



Charla introductoria: La Oración

Marcela Groppa

¿Qué significa Orar? Podemos definir la oración como el diálogo entre Dios y el hombre. San Juan Damasceno dice que es “la elevación de la mente a Dios”. Santa Teresita de Lisieux nos amplía diciendo: “Para mí la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada al cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto en medio del sufrimiento como en medio de la alegría”.ⁱ

Por su parte, Santa Teresa de Ávila definió la oración como un “trato de amistad estando muchas veces a solas con quien se sabe nos ama”ⁱⁱ. Esta gran maestra espiritual, también enseñaba que “No se trata de hablar mucho, sino de escuchar a Dios en lo íntimo del alma y mantener una relación viva con Cristo presente en el interior”ⁱⁱⁱ. Comparó la oración con el agua que irriga un huerto; al principio requiere esfuerzo (sacar agua del pozo), pero Dios va facilitando el riego hasta convertirlo en lluvia o fuente.^{iv}

Santa Teresa plasmó las etapas de la vida espiritual en su obra cumbre, Las Moradas (El Castillo Interior), donde describe al alma como un castillo con siete moradas. La puerta de entrada a este castillo interior, exclusivamente es a través de la oración y la meditación.

Las **primeras moradas** describen a las almas que comienzan a buscar a Dios, pero aún luchan fuertemente contra las distracciones, los apegos mundanos, las tentaciones.

Las **moradas intermedias** reflejan etapas de progreso, de mayor concentración, práctica de las virtudes y renuncia a lo mundano, donde la voluntad se alinea más con el querer divino.

Las **moradas superiores** describen el alma en unión mística, el estado de matrimonio espiritual y la transformación profunda, donde la Santísima Trinidad habita y reina en el alma, experimentando una paz inquebrantable y un amor activo hacia el prójimo. En esta etapa propiamente, se desarrolla la gracia de la contemplación, que es el tema a tratar durante el Retiro Nacional.

Para llegar al Retiro con una mejor comprensión, introduciremos hoy el tema de la oración basándonos en un texto muy reconocido del fraile dominico español **Antonio Royo Marín**, filósofo, teólogo y profesor universitario, autor de muchas obras de espiritualidad basadas en la enseñanza de Santo Tomás de Aquino y de Santa Teresa de Ávila. Fray Royo Marín falleció en 2005, a los 92 años de edad. Aún hoy, sus obras se consideran de reconocida autoridad en la materia.

El texto que tomaremos como referencia se llama “Teología de la perfección cristiana” (1954) y nos basaremos en él para describir los grados de oración.



Asociación la Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

Queremos reiterar que no es nuestro objetivo proponer un abordaje puramente intelectual de este importantísimo tema. Creemos que conocer los grados de oración según la experiencia y testimonio de grandes místicos, como Santa Teresa o San Juan de la Cruz, nos permitirá confrontar la importancia y valoración que le estamos dando a nuestra propia vida de oración. Recordemos que nuestra Santa Madre, nos advierte en uno de los Mensajes: “Sepan que, sin oración seria, no seréis capaces de ver el Reino de Dios” (VVeD 23 abr 93)

Tener como morada el Sagrado Corazón de Jesús y una completa transformación en el Espíritu Santo, como se nos promete en la Verdadera Vida en Dios, no será posible si no recorremos el camino de la oración con voluntad y decisión. La oración es un don y una tarea (Catecismo de la Iglesia Católica 2725). La gracia de Dios nos ayudará, pero de nuestra parte se requiere el coraje de ponernos en marcha. Como lo hicieron los santos, como lo hizo Vassula. Perseverantes en el combate espiritual y conscientes de que somos muy amados y queremos responder a ese amor con todas las fuerzas de nuestro corazón.

Escuchemos al Señor en el Mensaje de la Verdadera Vida en Dios del 19 enero 1990:

“La paz esté contigo. Medita en el misterio de Mi Presencia. Ah, Vassula, hay tantas tentaciones en el mundo que las almas no pueden permitirse quedarse dormidas ni un solo instante. Deben estar en constante oración y despiertas.(...) Si tan sólo las almas Me escucharan, oraran con más frecuencia, y sintieran Mi Presencia más a menudo, hablándome como a su compañero, o rezándome como a su Padre, estarían más conscientes de esas trampas. Las oraciones incesantes mantienen al diablo a distancia y a las almas más cerca de Mí.(...) Es imposible para un alma amarme del modo que yo quiero que Me ame, si se mantiene a distancia de Mí. Acércate a Mí y prueba Mis delicias. Deseo que te hagas íntima Mía. Si permaneces lejos de Mi abrazo, serás incapaz de llegar a conocerme. Yo Me deleito en las almas que se dejan elevar por Mí...”(.)

En otro Mensaje del 16 diciembre de 1988, Jesús nos dice:

“Flores Mías, os pediré a todos que aprendáis a orar. Cuando oréis, orad con el corazón. Necesito oraciones que salgan de vuestro corazón y no de vuestros labios. No oréis con prisas. Recogeos y orad más lentamente, mirándome a Mí. Yo estoy Presente, que vuestras oraciones Me lleguen.



Aprended a estar en constante oración. No quiero decir con esto que tengáis que estar de rodillas horas y horas, no. Pero con sólo recordar Mi Presencia estaréis en constante oración. Vuestra mente se elevará a Mí. Todo lo que digáis o hagáis o penséis, será para Mí...”

Citamos a continuación textualmente el tratado de Royo Marín: “Los Santos Padres y los grandes maestros de la vida espiritual están todos conformes en proclamar la eficacia santificadora verdaderamente extraordinaria de la oración. Todos ellos coinciden: Sin oración—sin mucha oración—es imposible llegar a la santidad. Para **Santa Teresa**, la gran maestra de la vida espiritual, la oración es todo. No hay otro ejercicio en el que insista tanto en todos sus escritos y al que conceda tanta importancia santificadora como a la oración. Según ella, el alma que no hace oración está perdida; jamás llegará a la santidad. Lo mismo pensaba San Juan de la Cruz, tan identificado con la insigne reformadora del Carmelo.

Si la santidad es amor, unión con Dios, el camino más corto y directo para llegar a ella es la vida de continua y ardiente oración.”

Seguidamente, vamos a mencionar los grados de oración que Santa Teresa describe en el Castillo interior.

A esta santa debemos la clasificación más profunda y exacta de los grados de oración que se conoce hasta la fecha. En su genial Castillo interior va describiendo las etapas sucesivas de la santificación del alma en torno a su vida de oración. Cabe aclarar que nadie más enemigo que Santa Teresa de clasificaciones demasiado rígidas. Ella misma nos advierte al comenzar su Castillo interior o libro de Las Moradas que “no hemos de entender estas moradas una en pos de otra, como cosa enhilada... Porque las cosas del alma siempre se han de considerar con plenitud y anchura y grandeza... Esto importa mucho a cualquier alma que tenga oración, poca o mucha, que no la arrincone ni apriete. Déjela andar por estas moradas, arriba y abajo y a los lados, pues Dios la dió tan gran dignidad; no se estruje en estar mucho tiempo en una pieza sola” . Y un poco más adelante nos dice: «Por eso digo que no consideren pocas piezas, sino un millón; porque de muchas maneras entran almas aquí...»^v

De manera que las moradas teresianas no constituyen departamentos estancos. Caben en ellas infinidad de matices y pueden caminar por ellas holgadamente todas las almas que aspiren a conocer y amar a Dios según su Voluntad, cualquiera que sea el camino



particular por donde el Espíritu Santo las conduzca. Pero como punto de partida para una clasificación ordenada y metódica de los grados de oración, nos parece que las descripciones de Santa Teresa son de un precio y valor incalculable y puede ayudarnos, como decíamos antes, a repensar, reordenar prioridades o rectificar nuestra vida de oración.

Compartimos aquí un esquema la clasificación de los grados de oración propuesta por la mayoría de los autores espirituales en pos de las huellas de Santa Teresa, que vamos a exponer brevemente:

1°) Oración vocal.	}	ETAPA PREDOMINANTEMENTE ASCÉTICA (Tres primeras moradas del Castillo interior)
2°) Meditación.		
3°) Oración afectiva.		
4°) Oración de simplicidad.	}	ETAPA PREDOMINANTEMENTE MÍSTICA (el paso de los grados ascéticos a los místicos se hace de manera gradual, casi sin darse cuenta el alma)
5°) Recogimiento infuso.		
6°) Quietud.		
7°) Unión simple.		
8°) Unión extática.		
9°) Unión transformativa.		

Los tres primeros grados pertenecen a la vía ascética, que comprende las tres primeras moradas del Castillo interior; el cuarto señala el momento de transición de la ascética a la mística, y los otros cinco pertenecen a la vía mística, que comienza en las cuartas moradas y llega hasta la cumbre del castillo (santidad consumada). El paso de los grados ascéticos a los místicos se hace de una manera gradual, casi sin darse cuenta el alma.

El Señor le dice a Vassula en su Mensaje del 16 de diciembre de 1989:

“La santidad no llega en un día. Tienes que perseverar en este camino lleno de obstáculos y pequeñas cruces. No te sueltes de Mí.

¿Quieres continuar? ¿Quieres continuar Conmigo en esta senda hasta el final?

-Yo no Te soltaré, Señor. Ayúdame para que mis manos, aferradas a Tu Manto, no se aflojen.”

Antes de continuar, realizaremos la distinción entre **ascética** y **mística**.

La palabra ascesis proviene de “atleta”, se centra en el esfuerzo humano, la



autodisciplina, el ayuno, la renuncia para purificar el alma.

La mística es una experiencia pasiva de unión sobrenatural con Dios, recibida como un don gratuito del Espíritu Santo, una gracia divina. No se puede conseguir por mérito propio. Incluye estados de contemplación profunda, éxtasis y, en ocasiones, visiones o revelaciones.

En la vida cristiana, las etapas ascética y mística se compenetran mutuamente y una u otra etapa no se dan con exclusividad, sino con predominio.

ETAPA PREDOMINANTEMENTE ASCÉTICA:

ORACIÓN VOCAL

El primer grado de oración, al alcance de todo el mundo, lo constituye la oración vocal. Es aquella que se manifiesta con las palabras de nuestro lenguaje articulado, y constituye la forma casi única de la oración pública o litúrgica.

Santo Tomás enseña en la Suma Teológica^{vi}, que no hay inconveniente en que sea vocal la misma oración privada por tres razones principales:

- a) para encender la devoción interior, por la cual se eleva el alma a Dios;
- b) para ofrecerle a Dios el homenaje de nuestro cuerpo además de nuestra alma; y
- c) para desahogar al exterior la vehemencia del afecto interior.

Con todo, siempre será cierto que nada absolutamente puede suplir al fervor de la caridad con que se realiza la oración.

Casi en los comienzos de los Mensajes (30 sept 86), El Señor nos da una enseñanza con respecto al tema de cómo disponernos internamente y con atención en nuestros momentos de diálogo con Él:

“La Paz esté contigo, hija Mía.

-Por favor, Jesús, dame luz, para que pueda sentirte y escribir¹.

Vassula, hablar de labios afuera significa que la invocación no tiene sentido. (Comprendí mi error. Había pedido ese favor a Jesús sin amor, sin pensarlo, sin sentirlo verdaderamente. Se lo volví a pedir, pero pensando realmente cada palabra y elevando mi alma hacia Él).

Invócame siempre sintiéndome², como esta vez. Yo, Dios, siento, ¡lo siento todo! Cuando Me invoques, debo sentir el amor desde el fondo de tu alma, deseándome, amándome, dando sentido a cada palabra que dices. Yo, Dios, existo y siento. Toda invocación que sea de labios afuera más vale que siga enterrada. Las palabras de labios afuera son invocaciones que resuenan en las tumbas. Recuerda que Yo existo y siento...”



1 Necesito sentir la Presencia de Dios.

2 Siendo consciente de la Presencia de Dios.

De manera que la oración vocal para que sea propiamente oración es preciso que sea atenta. Dice Royo Marín en su tratado, siguiendo las enseñanzas de Santo Tomás Y Santa Teresa, que esta atención que se ha puesto intensamente al principio de la oración sigue influyendo en toda ella a pesar de las distracciones involuntarias que puedan sobrevenir. Pero, si la distracción es plenamente voluntaria, constituye un verdadero pecado de irreverencia, que, según Santo Tomás, impide el fruto de la oración.

Leíamos en el Mensaje: *“Cuando Me invoques, debo sentir el amor desde el fondo de tu alma, deseándome, amándome, dando sentido a cada palabra que dices.”* Esta la segunda condición, complementaria de la anterior. Con la atención aplicábamos nuestra inteligencia a Dios. Con la piedad ponemos en contacto con El, el corazón y la voluntad. Esta piedad profunda envuelve y supone un conjunto de virtudes cristianas de primera categoría: la caridad, la fe viva, la confianza, la humildad, la devoción y reverencia ante la Majestad divina. Es preciso llegar a recitar así nuestras oraciones vocales. No hay inconveniente en disminuir su número si no nos es posible recitarlas todas en esta forma. Pero lo que en modo alguno puede admitirse es convertir la oración en un acto mecánico y sin vida, que no tiene ante Dios mayor influencia.

De donde hay que concluir que la oración debe durar todo el tiempo que sea necesario para despertar el fervor interior, y no más, Cuando rebase esta medida de tal forma que no pueda continuarse sin tedio ni fastidio, ha de cesar la oración. Pero, si encontramos el gusto del fervor y el afecto interior en ella, es preciso no continuar con el ejercicio de la oración vocal sino prolongar el momento de intimidad con el Señor lo más posible. “Inclusive varias horas”, dice Royo Marín.

He aquí cómo expone esta doctrina el dulce San Francisco de Sales: «Si, haciendo oración vocal, sentís vuestro corazón atraído y convidado a la oración interior o mental, no rehuséis hacerlo así, mas dejad vuestro corazón inclinarse dulcemente de ese lado y no os preocupéis poco ni mucho de no haber terminado las oraciones vocales que teníais intención de recitar; porque la oración mental que habéis hecho en su lugar es más agradable a Dios y más útil a vuestra alma. ^{vii}

En cuanto a qué fórmulas de oración vocal utilizar, dice Royo Marín que “Es imposible sobre este asunto dar normas fijas que tengan valor universal para todas las almas. Cada una ha de seguir el impulso interior del Espíritu Santo y emplear las fórmulas que más enciendan su fervor y devoción. Podemos mencionar, el Padre Nuestro, Ave



María, el Ángelus, el Santo Rosario o no emplear ninguna determinada si encuentra la paz hablando sencillamente con Dios como un niño pequeño con su padre. Santa Teresita llegó a no encontrar gusto sino en el Padre Nuestro y Avemaría.

En Historia de un alma Teresita nos relata: “Algunas veces, cuando mi espíritu se halla en gran sequedad, de modo que no se me ocurre ni un pensamiento bueno, rezo muy despacio un Padre nuestro o un Avemaría. Estas oraciones son las únicas que me elevan, las que nutren mi alma a lo divino; ellas me bastan”.^{viii}

Es, pues, de la mayor importancia en la vida espiritual el rezo ferviente de las oraciones vocales.

Nunca se pueden omitir del todo, ni siquiera en las más altas cumbres de la santidad.

SEGUNDO GRADO DE ORACIÓN: LA MEDITACIÓN U ORACIÓN MENTAL

La meditación discursiva (forma más ordinaria de oración mental) puede definirse como la aplicación razonada de la mente a una verdad sobrenatural (por ejemplo: un pasaje bíblico, una oración litúrgica, la vida de un santo, un Mensaje de la VVeD) para convencernos de ella y movernos a amarla y practicarla con ayuda de la gracia.

«LA APLICACIÓN RAZONADA DE LA MENTE...»—Es el elemento más típico y característico de la meditación, que la distingue perfectamente de los restantes grados de oración mental. Todos suponen una aplicación de la mente al objeto que se está considerando o contemplando (es, sencillamente, la atención, que es indispensable y común a todos los grados de oración ascéticos o místicos), pero la meditación tiene como nota típica y característica una aplicación razonada, discursiva, a modo de raciocinio. De tal manera es esencial este elemento, que, si falta, ha desaparecido la meditación en cuanto tal. Cuando el empleo de la razón desaparece, el alma ha dado en la distracción, o en la oración afectiva, o en la contemplación; y en cualquiera de los tres casos, la meditación ya no existe.

Como veremos en seguida, ese discurso de la razón no es un fin en sí mismo sino que se encamina a una finalidad afectiva y práctica, sin la cual dejaría de ser oración. Pero, el ejercicio de la razón, como elemento previo o preparatorio es tan indispensable, que sin él no hay meditación propiamente dicha.

La meditación como oración cristiana tiene dos finalidades: una intelectual y otra afectiva. La intelectual tiene por objeto llegar a convicciones firmes y enérgicas que resistan el embate de las influencias contrarias que puedan sobrevenir por parte de los enemigos del alma. Sin estas convicciones firmes, el alma sucumbiría fácilmente ante tales acometidas. Lo puramente sentimental y sensiblero puede producir un efecto momentáneo de felicidad y de paz; pero no teniendo su apoyo y fundamento en la firme convicción intelectual, se hundirá sin resistencia al menor soplo de pasión. No se puede construir una casa sólida sobre la arena movediza del sentimiento; es preciso el fundamento pétreo e inmovible de las convicciones hondamente arraigadas en la



inteligencia. A lograrlas se endereza directamente esta primera finalidad de la meditación.

Pero ésta sola no basta. Ni siquiera es la principal en cuanto oración. Esas firmes convicciones pueden también adquirirse con el simple estudio de la verdad sagrada sin intención alguna de oración. Por esto, es necesario añadir la segunda y más importante finalidad, que acabará de perfilar el concepto cabal de la meditación cristiana.

El elemento más importante de la meditación en cuanto oración cristiana es que la voluntad se lance al amor de la verdad que el entendimiento le presenta elaborada por su discurso. Si transcurriera todo el tiempo dedicado a la meditación en los procedimientos discursivos preliminares, en realidad no habría oración. Sería un estudio más o menos orientado a la piedad, pero en modo alguno un ejercicio de oración.

➡ La oración comienza propiamente cuando el alma, enardecida por la verdad sobrenatural que el entendimiento convencido le presenta, **prorrumpe en afectos y actos de amor a Dios, con quien establece un contacto íntimo y profundo** que da a la meditación anterior toda su razón de ser en cuanto oración cristiana.

Claro que es preciso que este amor y entusiasmo afectivo no quede en las puras regiones del corazón o de la fantasía. Es necesario que se traduzca en enérgicas resoluciones prácticas. En consecuencia, dice Royo Marín, toda meditación bien hecha ha de terminar **en un propósito y en una plegaria**. Un propósito enérgico de llevar a la práctica las consecuencias que se desprenden de aquella verdad o misterio que hemos considerado y amado y una plegaria a Dios pidiéndole su gracia y bendición para poderlo cumplir de hecho, ya que nada absolutamente podemos hacer sin Él.

Nunca se insistirá bastante en estos dos últimos elementos de la definición: el amor de Dios y el propósito práctico, enérgico y decidido. Sin estas características, podemos quedarnos en la mediocridad, sin hacer oración propiamente dicha. Podemos pasar tiempo leyendo, pero terminar el momento sin que de nuestra alma haya brotado un solo acto de amor, una aspiración a Dios, un propósito práctico, concreto y enérgico. Santa Teresa se refiere a quienes proceden así como “almas tullidas”.

Es, pues, de la mayor importancia para la salvación eterna la práctica seria, asidua y cuidadosa de la meditación cristiana.

La experiencia confirma que nada absolutamente puede suplir a la vida de oración, ni siquiera la recepción diaria de los santos sacramentos.

Al principio de la vida espiritual es casi indispensable la sujeción a un método concreto y particularizado. Métodos hay muchos: por ejemplo, los ejercicios según San Ignacio, según San Juan Bautista de La Salle, etc.

Las fórmulas son variadísimas (prueba de que ninguna de ellas es esencial o indispensable), aunque todas vienen a coincidir en el fondo. Se trata de que el alma se



ponga en la presencia de Dios, recapacite sobre lo que ha hecho y lo que debe hacer y se entregue a una conversación afectiva con Dios en demanda de sus gracias y bendiciones, terminando con una resolución enérgica y muy concreta. Estas son las líneas generales en las que vienen a coincidir todos esos métodos. Cada persona, repetimos, debe elegir el que mejor encaje con su temperamento y psicología, pero sin atarse demasiado, ni mucho menos dejarse esclavizar por él.

A veces, una lectura de un libro es necesaria, pero **no hay que confundir la meditación con la lectura espiritual.**

Es cierto, sin embargo, que muchas personas no aciertan a meditar sino valiéndose de algún libro. Santa Teresa dice refiriéndose a sí misma que pasó más de catorce años en esta forma. En estos casos, el alma debe ayudarse del libro, o rezar vocalmente muy despacio y esforzarse en hacer lo que pueda hasta que Dios disponga otra cosa. Lo que nunca debe hacer es transformar la meditación en simple lectura espiritual.

Royo Marín en su tratado, agrega algunas cuestiones complementarias a este tema, como el tiempo, el lugar, la postura y la duración de la oración mental.

Destacamos como importante destinar a la oración un tiempo determinado durante el día, de manera que no se altere el horario ya que se corre el riesgo de postergarlo y, luego, de omitirlo totalmente ante el menor pretexto. Hay que trabajar la constancia y perseverancia.

Según los maestros de la vida espiritual, los momentos más propios son: por la mañana temprano, por la tarde antes de la cena y a medianoche.

La soledad suele ser la mejor compañera de la oración bien hecha. Jesucristo la aconseja expresamente en el Evangelio; y es útil no sólo para evitar la vanidad (Mt. 6,6), sino también para asegurar su intensidad y eficacia. En ella es donde Dios suele hablar al corazón (Os. 2,14).

TERCER GRADO DE ORACIÓN: LA ORACIÓN AFECTIVA

La oración afectiva es aquella en la que predominan los afectos de la voluntad sobre el discurso del entendimiento. Es como una meditación simplificada en la que cada vez va tomando mayor preponderancia el corazón por encima del previo trabajo de la razón (discursivo). Creemos, por lo mismo, que no hay diferencia específica entre la oración afectiva y la meditación, como la hay entre ésta y la contemplación. Se trata, repetimos, de una meditación simplificada y orientada al corazón; nada más. Esto explica que el tránsito de la una a la otra se haga de una manera gradual e insensible, aunque con más o menos rapidez o facilidad.

Dependerá mucho de la personalidad, si se es más afectivo o no.

¿Cuándo debe hacerse el tránsito? Hay que evitar dos dificultades: demasiado pronto o demasiado tarde. Creemos, sin embargo, que en la práctica pueden evitarse fácilmente, si se tiene cuidado en ir simplificando la meditación de una manera lenta.



De este modo, con suavidad y sin esfuerzo, evitando toda violencia, se hará el tránsito de la meditación a la oración afectiva, que acabará por reducir a su mínima expresión, cuando no a suprimirlo del todo, el previo trabajo del entendimiento discursivo.

Royo Marín dice que sus ventajas principales son:

- a) Una unión más íntima y profunda con Dios, efecto infalible del ejercicio del amor, que nos va acercando cada vez más al Amado.
- b) Es una excelente preparación para recibir el don gratuito del Espíritu Santo que nos conducirá a los desposorios místicos.

También nos advierte sobre algunos peligros u obstáculos en esta etapa:

- a) Envanecerse
- b) Buscar los consuelos sensibles con gula espiritual
- c) Dejarnos llevar por la dejadez y pereza cuando faltan esos consuelos, en cuyo caso hay que volver a recurrir a la oración de meditación.

CUARTO GRADO DE ORACIÓN: LA ORACIÓN DE SIMPLICIDAD

Santa Teresa habla de ella con el nombre de oración de recogimiento activo o adquirido, en contraposición al recogimiento infuso, que constituye el primer grado de contemplación manifiestamente sobrenatural o mística,

Otros muchos autores la llaman oración de simple mirada, de simple presencia de Dios o de simple visión de fe.

La oración de simplicidad se puede definir como una simple visión, mirada o atención amorosa hacia algún objeto divino, ya sea Dios en sí mismo o alguna de sus perfecciones, ya sea Nuestro Señor Jesucristo o alguno de sus misterios, u otras verdades cristianas

Como se ve, se trata de una oración ascética extremadamente simplificada. El discurso se ha transformado en simple mirada intelectual; los afectos variados, en una sencilla atención amorosa a Dios. La oración continúa siendo ascética—el alma puede ponerse en ella cuando le plazca después de haber adquirido el hábito de la misma—, pero ya empieza a sentir las primeras influencias de la oración infusa, para la que la oración de simplicidad es excelente disposición.

Con respecto a la práctica de esta oración, precisamente por su misma simplicidad, no cabe en esta oración un método propiamente dicho. **Todo se reduce a mirar y amar.** Las ventajas que señalábamos a la oración afectiva sobre la meditación hay que trasladarlas aquí corregidas y aumentadas. Así como la oración afectiva es excelente disposición para la de simplicidad, ésta lo es para la contemplación infusa, de la que ya comienza a participar. El alma, con menos trabajo y esfuerzo, experimenta más



Asociación la Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

intensamente la obra santificadora del Espíritu Santo. Todo el conjunto de la vida sube de plano y se va perfeccionando y simplificando cada vez más. Es que—no lo perdamos nunca de vista—cada nuevo grado de oración representa un nuevo avance en el conjunto de toda la vida cristiana.

Bibliografía:

Teología de la perfección cristiana, Fr. Antonio Royo Marín, O.P.

(Libro II. C3 La vida de oración. Sección II Los grados de oración. N° 376 y ss.)

<https://archive.org/details/teologia-de-la-perfeccion-cristiana-tomo-ii-by-antonio-royo-marin-z-lib.org/page/n91/mode/1up>

Catecismo de la Iglesia Católica

(Cuarta parte “La oración cristiana”)

https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html

ⁱ Historia de un alma C 25

ⁱⁱ Vida 8, 5

ⁱⁱⁱ Camino de perfección 25, 3

^{iv} Vida 11,6-8

^v Moradas Primeras II,12

^{vi} Suma Teológica II-11,12,83

^{vii} Vida devota, parte 2, cap.1

^{viii} Historia de un alma C 10