



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

MTA Colombia / 2015



### Logo



**Lema:** *Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

### JUSTIFICACIÓN:

La Oración Teresiana resulta de algún modo muy sugestiva para el hombre de hoy, que es un ser sociable y que necesita desarrollar constantemente su tendencia hacia los otros y en especial hacia el Ser de Dios.

Nuestra Santa Madre Teresa de Jesús, de Ávila, doctora de la Iglesia y Maestra espiritual nos ha entregado por medio de la comparación de un huerto, altísimas enseñanzas acerca de la oración contemplativa. El alma es aquel huerto en el que Dios desea depositar las



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



buenas semillas. Pero, para que estas produzcan el fruto deseado es necesario que el alma se deje guiar por el Divino hortelano y reciba de él, el agua de la Gracia; es decir, las cuatro maneras de regar el huerto del alma:

### Primer Grado

El que empieza a hacer oración es como el que saca agua de un pozo para regar un huerto árido y lleno de malezas, necesita mucho esfuerzo para conseguir que broten las flores y fructifiquen las virtudes que enseña Jesucristo.

### Segundo Grado

En este grado, disminuye el trabajo del alma y aumenta el auxilio de lo alto con lo cual el huerto del alma empieza a cubrirse de verdor para dar después abundantes y exquisitos frutos de santidad.

### Tercer Grado

Ya casi el Divino hortelano es quien trabaja. Como es dueño del agua de la gracia la da abundantemente y con ella crecen las flores y maduran los frutos de la virtud, con los cuales se nutre y se regala el alma.

### Cuarto Grado

El alma se olvida de sí para darse del todo a Dios. El agua de la gracia cae sobre el huerto a manera de lluvia benéfica, los frutos de las virtudes llegan a su madurez y el alma siente la necesidad de dar a los demás la excelencia de su don.

Esta experiencia de oración es para el hombre que quiera penetrar los insondables misterios de Dios, por medio de la contemplación silenciosa de los mismos a través de un encuentro cercano y amigable con nuestro Maestro Jesús en el Evangelio



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



MES	TEMA	OBJETIVO	SÍMBOLO	ACTIVIDADES	ANEXOS
<b>ENERO-FEBRERO</b>	<b>LA ORACIÓN EN ENRIQUE DE OSSÓ</b>	Reconocer en Enrique de Ossó la inspiración que tuvo, en Santa Teresa, para hacer de la oración una actividad diaria.	Persona de Jesús 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Conocer la vida de Enrique de Ossó. Hacer un concurso, conocer:               <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La fecha de su muerte y canonización.</li> <li>❖ En qué año funda la Compañía de Santa Teresa de Jesús.</li> <li>❖ Situaciones específicas de la vida</li> <li>❖ Máximas</li> </ul> </li> <li>Reflexionar sobre la inspiración en las enseñanzas de Santa Teresa de Jesús decía: “Dadme un cuarto de hora de oración cada día y os daré el Cielo. Un alma que persevera en la oración, se asegura la propia salvación”. Que nos quiere decir estas frases?</li> <li>Realizar un friso de la vida de San Enrique de Ossó.</li> <li>Leer la carta del anexo que escribió San Enrique y realizar la siguiente reflexión:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo es tu encuentro con Jesús?</li> <li>¿Qué tan menudo te encuentras con Él?</li> <li>¿Qué dificultades encuentras?</li> <li>¿Qué puede facilitarte este encuentro?</li> </ul>               Determinate a andar este camino si quieres SER FELIZ.             </li> <li>Realizar carteles para dar a conocer a San Enrique</li> <li>Celebración el 18 de febrero Miércoles de Ceniza.</li> </ol>	ANEXO1 Video: Vida de san Enrique de Ossó para niños: <a href="http://gloria.tv/?media=121651&amp;language=3SsSaAhCEfb">http://gloria.tv/?media=121651&amp;language=3SsSaAhCEfb</a> Presentación Vida de Enrique: <a href="http://es.slideshare.net/guest062935/enrique-de-oss-su-vida">http://es.slideshare.net/guest062935/enrique-de-oss-su-vida</a> Máximas de Enrique: <a href="http://es.slideshare.net/beresti/mximas-de-san-enrique?related=1">http://es.slideshare.net/beresti/mximas-de-san-enrique?related=1</a> Biografía: <a href="http://www.hogardelamadre.org/es/quienes-somos/santos/4887-san-enrique-de-osso">http://www.hogardelamadre.org/es/quienes-somos/santos/4887-san-enrique-de-osso</a> Ficha de cuaresma tomado de: <a href="http://elrincondelasmelli.blogspot.com/2011_04_01_archive.html">http://elrincondelasmelli.blogspot.com/2011_04_01_archive.html</a>



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



				7. Elaborar la ficha de la cuaresma que aparece en el anexo	
<b>MARZO</b>	<b>ORAR ES UNA FIESTA</b>	Identificar las formas como Teresa oraba		<ol style="list-style-type: none"> <li>Leer algunos textos concretos de teresa sobre las formas que ella utilizaba para orar. <ul style="list-style-type: none"> <li>Oración mental</li> <li>Oración vocal</li> <li>Contemplación</li> </ul> </li> <li>Preparar un mini retiro como preparación a la semana Santa, aplicando las formas de oración de Teresa.</li> <li>Enseñar cantos Teresianos y del V Centenario</li> <li>Celebrar el V Centenario del Nacimiento de Teresa de Jesús: Logo, lema, canción y regalos simbólicos (Valores Teresianos) - FIESTA QUE CORRESPONDE AL INGRESO DE LOS AMIGOS DE JESUS.</li> </ol>	<b>ANEXO 2</b> Textos bíblicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Is. 55, 8-9</li> <li>- Is.26, 12</li> <li>- Fil.4, 13</li> <li>-</li> </ul> <a href="http://www.homilia.org/oracion/8camOracionsegunStaTeresa.htm">http://www.homilia.org/oracion/8camOracionsegunStaTeresa.htm</a> Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M2yLuXwTNO0">https://www.youtube.com/watch?v=M2yLuXwTNO0</a>
<b>ABRIL</b>	<b>Con TERESA Entramos a nuestro Castillo Interior</b>	Descubrir desde Teresa de Jesús nuestro mundo interior.		<ol style="list-style-type: none"> <li>Trabajar el Símbolo del Castillo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar el símbolo de <b>la puerta</b> como el ingreso de entrada a nuestro interior <b>“La Oración”</b>.</li> </ul> </li> <li>Que cada uno/a elabore su puerta, creativamente</li> <li>Trabajar la figura del Rey (Jesús) Con los reyes de las historias de Disney.</li> <li>Reflexionar desde la frase <b>“Tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama”</b> ( V.8)</li> <li>Paralelo entre un castillo real y el castillo interior del que hablaba</li> </ol>	<b>ANEXO 3</b> Citas bíblicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mateo 6, 5-7. Enfatizando en el 6</li> <li>- Juan 14, 1-7</li> </ul> Dibujos Anexo 3



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



				<p>Teresa.</p> <p>6. Reflexión de la cita bíblica( Jn 14, 1-7)</p> <p>7. Como Amigos de Jesús festejar la Pascua de Resurrección</p>	<p>Video:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nVuDfDKVfJs">https://www.youtube.com/watch?v=nVuDfDKVfJs</a></p>
MAYO	<p><b>Descubramos nuestro HUERTO con Teresa de Jesús y de la mano de María</b></p>	<p>Disponer el corazón para iniciar el camino de oración.</p>	 <p>Hortelano Huerto, pozo, agua.</p>	<p><b>PRIMER GRADO DE ORACIÓN: MEDITACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir qué hace un hortelano/a, cuales son las características, cualidades, etc.</li> <li>2. Trabajar la cita bíblica de la parábola “Del Sembrador”</li> <li>3. Trabajar los dibujos anexos de la parábola y la aplicación</li> <li>4. Mencionar que Teresa nos habla de la oración y que la compara con un huerto en el corazón.</li> <li>5. Dar a conocer que es un huerto y que hay en él. Por ejemplo que hay sembradíos de hortalizas, que no ocupan mucho espacio etc...</li> <li>6. Hacer la pregunta: ¿cómo se construye un huerto?</li> <li>7. Qué clase de huerto es nuestro corazón? Mencionar que Teresa nos dice que hacer de cuenta que es como un huerto que tiene tierra infructuosa que lleva malas hierbas pero que hay que preparar.</li> <li>8. Insistir que Jesús es la persona que arranca las malas hierbas y planta las buenas.</li> <li>9. Hacer un listado de las hierbas malas que están en nuestro corazón, que están creciendo en el interior.</li> <li>10. Hacer preguntas de reflexión: ¿Que significa ser buenos hortelanos? ¿Qué nos pide Jesús para los demás y para nosotros?</li> <li>11. Meditar la siguiente cita bíblica Lc 13, 6-8.</li> </ol>	<p>ANEXO 4 y 5</p> <p>Marcos 4:1-9 Marcos 4: 13-20 Marcos 4:30-32; Lucas13:18 Mateo 13:1-9</p> <p>Actividad parábola del sembrador tomado de: <a href="http://mjargueso.blogspot.com/2012/10/fichas-parabola-del-">http://mjargueso.blogspot.com/2012/10/fichas-parabola-del-</a></p>



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



				<p>12. Elaborar una maqueta de un huerto en dos partes. Una donde está la maleza y escribir cuales son y en la otra parte las buenas semillas que nos darán fruto de amor, humildad, esperanza, sencillez etc. y en este lado es donde debemos regar agua para que estas semillas crezcan en abundancia en nuestro corazón.</p> <p>NOTA: Recordemos vivir el <b>Mes de María</b> Relacionándonos con el Tema.</p>	
JUNIO-JULIO	<b>SEGUNDO GRADO DE ORACIÓN: QUIETUD</b>	Vivenciar el amor de Dios a través de los frutos que nos da.	<p>huerto hortelano, noria y arcaduces.</p> 	<p><b>SEGUNDO GRADO DE ORACIÓN: QUIETUD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar por qué Teresa llama oración de quietud en este segundo grado.</li> <li>2. Realizar un ejercicio de respiración dirigido, para tranquilizar y serenar la mente y el cuerpo. Este ejercicio debe ir acompañado de mensajes positivos, que aumentan la autoestima, siempre dando ánimo.</li> <li>3. Leer la parábola del Granito de la mostaza Mt 13, 31 – 33 y realizar la ficha sobre la parábola.</li> <li>5 De acuerdo a lo anterior preguntarse una vez más: ¿qué clase de tierra soy yo? ¿Cómo quiero que la tierra de mi corazón se ponga a producir? Pensar en una obra buena, un acto de amistad, obediencia con amor...</li> <li>6. Seguir trabajando en este grado insistiendo que Dios está en el corazón de cada uno/a...que permita que podamos escucharlo, que tengamos comunicación. Que estamos dispuestas/os con pensamientos, con capacidades, que queremos ser apóstoles de verdad.</li> </ol>	<p>ANEXO 6</p> <p>Lc 1, 46- 55</p> <p>Mt 13, 31 – 33</p> <p>Sopa de letras del grano de mostaza tomado de:</p> <p><a href="http://pequesypecas.blogspot.com/2012/06/sopita-catolica.html">http://pequesypecas.blogspot.com/2012/06/sopita-catolica.html</a></p> <p><a href="http://sembrador.html">sembrador.html</a></p>



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*



**MTA Colombia / 2015**

				<p>7. Que significa la siguiente frase de la Santa: “no hay que pensar mucho sino amar mucho”.</p> <p>8. En este grado tener presente <b>la humildad</b> y que no tenemos necesidad de sacar agua del pozo con tanto esfuerzo sino con los arcaduces.</p> <p>9. Podemos seguir construyendo la maqueta y agregarle la noria y los arcaduces y en el huerto agregar semillas que ya empiezan a brotar.(cualidades).</p>	
AGOSTO	<b>LA ALEGRÍA DE ESTAR UNIDOS A JESÚS.</b>	Reconocer las fortalezas que se tienen para compartir con los demás.	<p>huerto, hortalano, rio</p> 	<p><b>TERCER GRADO DE ORACIÓN: ORACIÓN DE UNIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar que significa oración de unión, es decir Dios es más amigo nuestro y ha hecho brotar un río o arroyo cerca a nuestro huerto. Debe haber disposición nuestra...más serviciales, obedientes, buenas/os compañeras/os...</li> <li>2. Entregarles unas flores para que escriban en ellas virtudes, cualidades, fortalezas, etc. y compartirla. También se puede escribir las cualidades de una compañera o regalar una flor a la compañera/o.</li> <li>3. En patrullas escribir un cartel con un propósito en la construcción del Reino de Dios.</li> <li>4. Una vez leída la cita bíblica Lc 10,41-42, reflexionar sobre:</li> <li>5. Dejamos entrar a Dios en nuestro corazón o lo dejamos pasar de largo?</li> <li>6. Qué es lo que nos preocupa como a Marta? o somos como María que se queda a los pies de Jesús y lo escucha atentamente?</li> <li>7.Cuál sería nuestro ofrecimiento a Dios?</li> </ol>	<p>ANEXO 7</p> <p>Lc 10,41-42,</p>



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



				<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Cómo actuar hoy con respecto a los demás?</li> <li>9. Seguir completando la maqueta esta vez con el río</li> </ul>	
SEPTIEMBRE	<b>TERESA NOS ENSEÑA A GOZAR DE LA GRACIA DE DIOS</b>	Experimentar que Dios habita en cada una/o y se manifiesta en las acciones que desarrollamos.	<p>huerto, hortelano, lluvia</p> 	<p><b>CUARTO GRADO DE ORACIÓN: GOZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Se llega al último grado de oración. El símbolo es la lluvia donde Dios riega nuestro huerto ante las buenas obras, acciones que nos dejan ver lo mejor de cada una/o.</li> <li>2. Explicar el término gozo...el alma se hace una sola cosa con Dios y esa experiencia mística la llama unión o gozo.</li> <li>3. Para creer más en Dios por la maravilla que ha hecho en nosotros/as hacer un Credo por patrullas.</li> <li>4. Jesús nos enseña cómo orar, leer Mateo 6, 5-13 y sacar conclusiones de este capítulo bíblico.</li> <li>5. Aprender la letrilla de Santa Teresa.</li> <li>6. 6. Terminar la maqueta con el último símbolo la lluvia.</li> </ul>	<p>ANEXO 8</p> <p>Mateo 6, 5-13</p>
OCTUBRE	<b>TERESA: 500 AÑOS DESPUES</b>	Conmemorar la vida de Teresa entre nosotras/os		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Concurso de canto, poesía y de la vida de la Santa.</li> <li>2. Dramatizar los grados de oración, como actividad central para celebración del mes.</li> <li>3. A partir de la experiencia, adquirida sobre la relación de Teresa con Jesús, a través de los grados de Oración y del Castillo interior invitamos a realizar un espacio de desierto que nos anime a experimentar el gozo y el gusto por la oración, al Estilo de nuestra Santa.</li> </ul>	



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



NOVIEMBRE	<b>FELICIDADES TERESA, GRACIAS POR TU PRESENCIA, ENTRE NOSOTRAS/OS</b>	Dar gracias a Dios por la presencia espiritual de Teresa de Jesús entre nosotras/os		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eucaristía de Acción de gracias.</li> <li>2. Ofrenda regalos de navidad.</li> </ol>	
-----------	--	---	--	---	--

## ANEXO 1:

### LA ORACIÓN EN ENRIQUE DE OSSÓ

San Enrique dio a la oración el primer puesto dentro de su formación. Fue para El clave en su vida. Le dedicaba la primera hora del día, aunque muchas veces empleo sus horas de sueño, no sin sacrificio. La vivía como una relación cálida con Jesucristo, desde la que todo se ilumina, donde se anima y donde todo tiene su verdadero sentido. Oraba para aprender de Jesús, para conocerlo ya amarlo y amándolo hacerse semejante a El. Por eso la fuente de su oración personal fue la vida de Jesús en sus Evangelios. Entraba en contacto con la Palabra de Dios no solo para comprenderla sino principalmente para vivirla.

Su vida de piedad se alimentaba con la lectura de buenos libros, que consideraba como los mejores amigos, capaces de decir la verdad y gran ayuda para enderezar la vida. Concedía gran valor a la lectura espiritual porque de ella pasaba fácilmente a la oración. La definió como canal por donde Dios envía muchas inspiraciones.



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



Sabía que el rosario es la oración más agradable a María. Su creatividad se ponía de manifiesto variando cada día la forma de venerar a María. Al orar, unas veces prefería poner más cuidado a las palabras y otras a los misterios de Jesús contemplados en los misterios del Rosario. Sabía la enseñanza de Santa Teresa: para hacer la verdadera oración vocal, tiene que estar unida a la mental.

En medio de sus muchas actividades reservaba ratos largos para dedicarse a la oración. Con frecuencia se retiraba a la soledad del desierto de la Palmas para encontrarse con el señor, para planear, revisar, escribir, para animar a muchas otras personas acerca de la grandeza del contacto diario con el Señor. Todas las actividades apostólicas de San Enrique deben enmarcarse dentro la oración, porque eran todas sus buenas obras fruto de la oración. En la oración se acrecentaba su deseo de que Jesús fuera conocido y amado por todas las personas.

Enrique pensó en la oración como clave de una vida cristiana. Fue el gran apóstol de la oración. A través de la devoción que inculcaba a los jóvenes: “Dadme cada día un cuarto de hora de oración y yo os daré el cielo” Escribió para ellas el “Cuarto de hora de Oración”.

Tanto para Enrique como para Teresa la oración fue la experiencia clave de sus vidas.

La oración fue concebida y experimentada como un trato de amistad de los evangelios es clave en el proceso de oración.

La oración no es para ellos un momento de aislamiento, de egoísmo, de escape a problemas diarios, Al contrario, en la experiencia de oración se busca luz, sentido y orientación para vivir según la voluntad de Dios cada minuto de la vida.

La verdadera oración transforma. Enrique al igual que Teresa, experimentan que la oración Cristifica, es decir, les hace cada día más parecidos a Cristo.

Quien experimenta la oración como un bien, quiere comunicarlo a las demás personas. Teresa es maestra de oración a través de su ejemplo y de sus escritos.

### **"CARTA" de ENRIQUE DE OSSÓ**

*Queridos amigos: Me preguntan a menudo sobre la oración, yo, en este desierto les digo:*

*Nada les podrá hacer mayor bien que entrar por el camino de la oración.*

*Atiendan a la oración de Cristo: busca Cristo la soledad para orar.*

*Si buscan esta soledad de la oración, se encontrarán a ustedes mismos, después encontrarán a Dios, y quien a Dios tiene, no está solo.*



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



*Sin la oración serán como cuerpos sin alma, barcos sin timón, aves sin alas, árboles sin raíces, flores sin aroma.*

*Cuando estamos cansados e inquietos, la paz y el sosiego nos llegan por la oración. Dios es tu CENTRO. Dios es tu PRINCIPIO. Dios es tu último FIN.*

*Tan sencillas que son estas verdades, tan fáciles de comprender, y no obstante, ¡qué poco nos penetramos de ellas!*

*Conocemos la verdad, amamos la felicidad, pero ¿dónde están los medios que ponemos en práctica para alcanzarla? Vemos lo mejor, lo aprobamos, pero en la práctica, seguimos lo cómodo.*

*Haz aquella determinada determinación que dice Santa Teresa, DECÍDETE a entrar y a profundizar en el camino de la oración. Este es el camino más fácil más indispensable, más universal y más eficaz para CREAR UN MUNDO NUEVO.*

*Al menos UN CUARTO DE HORA AL DÍA, es camino para ser dueño del alma en la soledad. Hasta pronto, tu amigo*

*Enrique de Ossó*



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

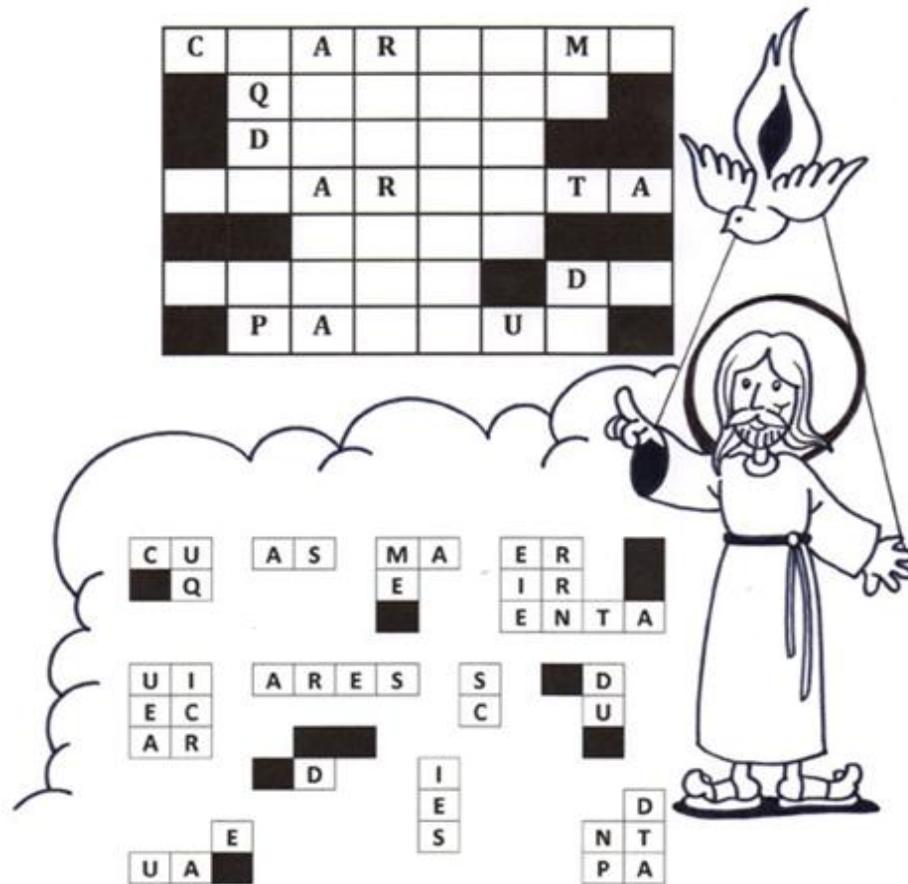
*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



## Tiempo de Cuaresma

Armamos el rompecabezas poniendo cada pieza en su lugar. Una vez armado podremos leer lo que significa la palabra "cuaresma".



Solución: "cuaresma quiere decir cuarenta días antes de pascua"



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### **ANEXO 2:**

#### **SANTA TERESA NOS ENSEÑA A ORAR**

Teresa vino a este mundo con una misión determinada: la de proclamar, defender, hablar y escribir sobre la oración en todos sus grados e invitarnos a que entremos por esa puerta de la oración si es que queremos comunicarnos con Dios y recibir sus favores. Se puede decir que su tema favorito y especial es sus escritos es la oración.

Para Teresa la oración es un trato de amistad, de cariño de confianza, con Aquel que sabemos nos ama.

#### **UN POCO DE HISTORIA EN TORNO A LA ORACIÓN EN ÉPOCA DE TERESA.**

El ambiente que se respiraba en el siglo XVI era abiertamente antifeminista. Los teólogos diferencian que la mujer no debía dedicarse a la oración contemplativa. Bastaba, según ellos, con orar vocalmente. Por ello prohíben también la lectura de la Biblia. Esta postura radical se originó desde el surgimiento del protestantismo, que quería acabar con los valores eclesiales. Influyeron también los “iluminados” y visionarios que interpretaban la Biblia a su antojo. Como las principales causantes de estos problemas eran las mujeres, de ahí su actitud contra ellas.

#### **EL AMBIENTE DE HOY EN TORNO A LA ORACIÓN**

La cantidad de corrientes, movimientos, pensamientos e ideas invaden nuestro mundo, hacen que sea muy difícil acercarnos verdaderamente a Dios a través de la oración. Se nos ponen muchas trampas: para unos la meditación en torno al yo, a la mente, es lo realmente válido como oración; para otros, lo es el ejercicio físico y la multiplicidad de terapias que hoy abundan; para otros el refugio consiste en ir a una secta o movimiento religioso que disfraza la oración manipulando a Dios a su acomodo, condicionando la existencia de las personas; otros piensan que lo mejor es rodearse de la “cosas”, de objetos que la sociedad ofrece. Para muchos, la droga, el alcohol, son el escape perfecto.

¿Y para nosotros como católicos qué? ¿Cuál es nuestra postura en torno a la oración? ¿Qué entendemos por oración? ¿Qué significa dentro de nuestra vida?

En realidad existe mucha ignorancia; no sabemos que es orar, no aprovechamos esa oportunidad tan espléndida que nos brinda Dios a través de una oración bien orientada (sin fanatismos, sin resentimientos, sin escapismos).



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### LA ORACIÓN ES PARA TODOS

Para Teresa de Jesús, para la estudiante teresiana, para el maestro, para el padre de familia, la puerta para entrar en el camino hacia Dios es la oración ¿por qué?

1. Aunque yo sienta que no poseo ninguna virtud, si deseo alcanzarlas, la oración es el principio para lograrlo.
2. Las almas que no tienen oración son como un cuerpo tullido, que aunque tiene pies y manos no los puede mandar.
3. Aunque me sienta muy pecador(a) y justamente por ello, he de hacer oración, pues es el camino para enderezar mis faltas.
4. Para Santa Teresa la oración todo lo puede.

Para realizar las bases tener en cuenta las frases que decía la Santa:

1. La oración: camino de amistad con Dios: "No es otra cosa oración mental, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama".
2. La oración: camino de interiorización: Acostumbrarse a la soledad es gran cosa para la oración",
3. La oración: camino de purificación: "Dios no se da a Sí del todo, hasta que no nos damos del todo".
4. La oración: camino de transformación: "Yo no desearía otra oración, sino la que me hiciese crecer las virtudes". Y también: "Si (la oración) es con grandes tentaciones y sequedades y tribulaciones, y esto me dejase más humilde, esto tendría por buena oración".
5. La oración: camino de paz: "Señor: Tu nos darás la paz, porque todas nuestras empresas nos las realizas Tú"

## Oración Mental

### I. QUÉ ES ORAR

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 se haga más fuerte. Para llegar a ser orante necesitas cuidar:

- Tus relaciones con los demás: respeto, amor, solidaridad, perdón...



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



- 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.

## **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.

## **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 adentrándose 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...

## **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.



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



*“Estate allí, acallado el entendimiento, mira que te mira, acompaña 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.

### **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.

### **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 da cada día, lo que sucede en el mundo tiene ya otros colores, colores de esperanza y de amor.

### **VII. LA HUELLA DE 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.

MODO DE ORAR SEGÚN TERESA DE JESÚS. Preparado por el Carmelo Joven para la JMJ 2011 en Madrid.



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### ORACIÓN VOCAL

Santa Teresa, maestra de oración, Doctora de la Iglesia, diferencia esos tres tipos de oración, advirtiendo que los tres están relacionados entre sí. Afirma que la oración vocal, si se hace tratando de entender lo que se reza, es también oración mental o meditación:

*"Toda oración vocal, si se reza como hay que hacerlo, es ya y es antes oración mental... Sabed, hijas, que no está la falta para ser o no ser oración mental en tener cerrada la boca; si hablando estoy enteramente entendiendo y viendo que hablo con Dios... junto está oración mental y vocal".*

Considera, además, que la oración vocal, que es la que más fácilmente hace toda persona que ora, puede ser camino para la contemplación:

*"Es muy posible que estando rezando el Paternóster os ponga el Señor en contemplación perfecta". Y, característica de su humor y hasta ironía dice a los "enemigos de los contemplativos": "no penséis que estáis libres de serlo si las oraciones vocales rezáis como se han de rezar".*

### ORACIÓN DE CONTEMPLACIÓN

**¿Qué es la oración de contemplación?**

**En este tipo de oración el orante no razona, sino que al tratar de silenciar su cuerpo y su mente para adorar a Dios, El puede darle momentos o ratos de contemplación...** o puede no dárselos. El tener o no tener contemplación depende sólo de Dios.

La oración de silencio o contemplativa, típica de la espiritualidad de Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz se fundamenta en un dato de fe: Dios nos inhabita, somos *"templos del Espíritu Santo"*(cfr. 1ª Cor.3, 16).



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



Por eso **la oración de silencio es un movimiento de interiorización, en la que el orante se entrega a Dios que habita en su interior**; no razona acerca de Dios (como en la meditación), sino que se queda a solas con Dios en el silencio, y Dios va haciendo en el alma su trabajo de alfarero para ir moldeándola de acuerdo a Su Voluntad (cfr. Jer. 18, 6).

*"Entra", dice Teresa, porque tienes "al Emperador del cielo y de la tierra en tu casa ... no ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí ... Llámase recogimiento porque recoge el alma todas las potencias (voluntad, entendimiento, memoria) y se entra dentro de sí con su Dios".*

**La contemplación o las gracias místicas que pueden darse en este tipo de oración, son un don de Dios.** No pueden lograrse a base de técnicas, ni siquiera son fruto del esfuerzo que se ponga en la oración, sino que como don de Dios que son, El da a quién quiere, cómo quiere y cuándo quiere.

**Buscar a Dios en la oración de silencio depende del orante. Recibir el don de la contemplación depende de Dios.** Dice Santa Teresa: *"Es ya cosa sobrenatural ... que no la podemos procurar nosotros por diligencias que hagamos"*.

Sin embargo, es muy importante tener en cuenta que **las gracias místicas que puedan derivarse de este tipo de oración no son su verdadero fruto, ni siquiera son necesarias para obtener ese fruto.**

El verdadero fruto de toda oración –vocal, mental o contemplativa- es el ir haciendo nuestra voluntad una con la de Dios.

### • **¿Quién puede hacer este tipo de oración?**

Un error común es creer que ésta, que es la oración más elevada, está reservada sólo para unas poquísimas almas escogidas, generalmente monjas o monjes de claustros y comunidades contemplativas. Este tipo de oración es para todo aquél que desee buscarla. Santa Teresa de Jesús dice que la oración contemplativa es la "Fuente de Agua Viva" que Jesús promete a la samaritana y que la promete para *"todo aquél que beba"* (Jn.4-13).

Porque, según Santa Teresa, la oración de contemplación es la *"Fuente de Agua Viva"* que prometió el Señor a la Samaritana (cfr.Jn.4). *"Mirad que os llama a todos ... no dijo a unos daré y a otros no". Es decir, no dijo que daría de esta "Agua" a ciertos escogidos, sino dijo: "Todo el que beba de este agua, no volverá a tener sed" (Jn.4,13).*



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### . ¿Cómo hacer Oración de Contemplación?

#### . **Se requiere soledad y silencio:**

Hay que empezar por crear soledad. *"Así lo hacía El siempre que oraba"*, dice Santa Teresa. Soledad para entender *"con Quién estamos"*. Silencio del cuerpo y de la mente para buscar a Dios en nuestro interior. Es en el silencio cuando Dios se comunica mejor al alma y el alma puede mejor captar a Dios. En el silencio el alma se encuentra con su Dios y se deja amar por El. Los ratos de soledad son necesarios para esta oración.

#### . **Nuestra participación en la oración:**

La persona debe poner su deseo y su disposición, principalmente su actitud de silencio (apagar ruidos exteriores e interiores). El silencio aún no es contemplación, pero es el esfuerzo que Dios requiere para dárseos y transformarnos. Además, orar se aprende orando, *"sin desfallecer"*, como nos pide la Sagrada Escritura. La única forma de aprender a orar es: orar, orar, orar.

#### . **La participación de Dios:**

**La participación de Dios escapa totalmente nuestro control** y El -soberanamente- escoge cómo ha de ser su acción en el alma del que ora. En ese silencio de la oración contemplativa Dios puede revelarse o no, otorgando o no gracias místicas o contemplativas. Esta parte, el don de Dios, **no depende del orante**, sino de El mismo, que se da a quién quiere, cómo quiere, cuándo quiere y dónde quiere.

**La efectividad de la oración contemplativa no se mide por el número ni la intensidad de las gracias místicas, sino por la intensidad de nuestra transformación espiritual:** crecimiento en virtudes, desapego de lo material, entrega a Dios, aumento en los frutos del Espíritu, etc. **La oración contemplativa es siempre una experiencia transformante**, haya gracias místicas o no.

. **Aún así, unos oran de una manera y otros de otra. A unos les es fácil la contemplación y a otros les es casi imposible. Unos meditan, otros hacen oración vocal. ¿Entonces?**



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



Santa Teresa de Jesús nos responde esto. Comentando el pasaje de Pedro cuando le pregunta al Señor qué será de Juan. Y el Señor le responde: "*¿A tí que? Tú, sígueme*" (Jn 21, 20-25):

«- **Señor, y éste ¿qué?... - ¿A ti qué? Tú sígueme**»

"Es cosa que importa mucho entender que **no a todos lleva Dios por un camino**, y por ventura el que le pareciere va por muy más bajo, está más alto en los ojos del Señor.

"Así que **no porque en esta casa todas traten de oración, han de ser todas contemplativas**. Es imposible. Y será gran desconsolación para la que no lo es...

"Yo estuve más de catorce años que nunca podía tener meditación sino junto con lección. Habrá muchas personas de este arte, y **otras que, aunque sea con lección, no pueden tener meditación, sino rezar vocalmente, y aquí se detienen más...** Y otras personas hay hartas de esta manera, y si hay humildad, no creo saldrán peor libradas al cabo sino muy en igual de los que llevan muchos gustos, y con más seguridad en parte; porque **no sabemos si los gustos son de Dios o si los pone el demonio...** "Estotros (**los no agraciados con gustos espirituales en la oración**) **andan con humildad**, sospechosos que es por su culpa, siempre con cuidado de ir adelante. No ven a otros llorar una lágrima, que, si ella no las tiene, no le parezca está muy atrás en el servicio de Dios, y debe estar por ventura muy más adelante; porque no son las lágrimas, aunque son buenas, todas perfectas; y la humildad y mortificación y desasimiento y otras virtudes, siempre hay más seguridad.

**"No hay qué temer, ni hayáis miedo que dejéis de llegar a la perfección como los muy contemplativos."**

Santa Teresa de Jesús (1515-1582),  
fundadora del Carmelo Descalzo, mística,  
doctora de la Iglesia  
Camino de perfección, 17.



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



• ¿Cómo disponerse a la Contemplación?

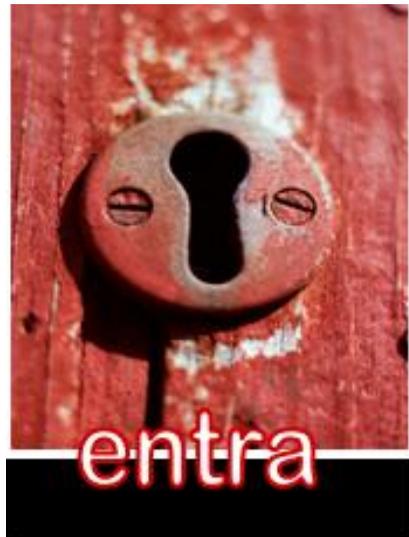
ADORACION yo  
RECOGIMIENTO yo y Dios  
CONTEMPLACION Dios

Hay que *sintonizar a Dios*, como sintonizamos una estación de radio-comunicación. El Señor puede **transmitir, o en silencio, o con palabras, o con visiones, o con agradables aromas**. Nunca lo sabremos de antemano.

La **sintonización la podemos hacer con la adoración y/o con actos anagógicos**. Puede el Señor dejarnos en adoración o recogernos en su silencio. Y puede ir más allá: darnos **contemplación y gracias místicas**.

Se trata de disponer nuestra voluntad para que el alma se coloque a los pies del Creador

### ANEXO 3:



"La puerta para entrar en este castillo es la oración" IM 1,7



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



# ABRIR LA PUERTA...

Somos un castillo habitado por Dios. Eso nos dice Teresa y nos propone un itinerario espiritual que consiste en recorrer el castillo, pasear y abrir habitaciones. **La “puerta” de este castillo, para Teresa es la oración.** Y la oración es para Teresa de Jesús: **RELACIÓN, trato de amistad.** La oración es para ella la mediación fundamental de su experiencia de Dios. Pero es importante caer en la cuenta de la insistencia con la que vincula esa relación **con Dios, con la relación consigo mismo** (propio conocimiento), la **relación con los demás** (“amor de unas con otras”<sup>[1]</sup>) y la **relación con las cosas** (“desasimiento de todo lo criado”) Este símbolo, por tanto, nos habla de que **somos seres RELACIONALES.**

***“Yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y cenaré con él y él conmigo” Ap, 3, 20***

Jesús nos invita a abrir las puertas de nuestro interior para dejar que entren los otros, con sus vidas, sus historias, y que, a través de ellos, sea el mismo Dios quien se asome a nuestra vida...

¿Qué nos pasa? De niños tenemos TODAS las puertas abiertas, de par en par y poco a poco vamos cerrándolas, y cuánto nos cuesta abrirlas... Será por eso que Jesús nos dice que tenemos que ser como niños...

**¿Cómo está mi puerta? ¿Qué clase de puerta tengo-soy? (Dibujamos nuestra puerta)**

La clave de vivir con NUESTRAS PUERTAS abiertas la tenemos cada uno y cada una. Reside en nuestra libertad, en nuestra capacidad de vivir apasionados, arriesgados... de tener los sentidos despiertos para ESCUCHAR, para VER, para ACOGER a quién llama a nuestra puerta... Ojalá podamos ser de los que tienen la puerta siempre abierta (o la llave debajo del felpudo para que puedan entrar)...

Escucha esta canción, cierra los ojos y escucha desde dentro... haz tuya la letra. Eres tú el/la que quiere tener su casa abierta a Jesús, a los hermanos/as... a la realidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=cMfofIoan8Y>



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



<p>Quiero estar bien con mis hermanos De norte a sur al fin del mundo Saber oír y dar mis manos Sudar jugando algo bien sano</p> <p>Todos aquí somos humanos Que más me da el color, la raza Dentro tenemos sentimientos Que necesitan de sustento Si adentro hay buenos sentimientos No se pueden quedar adentro</p> <p>Aquí está mi casa abierta Hay un plato por ti en nuestra mesa Sombra de árbol para tu cabeza Libro abierto tu vida mi puerta</p>	<p>Casa abierta La amistad no cuestiona tu credo A la tierra le gusta que amemos Sin distingos de culto y bandera Casa abierta...</p> <p>Quisiera darte buena suerte Y ser tu amigo hasta la muerte que la distancia no me entuma Y la amistad no se consuma</p> <p>Todos aquí somos humanos Que más me da el color, la raza Dentro tenemos sentimientos Que necesitan de sustento Si adentro hay buenos sentimientos No se pueden quedar adentro.</p>
---	--

[1] *“...importa muy mucho lo que nos va en guardarlas para tener la paz que tanto el Señor nos encomendó, interior y exteriormente: la una es amor unas con otras; otra, desasimiento de todo lo criado; otra, verdadera humildad, que, aunque la digo a la postre, es la principal y las abraza a todas.” CE. 6,1*

Publicado por [Familia Teresiana](#)

[Enviar por correo electrónico](#)



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

MTA Colombia / 2015



### ANEXO 4:

#### ¿ES ACTUAL EL MENSAJE DE TERESA EN TORNO A LA ORACIÓN?

No ha pasado de moda. Cada día resulta más actual. La confusión que vivimos se debe a la inmensa hambre de Dios que padece el hombre de hoy. Por ello se buscan los “grupos de oración”, la meditación trascendental, el yoga, que lastimosamente confunden y hacen daño.

Teresa de Jesús tiene la respuesta para todos ellos. En la oración está la paz que buscamos.

Por eso es tan importante conocer un poco acerca de la oración en Teresa. Ella llama a la oración: viaje divino, camino real para el cielo, fuente de agua viva, gran negocio...

#### ¿QUÉ SON LOS GRADOS DE ORACIÓN?

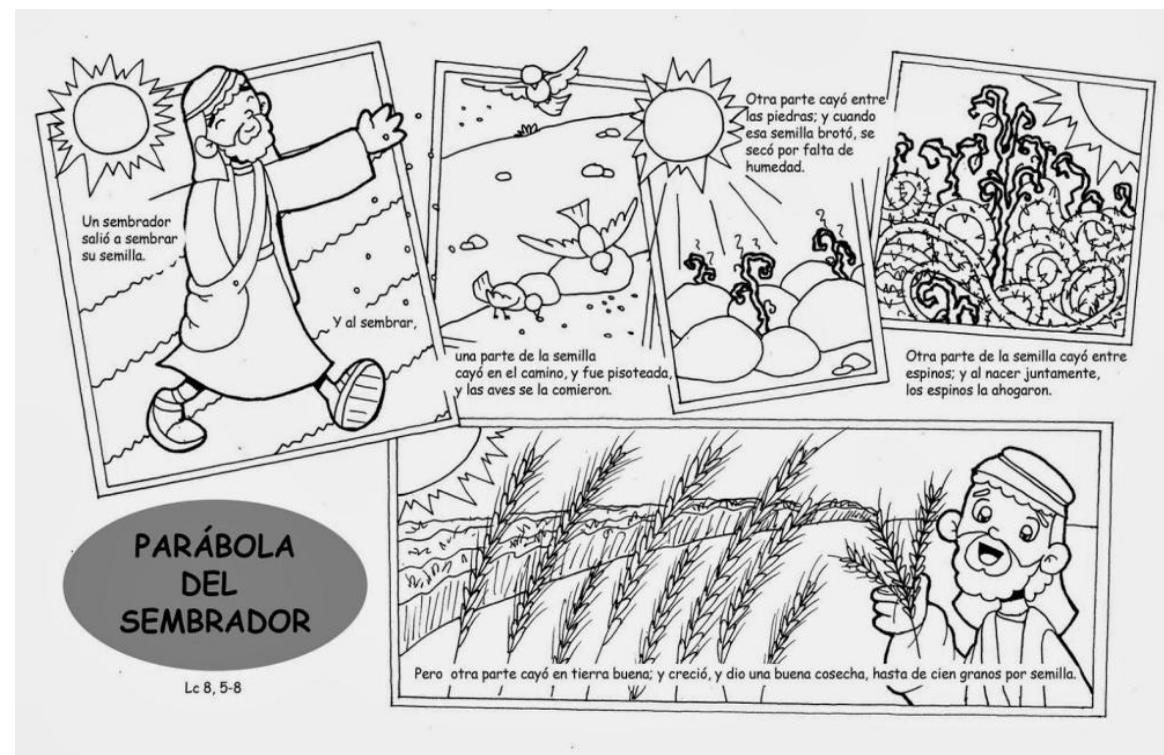
Para Teresa son los pasos, las etapas los momentos que debe vivir y experimentar una personas que aprende en verdad a orar y encontrarse verdadera y libremente con Dios, y así manifestar amor a sus hermanos.

#### PUNTO DE PARTIDA

Teresa compara la oración con el proceso de regar un huerto. Todos/as sabemos lo indispensable que es el agua. Algo así ocurre con la presencia de dios en mi vida. Es indispensable, pero no es fácil de percibir y vivir.

Protagonistas: el Hortelano y el agua; es decir: Dios y yo.

Acción: regar; es decir “orar”





Esto es lo que quiere decir la parábola: la semilla representa el mensaje de Dios;

La semilla que cayó entre las piedras representa a los que oyen el mensaje y lo reciben con gusto, pero no tienen suficiente raíz: creen por algún tiempo, pero a la hora de la prueba fallan.

y la parte que cayó por el camino representa a los que oyen el mensaje, pero viene el diablo y se lo quita del corazón, para que no crean y se salven.

La semilla que cayó entre espinos representa a los que escuchan, pero poco a poco se dejan ahogar por las preocupaciones, las riquezas y los placeres de la vida, de modo que no llega a dar fruto.

EXPLICACIÓN DE LA PARÁBOLA DEL SEMBRADOR

Pero la semilla que cayó en buena tierra, son las personas que con corazón bueno y dispuesto escuchan y hacen caso del mensaje y, permaneciendo firmes, dan buena cosecha.

Lc 8, 11-15

### La parábola del sembrador

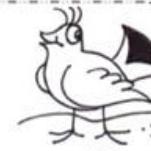
Esta parábola que nos cuenta Jesús está incompleta. Te animas a contar...

¿QUE PASO CON CADA SEMILLA?

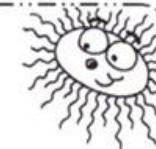
El sembrador salió a sembrar.

Al tirar las semillas...

Algunas cayeron al borde del camino, y...



Otras cayeron en terreno pedregoso, y...



Otras cayeron entre espinas, y...



Otras cayeron en tierra buena, y...  
(Mateo 13, 3-9)





## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### **ANEXO 5:**

#### **PRIMER GRADO DE ORACIÓN: MEDITACIÓN**

##### **EXPLICACIÓN:**

Solo pensemos e imaginemos por un momento la dificultad que supone sacar agua de un pozo, teniendo en cuenta que con cada esfuerzo se consigue muy poco agua y que es necesario repetirlo varias veces para poder conseguir el objetivo. Algo similar ocurre cuando iniciamos el proceso de la oración: hay muchas distracciones, tentaciones y nuestra imaginación vuela hacia otros mundos. ¿Muchas veces me ocurre esto en el cuarto de hora de oración? A pesar de todo no es imposible

¿Qué es meditar? Es entrar en mi interior, reconocer mi corazón, mi vida delante de Dios. Es apartarse un poco de todo, para rencontrar “lo mucho”. Es descubrir el abrazo de Dios que no se cansa de llamarme y no se cansa de mirarme.

**CONSEJOS DE TERESA** para este primer grado de oración:

1. **No dejar la oración:** todos los días es importante orar al menos unos minutos.
2. **Confiar mucho en Dios** y en su apoyo.
3. Aprender **a mirar lo bueno del que me rodea** (mi hermano/a, mis padres, mis compañeras, mis profesores)

##### **FRUTOS QUE SE OBTIENEN**

1. Aprendemos a gustar del **silencio**, porque en el silencio nos habla Dios.
2. Descubrimos el valor de la **soledad** para encontrarnos con Dios como un amigo.
3. El Señor nos regala el don de la **humildad**.
4. Aprendemos a vivir **alegres** a pesar de todo.



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



## **PRIMER GRADO DE ORACIÓN: SACAR AGUA DE UN POZO**

“De los que comienzan a tener oración podemos decir son los que sacan el agua del pozo, que es muy a su trabajo”, dice la santa en el libro de su vida (V.11,9)

En este primer grado el principiante en el camino de la oración experimenta trabajo, esfuerzo en el ejercicio y vida de oración, debido a su natural poco acostumbrado a recogerse en el interior de su alma. El hombre está derramado hacia fuera y por eso su oración es costosa, “muy a su trabajo” y con escaso fruto. Sentirá malestar y disgusto cuando a pesar de su trabajo en recogerse y meditar no halle en sí sino sequedad y sinsabor. Santa Teresa invita al orante a no quedarse en una praxis de la oración que no agrada al sentido. No hay que quedarse preso del ejercicio de la oración dura, sino abrirse a un planteamiento de vida en amistad. Amor limpio, desinteresado, “sin sueldo”. Es la amistad. Así nos enseña: "Pues sabe le contenta (a Dios) con aquello (ejercicio de oración seca), y su intento no ha de ser contentarse a sí, sino a él..."(V.11,13).

En este modo el orante debe sustentarse en la oración con el ejercicio de la meditación, es decir, el discurrir del entendimiento en buenos libros que le lleven al trato de amistad con Dios, o pensando sobre las grandezas de Dios, etc. Pero la santa insiste en que no se le vaya en ésto todo el tiempo de la oración. Sino que “se representen delante de Cristo, y sin cansancio del entendimiento, se estén hablando y regalando con él”. “Mire que le mira” (V. 13,11) Esto es lo que puede adquirir el que comienza en este camino. La santa advierte que el orante no debe intentar suspender la actividad del entendimiento para ayudarse a la oración, cosa que pasa apenas gusta las primeras “devociones” en la oración, sino dejar que Dios se lo suspenda cuando quiera. Que no está en nosotros procurarnos sentir los gustos de Dios. De lo contrario perdería el tiempo, quedándose el alma boba y fría.

Se entiende, por tanto, que en esta primera manera de regar el huerto se saca el agua del pozo, esto es, discurriendo con el entendimiento.

Este primer grado de oración, lo trata la Santa Madre Teresa en capítulo 11 al 13 del Libro Vida. Enlaces para leer los escritos actualizados de la Santa Madre de Jesús:



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



**Leer para Ampliar la Visión:**

[LIBRO VIDA, CAPITULO 11](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 12](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 13](#)

## **ANEXO 6:**

### **SEGUNDO GRADO DE ORACIÓN: QUIETUD**

#### **EXPLICACIÓN:**

Mi alma es como un huerto, como un jardín, que necesita mucha agua, para que crezcan las flores y se pongan bonitas. Esa agua es el amor de Dios y en este segundo grado la puedo llevar al jardín ayudada por una noria que es una enorme rueda que al girar me acerca el agua y yo solo debo recogerla y llevarla al jardín.

En este segundo grado de oración la persona es capaz de más concentración en la oración, se distrae menos, o al menos lucha con más fuerza contra las distracciones; estas son las malas hierbas, que hacen daño y no dejan crecer las flores.

¿Qué es la quietud en la oración? Es sentir la calma y la paz que vienen de Dios, es capacidad para evitar distraerse, es trata a los papás a los hermanos/as con cariño y mucho respeto porque la paz habita en mí.

**CONSEJOS DE TERESA** para este segundo grado de oración:

1. No abandonar la oración, por creer que somos buenos.
2. Acercarnos a Dios no por lo que nos da, sino por lo que El es para nosotros.
3. Comprender que seguir a Cristo, aun desde la oración fuerte, supone sacrificio.



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



## FRUTOS QUE SE OBTIENEN

1. El Señor pasa a primer plano en nuestra vida.
2. Su presencia se nota en el amor que damos a los demás.
3. Amor a dios sin interés personal.
4. Gran deseo de no dejar la oración

## SEGUNDO GRADO DE ORACIÓN: REGAR CON NORIA

En la segunda forma o grado de oración se saca el agua con una noria: "...con noria y arcaduces, que se saca con un torno (yo lo he sacado algunas veces), es a menos trabajo y sácase más agua" (V. 11,7), dice Sta. Teresa.

Aquí el orante experimenta en sí unos gustos muy particulares que no vienen de ninguna manera procurados por su mucho discurrir o meditar en las cosas de Dios. Aunque aquí no se ha de dejar del todo la oración mental. La santa nos habla de la oración de quietud, que es precisamente una comunicación de Dios al alma en la que la persona siente en sí un recogimiento hacia lo profundo de su ser, en el que su voluntad siente y goza claramente de unos gustos, contentos, que no había conocido antes en ninguna cosa de este mundo terreno, tanto que no se querría bullir: "Aquí se comienza a recoger el alma, toca ya aquí cosa sobrenatural, porque en ninguna manera puede ganar aquello por diligencias que haga" (V. 14,3)

Es cosa ya sobrenatural, es decir, por encima de lo que el hombre puede. Viene de Dios que se comunica al alma y quiere que el alma sienta cómo se le comunica. Dios actúa directamente en la voluntad intensificando el amor. Cautiva: "¡Oh Jesús y Señor mío, qué nos vale aquí vuestro amor!, porque éste tiene el nuestro tan atado que no deja libertad para amar en aquel punto a otra cosa sino a Vos!"(V.14, 2)

La persona ve en sí con certeza que estuvo el Señor con ella. Va creciendo en virtudes: "comienza a perder la codicia de lo de acá"(V.14,8). Además desea ratos de soledad para gozar más de aquel bien, "porque comienza el Señor a encender el verdadero amor suyo". El alma siente en sí que la oración es principio de todos los bienes y por nada querría dejarla.

Este primer grado de oración, lo trata la Santa Madre Teresa en capítulo 11 al 13 del Libro Vida



# PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



**Leer para Ampliar la Visión:**

[LIBRO VIDA, CAPITULO 14](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 15](#)

## PARABOLA DE LA SEMILLA DE MOSTAZA.

J	G	S	R	U	B	M	N	Ñ	B	M	C	Z	S	X
G	K	E	O	V	M	A	O	R	A	M	X	I	O	Z
B	W	M	E	X	W	M	R	R	M	F	A	Ñ	I	A
M	L	I	C	A	Q	L	C	Z	Z	W	I	G	D	A
P	E	L	U	O	S	O	P	H	S	L	E	Y	Y	I
O	U	L	P	K	S	B	N	A	E	U	Ñ	F	M	R
G	M	A	Q	Z	H	L	U	W	R	Z	S	S	J	B
V	C	W	G	K	O	N	V	G	A	A	E	E	S	F
Z	T	L	R	P	M	C	L	P	H	E	B	E	J	V
E	S	R	A	J	I	B	O	C	Z	P	F	O	A	V
W	X	H	H	M	Q	L	O	T	O	K	U	S	L	U
P	L	S	T	I	E	R	R	A	T	A	T	Z	N	A
D	L	I	V	P	A	J	A	R	O	S	V	W	E	H
P	Q	Y	T	R	E	I	N	O	O	E	Z	P	W	M
Ñ	A	Ñ	E	U	Q	E	P	J	D	D	I	Ñ	M	C

COBIJARSE  
DIOS  
JESUS  
MARCOS  
PAJAROS  
PARABOLA  
PEQUEÑA  
REINO  
SEMILLA  
TIERRA



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### **ANEXO 7:**

#### **TERCER GRADO DE ORACIÓN: ORACIÓN DE UNIÓN**

##### **EXPLICACIÓN:**

El tercer paso en el proceso de la oración, o la tercera manera de regar nuestro jardín, es con la ayuda de un río o fuente. Ya no se requiere tanto trabajo, solo es necesario conducir el agua para que se distribuya por todo el jardín. Esto quiere decir que se siente mucho gusto con la oración, casi no hay dificultades o malas hierbas. La mente y la memoria están con Jesús. En este grado están los verdaderos amigos de Jesús.

¿Qué es la unión de la oración? Es levantarse todos los días con mucho ánimo porque estoy muy cerquita de Dios; es sentirse muy a gusto cuando se hace el cuarto de hora de oración. Res invitar a mi familia a orar conmigo.

##### **CONSEJOS DE TERESA** para este tercer grado de oración:

1. Es importante que nos abandonemos en Dios y solo en El.
2. Hemos de ser muy prudentes y discretos, no andar pregonando todo lo que pensamos y oramos.
3. No hacer caso de la imaginación, que nos puede estorbar.

##### **FRUTOS QUE SE OBTIENEN**

1. Las virtudes son ahora más fuertes: prudencia, humildad.
2. Deseos que todos alaben a Dios.
3. Deseos de servir al Señor aunque cueste trabajo y sacrificio.

#### **TERCER GRADO DE ORACIÓN: AGUA DE RÍO O DE FUENTE**

En este grado de oración el agua con que se riega esta huerta del alma “es agua corriente de río o de fuente, que se riega muy a menos trabajo, aunque alguno da el encaminar el agua. Quiere el Señor aquí ayudar al hortelano de manera que casi él es el hortelano y el que hace todo”(V.16,1)



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



Una vez más Dios sale al encuentro del orante pues su acción es mucho más abundante. Sta. Teresa nos habla del sueño de potencias como oración propia en esta tercera manera de regar el huerto. La experiencia de la gracia es mucho más clara que en la oración anterior: "Es que da el agua a la garganta a esta alma". "Es un sueño de las potencias que ni del todo se pierden, ni entienden cómo obran" La acción de Dios alcanza al hombre en su interior\_\_ en las potencias\_\_ más fuerte y vivamente que en la oración de quietud pasada. Acción de Dios que "adormece" al hombre con relación a todo lo creado, porque está profundamente cogido por quien está obrando en él en estos momentos. La persona siente en sí "embriaguez y desatino de amor". "Glorioso desatino, una celestial locura"(V.16,1-2). Es una "unión muy conocida de toda el alma con Dios"(V.17, 4) aunque entiende con claridad que no es del todo unión de todas las potencias. A diferencia de la oración de quietud, aquí el alma tiene más "soltura" para moverse en las actividades de la vida, aunque entiende bien que la mejor parte está con Dios: "atada y gozando"(V.16,2)."... coge Dios la voluntad, y aun el entendimiento, a mi parecer, porque no discurre, sino está gozando de Dios, como quien está mirando y ve tanto que no sabe hacia dónde mirar..." (V.17,5) " Hábpanse aquí muchas palabras en alabanzas de Dios sin concierto, si el mismo Señor no las concierta; al menos el entendimiento no vale aquí nada. Querría dar voces en alabanzas el alma, y está que no cabe en sí; un desasosiego sabroso." (V.16,2)

La actitud del orante en esta oración es de un dejarse del todo en los brazos de Dios, porque ya su alma no es suya sino de Dios. Ya nada le puede contentar fuera de Dios. Ya no querría vivir sino en El. El alma se ve otra: más fuerte en virtudes\_\_ "Ya , ya se abren las flores, ya comienzan a dar olor" (V.16,3) \_\_deseosa de servir a su Señor pues tanto le regala el Señor a ella, que quiere ser El el hortelano para que el alma goce.

Este primer grado de oración, lo trata la Santa Madre Teresa en capítulo 11 al 13 del Libro Vida

**Leer para Ampliar la Visión:**

[LIBRO VIDA, CAPITULO 16](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 17](#)



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



### **ANEXO 8:**

#### **CUARTO GRADO DE ORACIÓN: GOZO**

##### **EXPLICACIÓN:**

El caer la lluvia sobre el huerto supone que ya el hortelano no tiene que trabajar para regarlo. Esto quiere decir que ya la oración no requiere de ningún esfuerzo; que la presencia de Dios es muy fuerte y el gozo es muy grande. Se trata de una persona que en todo momento está unida a Dios: mientras estudia, mientras cocina, mientras juega, mientras habla con sus amigos.

¿Qué es el gozo en la oración es vivir siendo otro Jesús en la tierra. Pensar en la bondad y hacer el bien. Es una relación muy fuerte con Dios. El pasa a ser ahora el hortelano, es decir: todo lo que yo hago es como si Dios mismo lo hiciera, porque Dios está en mí.

##### **OTRAS COMPARACIONES QUE UTILIZA TERESA PARA EXPLICAR EL CUARTO GRADO DE ORACIÓN:**

1. Es como un cuarto donde entra mucho sol y no da lugar a las telarañas escondidas. Es decir: todo en mi vida es muy claro, no tengo nada que esconder.
2. Cada vez que la persona se acerca a Dios en la oración es como el vaso de agua cuando no le da la luz se ve muy claro, pero en cuanto le da el sol, se notan las motitas. Esto es para mostrar nuestra imperfección y fragilidad delante de Dios, aún a pesar de la oración.

##### **FRUTOS QUE SE OBTIENEN**

1. Mucho ánimo.
2. La persona es muy consciente de todo lo malo y poco provechoso que hay en el mundo.
3. La humildad se hace más grande.
4. La generosidad brota sin necesidad de esfuerzo. Es delicioso compartir y en ello hallamos más ganancia.

##### **CUARTO GRADO DE ORACIÓN: AGUA DE LLUVIA**

“... es agua que viene del cielo para con su abundancia henchir y hartar todo este huerto de agua” (V. 18,9). Se trata de la oración de unión de todas las potencias en la que la acción de Dios envuelve y domina al orante. Santa Teresa se siente aquí inundada de la inefabilidad de esta experiencia. Describe así la oración de



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



unión: “Acá no hay sentir, sino gozar sin entender lo que se goza. Entiéndese que se goza un bien adonde juntos se encierran todos los bienes, mas no se comprende esto bien. Ocúpense todos los sentidos en este gozo, de manera que no queda ninguno desocupado para poder en otra cosa exterior ni interiormente” ocuparse. (V.18, 1) El alma “siente con un deleite grandísimo y suave casi desfallecer toda con una manera de desmayo... toda la fuerza exterior se pierde y se aumenta en las del alma para mejor poder gozar de su gloria. El deleite exterior que se siente es grande y muy conocido” (V.18, 10) La acción de Dios es tan fuerte que suspende todas las potencias, hasta tal punto que no puede ocuparse en nada. “Dios coge al alma y la lleva consigo” “Viene un ímpetu tan acelerado y fuerte, que veis sentir y sentís levantarse esta nube (de la gran Majestad de Dios)”. Ni tampoco entender durante la comunicación lo que se le está dando. Se da por tanto una concentración total de la persona entera: interior y exterior, potencias y sentidos en Dios. En esta comunicación de Dios el alma se representa estar junto a El, y tiene absoluta certeza de su presencia. Santa Teresa llama a esta gracia de unión levantamiento de espíritu o vuelo de espíritu y unión. Vienen a ser dos maneras de realizarse esta gracia de la unión plena con Dios.

El orante siente en sí grandísimas ganancias en sí: psicológicas: ternuras y lágrimas gozosas, deleite. Morales: “Queda el alma animosa” empeñarse por Dios. “Promesas y determinaciones heroicas” (V.19, 2). Y generosidad en la entrega a los demás. “Comienza a aprovechar a los prójimos” (V.19, 3). Y teologales: Gran concentración amorosa, existencial en Dios. “Quédase sola con él” (V.19, 3) El hombre hunde sus raíces en Dios. Opta por él. De cara a las criaturas se traduce en “desasimiento”, desarraigo, liberación. “Humildad más crecida” (V.19, 2) A la persona le ilumina una gran luz, un conocimiento de su ser, de su indignidad, “ve su miseria”. Un conocimiento de la vanidad del mundo y la verdad de Dios que tan portentosamente ha obrado en él.

Conviene decir que a esta oración de unión se llega normalmente después que el orante se ha ejercitado durante largo tiempo en la oración mental. Aunque también puede ser concedida, por gracia de Dios, estando todavía muy atrás en el camino.

Este primer grado de oración, lo trata la Santa Madre Teresa en capítulo 11 al 13 del Libro Vida



## PROGRAMA FORMATIVO AMIGOS(AS) DE JESÚS

*Los Amigos /as de Jesús De fiesta con Teresa*

**MTA Colombia / 2015**



**Leer para Ampliar la Visión:**

[LIBRO VIDA, CAPITULO 18](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 19](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 20](#)

[LIBRO VIDA, CAPITULO 21](#)