

REVISIÓN POSITIVA DE LA VIDA

Cuando pongamos la mirada sobre nuestra propia vida, no debe ser siempre para descubrir nuestro pecado o para ver lo que tenemos que cambiar, o para ver las heridas del pasado que todavía nos hacen daño. Mirar así la propia vida es un modo de odiarse a sí mismo y, en definitiva, odiar la obra de Dios. Es no saber ver lo bueno que hubo y hay en nuestra vida para poder dar gracias al Señor y hacer conciencia de su amor. Si nunca nos detenemos a mirar lo bueno, es muy difícil que creamos de verdad en el amor de Dios y en la obra de su gracia. Veamos algunas maneras de hacer este sano ejercicio en la oración.

- He de recordar que soy una obra de Dios, mi Creador, y considerar que sólo él puede hacer bellas obras de arte. Tratar de descubrir la gran obra de arte que soy, aunque a mí no agraden todos mis colores y cada detalle de mi ser.
- Mirarme con la mirada del Señor que me ama, que me regala la vida sólo por amor, me acepta, me tiene paciencia, y está dispuesto a perdonarme «setenta veces siete».
- Hacer una lista de personas mediante las cuales Dios me dio su amor, y agradecer al Señor el amor que recibí de cada una de esas personas: recordar gestos de cariño, de comprensión, de paciencia, de generosidad.
- Recordar y agradecer cosas de la vida que me han hecho crecer, aunque no todas sean agradables.
- Recordar momentos en los que pude hacer algo bueno por los demás, aunque los demás no lo hayan reconocido.
- Descubrir cosas buenas que el Señor sembró en mí y las posibilidades de bien que hay en mi ser, aunque todavía no las haya desarrollado o aprovechado.
- Recordar momentos agradables que he pasado alguna vez. Trasládame con la imaginación hasta algún lugar donde fui feliz, Gozarlo de nuevo, agradecer. Trasládame imaginativamente a algún lugar agradable donde estuve o quisiera estar, y disfrutarlo en la presencia del Señor. Poner a Cristo allí conmigo y pedirle que me llene con su amor.
- Hacer una lista de cosas lindas vividas en el pasado, recordarlas con gozo.

La importancia de este ejercicio está en que me ayuda a mirar mi vida con ojos positivos. Hoy acostumbramos demasiado mirar nuestras carencias, y la vida nos parece muy negra; nuestro corazón se siente a menudo insatisfecho, vacío, como si la vida nunca hubiera tenido sentido, como si nunca hubiésemos vivido algo bueno, o como si estuviésemos «meados por los perros». Por eso es bueno hacer conciencia en la oración de las cosas buenas que la vida me ha brindado.

Esto también es muy importante para descubrir mejor el amor del Señor. El que no valora esta vida tampoco puede sentirse amado por el que le da esta vida.