



Día 03 - Santa Teresa nos enseña a hacer oración mental

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Además de la oración vocal, y la oración de meditación, hay otra forma de contacto con Dios más simple: la oración mental. El alma, a medida que va progresando en la oración, va disminuyendo el número de oraciones y la diversidad de los afectos, y esto es fácil.

«No es otra cosa, oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (Vida 8,5).

Ella tenía una oración muy especial, que le había enseñado el mismo Señor. No nos tiene que asustar, al contrario.

«Pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor, pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental; no penséis es otra algarabía, ni os espante el nombre» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,3).

[...] lo que importa no es sobrecargarse con muchas prácticas de piedad, que muchas veces va en detrimento de la devoción interior, sino que vale más calidad que cantidad. Llamamos oración mental, al tiempo en que el alma se desentiende de todas las ocupaciones, y se está recogida en Dios, dándose cuenta de que está con Él, y Dios con el alma, y eso, con mucho amor. [...] «orad sin cesar» (1 Tes 5,17). Nuestra oración no tiene que ser algo complicado, sino, cada vez más sencillo, más simple, que lo hagamos con gusto y facilidad. Porque si oramos de una manera cada vez más costosa, más complicada, lo seguro será que nos cansemos y lo dejemos, o en el peor de los casos, que cojamos manía. La Santa, con este modo, se alargaba mucho.

«El Señor lo enseñe a las que no lo sabéis, que de mí os confieso que nunca supe qué cosa era rezar con satisfacción hasta que el Señor me enseñó este modo. Y siempre he hallado tantos provechos de esta costumbre de recogimiento dentro de mí, que eso me ha hecho alargar tanto» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,7).

No siempre, pero el Señor a las almas que tratan de intimidad con Él les suele regalar algunas veces momentos especiales de su presencia, sobre todo en esta clase de oración mental, como a la Santa.

«Comenzó el Señor a regalarme tanto por este camino, que me hacía merced de darme oración de quietud, y alguna vez llegaba a unión, aunque yo no entendía qué era lo uno ni lo otro y lo mucho que era de preciar, que creo me fuera gran bien entenderlo» (Vida 4,7).

¿Es difícil hacer oración mental? Sí, porque se necesita entregarse a ese tiempo tan especial con decisión, con empeño, con ganas de tratar con Dios. No siempre es fácil que consigamos el recogimiento, y esto a veces es una dificultad, pero cuando se supera, el gozo es grande. Y como



todo en lo que hay parte humana, hay que trabajar para conseguirlo; y en la oración, para tratar de amistad, hay dos personas, Dios y el hombre. De parte nuestra, puede ser trabajoso.

«Pues nada se desprende sin un poco de trabajo, por amor de Dios, que deis por bien empleado el cuidado que en esto gastareis. Y yo sé que, si le tenéis, en un año y quizá en medio, saldréis con ello, con el favor de Dios. Mirad qué poco tiempo para tan gran ganancia como es hacer buen fundamento» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,8).

Hay aspectos que la hacen muy agradable, la hacen muy fácil, la hacen muy descansada, como son: recordar que Dios está presente, los silencios en su presencia, las miradas al Señor en la custodia, al sagrario, los gestos llenos de significado. Todos estos aspectos, hechos en la presencia de Dios, en el tiempo que le dedicamos a la oración, enriquecen mucho nuestra vida espiritual, y nuestro trato de amistad. Con Dios, todo es agradable, y más al tratarlo como amigo, al recordar su compañía. La Santa lo percibía vivamente.

«Nos hemos de desocupar de todo para llegarnos interiormente a Dios, y aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos. Aunque sea por un momento solo, aquel acuerdo de que tengo compañía dentro de mí es gran provecho. En fin, irnos acostumbrando a gustar de que no es menester dar voces para hablarle, porque Su Majestad se dará a sentir cómo está allí» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,5).

Lo principal es estar amando, más que hablando, o reflexionando, o incluso pensando. Sin amor, nada vale: «*si no tengo amor, de nada me sirve*» (1 Cor 13,1-3). ¡Qué fácil es orar, cuando hay amor!

San Ignacio en la segunda anotación (E.E. nº 2) dice, que el ejercitante no discurra mucho «*porque no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente*». Que nos vale para esta clase de oración, sentir y gustar...

a) Orar recordando, pensando que Dios está presente. Hay veces que, en nuestra vida, incluso lo más fácil, que es la oración vocal, nos puede resultar cansado, y en este momento también debemos rezar. Pensar solamente nos hace estar en contacto con Dios de una forma fácil. Sencillamente, porque Dios está en todas partes.

«Ahora entenderéis la diferencia que hay de la contemplación a la oración mental, que consiste en pensar y entender lo que decimos y con quién hablamos, y quiénes somos los que osamos hablar con tan gran Señor» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,3).

Debemos caer en la cuenta de que, en este momento, estamos juntos Dios y yo. Yo, un pobre pecador, en presencia del Dios bondadoso y misericordioso que me ama. Y yo, con el pensamiento, acompañándole.

«Tenía este modo de oración: que, como no podía discurrir con el entendimiento, procuraba representar a Cristo dentro de mí. Estábame allí lo más que me dejaban mis pensamientos con Él» (Vida 9,4).



b) Orar escuchando a Dios en el silencio. Hay temporadas en las que ni pensar nos resulta fácil. Será también una buena forma de estar en presencia de Dios en silencio. Orando como cuando lo hacemos hablando con Él, o meditando en su vida, pero ahora, en silencio. [...] La Santa cuenta en algunos momentos de debilidad que, aun queriendo pensar, no se puede.

«Los que no podéis tener mucho discurso del entendimiento ni podéis tener el pensamiento... Mirad qué sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa. Mas sé que no nos deja el Señor tan desiertos, que si llegamos con humildad a pedirselo, no nos acompañe» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 24,4).

c) Oración de simple mirada. Este tipo de oración surge de la oración en silencio, porque a veces nos cuesta el silencio, entonces, ¡qué mejor que mirar!.

«Puesta en la presencia del Señor el alma mire que le mira» (Vida 13,22).

El santo Cura de Ars, por su consejo en este sentido, muchos campesinos se acostumbraron a visitar todos los días a Jesús sacramentado al ir y venir del trabajo del campo. Contaba el mismo padre Vianney: *«En los primeros tiempos que yo estaba en Ars, había un hombre (Luis Chaffangeon) que no pasaba nunca delante de la iglesia sin entrar. Por la mañana, cuando iba a trabajar, por la tarde, cuando venía del trabajo. El dejaba a la puerta sus aperos y estaba largo tiempo en adoración delante del Santísimo sacramento. Un día le pregunté qué le decía a Nuestro Señor durante sus largas visitas. ¿Sabes lo que me respondió? "Señor cura, yo no le digo nada, yo lo miro y él me mira"»*¹. Como decía la Santa a sus monjas.

«No os pido ahora que penséis en Él ni que saquéis muchos conceptos ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento, no os pido más de que le miréis. Pues ¿quién os quita volver los ojos del alma, aunque sea de presto si no podéis más, a este Señor? Pues podéis mirar cosas muy feas, ¿y no podréis mirar la cosa más hermosa que se puede imaginar?» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,3).

«Lo mejor es acordarse de que está delante de Dios y tomar conciencia de quién es este Dios» (4Moradas 3,8).



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

¹ Esprit Esprit du curé d'Ars del padre Monnin, edición de Tequi, París, 1975. p. 96.