



Alberto Durero: Oración

Como busca la cierva  
corrientes de agua,  
así mi alma te busca  
a ti, Dios mío;  
tiene sed de Dios,  
del Dios vivo:  
¿cuándo entraré a ver  
el rostro de Dios?  
Las lágrimas son mi pan  
noche y día,  
mientras todo el día me repiten:  
«¿Dónde está tu Dios?»  
Recuerdo otros tiempos,  
y desahogo mi alma conmigo:  
cómo marchaba a la cabeza del grupo,  
hacia la casa de Dios,

entre cantos de júbilo y alabanza,  
en el bullicio de la fiesta.

¿Por qué te acongojas, alma mía,  
por qué te me turbas?

Espera en Dios, que volverás a alabarlo:

«Salud de mi rostro, Dios mío».

Cuando mi alma se acongoja,  
te recuerdo

desde el Jordán y el Hermón  
y el Monte Menor.

Una sima grita a otra sima  
con voz de cascadas:  
tus torrentes y tus olas  
me han arrollado.

De día el Señor  
me hará misericordia,  
de noche cantaré la alabanza  
del Dios de mi vida.

Diré a Dios: «Roca mía,  
¿por qué me olvidas?

¿Por qué voy andando, sombrío,  
hostigado por mi enemigo?»

Se me rompen los huesos  
por las burlas del adversario;  
todo el día me preguntan:

«¿Dónde está tu Dios?»

¿Por qué te acongojas, alma mía,  
por qué te me turbas?

Espera en Dios, que volverás a alabarlo:

«Salud de mi rostro, Dios mío».

## **Orar con tu deseo**

Dios habla siempre a través de nuestros deseos, de nuestros gritos, de nuestras peticiones. Nuestro deseo es nuestra oración. Comienza con nuestras alegrías y nuestras penas, nuestros sueños y nuestros proyectos. Aunque la abandonemos de vez en cuando, el deseo de orar no se apaga por ello. Teresa de Ávila abandonó la oración durante una docena de años, para udarla a continuación con mucha más intensidad. Su oración se volvió más interior y sencilla, también más árida y pobre. Oras presentando a Dios no solo lo que eres, sino también lo que deseas ser. No te detengas demasiado en tus debilidades y pequeñeces; Dios es tu fuerza y conoce tu grandeza. Ora con tu deseo de ser, de amar y de vivir. Los Salmos están llenos de estos deseos que expresan lo que vives; son una verdadera escuela de oración. En la oración te abres al deseo de Dios al estar presente a su presencia con todo tu deseo. La oración que recitas no la dices solo de labios hacia afuera. Tanto si repites interiormente una oración que hayas aprendido como si oras espontáneamente, lo que Dios mira es el deseo y el amor que pones en tu oración. Me dices que difícilmente consigues recogerte, que tienes la impresión de estar en el vacío, que tu espíritu se dispara en todas direcciones. Es normal, como veremos en la segunda parte, en la que abordaremos los obstáculos que se presentan a la oración. Puedes ayudarte con una estampa o un icono, con un versículo bíblico, con música, con la repetición interior del nombre de Jesús, y también puedes orar a partir de tus distracciones, en vez de querer expulsarlas sin cesar. A ti te corresponde ver lo que te ayuda en la oración y cuál es tu deseo. Tal vez quieres hacer demasiado, o bien ves a Dios como alguien complicado al que es menester impresionar, satisfacer, conquistar. La oración es como Dios, enormemente simple: es una mirada, un deseo, una palabra, un silencio, un suspiro. Es, fundamentalmente, reposo, gracia, don.

## **Orar tal como le hablas a un amigo**

Dios te ha creado con su mirada poética y te invita a la fiesta de la Creación. Te ha dado la palabra para que le hables como a un amigo. ¿No es eso orar? Conversas con él, con toda amistad, como dos enamorados que se encuentran bien estando juntos. Tal vez te resulte a ti más difícil si no has visto desde tu juventud a gente de tu entorno que oraba y que oraba contigo. Sin embargo, nada te impide, en este momento por ejemplo, cerrar los ojos y decir con tus palabras que crees en Dios:

Señor; creo en ti, enséñame a orar y a amarte. Tú me conoces y me amas tal como soy. Te ofrezco lo que soy y aquellos a los que quiero. Envíame tu Espíritu, Señor; para que dé vida a mi vida. Te alabo por lo que eres, y gracias por tu amor infinito.

Como ves, es muy sencillo. Mantente en su presencia como un amigo con su amigo. Basta con hablarle de manera sencilla, sin buscar bellas oraciones en los libros, sin querer hacer frases bellas, como atestigua santa Teresita en su Historia de un alma:

Para ser escuchada no hace falta leer en un libro una hermosa fórmula compuesta para esa ocasión. Si fuese así..., ¡qué digna de lástima sería yo!... Fuera del Oficio divino, que tan indigna soy de recitar, no me siento con fuerzas para sujetarme a buscar en los libros hermosas oraciones; me produce dolor de cabeza, ¡hay tantas... , y a cuál más hermosa!... No podría rezarlas todas, y, al no saber cuál escoger, hago como los niños que no saben leer: le digo a Dios simplemente lo que quiero decirle, sin componer frases hermosas, y él siempre me entiende ... (Historia de un alma, G 25r).

Hablo desde que soy pequeño, porque soy un ser de deseo y de relación. La oración expone mi palabra a Dios, a Cristo. A él todo le interesa, se le puede decir todo. No te censura, es capaz de soportarlo, porque solo él te escucha de verdad, hasta tu silencio le habla. Está junto a ti, te escucha y comprende lo que sientes. Cuéntale lo que vives o mírale en silencio en la fe. ¿Acaso no es la oración escuchar a Dios que habla a través de nuestras palabras y nuestros silencios tanto como a través de su Palabra y su silencio? Al sabernos escuchados por Dios, recuperamos el hilo conductor que liga nuestra vida a la suya.

Hablar a Dios como a un amigo te revela a ti mismo. Es como si escribieras una carta; te expresas dirigiéndote al otro. Escuchas tu deseo, estás presente a ti mismo. Lo mismo ocurre con la oración. Te hablas a ti mismo hablando a Dios, te escuchas escuchándole, estás presente a ti mismo estándole presente a él, te despiertas a ti mismo despertándote a él, te acercas a ti mismo y a los otros acercándote a él, que es Amor. La oración nos revela nuestra identidad profunda de hijos de Dios y la misión de amor que es la nuestra. ¿No es también la oración de Jesús? Él oraba a menudo a su Padre antes de emprender alguna acción importante, como subir a Jerusalén para sufrir allí su Pasión. Los evangelistas nos muestran a Jesús retirándose solo, aparte, para orar en silencio a su Padre, que le mira con amor. ¿Qué le dice a su Padre? Tal vez le dirige la misma petición que a la samaritana: «Dame de beber» (Juan 4,7). O tal vez le alaba por revelar sus secretos a los pequeños. No conocemos verdaderamente el contenido de su oración. Sin embargo, sí sabemos que, para él, la oración brota de una actitud interior compuesta de fe y de amor a Dios, a quien llama Abba, «papaíto» en la lengua de Cristo. Jesús nos marca el camino a seguir.

## **Orar tal como amas**

El sujeto de la oración eres tú, pero su objeto es Dios, que fue el primero en amarte. Oras porque Dios te ama y le respondes con el amor. La oración es un diálogo secreto y lleno de amor que no pertenece más que a ti y a Dios. Él te ofrece su presencia sin que nada interfiera en ella, ni siquiera tus debilidades; estas son una ocasión para experimentar su infinita misericordia. La oración es una boda en que te espera el Esposo, aun cuando todo parezca a veces muy árido y aburrido. Su copa desbordante de vino nuevo hace danzar de alegría. Él escribe su palabra en nuestra carne. Tú le perteneces, como una novia a su novio.

No orarás siempre del mismo modo, pero sí orarás siempre tal como amas. Orar es estar en presencia de Dios pensando en él con amor. El beato Carlos de Foucauld decía con frecuencia que cuanto más amas, mejor oras: Sea cual sea la clase de oración, pura contemplación, simple mirada a Dios, atención silenciosa y amorosa del alma a Dios, meditación, reflexión, conversación del alma con Dios, expansión del alma en Dios, oraciones vocales de toda especie, etc., en todas estas clases y en todas las demás, lo que debe predominar en una oración siempre es el amor. En toda clase de oración, en todas las clases posibles, sigue siendo eternamente cierto que la mejor oración es aquella en la que hay más amor; y que la oración es tanto mejor cuanto más amorosa es.

Yo recibo la oración como un don de Dios. Es una llamada que debo procurar conocer amando a Dios con todo mi corazón, con toda mi alma y con todas mis fuerzas (cf. Deuteronomio 6, 5). Y cuanto más oro, mejor amo, más conozco a Dios, más pienso en los otros. El mandamiento de amar a Dios va siempre ligado al de amar al prójimo como a nosotros mismos. San Pablo pedía este conocimiento verdadero del amor para las comunidades cristianas que visitaba: Esto es lo que pido: que vuestro amor crezca más y más en conocimiento y en toda clase de percepción (Filipenses 1, 9).

La oración nos muestra que el verdadero amor es bondad, paciencia, entrega de sí. Este amor verdadero consiste no en sentir que amamos, sino en querer amar por encima de todo. Lo mismo cumple decir de la oración: lo esencial no es sentir que oras, sino querer orar por encima de todo. En un determinado momento, sentimos en la oración cierta ausencia del amor de Dios, pero eso no significa que Dios esté ausente. Nos conduce por los caminos de la sequedad para hacernos crecer de una manera más segura en el amor desinteresado. Este amor es eterno, no acabará nunca, nos dice san Pablo en su célebre himno: El amor es paciente, es amable, el amor no es envidioso ni fanfarrón, no es orgulloso ni destemplado, no busca su interés, no se irrita, no apunta las ofensas, no se alegra de la injusticia, se alegra de la verdad. Todo lo aguanta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta (1 Corintios 13, 4-7).

Los santos vivieron este amor-caridad. Su oración era una simple mirada de amor. Teresa de Lisieux constituye un ejemplo elocuente de lo que decimos.

Esto sucedió la noche del 2 de septiembre de 1897, o sea, menos de un mes antes de su muerte. Teresa estaba encamada en la enfermería del Carmelo. Sor Genevieve se levantó por la noche, tal como hacía a menudo, para ver si necesitaba algo. La encontró con las manos unidas y los ojos elevados hacia el cielo. Le aconsejó que durmiera. Y Teresa le respondió: “No puedo, sufro demasiado, y por eso oro”. Sor Genevieve le pregunta lo que le dice a Jesús. Y Teresa le responde: “No le digo nada, le amo”.

### **Orar tal como eres**

Dime cómo oras y te diré cómo es tu fe. La oración comienza con un acto de fe. Es como una flecha que lanzas hacia el cielo; cuanto más viva es tu fe, más alto vuela. Ahora bien, cada uno cree en Dios de una manera distinta, y cada uno ora de una manera diferente. La imagen que nos hacemos de Dios está en estrecha relación con la educación religiosa que hemos recibido, o no, en la familia, en la escuela, en la parroquia, en la sociedad, en diferentes movimientos. También es tributaria de las diversas experiencias espirituales que hayamos vivido hasta el momento. La idea que nos hacemos de la oración está subordinada, por consiguiente, a la imagen que tengamos de Dios. Si la imagen que tenemos de él es la de un ser lejano y amenazador, nuestra oración será fría y temerosa. Por otra parte, no se reza mucho tiempo a un ser que parece indiferente a lo que vivimos. Esta imagen de un Dios impasible se encuentra en las antípodas de los grandes textos bíblicos del Antiguo y del Nuevo Testamento, donde Dios aparece como un enamorado que perfuma de alegría a su criatura. Así se revela en el profeta Oseas como un esposo fiel que no cesa de amar. Aunque su pueblo le sea infiel, el Señor lo perdona y lo toma como una joven esposa. Reconstruye su alma en el desierto de la oración:

Por tanto, mira, voy a seducirla llevándomela al desierto y hablándole al corazón... Me casaré contigo para siempre, me casaré contigo a precio de justicia y derecho, de afecto y de cariño. Me casaré contigo a precio de fidelidad, y conocerás al Señor (Oseas 2, 16.21-22).

Si oro tal como creo, también creo tal como oro. Se ha expresado esto tradicionalmente con el antiguo adagio de Próspero de Aquitania, que la Iglesia ha aplicado sobre todo a la liturgia: «la ley de la oración es la ley de la fe». Oras del mismo modo que crees. La oración es el espejo de la fe y de la vida espiritual. Expresa del mejor modo posible lo que es la religión. Así, la oración cristiana, con sus fórmulas, ritos y símbolos, y mucho más con la liturgia, refleja las verdades de la fe.

La fe se alimenta a partir de un libro como la Biblia, de una tradición como el judaísmo o el cristianismo, de testigos como aquellos y aquellas que han sido capaces de compartir su amor a la oración. Tú continúas la cadena del deseo de los creyentes de todas las religiones y sabidurías que hanorado antes que

tú. Como cristiano, atraviesas el mundo bebiendo de la herencia espiritual de la Iglesia, que riega todo el cuerpo de Cristo, del que tú eres miembro en su Espíritu. Tu oración no se repliega sobre sí misma, sino que se injerta en la vida de Cristo. Estás llamado a orar con la Iglesia y en Iglesia, a fin de que compartas con la gente que te rodea el vino de la nueva alianza. La alegría y la paz constituyen sus signos indelebles. Y es que hay una alegría profunda en creer y en orar, solo y con otros.

### **Orar tal como vives**

La oración no camina al margen de la vida: se encuentra en la vida. Y como esta última no es perfecta, tampoco lo es mi oración. Si tengo que esperar a encontrarme en las condiciones ideales para orar, no oraré nunca. La oración más bella es la que estoy viviendo hoy, en las situaciones más diversas, a veces angustiosas: suspender en un examen, pasarme una salida en la autopista, perder las llaves, vivir en medio de un gran estrés, pasar por una prueba, acompañar a un niño enfermo, y qué sé yo qué más.

En alguno de esos momentos me he dirigido al Señor para pedirle su apoyo, y eso mismo me ha ayudado a abandonarme, a experimentar una calma interior. Esta oración imprevista, alimentada directamente de las preocupaciones del momento presente, no es del orden del hacer, sino del orden del ser, es más una actitud que una acción. Podemos vivirla en todas partes como una amistad, al hilo de los encuentros. Es una oración de pobre, frecuente y espontánea, sencilla y profunda, que se alimenta directamente de la vida. La vida misma se convierte en oración, aunque creamos que no sabemos orar.

La oración se adapta a las circunstancias de tu vida, te encuentres en el pupitre de una escuela o en el trabajo, en casa o en la cama de un hospital, en la carretera o en el tren, acostado o al aire libre, contento o triste, insomne o trabajando por la noche. Está ahí en cuanto empezamos a orar. Invisible a los otros, visible en nosotros, toma lo que constituye mi vida y lo expresa al Señor en forma de peticiones y de alabanzas.

Poco a poco, nos vamos apropiando de ella a medida que crecemos espiritualmente. Se trata de un largo aprendizaje, que pide la perseverancia sin sucumbir al desánimo. Es la obra de toda una vida.

### **Orar tal como eres**

A orar se aprende orando, y no discutiendo sobre el porqué y el cómo, aunque eso puede ser a veces de utilidad. Nadie puede orar en mi lugar, aunque sean varios los que oren por mí. Ya podría leer todos los libros sobre la oración, seguir los mejores cursos, escuchar a los más grandes maestros de la sabiduría; la oración existe para mí en cuanto experimento el deseo de ella y

empiezo a orar. Se ofrece a mí si la dejas entrar en mi casa. Llama a la puerta, muy discreta, para acompañarme a todas partes. Lo único que tengo que hacer es abrirle la puerta.

Es un don de Dios que acogemos en la fe haciéndonos disponibles a él allí donde nos encontremos.

Entonces, ¿cómo orar? Simplemente orando. Voy a presentarte algunos senderos para que los explores por estos vastos caminos de la oración, más allá de las recetas, que apenas cuentan aquí, porque no pueden convenir a todos. Ora tal como eres. Tomar el camino de la oración es volver a Dios, que te ama tal como eres. La fe y el amor te guían con más seguridad por este camino de vuelta que todos los métodos o técnicas que pueden ser exteriores a ti. El mejor método para orar es el tuyo, aunque todavía tengas que descubrirlo. La mejor técnica, si es que hay alguna, es la que mejor te ayude a liberar la oración que hay en ti.

Tú tienes una oración que te pertenece y que va con tu temperamento, activo o contemplativo, con tu estado civil, soltero o casado. No tienes que copiar la oración de los otros. Cambia con los días: petición o alabanza, súplica o acción de gracias, oral o silenciosa. Poco importa; oras a partir de lo que eres, con la edad que tienes, con tus alegrías y tus tristezas, con tu historia y tu experiencia vital. Oras a partir de una imagen de Dios que es la tuya y que está llamada a cambiar a medida que crezcas en la fe.

Ora como eres. Eres más rico de lo que posees, más bello de lo que te ves, más amado de lo que sientes, más grande que tu propio corazón. Eres único y diferente, y tu oración también. Te aproximas a Dios a tu ritmo, con tu originalidad, tu verdad. Eres una palabra de Dios y, por consiguiente, un ser excepcional. Eres una imagen de Dios y, por tanto, un ser dotado de belleza. No lo olvides nunca cuando ores, porque Dios te ha hecho así para que puedas entrar en una relación amorosa con él. Queridos, amémonos unos a otros, pues el amor viene de Dios; todo el que ama es hijo de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, ya que Dios es amor (1 Juan 4, 7-8). La oración me hace entrar en este conocimiento de Dios y me hace ver cuán digno soy de ser amado, en el mismo corazón de mi miseria. Le conozco como soy conocido, con amor, porque la oración me arraiga en la profundidad del amor. Y conoceréis el amor de Cristo, que supera todo conocimiento. Así os llenaréis del todo de la plenitud de Dios (Efesios 3, 19).

En consecuencia, te presentas ante Dios sabiendo que él te ama tal como eres. Puedes estar seguro de que te mira siempre con ternura y compasión. Dios no se para en las apariencias, sino que avanza hasta el extremo final de tu corazón. Concédete el permiso de arrodillarte allí donde te encuentres y tal como eres, como mejor te parezca, libre y sencillamente, con un libro o sin libro. La oración es siempre posible allí donde te encuentres. Basta con quererlo. ¡Sé tú mismo! ¿Acaso no es ese el regalo más bello que puedes ofrecer a Dios? Al



acogerte y amarte tal como eres, es a Dios a quien acoges y amas como a un padre lleno de misericordia.