

## ORACIÓN DE QUIETUD

1) La Oración de quietud viene de los Padres de la Iglesia y de muchas personas santas que la han vivido. Viene en especial de Evagrio Póntico (año 350 d.C.) quien enseñó este tipo de oración a Juan Casiano, otro Padre de la Iglesia. Jesús se retiraba a orar en soledad para entrar en comunión con su Padre...; Se necesita un momento de silencio, en el cual se repite una frase que se propone más adelante.

2) Se busca llegar a la sencillez del corazón y del alma..., es la alegría del “estar ahí en presencia del Señor”, dejando todas las preocupaciones, “soltando todo”. Jesús nos recuerda que son “bienaventurados los pobres de corazón, porque de ellos es el Reino de los Cielos” (Mt 5,3).

3) Junto con ir repitiendo en el silencio de nuestro corazón una de esas frases, nos entregamos totalmente a Dios. Es por ello que a este tipo de oración se le llama también “Oración de Entrega”. Es abandonarse en Jesús, el Señor y por Él en la Trinidad.

4) Esta Oración nos lleva a la cercanía con Dios: se trata de estar ante Dios sin hacer nada, sino que entregándose a Él. Es un camino de purificación y de iluminación. Estamos en el silencio de la orilla del mar y con un horizonte inmenso que se nos abre.

5) Personas con algún problema de salud más profundo deben consultar al médico antes de iniciar este camino.

6) Lo primero es liberarse de todo lo que esté en el camino; la mística le llama purificación.

También hay que tener paciencia. Es un camino hacia la iluminación y ayuda a renovar todas las fuerzas. A veces salen lágrimas, que son un signo de liberación o alivio. Las lágrimas pueden ser un primer paso hacia la purificación. También hay lágrimas de alegría ante la cercanía con Dios. Esta Oración de quietud libera las tensiones desde su raíz y nos permite recuperar la fuerza, la lucidez en el pensar y la claridad para discernir.

7) El círculo en el cual el “yo” está al centro se va abriendo a Dios y se entra en otra dimensión. El ego se supera para que la luz divina y el amor de Dios entren en el alma y la liberen de lo que la acalambra...; Se va sanando el alma y el cuerpo en todas las dimensiones, se recuperan fuerzas y se descubre una unidad armoniosa.

8) Esta Oración le da alas al alma. Es un camino hacia Dios Padre.

Jesús nos dice que Él es el Camino, la Verdad y la Vida (Jn 14,6). A través de Jesús y la gracia del Espíritu Santo llegamos al Padre.

9) El objetivo de esta Oración es poder decirle a Dios: “que tu Voluntad se haga”. Es ofrendarse, entregarse a Dios como la Virgen María que le dice: “he aquí la sierva del Señor, hágase en mí según tu Voluntad” (Lc 1,38).

10) Es descansar en las manos de Dios (ver Salmos 131 y 139)...

Jesús nos quiere atraer hacia Él. La Gracia de Dios actúa en nosotros y si permanecemos en Jesús daremos muchos frutos. Que la Misericordia de Dios nos inunde (ver Jn 12,31; 1 Cor 15,10; Jn 15,5; Sal 127,1-2; Rom 9,16).

11) Esta Oración busca la contemplación del Dios trino, no tanto en el concentrarse o meditar, sino más bien en el volver a lo sencillo y simple de estar ante Dios.

12) Es bueno hacerla dos veces al día, en la mañana y al atardecer. Unos 20 minutos cada vez y no más tiempo. Quizás dejando un par de minutos antes para sosegarlos y unos 2 minutos después para agradecer, con el rezo confiado del Padre Nuestro y la señal de la cruz. Si al final de quiere pedir alguna gracia espiritual puede hacerse en este momento.

13) Tratar de no interrumpirla, dejar todo, para poder desconectarse y sintonizar con Dios. No es bueno hacer esta oración más de dos veces en el día, excepto si hay alguna actividad al otro día que sea delicada, en ese caso se podría buscar un tercer momento. Hacer la oración en un lugar silencioso y en un momento conveniente para ello, dejando afuera las cosas cotidianas durante ese tiempo. Se pueden sacar los zapatos cuando nos sentamos para la oración. En Ex 3,5 se nos habla de este signo cuando estamos entrando en la presencia de Dios

No realizar esta oración inmediatamente después de comidas, para evitar que la digestión afecte.

14) Es una liberación a través de invocar el nombre del Señor. No retener nada y no esperar nada...; es una Oración que

nos renueva en el espíritu...; Invocar el santo nombre de Dios, nos permite participar en forma mucho más vital y veraz en la Eucaristía.

Es mejor estar cómodamente sentados, columna y cabeza rectas ya que así todo el cuerpo descansa. No conviene estar acostado. Interiormente orientarse hacia Dios, abrir las manos del alma hacia Él. Cerrando los ojos dejamos las imágenes y nos recogemos interiormente para que en la Oración de quietud vivamos la entrega a Dios. Elevamos nuestro corazón a Dios.

15) La Oración de quietud nos ayuda a expandir nuestra fe y nos abre un camino hacia el cielo. Silencio...; Confiarse totalmente en el Señor...; Realizar esta Oración en reserva, en silencio, desconectado de todo. Las palabras sobran, el hablar no tiene valor en esta Oración...; El perseverar en la Oración es importante (Rom12,12). La Gracia nos fortalecerá...; Ser pobres ante Dios (Mt 5,3).

16) Evitar en la medida de lo posible que durante la oración nos afecten fuerzas oscuras, que pueden afectar negativamente la quietud, profundidad e interioridad de la oración. Una reverencia o un arrodillarse antes de la oración pueden testimoniar que reconocemos a Dios como nuestro Dios y le pedimos su amor, su Gracia, la sanación, la liberación y la salvación.

17) Dejamos todo en las manos de Dios. Enraizarnos en Dios... y abrirnos a su amor. Jesús, el Señor, es el Pan de Vida y nos va purificando y dando la paz en el corazón...; Prepararnos para la acción de Dios que nos purifica, ilumina y fortalece a través de su Gracia. Nos dice Jesús: "el que pide, recibe, a quien golpea se le abre, el que busca, encuentra" (cfr. Mt 7,8).

18) Cómo y cuándo actúe Dios, depende de su misericordia, pero si nos ve dispuestos, y lo podemos estar a través de la Oración de quietud, nos dará lo que en este momento más necesitemos, y más de lo que podamos anhelar. Dios quiere nuestra plenitud y salvación. Sólo si nos entregamos a Él en el silencio de la oración, podrá Él darnos su amor y su Gracia.

19) Estamos en el plano de la voluntad (no tanto en el plano del pensar); lo importante es el amor. Entregar todos nuestros anhelos, soltarlos, olvidarlos y entregarse totalmente a Dios. No se trata de llegar a través de nuestro esfuerzo, suelto todo y confío en Dios. Llegar a ser hijos e hijas de Dios. Fe como confianza total en Dios. Fe y amor van unidos porque sólo el amor es creíble. Ya no se presiona por ningún anhelo, se llega a una entrega recíproca de amor. Quién sigue ese camino entra en la presencia y comunión con Dios. En todo prima la alegría en la bondad y la alegría del corazón se desborda.

20) El amor a Dios y al prójimo son muy importantes. También lo son la pureza del corazón y la recta intención. Al centro está Dios. Un ejemplo lo vemos en una ave que quiere emprender el vuelo, al principio aletea hasta que se eleva, y una vez alcanzada cierta altura logra un vuelo sin aletear. También en la Oración de quietud tenemos un pequeño impulso espiritual, se comienza a aletear y luego a flotar. La oración se hace cada vez más silenciosa, más simple y profunda, veraz y de una entrega total.

#### 21) **Tu Palabra de Oración. Elegir una breve frase...**

Elige una palabra, hazla tuya y no la cambies por otra. Con su repetición la aprenderás de memoria rápidamente de forma que en la oración brotará por sí sola. Ni teológicamente ni en sí misma esa palabra te dirá nada nuevo, por lo que no te quedes en el plano del pensamiento, sino que simplemente déjala caer en tu corazón.

22) No pronuncies tu Palabra de Oración porque te quedarías en la superficie. Imagina una semilla que plantas en la tierra con la esperanza que dé frutos, no la desenterrarías para verla cómo crece. La pequeña planta se enraíza cada vez más en la tierra y quiere crecer en paz. La curiosidad o la impaciencia destruirían la semilla. Mantén esa palabra para tí, no la digas en voz alta y tampoco hables sobre ello.

23) Deja que tu palabra de oración se adentre en tu corazón y no te preocupes más por ello. Alégrate de los frutos que vengan. Dicha palabra formará como un cerco protector alrededor tuyo de manera que a las fuerzas oscuras se les haga cada vez más difícil alcanzarte y entrar en ti. Esa palabra de oración y tu entrega a Dios permitirá que te llegue la paz divina y la reflejes.

#### 24) **Elección de la Palabra de Oración...**

En el Anexo, al final del texto, hay varias Palabras de Oración para que tomes una de ellas.

Después que elijas "tu Palabra", no es necesario explicar porqué elegiste esa palabra. La intención de todas es la misma. El intelecto descansa en esta Oración de quietud.

25) Al principio la mencionas varias veces para internalizarla. La Oración de quietud busca adentrarse en la oración, en la Oración de quietud, 15.04.2017

que sólo habla el corazón o el alma. La Oración de quietud busca la qdel cuerpo, alma y espíritu. Al principio dices varias veces esa Palabra, pero después se va acallando, se llega a una oración interior, sólo habla el corazón en este lugar de silencio. Cerrar los ojos.

26) Todo sucede sin esfuerzo y sin tener anhelos, se experimenta la fuerza espiritual. Jesús dice de si mismo que “cuando sea levantado sobre la tierra, atraeré a todos hacia mí” (Jn 12,32). Si vienen otros pensamientos o ideas, volvemos sin pensar a la Palabra de Oración y la repetimos interiormente. Dejamos todo pensar, los sentidos y la imaginación. Damos prioridad al llamado de Dios y nos despreocupamos de todo.

27) La Oración de quietud es un excelente camino para encontrarnos con Cristo y a través de Él con el amado Tú del Padre. La oración participa del carácter infinito de la Palabra misma que es Cristo.

28) El llamado de Dios...; No concentrarse...; Dejar que la Palabra de Oración vaya siendo como un bálsamo en nuestro corazón...; Nuestra interioridad adquiere libertad...

No nos dejemos inquietar, sino que agradezcamos este proceso de “soltar”...; No preocuparnos de las ideas que vengan, sino que, sin esfuerzo y anhelos volver a la Palabra de Oración y repetirla interiormente. Con la Palabra de Oración invocamos al Creador y así nos orientamos hacia Dios...; Dejar pasar como nubes que pasan las ideas que vengan. Por el suave repetir de la Palabra de Oración nos cuidamos de una creatividad imaginativa o reflexiva, también del adormecernos, sueños o ideas que puedan corroer.

### 29) **Las etapas de la Oración de quietud...**

Al principio verbalizamos algunas veces la Palabra de Oración.

Después se va haciendo silencio hasta que la Palabra de Oración es repetida sólo interiormente. De la oración verbal se pasa a una oración espiritual. El pensar y reflexionar se quedan como en una casa y se invoca al Señor por medio del nombre divino.

30) Jesús nos invita a venir donde Él para descansar y tener paz (cfr. Mt 11,28). Sí, Jesús mismo es este lugar de la paz, el puerto seguro de nuestra alma (cfr. Mt 11,28). La Oración de quietud no es otra cosa que volver siempre la mirada hacia Cristo, el lugar absoluto de la paz en medio de un mundo que va cambiando tan aceleradamente.

31) Poco a poco la Oración pasa del pensar hacia la Misericordia de Dios en la Oración del corazón. Al principio son chispazos en los que experimentamos que toda nuestra voluntad está en las manos de Dios y que su Voluntad acontece en nosotros. La Gracia de Dios entra a torrentes en nuestro corazón y nos inunda su amor. Este es un estado de mucha gracia. Al comienzo es un momento breve, que casi no lo tomamos en serio. Queda un anhelo en el orante para ir profundizando la experiencia de esta presencia de paz en la renovada cercanía del Dios y de su misericordia.

32) Nuestra alma es impregnada con algo del ser de Dios y ella recibe un deseo de unirse a la esencia de Dios. Hay que alejar los obstáculos a esa unión mística con Dios, y abrir nuestro corazón al amor de Dios. Recibimos la luz divina, el amor de Dios en plenitud, de manera que llegamos a un estado en que permanecemos en Dios y Dios en nosotros (cfr. Jn 15,4-5).

33) Recibimos paz en el alma, se fortalece la confianza y la fortaleza, una inclinación hacia el amor de Dios. Y queda no sólo la oración bajo la protección de Dios, sino toda su vida.

34) Al orante se le hace patente que el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo se le hacen presente y le acompañan en todos su caminos. Se va produciendo una conversión de vida hacia el Dios uno y Trino que nos revela Jesucristo.

35) Comenzamos con la señal de la cruz y cerrando los ojos. También terminamos con la señal de la cruz y dando gracias en algunos minutos extras. Así como comenzamos la Oración de quietud también la terminamos y pasamos lentamente hacia la actividad. Es un camino de regreso desde el ilimitado ser divino hacia nuestro limitado ser consciente, del no pensar al pensar, de la profunda paz del cuerpo, alma y espíritu hacia nuestros movimientos interiores e exteriores, de los ojos cerrados a los ojos abiertos, del estar sentados al levantarnos y caminar.

36) Bienaventurados los pobres...; en la Oración de quietud no pensar y que se haga la Voluntad de Dios...; En el Nombre de Jesucristo hay una fuerza todopoderosa y sanadora (1 Cor 6,11b)...; El Nombre de Dios que invocamos en la Oración y en la Eucaristía no se queda sólo en una Palabra, sino que Dios mismo se nos aproxima y santifica todo.

### 37) **Un profundo silencio...**

Oración de quietud, 15.04.2017

La soledad sonora, la cena que recrea y enamora (San Juan de la Cruz)...

La Virgen María que recibe el anuncio del Ángel Gabriel...

Dios Padre dio al Nombre de su Hijo honor y gloria para ayudar a todos los que lo invoquen...; San Pablo nos dice que "Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios el Padre" (Fil 2,11).

38) Pedro sana invocando el Nombre de Jesucristo (Hechos 3,16); y en Filipos expulsa un espíritu impuro de una mujer invocando el Nombre de Jesucristo y ella queda sanada...; En el Nombre de Jesucristo hay mucha fuerza sanadora...; Jesús nos lo dice en Jn 14,13-14: "pidan en mi Nombre"...

39) Grabemos en nuestro corazón el Nombre de Jesucristo para que toda nuestra vida espiritual, oración y existencia sean sanados.

40) Puede suceder que en la Oración de quietud se nos regale el que nuestra Palabra de oración pueda ir decreciendo y se nos regale otra Palabra de oración...; no estemos aferrados a una Palabra de oración, puede ser que en un momento de Gracia el Señor nos vaya dando otra de las señaladas.

41) La Oración de quietud es una Oración de entrega. Los grandes orantes de la historia de salvación se han entregado totalmente a Dios. Por esa entrega Dios nos regala su amor...; ofrendemos todo lo que más apreciamos y Dios nos dará su Amor y su Gracia...; la Oración de quietud será una experiencia fascinante de Dios y nuestra vida interior y exterior se irá renovando.

#### 42) **Consejos prácticos...**

Dos veces al día hacer la Oración de quietud...

Primero la Oración de quietud, después todo lo demás...

Esta oración libera de todo lo que nos oprime y nos dispone para recibir los sacramentos...

Muchos orantes se preparan así para participar en la Eucaristía de forma activa, consciente y fructuosa, de forma que ella llegue a ser fuente y cumbre de la vida...

La Oración de quietud nos ayuda a fortalecer el equilibrio interior o restablecerlo...

43) Sólo si en un día hay un acontecimiento especial, se puede recomendar un tercer momento de Oración de quietud...; Cuando nos dirigimos al Creador no hay nada que le supere y nos entregamos totalmente a Él.

44) Algunas excepciones que podrían justificar un tercer o cuarto momento de Oración:

Una mujer embarazada que esté liberada de un trabajo regular puede orar más a menudo y por un tiempito más largo.

Si hay algún acontecimiento especial que nos pueda suceder podemos realizar un tercer momento de oración, eventualmente también antes de ese evento.

Si una enfermo siente la necesidad de orar, puede tener más momentos de oración y un poco más largos. En situaciones normales se ora sentado, pero si no es posible por enfermedad, se puede también orar acostado.

Si les hace bien y no tienen obligaciones laborales, las personas mayores pueden elevar su tiempo de oración y tener un tercer momento de Oración de quietud.

45) Si alguien nos interrumpe en medio de la Oración, porque golpean la puerta, llora un niño o nos piden ayuda, obviamente respondemos suspendiendo la Oración de quietud. Ignorar esas "molestias" por nuestro egoísmo y desdén, haría que se nos vuelva en contra. Pero después debíamos volver a la Oración para terminarla en el tiempo acostumbrado. Es bueno ese volver a sumergirnos en la Oración orientándonos hacia el Creador e invocando su misericordia, amor y su Gracia.

46) Si se nos atraviesa algo más complejo podemos abrir los ojos y ver lo que nos rodea. Si no se va esa idea que nos acalambra, podemos ponernos de pie, dar un par de pasos, respirar más profundamente, mover un poco brazos y manos, y un poco la cabeza si hace bien. Según la experiencia, eso ayuda a soltar las tensiones, para que luego podamos sentarnos y continuar la oración. Si las tensiones se hacen más frecuentes, es un signo que hay mucha tensión que se está liberando de una vez. En ese caso, podemos acortar el tiempo de oración a la mitad y conversar con quien nos acompaña espiritualmente.

47) Es bueno evitar la falta de sueño para que no nos supere el cansancio. Si durante la Oración se duerme, puede

experimentar un breve (a veces 10 a 15 minutos), profundo y reparador descanso. Al despertar volver a sumergirse en la Oración de quietud retomando la Palabra de Oración, para restaurar la lucidez espiritual y corporal. No es bueno levantarse inmediatamente después de haber dormido un poco, es bueno darse unos minutos para quedarse sentados y terminar la Oración en la forma acostumbrada.

48) El dormirse durante la oración es una señal para revisar nuestra agenda diaria: tener más pausas y etapas de descanso, sobre todo acostarse más temprano. Según la experiencia, el sueño antes de medianoche es el más profundo y por ello el más reponedor.

49) Es bueno comenzar y terminar con la señal de la cruz...

No realizar la Oración de quietud bajo el sol...

No hacer esta Oración en medio del trabajo (aunque sea liviano) ni en el caminar porque no se llega a la Oración de quietud y surge una división.

Evitar realizar esta Oración en medio de niños.

Evitar esta Oración si hay animales alrededor.

No realizar esta oración de quietud en un vehículo en movimiento, ya que por un giro o una frenada brusca se puede dañar por ejemplo el cuello, el sistema muscular o nervioso.

Recordar que esta Oración no tiene nada que ver con esfuerzo de la voluntad, concentración o logros.

No presionar a nadie para hacer esta Oración, sino más bien mantener el silencio y la reserva sobre las experiencias vinculadas a ella.

Cultivar los contactos con personas que también hagan esta Oración de quietud para animarse y fortalecerse mutuamente en tiempos de sequedad.

No ensalzar esta forma de Oración haciendo de ella un culto; ello también genera rechazo en otros.

Después de la Oración de quietud puede también hacerse la Lectura Orante de la Palabra de Dios.

50) Agradecer a Dios después de la Oración de quietud, con un tiempo de silencio. La Oración de quietud nos prepara el camino hacia Dios y permite que la fuerza sanadora de los Sacramentos actúe en nosotros. No pocas veces fluye en quienes practican la Oración de quietud, la acción de gracias en el corazón, y dan gracias a Dios por todo lo bueno que Él permite que les suceda. Ellos le alaban y dan honor junto a toda la creación.

51) Esta Oración fortalece el cuerpo y el alma. Se recibe una alegría espiritual. Se vive más tranquilo y se recibe una lucidez interior. Se es más atento a Dios y se llega a conectarse más fácilmente con Él. Hay una alegría de saber que se acerca el momento de la Oración de quietud. Es un camino de purificación y fortalecimiento.

52) La Oración de quietud es una forma de oración diferente a la oración de petición, de alabanza o de acción de gracias. La Oración de quietud no tiene una temática determinada, no contiene el canto ni el hablar. Todo lo que está en movimiento se acerca más y más al silencio. La Oración de quietud se puede comparar más bien con un ofrecerse a Dios, un entregarle totalmente nuestro corazón. En definitiva es nuestra entrega total a Él la que nos hace posible recibir su amor, su Gracia y su Voluntad...

53) En nuestro seguimiento de Jesús seamos conscientes de que para Él lo principal es la comunión con su Padre, y para ello entregó su Voluntad, su Amor y todo su ser en las manos del Padre para recibir de Él nuevas fuerzas, mirada, misión y Gracia.

54) Esta Oración nos libera, nos permite dejarnos acompañar por el buen espíritu y nos aleja del pecado.

55) El silencio. Si más personas quisieran orar con esta Oración, es indispensable que todos respeten desde el principio un profundo silencio. El valor de la comunidad: seamos constantes en la Oración diaria y conscientes de que, mientras oramos, hay muchos en el mundo que están también orando en el silencio, ya sea solos o en comunidad. Todos ellos forman contigo una comunidad orante.

56) Esta Oración nos hace fuertes para soportar las adversidades en paz.

Esta Oración nos acerca a la Gracia de Dios.

También nos permite amar más gratuitamente a Dios y al prójimo.

Esta Oración también permite que mientras dormimos recibamos frutos espirituales en el alma.

57) El objetivo es llegar a ser uno con Dios.

La Alianza de Amor con Dios...

Permanecer en Dios (Jn 15,5)...  
Hemos sido creados por Dios y nuestro corazón descansa y se renueva en Él...  
Recibir los regalos y dones de Dios...  
El amor nos hace semejantes a Dios porque Dios vive en nosotros...  
Unión espiritual con Dios...

58) El misterio de la fe...  
La fe como entrega confiada en Dios...  
La humildad es andar en verdad...  
Morir para vivir: Jesús nos dice que “el que quiera ganar su vida la perderá, y el que pierda su vida por mí la ganará” (Mt 19,39).

59) Descansar en Dios...  
Esta Oración nos prepara para la Lectura Orante de la palabra de Dios...  
La Oración de Jesús en el Huerto de los Olivos...  
Oración de quietud y amor...  
La experiencia y el saber van unidos...; para conocer a Dios hay que experimentarlo en la Oración...

60) Salir de tu rincón como Abraham (Gen 12,1). La Oración de quietud nos invita salir de uno mismo para ir al encuentro del Dios uno y trino revelado en Jesucristo. Salir de algunas costumbres que no nos dejan interiormente libres.

61) Esta palabra inspirada del profeta Oseas que resume toda la Oración de quietud es quizás esta frase: **“Te llevaré al desierto y te hablaré al corazón”** (Os 2,16).

62) La Oración de quietud sintoniza mucho con la oración de entrega a Dios de los Santos, como por ejemplo, estos cuatro grandes:

\* Ignacio de Loyola:  
“Toma Señor y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y poseer. Tú me lo diste; a ti Señor, lo devuelvo. Todo es tuyo. Dispón de mí según tu Voluntad. Dame tu amor y Gracia, que esto me basta”.

\* Isabel de la Trinidad:  
“Dios mío, Trinidad que adoro, ayúdame a olvidarme enteramente de mí mismo para establecerme en ti, inmóvil y apacible como si mi alma estuviera ya en la eternidad; que nada pueda turbar mi paz, ni hacerme salir de ti, mi inmutable, sino que cada minuto me lleve más lejos en la profundidad de tu Misterio. Pacifica mi alma. Haz de ella tu cielo, tu morada amada y el lugar de tu reposo. Que yo no te deje jamás solo en ella, sino que yo esté allí enteramente, totalmente despierta en mi fe, en adoración, entregada sin reservas a tu acción creadora. Amén”.

\* Carlos de Foucauld:  
“Padre mío, me abandono a Ti. Haz de mí lo que quieras. Lo que hagas de mí te lo agradezco, estoy dispuesto a todo, lo acepto todo. Con tal que tu Voluntad se haga en mí y en todas tus criaturas, no deseo nada más, Dios mío. Pongo mi vida en tus manos. Te la doy, Dios mío, con todo el amor de mi corazón, porque te amo, y porque para mí amarte es darme, entregarme en tus manos sin medida, con infinita confianza, porque Tu eres mi Padre. Amén”.

\* Teresa de Ávila:  
“La oración es tratar de amistad con Dios sabiendo que nos ama, estando muchas veces con Él”.

63) Santa Teresa de Ávila agrega que nos acercamos a la fuente del amor y de la vida, que es Jesús. Jesús es el Dios que nos ama, el Dios que nos salva, que ha dado su vida por nosotros y es el que más nos ama. Nos ama entrañablemente con un amor total. Estar con Él es dejar que él nos mire y que esa mirada llegue a todo nuestro ser, lo llene de ese amor con el que Él nos ama. La oración de entrega es dejarse en los brazos del amor, que son los brazos de Dios, los brazos de Jesús. Necesitamos tener una actitud de confianza y de abandono en Dios. Él está interesado en nuestro bien y por eso la mejor actitud es hacerse un niño. Un niño pequeño que confía en su padre que lo ama. Y que por eso le puede entregar su vida, incluso en las dificultades, entregárselas, sabiendo que Él va a cuidar de nosotros. Santa Teresa vive la oración como un trato de amor, trato de amistad. Es mi vida la que presento ante Jesús y la expongo porque Él es mi amigo, el amor. Es el amigo verdadero. Y por eso ella dice que la oración es trato de amistad tratando muchas veces, estando muchas veces, con quien sabemos que nos ama y también dice: mire que le mira. Es decir, Él nos mira. Y también agrega que la oración es

camino seguro para llegar al cielo, para llegar a Dios.

Santa Teresa de los Andes dice que Dios es alegría infinita. Que en Él, los horizontes son infinitos. Dios es el único capaz de llenar nuestro ser, porque fuimos creados para Él y nuestro ser va a estar inquieto hasta que descansa en Él. Es por ello que cuando hacemos descansar la vida en Él, surge la alegría.

64) Jesús dice a Marta que María ha elegido la mejor parte (Lc 10,41-42).

65) La Oración de quietud es el corazón de la vida espiritual y nos ayuda a tener un corazón mariano que pueda también responder a Dios como la Virgen María "Hágase en mí según Tu Voluntad".

Orar y trabajar era el lema de San Benito. Esta Oración también nos permite equilibrar el trabajo con la oración.

66) Grandes frutos de esta Oración:

Sanación, liberación y salvación.

Sanación espiritual y corporal.

Equilibrio espiritual y humano.

Se ensancha el corazón y se hace gratuito.

Se abren los sentidos espirituales y nos permite descansar en Dios.

Ayuda a vivir las Bienaventuranzas.

Da fuerza interior.

Se experimenta el amor de Dios.

Ayuda a vivir la gratuidad del amor en la vida diaria.

67) Recapitulando los pasos:

1) Preparación para la oración.

2) Renunciar a la propia voluntad.

3) Desde el corazón invocar el Nombre de Jesús con la Palabra de Oración.

4) Terminar la Oración de quietud y agradecer la presencia del Señor.

5) Por medio de la entrega confiada al Señor Él nos abrirá su torrentes de Gracia que nos libera y sana.

6) Signarnos con la cruz, rezar muy confiadamente el Padre Nuestro y si se está necesitado de más gracias espirituales se puede pedir brevemente en este momento.

Taller motivador sobre la Oración de quietud.

Santiago de Chile, Abril 2017

Fuentes: Entrevista radial al Pbro. Peter DYCKHOFF, en abril 2017, en [www.domradio.de](http://www.domradio.de); el libro del mismo autor titulado "Das Ruhegebet einüben", Freiburg im Breisgau (3) 2013; también se puede ver [www.PeterDyckhoff.de](http://www.PeterDyckhoff.de) o su libro "Geheimnis des Ruhegebetes" del año 2016.

Anexo: Elegir una de estas Palabras de Oración...

**Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy un pecador.**

**Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de nosotros.**

**Oh Dios, ven en mi auxilio. Señor, date prisa en socorrerme.**

**Oh Dios, ven en mi ayuda. Señor date prisa en socorrerme!**

**Señor, según tu Voluntad y saber, ten misericordia de mí.**

**Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mi.**

**Señor Jesucristo, ten misericordia de nosotros.**

**Jesús, hijo de David, ten misericordia de mi.**

**Cristo Jesús, ten misericordia de nosotros.**

**Señor Jesucristo, ten misericordia de mi.**

**Señor, ten misericordia de nosotros.**

**Cristo Jesús, ten misericordia de mí.**

**Señor, ten misericordia de mí.**

**Señor Jesucristo, Hijo de Dios.**

**Jesús, Mesías, Hijo de Dios.**

**Jesucristo, Hijo de Dios.**

**Jesús misericordia.**

**Dios mío y mi todo.**

**Hágase tu voluntad.**

**Señor Jesucristo.**

**Ven, Señor Jesús.**

**Christe eleison.**

**Cristo Jesús.**

**Kyrie eleison.**

**Jesús amor.**

**Jesús, Señor.**

**Señor Jesús.**

**Maranathá.**

**Emmanuel.**

**Christo.**

**Adonai.**

**Jesús.**

**Abba.**