

## 1.- Aproximación a la experiencia de oración:

La oración es un diálogo entre amigos, entre Dios y tú, o Dios y nosotros, ya que puede ser personal y comunitaria. Los caminos de ese diálogo pueden ser distintos: la meditación (utiliza la memoria, el entendimiento y la voluntad, dirigidas hacia el amor de Dios), la contemplación (la mirada del alma puede hacer pausa, detenerse y encontrar placer), por repetición (la oración de Jesús, donde se busca que el corazón se haga más central en la manera de responder, pues el contenido no cambia; el rosario), y otras. No termines bruscamente esta conversación con Dios, agradece esta experiencia de encuentro.



## 2.- El Diálogo como experiencia de oración:

- a) **Preparación:** aquí es muy importante la actitud inicial, ¿cómo me dispongo internamente para el diálogo? Es importante, pedir al Espíritu Santo su asistencia (es Él quien ora en nosotros). Preparar, es también saber qué se va a orar (personal – comunitariamente); es decir, escoger de antemano algún texto de la Biblia; si voy a orar en un sitio específico, en fin, no perder tiempo en estas cosas externas, para estar centrado en la experiencia de oración y estar atentos a la voz del Espíritu Santo.
- b) **La oración misma (experiencia del diálogo):** ocurren dos cosas en la oración, lo que yo – nosotros / hago – hacemos, y lo que se me ofrece y puedo hacer en el diálogo, tal como: salmos, lecturas, cantos, puedo meditar, contemplar, entre otras cosas..., más el segundo aspecto, que es lo que me ocurre ó nos ocurre, la gracia que Dios nos da en este momento. Sin embargo, es importante discernir las nociones de gracia por las que somos arrastrados a Dios, de las nociones de los sentidos (el diálogo va más allá de los sentimientos, los sentidos pueden engañarnos, somos un simple punto de partida) o del mal espíritu por lo que somos apartados de Dios. El diálogo enriquece, si es verdadero.



c) **El examen:** el diálogo debe llevarnos a un enriquecimiento personal – comunitario, de la experiencia de Dios, de oración. Tomando los dos aspectos que ocurren en el diálogo, podemos analizarlos. Este examen, permite ir detectando, cómo el Señor va trabajando en mí la personalidad de Jesús:

Lo que he hecho...

¿El lugar me sirvió...?  
diálogo?

¿La posición corporal me ayudó?

¿Aproveché el silencio – ruido  
interior – exterior?

Lo que ha pasado...

¿Cómo me fue en el

Aburrido – alegre, otro.

Otros aspectos...

### 3.- La Composición de Lugar (Técnica Ignaciana):

Se trata de un encuentro con la persona de Jesús, sus valores, sus actitudes, otros., para ir asimilando en nuestra propia vida.

Se divide en varios momentos:



- a) Se escoge el pasaje o texto bíblico y se contempla a las personas que conforman el texto; las actitudes de las personas, hacia la persona de Jesús, y la actitud de Jesús hacia las personas, identificándote con una de las personas.
- b) Desde la persona que asumiste en la composición, disponte a la escucha de las palabras de Jesús o de otras personas hacia ti y contempla las acciones que cada una toma hacia ti, observando la acción de Jesús, hacia tu persona concretamente.
- c) Se deja realizar el diálogo (se busca).
- d) Compromiso: ¿qué he hecho yo, qué hago y que haré después de este encuentro?

### 4.- La Lectura Divina propuesta por San Benito:

Es leer, escuchar, retener, profundizar y vivir la Palabra de Dios contenida en la Biblia, teniendo como base la fe y el amor. Consta de los siguientes momentos:

- **Lectura:** se lee un pasaje bíblico (Evangelio) tres veces mínimo (rápidamente, en voz alta y pausada), y se escoge la frase o palabra más significativa.
- **Meditación:** profundizar la lectura, buscar el sentido en mi vida.
- **Oración:** orar a Dios desde la lectura bíblica realizada.
- **Contemplación:** repetir mentalmente la palabra que me ha interpelado en la lectura, para relacionarla con Cristo y así con nuestras vidas.



### LA ORACIÓN DE JESÚS

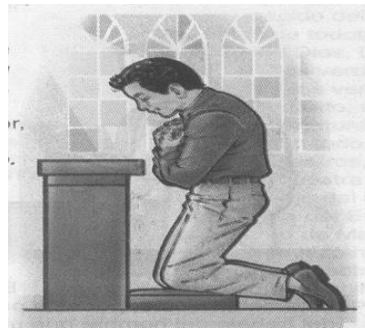


El mismo afianzamiento de confianza de Jesús, se encuentra en el momento de comunión intensa con el Padre, expresado por Jesús en la oración. Jesús de hecho, es un hombre de oración. En el momento del bautismo, Jesús recibe el Espíritu mientras ora (Cfr. Lc 3,21); después de una intensa jornada de predicación, llena de dedicación para con los enfermos, en la mañana, antes de emprender su nueva actividad, Jesús se retira a orar. (Mc 1,35).

Él, pasa una noche en oración, antes de la escogencia de los Doce (Lc 6,12); Ora antes de efectuar algún milagro (Jn 11,41s); se introduce en la oración, en cualquier momento significativo y decisivo para sí y para su misión: la Transfiguración (Lc 9,28), cuando enseña el Padre Nuestro (Lc 11,1), la negación de Pedro (Lc 22, 31-39).

Sobre todo, antes de la Pasión, cuando junto al momento supremo de su donación redentora, Él ora más intensamente, encontrando en la oración el sentido de fe y de abandono, llevándolo a cumplir con la voluntad del Padre (Mc 14, 35s).

La oración ilumina el ritmo de la vida de Jesús y de su jornada, como un tiempo de paz y de preocupación interior (Mc 6,46), dando así, una mayor y personal intimidad con el Padre, de quien se deriva el sentido del amor y la verdad. Él, aplica nuevo vigor a la misma oración y nueva claridad para continuar fielmente, el desarrollo de la misión confiada por el Padre.



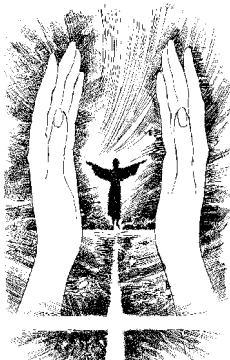
Se dispone así prontamente a tomar su trabajo, disponible y sensible al contacto y al intercambio fructuoso, con cuantos se le acercan. Inspirado e incansable en el anuncio del Evangelio. Atento y vigilante para combatir y superar las insidias del enemigo.

Es quizás, después de esta profunda experiencia, en que Él se ha hecho maestro de oración y autoridad y credibilidad; por ello, va a decir a sus Discípulos: “Vigilen y oren, para no caer en tentación” (Mc 24,38).

Un aspecto particular, en el sentido teológico, lo constituye, el hecho de que Jesús ora al Padre, llamándolo (Abbá). Y probablemente, Jesús había usado esta expresión en todas sus oraciones (Mc 14, 36). El hecho de que Jesús llama a Dios Abbá (Papaíto), se constituye en una novedad absoluta. La oración judaica, ignora tal uso, refiriéndose a Dios, porque el término Abbá es una forma infantil, casi un balbuceo, largamente difuso en el ambiente palestinese, que desdecía del respeto, debido a la trascendencia de Dios



Jesús ha hablado con Dios, como lo haría un niño con su padre, con la misma simplicidad, intimidad, espontaneidad, abandono fiel. Él se encuentra a gusto en el encuentro con su Padre Dios, sintiéndose en su propia casa, participando de su vida, compartiendo las ideas, su afecto y la intención del Padre. Ellos, el Hijo y el Padre, de quienes se desprende toda la fuerza y la dulzura del amor paterno en Dios su Padre; amado sobre todas las cosas; del cual se reconoce el origen de su ser.



Llamando a Dios Abbá, Jesús manifiesta con sencillez y profunda verdad, la sustancia de su encuentro con Dios; que consiste en el intercambio filial de su naturaleza y de la comunión total con Él. El Término Abbá, no sólo expresa toda la misión de un hijo para con el padre, sino, la disponibilidad para cumplir la voluntad del Padre. Como todo hijo, deberá hacer en el encuentro con su propio padre (Mc 14,36; Mt 11, 25). Jesús otras veces, no usa, sino la expresión Padre cuando ora, Padre mío, distinguiéndose del discípulo, que a veces decía Padre Nuestro. Jesús distingue del Padre Nuestro, el Padre de ustedes, éste está, para indicar el informe especialísimo y único que le da Jesús a su Padre, que es Dios.