

## MÉTODO DE ORACIÓN CARMELITA DE LA REFORMA DESCALZA

### **Preparación remota**

1. Pureza de Conciencia.
2. Quietud y sosiego de espíritu.
3. Rectitud de intención.

### *Preparación inmediata:*

1. Pensar quién es el que ora, para ganar humildad y contrición.
2. Pensar quién es Dios con quien se habla, para ganar reverencia, temor o amor necesario en la oración.
3. Disponer lo que se ha de tratar con Dios, de donde nace la atención y el orden en la oración.

### *Lección:*

1. Atención a lo que se lee, o resolver por la memoria otras cosas oídas o leídas, que puedan ser materia para meditar.
2. Respeto a las palabras haciendo cuenta que las va diciendo el mismo Dios.
3. Elección de punto o puntos que más fruto han de dar en la meditación.

### **Cuerpo**

1. Meditación o reflexión considerativa propiamente dicha para persuadir a la voluntad alguna virtud o ejercicio de ella. Ha de ser pura y libre de pensamientos impertinentes, sosegada y perseverante. Habría aquí lugar para dos partes: una primera conocida como "representación" con figuras formadas en la imaginación, en la que habría que ejercitarse moderadamente; y una segunda que es la ponderación activa sobre lo representado. Sin embargo algunos autores consideran innecesario "que haya imágenes interiores" pues "bastan las buenas razones que el entendimiento hace para persuadirse".
2. Contemplación, es decir humilde, seguro y acertado detenimiento del entendimiento en alguna cosa que se contempla, y aplicación de la voluntad cuando con asiento y quietud la quiere y desea. Algunas veces el alma habla con Dios, otras, calle y esté atenta esperando las palabras interiores y escondidas que suelen venir en este profundo silencio, atención y presencia del Señor. A esto se le conoce como "coloquio amoroso".

### *Conclusión:*

1. Acción de gracias por los beneficios recibidos.
2. Petición con humildad y confianza, con fervoroso y encendido deseo de alcanzar lo que se pide, acompañando con actos interiores las virtudes perdidas.

### **3. Epílogo o resolución:**

Examen de la oración.

Memoria de las palabras que más eficaces han sido para acordarse de ellas.

Propósito firme de poner por obra los frutos de la meditación.

NOTA: Antes de entrar en oración se hará la señal de la cruz y se rezará el Ven Espíritu Santo o un Padre Nuestro. En algunos conventos carmelitas descalzos luego se realiza el ejercicio de presencia de Dios por actos de fe, de esperanza y de caridad.

El método expuesto ha seguido fundamentalmente a Fr. Jerónimo Gracián.