

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL



**“Señor, enséñanos a orar...”**

Lc 11,1

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL



- Cultivo la expectación.**
- Vivo la escena en presente.**
- Crezco en oración.**
- Convierto en oración las distracciones.**
- Descanso orando.**

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ Cultivo la expectativa.

- ❑ Me preparo desde mucho antes cultivando la expectativa: “¿Qué me tendrás preparado para este encuentro contigo? Seguramente este rato será de gran importancia para mi vida”.
- ❑ Me ofreces un encuentro personal, seductor, fascinante:
  - “Zaqueo desciende: Hoy me conviene hospedarme en tu casa” (Lc 19,5).
  - “Simón tengo algo que decirte” (Lc 7,40)
  - “Si alguien oye mi voz y me abre, Yo entraré y comeremos juntos” (Apoc 3,20)
  - “Si alguno me ama, Yo le amaré y me manifestaré a él” (Jn 14,21)
  - “Lo conduciré a la soledad y allí le hablaré al corazón” (Os 2,14).
- ❑ Además me ofreces mi salud: salud espiritual, física, afectiva, intelectual, social.
- ❑ Toda buena oración es sanadora, liberadora y enriquecedora.
  - “Tomás: soy Yo, mete aquí tu mano” (Jn 20,27).
  - “El que cree en Mí hará cosas mayores que las que yo hago” (Jn 14,12).
  - “La paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes” (Flp 4,7).

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ Cultivo la expectación.

- ❑ Estos ofrecimientos me hacen estar siempre hambriento de un nuevo encuentro contigo:
  - “Ven, Señor Jesús” (Apoc 22,20).
  - “Habla, Señor, que tu siervo escucha” (Sam 3,9).
  - “¡La voz de mi amado! ¡Ahí viene saltando por las montañas! (Cant 2,8).
  - “Mi amado es para mí y yo soy para mi amado” (Cant 2,16).
  - “¡Llévame contigo! ¡Corramos!” (Cant 1,4).

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Vivo la escena en presente.**

- ❑ Tomo conciencia de que estás presente en cada cosa; pero especialmente en mi interior, donde me esperas para intimar conmigo.
- ❑ Leo una o dos veces un breve texto del evangelio. Veo con la imaginación el cuadro: paisaje, vestimenta, gestos, tonos de voz, actitudes, sentimientos de cada personaje.
- ❑ Revivo la escena, identificándome con algún personaje que aparece en el texto o bien como otro espectador, interviniendo según se me ocurra y conviviendo contigo.
- ❑ Permanezco el mayor tiempo posible con los ojos cerrados, para abrir más los ojos del alma.
- ❑ No me pongo en la postura más cómoda, sino en la que favorezca más la unión contigo. Si estoy solo, no temo hacer gestos que me ayuden a sentir más real la contemplación o cantar en voz baja algún canto oportuno. Si estoy con otros, puedo hacer estas cosas mentalmente.
- ❑ La síntesis de cualquier contemplación bíblica podrá ser: "Hoy se ha cumplido esta escritura" (Lc 4,21).
- ❑ No "reflexiono" proponiéndome a mi mismo los razonamientos, sino hablándote a Ti. Tú no eres una tercera persona, un ausente.
- ❑ Después te pregunto: "¿Qué me quieres decir con esto? ¿Cómo aplicarlo a mi vida?" Quizá la respuesta llegará en otro momento del día, a través de las circunstancias (ver "Cómo manifiesta Dios su voluntad")
- ❑ Cuando se trata de hacer propósitos, en lugar de preguntarme qué decisiones tomar, te pregunto a Ti qué deseas.
- ❑ Por fin, te agradezco tus enseñanzas y comprometo mi respuesta de vida.

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Crezco en oración.**

- ❑ Elijo el tiempo y lugar más adecuados y soy fiel a ese propósito para que se me convierta en hábito.
- ❑ Hago una solemne señal de la Cruz que me cubra todo entero con el manto de la Trinidad.
- ❑ Reconozco que no sabemos orar como es debido, pero tu Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad (Rm 8,26) y me abro con humildad a su acción.
- ❑ Pongo en tus manos redentoras los problemas que podrían absorberme, convencido de que si ahora me ocupo de Ti estaré después mejor preparado para resolverlos. Particularmente te entrego mis rencores y quejas y me zambullo en tu amor.
- ❑ Mi oración es simple y dócil a tu inspiración, no rebuscada en la materia ni en el estilo: lo que de veras brota de mi interior, no aprendido de memoria.
- ❑ Si fue leído en algún libro de meditaciones, me empeño en asimilarlo y hacerlo mío.
- ❑ No me ato al libro más de lo necesario, para no convertir la oración en una simple lectura. Prefiero leer un párrafo fecundo cinco veces, que cinco párrafos seguidos.
- ❑ Repito una misma palabra –o breve frase- mientras tenga sentido para mí, en lugar de pasar adelante.
- ❑ Cultivo los silencios o pausas en la oración vocal o mental, para empaparme de lo que voy diciendo.

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Crezco en oración.**

- ❑ No temo lanzar exclamaciones en castellano o en lenguas, cuando tu Espíritu me lo inspire.
- ❑ Aprecio más lo que Tú me puedes decir que lo que yo diga.
- ❑ No desprecio la consolación, sino que me preparo a ella y la pido, sabiendo que es puro regalo tuyo.
- ❑ Pero doy más importancia a la consolación en la voluntad, luego en el entendimiento y por fin en el sentimiento. Y me entreno para perseverar cuando llegue la desolación.
- ❑ Cuando estoy en consolación procuro alargar la oración mientras siga encontrando entrada en tu presencia. Es un medio fácil para aprender a tener larga oración. Sin larga oración no hay alta oración.
- ❑ Al principio, puede bastarme 10 minutos diarios de oración mental, sin acotarla por ningún pretexto pero alargándola cuando Tú me lo indiques.
- ❑ Cuando estoy en aridez y no logro expresarme, puedo hacer la oración por escrito, como escribiéndote una carta con mucho amor.
- ❑ Al final de la oración hago evaluación, aprovechando las preguntas que figuran en la "Carta a Jesús" y los temas de "Consolación-Desolación".

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Convierto en oración las distracciones.**

- ❑ Si me vienen distracciones, las convierto en tema de oración, en lugar de combatirlas como se espantan las moscas.
- ❑ Las circunstancias que el Padre dispone o permite son para mi bien (Rm 8,26; Mt 6, 25-34); por eso, aunque parezcan triviales o negativas, procuro aprovecharlas. Por ejemplo:
  - El calor y el frío me hacen pensar en el calor del amor.
  - Un ruido puede integrarse a los ruidos de la escena que estoy contemplando, para darle más realismo y actualidad.
  - El colectivo que pasa estridentemente me recuerda a los hermanos en su trajín diario, para que te presente sus gozos y esperanzas, sus angustias y preocupaciones.
  - La sirena de una fábrica estimula mis preocupaciones sociales.
  - El gorjeo de los pajaritos eleva mi alma a los coros celestiales y al deseo de alabarte también en lenguas.



# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Convierto en oración las distracciones.**

- ❑ Ante cualquier incidente, pregunto: “¿Qué me quieres decir, Señor, con esto?”.
- ❑ Semejantes reflexiones me permiten hacer oración durante los viajes y en otras circunstancias que impidan el recogimiento. Además irán entrenándome para la unión contigo durante el día.
- ❑ Pero lo que interesa ahora es que me permitirán superar el problema de las distracciones. Si todo me une contigo, ya nada merece llamarse “distracción”. Todas las cosas me hablan de Ti porque estás en ellas y porque me las ofreces con inmenso amor.
- ❑ Cuando caigo en la cuenta de imágenes o pensamientos aparentemente desconectados con el tema de la meditación, no siempre los presumo como distracciones. Pueden ser inspiraciones tuyas sobre alguna situación que estoy pasando, algo que necesito corregir o sanar, alguna necesidad de otros por quienes interceder o el llamado a una oración más encarnada en la vida.
- ❑ Por eso, Redentor Divino, ahora hago para siempre esta intención: las oraciones que rece distraído quiero ofrecerlas para que Tú bendigas a esas personas o situaciones en las que esté pensando. Con eso, ya no serán distracciones sino temas de intercesión.

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Convierto en oración las distracciones.**

- ❑ Si la distracción es una preocupación honda, que afloraría de todas maneras, la elijo como tema. Te la presento como si yo fuera tu secretario: “Este es un asunto tuyo; ¿Qué quieres? ¿Cómo podré secundar tus planes?”
- ❑ Pero procuro evitar:
  - Que la oración se convierta en estudio o en mera preparación concreta de mis actividades, aunque sean apostólicas.
  - Que el entusiasmo me provoque obsesión, hasta no poder liberarme de mis planes o problemas ni siquiera durante la oración. En este caso, me empeño en suspenderlos, olvidándolos aún en mis ratos libres, hasta recuperar la paz.
  - Que los entretenimientos innecesarios (televisión, internet, revistas mundanas, etc.) carguen mi imaginación con temas excitantes, sobre todo en los momentos previos al encuentro contigo.
  - Que la liviandad me haga ejercitar estas prácticas como un simple mariposear.

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ **Convierto en oración las distracciones.**

- ❑ A los principiantes nos conviene una disciplina mental firme. A este fin, durante los primeros minutos de la contemplación me concentro en tu presencia y en el tema fijado.
- ❑ En especial, procuro convertir en oración las tentaciones.
- ❑ Te cuento lo que me está pasando, sin asustarme, como un mero espectador y aplico los consejos que yo le daría a otro en un caso parecido. Por ejemplo:
  - Si me estuve entreteniendo con los defectos de otro, sigo pensando en él; te pido que le quites esos defectos y lo llenes de bendiciones, te alabo por los favores que le has brindado y las virtudes que descubro en él. Me planteo cómo podré ayudarle.
  - Cada tentación de orgullo, es humillante porque desenmascara mi debilidad. La aprovecho para humillarme y refugiarme en Ti: “Si el Señor no edifica la casa, en vano se cansan los albañiles” (Sal 127,1).
  - Cuando se me ocurre hacer o decir algo que redundaría en mi vanagloria o deleite desordenado, prometo –por determinado tiempo o para siempre- no decir o hacer aquello, como castigo de esa distracción.
  - Si me pongo a pensar en comidas, lo considero una inspiración de mortificarme en ellas, o una invitación a hambrear el banquete celestial.
  - La tentación contra la pureza me sirve para reforzar mi propósito de mantenerme casto. La sublimo orientándola hacia Ti, centro de todos mis amores y fuente del placer más grandioso.
  - Después de superadas las tentaciones, te las agradezco, porque me sirvieron para avanzar en la virtud (ver “Frente a la Tentación”).

# CÓMO HACER ORACIÓN MENTAL

## ❑ Descanso orando.

- ❑ Mantengo los ojos cerrados, sin forzar los párpados, sin arrugas en la frente ni expresión en la cara.
- ❑ Busco una postura natural, sin músculos tensos, que pueda conservar largo rato sin cansarme. Te pido que derrames paz y unción en mi frente... ojos... cara... cuello... hombros... pulmones... vientre... manos... piernas... pies. Al mismo tiempo, voy relajando esa parte del cuerpo e imagino que Tú pones tu mano sobre ella y derramas tu unción.
- ❑ Tomo conciencia de que estoy en tu regazo, como un bebito. Saboreo el gozo, la paz y el amor que Tú me vas infundiendo. Te alabo por ello y por todo.
- ❑ Respiro con placidez: "Este aire que oxigena mi sangre es símbolo del Espíritu que vitaliza mi alma". Que el abdomen no esté encogido, para que el diafragma pueda moverse con facilidad.
- ❑ A cada respiración puedo repetir en mi interior: "Jesús" o "te amo".
- ❑ La espiración me hace sentir que exhalo todo lo que está viciado en mi. Si me viene un bostezo, lo aprovecho para descansar en Ti, diciéndote: "¡Qué bien estoy contigo!"
- ❑ Te cuento todo lo que se me ocurre, charlando con sencillez.
- ❑ Oro en espíritu más que en entendimiento.
- ❑ Procuro prolongar los silencios en compañía tuya.
- ❑ No tengo apuro por terminar: junto a Ti estoy empleando muy bien mi tiempo.
- ❑ Si tengo insomnio cuando estoy en la cama, no me pongo nervioso: es una magnífica oportunidad para descansar orando.



soyconvivente.org

¡Gloria a Dios!



[soyconvivente.org](http://soyconvivente.org)