

Oraciones

La oración de mi vida

Te invitamos a hacer una oración en la que puedas ir recorriendo toda tu vida. Es como pararte en este punto en el que hoy estás y mirar toda tu vida, desde el día en que naciste hasta hoy, con una mirada llena de amor, con gratitud y paz... hacia todas las cosas que viviste, así tal como las viviste.

Toda tu vida, desde el momento de tu concepción es un regalo de Dios para vos... y vos sos un regalo para todas las personas con las que has compartido tu vida.

Por eso, con profunda confianza recorreremos cada etapa de nuestra vida desde nuestra concepción, hasta el día de hoy. Queremos asumir todos los momentos de nuestra historia a fin de ser capaces de celebrar nuestra vida entera, honrándola, y honrando a nuestros padres que nos dieron la vida; y a todas las personas que estuvieron a nuestro lado en cada etapa: a nuestros familiares, maestros y amigos; a quienes nos cuidaron y acompañaron, y también a los que no supieron cuidarnos, nos hicieron mal y nos lastimaron. A todos.

Nuestra vida es sagrada, por eso nos disponemos a entrar a nuestra historia con los "pies descalzos", intentando recibir amorosamente cada etapa y cada situación, por más dolorosa o incomprensible que haya sido.

Pueden aparecer imágenes y recuerdos; no nos detendremos en ellos, dejaremos que vengan y que se vayan, trayéndonos sentimientos y sensaciones...Dejamos que vengan, los honramos y dejamos que se vayan...

Antes de comenzar a leer la oración, cerramos unos minutos los ojos y respiramos profundamente.

Hacemos la señal de la cruz y le pedimos a Jesús que venga con nosotros, que camine a nuestro lado, paso a paso, cada etapa de nuestra vida. Él siempre estuvo a nuestro lado... no siempre nos dimos cuenta, pero Él estuvo siempre.

Y así, en presencia de Jesús comenzamos:

Miro a papá y a mamá en la edad que tenían cuando se conocieron. Los veo jóvenes. Los sitúo en el lugar donde vivían cuando me concibieron. Los miro como si estuvieran frente a mí. Trato de encontrar sus miradas. Intento sentir qué sentían ellos cuando me concibieron.

Bendigo a mis padres en el momento que se unieron, su ilusión, sus deseos y sus proyectos. Bendigo el instante en que me concibieron y comencé a ser gestado en el seno de mi madre. Aunque no tengo un recuerdo en mi mente me sitúo vitalmente en el útero de mi madre. ¿Cómo me siento? ¿Qué sentimiento me viene? ¿Estoy bien? ¿Me gusta? ¿Me siento cuidado? ¿Me siento protegido?

¿Cómo percibo a mi madre a lo largo de los meses de gestación? Los latidos de su corazón fueron lo primero que escuché. Percibo sus latidos en la memoria de mi cuerpo... ¿cómo los percibo? ¿cómo recibo su voz? Estoy en su seno... ¿cómo me percibo? Señor, bendice a mi madre durante los nueve meses de mi gestación. Mamá, gracias, porque pese a todo optaste por la vida, me recibiste, me tuviste y sostuviste en tu vientre todo el tiempo necesario hasta el momento de mi alumbramiento, hasta darme a luz.

Llega el tiempo de nacer, y me pongo en esa situación que no recuerdo pero que intento experimentar en mí: ¿puedo sentirlo? ¿estoy maduro? ¿estoy preparado? Me pregunto si quiero nacer. Como si el Señor me preguntara hoy si quiero recibir la vida que me es dada. ¿Quiero? ¿Quiero nacer en esta casa, con este papá, con esta mamá, con estos hermanos, en este país, en esta situación? ¿Quiero aceptar hoy todo lo que la vida me dió? ¿Puedo dar conformidad a la vida recibida?

¿Qué es lo que siento? ¿Siento miedo? ¿Ansiedad? ¿Alegría?

¿Hay algo en las circunstancias de mi nacimiento que me gustaría cambiar?

¿Cómo estaban papá y mamá en el momento en que yo nací? ¿Qué estaban viviendo? ¿Cómo se sentían? ¿Cómo me recibieron? ¿Siento que mamá supo prepararme un lugar en la familia? Bendigo el día en el que nací. Doy gracias por mi primera respiración, por el primer llanto que me lleno de vida. Bendigo a todas las personas que acompañaron a mi madre en el trance del parto.

Revivo la experiencia del primer abrazo de mi madre. Siento su cuerpo, su olor, el sonido de su voz, su respiración. ¿Me gusta este abrazo? ¿Cómo me siento en brazos de mamá?

Revivo la experiencia del primer abrazo de mi padre. Su voz, su piel, su presencia. ¿Cómo lo siento a papá? ¿Cómo me siento con él? Te pido, Señor, que cures ese primer abrazo, ese primer contacto con mi padre.

Llego a casa. ¿Quiénes me esperan? ¿Cómo me esperan?

Me miro a mí mismo de bebé ¿Qué quiero decirle a mis padres y a la vida?

Miro mi hogar, mi casa y me veo creciendo. Empiezo a moverme, aprendo a jugar, aprendo a gatear, ensayo mis primeras sonrisas, mis primeros sonidos. ¿Quiénes están en casa? ¿Quiénes juegan conmigo? ¿Quiénes me cuidan y me dan de comer? ¿Tuve hambre? ¿Tuve frío? ¿Tuve miedo?

Quizás estuve muy solo, con una madre que no podía o no sabía ocuparse de mí y me delegaba en otros brazos. Otros brazos, otras voces. ¿Dónde estaba mi mamá? ¿Qué hacía? Busco a mi papá. ¿Dónde está? ¿Hay algo que quiera decirles a mis padres? Bendigo a mis padres y a cada persona que estuvo conmigo durante mi primer año de vida. A todos los que me cuidaron, los que me miraron con amor, los que fueron mi abrigo, mi consuelo, mi alimento, mi alegría; y también bendigo a los que no supieron cuidarme, me lastimaron y dañaron.

Respiro profundamente. Me miro a mí mismo siendo ya un niño. ¿Cómo me percibo? Puedo verme jugando, riendo, corriendo, confiando... Voy a buscarme al lugar en donde estoy y me abrazo. Abrazo a ese niño que fui.

¿Cuál es mi lugar preferido? ¿A dónde voy cuando me siento solo... cuando no me entienden... cuando me lastiman... cuando me gritan...? ¿Quién me defiende? ¿Me animo a pedir ayuda? ¿Me animo a protestar cuando algo no me gusta? ¿Qué me gustaría decirles a papá y a mamá que no les haya dicho entonces?

¿Qué cosas me ponen contento? ¿Qué cosas me ponen triste o me molestan? ¿Qué cosas me dan rabia? ¿Qué hago cuando siento rabia? ¿Qué cosas me dan vergüenza? ¿Hay algo que no quiera aceptar? ¿Ante qué situaciones me hubiera gustado protestar, preguntar, rebelarme? ¿Recuerdo algún hecho especial o significativo que haya vivido yo o mi familia en esos años? ¿Pasó algo doloroso? Quizás murió alguien muy cercano... quizás algún cambio brusco en mi vida... ¿Qué pasó? Trato de ir a ese acontecimiento y mirarme a mí mismo en ese momento. ¿Cómo lo viví? ¿Lloré?

¿Hay alguien a quien tenga que perdonar, alguien que me haya lastimado en esos primeros años de mi vida? ¿Qué quiero decirle?

Doy gracias a la vida por toda mi infancia y la honro.

Respiro profundamente. Me miro a mí mismo a la edad de la adolescencia y la juventud. Trato de recordar las cosas importantes que viví en estos tiempos: Mis amigos, mis estudios, mis primeros amores...

Respiro profundamente. Sigo recorriendo las etapas de mi vida. Mis primeros trabajos... Si estoy casado, me percibo a mí mismo en el momento cuando decidimos casarnos. ¿Cómo nos sentíamos? ¿Cómo viví esa decisión? Bendigo toda mi vida matrimonial y la familia que formé. Recuerdo el nacimiento de cada uno de mis hijos y doy gracias por ellos honrando sus vidas.

¿Qué quiero decirle hoy a cada uno de mis hijos? ¿Qué quiero desearles? ¿Hay algo que no les dije y que hoy quisiera decirles?

Respiro muy profundo y recuerdo las dificultades, las separaciones, las enfermedades, los momentos de crisis, las despedidas... ¿Qué recuerdo de estos momentos? ¿Puedo mirarlos con amor y aceptación? ¿Puedo perdonar y perdonarme? Si siento que todavía no puedo perdonar respiro muy hondo como queriendo dirigir la mirada a ese lugar en mi interior en el que soy habitado por una Luz resplandeciente... Si no puedo perdonar o perdonarme, puedo ponerme al resplandor de esa luz y dejar que me ilumine con su perdón, para que yo pueda perdonar.

Respiro profundamente y miro mi vida de hoy... ¿Cómo me siento en mi vida de hoy? ¿A qué le tengo miedo? ¿Qué me cuesta aceptar o perdonar? ¿A quién le pido ayuda? ¿Me atrevo a pedir ayuda?

Miro toda mi vida, recorro toda mi historia haciendo una mirada de amor a cada paso y a cada etapa. Trato de volver a mirar toda mi vida con el mismo amor con que Dios la mira... ¡tanto amor! Dios me ama y ama toda mi vida... Él no mira mis errores o mis fracasos... para Él toda mi vida es historia de amor... porque Él ama mi vida y me pregunta: ¿Podés amarla también? ¿Podés mirarla con el mismo amor con el que yo la miro?

¡Este soy yo! ¡Esta es mi vida! Así como fue... y me inclino frente a lo que fue para honrarlo y dar gracias. Gracias a la vida, gracias a las cosas que me pasaron, a las situaciones que me tocó vivir, gracias a las personas que me acompañaron... GRACIAS...

Abrazo toda mi vida... Me dejo abrazar por la VIDA, iluminar por la Luz Sagrada que me habita...

Aquí estoy. Puedo confiar en la Vida, puedo confiar en que el amor es más fuerte que la muerte... Confío en el amor. Me entrego y confío.

Soy yo.... aquí estoy... Ésta es mi historia...

Amén. Así SEA.