

Introducción a la Oración Contemplativa

5. Retomando la Vida

Renunciar a una vida desordenada: el “cuidado del sujeto”



- Necesitamos **vidas equilibradas**. Recordar que **la Gracia opera sobre el sujeto**. Ignacio cauciona sobre las dificultades que presenta a la Gracia un **sujeto “corrompido”**. Con esto nos invita a cuidar nuestra realidad corporal, nuestro “*soma*”.
- Es importante atender las siguientes prioridades:
 1. **Cuidado físico del Sujeto:**
 - a) Dormir/descanso
 - b) Ejercicio
 - c) Alimentación sana
 - d) Ocio/recreación.

Actividades que más ayudan a descansar



- De un estudio basado en 18,000 participantes. Las actividades que más ayudan a descansar/recrearse:
1. **Leer/Hobbies**
 2. **Estar en contacto con la naturaleza**
 3. **Estar solo**
 4. **Escuchar música**
 5. **No hacer nada en particular**
 6. **Caminar**
 7. **Tomar una ducha o un baño de tina caliente.**
 8. **Darle rienda a ensoñaciones**
 9. **Ver la TV/Películas**
 10. **Meditar/Mindfulness**

2. Vida de Oración como expresión de Amor

La oración **es un acto de amor**, no un espacio de estudio. El paradigma de la oración cristiana es **el Señor en Getsemaní**: **¿DÓNDE ESTOY?; ¿CÓMO ESTOY?; ¿CON QUIEN ESTOY? ¿QUÉ QUIERO?;** una vez expresado, entregarlo y **GUARDAR SILENCIO PARA ESCUCHAR LA RESPUESTA DE DIOS.**

- 1) Paso previo: buscar **espacio y tiempos de calidad**
- 2) Atender a los **ritmos personales**
- 3) Reconocer las **dificultades del entorno**
- 4) **Ritualizar** el espacio sagrado. Mis propios símbolos.
- 5) **Darle a Dios lo mejor que tenemos.** No pretendas engañar a Dios ya que terminarás engañándote a ti mismo: **no le des el tiempo que te “sobra”, sino dale tu mejor tiempo.**
- 6) **Deja el hábito de “juzgar/calificar” tu oración.** Si cumpliste el tiempo comprometido, fue una buena oración. **El único error que puedes cometer es distraerte conscientemente.** Las distracciones inconscientes son parte de la oración. Así estás. **Así como estás entrégate al Señor.**

3. Relaciones sanas: vida de comunión



- a) **Identidad compartida y convalidada – vida de comunidad.**
- b) **Crecimiento intelectual (lectura, aprendizaje, mente inquisitiva)**
- c) **Relaciones familiares**
- d) **Amistades.**
- e) **Trabajo, relaciones de pares, colegas.**
- f) **Servicio altruista.**

4. Una atmósfera propicia



- a) **Estilo de vida sobrio:** desde una austeridad solidaria y consciente del “cuidado de la casa común”
- b) **Rodéate de belleza:** la “vía pulchritudinis”
- c) **Vive en “orden y concierto”:** cada cosa en su lugar, limpieza externa e interna.
- d) **Haz una sola cosa a la vez.**
- e) **Recuperar tiempos perdidos** (p. ej., vs. compulsiones, como las “noticias”)
- f) **Recordar que los ambientes te “modelan”.**
- g) **No dedicarle ni un momento al mal:** fíjate en qué te gastas tu “tiempo aire”.
- h) **Mantener un espíritu generoso,** con firmeza /flexibilidad (vs. rigidez/laxitud).

Algunos problemas comunes



- La falta de constancia y regularidad
- Las expectativas
- La mente racionalista
- Ilusiones y espejismos
- La vanidad espiritual
- La avaricia espiritual

El examen de oración



- Al final de nuestra oración es importante hacer un alto para recoger los frutos que nos ha dejado.
- Podemos hacer un pequeño resumen de las:
 - I. **Luces**
 - II. **Mociones**
 - III. **Experiencias**
- que nos ha dejado este momento pasado con el Señor.
- Ver qué cosas nos ayudaron y cuáles nos estorbaron durante la oración.
- Hacer un pequeño registro en nuestro diario espiritual con los resultados del examen.