DÍA 19

Oración contemplativa de corazón

¿Estás listo para tu consagración a María? Si no, ¡prepárate! Como dije al principio, después del Día de Consagración todo cambia. Despunta un amanecer gloriosamente nuevo en nuestras vidas espirituales. Efectivamente, cuando damos a María nuestro "sí", ella empieza a arreglar todos los eventos y detalles de nuestras vidas en formas muy bellas, tiernas y cariñosas. Por lo tanto, necesitamos prepararnos. Específicamente, necesitamos prepararnos para reconocer la multitud de misericordias que vendrán a nosotros a través de su Esposo el Espíritu Santo. A menudo no reconocemos los muchos regalos que Dios nos concede en nuestra vida cotidiana. Lo que sí reconocemos son los fastidios y las cargas, las dificultades y las molestias de cada día. Nos llaman la atención. Nos mueven a quejarnos. Nos ponen de mal humor y nos consumen la energía. ¿No sería una tragedia si, después de empezar a recibir aún más regalos y gracias a través de nuestra consagración, no cambiáramos esta actitud negativa? Sí, sería trágico. Por lo tanto, necesitamos prepararnos y la Madre Teresa nos ayudará.

La Madre Teresa vivió en algunos de los ambientes más pobres del mundo. Tuvo que soportar el calor abrasador, el mal aliento, las salas mal ventiladas, la fatiga persistente, las responsabilidades interminables, la comida desabrida, las camas duras, el mal olor corporal, los baños con agua fría y una profunda aridez espiritual. Pero a pesar de todo esto, irradiaba alegría. Sonreía. Se maravillaba de las buenas cosas que Dios hacía en su vida y en las vidas de los demás y meditaba sobre los incontables detalles cariñosos arreglados por Nuestra Señora. Como veía y reconocía todo esto, no se quejaba.

¿Cómo desarrolló la Madre Teresa esa sensibilidad espiritual y esa actitud de gratitud? ¿Cuál fue su secreto? Fueron dos cosas. Primero, siguió el ejemplo de María quien siempre "conservaba estas cosas" que Dios hacía en su vida y "las meditaba en su corazón" (ver Lucas 2:19, 51). Por supuesto, como la Madre Teresa, María también vivía en pobreza y seguramente cargaba con su parte de oscuridad en la oración. Pero también encontraba a Dios en los detalles, meditaba sobre su bondad en su corazón y respondía con la alabanza: "¡Proclama mi alma la grandeza del Señor!" (Lc.1:46). De hecho, alababa y agradecía a Dios por todo, porque encontraba a Dios en todas las cosas y meditaba en su corazón sus muchos signos de amor.

Segundo, la Madre Teresa siguió el ejemplo de San Ignacio de Loyola, el santo soldado y maestro de oración práctica. Específicamente, practicó su método de hacer el examen de conciencia diario en el cual uno revisa su día, al final de la jornada, en la presencia del Señor. Al contrario de lo que la gente piensa, el examen no es simplemente una lista detallada de pecados. De hecho, Ignacio ordena a las personas que pasen la mayor parte del tiempo reflexionando no sobre los pecados, sino sobre las bendiciones del día. En realidad es un ejercicio de reconocimiento de las buenas cosas que Dios hace en nuestras vidas y cómo respondemos, o no, a su amor. Es una imitación de la actitud de María en su oración contemplativa de corazón.* Dios siempre nos colma de amor y misericordia de muchas maneras. Es importante que empecemos a reconocer estas bendiciones y agradecérselas. Especialmente, porque esta lluvia de bendiciones se convertirá en un torrente de gracia una vez que nos consagremos a María. Así que preparémonos. Recordemos que, según la Madre Teresa, una manera importante de vivir nuestra consagración es reconocer y meditar las bendiciones de Dios, con María, en las profundidades de nuestros corazones. Esta oración contemplativa de corazón nos lleva a alabar y agradecer, y estas alabanzas y agradecimientos nos encienden de amor divino.

NOTA ACLARATORIA

(*)El examen de conciencia se debe realizar hacia el fin del día. La mayoría de las personas lo hace poco antes de acostarse. Es básicamente un repaso mental de las horas que pasamos despiertos en un día. Para hacer el examen, primero debemos entrar en la presencia de Dios. En otras palabras, debemos empezar con la actitud de que el examen es tiempo de oración y no sólo un ejercicio mental. Hacer piadosamente la señal de la cruz puede ser suficiente. Luego, sólo tenemos que recordar una palabra: girar, G-I-R-A-R, girar. Pues, también tenemos que recordar lo que significa cada letra de esta palabra. Empecemos con la "G". G significa "glorificar". Según San Ignacio, es el más importante de los cinco pasos. Aquí simplemente repasamos nuestro día, contemplando las varias bendiciones que Dios nos concedió a lo largo del día, y luego glorificamos y agradecemos a Dios por ellas. Por ejemplo, tal vez tuvimos una muy buena conversación con alguien durante el almuerzo. Durante el examen, tal vez queremos reflexionar sobre ese regalo y alabar y agradecer a Dios por ello. Por supuesto que no tenemos que repasar todas y cada una de las bendiciones del día. Eso tomaría demasiado tiempo. Lo esencial es permitir que nuestro corazón deambular y posarse en las principales cimas de alegría y bendición del día; lo que Ignacio denomina como "consolación". Otra cosa: no debemos olvidarnos de agradecer a Dios por las cruces del día, que también son bendiciones. Si nos habituamos a glorificar y agradecer a Dios de esta manera en un examen diario, empezaremos a reconocer mejor las bendiciones del día mientras suceden, y así desarrollaremos una actitud constante de gratitud. En otras palabras, nuestros elogios y agradecimientos no comenzarán a fluir solamente cuando hagamos nuestro examen, fluirán todo el día. Es más, mientras Dios vea nuestros esfuerzos por reconocerle y agradecerle por sus muchos beneficios, nos mandará más. I significa "invocar". Aunque ya entramos en la presencia de Dios cuando empezamos el examen, aquí necesitamos invocar al Espíritu Santo y pedirle la gracia especial de reconocer nuestra naturaleza pecaminosa. Sin la ayuda del Espíritu Santo, no veremos bien nuestros pecados, los cuales nos llevan al próximo paso. R significa "repasar". Debido a que nuestros pecados mataron y crucificaron a Jesús, aquí examinamos nuestra naturaleza pecadora (incluyendo también nuestras debilidades y apegos). Entonces, otra vez reflexionamos sobre las horas del día en las que estamos despiertos. Pero esta vez no buscamos las cimas sino los valles o lo que Ignacio llama la "desolación". En otras palabras, prestamos atención a esos momentos del día cuando nos desalentamos. ¿Por qué nos podríamos haber desalentado? Tal vez debido al pecado de otra persona. Tal vez alguien nos dijo algo malo. Bien. ¿Le hemos perdonado? Si es así, muy bien. Si no, pues el examen es una buena oportunidad para arreglarlo. Ahora, sigamos buscando. He aquí otra ocasión en la cual nos desalentamos. Ocurrió en la tarde durante el trabajo en un encuentro con un compañero de trabajo. Mmm... ¿Por qué nos desalentamos en ese momento? Ah, sí (gracias Espíritu Santo), fue entonces cuando hicimos a Roberto comentarios mordaces. A ver... ¿algo más? Sí, hubo otra ocasión: no acepté estar en un embotellamiento camino de casa como una pequeña participación de la Cruz. Debería haberlo aceptado con más paz y haberlo ofrecido como una oración por los demás. Bien, entonces después de recordar todos esos momentos de desaliento, es posible que nos sintamos bastante mal. Tal sentimiento quizás nos haga querer alejarnos de Jesús. No hagamos eso. Cuando el peso de nuestra pecaminosidad nos tira abajo, es el momento perfecto para acercarnos a Jesús, con pecados y todo – lo cual nos lleva al próximo paso. A significa "abrazar". Es permitir que Jesús nos abrace, siendo los pecadores que somos, con los rayos de su amor misericordioso. Al rezar durante este paso, podría ser beneficioso pensar en la Imagen de la Divina Misericordia. A mí me gusta imaginar los rayos de esta imagen abrazándome con el perdón. También me gusta recordar las palabras de Jesús diciéndonos que el acto de perdonarnos tranquiliza su Corazón y que cuando nos acercamos a Él con nuestra pecaminosidad, le damos la alegría de ser nuestro Salvador. Creo que en este momento del examen, consolamos mucho a Jesús cuando simplemente permitimos que nos abrace con su amor misericordioso – y claro que nosotros también recibimos consuelo. Recomiendo que pases un tiempo quedándote en este paso (en el abrazo) antes de proceder al próximo. R significa "resolverse". Durante este último paso del examen, tomamos lo que hemos aprendido de los pasos previos y miramos al día siguiente, listos para hacer resoluciones. Por ejemplo, habiendo reconocido durante el tercer paso que le hicimos comentarios mordaces a Roberto, podríamos decidir que en la mañana vamos a compensarle yendo a su espacio de trabajo, dándole una palmada en la espalda y felicitándolo por la victoria de su equipo favorito de fútbol. Además, habiendo recordado que nos pusimos impacientes durante el embotellamiento de hoy, podemos resolvernos a mordernos la lengua si mañana aparece de nuevo la multitud de autos parados. Finalmente, debido a que durante el primer paso nos dimos cuenta que Dios nos hablaba durante esa conversación con Sandra durante el almuerzo, aclarando cierto asunto, podemos resolvernos a buscar en Internet ese artículo que ella nos recomendó. (Creo que captamos la idea).

ORACIÓN DEL DÍA

Ven, Espíritu Santo, que habitas en María.

Ayúdame a reconocer y meditar en mi corazón todo el bien que me haces.