

ORACIÓN

Recomendaciones para tus bloques de oración personal

Pasos a seguir en tus 60 minutos de oración:

- 1) Busca un lugar tranquilo, en horario y condiciones, que te permitan sacar el mayor provecho. Prepara las lecturas que vas a orar. Puede ayudarte una imagen, una vela, etc.
- 2) Un paso o dos antes del lugar donde te vas a encontrar con el Señor; de pie, por espacio de un Padrenuestro, considera cómo Dios te contempla, te abraza, te espera, etc.; y, lo saludas inclinándote respetuosamente. [EE75].
- 3) Te ubicas, en la posición que más te ayude, en el lugar que tengas preparado.
- 4) Busca quietarte: respira profundamente, te calmas, te relajas y liberas las tensiones; entregas tus preocupaciones en las manos del Señor. Haces, consciente y detenidamente, la señal de la cruz.
- 5) Haces la **oración** que San Ignacio llama la "sólita" [EE N°46] o preparatoria. Es decir, al iniciar cada hora de oración, deberás hacerlo con ella, pues enmarcará este momento en la disposición necesaria:

[46] Oración. La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad.

- 6) Haz la oración de **petición** que es distinta cada vez, según el tema que se está tratando en el bloque correspondiente.
- 7) Lee lentamente el o los textos que se te proponen, dejando que la palabra de Dios toque tu corazón, deteniéndote donde encuentres mayor gusto espiritual. Si te ayuda, puedes usar las preguntas o sugerencias que aparecen en los preámbulos y puntos.
- 8) Al ir terminando, haces el **COLOQUIO que es**: conversación con el Señor, **como** un amigo conversa con otro amigo, agradeciéndole, si te ha regalado la gracia **pedida; y, si no la has recibido**, la vuelves a pedir; y agradeces todos los deseos, sentimientos y pensamientos que ha puesto en tu corazón en este encuentro.

Examen de la oración: Al terminar tu oración, anota los **frutos** que de ella obtuviste. Para ello, te invitamos a seguir la siguiente pauta que puedes replicar en tu cuaderno:

EXAMEN DE LA ORACIÓN

*Petición: ¿Sentí que el Señor me concedió lo que pedí al inicio?
¿Por qué sí o por qué no?*

Mociones espirituales que experimenté:

- **Consolación:** Se manifiesta en el interior como alegría, presencia de Dios, mayor fe, paz, esperanza y caridad. ¡Dios presente! y/o
- **Desolación:** Se manifiesta, también en el interior, como sequedad, tristeza, desánimo, desasosiego, sin fe, sin esperanza y sin amor.
¡Sentimiento de ausencia de Dios!

Acción del Buen Espíritu:

¿Cómo sentí que actuó en mi oración el buen espíritu?
¿A dónde siento que me lleva e invita?

Acción del Mal Espíritu:

¿Cómo sentí que actuó en mi oración el mal espíritu?
¿Qué trampas trató de tenderme? ¿Qué buscaba?

Distracciones:

¿Qué me sacó de la oración? ¿Se repitió mucho? ¿Por qué?

Fruto de la oración:

De esta hora de oración, ¿cuál o cuáles frutos estoy sintiendo alcanzar?