

MODOS DE ORAR

Una vez vistas las “reglas de juego” del método de los EE, conviene conocer un poco en qué consiste relacionarse con Dios (oración), avisándonos de posibles engaños y enseñándonos maneras muy sencillas de hacer oración.

PRIMER MODO DE ORAR

[238] TRES MODOS DE ORAR, Y 1º SOBRE MANDAMIENTOS

La primera manera de orar es cerca de los diez mandamientos, y de los siete peccados mortales, de las tres potencias del ánima, y de los cinco sentidos corporales; la qual manera de orar es más dar forma, modo y ejercicios, cómo el ánima se apare- je y aproveche en ellos, y para que la oración sea accepta, que no dar forma ni modo alguno de orar.

TRES MODOS DE EJERCITARSE PRIMER MODO

Este primer modo es más bien un ejercicio previo, que ayuda a prepararse para hacer mejor los otros ejercicios.

Este ejercicio es una preparación para descubrir cómo somos. Cuando nacemos, no tenemos ninguna experiencia ni sabemos nada. Sólo tenemos algún sentido (el gusto, el tacto, el oído, ¿la vista?).

Gracias a esos sentidos, el niño se va relacionando con las personas y las cosas. A través del pecho de su madre, descubre el cariño y siente seguridad. Cuando tiene hambre o está sucio, llora y descubre que llorando lo atienden. Y así va aprendiendo más cosas, por ejemplo, a andar, hablar, etc.

El modo de aprender es imitando lo que ve y repitiéndolo. Una vez aprendido, se incorpora a su modo de ser o hacer. Por ejemplo, una vez que hemos aprendido a andar, no tenemos que acordarnos de cómo fue. Eso se llama hábito. Cuando lo que se ha hecho nuestro es una manera de ser, lo llamamos actitud. Por ejemplo, un niño que ha sido muy maltratado tendrá a la fuerza una manera de ser agresiva.

Todas estas experiencias (buenas o malas) que nos van formando la personalidad y el carácter hacen que tengamos una manera de ver la vida. El ser humano no está programado por un instinto, como los animales (por ejemplo: las abejas siempre harán el panal con celdillas hexagonales), sino que tiene que buscarse una manera de ser y estar en la vida. Cada persona, según su manera de ser, le dará importancia a unas cosas u otras.

El problema es que no estamos solos. Nuestra felicidad va a depender de que hagamos felices a los que nos rodean. Vamos descubriendo que si solo buscamos lo que nos apetece, como el niño, nos quedamos aislados en nuestro egoísmo, y todo nos parecerá poco; mientras que si queremos a los demás, los haremos felices, y vemos que eso nos deja más llenos. Como decía Jesús, «hay más felicidad en dar que en recibir» (Hch. 20,35)

Pues bien, todo este problema es el que toca el presente ejercicio. Ignacio dice que esta primera manera de orar, es decir, de hablar y pensar a solas con Dios es sobre **los diez mandamientos, los siete pecados mortales, las tres potencias del alma y los cinco sentidos corporales**:

- **Los 10 mandamientos** corresponden a la manera de ver y estar en la vida que Dios nos da.
- **Los 7 pecados mortales** son las maneras de ser que nos hacen daño y hacen daño a los demás.
- **Las 3 potencias del alma** son memoria, entendimiento y voluntad. Con la memoria recordamos; con el entendimiento comparamos, y con la voluntad reaccionamos.
- **Los 5 sentidos corporales** ya los conocemos.

ESQUEMA PRIMER MODO DE ORAR

ADULTO

10 MANDAMIENTOS



Manera de ver y estar en la vida según Dios

7 PECADOS MORTALES



Manera de ser que hace daño:

- Orgullosos.
- Avariciosos
- Abusar o aprovecharse sexualmente de otra persona.
- Agresivos.
- Glotones
- Envidiosos
- Perezosos

3 POTENCIAS DEL ALMA



Memoria
Entendimiento
Voluntad

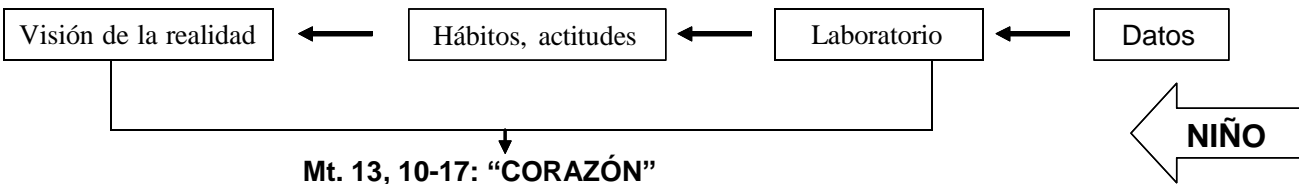
5 SENTIDOS CORPORALES



Ver
Oír
Oler
Gustar
Tocar

R
E
A
L
I
D
A
D

Pero pongamos esto en un esquema:



- Si lo leemos al revés (flecha que pone **niño**), es lo que hemos explicado antes: el niño, a través de sus sentidos, va conociendo la realidad, va aprendiendo con sus tres potencias, se va formando su modo de ser que le llevará a una manera de ver la vida.
- Pero cuando somos ya adultos, la flecha funciona más al revés: es el orden en que S. Ignacio la pone (flecha que pone **adulto**). Nos acercamos a la realidad (personas, cosas) con una manera de ver y estar (prejuicios), de ser (carácter), acordándonos de lo que nos conviene (memoria), razonando desde nuestras razones y, por último, viendo y oyendo lo que va a nuestro favor. Todo esto que llamamos prejuicios, cabezonadas, hace que no descubramos la realidad. (El ladrón cree que todos son de su condición).

Por eso, S. Ignacio dice que este ejercicio es algo previo para prepararnos a descubrir nuestras imaginaciones y prejuicios, y poder ver la verdad que tenemos delante, no la que creemos, imaginamos o deseamos.

[239] Primeramente se haga el equivalente de la 2ª adición de la 2ª semana, es a saber, antes de entrar en la oración repose un poco el espíritu asentándose o paseándose, como mejor le parezca, considerando a dónde voy y a qué: y esta misma adición se hará al principio de todos modos de orar.

Recurso: Se empieza con el recurso ya puesto antes de tranquilizarse primero un poco, dando unos pasos o en otra forma que uno vea mejor, pensando a dónde voy y a qué voy. Y así se hace también en los otros dos modos que luego siguen.

Cuando uno quiere pensar en serio sobre algo, tiene antes que desconectarse de lo que ocupa su imaginación o pensamiento. Si no lo hace, seguirá dando vueltas a lo que le preocupaba.

[240] *Oración.* Una oración preparatoria, así como pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que pueda conocer en lo que he faltado acerca los diez mandamientos, y asimismo pedir gracia y ayuda para me enmendar adelante, demandando perfecta inteligencia dellos para mejor guardallos, y para mayor gloria y alabanza de su divina majestad.

Intención: Ser honesto en reconocer lo que soy y lo que hago, y así conocerme más a fondo, y ser más libre para mejorar y orientar mejor mi vida.

- **Pedir gracia a Dios:** uno pide algo cuando no tiene lo que pide y no puede conseguirlo con sus propios medios. Aquí Ignacio dice que pidamos a Dios algo que ni tengo, ni puedo alcanzar por mí mismo sin su fuerza (gracia). Lo que pido es
- **reconocer lo que soy o lo que hago = en lo que he faltado.** Si los mandamientos corresponden a la manera de ver la vida, para que podamos ser hermanos unos de otros, respetándonos y queriéndonos, tengo que pedir a Dios que me abra los ojos para descubrir mis fallos. Los fallos de los demás siempre los vemos, pero somos ciegos a los nuestros.
- **y así conocerme más a fondo, y ser más libre para mejorar y orientar mejor mi vida = pedir gracia y ayuda para enmendarme:** descubrir mis fallos no quiere decir que tenga fuerza para quitarlos, por eso tengo que pedirla a Dios.
- **demandando** (pidiendo) **perfecta inteligencia dellos** (que caiga en la cuenta de que la manera que tiene Dios de ver la vida merece más la pena que la que nosotros vivimos desde nuestros egoísmos) **para mejor guardallos** (para que me ilusione y quiera vivir así).
- **y para mayor gloria y alabanza de su divina majestad** (de Dios) = es gloria y alabanza de Dios el que las personas, libremente, mejoren y orienten su vida para poder sentirnos hermanos unos de otros. (No sólo que yo me sienta hermano de los demás, sino que los demás se puedan sentir hermanos míos y contar conmigo).

Pedimos, por tanto, a Dios que **me abra los ojos** para ver mi verdad sin engaños ni justificaciones (no lo que yo creo), **fuerza** para cambiar y **luz** para caer en la cuenta de lo que más merece la pena en la vida para bien de todos (no para mi egoísmo) y posibilite que podamos contar unos con otros como hermanos, que es lo que Dios quiere.

[24] Para el primer modo de orar conviene considerar y pensar en el primer mandamiento cómo le he guardado, y en qué he faltado, teniendo regla por espacio de quien dice tres veces Pater noster y tres veces Ave María, y si en este tiempo hallo

1er. modo: Tomo alguna lista que conozco, y me detengo unos cinco minutos en cada uno de sus puntos, viendo con sinceridad cómo me hallo en lo que tenga que ver con él; como sería por ejemplo en las llamadas «bienaventuranzas» Mt. 5, 3-10

faltas mías, pedir venia y perdón dellas, y decir un Pater noster; y desta misma manera se haga en cada uno de todos los diez mandamientos.

Comparar mi manera de ver y estar en la vida con la de Dios, que coincide con la que a mí me gustaría que tuviesen los demás conmigo (Ex 20,1-17; Mt. 22,34-40 y Gal 5, 14).

[242] 1ª nota. Es de notar que quando hombre viniere a pensar en un mandamiento, en el qual halla que no tiene hábito ninguno de peccar, no es menester que se detenga tanto tiempo; mas según que hombre halla en sí que más o menos estropezca en aquel mandamiento, así debe más o menos detenerse en la consideración y escrutinio dél, y lo mismo se guarde en los peccados mortales.

Nota: Cuando uno llega a una bienaventuranza y le salta a la vista su postura en ella, no tiene por qué detenerse mucho tiempo: y al contrario, cuando la cosa sea menos clara, habrá de detenerse más tiempo.

Donde «tiene hábito» de fallar, donde «más o menos estropezca», es donde hay que pararse.

[243] 2ª nota. Después de acabado el discurso ya dicho sobre todos los mandamientos, acusándome en ellos, y pidiendo gracia y ayuda para enmendarme adelante, hase de acabar con un coloquio a Dios nuestro Señor según subiecta materia.

Nota: Recorrida la lista, dedica uno un rato al diálogo con Jesús o con su Padre, según le vaya naciendo.

Es el paso más importante: si he pedido a Dios valor, fuerza y luz para descubrir lo que soy y cambiar, en este momento uno tiene que desahogarse con Jesús o con su Padre, pidiéndole ayuda, comentándole que soy débil, cobarde, etc.; que tengo miedos o deseos que me pueden dominar.

[244] 2ª SOBRE PECCADOS MORTALES

Acerca de los siete peccados mortales, después de la addición, se haga la oración preparatoria, por la manera ya dicha, sólo

Nota: Como con las bienaventuranzas, puede usarse este modo de ejercicio con otras listas ya hechas, como con los

mudando que la materia aquí es de peccados que se han de evitar, y antes era de mandamientos, que se han de guardar, y assimismo se guarde la orden y regla ya dicha y el coloquio.

[245] Para mejor conoscer las faltas hechas en los peccados mortales, mírense sus contrarios, y así para mejor evitarlos proponga y procure la persona con sanctos exercicios adquirir y tener las siete virtudes a ellos contrarias.

mandamientos o las obras de misericordia, para ver cómo los cumple; o con los peccados o vicios capitales, para ver si se deja llevar por ellos, o con las virtudes opuestas, para procurar crecer en ellas;

Aquí quiere que afrontemos nuestras maneras de ser que hacen daño (a nosotros y a los demás = peccados), y vayamos cambiándolas por maneras de ser buenas (virtudes opuestas)¹.

Para hacerlo, aplicar lo dicho en «**10 mandamientos**»²: desconectarse de lo que estaba haciendo o pensando; pedir valor, fuerza y luz para **reconocer lo que soy** y lo que **hago**, ver si en mi manera de ser hay hábitos dañinos; y comentarlo con el Señor, pidiéndole ayuda.

[246] 3º SOBRE LAS POTENCIAS DEL ÁNIMA

Modo. En las tres potencias del ánima se *o con las tres potencias internas.* guarde la misma orden y regla que en los mandamientos, haciendo su addición, oración preparatoria y coloquio.

De nuevo, aplicar el método de los «10 mandamientos». Por ejemplo, pedir a Dios que tenga valor para usar mi memoria (acordarme de mis fallos o de cosas buenas que han hecho conmigo), mi entendimiento (no sólo ver «mis razones», sino la verdad) y mi voluntad (que haga lo que debo, no lo que me apetezca caprichosamente a mí o a los que me rodean), y me dé fuerzas para cambiar, etc., y seguir con los otros pasos: ver en lo que he fallado y comentarlo con Dios.

¹Ver lista del esquema página 65.

² Ver páginas 63-68.

[247] 4º SOBRE LOS CINCO SENTIDOS CORPORALES

Modo. Cerca los cinco sentidos corporales o los cinco sentidos externos, para se tendrá siempre la misma orden, ver cómo los usa, y mejorar en ello. mudando la materia dellos.

- **para ver cómo los usa, y mejorar en ello:** en los sentidos nos vendemos. Por ejemplo: una mirada nos dice más que muchas palabras (decimos: «me miran con malos ojos»), y la manera de escuchar es lo que más apreciamos (cuando no queremos escuchar a alguien, decimos: «me entra por un oído y me sale por el otro»), y así en otros sentidos (cuando una persona no nos gusta, decimos: «no la puedo tragar»).

Ignacio quiere que apliquemos el mismo método de los **10 mandamientos**³: pedir a Dios descubrir en lo que he faltado con cada sentido (cómo miro, cómo escucho, las caras de asco que pongo, etc.) y ayuda para cambiar; caer en la cuenta y comentarlo con el Señor.

[248] Nota. Quien quiere imitar en el uso de sus sentidos a Cristo nuestro Señor, encomiéndose en la oración preparatoria a su divina majestad; y después de considerado en cada un sentido, diga un Ave María o un Pater noster, y quien quisiere imitar en el uso de los sentidos a nuestra Señora, en la oración preparatoria se encomiende a ella, para que le alcance gracia de su hijo y Señor para ello; y después de considerado en cada un sentido, diga un Ave María.

Nota. Quien quiera usar estas potencias o sentidos como los usaron Jesús o María, antes de ir viendo cada uno, haga vivo el deseo que tiene, y después de cada uno platique acerca de ello con el Padre, con Jesús o con María, o rece una oración apropiada.

Sólo en los **sentidos corporales** se le ocurre a S. Ignacio pedir imitar a Jesús o a la Virgen. ¿No hubiese sido más importante imitarlo en la «manera de ver la vida» o en la «manera de ser», etc.? Sin embargo, parece que tiene razón: uno puede tener muy claro lo que habría que hacer, pero después hace lo que su

³ Desde las páginas 63 a la 68.

sensibilidad le pide. En nuestra vida manda la sensibilidad, y mientras ésta no cambie, nosotros no cambiaremos.

Por ejemplo, uno no puede llevar a la larga una vida que no le gusta. Tiene que cambiar su gusto para asegurar su cambio. Este cambio de nuestra sensibilidad no es tan rápido como nos gustaría, pero, de hecho, se nos pueden incorporar «sensibilidades» que no teníamos.

Por ejemplo: uno que acaba de sacar el carnet de conducir sabe mucho **de teórica**, pero en **la práctica** no sabe todavía nada. Aunque esté muy ilusionado y tenga un gran deseo de conducir, aún no puede hacerlo como el que lleva años conduciendo. En esos años la teórica pasa a su sensibilidad y, sin darse cuenta, espontáneamente hará lo que tiene que hacer. Lo mismo ocurre cuando aprendemos a tocar la guitarra.

S. Ignacio, con esta nota, nos hace caer en la cuenta de que no basta ver claro lo que Jesús dice, ni siquiera entusiasmarse y desearlo mucho. Sabe que no empezaremos a vivirlo mientras nuestra sensibilidad no vaya siendo la misma de Jesús. Por eso hay que pedirla.

Lo que Ignacio nos descubre lo había descubierto antes Jesús. Cuando sus amigos le preguntan por qué cuenta historietas, él les contesta lo siguiente: Mt. 13,10-17.

Lo que dice el profeta Isaías es importante: el corazón del pueblo (su «manera de ver la vida», su «modo de ser», pensar, etc.) se ha embotado (endurecido), y eso le lleva a no ver, ni oír la realidad, sino lo que en su «corazón» ve y oye. Entonces Jesús intenta con una historieta que recuperen la realidad desde la zona de su sensibilidad que no está endurecida. En Lc 15, 1-10. Jesús no se pone a discutir con los fariseos que Dios busca lo perdido, sino quiere que vean lo que ellos hacen cuando algo se les pierde.