

LA ORACIÓN MENTAL PUEDE SER MÁS PODEROSA QUE LAS DE FÓRMULA



Woodpond | Shutterstock

#image_title

Philip Kosloski - publicado el 15/10/24

Las fórmulas de oración -como el Rosario- son beneficiosas, pero la oración mental puede impactarnos más al alma, llevándonos a una unión más profunda con Dios

Nuestros primeros pasos en la oración casi siempre implican aprender fórmulas de oración, como el Padre Nuestro y el Ave María.

Aunque estas oraciones son muy buenas y nunca deben abandonarse, nuestra vida espiritual necesita incorporar la oración mental reflexiva.

Este tipo de oración es la simple relación de nuestras alegrías y penas con Dios.

Preferencia por la oración mental

San Francisco de Sales llega a preferir la oración mental a las oraciones de fórmula en su *Introducción a la vida devota*:

"El Rosario es una devoción útil cuando se usa correctamente, y hay varios libritos que lo enseñan. También está bien rezar las letanías piadosas y las demás oraciones vocales señaladas para las Horas y que se encuentran en los Manuales de devoción; pero si tienes el don de la oración mental, que ésta ocupe siempre el lugar principal, de modo que si, habiéndola hecho, los negocios o cualquier otra causa te impiden rezar tus oraciones vocales acostumbradas, no te turbes, sino confórmate con rezar el Padrenuestro, la Salutación angélica y el Credo después de tu meditación".

A continuación, explica que si te sientes atraído a hablar claramente a Dios en oración mental mientras recitas una oración de fórmula, no debes tener miedo de dejar lo que estás haciendo y cambiar de rumbo:

"Si, mientras rezas las oraciones vocales, tu corazón se siente atraído por la oración mental, no te resistas a ella, sino deja tranquilamente que tu mente caiga en ese canal, sin preocuparte porque no hayas terminado tus oraciones vocales señaladas. La oración mental que has sustituido por ellas es más aceptable a Dios, y más provechosa a tu alma".

Poner nuestro corazón en Dios

Una de las principales razones por las que la oración mental puede ser más poderosa que la oración de fórmula es que, normalmente, este tipo de oración implica exponer nuestro corazón a Dios.

Puede ser tentador utilizar la oración de fórmula como una muleta, en la que nunca hablas a Dios con tus propias palabras.

Dios desea por encima de todo desarrollar una relación con nosotros y es difícil hacerlo si nunca le hablamos como si estuviéramos hablando con un amigo.

La oración con fórmulas es ciertamente una gran práctica, pero si nunca hablamos con Dios desde lo más profundo de nuestro corazón, probablemente nunca creceremos en nuestro amor a Dios.