

Método de oración

San Juan de Ávila - *Audi, filia*

Preparación próxima

Buscar un lugar conveniente y apartado del bullicio, dedicado a contener libros e imágenes devotas, para la lección de cosas divinas y la oración continua: desocuparse de todos los negocios y de toda conversación.

Preparación inmediata

1. **Lección:** «Tomad primero algún libro de buena doctrina, en que, como en espejo, veáis vuestras faltas».

Suplicar a Dios «que os hable en vuestro corazón con su viva voz, mediante aquellas palabras que de fuera leéis, y os dé el verdadero sentido de ellas».

Atención y reverencia, «escuchando a Dios en aquellas palabras que de fuera leéis, como si a Él mismo oyéades predicar cuando en este mundo hablaba».

Mediana y descansada atención «que no os captive ni impida la atención libre y levantada que al Señor habéis de tener».

Arrepentimiento-confianza: «y daros ha nuestro Señor el vivo sentido de las palabras, que obre en vuestra ánima, unas veces arrepentimiento de vuestros pecados; otras, confianza de Él y en su perdón».

2. **Oración:** «Y algunas veces conviene interrumpir el leer, por pensar alguna cosa que del leer resultó, y después tornar a leer; y así se van ayudando la lección y la oración». «Y a este propósito hace que si estáis leyendo o rezando vocalmente y el Señor os visita con algún sentimiento debéis interrumpir lo que hacéis y deteneros en aquel beneficio para luego proseguir lo interrumpido».

3. **Presencia de Dios:** «Vuestras rodillas hincadas, pensaréis a cuán excelente y soberana Majestad vais a hablar» .

4. **Humillación del corazón:** considerar la propia pequeñez, hacer una entrañable reverencia, y pedir licencia para hablarle a Dios.

5. **Arrepentimiento:** Rezar la confesión general y pedir perdón por los pecados del día. También ha de servir para esto, «mirando una imagen del Crucifijo, o acordándose de Él», pensar cómo y por quién padeció el Señor. «¡Yo Señor pequé, y pagarás vos!».

6. **Rezo vocal de devociones:** «Rezad algunas devociones que debéis tener por costumbre». Rezar por sí mismo, por aquellos por los que se tiene obligación, y por toda la Iglesia, «el cuidado de la

cual habéis de tener muy fijado en el corazón», y también por los no creyentes. Dirigir estas oraciones a Nuestra Señora, «a la cual habéis de tener muy cordial amor y entera confianza que os será muy verdadera Madre en todas vuestras necesidades» y, «a la Pasión de Jesucristo, nuestro Señor, la cual también os ha de ser muy familiar refugio de vuestros trabajos, y esperanza única de vuestra salud».

Cuerpo de la oración

1. **Introducirse en el corazón:** callar «con la boca, y meteos en lo más dentro de vuestro corazón». Y «suplicad al Señor os envíe lumbre del Espíritu Santo».

2. **Unión con Dios:** «Y haced cuenta que estáis delante de la presencia de Dios, y que no hay más que de Él y de vos»; «haced cuenta que lo tenéis allí presente».

3. **Con o sin representación imaginaria:** «se puede hacer en una de dos maneras: o con representar a vuestra imaginación la figura corporal de nuestro Señor, o solamente pensar sin representación imaginaria»; «poned la imagen de aquel paso que quisiéredes pensar, dentro de vuestro corazón».

4. **Consideraciones:** pensar en la materia con «ejercicios de devotas consideraciones y habla interior». Discurrir por los beneficios de Dios, las bondades hechas, los bienes recibidos, lo malo de la propia conducta.

5. **Afectos:** sentir con la voluntad. «Este negocio más es de corazón que de cabeza». «Si con vuestro pensar sosegado el Señor os da lágrimas, compasión y otros sentimientos devotos», debéis tomarlos pero sin «ir mucho tras ellos», para evitar así perder «por seguirlos (los sentimientos o las lágrimas) aquel pensamiento o *afección espiritual* que las causó».

6. **Aplicación:** Presentar delante de Dios los pensamientos tenidos, pidiéndole que los «asiente en lo más dentro de vuestro corazón».

Conclusión

1. **Ofrecimiento:** de «sufrir con paciencia cualquier trabajo o desprecio que se os ofreciese», asumiendo con criterio práctico las conclusiones que fluyen de la materia considerada. «Y los propósitos buenos y fuertes que allí se cobran suelen ser sin comparación más vivos y salir más verdaderos que los que fuera de la oración se alcanzan».

2. **Examen:** ante Dios de lo malo y lo bueno que hay en nosotros.