



Pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos ... es oración mental

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

[...] Si veíamos anteriormente que Santa Teresa experimentó que la oración fue el remedio de todos sus males, dando un paso más, también nos dice que la oración es la puerta para que el alma entre en las profundidades para unirse íntimamente con Dios. De esto habla ampliamente al comienzo de El Castillo Interior.

«Pues tornando a nuestro hermoso y deleitoso castillo, hemos de ver cómo podremos entrar en él, cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración» (1Moradas 1,5-7).

No debe importar tanto qué clase de oración hagamos, sino, que le dediquemos a Dios cada día con fidelidad el tiempo que destinemos a ella. Lo dice San Juan de Ávila: *«Y por la oración entendemos aquí una secreta e interior habla con que el ánima se comunica con Dios, ahora sea pensando, ahora pidiendo, ahora haciendo gracias, ahora contemplando, y generalmente por todo aquello que en aquella secreta habla se pasa con Dios. Porque aunque cada cosa de éstas tenga su particular razón, no es mi intento tratar aquí sino de cómo es cosa muy importante que el ánima tenga con su Dios esta particular habla y comunicación»*¹.

San Ignacio en los puntos 73 a 77 del Libro de los Ejercicios nos ofrece unas adiciones o consejos para hacer mejor los ejercicios, para hacer mejor la meditación o contemplación.

La meditación es una oración distinta, pero que no la debemos descartar para nosotros, y menos aún, creer que no la necesitamos. La Santa se enfadaba con esto.

«¿Qué es esto, cristianos, los que decís que no es necesaria la oración mental, os entendéis? Yo quisiera dar voces y disputar, siendo la que soy, con los que dicen que no es necesaria la oración mental. Ciertamente, creo que no os entendéis, y por eso queréis que desatinemos todos: ni sabéis lo que es oración mental, ni cómo se ha de hacer la vocal, ni lo que es contemplación, porque si lo supierais, no condenaríais por un lado lo que alabáis por otro» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 22,2).

Es necesario hacer otra clase de oración, además de la vocal; sobre todo, cuando Dios nos va atrayendo hacia ella. San Francisco de Sales nos dejó escrito: *«Si haciendo la oración vocal, sientes tu corazón inclinado y movido a la oración interior o mental, no huyas de entrar en ella, sino antes procura que tu espíritu ejecute lo que en esta parte desea, y no se te dé nada de no haber acabado las oraciones*

¹ SAN JUAN DE ÁVILA, Audi, filia. Ed. San Pablo. Madrid. 1997. p. 358-359.



vocales que te habías propuesto rezar, porque la mental, que en su lugar harás, es más agradable a Dios y más útil a tu alma»². La Santa lo aconseja.

«Al principio cuesta esfuerzo, pero cuando la persona se ha acostumbrado, se suaviza el esfuerzo. Después ocurre lo contrario, pues lo que entonces cuesta es tener que abrir los ojos. En el mismo recogimiento percibe la persona que el espíritu se robustece para luchar contra la carne» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 28,7).

En la meditación, una parte es indudable que tenemos que reflexionar dando vueltas en el corazón. Por ejemplo, leyendo un libro, que fue la forma de meditación de la Santa muchos años.

«Yo estuve catorce años que nunca podía tener meditación sino junto con lectura. Habrá muchas personas de este arte, y otras que, aunque sea con la lección, no puedan tener meditación, sino rezar vocalmente, y aquí se detienen más» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 17,3).

a) La oración que practicó la Virgen María. Siempre tuvo la Virgen vida de oración, ya que nunca perdió la presencia de Dios. [...] Haciendo meditación, la imitamos. La oración vocal sosegada provoca y empieza a desarrollar otra oración distinta, de deseos, de entrar en intimidad con el Señor y asimilar personalmente los grandes misterios de la vida de Jesús, que es lo que explica la Santa.

«Hacia la oración de este modo: como no podía discurrir con el entendimiento, intentaba representarme a Cristo dentro de mí y me encontraba mejor, creo, en los lugares donde le veía más solo. Me parecía que estando solo y afligido, como persona necesitada de compañía, me admitiría a mí» (Vida 9,4).

Poco a poco vamos acostumbrando al alma a tratar con Dios. Ya no solo a hablar con Él en la oración vocal, porque hablar lo hacemos con todas las personas, aunque no tengamos con ellas trato de amistad. No es perder el tiempo si en la meditación nos paramos en algo que nos llame la atención.

«Luego les parece es perdido el tiempo, y tengo yo por muy ganada esta pérdida; sino que como he dicho se representen delante de Cristo, y sin cansancio del entendimiento se estén hablando y regalando con Él, sin cansarse en componer razones» (Vida 13,11).

Pero en la oración de meditación es aún más importante el encuentro personal «con quien sabemos que nos ama». En este sentido, la meditación es oración en la medida en que se produce en ella ese encuentro personal y amistoso con el Señor. Estarle amando.

«Que no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho» (4Moradas 1,7).

El Catecismo dice: «La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les falta: las Sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del

² SAN FRANCISCO DE SALES, Vida devota, 2, cap 1. Ed. B.A.C. popular Madrid 1982. p. 69.



tiempo, los escritos de los Padres espirituales, las obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del "hoy" de Dios»³. Por eso dice la Santa a los que discurren, y se cansan de reflexionar, que no se les vaya todo el tiempo en esto.

«Es gran remedio tomar un buen libro, aun para recogeros para rezar vocalmente, digo como se ha de rezar, y poquito a poquito ir acostumbrando el alma con halagos y artificio para no la amedrentar. Y creed cierto que, si con cuidado os acostumbráis a considerar que traéis con vos a este Señor y a hablar con él muchas veces, que sacaréis tan gran ganancia, que aunque yo ahora os la quiera decir, por ventura no me creeréis» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 43,3).

[...] dice el Evangelio: «*María guardaba... y meditaba en su corazón*» (Lc 2,19). La Virgen componía su oración con los acontecimientos de la vida de su Hijo y la suya. [...] Cuando rezamos y meditamos los misterios del Rosario, estamos meditando los mismos misterios que la Virgen meditaba en su corazón; estamos imitando a la Virgen. ¡Cómo no va a ser buena esta clase de oración, si es la oración que hacía la Virgen¡.

«Yo aconsejo a todos que hagan meditación aunque no tengan virtudes porque es principio para alcanzar todas las virtudes y cosa en que nos va la vida comenzarla a todos los cristianos, y ninguno por perdido que esté debía de dejar de hacer» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 16,3).



Solo Dios basta, ... ¡Ave María y adelante!

³ Catecismo, N° 2705.