

LA ORACIÓN CRISTIANA

“Si conocieras el don de Dios”
(Juan 4, 10)



LA ORACIÓN CRISTIANA

“Si conocieras el don de Dios”

(Juan 4, 10)



**Parroquia de Santa María de la Estrella
Coria del Río**

PRESENTACIÓN

Tienes en tus manos unos materiales que te quieren ayudar, que os quieren ayudar, en vuestra vida de oración: relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero.

Si los discípulos le dijeron a Jesús: “Maestro, enséñanos a orar”, hoy y siempre muchos seguidores de Jesús siguen deseando orar, quieren aprender a orar.

La Diócesis de Albacete pone a tu disposición y a disposición de vuestras parroquias y grupos este folleto. No ha surgido de la nada. Es fruto del trabajo que grupos de jóvenes y adultos vienen realizando desde hace años. Y es también una síntesis de lo que nos ha parecido mas imprescindible.

Los libros, que aparecen al final en la bibliografía, son los que hemos utilizado para la elaboración de estas fichas.

Este dossier va estructurado en capítulos, siguiendo esencialmente el esquema que aparece en el Catecismo de la Iglesia Católica. Cada capítulo consta de una o varias fichas, y cada ficha está estructurada en tres partes:

- a) Desarrollo.
- b) Unas preguntas para que cada uno las pueda reflexionar individualmente, o para dialogarlas en grupo.
- c) Unas sugerencias para la oración personal.

El último capítulo es un anexo. En él aparecen varios esquemas de oración que pueden dar ocasión a varios encuentros de oración comunitaria – en grupo.

Deseamos que sea útil este trabajo realizado. Y que el Espíritu Santo nos conduzca y sea Él nuestro maestro interior.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1º : LA REVELACIÓN DE LA ORACIÓN

Ficha 1ª : (*Ficha introductoria*) Espiritualidad cristiana.

Ficha 2ª : La llamada universal de la oración.

Ficha 3ª : ¿Qué es la oración?.

Ficha 4ª : Jesús ora, enseña a orar y escucha nuestra oración.

Ficha 5ª : La oración de María.

Ficha 6ª : Lo nuestro es no saber orar. “Ven, Espíritu Santo”.

Ficha 7ª : Orar “en Iglesia”.

Ficha 8ª : Formas de oración:

- 1) La bendición y la adoración.
- 2) La oración de petición.

Ficha 9ª : Formas de oración:

- 3) La oración de intercesión.
- 4) La oración de acción de gracias.

Ficha 10ª : Formas de oración:

- 5) La oración de alabanza.
- 6) El hombre que clama.

CAPÍTULO 2º : LA TRADICIÓN DE LA ORACIÓN

Ficha 11ª : Maestros y lugares de oración.

CAPÍTULO 3º : LA VIDA DE ORACIÓN

Ficha 12ª : Las expresiones de la oración.

- 1) La oración vocal.

Ficha 13ª : Las expresiones de la oración.

- 2) La meditación.

Ficha 14ª : Las expresiones de la oración.

- 3) La oración de contemplación.

Ficha 15ª : Los ritmos de la oración.

- 1) La oración de la mañana y de la tarde – noche.

Ficha 16ª : Los ritmos de la oración.

- 2) Orar es hacer crecer la vida. Orar desde la vida.

Ficha 17ª : El combate de la oración.

- 1) Objeciones a la oración.

Ficha 18ª : El combate de la oración.

- 2) Necesidad de una humilde vigilancia frente a las dificultades:

- Distracciones.
- Sequedad.

Ficha 19ª : El combate de la oración.

- 3) Necesidad de una humilde vigilancia frente a las tentaciones en la oración.

- La falta de fe.
- La acedia.

Ficha 20ª : El combate de la oración:

- 4) La confianza filial: frente a la tribulación de quien piensa que su oración no es escuchada.

Ficha 21ª : El combate de la oración:

- 5) Perseverar en el amor.

CAPÍTULO 4º : MÉTODOS DE ORACIÓN

Ficha 22ª : 1) Lectura orante.

- Ficha 23ª : 2) Lectio divina.
3) Oración a partir de los acontecimientos de la vida.
4) Oración visual.

CAPÍTULO 5º : LA ORACIÓN DEL SEÑOR

Ficha 24ª : El padre nuestro.

CAPÍTULO 6º : LA PARROQUIA, COMUNIDAD ORANTE

Ficha 25ª : El grupo de oración.

Ficha 26ª : La oración litúrgica.

CAPÍTULO 7º : ANEXOS, ESQUEMAS DE ORACIÓN EN GRUPO

- Anexo 1 : Llamados a ser felices.
Anexo 2 : 1er. Domingo de Adviento.
Anexo 3 : Celebración fin de año.
Anexo 4 : 5º Domingo ordinario.
Anexo 5 : 2º Domingo de Cuaresma.
Anexo 6 : 3er. Domingo de Cuaresma.
Anexo 7 : Domingo de Resurrección.
Anexo 8 : 4º Domingo de Pascua. Vocaciones.
Anexo 9 : Domingo de Pentecostés.
Anexo 10 : 27º Domingo ordinario.
Anexo 11 : 33º Domingo ordinario.
Anexo 12 : El misterio de María.
Anexo 13 : Hablar de amor con quien sabemos que nos ama.
Anexo 14 : La vida cotidiana y el trabajo.
Anexo 15 : Quien a Dios tiene, nada le falta.

BIBLIOGRAFÍA:

Consultada y utilizada en la elaboración de estos materiales.

LA REVELACIÓN DE LA ORACIÓN



*“... Llevándola
al desierto
y hablándole
al corazón.”*

Os 2. 16

CAPÍTULO PRIMERO

FICHA 1ª: “ESPIRITUALIDAD CRISTIANA”

El cristiano del futuro, el joven o adulto del presente, o es un místico, es decir, una persona que ha “experimentado a Alguien”, o no será cristiano.

En nuestra vida personal, en nuestras parroquias y grupos, casi todos somos producto de esta “sociedad de las prisas” en que vivimos. Casi todos tenemos que hacer muchas cosas: estudiar, trabajar, comprometernos en acciones sociales, laborales, eclesiales,... También hay muchos que no hacen o no pueden hacer casi nada. Para empezar, no tienen trabajo.

La lentitud de nuestros procesos personales de crecimiento o maduración, así como el encontrarnos cada día con situaciones desagradables, no queridas, injusticias, sufrimiento de muchas personas, vacíos existenciales, ... va alimentando en muchos cristianos la impaciencia, las prisas.

También hay quienes cierran los ojos a todo este mundo de alegrías y sufrimientos. Piensan que no pueden o no quieren hacer nada, y se dedican al cultivo de la propia intimidad, de los valores y necesidades personales.

Estamos hablando de creyentes. Pues habría que decir: Sólo el cristiano que tiene la experiencia de Dios, de su presencia en su vida y en la vida de la humanidad, sólo el cristiano que sabe escucharlo y descubrirlo de la mañana a la noche, en el entramado de la vida y de la historia, es capaz de “vivir el gozo maravilloso y audaz, creativo y transformador de confiar en Él, de sentirse en sus manos, de vivir con dirección y con sentido”. Podríamos decir que es un joven , hombre o mujer “de espiritualidad profunda y arraigada”.

“La espiritualidad cristiana se parece a la humedad y al agua, que mantienen empapada la tierra para que ésta esté siempre verde y en crecimiento. El agua y la humedad del pasto no se ven, pero sin ellos la hierba se seca. Lo que se ve es el pasto, su verdor y su belleza, y es el pasto lo que queremos cultivar, pero sabemos que para ello debemos regarlo y mantenerlo húmedo. (Ver Lucas 6, 47-49)”. (Materiales de la Acción Católica).

La espiritualidad cristiana, “vida en el Espíritu”, “vida según el Espíritu”, tiene una raíz común: “La unión vital con Cristo”. (Juan 15, 5): “Permaneced en Mí y Yo en vosotros. El que permanece en Mí y Yo en él, ese da mucho fruto, porque sin Mí nada podéis hacer”.

Y esta espiritualidad cristiana tiene unas fuentes comunes:

1. La palabra de Dios, la Biblia.

2. Los sacramentos, en especial la Eucaristía.
3. La comunidad creyente, la Iglesia.
4. La oración personal y comunitaria.
5. La vida. Nuestra vida y la vida de los hombres ha de hacerse sacramento a través del cual el creyente descubra la acción salvadora de Dios en la historia. “En ella ha de descubrir el rostro de Dios. Allí ha de oír y acoger su Palabra, allí ha de secundar el proyecto del Reino de Dios que anunció Jesús, allí ha de situarse como creyente reconstruyendo la historia en la dinámica de la memoria del Reino” (Concilio Vaticano II).

Para finalizar esta introducción podemos afirmar:

- a).- Es necesario que nos convenzamos de la primacía del amor. El amor es lo que da valor a todas las cosas.
- b).- El que ama experimentará la exigencia interior de vivenciar su amor en el silencio contemplativo de la oración personal, en el compromiso transformador y en el encuentro con los otros y con el Otro dentro de la comunidad cristiana.
- c).- El compromiso y vida como cristianos será más auténtico cuando la oración, más que “tiempos”, sea “una vida”.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Cómo te encuentras: vacío de Dios, sediento de Dios, lleno de Dios,...?
- En esta ficha se exponen las fuentes comunes de la espiritualidad cristiana: ¿qué lugar ocupa cada una de ellas en tu vida?.
- ¿Tienes experiencia de oración?.
- ¿Tienes experiencia de lo que es una vida orientada por el amor y el servicio a los demás?.
- ¿Qué es lo más importante en tu vida, lo que más deseas, lo que más valoras?.

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

(De Hedwig Lewis)

Ponte en presencia del Señor. Invoca al Espíritu Santo. A continuación puedes seguir leyendo:

- El Padre llama a mi puerta buscando un hogar para su hijo.

El alquiler es barato, de verdad - le digo.

No quiero alquilarlo, quiero comprarlo - dice Dios.

No sé si querré venderlo, pero puedes entrar y echarle un vistazo.

Sí, voy a verlo - dice Dios.

Te podría dejar una o dos habitaciones.

Me gusta -dice Dios-. Voy a tomar las dos. Quizá decidas algún día darme más. Puedo esperar.

Me gustaría dejarte más, pero me resulta algo difícil; necesito cierto espacio para mí.

Me hago cargo -dice Dios-, pero aguardaré. Lo que he visto me gusta.

Bueno, quizá te pueda dejar otra habitación. En realidad, yo no necesito tanto.

Gracias -dice Dios-. La tomo. Me gusta lo que he visto.

Me gustaría dejarte toda la casa, pero tengo mis dudas.

Piénsalo -dice Dios-, Yo no te dejaría fuera. Tu casa sería mía y mi hijo viviría en ella. Y tú tendrías más espacio del que has tenido nunca.

No entiendo lo que me estás diciendo.

Ya lo sé -dice Dios-, pero no puedo explicártelo. Tendrás que descubrirlo por tu cuenta. Y esto sólo puede suceder si le dejas a él toda la casa.

Un poco arriesgado, ¿no?

Así es -dice Dios-, pero ponme a prueba.

Me lo pensaré. Me pondré en contacto contigo.

Puedo esperar -dice Dios-. Lo que he visto me gusta.

(Margaret Halaska, O.S.F.)

"Mira que estoy a la puerta llamando. Si alguien escucha mi llamada y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos."

Apocalipsis 3, 20

1. Cierra los ojos, tranquiliza el cuerpo, acalla la mente. Oyes que alguien llama a la puerta. Al abrir te encuentras allí con Dios. ¿Cuál es tu primera reacción? Invítale a entrar. Ofrecele un asiento. Inicia una conversación. Háblale de tus intenciones, deseos, planes, temores... acerca de estos momentos de oración que estás ahora empezando. Escucha lo que él te diga; después, respóndele.
2. Si se te acaban las palabras, no te apures. El te comprende. Observa, en silencio, cómo te mira con amor, y aguarda a que te hable una vez más.
3. Lee y medita: 2 Corintios 5, 1-10.
4. Pídele al Señor valor para dejar que El tenga un lugar permanente en tu corazón. Ruega para que te sientas con El como si Dios estuviera en casa.

¿No has oído sus pasos callados?

El viene, viene... siempre viene.

5. Puedes terminar con un Padre Nuestro.

FICHA 2º : LA LLAMADA UNIVERSAL A LA ORACIÓN

Dios ha querido comunicarse con los hombres como un amigo se comunica con su amigo. Desea que nos dirijamos a Él con la confianza de un hijo hablando con su Padre. Llega, incluso, a inspirarnos las palabras de nuestro diálogo con Él.

“Si los hombres y mujeres de todos los tiempos han buscado a Dios (cf. Hechos 17, 27), es Dios quién primero llama al hombre al encuentro de la oración. Esta iniciativa de amor del Dios fiel es siempre lo primero en la oración, la iniciativa del hombre es siempre una respuesta”. (Catecismo n1 2567).

La revelación de la oración en el Antiguo Testamento se encuadra entre esa pregunta de Dios al hombre, después de la caída “¿Dónde estás?... ¿Por qué lo has hecho?” (Génesis 3, 9-13) , y la respuesta de Jesús al entrar en el mundo: “He aquí que vengo... a hacer, oh Dios, tu voluntad” (Hebreos 10, 5-7). De este modo, la oración está unida a la historia de los hombres; es la relación a Dios en los acontecimientos de la historia humana (Catecismo nº 2568).

El Antiguo Testamento estás lleno de grandes orantes (Abraham, Jacob, Moisés, David, Elías, los profetas...), pero los salmos, compuestos a lo largo de los siglos por fieles israelitas inspirados por Dios, son las principales oraciones. “Expresan los sentimientos del hombre que se dirige a Dios con angustia, arrepentimiento, gozo o paz... en circunstancias fundamentales de su vida. Expresan también sus actitudes básicas delante de Dios: adoración, súplica, acción de gracias, admiración, alabanza”. (3er Catecismo de la Comunidad Cristiana, pag.273).

Como final de esta ficha transcribimos el siguiente texto:

*Yo iba hacia ti cuando te vi venir hacia mí.
Yo quería correr hacia ti
cuando vi que corrías hacia mí.
Yo deseaba esperarte
aunque sabía que tú ya me esperabas.
Yo deseaba buscarte
cuando vi que tu venías a mi encuentro.
Pensé: “Por fin te he encontrado”
pero fui yo quien me sentí encontrado por ti.
Quería decirte: “Te amo”,
pero fui yo quien te oí decir: “Te quiero”.
Quería elegirte, pero tú ya me habías elegido.*

*Quería escribirte, cuando me llegó tu carta.
Quería vivir en ti,
pero descubrí que vivías en mí.
Quería pedirte perdón,
pero sabía que tú ya me habías perdonado.
Quería ofrecerte a ti y te recibí a ti como don.
Deseaba ofrecerte mi amistad y recibí la tuya.
Yo quería decir: “Padre”,
cuando oí que decías “hijo mío”.
Quería contarte mi vida interior,
pero tu me revelaste las profundidades de tu ser.
Deseaba invitarte a entrar en mi interior,
cuando recibí tu invitación a entrar en el tuyo.
Deseaba alegrarme de haber vuelto a ti,
cuando te vi alegrarte por mi retorno.
Señor, ¿seré yo alguna vez el primero?*

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- Jesús nos ha llamado amigos (Juan 15, 15) , ¿Qué entiendes por amistad? ¿Tienes amigos, amigas? ¿Sientes necesidad de ese Amigo con mayúscula?
- ¿Te sientes no sólo querido, sino “mimado” por Dios?
- ¿Consideras una suerte el poder tratar “de tú a tú con Dios”?
- Piensa y respóndete: ¿Por qué querrá Dios tu amistad y tu trato con Él ?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR..

- Haz un recorrido por tu vida y ve descubriendo todas las maravillas que Dios ha hecho en ti.
- Lee pausadamente ese poema que tienes en esta ficha.

Ve recordando momentos de tu vida. ¿Cuándo ibas tu hacia El? ¿Cuándo y cómo había ido Él el primero?

Pregúntale: ¿Seré yo alguna vez, Señor, el primero?.

- En silencio, deja que la respuesta a esta pregunta te surja de tu interior.
- Dirígete al Padre con tus palabras. Dile lo que quieras.
- Acaba con el Padre Nuestro.

FICHA 3ª: ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?

Llegados aquí y antes de pasar adelante, nos podemos preguntar: pero ¿qué es la oración?

Ya hemos pronunciado esta palabra muchas veces; en las fichas siguientes se dirán muchas más cosas, pero como primera aproximación podemos decir:

“Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como desde dentro de la alegría” (Sta. Teresa del Niño Jesús).

Salir de nosotros mismos y ponernos ante un Tú trascendente; iniciar un verdadero y entrañable diálogo.

“¿Desde dónde hablamos cuando oramos? ¿ Desde la altura de nuestro orgullo y de nuestra propia voluntad, o desde “lo más profundo” (Sal 130, 14) de un corazón humilde y contrito? El que se humilla es ensalzado (cf Lc 18, 9-14). La humildad es la base de la oración. “Nosotros no sabemos pedir como conviene” (Rm 8, 26). La humildad es una disposición necesaria para recibir gratuitamente el don de la oración: el hombre es un mendigo de Dios (cf San Agustín, serm 56, 6, 9).

“Si conocieras el don de Dios” (Jn 4, 10). La maravilla de la oración se revela precisamente allí, junto al pozo donde vamos a buscar nuestra agua: allí Cristo va al encuentro de todo ser humano, es el primero en buscarnos y el que nos pide de beber. Jesús tiene sed, su petición llega desde las profundidades de Dios que nos desea. La oración sepámoslo o no, es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de El (cf San Agustín, quaest. 64, 4).

“Tú le habrías rogado a él, y él te habría dado agua viva” (Jn 4, 10). Nuestra oración de petición es paradójicamente una respuesta. Respuesta a la queja de Dios vivo: “A mí me dejaron, Manantial de aguas vivas, para hacerse cisternas, cisternas agrietadas” (Jr 2, 13), respuesta de fe a la promesa gratuita de salvación (cf Jn 7, 37-39 ; Is 12, 3 ; 51, 1), respuesta de amor a la sed del Hijo único (cf Jn 19, 28 ; Za 12, 10 ; 13, 1).
Catecismo de la Iglesia Católica n1 2559-2561

La oración, como hemos visto, es un don de Dios.

“La oración cristiana es también una relación de alianza entre Dios y el hombre en Cristo. Es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros, dirigida por completo al Padre, en unión con el Hijo de Dios hecho hombre, Jesús” (Catecismo n1 2564).

Por eso, orar es decir: ¡Padre!. Y decir Padre, supone reconocer que Dios es el Creador de todo, y que todo lo ha creado y lo conserva con amor.

Decir a Dios Padre, supone también que nos ha creado a nosotros, nos ha hecho hijos en su Hijo Jesús, y vuelca en todos, uno por uno, su amor infinito (Efesios 1, 3-10). Y llamar a Dios Padre es tomar conciencia de que somos hermanos de todos los hombres.

Por último, “la oración cristiana en tanto en cuanto es comunión con Cristo y con la Iglesia que es su cuerpo... Por eso, la vida de oración es estar habitualmente en presencia de Dios... y en comunión con El” (Catecismo n1 2564).

Terminamos esta ficha con este poema:

REZAR

*Rezar es departir con el Maestro,
es echarse a sus plantas en la hierba
o entrar en la casita de Betania
para escuchar las charlas de su cena.
Rezar es informarle de un fracaso,
decirle que nos duele la cabeza.
Rezar es invitarle a nuestra barca
mientras la red largamos a la pesca, y mullirle una almohada
sobre un banquillo en popa a nuestra vera.
Y, si acaso se duerme,
no aflojar el timón mientras Él duerma.
Y es rezar despertarle, si, de pronto,
la mar se pone fea.
Y es rezar ¡que rezar! Decir “te quiero”,
y lo es ¡no lo iba a ser! Decir “me pesa”,
y el “quiero ver” del ciego
y el “límpiame” angustioso de la lepra,
la lágrima sin verbo de la viuda,
y el no hay vino en Caná de Galilea.
Y es oración, con la cabeza gacha,
después de un desamor gemir “¡qué pena!”.
Cualquier sincero suspirar del alma,
cualquier contarle a Dios nuestras tristezas,
cualquier poner en Él nuestra confianza...
y esta vida está llena de “cualquieras”,
todo tierno decir a nuestro Padre,
todo es rezar ¡ya hay gente que no reza!*

J.L. CARREÑO, SDB. (+)

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Cómo andas de ánimo y decisión en esto de empezar a orar, si es que no lo has hecho hasta ahora?
- Si llevas ya un recorrido de oración, ¿qué es orar para ti?
- ¿Qué te ha animado a decidirte a orar, o a seguir orando hasta hoy, desde hace algún tiempo, y no haberlo dejado?
- Si orar es un diálogo con el Señor, y el diálogo supone saber escuchar y luego responder, ¿cómo va tu capacidad de diálogo a nivel humano? ¿sabes escuchar y guardar silencio cuando alguien te está hablando?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Empieza poniéndote en presencia del Señor. Repítete unas cuantas veces: Dios está aquí... Después que lo hayas dicho, lentamente, varias veces, di: Dios está en mí. Dios habita en mí. Dilo varias veces. En silencio.
- Siéntete mirado y amado por Dios.
- Orar es decir Padre.
Cierra los ojos y dirígete a Dios.
Llámale Padre, o Abbá (papá).
- Lee alguno de estos textos del Evangelio:

Mateo 11, 25-27
Marcos 14, 36
Lucas 2, 49
Juan 17, 1-25

y aplícalo a tu vida. Pronuncia esta palabra “Padre”, al estilo como lo hacía Jesús.

- Dirígete ahora al Padre con tus palabras y dile lo que desees.
- Termina con el Padre Nuestro.

FICHA 4ª : JESÚS ORA, ENSEÑA A ORAR Y ESCUCHA NUESTRA ORACIÓN

Antes o después uno se pregunta: ¿por qué tengo que rezar? Y entre las muchas respuestas: “me lo enseñaron”, “tengo necesidad de pedir, de agradecer, de dar gracias”... “necesito relacionarme con Dios”... sobresale una por excelencia: “rezo porque Jesús oró, nos enseñó a orar y nos mandó orar”.

Si oración es la relación del hombre con Dios, cuando hablamos de Jesús, el Hijo, tendremos que decir que no solo oró, sino que toda su vida fue oración, pues toda su vida fue una total relación con el Padre. Su oración brota de una fuente secreta; su oración es filial.

Jesús ora antes de los momentos decisivos de su misión; ora también antes de los momentos decisivos que van a comprometer la misión de sus apóstoles.

“La oración de Jesús ante los acontecimientos de salvación que el Padre le pide que cumpla es una entrega, humilde y confiada, de su voluntad humana a la voluntad amorosa del padre” (Catecismo nº 2600).

Podríamos decir que nosotros, al igual que Jesús, hemos de descubrir cómo nuestra oración también nos ha de llevar a querer estar con el Padre y conocer día a día su voluntad para marchar a cumplirla entre los hombres.

Es viendo a su maestro orar por lo que los discípulos le dijeron: “enseñanos a orar” (Lucas 11, 1). Los apóstoles, contemplando y escuchando al Hijo, aprendieron a orar al Padre. Esta entrega de Jesús a la voluntad de su Padre, cuando llega el momento de su pasión, le hace decir: “Abbá,... Padre, no mi voluntad, sino la tuya” (Lucas 22, 42). Y ya en la cruz: “Padre, perdónales...”, “Dios mío, ¿ por qué me has abandonado?”... “Padre, en tus manos pongo mi espíritu” (Lucas 23, 46).

Todos los infortunios, dolores, injusticias de la humanidad de todos los tiempos, esclava del pecado, y todas las súplicas e intercesiones de la historia están recogidas en este grito de Jesús. El Padre las acoge y las escucha al resucitar a su Hijo (Catecismo nº 2606).

Pero si Jesús orando nos enseña a orar, también es cierto que en los evangelios abundan los pasajes en los que Jesús les dice a sus discípulos cómo deben orar. Podemos resumirlos en estos puntos:

- Dirigiéndose a Dios, que es nuestro Padre (Lucas 11, 2).
- Desde la propia interioridad (Mateo 6, 5-6).
- Sin demasiadas palabras (Mateo 6, 7-8).

- Con una actitud humilde (Lucas 18, 9).
- Llenos de fe y confianza (Mateo 21, 21).
- Con insistencia y perseverancia (Lucas 11, 5).
- Unidos a los hermanos (Mateo 18, 19-20).
- Aclamando nuestra fe con nuestras obras (Mateo 7, 21).
- Seguros de la bondad del Padre (Mateo 6, 7-11).
- Perdonando (Marcos 11, 25).
- Sin olvidar a nuestros enemigos (Mateo 5, 23-24).
- En su nombre (Juan 14, 12-14).
- En unión con Él (Juan 15, 1).

(Materiales de la Acción Católica)

Y si hemos dicho que Jesús nos ha apremiado y nos ha enseñado a dirigirnos a su Padre y nuestro Padre, porque siempre nos escucha, también nos enseña -con su vida y sus hechos- cómo escucha siempre nuestras plegarias.

La petición de los ciegos: “¡Hijo de David, Jesús, ten compasión de mí! (Marcos 10, 48) ha sido recogida en la tradición de la “oración a Jesús”: “¡Jesús, Cristo, Hijo de Dios, Señor, ten piedad de mí, pecador!” ... y Jesús siempre responde... “ve en paz, ¡tu fe te ha salvado!” (Catecismo nº 2616).

Acabamos con esta oración:

PADRE

*Me pongo en tus manos.
Haz de mi lo que quieras.
Sea lo que sea,
te doy las gracias.*

*Estoy dispuesto a todo.
Lo acepto todo,
con tal que tu voluntad
se cumpla en mí
y en todas tus criaturas.*

*No deseo nada más, Padre.
Te confío mi alma,
te la doy
con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo
y necesito darme,
ponerme en tus manos
sin medida,
con una infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.*

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Cuándo sueles orar tú?, ¿en qué momentos?
- Jesús oraba, y en la oración descubría con más claridad la voluntad de su Padre. En la oración, ¿deseas conocer la voluntad de Dios para realizarla, o prefieres que sea Dios quien haga tu voluntad?
- Jesús ora pidiendo por sus discípulos, por los demás, perdonando a sus enemigos... Recuerda tu historia de oración:
- ¿Has orado por tus amigos?, ¿y por la gente del mundo que lo pasa mal, aunque no los conozcas?
- ¿Cuántas veces has orado por tus enemigos, por los que te han hecho daño?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Elige algún texto bíblico de los que aparecían a lo largo de la ficha, en especial cuando se hacía ese resumen de cómo les dijo Jesús a sus discípulos que debían orar.
- Léelo una o dos veces, sin prisas.
- Piensa: ¿por qué les diría Jesús a sus discípulos eso que les dijo?, ¿te diría a ti lo mismo o te lo diría de otra forma?
- Si se te ha quedado grabada en tu mente o en tu corazón alguna frase del texto bíblico o algún pensamiento, deja que te vaya calando en tu interior. Guarda un poco de silencio. Luego dirígete al Señor con tus propias palabras.
- Termina con el Padre Nuestro.



FICHA 5ª : LA ORACIÓN DE MARÍA

Vamos a fijarnos en cuatro aspectos de la oración de María:

1º).- María es la que sabe escuchar.

Toda su vida fue un estar atenta a la voluntad de Dios; su fe se fraguó en la escucha de la Palabra de Dios.

Su actitud de escucha se basa en una profunda humildad y en una confianza y abandono absoluto en ese Dios de quien se ha fiado.

“En la fe de si humilde esclava, el don de Dios encuentra la acogida que esperaba desde el comienzo de los tiempos” (Catecismo nº 2617).

Hasta tal punto llega la fe de esta mujer que S. Agustín dice que María concibió a su Hijo antes en su mente que en su seno.

2º).- María es la que está disponible.

La que el Omnipotente ha hecho “llena de gracia” responde con la ofrenda de todo su ser.

“Después de ese encuentro en que ha escuchado el mensaje del enviado de Dios, anunciación, la respuesta de María es: “He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu palabra”. Fiat, ésta es la oración cristiana: ser todo de Él, ya que Él es todo nuestro” (Catecismo nº 2617).

3º).- María es la que está atenta a las necesidades de los demás e intercede por todos.

El evangelio, una vez que termina la escena de la anunciación, nos presenta a María que se va como “servidora” de su prima Isabel, ya mayor, que también ha concebido un hijo.

Y son muy significativas las intercesiones de María a su Hijo Jesús: Bodas de Caná.

4º).- María “ora la propia vida”.

Podríamos decir que observaba, vivía, meditaba y guardaba todo en su corazón.

Si hasta aquí hemos hablado de la oración de María, ahora conviene que digamos que “en la oración, el Espíritu Santo nos une a la Persona del Hijo Único, en su humanidad glorificada. Por medio de ella y en ella, nuestra oración filial comulga en la Iglesia con María, la Madre de Jesús” (Catecismo nº 2673).

“Si Jesús, el único mediador, es el Camino de nuestra oración, María, su Madre y nuestra Madre, es pura transparencia de Él : María “muestra el Camino”, ella es su signo” (Catecismo nº 2674).

“María es la orante perfecta, figura de la Iglesia. Cuando le rezamos, nos adherimos con ella al designio del Padre, que envía a su Hijo para salvar a todos los hombres. Como el discípulo amado, acogemos a la Madre de Jesús, hecha Madre de todos los vivientes. Podemos orar con ella y a ella. La oración de la Iglesia está sostenida por la oración de María. La Iglesia se une a María en la esperanza” (Catecismo nº 2679).

*Oh dulce Madre María,
dame un corazón limpio y abierto
como el corazón de un niño,
y tan transparente como las aguas de un manantial.
Dame un corazón generoso que no se detenga
ante las cosas desagradables que se encuentre;
un corazón magnánimo que se entregue con alegría;
un corazón que, conociendo sus propias debilidades,
comprenda y sienta profunda simpatía
hacia las debilidades de los demás;
un corazón grande y agradecido
que no repare en pequeñeces.
Dame un corazón amable y humilde
que ame sin exigir amor por respuesta;
que sepa ceder a tu Hijo la exclusiva de cualquier amor;
un corazón noble al que no le amarguen las decepciones;
que sea generoso cuando se le exija algún sacrificio;
que no quede paralizado por las tribulaciones;
que no se irrite por los desprecios;
que no se desanime ante la indiferencia.
Pero dame un corazón que, en su amor a Jesús,
sea arrastrado por una corriente irresistible
hacia el mayor honor y gloria de Jesucristo,
y no descanse hasta que llegue a la gloria del cielo.*

Autor desconocido

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

Acabas de leer cuatro aspectos de la vida y de la oración de María. Piensa en tu vida:

- ¿Cómo andas de saber escuchar?
- ¿Y de “estar disponible”?
- ¿Sueles descubrir las necesidades y problemas de los demás, o estás demasiado centrado en tus problemas y en tus cosas?
- Orar la vida: ¿sueles poner tu vida, lo que haces, lo que te sucede, o lo que sucede a los que te rodean, en presencia del Señor? ¿es todo ello ocasión de oración, de encuentro y diálogo con Dios?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

-Toma como contexto Lc 1, 26-38. Es el relato de la Anunciación. Puedes leerlo.

Acoge dentro de ti esta Palabra.

Dibuja gráficamente o en tu imaginación la palabra ¡SI!

-Repasa en tu memoria lo dispuesto que sueles estar a decir “sí” ante las sugerencias del Espíritu o ante las necesidades de tus hermanos.

-Repite muchas veces esta brevísima palabra.

Repite este “sí” como si se tratase de una oración.

-Y ten durante todo el día una actitud positiva ante tu vida. Un talante de acogida de cara a todo cuanto Dios te pueda “anunciar”

-Caryl Houselander, una laica inglesa, nos proporciona estas tres imágenes sobre las diferentes maneras en las que estamos llamados a ser portadores de Cristo.

La primera es la imagen de un nido de pájaros: un amasijo de hierbas, palitos y plumas, a los que el pájaro da forma para proporcionar un hogar a sus polluelos. La segunda imagen es la de un cáliz de oro: una copa forjada a golpes de martillo sobre el metal. La última imagen es la de una caña, un delgado tubo perforado con una afilada navaja para ser un instrumento músico, por ejemplo, una flauta.

María trajo a Cristo al mundo de estas tres maneras. Primero en el blando calor de una vida ordinaria; después, cuando las cosas se hicieron más difíciles, ella fue forjada por el dolor. Por último, con la muerte de Jesús, su corazón fue perforado por el dolor, como ocurre con mucha gente que ha sufrido un gran dolor o una gran pérdida.

En adelante me felicitarán todas las generaciones, porque el poderoso ha hecho, en mí, proezas.

-¿En qué sentido eres portador/a de Cristo?

-Reza, meditando, varias veces el Avemaría, ponderando cada frase en tu corazón.

-Lee y medita: Juan 1, 1-18.

-Pide a Dios que te dé un corazón como el de María, dispuesto a ser portador de su Hijo y a extender su buena nueva por el mundo.



FICHA 6ª : LO NUESTRO ES NO SABER ORAR. “VEN, ESPÍRITU SANTO”.

Muchas veces cuando le preguntamos a alguien o alguien nos pregunta: ¿por qué no rezas?, solemos responder: “porque no sé” .

Esto es totalmente cierto. San Pablo nos dice: “Nadie puede decir: “¡Jesús es Señor!”, sino por influjo del Espíritu Santo” (1ª Corintios 12, 3).

Lo nuestro es no saber orar. Pero es que no es sólo que no sabemos, es que somos incapaces de aprender si no es por influjo del Espíritu Santo. Por eso, nuestra oración debe comenzar siempre con estas o parecidas palabras: “Ven, Espíritu Santo”.

Orar, estar con nuestro Dios es don del Espíritu. Como dice San Pablo, quien se deja guiar por el Espíritu, pasa a ser hijo de Dios; y como hijo, recibe esa capacidad de poder clamar: ¡Abbá!, ¡Padre!. Es decir, de poder orar.

Por eso, parafraseando una frase de San Pablo podemos decir: No soy yo quien ora, es el Espíritu quien ora en mi.

Por eso, el principal cuidado que hemos de poner al aprender a orar o al enseñar a orar ha de ser “aprender a acoger al Espíritu Santo”.

“El Espíritu sopla donde quiere”, enseñaba Jesús a Nicodemo; de ahí que nuestra vida de oración será siempre posible; pero al margen, muy al margen de nuestros métodos, planes, valoraciones, etc. Esto es lo que resulta de difícil digestión a tanto maestro de sabiduría; a tanto pretendido “maestro de oración” seguro de la eficacia de su librito.

Una conocida fábula oriental nos sitúa en el interior de un fabuloso palacio. Con rey incluido. Melómano él, le vemos empeñado, obsesionado, más bien, por arrancar a las cuerdas de su arpa la melodía con que él ha soñado la pasada noche. ¡Vano intento! Unas veces por las dimensiones o decoración del salón, otras por la torpeza de sus deseos, acaso por el roze fortuito de sus ropajes ampulosos, lo cierto es que no logra arrancar a su arpa la añorada melodía.

Descorazonado, se retira a sus aposentos interiores. Y se obra el milagro. De lejos, justo del salón recién abandonado, le llegan claros, nítidos, los acordes que soñó. Retorna rápido junto a su arpa y comprueba que todo es fruto del viento que penetra por el balcón abierto, al rozar fortuitamente con las cuerdas de su arpa.

Bella o no, la fábula nos sirve para recalcar la peculiaridad de la oración cristiana: ser obra del Espíritu; ser don que nos hace en la medida en que adoptamos el rol de cuerdas de un arpa, disponibles a la modulación que quiera imprimirnos su viento.

No, no soñemos con dominar nuestra oración. No caigamos en la ingenua actitud de creer que sabemos qué día oramos mal, regular o bien. Tampoco afirmemos categóricos: A (ya hice mi oración!@. Mucho menos osemos presentarnos como Amaestros de oración@. La oración es gratuidad.

Puesto que él nos enseña a orar recordándonos a Cristo, ¿cómo no dirigirnos también a él orando? Por eso, la Iglesia nos invita a implorar todos los días al Espíritu Santo, especialmente al comenzar y al terminar cualquier acción importante.

Si el Espíritu no debe ser adorado, ¿cómo me diviniza él por el bautismo? Y si debe ser adorado, ¿no debe ser objeto de un culto particular? (San Gregorio Nacianceno, or theol 5, 28).

La forma tradicional para pedir el Espíritu es invocar al Padre por medio de Cristo nuestro Señor para que Él nos dé el Espíritu Consolador (cf Lc 11, 13). Jesús insiste en esta petición en su Nombre en el momento mismo en que promete el don del Espíritu de Verdad (cf Jn 14, 17 ; 15, 26 ; 16, 13). Pero la oración más sencilla y la más directa es también la tradicional: “Ven, Espíritu Santo”, y cada tradición litúrgica la ha desarrollado en antífonas e himnos:

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor (cf secuencia de Pentecostés).

“Si vivimos en el Espíritu, marchemos tras el Espíritu” (Ga 5, 25).

La vida cristiana es el resultado de una colaboración constante y muy estrecha entre el Espíritu y el bautizado. Y así es en la vida de oración. El cristiano vive en el Espíritu, camina en el Espíritu y... ora en el Espíritu.

No puede ser de otro modo. Y cuando el Espíritu divino respira con fuerza dentro de nuestro espíritu, éste se expande y se va liberando poco a poco de no pocas limitaciones carnales que lo condicionan.

Así es como comienzan a aflorar, espontáneas, distintas modulaciones orantes; diferentes formas de oración; distintos estilos de trato y de intimidad con Dios. Porque “donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad” (2 de Co 3, 17).

“Por esta razón dobló las rodillas ante el PADRE, que da nombre a toda la familia en cielo y el tierra; pidiéndole que, mostrando la riqueza de su gloria, os refuerce y robustezca en vuestro interior con su Espíritu, y así Cristo habite por la fe en lo íntimo de vosotros y quedéis arraigados y cimentados en el amor. Con eso seréis capaces de comprender, en compañía de todos los consagrados, lo que es ANCHURA y LARGURA, ALTURA y PROFUNDIDAD, y de conocer lo que supera todo conocimiento, el amor de Cristo, llenándonos de la plenitud total, que es Dios” (Ef 3, 14-19).

Estas podrían ser cuatro dimensiones de la oración:

-Altura: El Espíritu eleva nuestra oración. Es Él quien hace posible el que pueda salir de nosotros ese grito de “¡Abbá, Padre!”.

-Hondura: Sólo el Espíritu puede hacernos conocer la profundidad de Dios que nos ha sido dada y que habita entre nosotros. ¿ No sabéis que sois templos del Espíritu Santo...?

-Anchura: A nuestra oración le acecha el peligro del intimismo. Podemos confundir interioridad con egoísmo. El Espíritu es el que abre los horizontes de la oración y la coloca en el corazón de la humanidad, para compartir con nuestros hermanos los gozos y las esperanzas, las ansias y los dolores.

-Largura: Es el Espíritu quien confiere el alcance y la eficacia que Jesús prometió a la oración del cristiano. Jesús dijo: “Pedid y recibiréis... Diréis a esa montaña: cambia de raíz...”. En el Espíritu, lo remoto se hace cercano, desaparecen las distancias, todo es objeto de intermediación e interacción.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Qué impresión tienes de ti? ¿Sabes orar?
- Si alguien te dijera: yo no rezo porque no sé rezar, ¿qué le responderías?
- ¿Sueles empezar tu oración pidiendo la presencia del Espíritu Santo, que venga en ayuda de tu debilidad?
- ¿Tienes la sensación de que tu vida está siendo impulsada por el Espíritu Santo en alguna de esas cuatro dimensiones que se enumeraban?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR

(De Hedwig Lewis)

- Ponte en presencia del Señor.
- Invoca al Espíritu Santo. Lo puedes hacer con una de las oraciones que aparecen más arriba.
- Puedes continuar leyendo este cuento:

*Una abuela tomó, en su regazo, a su nieta de tres años y comenzó a leerle el Génesis. Después de un rato, notando que la niña estaba muy quieta, la abuela le pregunto: Y bien, ¿te gusta, querida?
Me gusta muchísimo -respondió, entusiasmada la niña-.*

¡Nunca sabes lo que Dios puede hacer a continuación!

- Puedes seguir leyendo este texto de la Palabra de Dios:

"Sabemos que hasta ahora la humanidad entera está gimiendo con dolores de parto... Pero nosotros, que poseemos las primicias del Espíritu, gemimos por dentro aguardando la condición filial, el rescate de nuestro cuerpo".

Romanos 8, 22-23

- Nuestro Dios es un Dios de sorpresas. ¡Nos sorprende con la alegría! ¿Has experimentado, en tus relaciones con Dios, ese estremecimiento por el que no sabes qué es lo que va a hacer a continuación con tu vida?

- Lee y medita: Hechos 2, 43-47 ; 3, 1-16; 4, 1-31.

- La Venida del Espíritu Santo es como una segunda Creación.

Observa la transformación que tiene lugar en Pedro, Juan y los demás discípulos.

Observa la fe de los recién convertidos.

Pide al Espíritu que te transforme completamente, que te vuelva a crear.

- **Cada vez que decimos: “Creo en el Espíritu Santo”, manifestamos que hay un Dios vivo que puede y quiere entrar en la personalidad humana y cambiarla.**

-

J.B. Phillips

- Puedes acabar rezando el Padre Nuestro

Acabamos esta ficha con estas dos invocaciones al Espíritu Santo:

Ven, Espíritu Divino,
manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre ;
don en tus dones espléndido;
luz que penetra en las almas;
fuente del mayor consuelo.

Ven dulce huésped del alma,
descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo,
brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas
y reconforta en los duelos.

Entra en el fondo del alma,
divina luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre
si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado
cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía,
sana el corazón enfermo,
lava las manchas,
infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito,
quía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones
según la fe de tus siervos.
Pon tu bondad y tu gracia
dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse
y danos tu gozo eterno.
¡Ven, Espíritu Santo!
Llena los corazones
de tus fieles
y enciende en ellos
el fuego de tu amor.

Envía, Señor, tu Espíritu.
Y renovarás la faz de la tierra.

Oremos:

¡Oh Dios, que iluminaste
nuestros corazones
con la luz del Espíritu Santo!

Haz que seamos dóciles
a las inspiraciones
de este Espíritu,
para practicar el bien
y gozar de sus consuelos.

Por Jesucristo nuestro Señor.

Amén.



FICHA 7ª : ORAR “EN IGLESIA”

“El día de Pentecostés, el Espíritu se derramó sobre los discípulos “reunidos en un mismo lugar” (Hechos 2, 1), que lo esperaban “perseverando en la oración con un mismo espíritu” (Hechos 1, 14)” (Catecismo nº 2623).

“En la primera comunidad de Jerusalén, los creyentes acudían asiduamente a las enseñanzas de los apóstoles, a la comunión, a la fracción del pan y a las oraciones” (Hechos 2, 42).

Desde el principio de la Iglesia primitiva:

a).- Orar no es sólo “yo y Dios”.

Es necesario que descubramos la dimensión eclesial de nuestra oración. El cristiano sólo ora bien si ora como Iglesia. Esto no quiere decir que siempre tengamos que estar “muchos” reunidos; pues cuando un cristiano ora, nunca va solo a la oración.

b).- Orar en Iglesia es “orar todos para uno”.

Los cristianos formamos un solo cuerpo, cuya cabeza es Cristo. Y lo mismo que en un cuerpo todos los miembros contribuyen al bien de cada uno de los miembros, así es también en la Iglesia.

Cada uno de nosotros podemos decir que hay infinidad de hermanos que en cualquier parte del mundo están orando para mí, y además, bienes espirituales de otros hermanos están llegando a mí por eso que llamamos la “Comunión de todos los santos”@. Podríamos decir que hacia mí llega una especie de corriente sanguínea compuesta por la austeridad del cartujo, el amor de la carmelita, la alabanza del benedictino, la gloria de mis hermanos del cielo,... y los trabajos y compromisos diarios de tantas gentes de buena voluntad que se esfuerzan por hacer un mundo mejor, más justo,... y van construyendo el Reino de Dios.

Y aún podríamos decir algo más: a través de todos estos hermanos es Dios mismo quién está llegando a mí y está haciendo en mí su obra de salvación.

c).- Orar en Iglesia es “orar cada uno por todos”.

Es la consecuencia lógica de todo lo anterior. Mis hermanos tienen necesidad de mí. Por eso:

- He de orar por todos.

- Sintiéndome uno con todos, y haciéndome solidario con todos los hombres y mujeres: santos y pecadores.
- Y todos ellos estarán presentes en mi oración.

d).- Por último también podemos decir que orar en Iglesia es “orar todos juntos para Dios”.

Todos juntos, como un solo cuerpo en Cristo, alabaremos, daremos gracias, pediremos, alabaremos,... al mismo Padre.

Estas diversas formulaciones de la oración, formas de oración también hay quien las llama “modulaciones orantes” ; tal como las revelan los escritos apostólicos siguen siendo normativas para la oración cristiana. De ellas trataremos en las fichas siguientes.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- De las cuatro notas que has leído, ¿cuál está más presente en tu oración y cuál menos?
- ¿Te cuesta orar junto con otros, en grupo, en la celebración de la Eucaristía?
- ¿Prefieres orar tú solo o sabes armonizar bien en tu vida la oración personal y la oración comunitaria?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

(de Hedwig Lewis)

- Ponte en presencia del Señor. Pide la ayuda del Espíritu Santo.
- Durante la Última Cena, Jesús rogó por sus discípulos, ejercitando su papel de mediador entre Dios y los hombres. Rogó, especialmente, para que Dios los mantuviera unidos por el amor y libres de las garras del Mal. Rogó por los que habrían de creer en él, en las futuras generaciones (Juan 17). Rogó por Pedro: “Satanás os ha reclamado para cribaros como trigo. Pero yo he rogado por ti, para que no desfallezca tu fe” (Lucas 22).

Jesús rogó por los niños: “Algunos trajeron niños a Jesús, para que les impusiera las manos” (Marcos 10). Jesús rogó por los enfermos y los curó. Rogó por los que no creían: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”. Jesús rogó para que recibiéramos el Espíritu Santo, que haría eficaces sus enseñanzas en nosotros: “Rogaré al Padre para que os envíe un Abogado”.

Ruego para que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, así también sean uno en nosotros.

Juan 17, 21

- Lee y medita: Juan 17. Jesús rogó por sus discípulos. Haz un lista de toda la gente por la que quisieras rogar: padres, amigos, vecinos, los que están enfermos, los que sufren, los necesitados, los oprimidos...
- Contempla a Jesús en oración: Lucas 9, 29.
- Pide la gracia de tener sensibilidad con los demás, como la tenía Jesús.

*No puedes rezar el Padrenuestro,
y seguir diciendo “Yo...”
No puedes rezar el Padrenuestro,
y seguir diciendo “mi...”
No puedes rezar el Padrenuestro,
sin rezar por los demás.
Porque, cuando pides el pan de cada día
tienes que incluir a tu hermano.
Porque los demás están incluidos en cada petición.
Desde el comienzo al fin,
nunca dice “mi...” o “yo...”*

Charles Thomson

- Puedes terminar rezando el Padre Nuestro.



FICHA 8ª : FORMAS DE LA ORACIÓN

1.- LA BENDICIÓN Y LA ADORACIÓN.

La bendición es encuentro de Dios con el hombre.

“La oración de bendición es la respuesta del hombre a los dones de Dios: porque Dios bendice, el corazón del hombre puede bendecir a su vez a Aquel que es la fuente de toda bendición...”

Dos formas expresan este movimiento: o bien nosotros bendecimos al Padre por habernos bendecido o bien es Él quien nos bendice” (Catecismo nº 2626-2627).

La adoración es la actitud que surge en el hombre cuando se reconoce criatura de su Creador: grandeza de Dios - pequeñez nuestra. Es la respuesta a la manifestación de Dios en Cristo. Desde aquella primera manifestación al principio del Evangelio a los Magos y a los pastores, hasta su manifestación actual en el Cuerpo de Cristo -la Iglesia- y en cada uno de sus miembros, culminando en la presencia Eucarística, la adoración es la modulación orante que se le presenta al creyente como algo justo y necesario.

Cuando en posteriores fichas hablemos de las expresiones de la oración, hablaremos de la contemplación. Pues bien, esta expresión de oración contemplativa sintoniza muy bien con la adoración. En ella, el silencio, más que las palabras, unido a los gestos: postración, de rodillas, etc, es lo que mejor expresa el lenguaje que mejor se adecua a la adoración.

Los sentimientos concomitantes de la adoración son el anonadamiento y la entrega, el estremecimiento religioso y el posterior acallamiento de todas las fuerzas dispersivas humanas. Termina en una cierta pasividad, propia de quién se siente captado por una Presencia que se le impone como beneficiosa. Es un “quehacer” hecho de “no hacer”, de “dejarse hacer”.

2.- LA ORACIÓN DE PETICIÓN.

El Nuevo Testamento está lleno de matices sobre la oración de súplica: pedir, reclamar, llamar con insistencia, invocar, e incluso “luchar en la oración”. Pero la forma más habitual es la petición.

Con frecuencia se ha minusvalorado esta forma de oración. Expresiones como “es que solo sabemos pedir”, ponen de manifiesto una especie de jerarquía en las formas de la oración. Y la petición, según esta jerarquía que nos hacemos, sería una oración de segundo orden. Pero conviene que salgamos en defensa de esta forma de orar. Si lo más normal del

ser humano es sentirse necesitado, y la necesidad está en el origen de esta plegaria, entonces no tiene nada de indigna.

Esta forma de oración convierte la necesidad en lugar de descubrimiento de Dios. La pobreza personal queda convertida en motivo de apertura a Dios y a sus dones.

“Mediante la oración de petición mostramos la conciencia de nuestra relación con Dios: por ser criaturas, no somos ni nuestro propio origen, ni dueños de nuestras adversidades, ni nuestro fin último; pero también, por ser pecadores, sabemos, como cristianos, que nos apartamos de nuestro Padre. La petición ya es un retorno hacia Él.

La petición de perdón, es el primer movimiento de la oración de petición (cf el publicano:; “ten compasión de mí que soy pecador”: Lc 18, 13). Es el comienzo de una oración justa y pura. La humildad confiada nos devuelve a la luz de la comunión con el Padre y su Hijo Jesucristo, y de unos con los otros (cf 1 Jn 1, 7-2, 2): entonces “cuanto pidamos lo recibimos de él” (1 Jn 3, 22). Tanto la celebración de la Eucaristía como la oración personal comienzan con la petición de perdón.

La petición cristiana está centrada en el deseo y en la *búsqueda del Reino* que viene, conforme a las enseñanzas de Jesús (cf Mt 6, 10.33; Lc 11, 2.13). Hay una jerarquía en las peticiones: primero el Reino, a continuación lo que es necesario para acogerlo y para cooperar a su venida. Esta cooperación con la misión de Cristo y del Espíritu Santo, que es ahora la de la Iglesia, es objeto de la oración de la comunidad apostólica (cf Hch 6, 6 ; 13, 3). Es la oración de Pablo, el apóstol por excelencia, que nos revela cómo la solicitud divina por todas las Iglesias debe animar la oración cristiana (cf Rm 10, 1 ; Ef 1, 16-23 ; Flp 1, 9-11 ; Col 1, 3-6 ; 4, 4-4. 12). Al orar, todo bautizado trabaja en la Venida del Reino.

Cuando se participa así en el amor salvador de Dios, se comprende que *toda necesidad* pueda convertirse en objeto de petición”.

(Catecismo n^{os} 2629, 2631, 2632)

Sólo quién reconoce que hay una bondad superior capaz de subvenir a su necesidad puede pedir y de hecho pide.

ADORA Y CONFÍA

*No te inquietes por las dificultades de la vida
por sus altibajos, por sus decepciones,
por su porvenir más o menos sombrío.
Quiere lo que Dios quiere.
Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades
el sacrificio de tu alma sencilla que, a pesar de todo,
acepta los designios de su providencia.
Poco importa que te consideres un frustrado
si Dios te considera plenamente realizado; a su gusto.
Piérdete confiado ciegamente en ese Dios que te quiere para sí.
Y que llegará hasta ti, aunque jamás le veas.*

*Piensa que estás en sus manos,
tanto más fuertemente cogido,
cuanto más decaído y triste te encuentres.
Vive feliz. Te lo suplico. Vive en paz.
Que nada te altere.
Que nada sea capaz de quitarte tu paz.
Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales.
Haz que brote, y conserva siempre sobre tu rostro,
una dulce sonrisa, reflejo de la que el Señor
continuamente te dirige.
Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada,
como fuente de energía y criterio de verdad,
todo aquello que te llene de la paz de Dios.
Recuerda: cuanto te reprima e inquiete es falso.
Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida
y de las promesas de Dios.
Por eso, cuando te sientas apesadumbrado, triste,
adora y confía.*

(Teilhard de Chardin)

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Es Dios el centro de tu vida?
- Piensa en momentos en los que, a lo largo del día, sueles “bendecir” (a Dios o a los demás, o a la mesa...).
- ¿Cómo vives tu en el ajetreo del día y en los momentos de oración, esta forma de oración que es la adoración? Piensa en hechos o momentos concretos.
- ¿Qué es lo que más pides al Señor, cuando pides por ti o para ti?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Pide la ayuda del Espíritu Santo.
 - Piensa en tu vida:
 - ¿Qué es lo que te alegra?
 - ¿Qué es lo que te hace sufrir?
 - Cuéntaselo al Señor.

- Lee Mateo 7,1-12.
- Haz un rato de silencio.
- Aplica a tu vida lo que dice Jesús.
- Relee el poema “Adora y confía”.
- Guarda un rato de silencio, adora y confía en el Señor.
- Pídele ahora al Padre lo que desees.
- Termina con un Padre nuestro.



FICHA 9ª : FORMAS DE LA ORACIÓN

3.- LA ORACIÓN DE INTERCESIÓN.

Interceder es pedir para otro, por otro, en favor de otro.

“La intercesión es una oración de petición que nos conforma muy cerca con la oración de Jesús. El es el único intercesor ante el Padre en favor de todos los hombres, de los pecadores en particular (cf Rm 8, 34 ; 1 Jn 2, 1 ; 1 Tm 2, 5-8). Es capaz de “salvar perfectamente a los que por El se llegan a Dios, ya que está siempre vivo para interceder en su favor” (Hb 7, 25). El propio Espíritu Santo “intercede por nosotros... y su intercesión a favor de los santos es según Dios” (Rm 8, 26-27).

Interceder, pedir en favor de otro, es, desde Abraham, lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios. En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de la de Cristo: es la expresión de la comunión de los santos. En la intercesión, el que ora busca “no su propio interés sino el de los demás” (Flp 2, 4), hasta rogar por los que le hacen mal (recuérdese a Esteban rogando por sus verdugos, como Jesús: cf Hch 7, 60 ; Lc 23, 28.34)."

(Catecismo n° 2634 - 2635.)

Cuando uno se reconoce ligado a todo el género humano y al tiempo se sabe ante Dios, surge la petición por los otros. Le surge una oración complicada, implicada de los problemas y necesidades de los demás. La mirada del orante se pasará de El a ellos.

Esta oración de intercesión no se puede quedar encerrada en los límites de los míos (mi familia, mis amigos, mi nación...). Tiende a abarcar a todos, pues todos somos hermanos e hijos del mismo Padre.

4.- LA ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS.

Agradecer es mostrar sentimientos de gratitud, es decir, reconocer que hemos recibido unos beneficios, estimarlos, y corresponder a ellos de alguna forma.

Esta experiencia humana se hace oración cuando en el trasfondo de este sentimiento se alude a Dios.

El creyente sabe que todo cuanto es y tiene es puro don, y sabe que el mismo Dios se ha hecho don, gracia, se nos ha regalado.

“La acción de gracias caracteriza la oración de la Iglesia que, al celebrar la Eucaristía, manifiesta y se convierte cada vez más en lo que ella es. En efecto, en la obra de salvación,

Cristo libera a la creación del pecado y de la muerte para consagrarla de nuevo y devolverla al Padre, para su gloria. La acción de gracias de los miembros del Cuerpo participa de la de su Cabeza.

Al igual que en la oración de petición, todo acontecimiento y toda necesidad pueden convertirse en ofrenda de acción de gracias”.

(Catecismo n° 2637 - 2638.)

Desde la mañana a la noche, la visión de los dones naturales (el sol, la propia vida, los amigos,...) serían ocasión suficiente para entonar una oración de acción de gracias a Dios.

Pero si somos conscientes de tantas gracias y dones sobrenaturales como el Señor derrama constantemente sobre nosotros, entonces tendríamos que orar continuamente con un canto de acción de gracias.

Antes de terminar esta ficha hay que decir que “para ser de condición agradecida hemos de tener capacidad de asombro (si nada nos llama la atención, todo lo vamos a ver como lo más normal); capacidad de recepción (si todo creemos que nos lo hemos ganado a pulso, por nada nos veremos motivados a dar gracias); y capacidad de contemplación (si no calamus en el sentido de gratuidad que está en el hondón de cuanto Dios ha colocado a nuestro lado, siempre tendremos excesivas razones para achacarlo todo a la casualidad, menos a ser puro regalo del Padre)” *(Revista orar)*.

Terminamos estas fichas con unos cuantos pensamientos de la Madre Teresa de Calcuta. Más que pensamientos, son sobrados motivos por los que ella da gracias a Dios:

Todos somos hijos de Dios y hemos sido creados para hacer grandes cosas, para amar y ser amados.

Dios nos ama a cada uno con amor eterno y somos preciosos para Él. Por tanto, nada debería separarnos de Él.

Los trabajos hechos por amor son trabajos de paz.

Para amar tenemos que conocernos los unos a los otros.

Si no tenemos paz es porque hemos olvidado que nos pertenecemos los unos a los otros; ese niño, esa mujer, ese hombre es mi hermano, mi hermana.

Los pobres deben saber que les amamos, que les queremos. Ellos no tienen nada que ofrecernos, tan sólo amor.

Estamos preocupados en saber cómo esparcir este mensaje de amor y compasión. Estamos tratando de traer la paz al mundo mediante nuestro trabajo.

El trabajo es don de Dios.

Si cada uno tuviera la imagen de Dios en su prójimo, ¿creéis que necesitaríamos armas y bombas?

Hermanos y hermanas, pidamos a Dios que nos colme de la paz que sólo Él puede proporcionarnos.

Paz a los hombres de buena voluntad que quieren la paz y están dispuestos a sacrificarse para hacer el bien, para realizar trabajos de paz y amor. Porque los trabajos de amor son trabajos de paz.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- Cuando oras, ¿por quién sueles pedirle al Señor, además de por ti? ¿Qué sueles pedirle al Señor para ellos?
- Piensa en tu vida. Posiblemente pensarás que hay mucha gente que ha hecho cosas buenas por ti. ¿Qué personas son? ¿Qué han hecho por ti? ¿Se lo agradeciste? ¿Cómo?
- Piensa en tu vida. Posiblemente pensarás que Dios ha sido bueno contigo y verás su presencia -de forma especial- en ciertos momentos o en ciertos hechos. ¿Cuáles son esos momentos? ¿Le diste gracias a Dios?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor, invoca al Espíritu Santo.
- Continua leyendo:

(De Hedwig Lewis)

La cantante de ópera Ernestine Shumann-Hein tuvo que pasar por una experiencia traumática. En los primeros años de su carrera, su esposo la abandonó. Se encontró al borde de la indigencia y con cuatro niños a los que sacar adelante. Cayó enferma y se sintió tan desgraciada, que decidió suicidarse y acabar, también, con los niños bajo las ruedas de un tren.

Y así, una noche, se sentó sobre la vía férrea, a las afueras de Viena, estrechando fuertemente a sus niños entre sus brazos, a la espera de que los arrollara el tren expreso. De pronto, su niña pequeña le dijo:

Mamá, te quiero mucho. Por favor, vamos a casa.

Esta suave voz le devolvió la razón. Abandonó su desesperado plan y decidió darle otra oportunidad a la vida. No tardó mucho tiempo en conquistar la fama y en ser aclamada como una de las más célebres cantantes de todos los tiempos.

Me cercaban lazos de muerte,
me envolvían los lazos del abismo.
En el peligro invoqué al Señor,
y él escuchó mi clamor.

Salmo 18, 6-7.

- El profeta Elías era un hombre perseguido... Amedrentado y fracasado, buscó refugio en una cueva, aguardando la muerte.

Un día, estando a la puerta de la cueva, Elías sintió, en sus mejillas, la caricia de una suave brisa. Sintió en sus oídos el susurro de esta súbita e inesperada corriente de aire y hundió el rostro en sus manos. Se había dado cuenta de que, aun en medio de la peor desolación, cuando estaba sólo y sin amigos, cuando su vida se acababa, Alguien se preocupaba de él para enviarle, no se sabe de dónde, el suave aliento de una brisa refrescante. Elías sintió la experiencia de Dios. Y esta experiencia le dio fuerzas para volver atrás y comenzar de nuevo. Lee y medita la historia de Elías en 1 Reyes 19, 1-18.

- ¿Cómo te portas cuando las cosas se ponen difíciles, cuando te azota el desánimo y la desesperación? Lee y medita: Mateo 8, 23-27 (Jesús calma la tempestad): Introdúctete completamente en la escena; contempla a Jesús. Acuérdate de cuando estabas tan dominado por el pecado, que te habías vuelto todo hacia ti mismo y habías perdido de vista a Dios. Ora con las palabras de Isaías 38, 10-20.

- Da gracias al Señor por no haberte abandonado cuando estabas lleno de egoísmo y de pecado. Mira, con amor, a tu salvador crucificado, y ruégale que te ayude a aumentar tu fe, para que puedas responder al Padre como lo hizo él.

- Puedes terminar con alguna oración, como el Padre nuestro, el gloria,...



FICHA 10ª: FORMAS DE LA ORACIÓN

5.- LA ORACIÓN DE ALABANZA.

“La alabanza es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios. Le canta por El mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que El es. Participa en la bienaventuranza de los corazones puros que le aman en la fe antes de verle en la Gloria. Mediante ella, el Espíritu se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios (cf Rm 8, 16), da testimonio del Hijo único en que somos adoptados y por quien glorificamos al Padre. La alabanza integra las otras formas de oración y las lleva hacia Aquel que es su fuente y su término: Aun solo Dios, el Padre, del cual proceden todas las cosas y por el cual somos nosotros”. (1 Co 8, 6). A
(*Catecismo n1 2639.*)

El lenguaje propio de esta modulación orante es el lenguaje intenso, repetitivo, afectado más de sentimiento que de abstracción, es espontáneo y poco cuidado. La alabanza es locuaz y huye de la fórmula si es individual y sincera. Lo real de cada día se viste de oro que baña la fe y entonces brota el brillo de la alabanza como reflejo. Su tono es: gozoso, festivo, exaltado, celebrativo, expansivo y abierto. Su acompañamiento gestual es casi inevitable: cualquier postura abierta, no recogida y expansiva, brazos altos, cara alta, danza, canto instrumentado, palmoteo...

Revista Orar.

6.- EL HOMBRE QUE CLAMA.

Vamos a terminar estas fichas sobre formas de la oración, con la oración del hombre o la mujer que clama.

“Esta oración tiene más de grito que de argumento. Es más gesto que palabra. Los sentimientos son parte indispensable de esta oración”.

Revista orar

Quién clama se dirige a Dios porque lo ve a Él en el origen de sus voces. Siente que Dios le ha hecho algo, le ha herido, olvidado. No le hace caso.

De esta convicción profunda le salen gritos y gemidos que, dirigidos a Dios, le piden cuenta, le preguntan “el por qué”.

Esta oración necesita del grito. No es serena, es dramática. Unas veces se expresa en quejas, otras en protestas, en preguntas, en pedirle cuentas a Dios.

“Esta oración raya en la acusación a Dios, en la ofensa, casi en la blasfemia. Tiene mucho de suspiro de desterrado, de inquietud de encarcelado, de gemido de enfermo desahuciado. Es la oración del límite, desde el borde del aguante”.

Revista orar.

Es importante caer en la cuenta de esta forma de oración, pues cuando un creyente está pasando momentos difíciles de su vida, es muy frecuente que ésta sea la forma de dirigirse a Dios. Si en estos momentos cuando uno cree que está más lejos de Dios, porque ya -dice él- no puede ni rezar, se le hace caer en la cuenta de que Aeso es orar”. El alivio que reciben es grande.

Terminamos esta ficha con esta parábola:

UNA HUELLA EN LA ARENA

*El pescador solitario era un hombre de Dios
Un día tuvo la audacia de pedir al Señor
un signo de su presencia y de su compañía:
Señor, hazme ver que Tú siempre estás conmigo...
Cuando reemprendía el camino
que le conducía nuevamente a su casa,
observó con asombro que junto a las huellas de sus pies descalzos
había otras cercanas y visibles.
Mira, le dijo el Señor,
ahí tienes la prueba de que camino a tu lado.
Esas pisadas tan cercanas a las tuyas
son las huellas de mis pies.
Tú no me has visto, pero yo caminaba a tu lado.
La alegría que tuvo fue inmensa.
Pero no siempre fue así.
Vinieron días de tormenta y de frío.
Caminaba taciturno por la playa.
Volvió sobre sus pasos y observó que, esta vez,
en la arena,
sólo había la huella de dos pies descalzos.
Señor, has caminado conmigo cuando estaba alegre.
Ahora que el desánimo y el cansancio hacen mella en mi vida...
me has dejado sólo.
¿Dónde estás ahora?
Amigo...:
cuando estabas bien, yo caminaba a tu lado.
Pudiste ver mis huellas en la arena...;
ahora que estás cansado y abatido he preferido llevarte en mis brazos.
Las pisadas que ves en la arena
son las mías marcadas por el peso de tu propio cansancio...*

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Has tenido en tu vida momentos en los que lo estabas pasando tan mal que has llegado a culpar a Dios, a chillar a Dios?

Piensa en alguno de esos momentos:

Qué te sucedía.

Cómo te dirigiste a Dios.

Cómo te sentías.

Cómo te sentiste al salir de esa situación.

- ¿Suele darse en ti la oración de alabanza? ¿En qué momentos y cómo sueles sentir en tu corazón algo así como un impulso que te hace decir: “Yo te alabo, Padre, porque... “?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Invoca al Espíritu Santo.
- Recuerda algún momento de tu vida en que te hayas sentido realmente mal.
- Recuerda cómo te dirigías a Dios, cómo orabas, o cómo chillabas...
- Guarda un poco de silencio.
- Intenta recordar algún pasaje evangélico en que algún discípulo o seguidor de Jesús también se dirigió a Jesús en estos términos. Si puedes, búscalo en la Biblia y léelo.
- Después de leerlo, una o dos veces, haz alguna reflexión o comentario para tu vida.
- Puedes leer el salmo 18 (17) versículos 1-19.
- Lee el cuento que tienes en esta ficha.
- Haz oración de alabanza a Dios, valiéndote de algún salmo, por ejemplo el nº 116 (115) o el nº 118 (117) u otros.
- Acaba con el “Gloria al Padre”.

LA TRADICIÓN DE LA ORACIÓN



CAPÍTULO SEGUNDO

FICHA 11^a : MAESTROS Y LUGARES DE ORACIÓN

(Ver Catecismo, pags. 583 - 584)

La oración no se reduce al brote espontáneo de un impulso interior: para orar es necesario querer orar. No basta sólo con saber lo que las Escrituras revelan sobre la oración: es necesario también aprender a orar. Pues bien, por una transmisión viva (la sagrada Tradición), el Espíritu Santo, en la “Iglesia creyente y orante” (DV 8), enseña a orar a los hijos de Dios.

Una pléyade de testigos:

Los testigos que nos han precedido en el Reino (cf Hb 12, 1), especialmente los que la Iglesia reconoce como “santos”, participan en la tradición viva de la oración, por el testimonio de sus vidas, por la transmisión de sus escritos y por su oración hoy. Contemplan a Dios, lo alaban y no dejan de cuidar de aquellos que han quedado en la tierra. Al entrar “en la alegría” de su Señor, han sido “constituidos sobre lo mucho” (cf Mt 25, 21). Su intercesión es su más alto servicio al plan de Dios. Podemos y debemos rogarles para que intercedan por nosotros y por el mundo entero.

Servidores de la oración:

La familia cristiana es el primer ámbito para la educación en la oración. Fundada en el sacramento del Matrimonio, es la “iglesia doméstica” donde los hijos de Dios aprenden a orar “en Iglesia” y a perseverar en la oración. Particularmente para los niños pequeños, la oración diaria familiar es el primer testimonio de la memoria viva de la Iglesia que es despertada pacientemente por el Espíritu Santo.

Los ministros ordenados son también responsables de la formación en la oración de sus hermanos y hermanas en Cristo. Servidores del Buen Pastor, han sido ordenados para guiar al Pueblo de Dios a las fuentes vivas de la oración: la Palabra de Dios, la liturgia, la vida teologal, el hoy de Dios en las situaciones concretas (cf PO 4-6).

Muchos religiosos han consagrado y consagran toda su vida a la oración. Desde el desierto de Egipto, eremitas, monjes y monjas han dedicado su tiempo a la alabanza de Dios y a la intercesión por su pueblo. La vida consagrada no se mantiene ni se propaga sin la oración; es una de las fuentes vivas de la contemplación y de la vida espiritual en la Iglesia.

La catequesis de los niños, jóvenes y adultos está orientada a que la Palabra de Dios se medite en la oración personal, se actualice en la oración litúrgica, y se interiorice en todo

tiempo a fin de fructificar en una vida nueva. La catequesis es también el momento en que se puede purificar y educar la piedad popular (cf CT 54).

La memorización de las oraciones fundamentales ofrece una base indispensable para la vida de oración, pero es importante hacer gustar su sentido (cf CT 55).

Grupos de oración, es decir, “escuelas de oración”, son hoy uno de los signos y uno de los acicates de la renovación de la oración en la Iglesia, a condición de beber en las auténticas fuentes de la oración cristiana. La salvaguardia de la comunión es señal de la verdadera oración en la Iglesia.

El Espíritu Santo da a ciertos fieles dones de sabiduría, de fe y de discernimiento dirigidos a este bien común que es la oración (dirección espiritual). Aquellos y aquellas que han sido dotados de tales dones son verdaderos servidores de la tradición viva de la oración.

Lugares favorables para la oración:

La Iglesia, casa de Dios, es el lugar propio de la oración litúrgica de la comunidad parroquial. Es también el lugar privilegiado para la adoración de la presencia real de Cristo en el Santísimo Sacramento. La elección de un lugar favorable no es indiferente para la verdad de la oración:

- para la oración personal, el lugar favorable puede ser un Arincón de oración@, con las Sagradas Escrituras e imágenes, a fin de estar Aen lo secreto@ ante nuestro Padre (cf Mt 6, 6). En una familia cristiana este tipo de pequeño oratorio favorece la oración en común;
- en las religiones en que existen monasterios, una misión de estas comunidades es favorecer la participación de los fieles en la Oración de las Horas y permitir la soledad necesaria para una oración personal más intensa (cf PC 7);
- las peregrinaciones evocan nuestro caminar por la tierra hacia el cielo. Son tradicionalmente tiempos fuertes de renovación de la oración. Los santuarios son, para los peregrinos en busca de fuentes vivas, lugares excepcionales para vivir Aen Iglesia@ las formas de la oración cristiana.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Cómo te iniciaste en la oración?
- ¿Alguien te enseñó a dar los primeros pasos?
- ¿Dónde sueles orar?
- ¿Hay algún momento del día y algún lugar que te ayudan más para orar?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

Te ofrecemos un testimonio escrito de un servidor de la oración actual. Un día, hace ya tiempo, descubrió la grandeza del amor de Dios por todos, por él, por ti. Si lo lees pausadamente, con toda seguridad te ayudará a orar.

UN DIOS ENAMORADO DE TI

No termino de creérmelo, no. Mi razón se rebela contra tal posibilidad. Pero mi fe insiste en susurrármelo al oído del corazón: “Tu Dios está locamente enamorado de ti”.

¿Cómo es posible, si yo soy sólo una criatura tuya, alguien que podía no haber existido, y tú, el absoluto, el ser que existe por sí mismo y la fuente de todo ser? ¡Si yo estoy lleno de defectos y de limitaciones, frente a ti, la suma perfección y la belleza inmarcitable!

Y, al saborear en el asombro la fórmula de mi perplejidad, veo dibujarse en la hondura de mi ser una respuesta que sólo de ti puede venir: “Por eso... precisamente por eso... Porque eres mi criatura, y yo te he hecho para poder vivir conmigo una historia de amor. Porque yo soy la suma perfección y nada más perfecto que el amor que en nada repara a la hora de entregarse. Porque yo soy la belleza inagotable que quiere ser amada por todos, compartida por todos, para enriquecer a todos con su luz inmarcesible”.

No termino de creérmelo... ¡Una historia de amor entre tú y yo! Pero una historia en la que tú siempre llevas la iniciativa. En la que tú eres el primero en todo. En la que juegas el papel del amante enamorado.

No termino de creérmelo...

Tú llamas primero y si respondemos “sí”, te abrimos la puerta de nuestro chiquito corazón, comienza esa aventura que nos conduce a la desnudez de tus brazos.

Y nos lleva por un camino que sólo tú conoces y a donde sólo tú sabes. ¡Tenemos que fiarnos de ti! : “Aquí estoy, Señor, porque me has llamado. A donde tú quieras y como tú quieras”.

No es nada fácil, Señor, no es nada fácil dejarse amar por ti, el amante enamorado. A tu iniciativa sólo puede responder la confianza. Y si ésta falta, se hace imposible avanzar en la noche, hacia donde tú sabes, mi mano en tu mano.

Se trata de rendir mi voluntad a la tuya. Se trata de decirse a uno mismo muchas (pero que muchas) veces: “Tú sabes lo que me conviene mejor que yo, puesto que conoces como no lo puedo conocer yo ni nadie, el camino y la meta de mi ser en el mundo”.

Y ese camino, que yo no he trazado de antemano, cuyos vericuetos, dificultades y alegrías desconozco, áspero y difícil en no pocos de sus tramos (hasta parecerme muchas veces que ando perdido), con noches profundas de densa oscuridad poblada de amenazas..., ese camino es el que tú has elegido para mí a fin de que yo me fíe de ti, me deje guiar por ti que me amas.

Es entonces cuando me creo extraviado, cuando creo que mi vida es una cuestión perdida, sin solución..., es entonces cuando, al hacerme las preguntas más punzantes sobre el sentido de la vida, tú me revelas lo esencial de mi existencia: “Desde la eternidad pensé en ti con amor. Tú eres un latido de mi amor hecho historia.

Así es como avanza nuestra historia de amor. Cuanto más me fío de ti, mejor sé que tú tienes más interés que yo (¡infinitamente más!) en que mi vida alcance sus metas de feliz realización. Por eso sé que me amas, porque no permites que mi paso por este mundo sea una pasión inútil.

Mas si mi vida llegara a ser una pasión inútil, si en mi interior me encontrara alguna vez frustrado y sin camino... ahora sé que tú me seguirás amando por igual; que seguirás tan enamorado de mí hasta devolverle a mi vida la belleza de tu amor, la seguridad de que tú sacas bien de cualquier mal.

Porque el amante enamorado se sitúa más allá de toda razón de éxito o de fracaso. El amante enamorado sólo cree en la locura del amor, que no cede a las lógicas explicaciones del bien y del mal, del éxito y del fracaso, de la realización y de la frustración en la existencia.

¿Puede haber enamoramiento sin locura? ¿No es estar enamorado una forma de vivir enajenado? ¡Tú estás enajenado en mí, porque me amas con esa pasión, con esa locura que, por ser divina no cabe en la mente humana!

El Dios en que yo creo es un Dios razonable, porque se ha encerrado, para mejor darse a conocer, en una locura de amor, un enamoramiento que lo hace esclavo de su criatura.

Y es que el buen amante sólo desea servir los intereses de su amado.

Y sé que eres mi amante enamorado porque te veo insistentemente rendido ante mí pidiéndome que te ame, que acepte tu amor, que me sirves sin medida.

Si tu amor por mí es una locura, creer en ti es también una forma de demencia, Señor. Yo sólo puedo creer en ti porque tú has creído primero en mí (¿no decíamos que en todo llevas tú la iniciativa?). Y yo sólo puedo amarte a ti porque por la fe me has hecho saber (tal vez sería más exacto decir “me has hecho ver”) que tú me persigues con tu amor incansable.

No dejas de inquietarme para que me fije en ti. Se multiplican en torno a mí los signos de tu amor para que nunca olvide que me amas en todo y en todo me pides mi amor.

Eres el enamorado que, respetando al máximo mi libertad de criatura, no cejas en el empeño de que me fije en ti.

Me inquietas con los problemas de la vida, haciéndome caer en la cuenta de que toda pérdida es un lugar vacío que queda en mí para llenarlo mejor que tú.

Me inquietas con las bondades de las criaturas, hasta hacerme gustar que sólo son bondades porque te señalan a ti, fuente de todo bien.

Me inquietas, sí, con mi propia miseria y pequeñez hasta que deje de mirarme a mí mismo y deje de buscar mi perfección, que tú me regalas al punto en que sólo te miro a ti.

Me inquietas para que no me distraiga de tu amor. Para que me fije en ti y aprenda a leer mi vida como escritura de tu amor.

La carta en la que me comunicas que estás enamorado de mí, locamente prendido de mí, me la escribes día a día, minuto a minuto, en la profundidad y el silencio de mi corazón.

Para que no me pierda lejos de tu presencia.

¡Tengo tanta facilidad para perderme entre ruidos y prisas, miedos y ansiedades, ambiciones y protagonismos!

Pero si penetro en el sagrario de mi corazón (donde tú escribes tu carta de amor a cada instante), allí soy contigo y tú eres conmigo en un coloquio que ninguna actividad ni oído del exterior puede interrumpir.

El amante enamorado vive siempre en el corazón de su amado. Es la ley que gobierna cielo y tierra. En el amor se superan todas las barreras de espacio y tiempo, sobre todo en el amor divino (aunque... ¿puede haber algún amor que no sea divino?). No hay distancias infranqueables para los enamorados.

Tú estas perdidamente enamorado de mí y por eso vives en mí. Yo voy dejándome enamorar por tu enamoramiento, a fin de que también yo viva en ti. Tú en mí y yo en ti: la fórmula que mejor expresa que el amor que tú sientes y compartes conmigo es la explicación de mi existencia. Lo demás... ¡ siempre de menos! Tu amor de fidelidad suma es el que da a mi vida su raíz y su norte.

Es en tu presencia donde yo despierto a la alegría de vivir. Porque eres quien, con tu deseo de mí, me conduces a desearte a ti, cumplimiento de todos mis deseos.

Si mi fe no me hubiera dicho que tú estás enamorado de mí, nunca hubiera llegado a saber lo divino de toda locura de amor en la tierra. Y que no merece el nombre de amor aquel que no nos conduce a vivir teniendo nuestro centro en el otro, el amado.

(Cuadernos de oración)



LA VIDA DE ORACIÓN



CAPÍTULO TERCERO

FICHA 12ª : LAS EXPRESIONES DE LA ORACIÓN

1.- LA ORACIÓN VOCAL.

Casi todos nosotros hemos aprendido nuestras primeras oraciones, oraciones vocales, de labios de nuestras madres.

Para muchos cristianos, por desgracia, éstas son las únicas oraciones que recitan cada día. Incluso para muchos que ni siquiera participan en la Eucaristía del domingo.

También es cierto que todos tenemos experiencias personales y ajenas de oraciones vocales hechas “a toda prisa”, pero hemos de decir ya desde el principio que la oración vocal bien hecha puede ser un camino para la contemplación.

Dios habla al hombre por medio de su Palabra, y por medio de palabras, nuestra oración toma cuerpo. Pero lo más importante es la presencia del corazón ante Aquel a quien hablamos en la oración. (Catecismo nº 2700).

La oración rezada es una forma de oración vocal. Normalmente se recita, y se produce cuando recurrimos a oraciones hechas por otros para hacerlas nuestras.

La oración rezada es normal en un grupo de oración, pues todos pueden unirse en la plegaria con las mismas palabras.

Entre todas las posibles oraciones rezadas que existen, sobresale por su origen, por su contenido,... el Padre nuestro.

“La oración vocal es la oración por excelencia de las multitudes por ser exterior y tan plenamente humana. Pero incluso la más interior de las oraciones no podría prescindir de la oración vocal. La oración se hace interior en la medida en que tomamos conciencia de Aquel “a quién hablamos” (Santa Teresa de Jesús, cam. 26). Por ello, la oración vocal se convierte en una primera forma de oración contemplativa.”

(Catecismo nº 2704)

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Cómo sueles orar?
- ¿Sueles orar, con frecuencia, recurriendo a oraciones que te sabes o que están escritas? ¿Cuáles son?

- ¿Qué ventajas (ayudas) y dificultades encuentras cuando oras sirviéndote de oraciones escritas o que te sabes de memoria?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Pide la ayuda del Espíritu Santo.
- Trae a tu memoria alguna oración que te sepas, o toma en tus manos alguna oración escrita que te haya ayudado a rezar, en otras ocasiones:

Léela despacio.

Cuando hayas terminado, fíjate en aquellas palabras que te calan “más hondo”.

Repite esas palabras, una, dos, tantas veces como desees, muy lentamente y espaciadas.

¿Por qué crees tú que te hacen tanto bien esas palabras? Cuéntaselo al Señor.

- Lee de nuevo toda la oración, o recítala.
- Puedes acabar con el Padre nuestro.



FICHA Nº 13 : LAS EXPRESIONES DE LA ORACIÓN

2.- LA MEDITACIÓN.

“Aquí entendemos por meditar pensar lo de Dios (su palabra, sus obras, su voluntad, su bondad...); pensarlo ante Él; para decírselo; para orientar el espíritu a Él.

Pero pensar amando. Pensar para decidir y vivir. Es decir, la oración meditativa no es fría reflexión filosófica, sino una mezcla de reflexión, afecto y determinación.

En general, la meditación es entendida como oración metódica”.

Revista orar.

“La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les falta: las Sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, los escritos de los Padres espirituales, las obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.

Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la Luz: “Señor, ¿qué quieres que haga? “. *Catecismo n1 2705 - 2706.*

¿Cómo meditar?

- Escoger un tema, o un texto de la Palabra de Dios, o seguir un libro, o comentarios a las lecturas de la misa de cada día, etc.

- Lo leo pausadamente.

- Me fijo en las palabras que más me han llamado la atención. ¿Por qué me importan?

- Pienso en estas palabras. ¿Qué siento yo? ¿Cómo me siento?

- Miro mi vida a la luz de estos textos que estoy meditando. ¿Qué me sugieren? ¿Qué me exigen?...

- Puedo acabar con alguna oración vocal: Padre nuestro,..., alguna oración rezada (leída de algún libro o manual).

Finalizamos esta ficha con unos pensamientos. Quizá, a partir de ellos, puedas hacer un rato de reflexión y de oración.

**¿No sería este viejo mundo mejor,
si todo caminante que encontramos nos dijera:
“Sé algo bueno de ti”,
y luego nos tratara de buena manera?**

**¿No sería hermoso y alentador
si cada apretón de manos leal y gentil
llevara esta seguridad
“Sé algo bueno de ti”?**

**¿No sería la vida más feliz
si lo que en nosotros hay de bien
fuera la única cosa que vieran
los que con nosotros caminan también?**

**¿No sería la vida más feliz
si pudiéramos de relieve el bien que vemos
pues hay también algo de bueno
entre lo mal que tú y yo tenemos?**

**¿No sería bello practicar esta sabia norma
y pensar así:
“Tú sabes algo bueno de mí”. “Yo sé algo bueno de ti”?**

DIOS ES BELLO:

¿Hay alguien desfallecido
por no haber encontrado en su camino
la luz, la melodía o la fragancia
hacia los que tiende su corazón?

DIOS ES VERDADERO:

¿Hay alguien tan encerrado
en su propio razonar,
incapaz ya de saborear la Novedad Inagotable
de lo que no se traduce en conceptos?

DIOS ES BUENO:

¿Hay alguien que desconfía del amor,
teniendo enfermo su corazón
de soledad
o tal vez de desencanto?

DIOS ES UNO:

¿Hay alguien que camina tan dividido,
que desespera ya de la armonía
capaz de reconstruir sus entrañas?

DIOS ES TODO:

¿Hay alguien tan identificado
con la nada,
hasta dejarse arrastrar por sus olas
que hacen de la vida una pasión inútil?

DIOS ES EL OTRO:

¿Hay alguien tan encerrado en sí mismo,
que jamás ha podido saborear
la Belleza y la Verdad,
la Bondad y la Unidad
que cada criatura le ofrece de parte de Dios?

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Hay algún libro que hayas leído o estés leyendo, y que te haya ayudado a meditar? ¿Cuál?
- ¿Qué pasos de los que aparecen en la ficha sueles dar tú a la hora de meditar? ¿cuáles no?, ¿cuáles haces tú de los que no aparecen en la ficha?
- Contesta a las preguntas que aparecían en el documento: “DIOS ES BELLO, DIOS ES VERDADERO... “.

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

Elige algún texto de un libro, o un pasaje bíblico, y haz un rato de oración, según las orientaciones que te damos en la ficha.

FICHA 14^a : LAS EXPRESIONES DE LA ORACIÓN.

3.- LA ORACIÓN DE CONTEMPLACIÓN.

Transcribimos lo que dice el Catecismo de la Iglesia, nos. 2709 - 2719 :

"¿Qué es la oración? Santa Teresa responde: "No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quién sabemos nos ama" (vida 8).

La contemplación busca al "amado de mi alma" (Ct 1, 7 ; cf Ct 3, 1-4). Esto es, a Jesús y en El, al Padre. Es buscado porque desearlo es siempre el comienzo del amor, y es buscado en la fe pura, esta fe que nos hace nacer de El y vivir en El. En la contemplación se puede también meditar, pero la mirada está centrada en el Señor.

La elección del tiempo y de la duración de la oración de contemplación depende de una voluntad decidida reveladora de los secretos del corazón. No se hace contemplación cuando se tiene tiempo, sino que se toma el tiempo de estar con el Señor con la firme decisión de no dejarlo y volverlo a tomar, cualesquiera que sean las pruebas y la sequedad del encuentro. No se puede meditar en todo momento, pero si se puede entrar siempre en contemplación, independientemente de las condiciones de salud, trabajo o afectividad. El corazón es el lugar de la búsqueda y del encuentro, en la pobreza y en la fe.

La entrada en la contemplación es análoga a la de la Liturgia eucarística: "recoger" el corazón, recoger todo nuestro ser bajo la moción del Espíritu Santo, habitar la morada del Señor que somos nosotros mismos, despertar la fe para entrar en la presencia de Aquel que nos espera, hacer que caigan nuestras máscaras y volver nuestro corazón hacia el Señor que nos ama para ponernos en sus manos como una ofrenda que hay que purificar y transformar.

La contemplación es la oración del Hijo de Dios, del pecador perdonado que consiente en acoger el amor con el que es amado y que quiere responder a él amando más todavía (cf Lc 7, 36-50 ; 19, 1-10). Pero sabe que su amor, a su vez, es el que el Espíritu derrama en su corazón, porque todo es gracia por parte de Dios. La contemplación es la entrega humilde y pobre a la voluntad amorosa del Padre, en unión cada vez más profunda con su Hijo amado.

Así la contemplación es la expresión más sencilla del misterio de la oración. Es un don, una gracia; no puede ser acogida más que en la humildad y en la pobreza. La oración contemplativa es una relación de alianza establecida por Dios en el fondo de nuestro ser (cf Jr 31, 33). Es comunión: en ella, la Santísima Trinidad conforma al hombre, imagen de Dios, "a su semejanza".

La contemplación es también el tiempo fuerte por excelencia de la oración. En ella, el Padre nos concede “que seamos vigorosamente fortalecidos por la acción de su Espíritu en el hombre interior, que Cristo habite por la fe en nuestros corazones y que quedemos arraigados y cimentados en el amor” (Ef 3, 16-17).

La contemplación es mirada de fe, fijada en Jesús. “Yo le miro y él me mira”, decía en tiempo de su santo cura, un campesino de Ars que oraba ante el Sagrario. Esta atención a Él es renuncia a “mi”. Su mirada purifica el corazón. La luz de la mirada de Jesús ilumina los ojos de nuestro corazón; nos enseña a ver todo a la luz de su verdad y de su compasión por todos los hombres. La contemplación dirige también su mirada a los misterios de la vida de Cristo. Aprende así el “conocimiento interno del Señor” para más amarle y seguirle (cf San Ignacio de Loyola, ex. sp. 104).

La contemplación es escucha de la Palabra de Dios. Lejos de ser pasiva, esta escucha es la obediencia de la fe, acogida incondicional del siervo y adhesión amorosa del hijo. Participa en el “sí” del Hijo hecho siervo y en el “fiat” de su humilde esclava.

La contemplación es silencio, este “símbolo del mundo venidero” (San Isaac de Nívine, tract. myst. 66) o “amor silencioso” (San Juan de la Cruz). Las palabras en la oración contemplativa no son discursos, sino ramillas que alimentan el fuego del amor. En este silencio, insoportable para el hombre “exterior”, el Padre nos da a conocer su Verbo encarnado, sufriente, muerto y resucitado, y el Espíritu filial nos hace partícipes de la oración de Jesús.

La contemplación es unión con la oración de Cristo en la medida en que ella nos hace participar en su misterio. El misterio de Cristo es celebrado por la Iglesia en la Eucaristía; y el Espíritu Santo lo hace vivir en la contemplación para que sea manifestado por medio de la caridad en acto.

La contemplación es una comunión de amor portadora de la vida para la multitud, en la medida en que se acepta vivir en la noche de la fe. La noche pascual de la resurrección pasa por la de la agonía y la del sepulcro. Son estos tres tiempos fuertes de la Hora de Jesús los que su Espíritu (y no la “carne que es débil”) hace vivir en la contemplación. Es necesario aceptar el “velar una hora con él” (cf Mt 26,40)”.

La segunda parte de esta ficha la vamos a dedicar a responder esta pregunta: ¿Y qué es la vida contemplativa?

La contemplación es presentir que Dios nos llama en cada instante del día. Que detrás de cada momento está el Señor. La contemplación es callar ante el susurro de Dios que nos llega en la brisa suave y limpia... en el gesto del amigo, en las simples tareas de la casa, en la sonrisa ingenua de los niños, en la transparencia y sobriedad de los ancianos, en el cansancio de un día de trabajo, en un día ajetreado de compromisos y tareas profesionales, políticas, sociales o sindicales,... en la caricia y amistad de un ser querido, en la crítica o rechazo de uno que no es tan amigo,... Es ir por la vida descubriendo a Dios en cada esquina y en cada instante.

Contemplación es sentirse y vivirse envuelto en Dios como en el aire que respiramos, como en el mar en el que nos sumergimos. Los místicos se sienten respirando a Dios. Dios dentro y fuera, arriba y abajo,... Todo en Dios.

Dios ha querido que yo mismo sea transparencia suya. Dios ve a través de mí. Escucha a través de mis oídos, habla a través de mis palabras. Dios ama a través de mi corazón, perdona con mis gestos de perdón, se compadece a través de mi corazón lleno de compasión.

Yo puedo dejar que Dios se manifieste y se haga presente en mis circunstancias concretas. Dios, su luz, su amor, su perdón, su bondad,... se pueden hacer visibles y presentes a través de mí, si vivo totalmente abierto y lleno de su presencia.

Contemplación es reconocer la presencia del Señor en cada detalle de la vida. Es sentir su presencia en cada momento del día. Es un recuerdo vivo y presente del corazón de nuestro Padre Dios, que nos alimenta con el pan de cada día, que nos ilumina con la luz del sol, nos vitaliza con la frescura del aire, nos sostiene en los caminos y el asfalto de las calles, nos cuida en la mirada de los amigos y nos sonrío en la simplicidad de los niños. Nos aconseja con la sabiduría y el sentido común de los ancianos y ...

Contemplación es amar a Dios en todas las cosas y a todas en él. Es sentirse amado por Dios en todas las cosas y a amar a Dios en todas ellas.

Contemplativo en la acción es aquel que va por la vida gozosa, seguro, libre, radiante de luz, sereno y sonriente, porque está naciendo a una vida nueva, siempre creciente y siempre definitiva.

Contemplación, pues, es mirar serenamente... y ver a Dios. Ver a Dios en todas las cosas y a todas en él.

Este es, pues el dinamismo de la vida contemplativa: vida y acción. Una experiencia de Dios en la vida, en la acción, que nos impulsa al encuentro amoroso en la intimidad de la oración. Y desde esta vivencia de Dios en la oración, llevarlo a la vida cotidiana, siendo una transparencia suya para los demás.

Esta es la finalidad de vida y contemplación: aprender a convivir con todo lo que nos rodea: con Dios, con los demás, con la creación, con las cosas, con el trabajo, con los problemas y contrariedades,... con todo.

Todo es reflejo y expresión de Dios. Encuentro con Dios en todas las cosas. Amar a Dios en todas las cosas. Ser y vivir en Dios y desde Dios, la vida, la auténtica y definitiva, la profunda, en cada instante, en el aquí y ahora... “porque en Dios vivimos, nos movemos y existimos”.

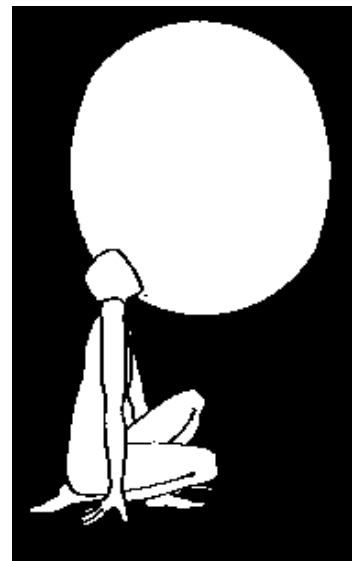
(M. Fernández Márquez)

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Te has quedado, alguna vez, como “fuera de ti”, extasiado, admirado, ante algo o alguien que te ha resultado especialmente atractivo, fascinante, o simplemente que ha captado tu atención? ¿Cómo fue?
- Cuando oras, ¿has tenido alguna vez la experiencia de quedar en silencio ante Dios, sin pensar ni decir nada, durante algún minuto? ¿Cómo fue?
- ¿Te sientes amado, envuelto por el amor de Dios?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Pide la ayuda del Espíritu Santo.
- Recuerda lo que se decía en la ficha sobre la vida contemplativa. Sumérgete en el abrazo del amor de Dios Padre.
- Empieza recordando lo mucho que te quiere, las gracias que ha derramado en tu corazón a lo largo de tu vida. Piensa en lo que ha hecho en ti, por ejemplo, en los últimos días.
- Y pregúntale ¿por qué Señor?
- Guarda silencio.
- Quizá oigas en tu interior su palabra, que te dice: porque te quiero.
- Guarda silencio. Míralo a Él, que te mira con ojos de misericordia, de amor entrañable.
- Guarda silencio.
- Termina este rato de oración con el rezo del “Gloria”.



FICHA 15ª : LOS RITMOS DE LA ORACIÓN

1.- LA ORACIÓN DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE-NOCHE.

Por la oración, el hombre - la mujer se sitúa como referido/a a Dios por Cristo y adopta una postura de disponibilidad total para comprometerse en el servicio de los demás.

A ejemplo de Jesús, de María y de los apóstoles, todo cristiano debe incorporar al ritmo concreto de la vida de cada día, el ejercicio concreto de la oración.

Y es que ayuda mucho a la oración el seguir un cierto ritmo en ella. En todas las cosas humanas solemos establecer espontáneamente un ritmo: para comer, para trabajar, para descansar. También hay un tiempo más adecuado para orar.

El ritmo natural del día es el más elemental y el que más universalmente se ha seguido siempre, no sólo en el cristianismo, sino en todas las religiones, para ponerse en contacto con Dios.

La mañana, paso de las tinieblas a la luz, y la tarde, ocaso del día y comienzo de la noche, son los momentos psicológicamente más aptos para la oración.

LA ORACIÓN DE LA MAÑANA

Al comienzo de una nueva jornada, cuando la luz del sol ilumina de nuevo nuestro mundo, el cristiano vuelve su atención a Dios y le dirige una plegaria de alabanza, a la vez que le pide que bendiga el nuevo día. Todo lo que empieza de nuevo es lógico que se haga con renovada ilusión. Es normal que un cristiano quiera darle un color positivo a todo aquello que va a hacer en el día que ahora se inicia.

Fue también la mañana del domingo cuando resucitó Jesús de entre los muertos. Desde aquel día glorioso, la mañana ha quedado marcada para los cristianos con un sentido pascual: de gozo, de resurrección. Este momento de oración de la mañana puede dar un tono pascual a todo lo que haremos en el día, que probablemente será -en muchas ocasiones- monótono y fatigoso.

En el torbellino de esta sociedad que vive a ritmo vertiginoso y que acumula preocupaciones sobre nuestras espaldas, un cristiano puede encontrar en la oración de la mañana, por breve y sencilla que sea, un motivo de confianza. En vez de dejarse agobiar por las fatigas y recuerdos del día anterior, aprende a mirar hacia delante. Contempla el día que amanece como una página en blanco, que podemos llenar cumpliendo el plan salvador que Dios tiene sobre nosotros. Una página que tiene sentido gracias a Cristo Jesús.

Un cristiano no es un idealista o un utópico en un sentido “negativo”. Ya sabe que esta jornada que empieza, posiblemente será dura. Que no por dedicar un momento a la oración le va a salir todo bien. El sentido de su oración al Padre no es el de un mágico pararrayos que le proteja de las desgracias y le atraiga la buena suerte. Con la oración no tratamos tanto de “disponer de Dios”, sino de “ponernos nosotros a disposición de Dios”. Y así ofrecerle la jornada como una leal colaboración con Él.

Nos ha encomendado una tarea: desarrollar con nuestro esfuerzo las cosas buenas que hay en el mundo, mejorar la condición de vida de los hombres, hacer el bien a nuestro alrededor, aprovechar y hacer rendir los “talentos” que Él nos ha dado. Como en la mañana primera de la humanidad El creó los cielos y la tierra, nosotros ahora debemos colaborar con El para construir una sociedad mejor en todos lo sentidos.

Por todo esto reza el cristiano por la mañana. Y su oración es a la vez:

- de alabanza a Dios, por el nuevo día, por la resurrección de Jesús, por todo lo bueno que ha puesto a nuestro alcance.
- de ofrenda, poniendo nuestras energías frescas de la mañana a disposición suya.
- de petición, rogándole que bendiga y sostenga nuestros esfuerzos para que sepamos dar un color constructivo y cristiano a todo lo que hacemos.

Así empezamos el día con una actitud dinámica y ágil, una postura de resurrección, imitando la energía del Señor Resucitado. Una actitud que nos llevará a mantenernos atentos a los valores principales y a trabajar de firme en nuestra labor, y a vivir “en cristiano” conforme a los criterios que escuchamos de la Palabra de Dios, y a comportarnos en este mundo como “hijos de la luz” y no de las tinieblas.

LA ORACIÓN DE LA TARDE - NOCHE.

El ritmo diario “mañana – tarde” da a la oración del cristianismo una característica muy interesante: la convierte en meditación sobre la historia.

Con la oración de la mañana iniciamos el día, considerando el nuevo día como un don de Dios, que seguirá obrando su misericordia, y como una tarea, porque en él, nosotros deberemos corresponderle con nuestra colaboración activa.

La oración de la tarde es el otro polo de este ritmo binario que encuadra la vida diaria y que contribuye eficazmente a santificar el tiempo, o sea, a vivirlo entendiéndolo como auténtica historia de salvación.

La sucesión día - noche, luz - tinieblas, además de ser la ocasión para que alabemos a Dios por toda su obra salvadora, nos invita a contemplar nuestra pequeña historia de cada día, a la luz de Dios, centrada en Cristo Resucitado, que sigue viviendo y está continuamente presente en medio de nosotros.

¿Por qué rezamos por la tarde?

El dedicar unos momentos a la oración puede, ante todo, ayudarnos a expresar los sentimientos de una notable religiosidad natural.

Así, al final del día, nos acordamos de los beneficios de Dios y le damos gracias. Beneficios de orden individual y colectivo, a nivel de Iglesia y de humanidad. El día de hoy, por poco sentido que tengamos de la presencia viva de Cristo Resucitado y de su Espíritu en el mundo, ha sido un día más en que el amor de Dios se ha mostrado eficaz. Hemos de darle gracias.

Otro sentimiento propio de este hora es el arrepentimiento personal por lo que hemos hecho mal o por lo que no hemos hecho en la jornada. Nuestra misión en la vida no es presenciar pasivamente la actuación de Dios. El actúa en y por nosotros. Y muchas veces nosotros nos inhibimos -no queremos hacer nada- en la tarea que debemos realizar. No somos suficientemente generosos con Dios o con las personas con que hemos entrado en contacto a lo largo del día. No todo ha sido “luz” en el día de hoy. Ha habido seguramente tinieblas y penumbras. Está bien que pidamos perdón a Dios. Nos servirá para estimularnos a que la jornada de mañana sea más rica y más comprometida.

Espontáneamente la tarde nos lleva también a una cierta melancolía y nos hace reflexionar sobre la caducidad de la vida. Todo pasa, como el día. Todo declina, como el sol que ahora se oculta. Llegará la muerte. La tarde y la noche nos disponen el ánimo para una visión que podríamos llamar “sapiencial” de las cosas y de la vida. Una oración que sea “meditación sobre el tiempo que pasa” es muy adecuada a esta hora.

Pero más importante es la dimensión propiamente cristiana de la oración vespertina.

La tarde nos trae a los cristianos a la memoria el sacrificio vespertino de Cristo en la cruz. Su muerte salvadora. Su entrega, como Siervo de Dios, para rescate de toda la humanidad. Nosotros sabemos que así consiguió una decisiva victoria sobre la tiniebla del pecado y la tiranía de la misma muerte. Murió para resucitar a una nueva existencia. Y así Él es el sol verdadero, que ya no muere más.

De este sacrificio de la cruz, instituyó Cristo, en la cena de despedida con sus amigos, una celebración sacramental, un signo eficaz: la Eucaristía . En este aspecto la Eucaristía tiene un carácter vespertino. Este recuerdo de Cristo, da un tono cristiano a todo sentimiento “vespertino” (de la tarde - noche).

Si damos gracias a Dios, es sobre todo porque Cristo dio sentido a nuestra existencia. Si le pedimos perdón de nuestros pecados, es porque no hemos estado a la altura de Cristo en nuestro obrar. Si pensamos en la muerte y en la caducidad de la vida, siempre es con un tono optimista, porque tenemos la esperanza de que mañana amanecerá otro día y Cristo nos invitará a vivir con El una nueva aventura de colaboración con Dios.

Todavía hay más: la tarde anuncia no sólo el término del día, sino sugiere también el fin de la historia. Y esta mirada “escatológica” (hacia el fin) tiene para el cristiano una clave: la vuelta de Jesús en el último día, como resumen y meta de toda historia. La oración de la tarde es lógico que tenga el carácter de anticipo y recordatorio de esta última venida gloriosa de Cristo. La pobreza y limitación de nuestra historia de cada día puede que sea providencial

para orientar nuestras miradas, purificadas de vanas ilusiones, al cielo nuevo y la tierra nueva, que sólo en el porvenir escatológico tendrán su verdadero cumplimiento.

DIEZ REGLAS PARA ORAR CON SENCILLEZ:

(Tomadas de los materiales de la Acción católica).

- 1.- Tómate cada día unos minutos de tiempo para estar a solas y en paz. Relaja tu cuerpo, tu cabeza y tu corazón.
- 2.- Habla con Dios con sencillez y naturalidad, y cuéntale todo lo que te preocupa. No hace falta que uses fórmulas extrañas. Háblale en tus propias palabras. El las entiende bien.
- 3.- Entra en diálogo con Dios cuando estás en tu trabajo diario. Cierra tus ojos un par de segundos donde estés, en el negocio, en el autobús, en tu mesa de trabajo.
- 4.- Convéncete de esta verdad: que Dios está contigo y te quiere ayudar. No es que tú estés siempre acosando a Dios para que te dé su bendición: es al revés, es El el que quiere bendecirte.
- 5.- Ora con la seguridad de que tu oración es inmediatamente eficaz, más allá de las tierras y los mares, y protege a tus personas queridas allí donde estén, y hace que también a ellas las alcance el amor de Dios.
- 6.- Cuando ores, has de tener ideas positivas, no negativas.
- 7.- Siempre tienes que constatar, cuando te pones a orar, que estás dispuesto a aceptar la voluntad de Dios, cualquiera que sea.
- 8.- Cuando ores, déjalo todo en manos de Dios. Pide que te dé fuerza para hacer todo lo que sea posible, y lo demás déjalo a El.
- 9.- Di una palabra de intercesión por aquellos que no te quieren bien o que te han tratado mal. Eso te dará fuerzas de un modo extraordinario.
- 10.- Cada día tendrás que decir una oración por tu país y por la paz.

El consejo más sencillo es éste: habla con Dios como si estuviera sentado contigo en una silla, como si acabara de entrar en la habitación y dijera: ¿qué quieres que haga por ti?...

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Sueles rezar por la mañana y por la tarde - noche? ¿Cuándo y cómo lo haces?
- Repasa y aplica a tu vida las diez sugerencias que aparecen en la ficha sobre “orar con sencillez”.

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

Hoy sería conveniente que rezaras por la mañana o por la tarde "Laudes" o "Vísperas".

Si no tienes este libro, habla con tu sacerdote y él te sugerirá cómo puedes hacerlo.



FICHA 16ª : LOS RITMOS DE LA ORACIÓN

2.- ORAR ES HACER CRECER LA VIDA. ORAR DESDE LA VIDA.

(Para elaborar esta ficha nos hemos basado en algunos artículos de la revista "Cuadernos de Oración")

Amar la vida con el corazón de Dios.

Si, según el decir de Erich Fromm, *amar es hacer crecer la vida*, y la oración es echar raíces en el Amor (con mayúscula), en ese Amor que nos enseña a amar, ese Amor que nos da la fuerza de amar, se me concederá que resulta legítimo modificar ligeramente el dicho frommiano con esta versión: orar es hacer crecer la vida. Hombres de la gratuidad y del silencio, servidores de la vida desde la propia profundidad compartida, esto son los hombres comprometidos con la oración.

La oración, acto radical de amor, nos consagra al servicio de los valores humanos. Orar será, pues, ver el mundo con los ojos de Dios y amar la vida con el corazón de Dios. La radicalización en el amor gratuito que supone la oración, convierte al orante en un hombre para los demás. La Palabra hecha carne en la vida del orante, le empuja a ser palabra de amor hasta llegar a la Cruz ("Nadie ama más que el que da la vida por sus amigos". Jn 15, 13). expresión máxima del amor de Dios a los hombres (cf. Jn 3, 16). Por ello, orar es incorporar a la vida la fecundidad de la cruz de Cristo.

La autenticidad de una vida orante se mide por su disponibilidad al servicio de los demás, por su realismo a la hora de situarse en la lucha contra el mal y en la búsqueda y defensa de la verdad que nos hace libres. El orante podrá no ser un héroe en los combates contra la injusticia, pero es seguro que será un sincero defensor de la vida de toda situación en que, según su capacidad de análisis, aparezca para él vulnerada o amenazada. De ahí que una oración evasiva, que nos aleje de los problemas y preocupaciones de nuestros contemporáneos, será todo menos oración cristiana. Los hombres necesitan y esperan de mí aquello que ha madurado en mi vida al calor de la oración.

Oración y autenticidad en la vida cristiana.

La construcción de la fraternidad en el mundo y el servicio solidario a los pobres de la tierra, exigencias de toda vida que no renuncie a ser humana, son potenciadas y purificadas en la experiencia orante. ¿Cómo vivir el gozo del amor del Padre, sin sentirse obligado a compartirlo con los hermanos, trabajando por la unidad, la paz y los derechos humanos, dondequiera que nos encontremos? ¿Será posible relacionarse con el Dios trinitario, el Dios de la comunión interpersonal y permanecer indiferente ante problemas tan graves como la guerra, el hambre, el racismo, la xenofobia, que pretenden negar la imagen de Dios en el

hombre y en el entresijo de sus relaciones sociales? Pues bien, la oración me recuerda de continuo que, aun siendo claro que yo no soy el salvador de nada ni de nadie, Dios quiere seguir salvando a alguno a través de mí, a condición de que yo me deje poner a punto por medio de los largos ratos perdidos en la oración.

La oración me pone a punto (“Vosotros haréis las obras que yo hago y aun mayores”. Jn 14, 12) para la obra, siempre en marcha, de Dios en Cristo y en su Iglesia. Por ello quiero recordar esa vieja verdad de que sin la oración, se desvirtúa el conjunto de la vida cristiana. Liturgia sin oración deviene en ritualismo carente de todo calor humano, festivo, profético. Comunidad sin oración es pura sociología, masa informe desprovista de carismas, estructura sostenida por leyes y poder. Apostolado sin oración es activismo que vacía a sus agentes de toda ternura, es tecnicismo pastoral, indoctrinación, ajeteo que desemboca en los mejores casos en temporalismo. La oración es tan comprometedora que su ausencia e incluso el mal uso de la misma, compromete la autenticidad del testimonio cristiano.

Concluyendo. Si la oración no es comprometida, no es cristiana; pero si el compromiso no es orante, no brota al calor de la oración y conduce de nuevo a la necesidad de consultar con El, de descansar con El, nos llevará a actuaciones marcadas por el protagonismo personal o de grupo, por la competitividad y el proselitismo, el autoritarismo y el dogmatismo, actitudes todas que, lejos de construir el Reino, lo dificultan. El Reino se construye en la transmisión de la amorosa experiencia de Dios. La oración es crisol de actitudes evangélicas.

Cómo orar desde la vida

Pero ¿cómo se reza desde la vida? ¿No nos insistían los maestros de oración en que antes que nada hay que vaciarse, en que hay que despojarse? Antes de contestar a esto, recordemos a Moisés. No se ha vaciado de su ira ni de su esperanza, de su pasión por el pueblo ni de su solidaridad. No se ha despojado de sus ansias de justicia ni de su esperanza. Por el contrario, en ellas ha clavado las raíces de su plegaria. No es de nuestras pasiones de lo que debemos despojarnos para orar porque precisamente son ellas las que nos llevan a la oración.

Debemos, expropiarnos de lo que no somos nosotros mismos, de los agobios y prisas con que el mundo pretende atraparnos, de las depresiones y desfallecimientos que nos asaltan, de “las raposas que destrozan nuestras viñas” (Cant 2, 15). San Juan de la Cruz ha hablado de “gustos y encantamientos y deleites” y de “gustillos, asimientos, asimientillos, propiedad”, que nos impiden abrirnos a la totalidad y cómo para buscar a Dios hace falta “un corazón desnudo y fuerte, libre de todos los males y bienes que puramente no son Dios”. El hombre que reza no es el hombre sin pasiones sino, al contrario, el hombre apasionado. Con la condición de que lo sea no sólo por él y por los suyos, no solamente por sus asuntos sino por los asuntos de toda la humanidad. No hay que desinteresarse para ir a la oración porque la nuestra es una oración interesada. Como la de Jesús, que había venido a prender fuego al mundo y qué más quería sino que ardiese (Lc 12, 49).

¿Cómo sabremos que oramos desde la vida?

Si queremos enunciar algunos criterios -y pueden sin duda ser también otros- tendremos que formularlos como uniones de contrarios:

- La comunión con los grandes anhelos de la humanidad y a la vez la valoración de las pequeñas cosas. Como el mismo Jesús, movido por esa buena noticia para todo el pueblo, no desdeñaba la atención a cada uno, a los acontecimientos poco importantes que afectaban sin embargo a las personas.
- La dedicación de tiempo, dinero, esfuerzos a los grandes temas de hoy y a la vez el cultivo de los gestos primarios, la relación individual de personas, en especial con personas más marginadas.
- La seriedad al encarar la vida y la resistencia a toda trivialización, pero también el humor sobre sí mismo y sobre los otros.
- La radicalidad con los principios, pero también la tolerancia del que sabe que el trigo y la cizaña han de crecer juntos, también dentro de nosotros mismos.
- Tener como un permanente punto de referencia en los pobres sin caer en un puritanismo rígido y esterilizante, de modo que nos vayamos despojando de tantas cosas -e ideas- superfluas y encadenantes, pero siendo capaces de gozar de la vida.
- El deseo y la búsqueda de la oración, pero con una desconfianza ante las Adulzuras sentimentales@.
- La urgencia de quien desea la salvación y la paciencia de quien conoce su lentitud en su paso por la realidad. Una paciencia que se muestra en la resistencia al cansancio.
- En definitiva, la confianza, que se manifiesta tanto en nuestras acciones como en el estilo en el que nos dirigimos a Dios.

La oración desde la vida tiene que acabar en alabanza. Cuando nos hayamos aceptado a nosotros mismos, cuando nos hayamos despertado ante la lentitud de la verdad en su camino en un mundo obtuso pero hayamos respetado su ritmo, cuando la cruz nos haya tocado y, pidiendo que pase, la hayamos admitido como parte de la condición humana, cuando hayamos verificado que nuestros pensamientos son largos y cortas nuestras obras, si a pesar de todo hemos guardado una mirada para la verdad y la belleza, para la generosidad que brota a pesar de todo y para quienes, a pesar de todo, “no han despertado nunca”, podremos cantar con Santa Teresita “las misericordias del Señor”, con San Juan de la Cruz sabremos de “la fonte que mana y corre, aunque es de noche” y con María podremos decir con verdad que “el Señor ha hecho en mí maravillas”.

En 1923, en las estepas de Asia, sin pan, sin vino ni altar, a la hora del amanecer, Teilhard de Chardin quiso ofrecer como sacerdote, sobre el altar de la tierra entera, el trabajo y las penas del mundo. Su familia, aquellos que se fueron reuniendo en torno a él por las afinidades del corazón, de la investigación y del pensamiento, la masa innumerable de los vivientes, los que vienen y los que se van, esa multitud agitada cuya inmensidad nos amedrenta, eso fue “la materia del sacrificio”. La ofrenda no debía ser menos que el crecimiento del mundo llevado por la evolución universal. Y Teilhard rezó así: “Recibe, Señor, esta hostia total que la creación, movida por su atracción, te presenta en el nuevo

amanecer. Este pan, nuestro esfuerzo, no es por sí mismo, lo sé muy bien, más que una desagregación inmensa. Este vino, nuestro dolor, no es todavía sino un brebaje disolvente. Pero en el fondo de esta masa inmensa tú has puesto -estoy seguro porque lo siento- un deseo irresistible y santificante que nos hace gritar a todos, desde el impío al creyente: “¡Señor, haznos uno!”... A tu cuerpo en toda su extensión, es decir, al mundo que, por tu poder y por mi fe, se ha hecho el crisol magnífico, y viviente en que todo desaparece para renacer... yo me consagro para por él vivir y morir, Jesús”.

Finalizamos esta ficha con estas sugerencias para que nuestra vida, nuestra acción, se convierta en oración:

- 1.- Comienza por vivir con frecuencia momentos de oración; distendidos y a solas.
- 2.- Con el amanecer de cada jornada, no pienses que comienza simplemente “un día más”. No, ésta es una oportunidad muy concreta que Dios te brinda para extender su Reino. Apréciala como tal.
- 3.- No pienses que “cualquier acción” que puedas realizar es susceptible de ser convertida en “oración”. Procura elegir aquéllas que más favorezcan la llegada del Reino de Dios y su justicia.
- 4.- Recuerda luego que Jesús nos dijo: “Id por todo el mundo... yo estaré con vosotros día tras día” (Mt 28, 29). Imagina que te lo acaba de repetir a ti ahora que comienza éste. Y no te sientas solo en ningún momento. ¡El está contigo!
- 5.- Yendo con El tan codo a codo, no puedes menos de pedirle que todas tus intenciones, palabras y acciones vayan durante este día orientadas a su servicio.
- 6.- A lo largo de estas veinticuatro horas, no te obsesiones con tratar de ver o de pensar en Dios a cada paso. Le brindaste este tiempo. Le sientes junto a ti y con eso basta.
- 7.- Con todo, bueno será que en determinados momentos poses tu mirada con un poco más de paz, cariño y fe sobre esa persona que tienes cerca, ese ambiente que te rodea o ese acontecimiento del que te llega noticia. Para eso, para que trates de bucear y descubrir la presencia o ausencia de Dios en todo ello.
- 8.- Y para que, aunque no sea más que fugazmente, saltes a la súplica, la gratitud o alabanza hacia Dios.
- 9.- Luego, al caer de la tarde y cansado de tanto luchar, siéntate más junto a Jesús y reproduce la escena de Mc 6, 30-31. Pasa revista, detalle por detalle, a toda la jornada. El te ayudará a discernir lo hecho con buen o mal espíritu.
- 10.- Por fin, ya no te queda más que recordar aquello de que “siervos inútiles somos”. Pedir disculpas. Entregarte al sueño con la confianza de quien se sabe en brazos del más tierno y amoroso de los Padres y soñar... Soñar con la lucha de mañana, de nuevo junto a El...

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- Relee y aplica a tu vida las sugerencias que se hacen para que “tu vida se convierta en oración”.
- ¿Haces ya algo de todo esto?
- ¿Haces algo, que no aparezca en la ficha, y que a ti te ayuda a orar tu vida, la vida?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor. Invoca al Espíritu Santo.
- Comienza leyendo este texto:

(De Hedwig Lewis).

En cierta ocasión, San Francisco de Asís invitó a un fraile joven a que le acompañara a la ciudad, para predicar. Se pusieron en camino y anduvieron por las principales calles de la ciudad. Varias personas se volvían hacia ellos para saludarles amistosamente. Devolvían el saludo con una inclinación, una sonrisa o unas palabras amables. De vez en cuando, se detenían para acariciar a un niño o para hablar con alguien. Durante todo el paseo, San Francisco y el fraile mantenían entre ellos una animada conversación. Después de haber callejeado durante un buen rato, el fraile joven pareció inquieto y le pregunto a San Francisco dónde y cuándo iban a comenzar su predicación.

Hemos estado predicando desde que atravesamos las puertas del convento -le replicó el santo- . ¿No has visto cómo la gente observaba nuestra alegría y se sentía consolada con nuestros saludos y sonrisas? ¿No han advertido lo alegres que conversábamos entre nosotros, durante todo el camino? Si estos no son unos pequeños sermones, ¿qué es lo que son?

Proceded como hijos de la luz: fruto de la luz es toda bondad.

Efesios 5, 8-9

- ¿Hallas a Dios en las acciones de los demás?
- ¿Haces que tu luz “brille ante la gente, para que vean tus buenas obras y glorifiquen a tu Padre que está en los cielos”? (Mateo 6, 16).
- Pide gracia para ser la luz de Cristo ante el mundo.

¿Dime la diferencia
entre uno que predica
y uno que practica?
Los que predicán usan una antorcha
para iluminar el camino;
los que practican son la antorcha.

FICHA 17ª : EL COMBATE DE LA ORACIÓN

1.- OBJECIONES A LA ORACIÓN.

“La oración es un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo. Los grandes orantes de la Antigua Alianza antes de Cristo, así como la Madre de Dios y los santos con El nos enseñan que la oración es un combate. ¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las astucias del Tentador que hace todo lo posible por separar al hombre de la oración, de la unión con su Dios. Se ora como se vive, porque se vive como se ora. El que no quiere actuar habitualmente según el Espíritu de Cristo, tampoco podrá orar habitualmente en su Nombre. El “combate espiritual” de la vida nueva del cristiano es inseparable del combate de la oración”.

(Catecismo n1 2725)

Es conveniente que empecemos diciendo cómo existen conceptos erróneos sobre lo que es la oración y sobre lo que uno va buscando cuando inicia el camino de la oración.

a).- Hay quienes ven en la oración casi exclusivamente un medio psicológico para encontrar la paz y el bienestar emocional. En la oración nos centraríamos de tanta dispersión como vivimos. También los hay que buscan principalmente una energía mental que les ayude a concentrarse...

b).- Por otra parte, muchos dicen que no tienen tiempo, que ellos piensan en Dios mientras hacen las tareas de cada día.

c).- Tampoco faltan quienes dicen: orar, ¿para qué? No sirve de nada, es algo inútil. En vez de orar dedico ese tiempo a trabajar o a hacer el bien, y eso es más provechoso.

d).- Nos encontramos también con hombres y mujeres que hace algún tiempo oraban, pero -según ellos- fracasaban. Comentarios o sentimientos del tipo de: “me desanimé al no sentir nada”; “me entristecía al comprobar cómo mi vida no era mejor que antes de orar”; “me decepcionó: pedía cosas a Dios y no me escuchaba”; incluso hay quienes dicen: “no soy digno de ponerme ante Dios a orar, y por eso no lo hago”...

Terminamos indicando cuatro dificultades básicas (en las siguientes fichas hablaremos un poco más detenidamente de otras):

1.- La inapetencia, la falta de ganas. Igual que hay gente que se queda sin ganas de vivir, o de amar,... pues con la oración igual. Y claro, cuanto menos se ora, se tienen menos ganas de orar. Habría que decir: “ora sin ganas, para que poco a poco, a fuerza de orar sin ganas, te entren ganas de orar”.

2.- Sensación de impotencia: Es la experiencia del no sé, no puedo. Quizá haya que decir que no hay nadie que no sepa decirle algo a Dios. Por lo menos, desde la propia indigencia y necesidades, uno siempre sabe decir: “Señor, ayúdame”.

3.- La indiferencia personal: Es la de aquellos que dicen: “Es que Dios, la oración, no me dice nada”. “Me pongo ante Dios y no estoy ni frío ni caliente”. Todos sabemos que cuando la amistad con alguien no la cuidamos se va enfriando, y al paso del tiempo, ya no experimentamos nada en presencia de esa persona que hace tiempo fue nuestro amigo/a.

Quizá viene bien recordar ese proverbio que dice: Recorre a menudo el camino que conduce a la casa de tu amigo, no sea que de no recorrerlo crezcan hierbas.

4.- “Yo”. Sí, esta sencilla palabra. Con esto no estamos diciendo que una buena y sana autoestima sea una dificultad para orar, al contrario. Aquí nos referimos a lo que en psicología podría llamarse “narcisismo” y “autismo”. Serían aquellas personas que están tan cerradas y pendientes de sí mismas que son incapaces de abrirse a los demás, de comunicarse.

Y claro, la oración es diálogo, escucha y respuesta.

Con el catecismo decimos: “Es necesario luchar con humildad, confianza y perseverancia, si se quieren vencer esos obstáculos” (Catecismo nº 2728).

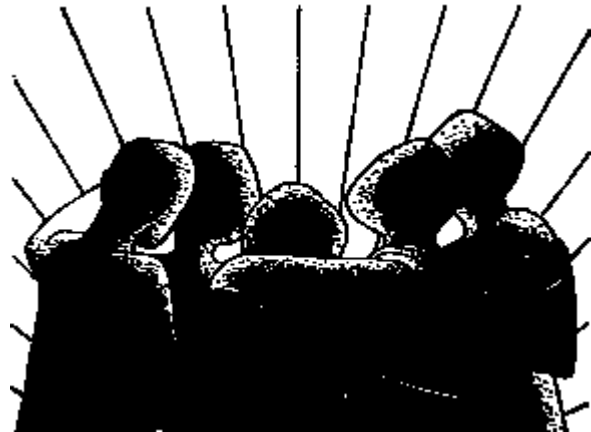
PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Tú oras?
- Cuando oras, ¿por qué lo haces?
- ¿Te vienen, de vez en cuando, a tu mente o a tu corazón, pensamientos que te cuestionan el hecho de orar?
- De las objeciones que aparecen en la ficha, ¿se da en ti alguna?
- ¿Cómo superas tú esas objeciones?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor.
- Pide la fuerza del Espíritu Santo.
- Trata de responderte a esta pregunta: ¿qué busco? ¿qué es lo que deseo?.
- Lee despacio el Salmo 63 (62).

- Haz un ejercicio de memoria recordando la “historia de tus búsquedas”.
- Siéntete unido a tanta gente que, a tientas y en medio de la noche, camina con hambre y con sed de una vida más humana y de un sentido para esa vida...
- Después de un rato de silencio y de oración, piensa... “Dios me busca y me desea”
- Recuerda ahora momentos de tu vida en que “Dios te ha buscado”
- Puedes leer el Salmo 139 (138).
- María también buscó a Jesús (Lucas 2, 41-50). Habla con María de tu búsqueda de Jesús y de tu deseo de El. Pídele que te ayude a encontrarlo, como lo encontró ella...
- Puedes terminar con un Padre Nuestro o Ave María.



FICHA 18ª : EL COMBATE DE LA ORACIÓN

2.- NECESIDAD DE UNA HUMILDE VIGILANCIA FRENTE A LAS DIFICULTADES.

a).- **Las distracciones** forman parte de lo que podríamos llamar la dificultad habitual de todos.

Si a una persona tristonada y supercansada se le aconseja distraerse, normalmente en la oración puede suceder lo contrario: “padecemos las distracciones contra nuestra voluntad”.

Unas veces las distracciones brotan del ritmo de vida que llevamos, prisas, nervios, o del lugar y el momento del día: ruidos excesivos, estamos muy cansados, etc.

Pero lo que más nos distrae puede provenir de nuestro interior: pensamientos, sentimientos, disgustos, penas, preocupaciones.

Nos podemos preguntar: ¿y qué podemos hacer?

Una cosa es clara: salir a la caza de la distracción es caer en sus redes. Si la causa de las distracciones proviene del lugar, momento, etc en que estamos orando, se puede intentar buscar -si está a nuestro alcance- un lugar más tranquilo o apartado, o un momento del día en que sepamos que no nos van a interrumpir continuamente. No obstante, esto no siempre será posible. Habrá que procurar, entonces, recuperar y ganar para la oración todas esas circunstancias ambientales que nos están molestando. Si provienen de nuestro interior, es preferible no darles importancia. Molestan, pero no impiden la oración. Es cierto que quizá no me dejen pensar y meditar, pero si la oración no consiste en pensar mucho, sino en amar mucho, las distracciones no me impedirán estar en presencia del Señor con grandes deseos de amar.

Desde esta humilde toma de conciencia de nuestras limitaciones, nos ofrecemos al Señor y pedimos ser purificados.

b).- Otra dificultad es **la sequedad**.

“Forma parte de la contemplación en la que el corazón está seco, sin gusto por los pensamientos, recuerdos y sentimientos, incluso espirituales. Es el momento en que la fe es más pura, la fe que se mantiene firme junto a Jesús en su agonía y en el sepulcro. “El grano de trigo, si muere, da mucho fruto” (Jn 12, 24). Si la sequedad se debe a falta de raíz, porque la Palabra ha caído sobre roca, no hay éxito en el combate sin una mayor conversión (cf Lc 8, 16.13)”.

(*Catecismo n° 2731*)

Te ofrecemos unas poesías de San Juan de la Cruz:

Cántico espiritual

(Estrofas selectas)

¿Adónde te escondiste,
Amado, y me dejaste con gemido?
Como el ciervo huiste,
habiéndome herido,
salí tras ti clamando, y eras ido.

Pastores, los que fuerdes
allá por las majadas al otero,
si por ventura vierdes
aquel que yo más quiero,
decidle que adolezco, peno y muero.
Buscando mis amores,
irá por esos montes y riberas;
ni cogeré las flores,
ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras.

¡Oh bosques y espesuras,
plantadas por la mano del amado!
¡Oh prado de verduras,
de flores esmaltado!
Decid si por vosotros ha pasado.

Mil gracias derramando
ó por estos sotos con presura,
y, yéndolos mirando,
con sola su figura
vestidos los dejó de hermosura.

.....

Apaga mis enojos,
pues que ninguno basta a deshacellos,
y véanse mis ojos,
pues eres lumbre dellos,
y solo para ti quiero tenellos.

Descubre tu presencia,
y márame tu vista y hermosura;
mira que la dolencia
de amor, que no se cura
sino con la presencia y la figura.

¡Oh cristalina fuente,
si en esos tus semblantes plateados

formases de repente
los ojos deseados
que tengo en mis entrañas dibujados!

.....

Gocémonos, Amado,
y vámonos a ver tu hermosura
al monte y al collado,
do mana el agua pura;
entremos más adentro en la espesura.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Son frecuentes las distracciones en tus momentos de oración?
- ¿Te cuesta concentrarte en otras tareas: como estudiar, leer, trabajar,... ?
- ¿Crees tú que puede haber alguna cosa que influya en tus distracciones?
- Cuando te vienen distracciones en los momentos de oración, ¿qué haces normalmente?
- ¿Has tenido momentos de sequedad en tu vida y en tu vida de oración? ¿Qué pensamientos y sentimientos tenías? ¿Cómo ves, desde ahora, esos momentos de tu vida?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

- Ponte en presencia del Señor. Invoca la presencia del Espíritu Santo.
- Lee Lucas 10, 38-42. Fíjate en Marta: agitada, dispersa... En María: silenciosa, centrada.
- Déjate mirar por Jesús.
- Lee el Salmo 1°
- Imagínate a ti mismo como un árbol: siente tus raíces, tus ramas, tus hojas... el circular de la savia... ¿Qué clase de árbol eres: frondoso, seco, alto, débil...? ¿Donde estás plantado?... ¿Tienes alguna cerca?
- Escribe una oración como si ese árbol que eres tú, joven o viejo, bien regado o necesitado de agua, en invierno o en primavera, hablara con Dios.
- Vuelve a leer el salmo y deja que crezca en ti el deseo de tener tus raíces cerca del agua y de ser feliz a la manera de ese creyente que nos dice, que te dice, la Palabra de Dios.
- Acaba este rato de oración, dirigiéndote a Dios con tus propias palabras, espontáneas, lo que te salga de dentro.

FICHA 19ª : EL COMBATE DE LA ORACIÓN

3.- NECESIDAD DE UNA HUMILDE VIGILANCIA FRENTE A LAS TENTACIONES EN LA ORACIÓN.

a).- La falta de fe.

“La tentación más frecuente, la más oculta, es nuestra falta de fe. Esta se expresa menos en una incredulidad declarada que en unas preferencias de hecho. Cuando se empieza a orar, se presentan como prioritarios mil trabajos y cuidados que se consideran más urgentes; una vez más, es el momento de la verdad del corazón y de clarificar preferencias. En cualquier caso, la falta de fe revela que no se ha alcanzado todavía la disposición propia de un corazón humilde: “Sin mí, no podéis hacer nada” (Jn 15, 5)”.
(*Catecismo n° 2732*)

Podríamos también hacer referencia aquí a la incógnita de Dios.

Los creyentes decimos que Dios es Padre, que Dios es amigo, que camina siempre con nosotros, que toda la creación habla de Dios,..., pero si todo esto es cierto, también lo es que Dios no es sujeto de experiencia al estilo como lo son los amigos o los amores humanos. Dios siempre está más allá... A menudo parece que Dios calla... Es como si Dios estuviera más allá de lo que pensamos y sentimos.

Quizá por esto, puedan ser frecuentes en los orantes, reacciones como estas:

- “Señor, no te entiendo” (desconcierto).
- “Es que nosotros creíamos...” (desencanto)
- o el temor, o las prisas,...

San Juan de la Cruz nos invita a:

- Purificar la propia fe
- educarnos a adorar
- educarnos en la oblación, entrega incondicional.

b).- La acedia.

“Otra tentación a la que abre la puerta la presunción es la acedia. Los Padres espirituales entienden por ella una forma de aspereza o desabrimiento debidos a la pereza, al relajamiento de la ascesis, al descuido de la vigilancia, a la negligencia del corazón. “El espíritu está pronto pero la carne es débil” (Mt 26, 41). El desaliento, doloroso, es el reverso de la presunción. Quien es humilde no se extraña de su miseria; ésta le lleva a una mayor confianza, a mantenerse firme en la constancia.”
(*Catecismo n° 2733*)

Puede ser conveniente hablar aquí de cómo el orante ha de buscar cómo ensamblar vida y oración. Necesitamos orar la vida (de esto se habla en otra ficha), y necesitamos que nuestra oración y nuestro estilo de vida caminen en la misma dirección.

Cuando uno vive una vida que dista mucho del Evangelio, o no se esfuerza en superar el pecado, el egoísmo, ni en vivir el amor, antes o después se dirá: ¿y para qué estoy orando?

La salida más fácil será la de decir: “dejo de orar”. En realidad, ceder a esta tentación no llevará a nada bueno. Hemos de seguir orando, reconociendo nuestros fracasos, apostando con decidida determinación por Dios y por los demás. Poco a poco, el Amor -que es más fuerte que el pecado- nos irá llenando y configurando con su Hijo Jesús, y si respondemos con nuestro esfuerzo humilde y confiado, los frutos se verán.

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- ¿Te postras cada día ante el Señor, con humildad, reconociéndolo como el Señor de tu vida?
- ¿Crees en Dios?
- ¿Quién es Dios en tu vida?
- ¿Quién dices que es Jesús?
- En tu vida y en tu vida de oración, ¿pides a Dios que no abandone la obra de sus manos que está realizando en ti?
- En los momentos oscuros de tu vida, ¿tienes paciencia en la espera del Señor?

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

(Dolores Aleixandre).

- Ponte en presencia del Señor.

En Lc 19, 1-10 encontramos **el icono de Zaqueo.**

- Lee despacio la escena sintiéndote dentro de ella: también tú acaparas muchas “riquezas injustas”: lo que sabes, puedes, tienes; también tú quieres saber quién es Jesús; también tú eres “pequeño de estatura” para poder verle, y muchos tipos de “multitudes” te lo están impidiendo; también tú estás tratando de poner algún medio para verle.

“Jesús, llegando a aquel sitio, alzó la vista ...”

Antes de que os dijera a Zaqueo y a ti: “Baja pronto, que quiero hospedarme en tu casa”, su mirada os ha hablado de acogida incondicional, de su deseo de encontrarse con él y contigo, de la alegría que le da su presencia y la tuya, de las expectativas de amistad que tiene sobre él y sobre ti.

En su mirada no hay, en ese primer momento, ni exigencia, ni corrección, ni siquiera llamada a la conversión; tan sólo hay una oferta de perdón gratuito y una llamada a entrar en otro nivel de relación.

Deja que fluyan en ti el agradecimiento, la alegría de ser mirado así, de recibir esa llamada a una mayor intimidad. Sé consciente de que la transformación de Zaqueo, su conversión a la justicia y a la generosidad nacieron de ahí. Ponte delante de Jesús con “todos sus bienes” y dile qué quieres hacer con ellos. Escucha como pronunciadas para ti las palabras de Jesús:

“El Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que estaba perdido...”

- Entre todas las palabras que pronunciaron los labios de Jesús, vamos a escuchar algunas que giran en torno a dos temas que parecen contradictorios y no lo son: el ánimo y la exigencia. Están tomadas del evangelio de san Lucas (en algún rato de lectura podrías ir buscando las de otro evangelista):

- En primer lugar escucha con el corazón unas palabras que nacen de la misión que el Padre ha confiado a su Hijo y que el Segundo Isaías expresa así:

“Consolad, consolad a mi pueblo,
dice vuestro Dios...”

“El Señor me ha dado una lengua de discípulo
para que haga saber al cansado
una palabra alentadora” (Is 40, 1 ; 50, 4).

“No temas, pequeño rebaño, porque a vuestro
Padre le ha parecido bien daros el Reino” (Lc 5, 32).

“No necesitan médico los sanos, sino los que
están enfermos. No he venido a llamar a conversión a los justos, sino a los pecadores” (Lc 5, 32).

“Hija, tu fe te ha sanado; vete en paz” (Lc 8, 48).

“Tus pecados te quedan perdonados” (Lc 5, 23).

“Alegraos conmigo, porque he encontrado la
oveja que se me había perdido” (Lc 15, 6).

“Hoy ha llegado la salvación a esta casa” (Lc 19, 8).

- Guarda un rato de silencio.

- Deja que alguna de estas frases de Jesús te vaya resonando interiormente.
- Termina con un Padrenuestro o con una oración espontánea.



Y yo, pobre soy y desdichado,
pero el Señor piensa en mí.

Salmo 39,18

FICHA 20ª : EL COMBATE DE LA ORACIÓN

4.- LA CONFIANZA FILIAL FRENTE A LA TRIBULACIÓN DE QUIEN PIENSA QUE SU ORACIÓN NO ES ESCUCHADA.

Posiblemente todos hemos tenido la experiencia de orar a Dios, y pedirle algo para nosotros o para personas a las que queremos y no haberlo conseguido. Incluso habremos dicho: “Dios no me ha concedido lo que he pedido”.

Esta experiencia contrasta con esa afirmación evangélica, tan repetida por Jesús “Pedid y recibiréis...” , “Todo lo que pidáis al Padre en mi nombre se os concederá...”

Y la consecuencia es que hay quien deja de orar porque piensa que Dios no escucha su oración.

A esta queja se le plantean dos cuestiones:

Cómo pedimos.

Cómo entender la eficacia de la oración.

Respecto al primer aspecto sobre el cómo pedimos, también tenemos afirmaciones de Jesús en las que nos dice: “No sabéis lo que pedís”.

¿Estamos convencidos de que “no sabemos pedir como conviene”? (Romanos 8, 26).

¿Y de que lo que pedimos, es en realidad lo que nos conviene?

¿Y de que lo mejor es que Dios nos conceda lo que pedimos, como se lo pedimos, y cuanto antes?

“No te aflijas si no recibes de Dios inmediatamente lo que pides: es él quien quiere hacerte más bien todavía mediante tu perseverancia en permanecer con él en oración” (Evagrio, or. 34). “El quiere que nuestro deseo sea probado en la oración. Así nos dispone para recibir lo que él está dispuesto a darnos” (San Agustín, ep. 130, 8, 17).

Jesús también dijo refiriéndose a la oración de petición:

... Dará cosas buenas a los que le piden

... Dará el Espíritu Santo...

La segunda cuestión necesita de nosotros una confianza filial en el Padre. Dios actúa en la historia. Y la confianza es suscitada por medio de su acción por excelencia: la Pasión y la Resurrección de su Hijo. La oración cristiana es cooperación con su Providencia y su designio de amor hacia los hombres. Esta confianza se basa en la oración del Espíritu en

nosotros y en el amor fiel del Padre que nos ha dado a su Hijo Jesús. La transformación del corazón del orante es ya la primera respuesta a nuestra petición. Pues lo decisivo no es que Dios haga nuestra voluntad, sino que nosotros deseemos que se haga su voluntad en el cielo y en la tierra.

Y claro, cuando oramos, Jesús ora en nosotros y con nosotros. Y el corazón del Hijo no busca más que lo que agrada al Padre. No es raro, entonces, que esta sea una gran eficacia de la oración: que el orante llegue a no desear ni pedir más que lo que agrade al Padre.

Y acabamos con San Agustín, que decía:

“La caridad misma gime. La caridad misma ora. Ante ella, no puede cerrar los ojos el que nos la ha dado. Puedes estar seguro, donde está ella, allí estarán los oídos de Dios. ¿No sucede lo que tú quieres? Sucederá lo que es mejor para ti”. Es lo que sucedió a San Pablo, según nos cuenta en 2 Cor 12, 7-10.

Pablo pide repetidamente verse libre de una prueba que lo humillaba. Dios no le libra de ese nefasto aguijón clavado en su carne; pero le asegura que “le basta su gracia”. Es decir, le da a cambio un regalo de mucho más valor: el caer en la cuenta del valor evangélico que tiene toda prueba. Es entonces cuando Pablo, que no ha recibido lo que pedía, tiene el coraje de gritar: “La fuerza se manifiesta en la debilidad... Por eso, muy a gusto presumo de mis debilidades, porque así residirá en mí la fuerza de Cristo... Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte”

PENSAMOS Y DIALOGAMOS.

- De lo que has leído en la ficha, subraya aquellas frases que se dan en tu vida.
- ¿Tú sueles pedir a Dios?
- ¿Piensas a menudo que tu oración no es escuchada?
- ¿Has tenido experiencia de pedir a Dios algo que no se te haya concedido, pero que hayas tenido la convicción interior de que tu oración había sido escuchada? Recuerda cómo fue.

SEÑOR, ENSÉÑANOS A REZAR.

PADRE:

Lo mismo que aquel discípulo pidió a tu Hijo:
“Señor, enséñanos a orar”, venimos hoy a rogarte
nos enseñes esa concreta modulación orante
que llamamos: “Oración de petición”

Son muchas nuestras dudas e ideas equivocadas

sobre ella. Por eso te pedimos *poco y mal*.
Nos decimos, por ejemplo: “*Pedí y no conseguí*”.
Haz que, como san Agustín, caigamos en la cuenta
de que son muchas las ocasiones en las que,
siendo malos, pedimos cosas *malas* e, incluso,
las pedimos mal.

Pero insistimos. A diario vemos cómo
gente inocente, pide cosas justísimas y con
toda su alma, su vida y su corazón.
¡Y no consiguen nada! ¡Tú sigues callado!
Señor: Concédenos la gracia de interpretar
esas *respuestas* que *en uno y otro lenguaje*,
por uno u otro camino, siempre das al que pide.
Una respuesta libre, distinta muchas veces
de la que como orantes esperábamos.
Pero *respuesta* al fin que nos llega del más
sabio y entrañable de los *padres*.

Hay ocasiones en las que también dudamos y
nos decimos: *¿Para qué pedir, si Tú sabes
de sobra las cosas que de verdad nos convienen?*
¡Pobre argumento! Olvidamos la diferencia que hay entre *informar* y *suplicar*. Ciertamente, Dios
mío,
que Tú no necesitas ninguna información;
haz que recordemos, sin embargo, tu deseo de que *sí te pidamos*.

¿Para qué pedir murmuran otros *si es
imposible cambiar lo que Dios tenga ya decidido?*
Nada más verdadero que lo de que tu voluntad,
Señor, es inamovible. Pero la nuestra no.
Fuerza nuestra plegaria hasta que oremos,
no para que Tú realices nuestros planes, sino
para que cada uno de nosotros, tus hijos,
dobleguemos nuestro querer y tengamos el amor
suficiente para *realizar los tuyos*.

Pero en ocasiones estamos al borde del desánimo
¡Es ya tan largo el tiempo que venimos rogando!
¿Por qué, a veces, es tan tardía tu respuesta?
Gracias, Señor, por la respuesta que nos das
a través de San Agustín: “Las cosas largamente
deseadas nos dice *se valoran más* y se reciben
con más gusto.”

Que caigamos también en la cuenta, Padre,
de que en numerosas ocasiones, quizás no
consequimos lo que pedimos, por pedirte...
muy poco. Es decir, por pedir chucherías

que en nada van a incrementar nuestro amor hacia Ti o hacia nuestros hermanos, los hombres. Haz que descubramos el eficazísimo *servicio eclesial* que podemos hacer, si, a la vez que compartimos en la caridad las alegrías y las penas de toda la Humanidad, te las ofrecemos envueltas en medio de nuestra pobre, pero confiada plegaria.

Padre: Anímanos a pedirte siguiendo siempre aquellos consejos que aprendimos en nuestro ya lejano catecismo infantil, esto es, con... *atención, humildad, confianza y perseverancia.*

(Revista orar)

