

## PARA ORAR BIEN: "Gotas de Amor de Dios"

Seguro que a veces te preguntas: ¿Mi oración es buena, la hago bien, es verdadera? ¿O estoy pierdo el tiempo?

**1º Dios es quien reza en mí.** Creemos que la oración depende de uno, es un error: y por eso decimos: "voy a hacer oración". En la oración no soy yo quien va a rezar a Dios, sino que es Dios el que viene a rezar en mí.

**2º La oración es saber, no sentir.** En la oración queremos sentirnos bien y cerca de Dios, porque identificamos la oración con sentirnos bien en ella. Pero una cosa son nuestros los sentimientos, y otra muy distinta la oración. La oración es estar con Dios, teniendo la total seguridad de que Él siempre estará con contigo, lo sientas o no.

**3º "Gotas de Amor de Dios".** Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu vista. Pero es seguro que la gota está dentro de él. En la oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu corazón, en tu vida, la sientas (*ver la gota*) o no. Lo importante y primero es invocar a Dios, llamarlo. Y seguro que ÉL viene.

**4º Sugerencia para orar bien.** Prepárate relajándote y estando un poco tranquilo y sereno. Para comenzar a orar ya y bien: Invoca a Dios, llámalo (o a la Virgen). Utiliza como ayuda práctica algún método de oración que conozcas. Y termina rezando una oración.

*\*Para ver el texto completo en la web: [eremitoriovocacional.com](http://eremitoriovocacional.com)*

### **5 minutos con Dios y con la Virgen**

Siéntate cómodo y tranquilo.

Haz 5 o 10 respiraciones profundas-lentas.

Reza muy, muy despacio y con fe:

**Padrenuestro, Avemaría y Gloria**

Pide la Bendición de Dios (*dátela*).

Haz 5 o 10 respiraciones profundas-lentas.

## VIDA de ORACIÓN

### **Invocación al Espíritu Santo**

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.

### **Otra Invocación para comenzar la oración**

Padre Santo, ven y reza en mí.

Señor Jesús, ven y reza en mí.

Espíritu Santo, ven y reza en mí.

Trinidad Santa, ven y reza en mí.

# Métodos de Oración

Basado en el P. Ignacio Larrañaga, capuchino: en “Experiencias de Dios” y “Talleres de Oración y Vida”, y en el manual “Encuentro”

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.

## Preparación con el “Pequeño silenciamiento”

Toma una 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.

Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

## Sugerencias para orar

*Según la “Pequeña Pedagogía” (resumen),  
del P. Ignacio Larrañaga*

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.

Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.

Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.

Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?

## Orar con la Palabra de Dios

### Lectura rezada

Se trata de sentir, vivenciar y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haciendo tuyas las frases leídas, identificándote con su contenido y significado. Lee despacio. Para de vez en cuando, y vuelve atrás, repetir y revivir las expresiones más significativas. Y si sientes deseos de orar al Señor, hazlo con fe y libertad.

### Lectura meditada

Se trata de entender lo leído, su significado, su contexto y la intención del autor, etc. (actividad intelectual). Y si aparece alguna idea que te llama la atención, para, y dale vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola y aplícala a tu vida. Lee despacio. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración personal y espontánea. [Ayuda a conocer a Dios]

### Lectura escuchada

Se trata de escuchar a Dios: “Qué me quiere decir el Señor a mí” por medio de su Palabra. Ten una actitud abierta, confiada, sencilla y con la seguridad de que Dios te va a decir algo para tu vida. Lee muy despacio. Y en algún momento vuelve atrás y releer el texto. Y tienes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

### Lectura personalizada

Se trata de decirle, hablarle a Dios, tomando una Lectura o un Salmo que este escrito en “primera persona”. Con fe y humildad, desde lo profundo de tu corazón, dile al Señor esas frases: “tú a Él”, y sabiendo que Él te escucha siempre. Escoge el Salmo según tu situación personal y lee despacio. Vuelve atrás y reléelo. Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.