

LA ORACIÓN Y LA VIDA CRISTIANA

Mc 1,16-38: un día en la vida de Jesús

“Olvido de lo criado,
memoria del creador,
atención a lo interior y
estarse amando al amado”

(SAN JUAN DE LA CRUZ)

“Orar es tratar muchas veces de
amistad con quien sabemos, nos ama”

(SANTA TERESA DE JESÚS)

“El me mira y yo le miro”

(Un campesino al santo cura de Ars) NO SON MUCHAS PALABRAS

Importancia de la CONFIANZA, COMPLICIDAD, SINCERIDAD,

A la oración vamos a AMAR: FRECUENCIA, FIDELIDAD...

Verbos que se dan en la oración:

- 1) Creer
- 2) Esperar
- 3) Amar
- 4) Adorar
- 5) Pedir
- 6) Humillarse
- 7) Entregarse (“Dios no se da al alma toda si el alma toda no se da a Dios” Santa Teresa de Jesús)

Las cinco condiciones del pájaro solitario, condiciones que ha de tener el alma contemplativa (SAN JUAN DE LA CRUZ, *Cántico espiritual* 15,24):

- 1) Se va a lo más alto (el alma ha de subir sobre las cosas transitorias para alcanzar la altísima contemplación)
- 2) No sufre compañía, aunque sea de su naturaleza, pues en posándose algún otro pájaro cerca, luego se va (la contemplación necesita soledad y silencio)
- 3) Pone el pico donde viene el aire (el alma pone el pico de su afecto por dónde viene el aire del Espíritu, correspondiendo a sus inspiraciones)
- 4) No tiene determinado color (el alma no tiene determinación en ninguna cosa ni amor propio, sino en lo que es la voluntad de Dios)
- 5) Canta suavemente (el alma canta en la contemplación el amor de su Esposo, alabanzas sabrosísimas para sí y preciosísimas para Dios)

El cuerpo en la contemplación

- 1.- De pie: centinela, respeto, vigilancia, servicialidad, libertad...
- 2.- Sentado: espera, acogida, postura del que quiere aprender...
- 3.- De rodillas o postrado: humildad, inferioridad, súplica de perdón...

Consejos prácticos

- Preparar la oración previamente: cuándo voy a rezar, dónde, con qué texto, sobre qué materia... Qué bien preparamos los encuentros importantes! ☺
- Buscar un sitio solitario, silencioso, cómodo recogido y devoto (Santísimo)
- Comenzar por caer en la cuenta de la presencia de Dios (a veces la oración personal se gana o se pierde en los 5 primeros minutos). Es bueno expresar algún sentimiento de fe, de esperanza, o de caridad. Encomendarse al Espíritu, que es el que hace la oración.
- Ayudarnos siempre de un texto para no distraernos (SAGRADA ESCRITURA). Meditar los textos, rumiarlos...
- Escribir, subrayar, si nos ayuda a mantener la presencia de Dios
- Es más importante escuchar a Dios que hablarle
- No tener prisas, saborear, tranquilidad (fidelidad y generosidad con el tiempo; el mal siempre quiere acortar el tiempo porque sabe que muere en la oración). Es importante no acortar el tiempo. Una cita con hora... mirando el reloj...
- Finalizar con una acción de gracias expresando espontáneamente al Señor aquello que se me ocurra después de haber estado con Él
- Más importante que nuestros sentimientos es la fidelidad a la oración. Es más, cuando nuestra oración no está acompañada de sentimientos aún es más fructífera y aún le gusta más al Padre (al Padre le gusta que le llamen Padre, aún cuando no lo sentimos): como Beethoven cuando componía ya sin poder oír para el gusto del que le escuchaba
- El examen de la oración es de suma importancia. Se debe hacer siempre pues aquí radica el éxito de tu encuentro con Dios y tu recto discernimiento. El examen ayuda mucho a objetivar lo que Dios te está diciendo en la oración.

La oración de repetición

La oración de contemplación

El examen de la oración