

Prepárate para Orar

No conviene ir a la oración sin una preparación previa del tema, de los pasos de la oración, de las condiciones en que se va a desarrollar

Un tiempo adecuado, un lugar tranquilo y una postura idónea. Ambienta el lugar de forma que te ayude: una Biblia abierta, un crucifijo, una vela.

Respira profunda y lentamente, serénate apartando de tu mente toda tensión.

Este tiempo es para Dios.

Ponte en la Presencia de Dios.

[75] *Un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie, por espacio de un Padrenuestro, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira. Y hacer un gesto de reverencia.*



Piensa “a dónde voy y a qué”. Cae en la cuenta de que estás en la presencia de Dios. El Dios de todo lo que es y existe, está en cada latido de tu corazón, está contigo, aquí y ahora. **Y me mira.**

Salmo 139

Señor, tú me examinas y conoces.

Sabes si me siento o me levanto, tú conoces de lejos lo que pienso.

Ya esté caminando o en la cama me escudriñas, eres testigo de todos mis pasos.

Aún no está en mi lengua la palabra cuando ya tú, Señor, la conoces entera.

Así como los pájaros donde quiera que vuelen hallan siempre el aire, así nosotros donde quiera que vamos o estemos, siempre hallaremos a Dios presente (San Francisco de Sales).

Oración preparatoria.

Inicia la oración con un **ofrecimiento de ti mismo** al Señor.

San Ignacio de Loyola propone la siguiente oración: **“pedir gracia para que todas mis intenciones (deseos, planes, intereses, proyectos...)**

acciones (trabajar, conversar, servir, hacer...)

y operaciones (examinar, reflexionar, orar, estudiar...)

sean puramente orientadas para hacer tu voluntad”.

“pedir gracia para que todas mis intenciones acciones y operaciones sean puramente orientadas para hacer tu voluntad”.



Composición viendo el lugar.

Con la imaginación, recrea en tu interior la escena evangélica o la situación sobre la que quieres orar. Es como “hacerte presente”. Varía según el tema de la oración.

Petición.

Pide al Señor la gracia que quieres alcanzar en este rato de oración. Varía según la materia correspondiente. Esta petición es importante porque sirve para fijar el objetivo y el ambiente propio de la oración. A lo largo del día puedes repetir esta petición que te servirá para vivir el día en la presencia del Señor.

Oración.

- Céntrate en el Tema de la Oración
- Lee el texto que quieras meditar y déjate llevar por él.
- Introdúctete en la historia que lees, considera lo que significa,
- saborea los sentimientos que te inspira...
- párate... sin prisas.
- Si encuentras gusto y consolación, no pases adelante.
- Si te distraes o no te concentras, vuelve a la petición.
- Coge de nuevo el texto y lee otro trozo.



Coloquio

“Se hace hablando como un amigo habla con otro amigo” (San Ignacio de Loyola). Comenta con María, con Jesús, con el Padre... cómo te ha ido la oración, lo que has visto, lo que has sentido... Y terminar con un Padrenuestro.



Examen de la Oración

Dejar que la oración se desvanezca lentamente. Repásala como quien recuerda una película vista. Apunta en un cuaderno:

- ¿Cómo te ha ido?
 - ¿Has puesto las condiciones?
 - ¿Qué sentimientos has tenido?
 - ¿Qué vivencias?
 - ¿Ideas? ¿Luces? ¿Distracciones?
- Da gracias.

Una Lección de Santa Teresa de Jesús

Buscar y hallar la voluntad de Dios. Miguel Ángel Fiorito

Orar en Presencia de Jesús

Para Santa Teresa de Jesús, no basta comenzar la oración con Jesús. Es, además, necesario continuarla en su compañía:

Creedme, mientras podiereis, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle cabe vos, y él ve que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle, no lo podréis, como dicen, echar de vos, no os faltará para siempre. (Camino de perfección, cap. 26, n. 1).

Para tenerlo de «compañero», no hay necesidad de elevados pensamientos ni de hermosas fórmulas. Basta mirarlo sencillamente:



Sa.TERESA de JESUS (1515-1582)