

LA ORACIÓN IGNACIANA



CENTRO DE
ESPIRITUALIDAD
IGNACIANA



PREPARATIVOS DE LA ORACIÓN:

Se trata de disponerse al encuentro con Dios, como si se tratará de preparar la entrevista con un amigo. Por un lado es necesario revisar algunas actitudes imprescindibles:

Actitud de diálogo

Actitud de humildad

Actitud de fe

Actitud de gratuidad

Partes de la Oración Ignaciana

0. PREPARACION PREVIA
(Material/texto, lugar, ambientación, relajarme)

1. PREÁMBULOS
(Traer la historia, composición del lugar)

2. PEDIR FRUTO
(Que la oración sea fértil para la vida)

3. PUNTOS
(Cuerpo de la oración, contemplar/meditar)

4. COLOQUIO
(Plática con Jesús, María, el Padre..)

5. EXAMEN

Examen de la oración

1

qué me sucedió interiormente
de cómo actuaron en mí Dios (el buen espíritu) y el mal espíritu. No el mal o el bien, sino lo que ocurrió en mi corazón.

2

Detectar y escribir los **sentimientos e impulsos** más constantes durante la oración.

3

Ver **hacia dónde me llevan.**

4

Calificar los diversos sentimientos como **consolación o desolación**

5

Desolación → **buscar las causas** de ella y poner remedios para combatirla y derrotarla.

PRINCIPALES ESTILO DE ORACIÓN IGNACIANA

MEDITACIÓN

CONTEMPLACIÓN

REPETICIÓN

**APLICACIÓN DE
SENTIDOS**

TRES MODOS DE ORAR

MEDITACION

- La meditación es un estilo de oración que pretende poner a toda la persona en relación con Dios profundizando en algún pasaje evangélico o en algún tema de la fe.
- Toda la persona significa:
 - **la MEMORIA** (recuerdos, sentimientos ...)
 - **el ENTENDIMIENTO** (inteligencia, lógica, comprensión)
 - **la VOLUNTAD** (capacidad de decisión, de entrega, de afecto ...).
- Es toda la persona la que recibe la luz de Dios. Si sólo fuera una parte, quedaría truncada mi experiencia de relación con Él.



CONTEMPLACION

La contemplación es una forma de orar que ayuda a entrar de una manera intuitiva e imaginativa en un determinado texto. Es una manera muy apropiada para conocer por dentro lo que se quiere contemplar.

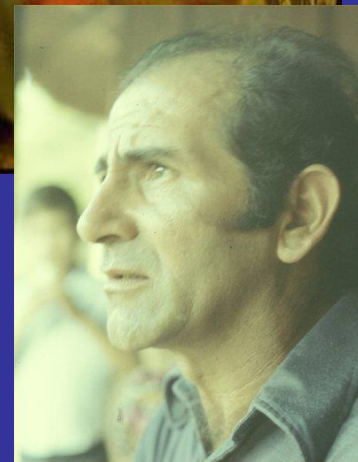
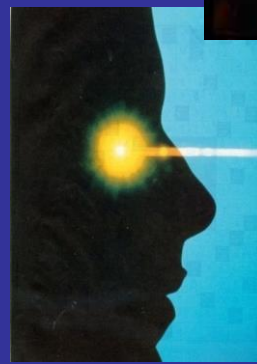
Ver a las personas, **como si presente me hallase**. Escuchar lo que dicen, mirar lo que hacen, ofrecerse a colaborar con sencillez. Por ejemplo, si Jesús está ayudando a alguien, participar del trabajo, sin protagonismo. Y siempre ir pensando **qué relación tiene esto con mi vida. Contemplar y aplicar.**

APLICACION DE SENTIDOS

Esta manera de orar ayuda a la contemplación. No se sirve únicamente de la imaginación sino también de los sentidos, y así **pone en situación de oración a toda la persona**. Consiste, pues, en aplicarlos.

¿Cuales son los sentidos?

- Vista
- oído
- olfato
- gusto
- tacto



REPETICION

Consiste en **volver a repetir una oración**. Nunca puede ser idéntica. Nunca son iguales dos conversaciones, aunque sean sobre el mismo tema. Hay **dos razones** para repetir:

1. Porque **me ha ido bien**: Me he sentido en paz y con gozo. ¿Qué me quiere decir el Señor a través de esa consolación?
2. Porque **he tenido alguna dificultad**: Debido al momento personal, a la temática, al horario ... Y quiero volver y descubrir la raíz de la dificultad. ¡Dios también habla a través de los momentos difíciles!

Como todas las oraciones que hemos visto, la «repetición» también **incluye los tres momentos**:

preparación



oración

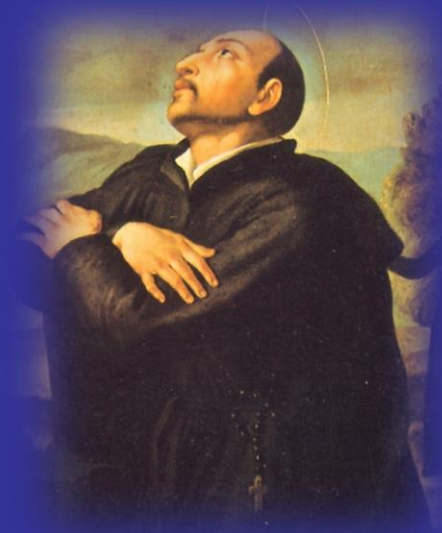


examen

Tres Modos de Orar

San Ignacio de Loyola

238 – 260 EE.EE



La Primera manera de Orar

Sobre:	Para qué	Cómo
Mandamientos	Conocer en qué he faltado acerca de los mandamientos y pedir gracia para enmendarme en adelante.	241
Pecados Capitales <i>(7) Soberbia, Pereza, Lujuria, Avaricia, Gula, Ira, Envidia,</i>	Conocer las faltas cometidas y así evitarlos.	245
Potencias del Alma <i>Voluntad, Memoria, Entendimiento</i>	Revisar las tres potencias del alma	246
Sentidos Corporales	Imitar el uso de los sentidos a Cristo y a María.	248

Segunda manera de Orar

- Contemplando la significación de cada palabra de la Oración.

Sobre:	Para qué	Cómo
Padre Nuestro	Encontrar significaciones, comparaciones, gustos y consolaciones a propósito de esa palabra.	Repitiendo vocal o mentalmente según la manera acostumbrada. 253 - 257
Ave María		
Credo		
Alma de Cristo		
Salve		

Tercera manera de Orar

- Orar Acompasadamente.

Sobre:	Para qué	Cómo
Padre Nuestro	Encontrar significaciones, comparaciones, gustos y consolaciones a propósito de esa palabra por medio de la respiración acompasada.	Con cada respiración se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del Padre Nuestro u otra oración. Entre cada respiración fijarse en la significación de la palabra o en la persona que se reza.
Ave María		
Credo		
Alma de Cristo		
Salve		

- Práctica de la oración contemplativa
 - El ciego de Jericó Lc. 18, 35-43

