



SUGERENCIAS PARA ORAR CRISTIANAMENTE

ACTITUDES

- Apertura frente a cada ejercicio o taller de oración.
- Plena libertad y humildad para dejarse llevar por el Espíritu amoroso de Dios.
- Mucho amor, fe y esperanza cristiana.
- Paciencia histórica. Dios sabe cuándo nos concede lo que le pedimos.

1. SABER COMENZAR

- Prepara todo lo que vas a utilizar en la oración: tema, carpeta, cuaderno, lapicero...
- Es muy importante que te ubiques en un buen lugar con el fin de poder estar a gusto con Dios. La posición de tu cuerpo también debe ser significativa.
- Date la bendición con fervor, pues ya que el ejercicio que harás, será “en nombre del Señor Jesús” quien con su Espíritu te va conduciendo a través de tus sentimientos, que se llaman **MOCIONES**, hacia el Padre Maternal. En realidad, es Él quien ora. Entonces, **déjate llevar**, evita manipular la gracia. Recuerda que orar es tomar en serio tus sentimientos.
- Haz ejercicios de relajación, respirando profunda y pausadamente, en cámara lenta.
- Repite la oración preparatoria del Maestro Ignacio de Loyola: “Señor, que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas para amar y servir al estilo de Jesús”.
- Has de tener claro cuál es el tema de la oración, la “Petición Eje” y el vivir el “Aquí-Ahora”.

2. SABER DIALOGAR

Ora de acuerdo con tu situación existencial: pedir, agradecer, alabar, repetir una frase o una jaculatoria, cantar, escribir, leer pausadamente algún texto bíblico, seleccionar alguna frase o palabra, asumirla y encarnarla, contemplar, escuchar, orar con el cuerpo, examinar la conciencia y otras formas que te puedes inventar. Siéntete muy libre, suéltate, se tú mismo. Si en alguna parte de la oración sientes una especial presencia del Señor, no sigas adelante. Quédate allí que hacer oración no es hacer una tarea. Es un encuentro entre amigos.

3. SABER TERMINAR: EL COLOQUIO

- Es la última parte de la oración, quizás la más intensa. Se parece a los últimos momentos de una visita entre amigos, en los cuales se agradece y se hacen recomendaciones finales.
- Ten presente en este momento a María, a Jesús, al Padre Maternal y su Espíritu.
- Finaliza el ejercicio dándote la bendición, agradeciéndole su presencia.



4. SABER DISCERNIR

Discernir lo sucedido durante la oración con el fin de tomar conciencia de **LAS MOCIONES**. La Espiritualidad Ignaciana se caracteriza por este momento. Allí se detecta la Voluntad de Dios.

5. SABER CONFRONTAR CON EL ACOMPAÑANTE

Es necesario tener confianza y transparencia con el Acompañante. No se trata de confesarse sino de manifestarle las **MOCIONES del buen y del mal espíritu**, sentidas durante la oración.

SABER DISCERNIR

El Maestro Ignacio vio la necesidad de evaluar cada ejercicio de oración para observar la forma como se está realizando el encuentro con el Señor. Anota en tu cuaderno lo más significativo como es el tema de la oración, la petición eje, el sitio y la duración.

Primer nivel: El corporal

- ¿Estás bien de salud? ¿Tenso, algún dolor, malestar, sueño? ¿Cansado? ¿Ansiedad?
- Dicen que “El cuerpo grita lo que la boca calla” por lo tanto ¿el sitio y la posesión de tu cuerpo te ayudaron a hacer bien la oración? ¿Habrá un lugar más apropiado?

Segundo nivel: El psíquico

- Recuerda que las sensaciones, sentimientos y pensamientos no tienen moralidad. A veces Dios se comunica a través de ellos. Hay que saberlos interpretar. Hay sentimientos de **alegría** (feliz, tranquilo, radiante, realizado, optimista...); de **tristeza** (aburrido, solo, vacío, agotado, avergonzado, cansado...); de **rabia** (irritado, inconforme, disgustado, culpable...); de **miedo** (inseguro, tímido, nervioso, indeciso, preocupado...).
- ¿Qué sentimientos predominaron en tu oración? Escoge dos o tres ¿Cuál es el origen de ellos y hacia dónde te llevan? ¿Cómo los interpretas?

Tercer nivel: El espiritual

- Hay sentimientos más profundos y es aconsejable detectarlos para interpretarlos. Son gracias especiales dadas por el Espíritu Santo. San Pablo describe los frutos del Espíritu: “amor, alegría, paz profunda, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio” (Gálatas 5,16). Hay otros como, sensación de integración y unidad interior, verdad, bondad y belleza. ¿Tuviste algunos de ellos? ¿Su origen?



- ¿Alguna voz de la conciencia, intuición? ¿Algún deseo profundo? ¿**MOCIÓN del Buen Espíritu (amor) o del Malo (egocentrismo)**? ¿Qué crees que te está diciendo Dios?
- ¿Hubo algunos puntos en los cuales sentiste gusto o dificultad al meditar? ¿Cuáles?

ESTADOS ESPIRITUALES DURANTE LA ORACIÓN

1. ¿**Consolidado** y en qué nivel? ¿Muy consolado (+++)? ¿Bastante? (++) ¿Algo? (+)
2. ¿**Desolado** y en qué nivel? ¿Muy desolado? (+++) ¿Bastante? (++) ¿Algo? (+)
3. ¿**Tiempo Tranquilo**? Es un tiempo maravilloso para tomar decisiones importantes.

¿**Sin agitación de espíritus, como plano, “ni fu ni fa”**? Este estado para San Ignacio, es inquietante. Le dice al Acompañante que averigüe si el ejercitante está cumpliendo con los pasos para hacer bien la oración y si está colaborando con la acción amorosa de Dios.