



“Representad al mismo Señor junto con vos y mirad con qué amor y humildad os está enseñando; y creedme, mientras pudiereis, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle junto a vos, y El ve que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle, no le podréis –como dicen– echar de vos; no os faltará nunca; os ayudará en todos vuestros trabajos; le tendréis en todas partes. ¿Pensáis que es poco un amigo así al lado?”

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 un instante, si no podéis más– a este Señor?”

Teresa de Jesús, Camino de Perfección, 26, 1-5

## II

### ANTES DE EMPEZAR...

Pasamos al momento concreto de la oración. Si quieres empezar de cualquier modo, puedes encontrar muchas dificultades. Para “ponernos en situación”, te pueden ayudar estas pequeñas pautas:

- Busca un ambiente adecuado y silencio.
- Prepara un texto del Evangelio, quizá un símbolo, un canto o alguna imagen: te ayudará a fijar la atención en Jesús.
- Toma una postura relajada que te ayude a centrarte, a situarte desde dentro.
- Poco a poco, toma conciencia de tu respiración, de tu cuerpo, de tu interior para estar en ti sin dispersión.
- Centra ahora tu atención en Jesús, en su presencia amorosa en ti y en todo.

## IV

### MÁS ADENTRO

El centro de nuestra oración es la persona de Jesús. No importa cómo hayas entrado, la clave está en permanecer a su lado, dejarte mirar, escucharle, acoger su luz para conocerle a Él, penetrar en su misterio desde tu propio corazón y dejarte envolver por su presencia.

*“Estate allí, acallado el entendimiento, mira que te mira, acompáñale y habla y pide y regálale con Él. Pídele que aciertes a contentarle siempre porque de Él te ha venido todo bien”.*

Es tiempo de recibir el don de Dios, de dejarle a Él la iniciativa para obrar, momento también de responder: una palabra, un gesto, un sentimiento, una petición. Sobre todo, tiempo de reconocer y agradecer –;su amor hace obras grandes!–, tiempo de pedir conocer su voluntad, cómo te sueña Dios en tu vida concreta.

## VI

### Y ¿DESPUÉS?

Con frecuencia, la oración será tiempo de paz, de alegría interior, de luz... pero no siempre. Tu momento personal, tu situación, el cuestionamiento que encuentras en la oración... hacen que los sentimientos que nacen en la oración sean siempre distintos.

No evalúes por esto tu oración. Lo importante es que se produzca el encuentro, que tu actitud sea de atención amorosa y escucha. Recoge las luces que hayas recibido, agradece la presencia del Señor y su amor, la sientas o no. La oración es cuestión de fe, de tiempo, de constancia... y de compromiso.

Mira hacia fuera ¿acaso no empiezas a verlo todo de otra manera? Los demás, la vida de cada día, lo que sucede en el mundo tiene ya otros colores, colores de esperanza y de amor.

## VII

### LA HUELLA DEL ORAR

La oración deja huella en nuestro interior, “deja dejós”. No se trata de tener muy buenos deseos, ni de hacer eso que llaman “buenos propósitos”. La oración, como la amistad, es sobre todo un DON, un regalo que, acogido desde el corazón, va haciendo crecer algo nuevo, nos cambia. Y eso se nota por fuera, son esos “dejós confirmados con obras”.

Todos los sentimientos que puedan surgir en la oración tienen una importancia relativa. Lo fundamental es que esa obra de Jesús en ti, unida a tu respuesta, se va reflejando en otro modo de estar y actuar en la vida con otros valores, otros criterios, otros sentimientos profundos. Él nos ama sin medida ni condiciones. Amarle no es cosa de palabras bonitas, “sino servir con justicia y fortaleza y humildad”. Buen camino.

Si quieres, podemos seguir esta conversación en  
[www.orar.carmelojuven.org](http://www.orar.carmelojuven.org)

## V

### ALGO SE MUEVE

La oración no es un momento, es un camino. Te irá descubriendo poco a poco quién es Jesús, su misterio, sus valores, su propuesta, sus sentimientos y el amor con que te acoge y te busca... Al mismo tiempo, te ayudará a conocerte personalmente de otro modo, quién eres y cómo vives. Mirar a Jesús y mirarte tal y como Dios te ve y te sueña. No descuides esto, aunque no sea lo central, porque sólo así podemos vivir en la verdad. No hay oración sino en la verdad ;como la amistad!

También se irá concretando la llamada que Jesús te hace a vivir en libertad interior, la auténtica que da el Evangelio. Sean cuales sean tus circunstancias, te invita a vivir con Él y como Él. Ser orante es vivir el seguimiento de Jesús con todas las consecuencias.

## III

### ENTRANDO EN LA ORACIÓN

Ahora tienes que encontrar tu propio modo de orar, según tu modo de ser, tu sensibilidad y tu situación. Lo importante está en volvernos a Jesús, contemplarle y penetrar en su misterio con ayuda de su Espíritu.

Te pueden servir estas sugerencias:

- Representarlo vivo en tu interior.
- Mirarle adentrándote en alguna de las escenas evangélicas.
- Contemplar una imagen de Jesús o repetir una frase breve que exprese lo que quieres decirle.
- Recitar muy pausadamente el Padre nuestro, su oración, saboreándola.

Es bueno discurrir un rato, profundizar, comprender... pero esto no debe ser el centro del orar. La amistad es cosa del corazón...

## I

### QUÉ ES ORAR

*“Orar es tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”.*

Te invito a algo tan sencillo como vivir la amistad con Jesús y cultivarla en el silencio, en el encuentro personal... en la oración.

Como toda amistad, necesita algunas condiciones para que dure y se haga más fuerte. Para llegar a ser orante necesitas cuidar:

- Tus relaciones con los demás: respeto, amor, solidaridad, perdón...
- Tu relación contigo.
- Tu relación con Jesús.

Y algo más: “determinada determinación”. Sólo si comienzas con decisión y entusiasmo, sin importarte las dificultades (que llegarán), con constancia, encontrarás los frutos duraderos de la amistad con Jesús.

STJ  
500

V CENTENARIO  
SANTA TERESA  
DE JESÚS

Teresa de Jesús (1515-1582) es un referente de la Iglesia universal y de la literatura española. Mujer, santa y fundadora, con su libertad nos invita a “aventurar la vida” siguiendo al Señor. Mística y psicóloga de profundo humanismo, es maestra del camino de la oración, que invita a recorrer y describe en sus escritos, entre los que destacan el Libro de la Vida, el Camino de Perfección, las Fundaciones y Las Moradas (o Castillo Interior).

El V Centenario de su nacimiento es ocasión para acercarnos a ella y escuchar su mensaje, plenamente actual, que nos recuerda el valor de la persona: nacidos y sostenidos por un amor -el de Dios-, somos capaces de mucho si recuperamos la confianza para abrir nuestra vida a Dios y al otro.

[www.paravosnaci.com](http://www.paravosnaci.com)



Modo de orar  
según

*Teresa de Jesús*