

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Oración de contemplación.

a) *Silencio*: Hacer vacío-silencio interior y exterior. No pensar en Nada. No sentir ni hacer. Atención a mí, en silencio y paz.

b) *Presencia*: Atención a Dios, sin "imágenes". Mirarlo y ser mirado, amarlo y amado.

Comenzar con Oración Auditiva: Tú me sondeas,

Tú me conoces, Tú me amas. *Y quedarse en silencio ...*

Oración de contemplación

a) *Silencio*. Hacer vacío interior. Suspender la actividad de los sentidos. Apagar recuerdos. Desligar preocupaciones. Aislarse del mundo exterior e interior. No pensar en nada. Mejor, no pensar nada. Quedar más allá del sentir y de la acción sin fijarse en nada, sin mirar nada ni dentro ni fuera. Fuera de mí, nada. Dentro de mí, nada. ¿Qué queda? Una atención de mí mismo a mí mismo, en silencio y paz.

b) *Presencia*. Abrir la atención al Otro, en fe, como quien mira sin pensar, como quien ama y se siente amado. Evitar "figurarse" a Dios. Toda imagen o forma de Dios debe desaparecer. Es preciso "silenciar" a Dios de cuanto signifique localidad. A Dios no corresponde el verbo estar, sino el verbo ser. El es la Presencia Pura y Amante y Envolverte y Compenetrante y Omnipresente. Sólo queda un Tú para el cual yo soy una atención abierta, amorosa y sosegada. Practicar la oración auditiva hasta que la palabra "caiga" por sí misma. Quedar sin pronunciar nada con la boca, nada con la mente. Mirar y sentirse mirado. Amar y sentirse amado. DEJARSE AMAR

Fórmula de la oración: Tú me sondeas. Tú me conoces. Tú me amas.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Vivir una experiencia Contemplativa: No pronunciarás nada, ni mental, ni vocalmente, sino simplemente te sentirás envuelto durante todo el día, de la poderosa y amorosa Presencia de Dios.
- Durante el día sin decir nada, sólo sentirse en Dios, con Dios.
- Al acostarse, dormirse acogedoramente arropado en su Dios.

Tema 9 Contemplar a Dios



Curso de Oración: "Señor, enséñanos a orar"
Basado en P. Ignacio Larrañaga, capuchino: "Experiencias de Dios" y "Talleres Oración y Vida"

¿Qué es la oración contemplativa?

- En la vida de oración cada vez necesitamos menos palabras, y sólo buscamos la experiencia de Dios: estar con Él y en Él.
- Cuanto más simplicidad, silencio y tranquilidad mejor.
- Cuanto menos reflexión, imágenes, pensamientos mejor.
- En la contemplación no hesitamos hacer presente a Dios, pues Él ya está en mi: consciente y gratuitamente.
- Por eso es importante el silencio personal, para estar con Dios.

El contemplativo sólo quiere vivir la presencia de Dios en él, solo quiere "mirar" a Dios y ser mirado por Él.

Las señales de una oración contemplativa: (S. Juan de la Cruz)

- Necesitar estar a solas con Dios, en atención serena y amorosa.
Por ejemplo: Si estoy haciendo un rato de oración de "Lectura Rezada", y de pronto siento la presencia de Dios en mi, y tengo ganas de quedarme quieto y tranquilo con Dios, sin decir nada, solamente viviendo la presencia de Dios, sin decir nada, en mi eso es ya una oración contemplativa.
- Quedarse en quietud y serenidad aunque me parezca que estoy perdiendo el tiempo. Es una aparente pasividad entre Dios y yo, sin hacer nada y sin decirnos nada, pero "nos comunicamos".
- Dejar el alma sin pensar, ni meditar, sólo una atención amorosa, pero sin darle vueltas a las cosas, a conceptos, ideas, etc.

La oración contemplativa es Silencio y Presencia:

Silencio: Lograr el vacío interior, sin sentir nada, sin imaginar.

Dentro de mi no hay nada, y fuera de mi no hay nada.

Solo estoy yo en silencio y paz, en tranquilidad y serenidad.

Presencia: Abrir mi silencio a Dios, en este momento Dios pierde toda figura e imagen de Padre, Hijo y Espíritu Santo, de la Trinidad: solo me queda Él, que está en todo y es todo.

Ayuda para la Oración contemplativa.

- Es aconsejable comenzar con un ejercicio auditivo, diciendo en voz baja una expresión sencilla y simple, como por ejemplo:

Mi Dios y mi todo.

Tú me sondeas, Tú me conoces, Tú me amas. (Sal 139)

Señor, Señor, tu eres mi Dios. (Sal 63)

Señor, hágase tu voluntad.

Señor mío y Dios mío.

Señor, Jesús, ten piedad y misericordia de mí.

Jesús, Hijo de David, ten misericordia de mí.

Y quedarse en silencio y tranquilidad.

Tiene que ser solamente una frase, y repetirla constantemente, hasta llegar a la gracia de la contemplación. Es decir, poco a poco llegar a estar en silencio, no decir nada con la boca ni con la mente. Pues las palabras son como "puentes" entre Dios y nosotros. Pero cuando Dios está ya en nosotros, con nosotros, no necesitamos puentes, ni palabras, ni reflexiones, etc.

Algo así como decir:

- Señor, Tu me miras y yo te miro.

- Señor, Tu me amas y yo te amo.

Y dejarnos llenar, inundar por Dios.

Oración del Corazón:

En ocasiones se ha llamado o identificado este tipo de oración con la "Oración del Corazón" o también "Oración afectiva", pues ambas pretenden estar en un silencio total y experimentar la presencia de Dios y estar con Él sin más, ayudándonos de una frase que nos acerque a Dios, y cuando estamos con Él la dejamos y seguimos con Dios.