

# LOS GRADOS DE ORACIÓN SEGÚN SANTA TERESA DE JESÚS



Fray Berny del Espíritu Santo, ocd

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>REQUISITOS PREVIOS .....</b>	<b>3</b>
AMOR AL PRÓJIMO .....	3
LA LIBERTAD .....	4
HUMILDAD .....	4
<b>PRIMER GRADO: IR AL POZO .....</b>	<b>5</b>
MIRAR A JESÚS EN LA CRUZ .....	5
LA SOLEDAD .....	5
EL SILENCIO .....	6
LA PALABRA.....	6
ACTOS DE AMOR .....	6
LA CONFIANZA .....	7
<b>SEGUNDO GRADO: LA NORIA .....</b>	<b>7</b>
PERSEVERANCIA.....	7
EL TALENTO.....	8
LA AMISTAD .....	8
LA FE.....	8
COMUNIÓN ECLESIAL.....	9
<b>TERCER GRADO: EL RÍO.....</b>	<b>9</b>
CAMINAR JUNTOS.....	9
ABANDONO .....	10
PRUDENCIA APOSTÓLICA .....	10
CUIDADO CON LA IMAGINACIÓN .....	10
LA ALABANZA.....	11
<b>CUARTO GRADO: LA LLUVIA .....</b>	<b>11</b>
GRATUIDAD .....	11
PERSEVERANCIA.....	12
NO CONFÍES EN TUS PROPIAS FUERZAS .....	12
CREATIVIDAD .....	12
MISIÓN.....	13

# EL Huerto

*El alma es como un huerto y debemos procurar que crezcan estas las plantas de las virtudes, y regarlas para que no se pierdan, sino que vengan a echar flores y así se venga a deleitar muchas veces a esta huerta nuestro Señor.*

## Requisitos Previos

Santa Teresa dice que la oración *"no es otra cosa que tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama"*. (Vida 8,5)

Este es un camino que aprendemos a recorrer paso a paso. Por esta razón, antes de iniciar el camino, ella nos propone tres actitudes que debemos fortalecer para disponernos todo nuestro ser para la oración.

Te invitamos a revisar estas actitudes en tu vida:

### 1. Amor al Prójimo

*"Aquí todas han de ser amigas, todas se han de amar, todas se han de querer, todas se han de ayudar" Camino de Perfección*

Encontrarnos con Dios nos permite abrir el corazón a los hermanos, y del mismo modo el amor a los hermanos nos fortalece en el encuentro con Dios.

Este amor que nos enseña Teresa de Jesús es un amor que debe alcanzar la madurez en la libertad; abre sus puertas a todos, y no se deja esclavizar por apegos.

#### Para examinar tu vida:

1. Revisa si las relaciones que tienes con las personas te privan de tu libertad. ¿Eres capaz de amar sin exigir nada a cambio?
2. Si Tienes conflictos con alguna persona, este es el momento para la reconciliación. Sana tus resentimientos y odios para poder emprender este camino sin ninguna carga.
3. Si lo consideras necesario, busca el sacramento de la reconciliación.

## 2. La Libertad

*"Procúrese a los principios andar con alegría y libertad, que hay algunas personas que parece se les ha de ir la devoción si se descuidan un poco" V 13, 1*

Quien tiene sus manos llenas no puede abrazar las gracias que Dios quiere darle, santa Teresa lo llama **"desasimiento"**. Es necesario soltar todo aquello que nos aparta de la amistad con Dios, todo aquello que nos perturba. Solo quien ama verdaderamente se libera de todo para dar su corazón al Amado.

### Para examinar tu vida:

1. Reflexiona seriamente sobre qué cosas acaparan tu tiempo, ¿El trabajo, el dinero, las cosas materiales? ¿Cuál es tu tesoro? ¿Es Cristo?
2. ¿Cómo te relacionas con las personas, eres libre frente a tus amistades y familiares, o te condicionan?
3. Es muy probable que en tu vida haya muchas cosas superfluas, busca deshacerte de todo lo que no necesitas, de todo lo que te quita la libertad.

## 3. Humildad

*"Humildad es andar en Verdad" 6tas Moradas*

La verdadera humildad es reconocer nuestra verdad, y con ella toda nuestra fragilidad, pero también nuestras virtudes. Es necesario mirar a Cristo y reconocer que en Él somos hijos de Dios, y de Él depende nuestra vida.

El Verdadero humilde no se cree el protagonista de su vida, sino que se abandona en las manos de Dios y confía en su misericordia.

### Para examinar tu vida:

1. ¿Quién es el protagonista de tu vida? ¿Quieres por tus fuerzas alcanzar todo, incluso la santidad?
2. ¿Sientes dolor de tus debilidades porque amas a Dios, o porque hieren tu ego?
3. Realiza un acto de abandono, frente al Santísimo Sacramento, o en la soledad orante ofrece al Señor tu vida, tu familia y tus labores, confía a Él tu éxito.



## Primer Grado: Ir al Pozo

*"Tener gran confianza, porque conviene mucho no apocar los deseos, sino creer que, si nos esforzamos, poco a poco, aunque no sea luego, podremos llegar a lo que muchos santos con su favor" Libro de la Vida*

La persona que está en este grado es porque ha comenzado a ser sierva del amor. Sin embargo todavía no tiene la costumbre de la oración y por eso le cuesta recogerse, y estar quieta en silencio; de modo que la oración le cansa y el cuerpo no le ayuda.

Hay muchas tentaciones al inicio, como desear que todos sean muy espirituales o preocuparse por las faltas ajenas. Por eso santa Teresa te da algunos consejos para seguir adelante:

### Mirar a Jesús en la Cruz

Para iniciar adecuadamente esta etapa es necesario que pongas los ojos en Cristo Crucificado y entiendas que el camino de la oración es una lucha intensa.

Este no es el momento de pensar en los gustos, ni en los regalos, sino en ayudar a Cristo a cargar con la Cruz, por lo cual debes hacer algunos sacrificios para dejar tu comodidad.

El primer ejercicio es muy sencillo, busca un director espiritual, una persona que te acompañe en tu caminar orante. Un director espiritual permite verificar la voluntad de Dios en nuestra vida, y ayuda a reconocer los frutos de nuestra oración.

### La Soledad

Para santa Teresa orar es un acto que se realiza en soledad. Orar es tratar a SOLAS con quien sabemos nos ama, pues toda relación de amistad necesita momentos íntimos para fortalecerse y crecer.

Ahora que tienes un guía espiritual, es el momento de ir cambiando algunas cosas de tu rutina. Cultiva la soledad, al menos 15 minutos diarios y utilízalos para dialogar con Dios, sin usar palabras rebuscadas, solamente háblale como a un amigo. Busca espacios apropiados para la soledad.

*"...con sacar agua del pozo, que es a nuestro gran trabajo"  
Vida 11, 7*



## El Silencio

El silencio es algo que la sociedad de hoy nos ha hecho olvidar, sin embargo sólo en el silencio podremos escuchar la voz de Dios que habla desde nuestro corazón.

No se trata solo de no hablar o evitar el ruido, es sobre todo ATENCIÓN. Estar atento a lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro interior.

El silencio implica desconectarte un poco del mundo. Si acostumbras a ver T.V o escuchar música intenta usar parte de ese tiempo para estar en silencio, escucha tu voz interior. Reflexiona ¿Qué te pide tu corazón? ¿Qué es lo que necesitas verdaderamente?

## La Palabra

Otro aspecto esencial de la oración que nos enseña santa Teresa es la humanidad de Cristo. Ella siempre en los inicios se representaba a Jesús en su interior. Mirar cómo vivió y todo lo que pasó por nosotros hace que brote de nosotros el amor.

Aprende a meditar el Evangelio del Señor, Practica constantemente la *Lectio Divina*, que es la oración con la Palabra de Dios. Sobre todo mira a Jesús en su humanidad.

Si en algún momento no puedes concentrarte en la oración, sal a caminar, escucha alguna canción, no obligues tu cuerpo, dale descanso cuando sea necesario.

## Actos de Amor

Poco a poco es necesario ir mostrando que nuestro amor es verdadero. El amor sólo es probado por las obras, así sabremos que no es fabricado en nuestra imaginación.

Realiza pequeños actos de amor. Aquí no es necesario pensar en grandes obras, las cosas sencillas agradan al Señor. Visita de vez en cuando el Santísimo, realiza pequeños actos de caridad con los hermanos, visita algún enfermo o ayuda algún necesitado. Recuerda que no hablar mal de alguien también es un acto de caridad, mira las virtudes de los otros y no tanto sus faltas.



## La Confianza

Dios es infinitamente grande y poderoso, sin embargo muchas veces nosotros lo hacemos pequeños por nuestras ideas, por nuestra poca fe.

Es necesario en este camino creer que Dios puede hacer en nosotros lo que ha hecho con muchos santos si nos disponemos para recibir su gracia.

La invitación en esta ocasión será que busques en internet o en algún libro la vida de un santo con el que te sientas identificado. Lee su vida y medita en cómo logró responder al Señor, piensa en lo que te falta para poder responder de la misma manera.

"con noria y  
arcaduces es  
menos trabajo y  
sácase más  
agua"

Vida 11, 7



## Segundo Grado: La Noria

*"Esta quietud y recogimiento del alma es cosa que se siente mucho en la satisfacción y paz que en ella se pone con grandísimo contento y sosiego de las potencias y muy suave deleite" Libro de la Vida 15, 1*

En este grado la persona comienza a sentir gustos más particulares. La oración comienza a ser un estado de quietud y el alma experimenta con claridad que Dios está derramando su gracia en ella.

Ya no se cansa aunque esté mucho rato en oración, las virtudes comienzan a crecer y disminuye la codicia por el mundo.

Aquí nace la "centellica" del amor de Dios que se siente en el corazón. Algunos consejos de la santa:

### Perseverancia

La determinación ha sido un valor fundamental para santa Teresa y por esto ella quiere que vivamos de esta misma manera nuestra oración.

No existe peor mal que dejar la oración, aunque parezca que no da frutos, o experimentes sequedad no dejes de orar, no dejes la Palabra y sigue meditando en la vida de Jesús.

Este es un buen momento para revisar el camino recorrido. Examina tu perseverancia, ¿has logrado cuidar tus espacios de silencio y soledad?

Te invitamos a visitar con mayor frecuencia el Santísimo Sacramento, intenta orar frente al Señor.

## El Talento

La oración y las virtudes que vamos adquiriendo si no se ponen al servicio para ser compartidas se pierden.

Todavía no es el momento del apostolado fuerte, sin embargo poco a poco es necesario buscar espacios para servir y compartir el testimonio de nuestra vida. No calles las llamadas que el Señor nos hace en la oración.

Si no participas en algún grupo de la Iglesia, te invitamos a integrarte en alguno con el que sientas afinidad. La vida cristiana es ante todo comunión, y la oración manifiesta sus frutos más fácilmente cuando se comparte.

No escondas tu vida interior, este es el momento para empezar a ser "de una sola pieza", que tu vida sea el reflejo de tu oración. ¡Ánimo lo más difícil ya está hecho!

## La Amistad

La oración es trato de amistad. Ahora que el camino de la oración va avanzando, te preguntamos ¿Qué tal es la relación con tus amigos?

Según santa Teresa es muy importante en este camino tener personas con las cuales podamos "hacernos espaldas", es indispensable poder dialogar y compartir nuestra vida con gente que tenga nuestros mismo ideales y deseos de santidad.

Te has preguntado ¿Qué tanto te ayudan las personas con las que compartes en tu relación con Jesús? ¿Dialogas con tus amigos(as) aspectos de tu vida interior? ¿Tienes personas cercanas que verdaderamente entiendan tu amor a Jesús?

## La Fe

Es muy posible que haya cosas dentro de tu relación con Jesús que no entiendas o que te hagan dudar.

En algunas ocasiones vienen sequedades, en otros momentos no comprendes lo que sientes, o simplemente la inmensidad de Dios sobrepasa tu razón. Dios siempre es más de lo que podemos pensar, sentir o imaginar. Los gustos que experimentas en la oración, no son Dios, Él es más grande.

Realiza un estilo de oración menos racional, entra en la capilla o en tu lugar de soledad, toma conciencia de la presencia de Dios y quédate con Él sin pensar mucho, deja que Él disfrute de tu presencia, mírale en silencio.





## Comunión Eclesial

La oración nunca se encierra en nosotros mismos, por el contrario, siempre involucra a más personas y situaciones.

La verdadera oración hace que surja en nosotros preocupación por las situaciones que viven nuestros hermanos en la fe. La pastoral de la Iglesia, los cristianos perseguidos, las familias desintegradas, todo entra en el corazón de quien comienza a amar.

Sería bueno que busques maneras para estar más enterando de las situaciones de la Iglesia en el mundo, y de las distintas necesidades de los cristianos, así tu oración se verá enriquecida con la solidaridad.

## Tercer Grado: El Río

*"Suplico a vuestra merced seamos todos locos por amor de quien por nosotros se lo llamaron" Libro de la Vida 16, 6*

Aquí casi todo lo hace Dios, solo te corresponde consentir y encaminar el agua. Por gracia de Dios experimentas un mayor deleite, y las cosas del mundo no te atraen. Te asombras, pues estás como loco y embriagado de amor.

Sientes el deseo de alabar a Dios y tu cuerpo experimenta el deleite de su amor. Algunos consejos:

## Caminar Juntos

Ahora es importante dar un paso más adelante, las amistades no sólo están para escucharnos y aprobar lo que hacemos, también deben ayudarnos a descubrir verdades.

Santa Teresa dice que es necesario juntarse los que se aman en Cristo para "desengañar unos a otros", si es con amor y cuidado de aprovechar. Porque nadie nos conoce tan bien como quien nos mira.

Te invitamos para que hagas un ejercicio de corrección fraterna en tu comunidad, con tu grupo de amigos o en tu familia. Es bueno escuchar de otras personas qué aspectos de mi vida debo mejorar, y cuáles virtudes debo fortalecer.

"se riega muy mejor, que queda más harta la tierra de agua..."

(Mt 11, 7)



## Abandono

Aunque parezca algo sencillo probablemente el abandono es uno de los ejercicios más difíciles en el camino espiritual, ya que constantemente buscamos tener el control sobre nuestras vidas y sobre las distintas situaciones.

Es necesario que le demos a Dios el protagonismo.

Abandonar no es otra cosa que dejar a un lado. Dejar bienes materiales es muy fácil, pero dejar de lado nuestro ego es una lucha diaria.

Reflexiona y ora con el texto de la Anunciación en el Evangelio de Lucas, y medita en la actitud de la Virgen que se hace esclava del Señor.

## Prudencia Apostólica

Si tu oración es verdadera, es probable que experimentes el deseo de realizar muchas cosas por Jesús, sobre todos deseos apostólicos.

Ten paciencia, todavía no es el momento para compartir los frutos de tus virtudes, es necesario que te fortalezcas lo suficiente antes de entregarte a la misión.

Este es un buen momento para que simplemente disfrutes de tu oración. Aprovecha el silencio y los momentos de soledad. Pero también aprende a descubrir a Dios presente en lo cotidiano. Él ya está presente en tu interior, es como una llama que brilla en ti, vive tu vida siendo consciente de esa presencia interior y sirve desde tu realidad presente al prójimo.

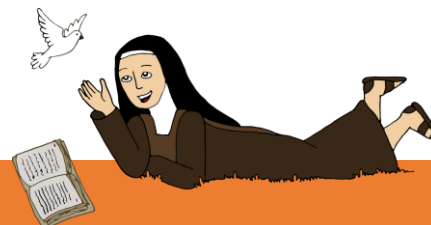
## Cuidado con la Imaginación

Aunque ya vas experimentando mayor fortaleza en la oración y el Señor te sigue mostrando su inmensidad, habrá momentos en que la imaginación no te dejará en paz.

Ten paciencia y no le prestes atención, aunque tu imaginación vuele por mil lugares tu corazón está en Dios.

Es importante que te ayudes en la oración, un buen libro nunca está de más. Te recomendamos Historia de un alma de santa Teresita o la vida de algún otro santo, y ten siempre presentes los Evangelios.

Busca un libro que te ayude a profundizar en la experiencia espiritual, pregunta a tu acompañante espiritual qué libro te recomienda.



## La Alabanza

Tu unión con Dios va despertando cada vez más el deseo de alabarle y glorificar su nombre.

Es importante que no dejes de dar gracias por todo lo que recibes, lo que Dios te da son regalos para fortalecerte, para que puedas servirle mejor y amarle más.

La Iglesia desde épocas antiguas ha orado con los salmos, y la oración oficial de la Iglesia es el Oficio Divino.

Te invitamos a que investigues o hables con tu director espiritual sobre la Liturgia de las Horas, unirte a la Iglesia por medio del rezo del oficio divino sería una muy buena práctica

"aquí no hay  
sentir, sino  
gozar sin  
entender lo que  
se goza"  
(Vida 18,1)



## Cuarto grado: La Lluvia

---

*"Mientras más crece el amor y humildad en el alma, mayor olor dan de sí estas flores de virtudes, para sí y para los otros" Libro de la Vida 21, 8*

El trabajo va acompañado de gloria. Gozas sin entender qué gozas, al punto que no puedes comunicar lo que vives, pues tu ser está unido interior y exteriormente a Dios y experimentas su presencia.

Ahora no sólo tienes deseos de servir, también recibes la fuerza para ponerlos por obra.

## Gratuidad

Siempre los regalos que recibimos de Dios son dones de su bondad infinita.

En este estado el alma aún más reconoce que no ha hecho nada para recibir de Dios tantas gracias, puedes ver que no hay nada que puedas hacer para obtener lo que Dios te da gratis.

Ante todo te invitamos a compartir tu experiencia de oración, este es el momento para dar. Lo que has recibido gratis, dalo gratis. Es necesario que compartas ante todo el amor, la caridad con los hermanos más necesitados.

## Perseverancia

Habr  momentos muy difíciles en tu oración, y si por descuido llegas a caer no debes desesperarte ni perder la confianza en Dios.

La misericordia de Dios es siempre más grande que nuestros pecados.

Como ejercicio orante es importante que en tu parroquia o en tu comunidad comiences a comprometerte aún más en el servicio a los necesitados.

De manera especial te invitamos a compartir con aquellas personas que necesitan de la misericordia de Dios. (Encarcelados, indigentes, drogadictos, personas no creyentes, etc.)

## No confíes en tus propias fuerzas

Nuestra vida cristiana siempre es sostenida por la gracia de Dios. Santa Teresa dice que por nuestras fuerzas es muy poco lo que podemos hacer. Dios es quien nos ama primero, y a nosotros nos corresponde sobre todo abrir los brazos a su amor, corresponder.

Este es el momento para iniciar con la acción apostólica y con la misión. Es muy probable, si tu oración es verdadera, que Dios te invite a servir a los demás.

Ahora te invitamos a poner en oración tu misión. Pregúntale al Señor cómo quiere él que le sirvas.

## Creatividad

La oración siempre va acompañada de obras. Porque como dice Teresa "obras quiere el Señor" y para esto es la unión con Dios, pues Marta y María siempre deben de andar juntas para poder atender bien al Maestro.

Ha llegado el momento de servir al Señor.

Después de haber orado y discernido qué servicio particular te pide el Señor, ha llegado el momento de ponerlo por obra. La oración siempre va cargada de iniciativas, de propuestas para con los hermanos, con ayuda de tu director espiritual, de tu comunidad y tu familia pon por obra lo que el Señor te invita a vivir.



## Misión

Misión no sólo es entregar la vida en tierras lejanas en favor de personas pobres. Todos somos misioneros y toda la vida del discípulo cristiano es misión.

Puedes ser misionero en tu trabajo, en tu hogar, en tu parroquia. Incluso en los lugares que menos imaginas...

Como a los discípulos el Señor te envía para llevar el mensaje de salvación a todos los hombres. Anímate a ser misionero. Este es el último paso en este itinerario orante. Da la vida por Jesús, entrega toda tu vida por amor.

Dios hará de ti grandes cosas si te dispones a cumplir siempre su voluntad.



Frailes Carmelitas Descalzos América Central

2017