

## Aprender a VIVIR en la vida Impulsos de la Espiritualidad Ignaciana



### Ejercicio fundamental: Atención



#### ❖ El cuarto de hora más importante de Ignacio ❖

La oración del breviario, meditación, misa, todo puede fallar alguna vez.

¡El *examen diario* de conciencia tiene que quedar como una ración de reserva!

Así opinaba *Ignacio*. Además se trata siempre:

de un *Yo-Dios* y

del proceso permanente de la configuración existencial.

Oración de la transformación, de la atención amorosa.

#### ❖ Pasos fundamentales de este ejercicio según Ignacio ❖

- **Detenerse brevemente:**  
Respirar profundamente y tomar aliento: ¡Tengo tiempo!
- **Hacer consciente el horizonte divino de la vida:**  
Yo estoy aquí. Y **TÚ**.
- **Percepción:** ¿Qué percibo en la ojeada del día?
- **Gratitud:** ¿Qué me ha hecho bien? ¿Dónde he sido obsequiado?
- **Reconciliación:** ¿Qué quiero ordenar, liberar, reconciliar en mí?
- **Esperanza:** ¿Dónde experimento un **impulso** para el futuro?

Esta práctica diaria en la existencia humana hace que yo llegue a ser... más vital, más atento, más presente, más libre, más agradecido, más esperanzado.

❖ ***"¿Qué pasará durante este día que comienza al levantarse?"*** ❖

Puede empezar de otra forma: Dos minutos de *previsión amorosa*:

Además se puede permanecer aún acostado en la cama...

Llegará esto y aquello y lo desconocido; puedo saludarlo:

“¡Oh *Dios*, permíteme encontrarme sin temor y abierto a todo – y en todo a *Ti!*”

❖ ***La oración de la pausa – Vivir atento*** ❖

Cuando se está muy apresurado: ¡ocho veces diariamente unos minutos de *pausa!*:

Entre dos diálogos, en el camino, con una mirada a través de la ventana.

La *pausa* actúa como un amortiguador para el coche y como los discos para las vértebras.

Detenerse, respirar profundamente, echar una ojeada, tomar contacto con la vida.

❖ ***La oración en el borde de la cama*** ❖

Una buena oración de la noche de un antiguo compañero de clase:

“Me quedo sentado en el borde de la cama hasta que esté tranquilo”.

Antiguamente se decía:

“Una conciencia tranquila es una buena almohada”.

“¡En **T**us manos pongo mi vida!”.

*Willi Lambert, SJ*

[www.jesuiten.org](http://www.jesuiten.org)

Ejercicio nº 4



## ✠ **Contacto Continuo con Dios** ✠



### ✠ **Oración de la Pausa** ✠

Con ella se quieren expresar las pequeñas pausas en el flujo del acontecer diario entre dos diálogos, en el camino de una habitación a otra, antes de coger de nuevo el auricular del teléfono o después de terminar un trabajo. Este breve pararse actúa como el amortiguador entre los vagones del tren o como los discos de los cartílagos entre las vértebras y deja percibir lo agradables e importantes que son los intervalos. Quien vive “*sin pausa*” y no domina el arte de las breves paradas, cuando camina, en realidad va dando traspies y se ajetea cada vez más. No debemos “arrancar” sin una *pausa previa*, ni atestar el día con todo lo habido y por haber como un “saco a presión”, sino aceptar las ofertas de pequeñas *pausas intermedias*. Muchas pequeñas *pausas* se podrían calificar como “*oración de la pausa*”.

### ✠ **Oración de la Atención Amorosa** ✠

Esta denominación expresa que un ser humano quiere dirigirse a la realidad con el corazón abierto y llevarla ante **Dios**. Desea aprender a percibir el mundo con la misma *atención amorosa* de **Dios**. Cuanto más crezcamos interiormente en la actitud de *atención* tanto más llegaremos a ser auténticas personas. La persona amorosa y atenta vive sin pegarse a la superficie de las cosas sino que rastrea en lo profundo. Esta oración de la *atención amorosa* la expresa **Ignacio de Loyola** con las siguientes palabras:

✠ “*Buscar y hallar a Dios en todas las cosas*” ✠

Cada día se recuerda lo que verdaderamente se busca y se desea y esta actitud puede llegar a ser un gran apoyo en el camino.

**Ignacio** indica tres tiempos para este examen: la mañana, el mediodía y la noche y también “de hora en hora”.

✘ **Oración de la Vigilancia** ✘

En el **NT** se puede hablar de la “**oración de la vigilancia**”. Aparece en muchas parábolas, en las que **Jesús** invita a estar despierto para el día del **Señor** y a llevar aceite en las lámparas para esperar la llegada del **Esposo**. Este permanecer despierto significa también prestar **atención** a los signos de los tiempos.

✘ **Oración de la Atención Continua** ✘

Consiste en tomar conciencia de la presencia de **Dios**, incluso a veces de una lejanía dolorosamente sentida, como una disposición fundamental, del mismo modo que la alegría o la tristeza conduce e impregna toda nuestra conducta.

✘ **Oración de la Atención que Acompaña** ✘

Se trata de una actitud espiritual de **afectuosa atención**, de estar en vela; con ella encontramos a las personas, entramos en diálogo y tratamos con las cosas. A menudo va unida a un “**descubrimiento de la lentitud**” que no es parálisis sino el descanso del viviente.

✘ **Oración de la Previsión Amorosa** ✘

Todavía en la cama o un poco antes de levantarnos, ponemos el día ante la vista durante un par de minutos, lo mismo que en un Tour de montaña se observan de antemano los terrenos con niebla, sus alturas y profundidades. Ciertamente este modo de **previsión orante** puede ser, según la experiencia, muy ayudador. No se trata de una angustiosa tensión sino de un modo humano de colaborar con la **Providencia divina**.

**Willi Lambert, SJ**  
*Varios Escritos*