

# LA ORACIÓN

## NO ES ORACIÓN:

Pedir a Dios que haga lo que yo quiero [mis caprichos].  
Decirle a Dios lo que Él tiene que hacer.  
Repetir como un autómata ciertas plegarias. etc

## SI ES ORACIÓN: UN ENCUENTRO AMOROSO CON EL SEÑOR.

Esencialmente es:

ponernos ante Dios y,...

junto a Él meditar:

\*nuestra vida y

\*la realidad que nos rodea

## Muchas veces, como consecuencia de lo anterior, nuestro corazón siente necesidad de:

\***darle gracias**

\***alabar** su presencia junto a nosotros

\***expresarle** nuestros deseos

\***hablarle** como a un amigo

\***ofrecernos** a lo que Él quiera

\***sentir gozo** ante su mirada benévola

\***ofrecer** nuestra vida como entrega

\***reconocer** delante de Él nuestro pecado

\*.../...

## ¿CÓMO HACER ORACIÓN?

Bastaría simplemente con ponernos ante Dios, y estar así, sin tener que hacer nada más, perdiendo la noción del tiempo, dejándose sumergir en el Amor.

Pero, como muchas veces no tenemos suficientemente preparado el corazón, conviene dejarse ayudar de ciertos criterios sencillos como los que se expresan a continuación.

Siguiendo los consejos de S. Ignacio la oración tiene **tres pasos** [muy importantes cada uno de ellos]:

**A- PREPARACIÓN DE LA ORACION** (10-15')

**B- LA ORACIÓN EN SÍ** (1 hora)

**C- EL EXAMEN** (15 minutos)

**A- LA PREPARACIÓN:** Antes de empezar es necesario que se tengan presentes ciertos elementos en orden a prepararse:

**1- Seleccionar** aquello que veo, **me mueve el corazón** (como consolación o desolación). A veces será una frase repetitiva, otras veces las frases aisladas de un texto, una cita del Evangelio, una imagen (mental o real), una idea, algo que me ha ocurrido, el recuerdo de personas, una canción, una música, etc.

A partir de eso que me conmueve (ya que Dios está conmigo) haré la oración.

**2- Buscar un lugar adecuado** para hacer la oración, evitando así en lo posible los ruidos, las distracciones, etc.

**B- ORACIÓN EN SÍ:** Para empezar se pueden hacer siempre estas tres actividades:

**1- Calmarse:** aflojar las tensiones de la mente y del cuerpo. Relajarse. Serenarse interiormente.

**2- Delante de Alguien:** uno mismo puede pronunciar el propio nombre, como si Dios mismo lo estuviese pronunciando, poniendo la entonación y la melodía que uno cree que Dios pondría al pronunciarlo. Así se puede estar todo el tiempo que se considere oportuno. (**Hch. 17, 24-28**): En Dios vivimos, nos movemos y existimos.

**3- En espera** de algo: hacer un acto de confianza en el Se-or, tomando confianza de que El tiene 'sorpresas' para m' en este tiempo de encuentro con El. Pedir con humildad y esperanza. (**Mt 6, 25-34**): Abandono en la Providencia.

Nunca preocuparse por 'seguir adelante' si en un sentimiento o frase, o idea, me siento unido a Dios. Lo importante, como dice S. Ignacio, es tener presente que: **"no el mucho saber harta y satisface el ánima, sino el sentir y gustar de las cosas internamente"** [2].

**C- EXAMEN DE LA ORACIÓN:** Teniendo presente lo que nos dice la **quinta adición** [77], es necesario que al acabar nuestro tiempo de meditación, dediquemos unos minutos a examinar cómo nos ha ido en ella. En esta tarea revisaremos los siguientes aspectos:

**1-** ¿Fue suficiente y adecuado el tiempo que dediqué a **preparar** la oración?  
¿Y el tiempo dedicado a la **oración en sí** misma? [12]

**2- Señales:** ¿Qué cosas aparecieron?: ideas, imágenes, sentimientos, frases, deseos, proyectos, distracciones,...? No se trata ahora de juzgar nada, sino simplemente detectar todo lo que apareció, darse cuenta de ello.

**3- SI ME HA IDO MAL [desolación],** miraré la causa para arrepentirme y enmendarme. ¿He sido tibio y flojo en el ejercicio no cumpliendo bien las adiciones?, ¿puede ser debida tal desolación a una manera que Dios tiene de probarme?, ¿reconozco que todo beneficio es don y gracia de Dios y que no depende simplemente de mí tener consolación? [322] ¿He pedido con fervor la gracia en la oración preparatoria [46], y según las indicaciones del segundo preámbulo? [48]. ¿He guardado seriamente las adiciones? [73-90]. ¿He reaccionado vivamente contra la propia desolación? [319].

**4- SI ME HA IDO BIEN [consolación],** ¿he sabido dar gracias a Dios reconociendo que todo es favor suyo?, ¿me preparo para cuando venga la desolación? [323]. ¿He sentido aumento de fe, esperanza y caridad, con alegría interna de las cosas celestiales? [316] ¿Me ha premiado Dios algún esfuerzo o sacrificio que yo le he ofrecido?

**5- Camino:** ¿Cómo fue el proceso?. Cosas que me han ayudado: posición corporal, lugar de oración, preparación, relajación,... ¿Qué sentimientos aparecieron al comienzo, y en el medio, y al fin?. Según las reglas de

discernimiento, ¿puedo deducir con bastante claridad de qué espíritu proceden dichos sentimientos? [176].

**6- Campana:** ¿Qué es lo que se repitió? ¿por qué en 'tal' momento siempre me vino consolación (o desolación)?.

En este tiempo de oración, ¿se han dado desolaciones o consolaciones por causas similares a las que me han venido en otras ocasiones u oportunidades de mi vida?. ¿Qué querrá Dios a través de estos 'sentimientos' que se repiten en mí?.

NOTA: Para el examen de la oración puede ayudar el hacer una pequeña gráfica, como la del ejemplo, donde se recojan las consolaciones y desolaciones a lo largo del tiempo de oración. Igualmente se recomienda el tomar algunas notas sobre aquellos puntos más significativos de la oración.

Consolación

0-----15'-----30'-----45'-----60'--

Desolación