

Oración mental. ¿Cómo se hace?

Joby Provido (Catholic365.com)

Abril 2017

El cristiano es alguien que mantiene una buena relación con Cristo, y la oración mental es un buen camino para desarrollar una relación así. En este artículo, trataremos qué es la oración mental y cómo se hace.

La oración mental es una búsqueda para descubrir lo que Dios quiere que hagamos

Es importante entender que Dios es el iniciador de la oración. Él nos invita y nosotros respondemos, aunque sea pidiéndole algo. Si nos invita a orar, necesariamente significa que tiene algo que decirnos. Así pues, debemos esforzarnos en la oración mental para averiguar qué es. La oración mental, por tanto, es una búsqueda (*Catecismo de la Iglesia Católica, 2705*). Y el fin de esa búsqueda es averiguar lo que Dios quiere que hagamos (*Catecismo de la Iglesia Católica, 2706*): buscamos qué quiere Dios y lo hacemos.

Otro término para oración mental es *meditación*. Pero no se trata de la meditación oriental cuya meta es buscar la paz y la tranquilidad. No. La meditación cristiana se centra en Cristo y en lo que él quiere para nosotros.

La oración mental no es lectura espiritual. En la lectura espiritual leemos artículos y libros que enseñan sobre la vida espiritual. Este artículo, por ejemplo, es lectura espiritual: nos ayuda a ver el mundo con perspectiva cristiana. La oración mental sí logra lo que hace la lectura espiritual, pero la oración mental está destinada a alimentar el corazón y la voluntad, mientras que la lectura espiritual alimenta la mente.

Las cuatro “Ces” de la oración mental

El sacerdote John Bartunek describe maravillosamente las cuatro “Ces” de la oración mental en su libro *Una guía para la meditación cristiana: concentrarse, considerar, conversar, comprometerse*. Los resumiré aquí con mis propias palabras.

Concentrarse

Concentramos nuestro corazón y nuestra mente en Dios, que es la definición de oración (*Catecismo de la Iglesia Católica, 2559*). Nos aislamos de lo que está pasando a nuestro alrededor y nos ponemos en presencia de Dios. Podemos hacerlo diciendo una breve oración. Una buena es: *Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia, te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y señor, ángel de mi guarda interceded por mí.*

Otra puede ser: *Espíritu Santo, soy un humilde siervo que necesita tu ayuda. Concédeme las gracias que me hacen falta: la sabiduría y el conocimiento que necesito para comprender lo que quieres decirme hoy; y concédeme la fortaleza y las virtudes necesarias para hacer lo que quieres que haga.*

Es más fácil concentrarse en un lugar tranquilo, por eso Cristo solía ir a la cima de una montaña o a un lugar solitario, para rezar solo. El tiempo también es importante: debemos elegir un momento en el que nos molesten menos las llamadas telefónicas, el ruido y las cosas que tengamos que hacer. Si hay algo vital que recordar es que Dios tiene algo que decirnos, así que debemos ponernos en disposición de escuchar.

Considerar

Otro término que usamos para llamar a la Sagrada Escritura es “la Palabra de Dios”. Si de verdad es la Palabra de Dios, entonces busquemos qué quiere decirnos. A veces pasamos por alto las palabras y no captamos su verdadero significado. Otras veces leemos o escuchamos ciertas escrituras con tanta frecuencia que nos parecen normales y corrientes, y no somos capaces de discernir el mensaje extraordinario que llevan dentro. La oración mental tiene la intención de desentrañar ese significado.

Podemos empezar leyendo un pasaje de la Escritura. Se sugiere hacerlo de manera ordenada. Tal vez podemos leer un día unos cuantos versículos del Evangelio, y al día siguiente seguir donde lo dejamos. Esta primera manera es buena cuando se quiere seguir el flujo de la Escritura de un Evangelista concreto. Otra forma es seguir el Leccionario, que recoge las lecturas de la misa usando un ciclo de tres años. Esta segunda manera es buena cuando se quiere leer la Escritura propia del tiempo litúrgico. Si se hace durante tres años, habrás leído la mayor parte de la Biblia.

Lee los pasajes en oración, es decir, como quien trata de sacar todo el jugo de una fruta. La mejor manera de hacerlo es metiéndose en la misma escena. Ponte en la escena y comienza a considerar: ¿cómo es la atmósfera social? ¿Cómo dicen las personas lo que dicen? ¿Por qué alguien diría lo que él o ella dijo? ¿Hay alguna razón cultural por la que alguien hace o dice algo? ¿Qué está sintiendo la gente? Recuerda siempre que, en definitiva, estás tratando de averiguar cuál es el mensaje de Dios en lo que estás leyendo, ¡y cómo se aplica a ti! Ese es el núcleo de la oración mental.

Conversar

Al leer, algo te puede parecer raro, divertido o interesante. Deja de leer y piénsalo unos instantes: pregúntate por qué es raro, divertido o interesante. Si te llena de asombro, entonces alaba a Dios. Por supuesto, puedes usar palabras, pero también puedes pensar en su grandeza y saber que Dios conoce lo que está en tu mente. A veces las palabras no logran expresar lo que necesitas decir, y eso está bien: ¡deja que el Espíritu Santo lo haga a través de sus *gemidos inenarrables!* (Rm 8,26). Si el pasaje te llena de contrición por las cosas que has hecho, entonces deja de leer y pide perdón. Puedes usar palabras, pero a veces las lágrimas son todo lo que necesitas, ¡y Cristo sabe para qué sirven! Si el pasaje te hace gracia o te da risa (algunos versículos son divertidos, por ejemplo, todo el libro de Jonás está pensado para ser divertido: ¡imagínate a un profeta reacio que huye, se lo traga un pez y luego lo vomita en el mismo lugar donde empezó!), disfruta y agradece a Dios por tener sentido del

humor. Si el pasaje te llena de gratitud, entonces da gracias a Dios por su generosidad y amor incondicional.

Esas no son las únicas reacciones posibles. Un pasaje concreto podría afectar a varias personas de manera distinta; podría incluso afectarnos de modo diverso en un momento que en otro. El punto es seguir considerando lo que el mensaje de Dios quiere para ti personalmente en tu situación actual. Nada nos impide hablar con María, con los santos y con los ángeles, que están ansiosos de ayudarnos, así que ¡sentíos libres de incluirlos también!

Comprometerse

Puedes seguir yendo y viniendo entre *Considerar* y *Conversar*, y esa es la forma que se supone que debe ser. Sin embargo, en algún momento habrá que acabar. A algunas personas les gusta establecer un tiempo. Tal vez un principiante termine en 10 minutos, que se pueden ampliar a 20 o 30 minutos a medida que se sienta más cómodo con la oración mental. Algunos pueden pasar hasta una hora entera en oración mental, ¡pero eso no llega sin “trabajarla”! Tal vez puedes hacerlo en dos ratos de 30 minutos.

Al final, es bueno concretar qué es lo que más te llamó la atención. Podría ser una inspiración para hacer algo que has estado retrasando, o un propósito para dejar de hacer un mal hábito, o simplemente tener más amor a Dios. Céntrate en eso y comprométete en lo que te haya tocado en esa meditación. Decídetes a hacerlo, si es algo que debes hacer. Pide la gracia de Dios, si la necesitas. Una buena manera de llevarlo a la práctica es incluir ese propósito en tu trabajo y actividades sociales de ese día, o del día siguiente, si rezas por la noche.

Sería bueno terminar con una oración. Una buena es: *Te doy gracias Dios mío por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y mi señor, ángel de mi guarda interceded por mí.*

Practica la oración mental

Sabemos que no podemos ser buenos en algo si no lo practicamos. Los levantadores de peso no pueden levantar pesas muy grandes de golpe. Comienzan con pesos pequeños y van aumentando poco a poco. Nuestra vida de oración es igual. Necesitamos rezar cada vez mejor: ¡nuestra vida de oración no puede ser la misma ahora que cuando éramos niños! Nuestra vida de oración tiene que ser mejor hoy que hace un año. Y sólo podemos hacerlo si rezamos con frecuencia. Lo mejor es establecer un tiempo de oración todos los días como si fuera una cita con Nuestro Señor.

Materiales para la oración mental

Hay algunos libros que tienen comentarios sobre los Evangelios que nos pueden ayudar en la oración Mental. Uno bueno es *La Mejor Parte (The Better Part: The Gospel According to St. John)* (Fr. John Bartunek), que agrupa el pasaje del Evangelio en trozos y lo explica de cuatro maneras: Cristo el Señor, Cristo el maestro, Cristo el amigo y Cristo en mi vida. Cada trozo también tiene preguntas

para las discusiones en grupo, pero pueden utilizarse en la oración privada. La parte final del libro contiene una guía para las lecturas del calendario litúrgico. Otro libro es *Conocer a Jesucristo. Una responsabilidad para los cristianos* (Frank J. Sheed).

Por supuesto, esta no es la única manera de hacer la oración mental. Pero puedes comenzar con esto y evolucionar a medida que creces en la oración. A veces una canción o una pintura religiosa pueden evocar la oración mental, y eso también está muy bien. La idea es que no debemos dejar de orar: ¡nos recuerda que somos niños que dependen de su Padre!