

## Invocación para comenzar la oración.

Ven, Espíritu divino,  
manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre;  
don, en tus dones espléndido;  
luz que penetras las almas;  
fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma,  
descanso de nuestro esfuerzo,  
tregua en el duro trabajo,  
brisa en las horas de fuego,  
gozo que enjuga las lágrimas  
y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma,  
divina luz, y enriquécenos.  
Mira el vacío del hombre  
si tú le faltas por dentro;  
mira el poder del pecado  
cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía,  
sana el corazón enfermo,  
lava las manchas,  
infunde calor de vida en el hielo,  
doma el espíritu indómito,  
guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones  
según la fe de tus siervos.  
Por tu bondad y tu gracia  
dale al esfuerzo su mérito;  
salva al que busca salvarse  
y danos tu gozo eterno. Amén.

## Otra Invocación para comenzar la oración.

Padre Santo, ven y reza en mí.

Señor Jesús..., Espíritu Santo..., Trinidad Santa...,

Virgen María, ven y reza en mí.

## SUGERENCIAS PARA LA ORACIÓN

### La Oración son "Gotas de Amor de Dios"

En ocasiones tal vez te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, es verdadera? Quiero compartir contigo algo que te puede ayudar en tu vida espiritual, dándote la paz y la seguridad de estás haciendo siempre bien la oración. Pues lo más importante en la oración es estar con Dios.

**Quien hace oración en quien.** Creemos que hacer (vivir) una buena oración depende de nosotros, de nuestra disposición personal, tanto física como psicológica, de nuestros métodos, del lugar, etc. Todo ello es importante pero secundario. Cuando quiero rezar digo: "voy a hacer oración", "voy a estar un rato con el Señor, o con la Virgen". Esto nos hace creer que somos nosotros los que vamos a estar con Dios en la oración y de que soy yo quien reza a Dios. En definitiva "soy yo" el centro y artífice de la oración, y todo depende de mi esfuerzo y de mi preparación. Pues bien, aquí está el gran error y confusión que en ocasiones nos hace vivir la oración como una experiencia negativa y decir "no he hecho una buena oración o esta oración no me ha valido". En toda oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién reza en mí, en ti, en cada uno.

**La oración no es sentir, sino saber.** Cuando vamos a orar queremos sentirnos bien, experimentar una gran paz y consuelo, sentir que Dios está cerca, etc. Y todo ello porque identificamos oración con sentirnos bien en ella. Pues mira, una cosa son nuestros sentidos y sentimientos afectivos, y otra muy distinta la oración y más en concreto orar bien. La oración sabemos que consiste en estar con Dios, y tener la certeza, la seguridad, de que Él nunca falla y siempre estará con nosotros, independientemente de sentirlo o no. Te lo voy a explicar con un sencillo ejemplo muy clarificador.

**Una gota de agua.** Imaginate un vaso vacío (o un jarro, un cubo, cuanto más grande mejor), en donde con un cuentagotas dejamos caer una gota de agua, solo una gota. Si miramos dentro del vaso tal vez veamos la gota de agua, depende de nuestro sentido de la vista, es decir de la salud y la agudeza de nuestros ojos. Pero también puede ocurrir que no seamos capaces de Ver (sentir) la gota de agua, porque nuestros ojos no ven bien, o porque el recipiente es muy grande y no se aprecia bien la gota. Pero de lo que sí estamos seguros, absolutamente seguros, es que dentro del vaso está la gota de agua, seamos capaces o no de verla o sentirla.

**"Gotas de Amor de Dios"** Salvando las diferencias y aunque los ejemplos nunca son exactos, te diré que en la oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu corazón, en tu vida. Independientemente de que seas capaz o no de sentirla y de vivirla. Si te emocionas y te sientes bien (¡ves la gota!), crees que la oración ha sido buena y verdadera. Pero si por el contrario no sientes nada (¡no ves la gota!) e incluso has estado distraído y preocupado por otras cosas, entonces crees que tú oración no ha sido buena ni verdadera.

Aquí está el error. La oración no es cuestión de sentimientos y ni de sensaciones, sino de confianza y de certeza en que Dios siempre, absolutamente siempre pondrá una "Gota de Su Amor" en tu vida. Sólo tienes que pedirselo, dedicarle un poco de tu tiempo. ¿Cómo hacerlo? ¿Cuándo empieza de verdad mi oración?

**Invocar-llamar a Dios.** Lo más importante y primero en la oración es invocar a Dios, algo así como llamarlo. Con la absoluta seguridad de que vendrá, pues Él nunca falla y siempre está junto a nosotros. ¡Ojo!, pero no lo confundas con sentirlo, pues eso es otra cosa, más bien psicológica o fisiológica. Recuerda que la oración es algo espiritual, aunque tenga su repercusión en lo humano. Por eso tu oración empieza cuando con humildad y confianza invocas o llamas a Dios (o a la Virgen): ¡Señor ven a rezar en mí!, o algo parecido. Es desde ese momento cuando comienza tu verdadera y buena oración, pues es Dios quien reza en ti, porque te quiere y desea estar contigo y ayudarte. Y todo ello independientemente de tu situación personal de serenidad o preocupación, de estar concentrado o distraído, de vivir con paz o con sufrimiento. El Señor, te conoce bien y sabe lo que necesitas antes de que tú se lo pidas. Basta con que lo invoques, lo llames y quieras dedicarle un tiempo a Él y solo para Él. Así vivirás una buena y verdadera oración. Y, después de la invocación, es cuando podemos utilizar algún método que conozcamos, pero sabiendo que es solo una ayuda humana, muy nuestra, muy pequeña y sobretodo muy secundaria, pues el centro y el único importante en la oración es Dios, es Él quién ora en ti, gratuitamente, porque es amor y te quiere incondicionalmente, y desea estar contigo. Y para terminar tu oración, reza con sinceridad y amor una oración al Señor (o a la Virgen), pero muy despacio, como si estuvieras hablando con Él directamente. No tengas prisa pues Él te escucha y tú le dices...

**"Cuentagotas"** Pero, ¿qué hago cuando no tengo ganas de rezar? Pues rezar sin ganas, para que te vengan las ganas de rezar. Así de sencillo y claro. Pero sin desanimarse. Nuestra vida espiritual no puede cambiar de la noche a la mañana, pero sí mejorar, sí recomenzar, sí reanimarse. Haz un pequeño juego. Consíguete un "cuentagotas" en una farmacia, y cada vez que reces un ratito toma una gota de agua y ponla dentro de la botellita. Así iras viendo como crece tu vida de oración y cuanto amor pone Dios en tu vida. Ah!, y no olvides que el desierto se ha transformado en un vergel gracias al riego por goteo, y no por grandes avalanchas de agua, sino poco a poco, por medio de una insignificante gota de agua, pero una detrás de otra al final han hecho el milagro de la vegetación. Algo parecido puede suceder en tu vida con Dios, en tu vida de oración. No esperes sólo a los momentos especiales de oración, ni a una convivencia o ejercicios espirituales, que están bien, pero son como una avalancha de agua, una riada pasajera. Es mucho mejor poner una "Gota de Amor de Dios" cada día en tu corazón, en tu vida. Y así descubrirás, cuando lleguen los momentos difíciles de la vida que siempre llegan, que estás lleno de Dios, de su Amor, de su Perdón, de su Luz, de su Fuerza, etc. y podrás afrontarlos de forma diferente, es decir desde Dios, como cristiano.

¡Ánimo y adelante, y pon un Gota de Amor de Dios en tu vida!

## Preparación para la oración

Tiempo para orar			
<b>Silenciamiento y relajación</b> (No es oración, es preparación)	<b>INVOCACIÓN</b> llamar a Dios, para comenzar la oración.	<b>ORACIÓN</b> con la ayuda de un método.	<b>Oración final</b> Padrenuestro, Avemaría, etc.

### Pequeño silenciamiento.

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado.
- No pienses en nada y estate en silencio.
- Respira despacio y tranquilo.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.
- Vuelve al estado normal.

### Pequeña pedagogía. (Resumen)

- Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
- Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
- Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
- Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
- Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
- Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
- Con un lápiz subraya las palabras y haz "síntesis-resumen".
- Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
- Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
- Los Salmos no se leen, se rezan y se sienten con el alma.
- Colócate en el lugar del salmista y en el de Jesús.
- Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
- Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

***"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar..!"***