

## LOS CAMINOS DE LA ORACION MENTAL – SESION I

Jueves 1 Septiembre

- I. Frase o palabra que el Evangelio les dejó a meditar durante la semana.
- II. Escogieron su ángel Guardian o Santo quien les acompañe en este camino de santificación?
- III. ¿Cual es tu meta en la vida? Ser santo, la santificación

**Espiritualidad Cisterciense:** “La conversión no se realiza en un solo día. ¡Ojalá pueda llevarse a cabo a lo largo de nuestra vida” (San Bernardo). La conversión empieza por una inquietud; se prosigue en una búsqueda; y se va fraguando en una transformación.

Es “una vuelta a Dios” desde una “región lejana”;

Aquí no hay nada de exageración. **La Regla de San Benito así se lo pide al candidato** o candidata: “**si de veras busca a Dios**” (RB 58,7). Búsqueda que se entiende como un combate espiritual en orden a la liberación personal de uno mismo en el seguimiento del mensaje de Jesús de Nazaret: “si quieres ser perfecto, vende cuanto tienes, dalo a los pobres y luego sígueme”.

La comunidad cisterciense quiere ofrecer de este modo un icono vivo del Señor Jesús a cualquiera que se acerque a ella. **Por la conversión se va restaurando la imagen de Dios, deteriorada por el egoísmo del pecado...** exigencia que procede del compromiso de fe cristiana recibida en el bautismo.

“El amor es el compendio de la reeducación del hombre”. (Elredo de Rieval).

La conversión, se traduce en una búsqueda radical de Dios,

**La vida cisterciense es de suyo una “koinonía”;** expresión nacida de la vida de comunidad de los primeros apóstoles. Se refiere a la comunidad cisterciense como una réplica de la Iglesia primitiva, que trata de vivir “**con un solo corazón y una sola alma, perseverando en la oración, en la escucha de la Palabra y en la fracción del Pan**”. (Hch 2, 42).

El significado bíblico de Koinonía es la participación unida en la fe de los creyentes que forman la iglesia. La palabra griega *κοινωνία* se translitera Koinonía en español y significa comunión o unión.

Empecé, dice en su autobiografía, buscando la santidad. en las austeridades, Que ciertamente ' tienen su valor y a las cuales nos ·hemos de entregar con ardor; más tarde creí encontrarla en los caminos de la oración, en la unión íntima con Dios, y esto ya fue un progreso real; pero ahora me esfuerzo por conseguirla apoyada **en la obediencia filial y el abandono confiado.**

**LOS CAMINOS DE LA ORACIÓN MENTAL**, este \_ libro, es la historia íntima de la evolución de la gracia en un alma, en tu alma, si quieres. Entra con decisión, sin temores, por esos caminos y verás cómo, apoyado en tan sana doctrina, llegas a esa alma región luciente de la oración, preludio cierto de la santidad.

Dice San Alfonso (1) de Santa Teresa que hubiera deseado subir a lo alto\_ de una montaña y hacerse oír del universo entero para gritarle: «**oración, oración, oración** Es que había comprendido el mandato del • Señor: «**Es preciso orar y no desfallecer**»

Hay en la vida espiritual dos grandes principios. que conviene no olvidar nunca: **sin la gracia nada podemos, con ella, lo podemos todo.**

**CCC 1987** La gracia del Espíritu Santo tiene el poder de santificarnos, es decir, de lavarnos de nuestros pecados y comunicarnos “**la justicia de Dios por la fe en Jesucristo**” (Rm 3, 22) y por el Bautismo.

**1988** Por el poder del Espíritu Santo participamos en la Pasión de Cristo, muriendo al pecado, y en su Resurrección, naciendo a una vida nueva; somos miembros de su Cuerpo que es la Iglesia (cf 1 Co 12), sarmientos unidos a la Vid que es Él mismo

**1989** La primera obra de la gracia del Espíritu Santo es la conversión, que obra la justificación según el anuncio de Jesús al comienzo del Evangelio: “**Convertíos porque el Reino de los cielos está cerca**” (Mt 4, 17). Movid por la gracia, el hombre se vuelve a Dios y se aparta del pecado, acogiendo así el perdón y la justicia de lo alto. “**La justificación no es solo remisión de los pecados, sino también santificación y renovación del interior del hombre**” (Concilio de Trento: DS 1528).

La conversión es la primera obra del Espíritu Santo en la persona.

¿**Que significa conversión?** Significa vivir bajo la presencia de Dios en nuestras realidades. El hecho que vayamos a misa no nos hace cristianos convertidos, así como el hecho que vayamos a un garaje nos hace vehículos.

¿Entonces debo ser honesto conmigo mismo...que pecados me separan de la gracia de Dios?  
[Parte de el examen de conciencia]

**1997** La gracia es una participación en la vida de Dios. Nos introduce en la intimidad de la vida trinitaria: por el Bautismo el cristiano participa de la gracia de Cristo, Cabeza de su Cuerpo. Como “hijo adoptivo” puede ahora llamar “Padre” a Dios, en unión con el Hijo único. Recibe la vida del Espíritu que le infunde la caridad y que forma la Iglesia.

**Santa Teresa de Jesús dijo:** “Que, a mi parecer, si como ahora entiendo que en este palacio pequeñito de mi alma cabe tan gran Rey, que no le dejara tantas veces solo.” **El camino a la Perfección 28:1**

**Santa Teresa de Ávila:** El diablo sabe que ha perdido el alma que practica con perseverancia la oración mental.

“En la oración aprenderá el alma a despojarse de sí y a revestirse de Cristo.” **Sta Catalina de Siena**

**CIC - 2559 :** “La oración es la elevación del alma a Dios.” **San Juan Damasceno**

¿**Como se eleva el alma a Dios?** Pensando en EL, amándolo a EL y conversando con EL,

**Salmo 57:9-11** “*Mi corazón está firme. Dios mío, mi corazón está firme. Voy a cantar al son de instrumentos: ¡despierta, alma mía! ¡Despierten, arpa y cítara, para que yo despierte a la aurora! Te alabaré en medio de los pueblos, Señor, te cantaré entre las naciones, porque tu misericordia se eleva hasta el cielo, y tu fidelidad hasta las nubes*”

**Salmo 103:1-3:** “*Bendice al Señor, alma mía, que todo mi ser bendiga a su santo Nombre; bendice al Señor, alma mía, y nunca olvides sus beneficios. El perdona todas tus culpas y cura todas tus dolencias; rescata tu vida del sepulcro, te corona de amor y de ternura;*”

La oración, pues, no es solamente un precepto, es una verdadera necesidad. Dios pone a nuestra disposición el tesoro de sus gracias, **pero la llave es la oración.**

¿Deseáis más fe, más esperanza, más amor? Pedid y se os dará.

Pedid más todavía, buscad, llamad, avivad vuestros deseos, importunad al cielo; sea vuestra voz un clamor fuerte y penetrante; **que si vuestra oración reúne las condiciones necesarias, cuanto os venga en deseo lo pediréis y se os concederá»**

**El Maestro de la gracia**, la Verdad misma, tiene empeñada su palabra en una promesa valiente, **donde sólo se nos echa en cara «el no pedir bastante»**; promesa que no deja resquicio alguno a nuestra cobardía, ya que podemos orar siempre, y nada hay más fácil que la oración. El espíritu queda en tinieblas; si no se acerca •El- Dios.

**San Agustín** escribe: «*Aliméntase el cuerpo con manjares, y el hombre interior con la oración. Lo mismo enseña San juán Crisóstomo: «Como el cuerpo no puede vivir sin el alma, de igual modo el alma, sin la oración, muere y exhala mal olor»*»

**San Alfonso de Ligorio** nos ha dejado escrita esta, sentencia memorable: «*El que ora se salva, el que no ora se condena irremisiblemente»*»

Somos penitentes; **pero la' penitencia y la contemplación** vienen -a ser- como nuestros ojos o nuestras manos; nos hace falta la una y no nos podemos pasar sin la otra: Son como las dos tablas de la Ley nos es imposible agradar a Dios sin 'la austeridad, pero no menos •imposible nos sería agradarle sin la vida de oración.

De todos los caminos que la obediencia nos ofrece para conducirnos a nuestro fin, la vida de oración es el más corto, el más fácil, y el\_ más seguro. Se puede ser muy penitente, a lo menos con penitencia corporal-, y no ser perfecto; pero no se puede ser valerosa y constantemente hombre de oración sin llegar a ser santo.

Es preciso, pues, que la oración alimente **en nosotros la fe, la esperanza y la caridad**, que sostenga las demás virtudes y, tenga eficacia para hacernos santos. He aquí -su fin, y he aquí también por dónde se conoce si se hace bien y si se ha dedicado a ella todo el tiempo conveniente.

cuatro: lección, meditación, oración y contemplación. He aquí la escala por donde los moradores del claustro suben de la tierra al cielo... La lección *busca* las dulzuras de la vida bienaventurada, la meditación las *encuentra*, la oración las *pide*, la contemplación las *saborea*... Buscad leyendo y encontraréis meditando; llamad orando y se os abrirá contemplando» (18). Pero

**IMPORTANTE:** Es preciso que el camino esté bien iluminado y que un hábil guía dirija nuestros pasos; de otro modo quedará el alma expuesta a toda suerte de ilusiones. He aquí por qué muchos espíritus excelentes se estacionan y no adelantan.

Quiera Dios bendecir este pobre trabajo y comunicarle gracia para reanimar en muchas almas el celo de la oración mental. **Consta de tres partes**, en las cuales se estudian sucesivamente la oración en general, la oración ordinaria y la oración mística.

## **LOS CAMINOS DE LA ORACION MENTAL - SESION II - CAPITULO I**

**CAPÍTULO I • DE LA ORACIÓN, Y ESPECIALMENTE. DE LA VOCAL** **En su sentido más amplio, la oración es una elevación del alma a Dios,,** Esta definición, tomada de San Juan\_Damasceno, **Pensando en EL, amándolo a EL y conversando con EL,**

Debe el alma abandonar aun los pensamientos propios de sus quehaceres, de sus negocios, trabajos o empleos; elévase entonces sobre las cosas de la tierra; su espíritu y su corazón vuelan al cielo; y, sin/pararse en los coros de los Ángeles y de los Santos, a menos que la plegaria se dirija a ellos directamente, sube hasta el trono de Dios.

Y allí fijos en Él los ojos (2), le habla con ternura, traba con Él dulcísima conversación (3), y Dios la escucha, como padre escucha a su hijo, y responde a sus requerimientos por medio de luces y gracias interiores. **¡Oh, cómo se eleva el alma en la oración y qué honra para su miseria.**

**La Oración abraza 4 áreas importantes: 1.º** • Adora.-Postrada y anonadada ante la Majestad e infinitas perfecciones de Dios, contempla- mira, cree, espera, -confía,. ama, alaba, se regocija de la gloria que Dios encuentra en sí mismo y en sus obras,

**2.º Pide perdón.** -Repasando los años de su vida .. con la amargura de un corazón contrito y humillado, el alma confiesa a Dios sus faltas, siente confusión y vergüenza, manifiesta su arrepentimiento.

**3.º Da gracias.**-Todos los beneficios generales y . particulares recibidos de la mano de Dios devuélvase- los a su Divina Majestad por el agradecimiento y acción de gracias; y en ocasiones, al derramarse en efusiones tiernas • de gratitud ante la bondad y caridad divinas,

**Como practica vamos a escribir una oración de acción de gracias.**

**4.º Solicita beneficios.**- Por último, el alma reclama nuevas mercedes temporales y espirituales para sí, y para todos aquellos a quienes bien. quiere, negociando unas veces la causa del mismo Dios, y otras la • de la Iglesia militante o purgante, de la patria, del Clero, de las Órdenes Religiosas, en especial de la \_propia, de los justos, de los pecadores.

sin embargo, advertir que, .si nos limitamos a alabar a Dios, a darle gracias o arrepentirnos de nuestros pecados, nos habremos, sí, ejercitado en actos excelentes de virtud, pero, hablando en rigor, no habremos orado;• porque: estos tres primeros actos no. pertenecen a la oración. Sino en' su sentido más alto. En rigor la oración consiste en la petición, definiendosela entonces .con Sari Juan Damasceno : «**La demanda . hecha a Dios de cosas convenientes**»

**Algunas citas bíblicas:** Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús. **1 Tesalonicenses 5:16-18**

**Pregunta que nos limita a estar alegres y no orar sin cesar?**

Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que, si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye. **1 Juan 5:14**

Por eso les digo: Crean que ya han recibido todo lo que estén pidiendo en oración, y lo obtendrán. **Marcos 11:24**

Alégrese en la esperanza, muestren paciencia en el sufrimiento, perseveren en la oración. **Romanos 12:12**

Clama a mí y te responderé, y te daré a conocer cosas grandes y ocultas que tú no sabes. **Jeremías 33:3**

Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos. **Mateo 18:20**

Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. **Mateo 6:6**

No me escogieron ustedes a mí, sino que yo los escogí a ustedes y los comisioné para que vayan y den fruto, un fruto que perdure. Así el Padre les dará todo lo que le pidan en mi nombre.

**Juan 15:16**

**Pero tengan mucho cuidado en lo que pedirán porque Dios se los puede conceder.**

La oración, así considerada enciérrese por entero .en la exposición que. hacemos a Dios .de. un deseo, para que nos lo cumpla y satisfaga. Un deseo, pues, -verdadero es condición esencial de la oración.

Lo que no .interesa se pide • • tibiamente, si es que se pide; pero lo que se desea con ardimiento se pide • con palabras vivas, y se solicita ante Dios con verdadera elocuencia.

### **DE LA ORACIÓN VOCAL y MENTAL**

**Oración vocal** és• la que se sirve de palabras o de • signos, o quizá mejor, de fórmulas conocidas que se leen o recitan; tales son el • Oficio divino, el Rosario, .. el Angelus, etc.... , .

**Oración mental** es la que se hace sin fórmulas ni . palabras. De ordinario, y para abreviar, la llamaremos . • **oración a secas.** Gran parte del día lo tenemos dedicado a la primera.

por ser de universal devoción, no debe omitirlas ningún buen religioso. Nodebe des- preciarse la oración vocal, porque, bien hecha, da a Dios el homenaje de nuestro cuerpo y de nuestra : alma; el corazón devoto se desborda naturalmente en• palabras y gestos, que traducen a lo exterior los sentimientos interiores; al contrario, cuando necesita infamarse, las fórmulas piadosas fijan la atención del espíritu y provocan la devoción del corazón.

### **SESION III - JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE**

#### **DE LA ORACION EN GENERAL**

«si dejando la oración vocal, dice • San Francisco de Sales (11), **sentís vuestro corazón atraído y llamado a la oración interior o mental; no resistáis, sino dejad dulcemente vuestro espíritu seguir • . esa inclinación, y no os fatiguéis por no .haber concluído las oraciones vocales que os habíais propuesto, porque la mental que habéis hecho en su lugar es más • agradable a Dios y más útil a vuestra alma»**,

#### **ATENCIÓN EN LAS ORACIONES VOCALES ' .**

No debemos limitarnos a rezar con los labios solamente; es necesario que el alma • levante a-Dios su inteligencia por medio de la atención, su corazón en alas• de la devoción• y su voluntad a través • de la sumisión. «Si . alguno se distrae voluntariamente, dice Santo Tomás, peca, y esto\_ impide el fruto de la oración»

Hay que estar tanto más vigilante cuanto que la costumbre fácilmente engendrarla rutina.

**Dios -no escucha a aquel que rezando no se escucha a si mismo.**

Importa mucho comenzar bien la oración vocal y conservar en ella la atención actual de ahí que sea tan recomendable ponerse de antemano en la presencia de Dios para distraer de las cosas exteriores las potencias de nuestra alma; recogerlas dentro de nosotros mismos y fijarlas en Dios; muy útil será también reavivar la atención en momentos determinados. Más adelante indicaremos diferentes maneras de recogerse. Podrían se fijar los ojos en el Sagrario, en el Crucifijo, o en cualquier otra imagen piadosa, o bien representarse a Dios en el cielo, a Nuestro Señor en el pesebre, en Nazaret, en su Pasión, en la Cruz, etc., y hablar con Él, como si le estuviéramos viendo.

“La oración al llevar nuestro entendimiento hacia las claridades de la luz divina y al inflamar nuestra voluntad en el fuego del amor celestial, purifica nuestro entendimiento de sus ignorancias, y nuestra voluntad de sus depravados afectos; es el agua de bendición que, con su riego, hace reverdecer y florecer las plantas de nuestros buenos deseos, lava nuestras almas de sus imperfecciones y apaga en nuestros corazones la sed de las pasiones.” **San Francisco de Sales**

**CIC: 2564:** La oración cristiana es una relación de Alianza entre Dios y el hombre en Cristo. Es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros, dirigida por completo al Padre, en unión con la voluntad humana del Hijo de Dios hecho hombre.

**Santa Teresa tratando de la oración vocal**, o más bien de la oración vocal meditada, y partiendo el principio de que Dios esta en el alma justa como en un magnífico palacio o en un pequeño paraíso, encarece la oración que llama de recogimiento activo. Cerrando los ojos del cuerpo, el alma recoge sus potencias y entra dentro, de sí misma con su Dios no dejando de mirarle interiormente, mientras sus labios pronuncian piadosas plegarias; y persuadida de que su Majestad está muy cerca, y de que no es menester hablar en alta voz, háblale con amor y sin ruido, como a su Padre, Hermano, Esposo y Señor.

San Ignacio enseña una manera de orar vocalmente, que consiste en recitar muy despacio una oración de modo que se pueda respirar entre palabra y palabra. Apliquémosla a la oración «**Alma de Cristo, santifícame**». 1.º Recogerse y preguntarse: **¿Qué voy a hacer?** Pedir gracia para aprovecharse de este ejercicio. • • Empezad la oración : «**Alma... de Cristo..., santifícame. Cuerpo... de Cristo..., sálvame. Sangre... de Cristo..., embriágame**»

**HACER EJERCICIO ESCRITO DEL ALMA DE CRISTO**

## **ORACIÓN MENTAL SU FIN**

### **DE LA ORACIÓN MENTAL EN GENERAL**

La oración mental es una suerte de oración interior y silenciosa, en la cual el alma se remonta a Dios, sin apoyo de palabras ni de fórmulas, para ofrecerle el cumplimiento de sus deberes y hacerse mejor.

Hay .oración ordinaria y oración mística; en otros, términos, oración activa y oración pasiva.

La oración, como toda obra meritoria, exige gracia de Dios y cooperación por parte del hombre.

En la oración activa domina el esfuerzo del alma, y aparece menos .visible la acción de Dios. Lo sobre- natural, aunque muy real, permanece oculto. En la oración pasiva es la acción de Dios la que domina, llegando a reducir al alma a cierta pasividad, más o menos acentuada, según el grado de unión mística;

Revisar el Catecismo de la Oración Mental.