heinrich von Kleist en su ensayo "Sobre la realización gradual de los pensamientos al hablar": "Hay una extraña fuente de entusiasmo para el que habla en un rostro humano que le mira de frente; una mirada nos comunica que ya se ha captado un pensamiento expresado a medias ya nos da a menudo la expresión para acabar de entender la otra mitad del mismo". Uno aún no sabe exactamente lo que quiere decir, pero la benevolencia de la otra persona me permite formular intuiciones, anhelos y peticiones que no se me habrían ocurrido por mí mismo. De esto trata exactamente el coloquio.

Termina con el Padre Nuestro, quizá la oración más original de Jesús que enseñó a la Iglesia a través de sus discípulos. Rezarlo con el corazón significa rezar con las palabras de Jesús.

Después del tiempo de oración, Ignacio sugiere un breve examen, de un cuarto de hora aproximadamente. Se mira hacia atrás y se reflexiona sobre lo que ha sucedido, lo que se te ha dado. ¿Cuáles han sido las experiencias buenas o malas en la oración? Es útil llevar un propio diario espiritual, para percibir mejor los matices y reconocer más fácilmente temas importantes para la vida, incluso un hilo conductor que me puede guiar.

Un ejemplo que puede ilustrar la estructura del modo ignaciano de orar es verla como una invitación a una fiesta. La oración preparatoria es mi consideración sobre qué ponerme, qué atuendo conviene a la ocasión y al anfitrión. Cuando llego al lugar de la fiesta, lo primero que se hace es echar un vistazo al lugar para orientarme (*composición viendo el lugar*). Es ahora cuando tengo que decidir qué quiero hacer: ir al bar y pedir una copa, o saludar a amigos y conocidos, etc. Entonces empieza la fiesta: escucho, charlo y me río. Hasta que se acaba la fiesta. De camino a casa, hablo con mi mejor amigo sobre la fiesta. Juntos reflexionamos sobre lo que hemos vivido, lo que más nos ha emocionado, lo que ha tenido especial éxito. Una vez en casa, apunto las experiencias más importantes en mi diario.