

ORACIÓN SIN FRONTERAS

Oración sin frontera

Traducción española

Comó crear una escuela de oración

El Padre Yves Jausions es un sacerdote del diócesis de Rennes (Bretania, Francia).

Su recorrido le ha conducido hasta Chad donde fue misionero durante dieciseis años ; despues dirigió la Cooperación Misionera del diócesis de Rennes. En 1977 y 1979, encontró al Padre Henri Caffarel durante las "semanas de oración" en Troussures (al norte de Paris). Muy impresionado por él, fundó y animó muchos grupos de oración mental y también algunas treinta "escuelas de oración". Cuando el Padre Caffarel murió en 1996, fundó una coordinación de todas aquellas escuelas de oración.

Escribió dos libros que tratan de la oración :

"Descubrir la oración mental" y " Oración sin frontera".

Es éste que nos ha permitido publicar hoy, para los que desean crear una escuela de oración.

DESCUBRIR LA ORACIÓN INTERIOR

Hoy, através del mundo, son muchos los/as cristianos/as que desean encontrar a Dios personalmente. Quienes suelen orar, ya no pueden prescindir de ello. La oración se ha convertido para ellos y ellas en una necesidad absoluta. Les permite unirse a Dios en la adoración y la acción de gracias. Les aporta fuerza, luz y descanso en medio de las luchas cotidianas. Es por eso que desean que el mayor número posible de creyentes lleguen a descubrirla.

La oración no es sólo cosa de religiosos y de monjas. Cada uno/a, en su propio estado, puede consagrar diariamente un momento al Señor. Claro que es imprescindible para quienes llevan una vida consagrada.

Pero hay quienes no saben como hacer. Por eso es tan importante crear Escuelas de Oración.

El propósito de este libro es ayudar a los/as formadores/as, sacerdotes, religiosos/as, y laicos/as, a crear y organizar una escuela de oración.

QUIEN HALLA UN TESORO

SIEMPRE TRATA DE COMPARTIRLO

I

¿ QUÉ ES LA ORACIÓN ?

Diferentes maneras de rezar

Hay muchas maneras de rezar, y se puede hacer en lugares muy distintos.

De forma general, se pueden distinguir dos formas de oración.

1 – La oración en común

Puede ser la **oración de la familia**, de los padres con los/as hijos/as y la oración del matrimonio que le presenta a Dios su vida de esposo y esposa, sus trabajos, sus compromisos... También hay las diferentes oraciones de la Iglesia, y **en la iglesia**. Sobre todo, la misa en la que se renueva el sacrificio de Jesús. Consta de oraciones de petición, de alabanza, de lecturas, una predicación, la Eucaristía... Luego hay otras oraciones comunes : el **Vía Crucis**, **la adoración al Santísimo Sacramento**, **las procesiones**... Los sacerdotes y los/as religiosos/as rezan diariamente el oficio de los **Salmos**. Algunos grupos, permanentes o casuales, en las comunidades religiosas, o en los barrios se reúnen para rezar el rosario, para compartir la lectura de la Biblia... Se deben mencionar aquí los grupos carismáticos y su oración espontánea.

2 – La oración personal, en la Iglesia o en la casa

Puede ser :

La oración vocal. Cuando se reza y se meditan las oraciones tradicionales : el Padre Nuestro, Ave María, Credo, el acto de contricción... o ciertas oraciones encontradas en un libro. También se pueden rezar los Salmos o las oraciones de la liturgia.

La oración mental (también llamada oración del corazón). Es un momento totalmente dedicado al Señor. ¿ Qué hacemos, pues ? Le hablamos sencillamente con nuestras propias palabras. « La fe – dice el Cura de Ars – es cuando uno le habla a Dios como le hablaría a una persona ».

Estas formas de oración son buenas. Le gustan al Señor. La oración del grupo es señal de que el amor reina entre sus miembros. « Donde

dos o tres están reunidos en mi nombre, estoy en medio de ellos ». (Mat. 12, 20)

Pero la oración personal también es importante, ya que la fe de cada uno/a enriquece la oración de la comunidad. **Oración en común y oración personal se sostienen mutuamente.**

La Oración Mental

La oración mental, interior, es particularmente necesaria porque establece una relación directa entre el alma y Dios. El que hace oración no busca un beneficio propio, sino únicamente la alegría de Dios. La oración es un acto de amor gratuito.

Es fuente de numerosas gracias. Aumenta la caridad. Incrementa la fe en la presencia de Dios en nosotros y nosotras. Nos enseña cómo pedir mejor y cómo recibir. Nos alimenta con la palabra de Dios. Nos permite considerar la vida ordinaria, viendo en ella la presencia de Dios. Nos ayuda a enderezar en nosotros/as. Es un medio de crecimiento.

Desde los principios de la Iglesia, la oración ha sido practicada por una multitud de cristianos/as recomendada por todos/as los/as maestros/as de la vida espiritual.

Sin embargo no siempre es fácil tomar tiempo para rezar solo/a en el corazón. Hace falta ser instruido/a, Como cualquier arte, la oración se aprende. Luego, con una práctica regular, se vuelve más fácil, e incluso se convierte en una necesidad. Además el Espíritu Santo, nuestro maestro interior se encarga de guiarnos y de conducirnos en el camino. Gracias a El estamos relacionados con miles de creyentes que, como nosotros/as, en aquel mismo momento, están en oración.

* La Oración, me atrevería a decirlo, es una plática con Dios (San Clemente de Alejandría)

* Una conversación familiar con Dios (San Juan Crisostomo)

* Es « ocuparse » de Dios (San Benito)

- * Un intercambio íntimo de amistad en el que nos entretemos a menudo, solo/a a solas, con Dios de Quien nos sabemos amados/as (Santa Teresa de Ávila)
- * La conversación de un hijo, de una hija de Dios con su Padre de los Cielos, bajo la acción del Espíritu Santo (Don Marmion)
- * Es un pensar en Dios, amándole (Carlos de Foucauld)
- * Un diálogo personal, íntimo y profundo entre Dios y la persona (Carta de la Congregación de la Fe sobre unos aspectos de la meditación cristiana 1989).

Resumen

Muchas son las maneras de orar o de rezar. Todas son buenas.

- La oración silenciosa es un momento reservado para el Señor. Es un intercambio, un diálogo con Dios presente.

Interioricemos ...

- ¿ Cuáles son las diferentes formas de nuestra oración en la comunidad ?
- ¿ Suelo yo participar de una manera activa ? ¿ Se podría mejorar en algo ?
- ¿ Soy capaz de orar solo/a ? ¿ Es mi oración a solas útil a la comunidad ?

II

JESÚS ORA

Jesús ama el silencio

Notemos algo extraordinario : el Hijo de Dios, Palabra del Padre, tiene una gran revelación; sin embargo se presenta primero como un niño que no puede hablar. Luego, durante 30 años, permanece en Nazaret, escondido a los ojos del mundo.

« Oh, silencio de Nazaret, enséñanos el recogimiento, la interioridad. Enséñanos la necesidad y el valor de la disponibilidad, del estudio, de la meditación, de la vida personal e interior, de la oración que sólo Dios ve en lo secreto » (Pablo VI).

Aquel tiempo de recogimiento y de silencio prepara la vida pública. Luego Jesús la prolonga, rezando y ayunando en el desierto durante 40 días.

Jesús, como Hijo de Dios **siempre está con el Padre** y el Espíritu Santo.

Siempre está adorando y orando. Cuando camina, cuando trabaja, cuando enseña, siempre lo hace en unión con Dios. Le conoce, Le habla como un hijo habla con su Padre. A cada momento vive en presencia del Padre. Su corazón, sus pensamientos van orientados hacia Él. « No estoy solo, el Padre está conmigo ». (J. 16, 32)

Esto explica como las oraciones manan espontáneamente a lo largo de sus pláticas y de su enseñanza.

Sin embargo, como hombre, Jesús necesitaba dedicar unos momentos a la oración a solas. Se reservaba unos tiempos de oración, fuera de

toda actividad humana. Vemos cómo deja las ocupaciones, como se separa de la muchedumbre, como sabe cortar con el trabajo de la predicación. Por la noche, por la tarde, por la mañana se escapa... para rezar.

Discernamos pues, entre « **estar unido/a a Dios** » y « **orar** ».

Jesús reza a menudo

Como todo buen judío, Jesús conocía bien la Biblia. Sabía de memoria gran parte de la ley y de los profetas de la Escritura. El Exodo, la Alianza, la Pascua, el Reino de Dios, el pecado y el volver a Dios, todos aquellos temas y otros muchos eran objeto de su meditación humana, de su cultura y, de hecho, de su oración.

Tres veces al día enuncia el « Escucha Israel ». Reza antes de la comida, dándole las gracias a Dios por la comida. Reza los Salmos.

Además de estas oraciones habituales, se le ocurre rezar a cualquier momento, en el templo, en la sinagoga o en los mismos lugares en los que cumple su misión y en unas curaciones. Comprendemos que la oración le es espontánea y natural. Mana del mismo corazón.

A veces reza con los apóstoles (L 9, 18), con los 12 discípulos (L 10, 21) o bien en medio de la gente (J 11,42).

A veces la oración es breve, a veces larga, por ejemplo durante las 3 horas de la agonía en las que « repite las mismas palabras » (Mat. 26 40-44). Unas veces reza por la mañana, antes del amanecer (Marcos 1, 33) otras veces por la tarde (L 5, 16), a veces la noche entera (L 6, 12) o gran parte de la noche (Mat. 14, 23-25). Ora en el desierto durante 40 días (Mat. 4, 2).

Prefiere los lugares en los que puede gozar de una verdadera soledad, los lugares retirados (L. 9, 14), los lugares desiertos (L. 5, 16), en el

monte (Mat. 6, 12). También tiene sus lugares habituales como el monte de los olivos (L. 22, 32).

Podemos notar que su cuerpo participa de la oración. Alza los ojos al cielo antes de la multiplicación de los panes (Marc 6, 41) después de la Cena (J 17), cuando resucita a Lázaro (J 11, 41). Toma entre las manos los panes y los pescados. Está de pie (J. 7, 37), arrodillado (L. 22, 41) o prosternado hasta el suelo (Mat. 26, 39).

Pero Jesús no pasa todo el tiempo rezando. Tiene ocupaciones. En el Evangelio la oración es una actividad especial. También enseña, camina, platica, cura a los enfermos... duerme.

Vemos a Jesús iniciando la oración. Deja a la gente para retirarse a orar (L. 5, 16). También deja la oración para ir a las personas (Mar. 1, 38).

En resumen, su vida va tejida con la oración. Sus discípulos quedan asombrados y dicen : « Señor, enséñanos a rezar » (L. 11, 1).

Jesús que estaba con Dios de manera habitual, no vacilaba en tomar tiempo para la oración.

¿ En medio del
día, de la
semana aparto
tiempo para la
oración?

Jesús reza particularmente en los momentos importantes.

Los Evangelios , en los momentos claves de su vida, nos lo dejan ver :

- * Al principio del ministerio : Estuvo 40 días orando y en ayunas
 - * Inmediatamente después, en el Bautismo (L 3, 21)
 - * Antes de elegir a los 12 Apóstoles (L 6, 12)
 - * Después de multiplicar los panes (Mat. 14, 23)
 - * Antes de enseñar el Padre Nuestro (L 11)
 - * Antes de establecer a Pedro como jefe del colegio apostólico (L 9, 18)
 - * En la resurrección de Lázaro (J 11, 41)
 - * Durante la última Cena (J 17)
 - * En la agonía (L 22, 34, 46)
 - * En la cruz : « *¿ Dios mío, Dios mío, por qué me has abandonado ?* » (Mat. 27, 26)
- « *Padre, en tus manos entrego mi Espíritu* » (L 23, 46)

Lo que es la oración de Jesús

1/ Es una oración de Hijo. Casi todas sus oraciones empiezan por « *PADRE* ». Cuando está solo dice « *ABBA* », palabra familiar usada por los/as niños/as (M 14, 36). Aquella palabra expresa la profundidad infinita de Fe y de Amor. Jesús reconoce que recibe la vida de su Padre del cielo y que este Padre Le ama : « *Eres mi Hijo amado* » (Mar. 1, 11 y Mat. 17, 5).

2/ Es una oración de amor. « *Hago lo que el Padre me ha enseñado* » (J 12, 49-50 ; 4, 34 ; 30, 6, 38 ; 8, 28-29 ; He 10, 0). Le obedece al Padre hasta el final : « *No mi voluntad, sino la Tuya* » (Marc 14, 36).

3/ Es una oración de adoración y de alabanza : « *Adoramos lo que conocemos* » (J 4, 22) « *Te alabo, Padre* » (L 10, 21) « *Te doy las gracias* » (J. 11, 41). Jesús no puede contener la alegría que le invade, ya que vive inspirado por el Espíritu Santo.

4/ Es una oración de petición y de intercesión : Jesús reza por Pedro (L 22, 32) por los/as que creen en Él (17, 21). Jesús reza por cada uno/a de nosotros/as.

Incluso ruega por los desdichados que le condenan : « *Perdónales* » (L 23, 34).

Suplica por sí mismo, en un gran grito de angustia : « *Padre, sálvame de esta hora* ». « *Aparta de mi esa copa* » (Mar. 14, 36-39). « *Dios mío, Dios mío ¿ porqué me has abandonado ?* » (Mat. 27, 24).

5/ Ofrece su vida : « *Este es mi cuerpo entregado por ustedes* » (L 22, 19-20). « *Entre tus manos, entrego mi espíritu* » (L 23, 46).

Porque Jesús ama infinitamente a su Padre y porque lleva la salvación a todas las personas, su oración es totalmente nueva. Es la única verdadera, la única válida.

Jesús es el **modelo único** (C. de Foucauld)

Tratemos de que nuestra oración se parezca a la de Jesús.

Resumen

Jesús siempre está unido al Padre. Reza con los/as de su tierra, con sus discípulos. Pero, también, cada día dedica tiempo a la oración.

Interioricemos ...

Buscar en el Evangelio los textos en los que se ve a Jesús en oración.
¿ Por qué reza con frecuencia en la soledad ?

Antes de orar pensar en Jesús, orar con Él, pedirle que nos conduzca al Padre.

III

JESÚS ENSEÑA A REZAR

Rezar con los otros

Jesús anima a rezar con los otros/as, : « *Se los declaro, si dos de ustedes se ponen de acuerdo para pedir cualquier cosa, se les concederá... ya que donde 2 o 3 se hallan reunidos en mi nombre, Yo estoy en medio de ellos* » (Mat. 18, 19, 20). La oración en grupo, pues, es buena.

¿ Suelo a veces
* rezar con un amigo/a?
* rezar con un grupo: compartir
una página de la Biblia,
leer unos salmos, cantar, decir
el Rosario, adorar al
Santísimo Sacramento,
retomar mi vida ante de Dios ?

Rezar solo

A Jesús le gustaba rezar en lugares desiertos. Les proponía a sus discípulos que aprovecharan un momento de oración prolongado.

« *Entra en tu habitación* » (Mat. 6, 5-6), quiere decir que uno no reza para que le vean. Lo importante es buscar sólo a Dios.

Lo importante es que entres en la habitación de tu corazón, que reces en el silencio, en el sosiego. No te preocupes por los asuntos exteriores. No digas muchas palabras. Reza al Padre que “nos ve en el secreto”. « Tan cerca está que si le hablamos bajito, nos oye » dice Santa Teresa de Ávila.

Escucha al Señor y toma tiempo (L 10, 38-42). Adora al Señor en espíritu y en verdad (J. 4, 24). Imitemos a Jesús : recemos prolongadamente (L. 6, 12).

A eso es que llamamos **hacer oración**.

Cómo rezar

Rezar con un corazón humilde, con la conciencia de que somos unos pecadores/as como el publicano (L. 18, 13-14), como el buen ladrón (L 23, 41-42). Si Dios nos perdona, nosotros/as, también debemos estar dispuestos/as a perdonar a los/as otros/as (Mat. 5, 24 ; 6, 14 ; Marc 11, 25).

* Rezar **DETENIDAMENTE**, sin perder ánimo (L 18, 1-7), cada día (Mat. 6, 11). Rezar sin cesar (L. 11, 36). « *Vigilen y rezen para no entrar en tentación* » (Marc 14, 38).

* Con **FE Y CONFIANZA** : « *Pidan y se les dará* » (Marc 14, 38). « *Crean que ya lo han recibido* » (Marc 11, 24).

* Pero con humildad, sin tratar de obligar. El Padre sabe mejor que nosotros/as lo que necesitamos (Mat. 6, 8). Rezar como un/a niño/a. Siempre quedar satisfecho/a con lo que nos es dado.

* Lo esencial es tener **HAMBRE** (J. 4, 34 ; 6, 27) y **SED** de Dios (J 7, 37 ; Salmo (63).

* Rezar EN NOMBRE DE JESUS : por Jesucristo, nuestro Señor. « *Cuanto Le pidas a mi Padre en mi nombre, El se los dará* » (J 15, 16 ; 16, 23).

Jesús está en la gloria de Dios : El es nuestro mediador. Nuestra oración es mejor en cuanto más entra en la oración de Jesús.

EL PADRE NUESTRO

La oración más bella es la que Jesús nos ha enseñado.

* **Padre nuestro.** Todas las oraciones de Jesús empiezan por la palabra **Padre**.

* **Alabado sea Tu Nombre.** El **Nombre** designa a Dios mismo. Todos las personas tienen que reconocer a Dios como a su Padre. En todo lo que hacía Jesús – predicaciones, milagros – el objetivo era dar a conocer el amor del Padre : la oveja perdida, el hijo que regresa (L 15).

* **Vénga a nosotros/as, Tu Reino.** Jesús ha venido a inaugurar el REINO. Ha dicho cuales eran las disposiciones necesarias para entrar en él (Mat. 5, 3-11). Ha dado signos de él con los milagros. La Transfiguración lo prefigura así como la Resurrección lo realiza. La Iglesia sigue anunciando el Reino a través de la evangelización.

* **Hágase Tu Voluntad.** La voluntad de Dios es que todas las personas se salven (1 Tim.2, 4). Jesús ha actuado para que se realice ese plan de su Padre. « *Mi alimento es hacer la voluntad de Aquel que me ha enviado, y cumplir su obra* » (J 4, 34 ; 8, 29 ; 14, 31 ; 19, 30).

* La primera parte del Padre Nuestro es la oración que Jesús dirige a su Padre, también es lo que El ha vivido. En la oración uno/a no pide para sí mismo/a, sino que busca la gloria de Dios.

* Sin embargo es natural que pidamos lo que necesitamos, como un/a hijo/a, le pide a su padre ; pero hay que pedir « lo bueno », es decir los bienes espirituales : los dones del Espíritu para nosotros/as y para todas las personas – los/as obreros/as para la cosecha – expulsar a los demonios – e incluso el bien para los enemigos/as (Mat. 5, 44).

* **El pan nuestro cotidiano dánoslo hoy.** El pan que necesitamos, el Evangelio habla mucho del pan, particularmente en la multiplicación de los panes. Pero es signo del pan verdadero, la Eucaristía. Pensemos en todas las personas a quienes, aun hoy, les falta este pan.

* **Perdónamos nuestras deudas :** Si, pero a condición de que estemos dispuestos/as a perdonar a nuestros/as hermanos/as. Jesús lo ha mandado (Mat. 5, 7 ; 5, 44 ; Marc 11, 25) y lo ha realizado Él mismo de manera heroica (L. 23, 34).

* **No nos dejes caer en la tentación.** No es Dios quien nos tienta, sino el mal que está en nosotros/as con Satanás, el Malo. Le pedimos a Dios la gracia y la fuerza para resistir al mal y elegir libremente el bien.

* **Líbranos del mal** en todas sus formas : enfermedad, dolor, tristeza, pecado.

Conclusión

Una buena manera de rezar es decir pausadamente las oraciones de Jesús :

- Padre Nuestro
- Te alabo, Padre del cielo y de la tierra (L 10, 21-22)
- Te doy las gracias porque me has oído (J 11, 41)
- Padre, sálvame de esta hora (J 12, 27)
- Que ellos sean uno (J 17, 21, 23)
- Padre, si quieres, aparta esta copa de mí (L 22, 42)
- Padre, ¿ porqué me has abandonado ? (M. 15, 34)

- Padre, en tus manos encomiendo mi vida (L 23, 46).

Resumen

Nos dice Jesús cómo se debe hablar al Padre, como un niño : alabarLe, pedirLe con confianza lo necesario.

- El modelo de toda oración es el Padre Nuestro.

Interioricemos

Asi como lo hace Jesús, orar como un hijo, orar sin desanimarse, con confianza. Pensar en lo que Le podemos pedir hoy a nuestro Padre.

Enseñar el Padre Nuestro a los/as niños/as.

IV

¿ CÓMO HACER ORACIÓN ?

Los consejos que vienen a continuación son útiles para empezar a hacer oración.

A los que desde hace mucho tiempo ya acostumbran orar, no les harán tanta falta.

El objetivo de la oración, es la unión con Dios.

Esto no tiene método.

Comienzo de la oración

+ Vengo a la oración como a una cita de amor, con confianza. Busco una postura estable. Puedo hacer la señal de la cruz, levantar las manos, cerrar los ojos, etc...

+ Inmediatamente, me pongo en presencia de Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo: « Estás en mí. Oh, Tú, que estás en tu propia casa dentro de mi corazón... Oh, Dios mío, Trinidad que adoro ». Puedo rezar el Padre Nuestro.

+ Le pido al Espíritu Santo que me ayude a hacer oración. Trato de entrar en la oración de El.

+ Me pongo a la disposición de Dios. Dejo las preocupaciones o las ofrezco al Señor : « Aquí estoy por Tí, para que estés contento... Quiero lo que Tú quieres ».

+ Ese principiar es importante. Tiene que durar un largo tiempo. Incluso puede llegar a durar durante toda la oración.

Cuerpo de la oración

+ Leo lentamente el texto de la Palabra de Dios que he elegido ; a menudo me detengo. Vuelvo a leer una palabra, una frase que me conmueve. La repito. Dejo que la Palabra de Dios penetre mi corazón. Me quedo con ella todo el tiempo que encuentro en ella alimento. Cuando se adquiere la práctica de este tipo de oración, aquel meditar la Palabra de Dios deja lugar a un « escuchar » silencioso.

+ A Dios le hablo de lo que le interesa. Le adoro, Le alabo, Le agradezco, Le amo. Pienso en lo que ha hecho Jesús ; puedo hablar de mi propia vida, de lo que tiene importancia para mí, de mis dificultades. « Señor ten piedad de mí. Haz en mí lo que quieras ». Cuando ya no saco nada del texto escogido, leo más adelante.

+ Recibo con alegría y humildad lo que me dice el Espíritu Santo. Trato de quedar silencioso/a, en la fe y el amor ; estamos aquí, con Jesús, y basta. DarLe tiempo al Espíritu Santo para que imprima en mí la divina semejanza ; es lo esencial.

+ El cuerpo está quieto, pero la mente está alerta. A veces, sin quererlo, me encuentro distraído/a. No es grave. Vuelvo a Dios, tantas veces como sea necesario. Si no siento nada, si me aburro, sigo estando con Dios, por Él, porque aquí estoy por Él, para Él, y no para mí. A veces la oración es una verdadera lucha.

Fin de la oración

+ Agradezco al Señor por las gracias, tanto desconocidas como conocidas que El me ha dado. Cuando estoy rezando, aún sino siento nada, Dios actúa en mí y salva al mundo.

+ Busco cómo puedo cumplir la voluntad de Dios, ahora mismo. A la Virgen María le confío la Iglesia y a cuantos/as amo.

+ Puedo terminar con una oración vocal que conozco.

+ Entrego mi oración tal como es, sin juzgarla. Quedo en paz. Me voy con pesar, como quien deja a un amigo. Pero, al ir a otros asuntos, sigo estando con Dios.

PREGUNTA

¿ Es posible rezar sin apoyo, es decir sin partir de un texto, preparado o no con anticipación?

Cuando se empieza a orar, es importante utilizar un texto de la Biblia. Uno/a, piensa en esta Palabra de Dios que eleva el espíritu. Además fija la atención y permite volver al texto cuando las distracciones le han alejado. Después no es tan necesario. Lo importante es el encuentro con Jesús, con Dios presente en el corazón. Entonces se vive la oración como una cita amorosa. Cuando dos enamorados se encuentran, ¿preparan con anticipación el tema de la conversación ?

Resumen

¿ Es posible para mí orar solo/a ? ¿Cómo ? ¿Pienso en Dios presente en mí ? ¿ Llamo al Espíritu ? ¿ Medito una palabra, una frase de la Biblia. ? ¿ Hablo a Dios y Le escucho, atento/a a su presencia todo el tiempo que tenía previsto ?.

Interioricemos...

¿ Me parece importante orar ? ¿ Cuáles son las dificultades que encuentro?

Tratar de orar por lo menos 5 minutos cada día.

EL ESPÍRITU SANTO ORA EN NOSOTROS

Por el Espíritu Santo, Cristo ora en nosotros/as

Cristo ora por nosotros/as : « Puede también salvar eternamente a los que, por Él, se acercan a Dios, viviendo siempre para interceder por ellos » (He. 7, 25).

Hoy, por la tierra, su oración no para, ni un momento, gracias a la Eucaristía celebrada por los sacerdotes. Y, por su parte, los/as bautizados/as rezan la oración misma de Jesús : « *Padre Nuestro* ».

Cristo no es, pues, sólo un modelo que imitar, sino también el único verdadero orante.

Sin embargo, cuando subió al cielo, dió al Espíritu Santo, de guiar nuestra oración : « Hablará todo lo que oyeer... tomará de lo mío y os lo hará saber » (J 16, 13-14). « El Espíritu Santo ayuda nuestra flaqueza ; porque ¿ qué hemos de pedir como conviene ?, no lo sabemos » (Rom. 8, 26).

Veamos quién es el Espíritu Santo a quien Jesús le confió que nos enseñara a orar.

¿ Quién es el Espíritu Santo ?

Las Escrituras emplean diferentes metáforas para nombrar al Espíritu Santo (en latín, spiritus ; en griego, pneuma).

* EL AIRE, aquella fuerza invisible, intocable : « El Espíritu (o el aire o el soplo) de Dios se movía sobre las aguas » (Gen. 1, 2).

Jesús dice a Nicodemo : « El viento, donde quiere, sopla, y oyes su voz, mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va, así es todo aquél que es nacido del Espíritu ». (J 3, 8)

La metáfora del VIENTO quiere decir que el Espíritu es inmaterial, invisible para los ojos. Evoca lo interior, lo profundo, lo misterioso, imposible de explicar con palabras. Su voz no se oye. Sin embargo, es indiscutible porque sus efectos son importantes.

* EL SOPLO, el aliento, la vida pues : « Formó pues Dios al ser humano del polvo de la tierra, y alientó en su nariz soplo de vida ; y fué persona en alma viviente. » (Gen. 2, 7) « Envias tu soplo, créanse ». (Salmo 104, 30)

En hébreo, el Espíritu se dice : « RUAH ». Es una palabra que evoca la dulzura, la ternura, el alma, la vida. Esto es importante. Cuando uno habla del Espíritu Santo no debe olvidar que tiene algo que ver con la feminidad.

El es persona viva, como el Padre y el Hijo. Opera la unidad entre ellos. Es don, intercambio, comunicación, transparencia.

También es la relación de amor entre Dios y nosotros/as. Nos introduce en la comunión que une el Padre al Hijo. También nos permite formar la Iglesia, Cuerpo del Cristo, uniéndonos los/as unos/as a los/as otros/as, .

* EL AGUA. « *Si alguno tiene sed, venga a mí y beba, quien en mí cree... ríos de agua viva correrán de su seno* ». (J 7, 37-39). Esto recuerda el río del paraíso terrestre (Gen. 2, 10) y la fuente que surtía del templo según Ezequiel (47).

* EL FUEGO que alumbra, calienta, purifica, pero no destruye ; lleva la lumbre, el consuelo.

Dios aparece a Moisés en un fuego (Ex. 3, 2). Una columna de fuego guiaba a los Hebreos (Deut. 1, 33). Dios dijo a Jeremías : « *He aquí yo pongo en tu boca mis palabras por fuego* » (5, 14).

Juan el Bautista : « El les bautizará en Espíritu Santo y en Fuego » (Mat. 3, 11). En Pentecostes : « Y se les aparecieron lenguas repartidas como de fuego » (Hechos, 2, 3).

* La UNCIÓN CON EL ÓLEO; El óleo penetra, suaviza. Su sello en un tejido nunca se borra. La unción sirve para consagrar a los Reyes. En el Bautismo, la unción señala que uno/a, está marcado/a, y consagrado/a, para siempre al servicio de Dios, como sacerdote, profeta y rey.

* La PALOMA blanca es símbolo de paz (Gen. 8, 11), pero también de agilidad, velocidad, pureza, santidad (Mat. 3, 16).

¿ Qué hace el Espíritu Santo en nosotros/as ?

Jesús ha dicho cómo se tenía que vivir como hijo/a, de Dios. Dejando al Espíritu Santo : « Es necesario que yo me vaya... cuando viniere Él Espíritu de verdad, Él les guiará a toda verdad » (J 16, 7 y 13). El Espíritu continúa la obra de Jesús y la lleva a su perfección. Es imprescindible. No puedo hacer nada válido sin Él. Lo que hago yo es humano, pues imperfecto. Sus obras son divinas.

Don del Padre. Con darnos el Espíritu, el Padre nos hace el don más maravilloso : nos da la vida (2 Cor. 2, 6).

Santísimo, su papel es la santificación : hace santos/as, de los pecadores/as que somos. Comienza con arrancar los defectos nuestros más notorios, para que nos podamos presentar ante el Padre. Nos afina, nos transforma. Nos hace entender la Palabra de Dios. Nos manifiesta poco a poco los más altos secretos de Dios (1 Cor. 2, 10). Es el Maestro interior. Nos otorga las gracias que nos hacen falta, y sobre todo nos da la propia vida de Dios. En nosotros/as, le da forma

al ser único que ha de reflejar, un día, un aspecto particular de la riqueza de Dios. Si somos dóciles, nos convertimos en hijos/as de Dios de veras. Ya no hay distancia entre nosotros/as y Dios.

Los dones del Espíritu Santo

Se le llama dones del Espíritu Santo a unas disposiciones permanentes que elevan y fortalecen nuestras facultades y les permiten acoger las inspiraciones del Espíritu Santo, que El nos concede en unas circunstancias particulares

Después de Santo Tomás de Aquino los teólogos han detallado los dones del Espíritu. Han elaborado una lista de siete dones principales. Pero en realidad, los dones del Espíritu son innumerables.

- * La **sabiduría** permite saborear y querer cuanto es bueno y deseable, es decir a Dios mismo.
- * La **inteligencia** eleva nuestro espíritu para que comprendamos – a nuestro nivel – los misterios de Dios, y a que seamos capaces de enseñarles.
- * El **consejo** nos ayuda a elegir las vías y los medios que debemos tomar para prevenir los errores y servir a Dios en el mundo.
- * La **fuerza** es como un amor que nos anima para que cumplamos las obras difíciles que nos había indicado el Espíritu y que no seríamos capaces de realizar por nosotros/as mismos/as.
- * La **ciencia** nos permite situar los objetos creados con respecto a Dios. En vez de dejarnos seducir por las cosas de la tierra – lo que la Biblia llama idolatría – las ponemos al servicio de Dios.

* Con la **piedad**, en Dios vemos a un Padre y nos portamos como hijos/as cariñosos/as, que Le aman y Le sirven con toda el alma.

* El **temor** a Dios no es el temor a un dueño exigente y duro, sino la conciencia de la distancia infinita que nos separa de Dios. Nos inspira un respeto profundo y nos permite evitar lo que le desagrada.

Los frutos del Espíritu

Los dones del Espíritu dan efectos visibles que San Pablo llama « el fruto del Espíritu » ; el mayor es el AMOR, que origina los otros : GOZO, PAZ, TOLERANCIA, BENIGNIDAD, BONDAD, FE, MANSEDUMBRE, TEMPLANZA (Gal. 5, 22-23).

Los Hechos nos enseñan al Espíritu Santo actuando en las primeras comunidades, fraternales y orantes.

Todos hemos experimentado personalmente alguna vez una paz o un gozo intenso. De la misma manera, en ciertas asambleas, se siente una alegría que se comunica. Tenemos allí señales de la presencia del Espíritu.

Claro que estos frutos del Espíritu no son reservados solo para los/as cristianos/as. Toda persona de buena voluntad se beneficia de ellos puesto que « El Espíritu del Señor llena el universo ». (Sab. 1, 7)

¿ Tenemos conciencia de las inmensas riquezas que nos da el
Espíritu ?

¿Cómo actúa el Espíritu ?

El agua recuerda una presencia que lo invade todo dando la vida.

Jesús dice que el Espíritu es como el **viento**. Se percibe, pero no se ve. De hecho su obra está escondida. El Espíritu obra de un modo

suave. Respeto nuestro ser. Nos llena, nos lleva, pero no nos violenta nunca. Es discreto y espera con paciencia a que estemos disponibles.

Pero no es débil. Sabe lo que quiere, y lo consigue. Las Escrituras le comparan con la **tormenta** o bien con el **fuego**. Esas metáforas evocan una fuerza a la que no se puede resistir. Su acción a veces es estrepitosa, como la transformación de los Apóstoles el día de Pentecostés. Salen (Hechos 2, 1), se dirigen a la multitud, sin miedo y esos hombres que no han estudiado, proclaman las maravillas de Dios. Lo más asombroso es que todos les oyen hablar en su propia lengua, porque el Espíritu respeta a cada pueblo, a cada cultura. Tanto los/as santos/as mártires de ahora como los/as del pasado manifiestan la acción y la potencia del Espíritu.

Otro rasgo del « genio » del Espíritu, es que Él actúa de manera imprevista, **inesperada**. Nos conduce por unos caminos que no habíamos imaginado.

A veces, sus signos son extraordinarios : podemos recordar unos acontecimientos recientes que han marcado la Iglesia : el Concilio Vaticano II, el Jubiléo del año 2000, los Días Mundiales de la Juventud...

El Espíritu edifica la Iglesia

En el Primer Testamento, vemos al Espíritu « derramándose » sobre los Jueces, Samsón... elige a los Reyes : David. Se apodera de los Profetas y les obliga a hablar (Isaias 8, 11 ; Jer. 20, 7 ; Ez. 3, 17 ; Amos 3, 8).

Obedeciendo las órdenes de Jesús los apóstoles salen por el mundo entero. Santo Tomás llega hasta las Indias.

En los primeros siglos, numerosos mártires dan testimonio de su fe, con la misma sangre, tanto en las Iglesias de Oriente como en las del Occidente.

Luego vienen las acciones heroicas de la misi3n. En el siglo s3ptimo ya llegan a China unos predicadores, que fueron relevados m3s tarde por Ricci. San Francisco Javier evangeliza la India y Jap3n. Otros misioneros anuncian la buena noticia a Filipinas, Corea, Vietnam...

Europa se convierte por los monjes (San Mart3n... los hermanos Cirilo y M3todio...).

A partir del siglo XVI, Am3rica se abre al Evangelio y llega a ser el continente que cuenta con el mayor n3mero de bautizados/as.

En el siglo XIX, 3frica, a su vez, descubre a Cristo, gracias a las Congregaciones Misioneras.

El siglo XX ha producido m3s m3rtires que todos los siglos anteriores. Son numerosos en M3jico, Am3rica central, en Rusia, China, Jap3n, Corea y Vietnam. Hace poco unos Sacerdotes de Camboya han empezado a acompa1ar a los cristianos/as de all3, a1n sabiendo que les espera la muerte. En 3frica « Hutus » de Ruanda protegen a unos « Tutsis » a costa de perder la propia vida.

Tambi3n debemos hablar de los/as catequistas/as que animan las comunidades, de los/as religiosos/as que atienden a los leprosos. En Am3rica latina las comunidades de base rezan con la Biblia. En Brasil, unos/as cristianos/as luchan por defender el derecho a la tierra. En Colombia asesinan cristianos/as que rechazan la violencia.

En Europa y en Am3rica del norte, unos/as catequistas estudian para ense1ar a los/as ni1os /as. Hombres y mujeres que no ten3an religi3n se convierten y piden el Bautismo. Otros/as que hab3an abandonado la Iglesia descubren de nuevo a Jesucristo y vuelven a los Sacramentos. Por todas partes nacen nuevas comunidades. Unos/as j3venes se comprometen al servicio de la evangelizaci3n, de la oraci3n o del desarrollo en los pa3ses de m3s dificultad.

El Espíritu alienta al mundo. Le da fuerza y alegría a la juventud para que luche contra la miseria y la injusticia. Ayuda a los/as más felices a combatir las fuerzas de muerte, la tiranía del dinero y el avance de la incredulidad.

El Espíritu Santo le da a la Iglesia su alma, su santidad, mantiene su unidad; la renueva dándole santos/as; los/as santos/as aportan sangre nueva y permiten a la Iglesia irradiar la luz de Cristo sobre el mundo.

El Espíritu organiza a la Iglesia gracias a los carismas. Los carismas son dones que el Espíritu concede a unos cristianos/as para bien de la comunidad.

Elige a los jefes : los obispos, sucesores de los apóstoles, sacerdotes, diáconos. Hay otros muchos carismas : somos nosotros/as los/as que tenemos que saber distinguirlos, en los/as catequistas por ejemplo, en los/as animadores/as de las comunidades que tienen una función en la formación, la liturgia, etc... Los consejos parroquiales atienden el caminar de las parroquias. También existen numerosos grupos de oración, de ayuda, de asistencia, grupos de jóvenes, coros, etc... Todos forman la Iglesia, gracias a los dones numerosos y variados del Espíritu.

Con el **Bautismo** cada hombre, cada mujer se convierte en un/a cristiano/a activo/a, primero en su familia, luego en el trabajo, en el barrio, en la comunidad.

La **confirmación**, normalmente, le ayuda a convertirse en un/a apóstol. Cada uno/a, tiene una vocación, una misión. Hay que pedirle al Espíritu Santo que nos ilumine :

¿ De qué manera puedo utilizar los talentos que he recibido,
de modo que sea testigo de Jesucristo ?

La vida en el Espíritu

El Espíritu mora en el corazón de cada creyente : « ¿ No sabéis que sois el templo de Dios ? » (1 Cor. 3, 16). Gracias a Él somos hombres nuevos y mujeres nuevas. Ser concientes de su presencia. El está aquí. Es el amigo interior que quiere lo mejor para mí. Me ayuda. Sabe mejor que yo lo que necesito... Puedo agradecerLe por todo lo que me ha dado desde mi Bautismo. El es quien me ha llevado hasta aquí. Me colma con sus favores y enciende en mí el fuego de su amor.

Si prestamos atención podemos notar su presencia : El me ha aclarado esto... El ha suscitado esta obra de amor... Esto que hemos elegido y que, luego, nos ha dado tanta alegría, a Él lo debemos, porque El es quien nos ha guiado.

Le tengo que conocer, no sólo con el pensamiento, sino con el corazón : tratar de vivir en su intimidad. El que quiere mucho a un amigo trata de descubrir siempre más su personalidad. Uno no termina nunca de conocer al Espíritu. Sus riquezas son infinitas.

Hemos recibido el Espíritu en el Bautismo y en la Confirmación. Pero rara vez Le dejamos influir sobre nosotros/as. Lo que impide nuestra falta de fervor. Por lo tanto podemos rogarLe que nos de las energías que Él mismo quiere derramar en nosotros/as, a esto llamamos **efusión del Espíritu**, que el movimiento carismático, valoriza con la oración en lenguas y la alegre alabanza.

En fin, diremos que para escuchar al Espíritu hay que ser humilde. Los/as pequeños/as, son quienes oran bien, porque Dios les alumbrá. RoguemosLe nos dé un corazón humilde.

Estar atento/a, al Espíritu

Siempre necesitamos al Espíritu, pero más aún cuando pasamos por momentos difíciles, cuando nos toca resolver problemas graves. Le

rogamos que nos ayude, que nos coja de la mano cuando el camino se hace más duro.

Pero, también nosotros/as, debemos tomar todos los medios humanos :

- **prestar atención a los signos.** Puede ocurrir que el acontecimiento más pequeño abra a todo un futuro nuevo. Una simple palabra que se ha oído puede convertirse en un consejo útil.

- **meditar**, « **sentarse a pensar** », tomar tiempo, observar el pasado, examinar el futuro, los medios, las personas.

- **ser prudente**, desconfiar del propio juicio. Pedir consejo a personas sabias. Conocerse a sí mismo/a, ¿ cómo soy ? : tranquilo/a, valiente, paciente, alegre o, al contrario, inquieto/a, callado/a, o bien confiado/a en mi mismo/a, demasiado hablador/a,... Compararlo con los frutos del Espíritu...

- **arriesgarse.** Aceptar de antemano las dificultades, incluso las que no habíamos previsto. Tener confianza en el Espíritu.

Rezar en el Espíritu

El Espíritu **ora sin cesar en nosotros/as** « con gemidos que no se pueden expresar... porque conforme a la voluntad de Dios, ruega por los santos » (Rom. 8, 26-28). En nosotros/as dice : « Jesús » y « Padre » (Gal. 4, 6).

Cuando hacemos oración nuestras palabras, nuestros ruegos parecen salir de nuestra propia mente, de nuestro corazón, pero, en realidad, nuestra oración nos es dada por Él. « El Espíritu ayuda nuestra debilidad : porque ¿ qué hemos de pedir cómo conviene ? no lo sabemos » (Rom. 8, 26).

Pero nuestra colaboración es necesaria. Nos toca acoger con gozo su oración y deshacernos de los pensamientos inútiles que ocupan nuestro corazón.

Día y noche, ora por nosotros/as, como una canción, un poema, el programa lejano de una radio. Pero para captarla, hace falta encontrar la buena frecuencia. Para oír « Radio Espíritu Santo » es preciso la fe que nos introduce en el interior del alma, ahí donde el Espíritu alaba al Padre en nombre nuestro. Nos toca escucharLe. Su voz generalmente es muy baja : al ruido prefiere el Silencio.

Durante la oración el Espíritu actúa más que mí. Recibo mucho, aún si no experimento nada. Bebo de la misma **fuentes**. El Espíritu Santo me colma con su luz, con su amor. Cura mis angustias, aún mis problemas psicológicos.

Me invita a una oración alegre, como Jesús (L 10, 2) y María (L 1, 46-47). « Esten llenos del Espíritu : reúnanse entre ustedes rezando salmos y himnos... dando gracias siempre de todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo » (Ef. 5, 19-20 ; Hechos 2, 4 y 11).

Gracias a la oración de intercesión derrama sus dones sobre el mundo. ¡ Por todo, Espíritu Santo, te agradecemos !

Ya que el Espíritu ora en mí, unirme a su oración es orar. Puede que sea en el gozo, puede que sea en la oscuridad, en la sequedad, en el vacío. No importa.

Al empezar toda oración, guardo silencio, renuncio a todo pensamiento. Entro en la habitación de mi corazón. Cierro las puertas exteriores e interiores. Invoco al Espíritu Santo. Le pido su luz ; así se debe empezar cada reunión, cada charla o enseñanza, particularmente en la Escuela de Oración.

Invoquemos al Espíritu Santo muy a menudo, cada día. No podemos hacer nada bueno sin Él. RoguemosLe, en solidaridad con la Iglesia del cielo y con la de la tierra.

El Espíritu Santo está presente en la Eucaristía

Por su poder el pan y el vino se convierten en el Cuerpo y la Sangre de Jesús. El nos permite participar en la gran oración de Jesús ofreciendo al Padre el sacrificio de acción de gracias, en nombre de la Iglesia, su Esposa.

« Cuando estemos alimentados/as, de su Cuerpo y Sangre, y colmados/as del Espíritu Santo, danos de ser un solo cuerpo y un solo espíritu en el Cristo ; que el Espíritu Santo haga de nosotros una ofrenda eterna a tu gloria a fin que obtengamos, un día, los bienes del mundo venidero ».

(Oración eucarística n° 3)

« Y el Espíritu y la Esposa dicen : Ven » (Ap. 22, 17).

Resumen

El Espíritu Santo ora en mí. Él es el maestro interior que me enseña a orar. Le debo atender. El mantiene la vida en nuestras comunidades.

Interioricemos

Empezar con una oración al Espíritu Santo, repetirla de vez en cuando durante el día, pedirle su auxilio, su fuerza, el amor, la solidaridad, el servicio. Considerar y agradecer lo que Él ha hecho ya en nosotros/as.

VI

ENCONTRAR A DIOS

Dios ha creado el hombre y la mujer a su imagen (Gen. 1, 26). Pues, a pesar de lo infinito que nos separa, existe una semejanza entre Dios y nosotros/as. Somos realmente sus hijos/as. De ahí que Dios se enamore de nosotros/as.

Dios está muy cerca. Dentro de nosotros/as están el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. « quien me ama, mi palabra guardará, y mi Padre le amará y vendremos a el y con él, haremos morada » (J. 14, 23). « Esten en mí, y yo en ustedes » (J. 15, 4). «

¿ No sabén que son templo de Dios y que el Espíritu Santo mora en ustedes ? » (I Cor. 3, 16).

Dios se encuentra agusto en nuestra pobre casa y la ilumina con su presencia. La Trinidad le da su valor. Somos el lugar de intercambio entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Si Le recibimos a Dios en nuestra casa, en nuestro corazón, El se siente feliz : « Oh, tú, que estás en tu casa, en mi propio corazón » dice un himno Tamul. La vida futura ha empezado ya. La morada de la Trinidad anuncia ya le gloria.

Dios es parte de mí, « más presente a mí que yo mismo » (San Agustín). En mí está Dios antes de todo. Dios alumbrá a la persona desde el interior, como un sol. Le da una grandeza infinita. En el peor de los criminales, allá, en el fondo, está aquella imagen de Dios, como diamante que no espera sino brillar.

Bien vemos que Dios está en nosotros/as como una persona, y no como una fuerza ciega, sin nombre ni rostro – el gran todo, el divino de ciertas religiones.

Puedo hablarLe, decirLe « Tú ». Me oye, me ama, quiere que yo sea feliz. Estamos unidos pero sin confusión, sin mezcla.

Dios llama a mi puerta. « Dios está presente dondequiera que la persona le permita entrar » dice un axioma judío. Pero el ser humano es libre. Puede negarLe la entrada de su corazón, encerrándose en la propia miseria. Dios no obliga. Si Le cerramos la puerta, no insiste ; se queda afuera. Lloro, como Jesús sobre Jerusalén.

« Verdaderamente, Dios está en este lugar, y yo no lo sabía » dijo Jacob (Gen. 28, 16) hablando del lugar donde Dios le había aparecido en un sueño. Podríamos decir lo mismo.

¿ Cómo hemos podido vivir tanto tiempo ignorando aquella divina presencia ? « Tarde te he amado, oh Divina Belleza, tan antigua y tan nueva. Estabas dentro de mí y yo estaba fuera de mí... Estabas conmigo y yo no estaba contigo » (San Agustín).

El Señor es paciente. Espera el tiempo favorable para darse a conocer. ¿ No hemos notado alguna vez en nosotros/as, una idea, un pensamiento nacido como de manera espontánea ?

¿ De dónde procedía sino de Él que, sin parar, nos ve y nos seduce ? El es la fuente de nuestros impulsos, de nuestras generosidades. Pero ¿ Estamos realmente atentos/as ?

¿ Sufrimos bastante sed? ¿ No somos ciegos/as ? Dios no está lejos, está escondido en lo más hondo de nuestro corazón. Busquémos Le.

Esa presencia es para todos/as, pero sus consecuencias son diferentes según sea la medida de cómo Le recibimos, Le deseamos. Al que sigue fiel a la gracia y a la oración, la presencia de Dios se hace casi permanente y se experimenta como un gozo muy suave. Otras veces, es la noche, el dolor, pero la fe le dice al alma que Dios está aun en ella.

No se puede entender nada del ser humano si se niega a Dios. Callar a Dios es mutilar al ser humano. Sólo el misterio de Dios da respuesta al misterio del ser humano. “Anunciar a cada ser humano

que es imagen de Dios, cuando no lo sabe... acompañarle a descubrir aquella vida divina que lleva en sí, no se puede ofrecer algo mayor. Es el más fabuloso de los tesoros » Daniel ANGE.

Consecuencia práctica

El punto de partida de toda oración es la certeza de que Dios mora en mí. Entonces, sin perder tiempo, empiezo la oración poniéndome en presencia de Dios con un « vigoroso acto de fe » (Sta Teresa). Entro en mi corazón, me abandono al amor de Dios, como colgamos la sábana, tendiéndola al sol. Estoy a la disposición de Dios.

« Señor, aquí estoy por tí. En esta oración lo que Tú quieres, lo quiero yo ». Le ruego al Espíritu Santo que me ilumine y me ayude. Dejo mi oración entre sus manos. Puedo cantar un himno al Espíritu Santo.

Ese comienzo es muy importante. Mientras no hemos tratado de encontrar a Dios, no hemosorado. Con el tiempo, ese ponerse en presencia de Dios puede prolongarse más y más, hasta que, para algunos/as, se forme la oración toda.

Resumen

El Padre, el Hijo, el Espíritu Santo moran en mí. Me comunican su vida. Me iluminan. Al iniciar la oración, creo firmemente que Dios está conmigo.

Interioricemos...

También durante el día tener siempre presente que Dios está en mí y en los otros/as. Adorar aquella presencia. Por encima de todo, verLe en los/as más pobres.

VII

HABLAR Y ESCUCHAR

Hablar

Cuando encontramos a un amigo, le preguntamos si todo está bien. Le pedimos noticias suyas. Nos preocupamos por su familia. Sólo después le podemos hablar de nosotros/as.

En el PADRE NUESTRO, Jesús nos enseña a desear, antes que todo, la gloria de Dios. Luego pensamos en nosotros/as y le expresamos nuestros deseos.

De la misma manera en la oración tratemos de hablarLe a Dios de lo que Le interesa, de su felicidad en la Trinidad, del gran proyecto que realizó cuando creó el mundo. Entre todos los seres humanos, eligió a un pueblo y le envió un Salvador. En la Biblia está contenido el mensaje de Dios. Lo podemos meditar. También podemos hablarLe de lo que constituye la vida de sus hijos/as, la humanidad de hoy.

Luego podemos contar al Señor nuestras alegrías, nuestros problemas, nuestras penas, nuestros anhelos espirituales. Por encima de todo pidamos el Espíritu Santo y sus dones ; estas son las « cosas buenas » (Mat. 7, 11 ; L 11, 13) que estamos seguros/as de obtener.

Dios nos atiende porque somos sus hijos/as. Todo lo nuestro Le es importante ; Le podemos hablar de los seres amados, de nuestra comunidad, de nuestro país, de la actualidad, de los acontecimientos felices o tristes.

Con Dios uno no se fastidia. Tomemos un texto del Evangelio que podemos utilizar como punto de partida y ayudarnos en la oración.

Cualquiera que sea el objeto de nuestra plática con Dios, nuestra idea tiene que ser precisa. Evitemos los sueños vanos o el no pensar en nada. Si nos aburrimos, obsequiemos esa dificultad a Jesús.

Esa forma de oración-meditación no conviene a todos/as. Santa Teresa de Ávila admite que, a ciertas personas les cuesta mucho entrar en la oración mental. Que cada uno/a haga oración como mejor le convenga.

La oración que brota del ser humano es buena. Se hace con ayuda del Espíritu, ya que nadie puede decir « Jesús es el Señor, a no ser por el Espíritu Santo » (1 Cor. 12, 3). Sin embargo, esto no basta.

Dios nos habla

También Dios tiene algo que decirnos. Para Él estamos aquí. Tratemos de acabar con nuestras palabrerías. Escuchar, callar, es señal de un progreso en la oración. Es preciso mucho tiempo para llegar a ello. Pero es la meta.

En la Biblia, a partir del Génesis, Dios se dirige al ser humano a través de numerosas intervenciones, como la manifestación del matorral ardiente. Para cerciorarse más aún, el Padre manda al Hijo quien es la **Palabra eterna**. Ha venido Jesús y ha hablado el lenguaje de la humanidad.

Hoy Jesús sigue hablándonos en los acontecimientos cotidianos : nos habla a través de nuestros/as hermanos/as – tal o tal palabra, señales de amistad o de perdón. Y, en el alma, el Espíritu Santo nos sugiere buenos pensamientos. En la oración interior, cada día, Dios inventa una oración imprevisible. Es Él quien orienta la oración.

Nosotros, nosotras, hemos de escuchar

Para recibir el mensaje del Ángel de la Anunciación, María permanece disponible, quieta. Veamos también a Jesús con la Samaritana, a María, hermana de Marta, sentada a los pies de Jesús, a los discípulos de Emaús, a María con los Apóstoles en Pentecostés. El Evangelio está lleno de relatos que nos indican como conviene acoger la Palabra de Dios.

Seamos todo oído. El ser humano sabe que Alguien Otro está en él : « *He aquí que estoy a la puerta y llamo. Si alguien,escucha mi voz y me abre, entraré en su casa a comer, Yo con él y él conmigo* » (Apoc. 3, 20).

En la oración la persona no tiene que elaborar nada. Trata de estar disponible, atenta. « Señor, habla, tu servidor, escucha » (I Sam. 3, 10). No está pasivo/a, reacciona ; pero hace lo posible de dejar a Dios la iniciativa.

« Mis ovejas escuchan mi voz. Yo las conozco. Me siguen » (J 10, 27).

Para qué voy a explicar cuanto pienso a Aquel que lo sabe todo (Salmo 139).

Escuchar no significa estar totalmente callado/a. En la oración, de vez en cuando, hay una palabra de agradecimiento, una luz, una petición. El Papa Juan XXIII atestigua : « Le hablo a Dios, oh muy humildemente, muy sencillamente ». Añade : « A menudo una palabra me es dada ».

Escuchar a Dios requiere imponer silencio a los ruidos. Hay que dejar los pensamientos inútiles. Otros pensamientos son buenos (una alegría, una pena) : pero no conviene detenerse : Le damos gracias al Señor, o Le ofrecemos nuestra tristeza, y ya.

El objetivo de la oración es Dios mismo, es Jesús. Quien a Dios tiene, nada le falta : « Sólo Dios basta » (Sta Teresa de Ávila).

Estar feliz con Jesús

Escuchar es dejarLe a Dios todo el espacio, estarse quieto, dejar que El actúe « como la tela delante del pintor » (Sta Margarita-María).

Dios tiene una gran obra por delante : nuestro corazón en tinieblas, quiere convertirLo en un « corazón nuevo », salvado, liberado. DéjemosLe : sólo Él puede realizar esta hazaña. Nosotros no somos capaces de nada.

Pues ¿ Qué hemos de hacer ? Estar felices de estar con Jesús. « **No Le digo nada, Le amo** » (Santa Teresa). « Soy para mi Amado, y mi Amado es para mí » (Cant. 6, 3). « **Le miro y Él me mira** » decía un campesino al Cura de Ars.

La oración tiende a convertirse en una atención amorosa « una mirada única y una contemplación sencilla de Dios, sin discursos ni razones, ni un montón de oraciones » (San Juan Eudes).

« **Lo importante no es pensar mucho sino amar mucho** » dice Sta Teresa de Ávila.Ella agrega que si todo el mundo no es apto para meditar « **todas las almas son aptas para amar** ».

« **Enciende mi lámpara en tu propia luz... entonces, en mi corazón te veré sólo a tí... Llénanos con tu amor hasta lo más íntimo de nosotros** » (San Colomán).

Roguemos al Espíritu Santo que desarrolle en nosotros/as esta atención hacia las cosas de arriba. Cuando estamos delante de Dios, fijemos en Él la mirada y estemos listos/as, para recibir la palabra o las luces que nos quiere dar.

En ciertos días la oración es fácil. Uno no necesita un texto de apoyo. Pero a veces la oración es árida y penible. Uno/a tiene

dificultad de encontrar a Dios y no tiene nada que decirLe. En este caso hay que volver a la meditación de un texto del Evangelio, repetir las palabras, invocarLe y ofrecerLe con amor ese tiempo de oración. Uno/a se sitúa frente a Dios con la sencillez de un niño que se aprieta a su madre.

Las dos partes de esta tema (hablar : escuchar) corresponden más o menos a los dos períodos de la vida de oración.

A los principiantes les es necesario hablar con Dios. Se les recomienda que preparen la oración para que no se queden en el vacío. Ciertos/as, eligen antes el texto que van a meditar. Ya que su oración es más bien como una meditación con esta diferencia : no es sólo un « pensar », una reflexión, sino también una plática con Dios. Es un trabajo. La oración de los principiantes es más bien activa. Es una palabra dirigida a Dios... y eso puede durar mucho tiempo.

Posteriormente, es todo lo contrario. Dios se convierte en el actor principal. Los/as que tienen una gran experiencia de la oración saben que el Espíritu actúa en ellos/as y que la verdadera oración es la de Él. Tratan de dejarLe todo el espacio para que les transforme el alma y les haga ricos/as, con sus divinos dones. Su oración se vuelve contemplativa con pocas palabras, o sin palabras : un amor silencioso. El Espíritu Santo les dice : « ¡ Calla ! Déjame que actúe ».

NOTA

La escuela de meditación cristiana (John MAIN) se inspira en los métodos orientales, pero va mucho más allá. Se funda en la fe en la presencia de Dios, su objetivo no es una simple relajación mental, o un vacío interior. Al crear una actitud receptiva, trata de establecer una relación viva y profunda con Dios.

Para ello se repite una palabra sagrada, por ejemplo Dios, o Jesús, amor, etc... Se hace el ejercicio durante 20 o 30 minutos, mañana y tarde.

La escuela llamada de la oración del silencio (Thomas KESTING...) pasa por lo mismo, pero recomienda dejar la palabra sagrada en cuanto la atención se vuelve totalmente hacia el Señor, en la paz y el amor.

Resumen

La oración es un diálogo. Si es palabra de la persona, más aún lo es de Dios. La debo escuchar y sentirme feliz de estar con Dios en el silencio.

Interioricemos

¿ Qué puedo hablar con Dios en mi oración personal ? ¿ Estoy atento/a, a lo que me comunica en lo más profundo del corazón (pensamientos, sentimientos, proyectos...) ? ¿ a lo que me dice en la Biblia ? ¿ en los acontecimientos más ordinarios, en los imprevistos, en lo que veo y oigo de mis hermanos/as? ¿ Soy capaz de callar y de estar feliz de estar a solas con Jesús ?

VIII

QUERER LA VOLUNTAD DE DIOS

En la oración, cuando estoy en presencia de Dios y después del dialogo con el Señor, debo darle pruebas de la autenticidad de mi amor. Debo hacerme totalmente disponible para Él y abandonar mi voluntad en la Suya.

Cuando Dios eligió un pueblo entre tantos otros, se comprometió en darle una tierra y en ampararlo. En cambio el pueblo judío debía observar la ley contenida en los cinco primeros libros de la Biblia, y haciéndolo hallaba la felicidad, como lo canta el salmo 119.

Por desgracia Israël a menudo será infiel. Dios le perdonará, le anunciará la venida de un Mesias Salvador. Jesús será el **perfecto Hijo de Dios**, el que obedece como nunca lo supo hacer Israël.

La voluntad de su Padre será su único programa. «Nada hago por mi propia cuenta... Siempre hago lo que EL quiere » (J 8, 28-29), « Obediente hasta la muerte » (Fil. 2, 8), en la agonía repite : « No sea lo que quiero, sino lo que Tu quieras » (Mat. 26, 39). Su actitud se resume en dos palabras : « Sí, Padre » (Mat. 11, 6).

Los discípulos tienen que hacer lo mismo : « Mi madre y mis hermanos, son los que oyen la Palabra de Dios, y la practican » (L 8, 21). Hace falta « renunciar a todo » (Mat. 14, 33), « Llevar su cruz » (L 9, 23), ser participantes, pues de la pasión de Jesús, para serlo de su resurrección. « Donde estoy, también estarán ustedes » (J 14, 3). « Si observan mis mandamientos, se quedarán en mi amor, así como yo, observando los mandamientos de mi Padre, quedo en su amor » (J 15, 10).

Querer que Dios esté contento

Pues cada vida se debe orientar hacia el servicio de Dios. Esto vale de manera particular para el tiempo de oración. Uno/a no está allí para gustar de algo y para sacar contento. El objetivo de la oración es **contentar a Dios**.

Si acaso sucediere que no sintieramos ni alegría, ni gozo, cuanto mejor, Dios da sus dones cuando quiere. No oramos para sacar alguna ventaja propia. Y si por el contrario, sufrimos, experimentamos vacío, poco importa, seguimos orando.

« Ocúpate de mí, Yo me ocuparé de tí », dice el Señor a Santa Angela de Foligno. « Grande es la diferencia entre quien va a una comilona por la comilona, y el que va a la comilona por el Amado que le convida » dice un espiritual musulmán.

Nuestra oración siempre será buena si tratamos de darle gusto al Señor. Tratemos de decir : « Sí » y querer, con todas nuestras fuerzas lo que Él mismo, en lo más profundo de nuestro corazón, quiere.

Estar totalmente disponible

Después de la oración se trata de someter a Dios nuestra vida. Y no decir « Quisiera esto o aquello », sino, como Saulo, el día de su conversión « ¿ Señor, qué quiere que yo haga ? (Hechos 22, 10).

Dios espera que nos abandonemos. Estar dispuestos para recibir lo que quiera darnos, para hacer lo que Él espera, para renunciar a lo que Él no quiere. San Ignacio le llama a esto : « **indeferencia** » : « **de tal manera que no busquemos más la salud que la enfermedad, que no nos importe más la riqueza que la pobreza, el honor que el desprecio, una vida larga más que una vida corta** ».

Cuando sucede algo inesperado, lo recibo de la mano del Señor y me conformo. Cuando dejo una ocupación que me gusta para otra más dificultosa lo acepto sin quejas.

Cuando termino una tarea, trato de dejar de pensar en ella. Le ofrezco todo al Señor, lo acertado, lo difícil, e intento no alegrarme de lo uno, ni entristecerme de lo otro. Por todo doy las gracias y paso a otra cosa sin mirar atrás. Así estoy, atento a no perder tiempo y a poner a Dios en el centro de mis pensamientos.

María tiene don para organizar. Le gusta prever las cosas con anticipación. Pero desde que ha creado una comunidad de personas que viven bajo el mismo techo, tiene muchos problemas, económicos y de otro tipo. « He hecho un contrato con Jesús. Le he rogado que me dirija hora por hora ».

Hacer la voluntad de Dios, a cada momento, es un camino de santidad para todos/as. La oración es para mí un camino de conversión. Nos libra de los obstáculos, de los defectos, de lo que nos ata. Purifica, lleva de la muerte a la vida. Es un momento de verdad frente a Dios.

La oración nos ayuda a sobrepasar las preocupaciones y nos da la paz. Permite amar del mismo modo a cuantos/as, encontramos. Nos permite evitar muchos errores.

Cristo se ha hecho semejante a los/as pecadores/as, y ha padecido por ellos/as. (2 Cor 5,21) Cuando meditamos su Pasión, participamos de sus dolores y vencemos el pecado en nosotros/as y en los demás. « *Quien pierde su vida por mí, la salva* » (Mat. 16, 5).

El fruto más importante de la oración pues es **la transformación de nuestra voluntad**, hasta que sea una sola con la de Jesús.

Cuando termino la oración, puedo preguntar : « Hoy, sobre este punto particular ¿ cómo voy a cambiar para hacer lo que Dios me pide ? ».

Elegir a Dios

Querer lo que Dios quiere, es renunciar a sí mismo/a. Es muy difícil. Jesús exige mucho : “*Quien no está conmigo, está contra mí*” (Lc 11, 23). “*Quien no renuncia a todo lo suyo no puede ser mi discípulo*” (Lc 14, 33). Se trata nada menos que de morir a sí mismo/a y al mundo.

Lo que hemos decidido es servir a Dios : pero, en realidad siempre nos quedamos con algo. Estamos divididos/as. Elegir a Dios no se hace de una vez. Es asunto de toda la vida.

San Ignacio había reunido a unos compañeros, entre ellos Francisco Javier, el futuro apóstol de la India y de Japón.

Javier, inteligente, vacilaba en abandonar los estudios. Entonces, Ignacio le recordaba : ¿ De que le sirve al hombre ganar el mundo si llega a perder el alma ? (Mat. 16, 26).

La oración nos centra en Jesús, en Dios. Nos pide que renunciemos no sólo a las diversiones, sino también a las ideas preferidas, a las costumbres, a los apegos, a los pecados. La oración ayuda a elegir a Dios, la única riqueza verdadera. **Quien a Dios tiene lo tiene todo.** Quien no tiene a Dios, no tiene nada.

Querer lo que Dios quiere es el resultado, es el fruto más bello de la oración.

Resumen

La oración nos transforma poco a poco. Lo más importante es querer lo que Dios quiere.

Interioricemos

¿Cómo percibir en el trabajo cotidiano la voluntad de Dios ?. Estar listo/a, para aceptar lo que Él me da, cambiar mis planes, renunciar a los propios deseos, aceptar los contratiempos, la adversidad.

IX

EL CUERPO Y LA ORACIÓN

Dios ha hecho nuestro cuerpo. « Debemos amar nuestro cuerpo, ya que Dios nos ama por entero, cuerpo y alma » (Santo Tomás de Aquino). Jesús ha tenido un cuerpo como el nuestro. El cuerpo es la morada de las tres Personas Divinas. Algún día resucitará. El cuerpo es el medio de comunicación con los/as demás. Para estar en comunión con los/as otros/as, es imprescindible estarlo consigo mismo/a.

En la persona que reza, es **la persona entera** que **reza**, cuerpo y alma. El cuerpo expresa la disposición interior de la oración y la refuerza. La oración del cuerpo es útil, particularmente cuando nos cuesta orar : arrodillarse, hacer la señal de la Cruz, ya es una manera de rezar.

Antes de empezar, hay que hacer notar algo. Hoy, numerosas escuelas de oración le dan mucha importancia al cuerpo en la oración. Se basan en la tradición del judaísmo y del cristianismo. Las prácticas procedentes de Oriente (yoga...) tienden a aumentar estas modalidades.

Sin embargo este modo de ver no es compartido por todos/as. Un gran número de orantes afirma que la oración mental no depende de una postura corporal cualquiera. Para ellos, la oración interior supone ante todo el descanso, el abandono físico. Hay que estar cómodo, no tener frío, etc...

Para el cuerpo, pues, la mejor manera de orar es estarse sin mover, en silencio.

Conviene tomar en cuenta esta opinión y respetar las diferentes sensibilidades. Estos puntos de vista son diferentes, pero se completan, no se oponen.

La respiración

Antes de la oración me calmo, tomo distancia de los acontecimientos o del trabajo que acabo de vivir y hacer : Existo. ¿ Qué voy a hacer ?

Voy a la oración me coloco bien recto/a, cierro los ojos. Respiro profundo. Con el pensamiento sigo el aire que penetra en mí, luego el aire que sale. Ejercicio que da sosiego, recogimiento, e interiorización. Respirar así, concientemente, de vez en cuando, ayuda a vivir el presente en la paz.

El aire que respiro no se ve pero a la vez es fuente de vida. También Dios. El aire me hace pensar en Dios.

- * Inspirar es acoger la vida. El aire es don de Dios.
- * Expirar es vaciarse para acoger : signo de disponibilidad.
Me entrego a Dios ; el Espíritu me vacía de mí mismo, de mí misma, me purifica.

El poeta persa Saadi de Chiraz sugiere el sentido de la respiración :

« Cada respiración contiene dos bendiciones :
En la inspiración es dada la vida.
En la expiración se expulsa la muerte.
Agradece a Dios dos veces a cada respiración ».

También puedo poner una palabra en la inspiración y una en la expiración. Por ejemplo :

Jesús	Salvador
Ven a mí	Voy a tí
Santifícame	Purifícame
Ven a mi auxilio	Ten piedad de mí
Gracias	Te quiero

Cada uno inventa sus propias fórmulas. Se repiten estas palabras varias veces al día. Luego se toma una palabra de la Escritura.

Puedo practicar este ejercicio de vez en cuando, en la calle, en el carro, en el trabajo...

La inmovilidad

Cierta inmovilidad durante la oración revela una gran atención a Dios. Es señal de que uno es dueño de sí: Señor, soy todo tuyo/a. Te escucho.

Cuando se habla de la inmovilidad del cuerpo, hay que entenderlo bien. Se debe ser humano/a. No se trata de convertir el cuerpo en estatua a costa de un esfuerzo que desviaría la atención a Dios. Lo importante es quitar toda agitación. Es poner todo el interés en la presencia de Dios y en lo que El realiza en el alma.

El movimiento

Practicar la oración supone una vida equilibrada. La vida es hecha de descanso y de actividad. Puesto que la oración requiere una inmovilidad prolongada, es necesario que, en otros momentos, el cuerpo descansa de cierta manera: trabajos, paseo, carrera, deporte, ejercicios rítmicos, taichi, yoga, como las danzas sagradas judías, indias o chinas. El Oriente tiene una gran experiencia en eso.

Las posturas del cuerpo

Todas las posturas son buenas durante la oración: sentado/a, arrodillado/a, postrado/a, acostado/a...

También es bueno andar, caminar, danzar. Todo lo que hacemos expresa un sentimiento, que cada uno/a perciba su propia manera. Lo importante es **vivirlo**, concientemente. ¿ Porqué estoy de pie? o ¿

sentado/a ? ¿ Porqué estoy caminando ? ¿ Qué Le quiero decir a Dios a través de ello?

En cada postura, lo esencial es sentirse a gusto : que esta postura nos permita estar tranquilo/a, sin distracción ni molestia. Cuando se está cansado/a de una postura, hay que cambiar. Cada uno/a, se acomoda como le parece, excepto, claro, durante los oficios litúrgicos.

De pie

Esta postura expresa el respeto y el fervor. A Dios aspiramos. Estar de pie también significa vigilancia, atención : « Sean como los sirvientes, como las sirvientas, que esperan a su amo al regreso de bodas » (L 12, 36). Los brazos, libres, hablan de la disponibilidad : Señor, estoy dispuesto/a, para cumplir Tu voluntad.

También recuerda la Resurrección de Jesús, levantado de entre los muertos. Mantenerse recto/a es prueba de que estamos vivos/as, física y espiritualmente.

Los brazos

Se pueden juntar las manos en un ademán de ofrenda. Levantar las manos tiene varios significados : puede ser alabanza, súplica : « Toda mi vida te bendeciré, en tu nombre levantaré mis manos » (Salmo 53, 5-6). « Levantense y bendigan al Señor, vuestro Dios », y « El pueblo entero, levantando las manos, contestó AMEN. Luego se postraron » (Neh. 9, 5...).

Reclinarse

Indica el « temor a Dios », el respeto, la veneración. Es lo que hacemos delante del Santísimo Sacramento. A esta postura corresponde el arrodillarse cuya práctica es de tradición : « Por estas razones doblo mis rodillas ante el Padre » (Ef. 3, 14).

De rodillas

Esta postura significa humildad, súplica, arrepentimiento : somos como el pordiosero/a, que no posee nada.

Sentado

La postura más corriente, por ser la más estable. La espalda recta, el cuerpo equilibrado, los hombros caídos, las manos abandonadas en las rodillas o con las palmas de las manos hacia arriba.

« María, sentada a los pies del Señor, escuchaba sus palabras » (L 10, 38). Es « todo oído, descansando junto al Señor, maravillada como uno/a que lo espera todo de su padre. También es la actitud del ruego : « Señor, escucha mi clamor, estén tus oídos atentos al grito de mi súplica » (Salmo 130, 2).

En cuclillas

La variante moderna es el pequeño banco que permite una mejor circulación de la sangre.

Sentado/a en el suelo, o en un cojín, con las piernas cruzadas.

Es la postura llamada « oriental » o « flor de loto » :” inmóvil como una llama sin viento”. Uno está en contacto directo con el suelo, la tierra creada por Dios. También es la postura de la meditación budista. « Señor, soy todo tuyo ».

La postración

« Abrahán se postra en Mambré » (Ge. 18). « Moisés cae de rodillas y se postra » (Ex. 3, 48).

La persona se arrodilla y se inclina hasta que la frente toque el suelo : las manos están puestas en el suelo. Es una expresión muy fuerte del cuerpo entero, adorando a Dios escondido, invisible. Fascinado por la grandeza de Dios el ser humano Le expresa así su respeto, su veneración, y reconoce cuán pequeño/a es. Humillándose hasta la tierra, expresa el temor a Dios y su estado de pecador/a.

También conviene mencionar la gran postración que se practica en las ordenaciones o en las entradas en los monasterios. La persona que entra se tira completamente al suelo para expresar su deseo de morir y volver a nacer a una nueva vida. Esto se puede hacer también estando solo/a. Ciertos jóvenes lo hacen en Taizé espontáneamente, cuando descubren que hay muchas maneras de orar.

La mirada

Los ojos levantados al cielo (J 11, 41 y 17, 1) significan el contacto con Dios, la alabanza, la fe. Cerrados, los ojos expresan recogimiento, interioridad. Fijos en el crucifijo, en un icono, en la Hostia... los ojos expresan la fuerza del deseo, el apego del corazón o las ganas de compartir la cruz del Cristo.

Resumen

Nuestro cuerpo participa en la oración a través de gestos, posturas, con música, con danzas, en las procesiones. También ora nuestro cuerpo cuando estoy quieto/a en la oración silenciosa.

Interioricemos

¿ Cómo ora nuestro cuerpo ? (Postura, gestos, signo de la cruz, con los brazos levantados, con danzas, con procesiones...).

X

LAS CONDICIONES PROPICIAS PARA LA ORACIÓN

« *Tú, cuando reces, entra en tu habitación y cierra la puerta* » (Mat. 6, 6)

El lugar

Es bueno tener un sitio especial para la oración. Un objeto religioso : **crucifijo**, imagen, icono, candelabro, alfombra...por ejemplo:

Un catequista del Tchad participó en un taller de escuela de oración.

Ahora hace oración cada día. Se sienta detrás de su casita.

Mientras los niños juegan al otro lado.

El momento

Elegir el mejor momento del día. Para muchos, muchas, lo que más conviene es por la mañana ; después del descanso de la noche, uno está bien dispuesto/a.

Otros/as, prefieren la tarde , después del trabajo, les gusta pasar un buen rato junto al Señor y hacer el balance del día que se termina, para dar gracias y pedir perdón. Unos emplean el momento de descanso del mediodía, después de la comida. **A Cada uno/a de buscar lo que mejor le conviene.** En todo caso, hay que elegir un momento en que el silencio sea posible.

El tiempo

¿ Cuánto tiempo dura la oración ? A cada uno/a, le toca elegir el tiempo. Para empezar, ... para un/a joven, un padre o una madre de

familia, con muchas ocupaciones, unos diez o quince minutos, puede bastar. Al principio, conviene empezar con una meta razonable, modesta, pero serle fiel cada día.

Después, cuando se esté mejor en la oración, se puede pasar a veinte minutos. Lo ideal para un laico/a, es media hora.

Claro que si ocurre un caso urgente (alguien enfermo/a...) hay que atenderle en seguida : es una prioridad. Se puede acortar la oración, aplazarla a otro momento, o bien suprimirla por una vez.

Los/as que tienen insomnio, pueden perfectamente rezar por la noche. En vez de perder el tiempo pensando en cosas vagas, pueden rezar el rosario o hacer oración :

« Es bueno dar gracias al Señor
y cantar a tu Nombre
oh Dios altísimo :
publicar tu amor por la mañana
y tu lealtad a lo largo de la noche »
(S 92)

Una mamá que se encuentra sola para atender y educar a sus muchos hijos está agobiada. Mientras está trabajando puede invocar (Gloria a Dios... Ten piedad... Gracias Señor... Te amo...) y ya es algo. Pero es importante que ella trate de encontrar unos quince minutos de tranquilidad para que descansen el cuerpo y el alma en presencia de Dios. Esta sencilla oración es grande para el Señor.

Los religiosos, las religiosas, los sacerdotes deben tratar de dedicar una hora diaria a la oración. Rezar para las personas de quienes se ocupan hace parte de su vocación. No son momentos robados a su ministerio sino el corazón mismo de su ministerio, es lo que da valor a todo lo demás.

Un Maestro espiritual, el padre **Caffarel** decía incluso – según una tradición que se sigue conservando en ciertas órdenes religiosas – que

los sacerdotes deberían dedicar dos horas diarias a la oración, ya sea una por la mañana y una por la tarde... A cada uno le toca ver cuáles son sus propias posibilidades.

Dedicarle tiempo a la oración es una opción

Más uno/a está sobrecargado/a de trabajo más necesita detenerse para analizar.

Se necesita un espacio de tiempo para dejar de lado las preocupaciones y las imágenes que perturban la mente. Por eso la experiencia demuestra que para acercarse a Dios no basta media hora. A ser posible, es necesaria una hora.

Pero uno no debe precipitarse. Ir demasiado de prisa es correr el riesgo de desanimarse y de fracasar. Cada uno/a tiene que aceptar los propios límites.

También hay que recordar que la vida espiritual tiene etapas. Algo que nos parece imposible hoy, tal vez sea posible después, e incluso fácil.

La oración necesita de tiempo. Quizás sea necesario pensar de otro modo la organización de nuestros días. Tengo una responsabilidad profesional, familiar. Ciertos se comprometen en la vida de la parroquia, o en otros servicios. Son muchas cosas. ¿ Cuánto tiempo le doy al tiempo libre? ¿ No paso demasiado tiempo delante del televisor, de internet ?

Debo pensarlo bien y preguntarme dónde se halla lo más importante. ¿ Qué debo dejar? Uno/a, no debe decir : No tengo tiempo para orar. Siempre se tiene tiempo para lo que se ama.

“No imaginemos que nos resultaría más fácil hacer una hora de oración diaria si nuestros días tuviesen veinticinco horas. El problema seguiría igual : tendríamos que interrumpir nuestras actividades para darle tiempo a Dios » (Mr Sankalé).

La vida de oración supone una opción : tal vez sea necesario abandonar ciertas actividades para el Señor : « Dios, primer servido » (Santa Juana de Arco).

Preparar el corazón para la oración

Ahí tienen unas disposiciones que favorecen la práctica de la oración :

- disponibilidad y dominio de sí
- silencio
- pureza del corazón
- mortificación
- alegría
- deseo y amor

Disponibilidad y dominio

La oración nos obliga a cortar con lo que nos gusta. Dios es más importante. Sólo Él es la felicidad. La oración nos revela cuán lejos estamos de Él. Nos muestra nuestros puntos de resistencia, nuestros pecados. Es el lugar de combate. Contribuye a nuestra liberación, a nuestra curación.

Estar atento/a, a la llamada de Dios, consentir a lo que pide, estar « en vela para su llegada » (L 12, 35), no apegarse a las cosas (1 Cor. 7, 31) dispone el corazón para la oración.

Dentro de sí, tratar de dominar las emociones a fin de vivir en la paz e irradiar esta paz exteriormente con un rostro sereno, como los maestros de la sabiduría oriental.

Durante el día :

- * Aceptar los acontecimientos imprevistos
- * No pretender controlar todo

- * Ser capaz de dejar una ocupación interesante
- * No dejar que nos abrumen las preocupaciones
- * Conservar la serenidad ante las contrariedades
- * Tratar de no enojarse
- * Reconocer los errores
- * Evitar justificarse siempre
- * Perdonar las ofensas
- * Evitar la palabra inútil y pláticas demasiado largas
- * Contestar amablemente a quienes nos fastidian
- * Sonreír y estar sereno/a.

Todo esto ayuda a transmitir paz y armonía en sí y alrededor de sí y facilita el entrar en la oración.

Cuando tengo que luchar con lo que me ata, puedo invocar a Jesús, pronunciando su Nombre, o decir, como San Pedro : « Señor, Tú que lo sabes todo, bien sabes que Te amo » (J 21, 17).

Silencio

Muy a menudo nuestra vida se agita entre el trabajo, la familia, las preocupaciones, el estrés de la vida moderna. A veces la culpa es nuestra. En realidad, nos gusta esa agitación : estamos dispersos/as.

La oración supone detenerse. Nos recuerda que ser cristiano/a, en primer lugar, es amar a Dios, antes de hacer cosas para ÉL : « Amarás al Señor tu Dios... ».

El **silencio** no es sólo retener las palabras y los pensamientos. El verdadero silencio nace cuando el alma está conciente de que Dios está allí. Entonces se puede oír su Palabra. El alma penetra en Dios le hace parte de cuánto es su Ser, su Vida. « Yo les doy la vida eterna » (J 10, 28).

También el silencio nos permite encontrar de nuevo las raíces de nuestro ser y renovar en nosotros la unidad quebrantada por nuestro

apego a lo pasajero. Además, gracias al silencio, encontramos a los otros/as, no tal como les vemos, sino tal como Dios les ama.

El silencio es una condición necesaria para la contemplación.

La pureza del corazón

Admitimos el pecado en nosotros/as... Estamos enfermos/as, pero no tenemos verdaderas ganas de sanar. Nos vemos imposibilitados/as, de progresar por el apego a lo que no es Dios.

Dios rechaza cualquier sombra del mal en sus amigos, en sus amigas : « *Sean santos, porque Yo soy santo* » (Pedro I – 1, 16) – « Sean perfectos, como su Padre del cielo es perfecto » (Mat. 5, 48). En la Jerusalén celeste « no entrará nada impuro » (Ap. 21, 27).

La pureza del corazón es ante todo el deseo de llegar a ser santo/a « como Dios ». Es pues una guerra sin piedad contra todas las formas del mal que en nosotros/as, se esconde.

La persona de oración hace todo para arrancar las malas tendencias que descubre en si. También trata de ser coherente y veraz entre las buenas intenciones y el actuar de cada día.

El examen de conciencia, la Penitencia, la Comunión frecuente son los mejores remedios para luchar contra el pecado. También lo son la mortificación y el ayuno.

Sin embargo nuestros esfuerzos no son capaces en sí mismos de facilitarnos la pureza del corazón. Sólo el Espíritu nos la da poco a poco. PidámosLe con humildad nos limpie Él mismo el moho del alma.

Mortificación

La Iglesia, si bien nos ofrece estos medios de purificación, nos pide que les completemos con gestos que expresen nuestro arrepentimiento.

« Pues también Cristo sufrió por ustedes, y les dejó ejemplo para que sigan sus pasos » (P 1 – 2, 21) – « El que quiera, venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame » (Mat. 16, 24).

San Pablo añade : « Me impongo una disciplina y domino mi cuerpo » (1 Cor. 9, 27), « Completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo... » (Col. 1, 24), « Anunciamos Cristo crucificado » (1 Cor. 1, 23) (ver Gal. 6, 14 ; 1 Cor. 1, 17 y 2, 2).

La penitencia o mortificación tiene por fin imitar a Jesús quien, primero, llevó su cruz, y así, reparar el daño causado por nuestros pecados.

Son muchas las maneras de hacerlo : prevenir las trampas que pone el dinero, renunciar a un gasto inútil, ayunar de vez en cuando, elegir un modo de vida pobre, compartir con los que tienen hambre... En la vida cotidiana, aceptar las penas, los dolores, la enfermedad, el carácter del prójimo, ... y todo ello por amor a Jesús.

Alegría

Una cierta disciplina, cierto rigor, no debe entristecer nuestra vida, al contrario. El clima normal del que ora es la alegría.

Los salmos ya están llenos de invitaciones a la albanza, a la alegría : « ! Aclame al Señor, toda la tierra ! » (Salmo 100) – « Tu amor será mi gozo y mi alegría » (Salmo 31, 8).

La predicación de Jesús en el monte empieza con ocho declaraciones de felicidad. Pero hay otras muchas en el Nuevo Testamento. Jesús les

promete a sus discípulos la alegría : « Les he dicho estas cosas para que mi alegría esté dentro de ustedes y su alegría sea completa » (J 15, 11) y San Pablo : « Alégrese en el Señor, siempre » (Fil. 4, 4 ; 1 Tes. 5, 16). El Espíritu Santo es el tesoro escondido que colma de alegría a quien lo descubre (Mat. 13, 44).

Deseo y amor

En fin, la mejor disposición para orar, es desear a Dios, tener hambre y sed de Él, y, por encima de todo amarLe. Estoy hablando con mi mejor amigo. Sin esta hambre nos desviamos, perdemos esto y aquello.

« Oh Dios, Tú eres mi Dios ; desde el amanecer ya Te estoy buscando“ (Salmo 63).

« Sólo tengo un deseo, ser tuya » (Santa Teresa).

Resumen

Es bueno tener un sitio para la oración, con una imagen o estampa con una velita encendida.

- A la oración hay que dedicarle tiempo. Tratar de escoger un momento preciso, diario, cada vez que es posible. Entrar en el silencio. Amar a Dios y desearLe.

Interioricemos

¿Cuál es el mejor sitio en mi casa para orar en soledad? ¿Cuál es el momento más propicio ?

¿ Cuánto tiempo dura mi oración ?

XI

EL AYUNO

EL AYUNO EN LA BIBLIA

Tradicionalmente el ayuno consiste en privarse de alimento de una noche a la noche siguiente. Expresa la humildad delante de la grandeza de Dios (Lev. 16, 19) ; (Dan. 9, 31) (Esdras 8, 21). Va siempre acompañado de la oración. Se ayuna también para reparar las faltas e implorar el perdón (Reyes 1, 21, 27).

Moises y Elias se disponen para su misión con un ayuno de 40 días. Jesús hace lo mismo, « al final tuvo hambre » (Mat. 4, 2). Entonces es cuando recibe la fuerza para resistir las tentaciones del demonio.

En su enseñanza, Jesús considera el ayuno como algo natural : « Cuando ayunas... » (Mat. 6, 16). Incluso añade que sólo el ayuno, acompañado por la oración, puede ahuyentar al demonio (Mat. 17, 21).

Sólo pide que se ayune con discreción, para evitar la banagloria : « Perfuma tu cabeza ». Santa Hildegarda, inspirándose de Zacarias (8, 19) recomienda el « ayuno de la alegría », que ahuyenta el miedo, la tristeza, la angustia.

Las primeras comunidades cristianas solían ayunar (Hechos 13, 2-3 ; 14, 23). San Pablo ayuna con frecuencia (2 Cor. 11, 27).

El sentido profundo del ayuno es reconocer que Dios es el **alimento verdadero**. Ningun bien de la tierra puede satisfacer nuestra sed de felicidad. « No sólo de pan vive el ser humano » (Deut. 8, 3 ; Mat. 4, 4). Jesús amplía esta enseñanza el día después de la multiplicación de los panes : « Procuren no el alimento que pasa, sino el que dura para la vida eterna... Yo soy el pan de la vida » (J 6, 27, 35, 58).

Cristo está siempre con nosotros/as. Pero desde la Ascensión su presencia está escondida. « Vendrán días en que les quiten al esposo, entonces ayunarán » (Mat. 9, 15). Peregrinos/as, todavía no estamos en el Reino. Jesús nos falta ; el ayuno expresa la espera, el deseo de su llegada.

¿ CÓMO PRACTICAR EL AYUNO ?

Los cristianos/as, del oriente ayunan con frecuencia.

La Iglesia latina ha reducido mucho las exigencias del pasado. Pide a los fieles que ayunen sólo el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo (prescindiendo de una o dos comidas).

Ciertos grupos, en particular las comunidades nuevas **ayunan los viernes**.

El ayuno tiene generalmente un aspecto comunitario ; es más fácil ayunar cuando se es apoyado por el ejemplo de un grupo entero.

Unos cristianos/as eligen ayunar de manera personal, ya sea privándose de una comida, tomando menos alimentos o contentándose únicamente con pan.

Pero, cuando se ayuna, hay que **beber** lo suficiente.

Es deseable pasar en oración el tiempo que se hubiera pasado en la comida.

¿ POR QUÉ SE AYUNA ?

Muchos ayunan solamente para compensar el exceso de alimentación, fuente de enfermedades cardio-vasculares en la mayoría de los países occidentales, pues, lo hacen por cuestiones de salud.

Pero el ayuno voluntario va adquiriendo un sentido nuevo desde que los habitantes de los países ricos se dan cuenta que miles y miles de personas no tienen que comer a causa de la pobreza, por consecuencia de desastres naturales o de las guerras. De allí la idea de ayuno de solidaridad o de compartir.

Pero, para los/as que creen, el ayuno se impone más aún por otros motivos.

La **templanza** es necesaria (la moderación en el beber y el comer : tomar únicamente lo que se necesita). No hay vida cristiana sin ascesis. « El diablo incita primero a la gula luego enreda a la persona a otros vicios. En cuanto tienen el estómago lleno, empiezan a sentirse orgullosos/as » (Santa Hildegarda).

Pero el ayuno es mucho más. Consiste en privarse por un momento de una comida normal. El ayuno disciplina el cuerpo que pide siempre más. Permite reparar las muchas faltas que nos hizo cometer.

El ayuno pone de manifiesto nuestras debilidades. Nos pone al desnudo. Nos obliga a tomar conciencia de nuestras costumbres, la lógica del consumo en nuestra alimentación, así como nuestro comportamiento en general. Nos lleva a descubrir una vida sencilla.

El ayuno nos libra del mundo. Combate nuestro deseo de placeres, de bienes. Desarrolla fuerzas potentes de conversión. Transforma nuestro ser por la gracia.

El ayuno fecunda nuestras vidas. El Cura de Ars, que hacía un ayuno riguroso convirtió a muchos pecadores/as. Aún más sencillamente, cuando, según nuestras posibilidades, ayunamos por Dios, notamos unos resultados a menudo maravillosos e inesperados. « Cuando ayuno, decía un musulmán, cae sobre mí y alrededor de mí una lluvia de gracias ».

El ayuno consta de una parte de misterio. Crea solidaridad con los/as que sufren. « Camino por un misionero » decía Santa Teresa. Ayuno

con los/as que pasan hambre, con las víctimas de las injusticias, de los atentados, de las guerras ; con los/as que no llegan a salir del pecado.

El ayuno le da más intensidad a nuestra oración y nos acerca a Dios. Se debe vivir con amor. «El ayuno es el alma de la oración y la misericordia es el alma del ayuno. Que ayune él que reza. Que él que ayune practique la misericordia ; ayuno y amor van juntos » (San Pedro Crisologo).

Por todas esas razones, el **ayuno tiene su lugar en una vida de oración.**

Resumen

El ayuno prepara el espíritu para que encuentre a Dios, nuestro alimento verdadero.

Interioricemos

¿ Por qué Ayunar? ¿ Cómo ?

XII

LA LUCHA DE LA ORACIÓN

Las distracciones

Sucede, en el transcurso de la oración pensar en tantas cosas. Las distracciones a veces son tantas que no nos es posible pensar en Dios y eso nos molesta.

En realidad es algo normal. Estamos dotados de memoria e imaginación. Son dones de Dios muy útiles. La memoria nos recuerda acontecimientos, gestos necesarios a cada momento. La imaginación, la asociación de ideas, permiten inventar, hacer planes. Gracias a aquellas facultades nacen las obras de arte, las creaciones literarias. Más aún, es de la investigación y de los inventos de muchas personas que ha nacido la ciencia moderna.

Pero no dominamos totalmente esos instrumentos. En ciertas ocasiones, la imaginación nos molesta con ideas inútiles, y eso, en particular, durante la oración. Es porque, en ese momento, nuestra mente no está ocupada en un trabajo intenso. El objeto de la oración no es algo visible. Tratamos de pensar en Dios o en alguna realidad invisible. A diferencia de lo dicho anteriormente, es un momento de vacío y de silencio.

Entonces todas las ideas, las fantasías que no teníamos cuando estábamos ocupados/as, vuelven a nosotros/as y nos cuesta dominarlas.

No hay que asustarse. Las distracciones tienen su explicación psicológica. Por otra parte pueden molestar más aún cuando estamos cansados/as o cuando nos preocupa un acontecimiento inesperado.

Cuando las distracciones son muchas, no se pueden ordenar ni dos ideas. Uno tiene la impresión de que ya no puede rezar, no puede ir adelante. Está como un leño. Se pregunta si vale la pena seguir. La oración se vuelve una lucha. A eso le llamamos oración **laboriosa**.

Hay que aceptar esta dificultad con humildad. La oración es buena a pesar de ello y el Señor está contento con nosotros/as.

¿ Entonces, qué podemos hacer ? En cuanto nos damos cuenta de que estamos distraídos/as, tranquilamente, simplemente, sin culpabilizarnos, volvemos a la oración. Despertamos nuestra fe. Pensamos en Dios que está en nosotros/as. Y esto lo hacemos tantas veces como sea necesario.

Santa Teresa de Ávila da este consejo a los/as que sufren muchas distracciones : « Imaginen que Dios está cerca de ustedes. Si se acostumbran a considerarle cerca, nunca les fallará ».

Cuando la oración se hace difícil, es bueno decir unas frases muy cortas, tales como : « Dios mío, Te quiero. Quiero lo que Tú quieres ; gracias por todo ». También se puede leer un salmo, o caminar, cantar, decir el rosario...

Las montañas

Queda el problema de los pensamientos que, aunque buenos, no dejan que nos ocupemos de Dios. Por ejemplo, un/a catequista, piensa en la catequesis que va a dar. O uno/a se alegra pensando en una acción buena que se propone hacer, o lamenta una palabra mala que se le ha escapado. No está mal. Pero no conviene detenerse en ello. Hay que volver a Dios lo antes posible. Sino estos pensamientos buenos se van a convertir en **montañas altas** que esconden el sol.

Las tentaciones

El demonio es nuestro enemigo. Nada le enoja tanto como ver a una persona que reza, porque no puede nada contra ella. Entonces trata de desviarla utilizando todos los medios.

Siempre ataca el punto más débil. A quienes están más seguros de sí mismos/as, les sugiere que se aficionen a los consuelos, que se sientan a gusto con las ideas más altas.

Al contrario, procura desanimar a los/as que tienen un temperamento ansioso pesimista aumentándoles la inquietud. Les lleva a imaginar que no saben hacer oración y que pierden el tiempo. Cuando una persona dice : « Rezo de mal en peor ; voy para atrás en vez de ir para adelante... », a menudo se trata de una trampa del tentador que trata de que dicha persona abandone la práctica de la oración. ¿Cuál es el remedio ? Hay que perseverar, humilde y firmemente, sabiendo que nuestra oración, tal como es, le agrada a Dios.

El desierto, la noche

Puede suceder que nos encontremos en un estado de sequedad espiritual muy difícil. Como si Dios se escondiera y nos abandonara. Podemos dudar de Dios, del cielo. Experimentamos toda clase de tentaciones. Ya no nos apetece la oración. Pero es claro que hay que seguir rezando con la voluntad. Esta situación puede durar meses, incluso años. Uno se ve como en un túnel del que nunca saldrá. « ¿ Porqué te escondes en los tiempos de la angustia ? » (Salmo 10, 1); « Dios mío, Dios mío, ¿ porqué me has abandonado? » (Salmo 22).

Este dolor no es una enfermedad del alma, menos aún una culpa. Se le llama « **noche de los sentidos** ». Es muy común. Casi todos/as la experimentan alguna vez. Es una etapa necesaria en la vida espiritual. Así como el niño, tiene que dejar un día la leche de su madre para tomar un alimento de adulto, es necesario que la parte sensible de nosotros/as se despoje de los consuelos que gozaba. Las luces y los

momentos de felicidad desaparecen. En realidad Dios sigue presente. Está aún más cerca, pero sufrimos al no experimentar su presencia.

Lejos de ser señal de una oración menos buena, la noche del alma es el momento en el que Dios purifica la memoria, la inteligencia y la voluntad para que pasemos a la etapa superior, a un crecimiento en la oración.

Uno de los frutos de esta « noche » es la humildad. El alma es conciente de su pobreza. Se hace más suave. Tiene que vivir ese período en la fe y la paz. Tiene que saber que el Señor está siempre en ella y que, por cierto algún día, volverá la luz. Cuanto más larga es la noche, más abundantes son las gracias que vienen. Por eso le llama San Juan de la Cruz a esa dificultad la « **noche bienaventurada** ».

Dios sabe hacer que la oración tenga tal gusto, que se vaya a ella como a bailar

Y también que tenga tal gusto, que se vaya a ella como a una batalla.

Resumen

Tener distraccionnes es algo natural. No es grave. Pero no debo cansarme de volver a Dios. Lo importante es mantener el firme propósito de orar. A veces puede ser como si estuviera en el desierto. Pareciera que Dios está ausente. Sin embargo debo seguir con ánimo. A menudo la oración es una lucha.

Interioricemos

¿ Cómo le es posible hacer oración al que tiene que atender a su familia, al que tiene muchas ocupaciones ? ¿ Cuáles son los medios para ser fiel a pesar de todo ? ¿ La oración me ayuda a vivir mejor?

XIII

LA ORACIÓN DE LOS LAICOS

Los laicos viven en el mundo

Los/as « **fieles laicos/as** », dice Juan Pablo II en Advertencia apóstolica sobre la vocación y la misión de los/as laicos/as en el mundo n° 14 y 15, participan en la vida del mundo con sus actividades profesionales, familiares, sociales. Conocen las mismas alegrías y las mismas penas, las mismas preocupaciones que todos/as.

El Bautismo y la Confirmación les hace miembros de la Iglesia, llamados a ejercer su « función sacerdotal, profética y real » en las actividades del mundo, como sacerdotes, reyes y profetas, pero su lugar está **en el mundo**. Allí es donde se tienen que santificar. El mundo es a la vez el lugar de su vida y el campo de su apostolado. « **Trabajan en el mundo como el fermento** ». Su misión es revelar a las personas que Dios les ama. El primer papel de los laicos/as es actuar en la sociedad, aún antes de comprometerse en su comunidad cristiana.

Su oración está marcada por las realidades diarias. Su alabanza es acción de gracias por todo lo que han visto o vivido alrededor suyo. Su súplica es por las necesidades espirituales y materiales del entorno en el que viven.

Una maestra pasa el día entero en medio de los/as niños/as. Sigue trabajando para ellos/as por las tardes o por las noches y parte de las vacaciones. Toma en cuenta tanto lo que esperan los padres como las reglas de la administración. Esto es lo que lleva consigo cuando llega el momento de la oración.

Una oración adaptada

Los laicos y las laicas no tienen porque copiar la manera de orar de los sacerdotes y las religiosas. Se deben adaptar a las condiciones que le son propias ; tomar en cuenta sus fuerzas, el tiempo del que disponen, las obligaciones del trabajo y de la familia.

A cada uno/a, le toca decidir con realismo a qué momento va a rezar y cuánto tiempo durará la oración. En ciertas ocasiones – una visita, un enfermo, - hay que posponer el momento de la oración, o tal vez, reducirlo.

Pero tiene que ser excepcional. Hay que respetar el principio de que la oración es **cotidiana**. Procurar atender al servicio cotidiano mínimo de amor a Dios.

La oración imprescindible

La necesidad de la oración permanece. Los/as laicos/as viven en medio de una sociedad cuyos problemas comparten. Se trata de darles sentido a estos problemas presentándolos a Dios. La ORACIÓN hace parte de las tareas de los laicos y laicas. Es muy útil, primero para ellos/as mismos/as, para volver a encontrar la paz, la tranquilidad, la serenidad. Pero también para cuantos/as encuentran o para las personas de quienes son responsables.

Las personas que dicen no tener tiempo para orar son quienes más lo necesitan.

Sin la oración nuestras obras son únicamente humanas. Al contrario, si rezamos al Espíritu Santo, El nos proporciona el amor y nuestra vida toma un valor divino.

La oración tiene una importancia vital. Cueste lo que cueste hay que señirse al tiempo fijado. Estarse allí, incluso si se tiene mucho que hacer. Incluso si se tiene la impresión que no se tiene nada que decir.

Dios, presente en nuestro corazón, ve nuestra buena voluntad, nuestro amor. Es lo más importante. El tiene tantas gracias que darnos.

Exhortación Apostólica sobre la
vocación de los laicos en el
mundo, n° 14 y 15

Resumen

Nuestra vida como laicos/as es bien ocupada. La oración se debe adaptar al trabajo, a las imprevisiones. Pero la oración es imprescindible. Hace parte de nuestras obligaciones.

Interioricemos

¿ La oración en comunidad me ayuda a perseverar en la oración personal ?

XIV

ESTRUCTURA DE LA PERSONA DIOS MORA EN LO MÁS PROFUNDO DE NUESTRO CORAZÓN

¿ Quiénes somos ?

Para comprender bien lo que es la oración no es vano preguntarnos como estamos constituídos/as. Así veremos dónde se sitúa la oración en nosotros/as. La persona consta de tres elementos (1 Tes. 5, 23).

El cuerpo es la parte visible. Los animales también tienen un cuerpo. En él está la fuerza vital. Por los sentidos exteriores recibe las informaciones. Nos permite comunicarnos con los/as demás : palabras, movimientos, señales. Es fuente de las emociones, de los deseos, etc... (sentidos interiores).

El alma o zona psíquica. Es la sede de la memoria y de la imaginación, del entendimiento y de la intuición, de la voluntad.

El espíritu o corazón profundo (o cumbre del alma).

La voz latina **espíritu** (en latín spiritus, en griego pneuma) significa soplo, respiración, lo que no es material. Es el centro más interior del ser, donde la persona dialoga consigo misma y toma las responsabilidades.

El **espíritu** o corazón profundo es el lugar en el que reside Dios, es donde Le podemos encontrar. La persona : es libre para abrirse a Dios o, por el contrario, encerrarse en sí misma.

Conocemos este tercer elemento, aquella zona espiritual, por la **fe**, por los testimonios de los **místicos/as** y por nuestra propia experiencia.

La fe

La revelación cristiana afirma en muchos textos de la Biblia aquella presencia de Dios en nosotros/as. «¿ No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo ? » (Cor.I 6, 19). « El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo... » (Rom 5, 5 y 8, 16). También lo dice la tradición de los Padres de la Iglesia.

El testimonio de los/as místicos /as

Muchos/as de las personas que se entregan a la oración dicen que por gracia han recibido **luces** sobre los misterios de Dios. De allí que se les llame místicos y místicas. Tratan de describir las realidades sublimes que Dios les reveló. Aquellos hombres y mujeres no son unos soñadores/as o unos/as « alumbrados/as » : lo han demostrado por su inteligencia, y a menudo por sus obras. Unos fueron declarados doctores y doctoras de la Iglesia, como San Juan de la Cruz o Santa Teresa de Ávila. Podemos tener fe en sus testimonios cuando aseguran que Dios vive en su corazón.

La experiencia que podemos hacer

A) A un nivel mucho más sencillo, puede ocurrir que unos/as creyentes sinceros/as experimentan a veces, en sí mismos/as, una impresión de **felicidad**, de **amor**, una **presencia**, un calor, una fuente de vida que proviene de lo alto y que no se puede explicar. Muy a menudo esos momentos de felicidad suceden durante la oración o después de comulgar. « Experimento una felicidad increíble » dice un joven.

B) Otros/as confiesan haber oído una palabra interior , de repente, diferente de otras veces. Les ha parecido que esta palabra provenía de Dios. Eso se puede verificar, si los frutos demuestran que la palabra

que han oído se ha hecho realidad, entonces hay la certeza que, en efecto esta palabra provenía de Dios.

C) Otra experiencia común y corriente : hay quienes, incluso personas que no creen mucho, sienten ansias del absoluto, ansias de Dios. Se preguntan ¿ por qué existo ? Son preguntas que pueden surgir con más fuerza después de un acontecimiento feliz o triste, o ante una opción importante, por ejemplo arriesgar la vida por los/as otros/as.

A menudo se experimenta un sentimiento de ansiedad, incluso entre gentes que han tenido muchas satisfacciones, por ejemplo, ganar una fortuna. Sin embargo no estas satisfechos/as. Siempre buscan otra cosa.

Hoy se habla mucho de **progreso**. Todos esperan que la ciencia y las técnicas sigan prosperando. Parece que nunca le basta lo que se posee. ¿ No es eso la prueba de que somos **hechos/as para Dios** ?

Esto tiene que ver con el « sentimiento oceánico » del que hablan ciertos siquiátras (Freud – El malestar en la civilización). Ciertas personas, analizando lo que sienten en el alma descubren algo muy grande, unos deseos sin límites.

Sería muy fácil clasificar estos hechos como fenómenos ordinarios, frutos de la imaginación o de psicosis.

Para nosotros/as al contrario, aquellas experiencias, y otras muchas, son señal de que existe un mundo inmenso, superior a lo que vemos. Que se quiera o no, esta **dimensión espiritual** es una realidad. Se halla presente en toda persona, incluso en la más perversa.

Pero resta inalcanzable para muchos/as. Las ciencias humanas la ignoran o la comparan a unas fantasías, a proyecciones de sí mismo/a, etc... Una ciencia estrecha de este tipo no respeta al ser humano y omite la realidad : no toma en cuenta la dignidad de la persona y su valor.

La intranquilidad, la ansiedad general de la que hablamos viene de que la persona tiene una vocación sobrenatural, es decir por encima de sus capacidades humanas. Para eso ha sido creada. Después de haber buscado la felicidad por todas partes, San Agustín reconoció el error : « Nos hiciste para Tí, Señor, y nuestro corazón no encontrará sosiego mientras no descanse en Tí ».

Lo que enseña la Iglesia, los testimonios de los místicos, y la experiencia coinciden en afirmar que existe en la persona una realidad muy alta. Es el efecto de la presencia de Dios en lo profundo del corazón o cumbre del alma. Presencia que no se descubre directamente a través de la reflexión (dialéctica o intuición). Sin embargo se pueden comprobar los efectos.

Esta presencia de Dios es para todos

Esta disposición para lo divino uno la puede desarrollar... o rechazar. Hay quienes la rechazan, la niegan, o la ahogan dándole demasiado importancia al dinero..., a las pasiones... La persona carente de Dios se repliega en si. Se centra sobre uno o varios puntos de los que es esclava.

La persona que niega a Dios se encierra en si misma. Convencida que nadie le ama y no ama a nadie.

Al contrario, quien acoge a Dios está como « unificado/a » gracias al amor que resplandece en su corazón e inunda al mundo.

Entre esos dos extremos, hay una cantidad de estados intermedios. Cada uno/a de nosotros/as experimenta impulsos hacia el **infinito**, dándose cuenta de cuánto le frena. Sólo Jesús puede liberarle el corazón. Nos ha salvado totalmente, gratuitamente, incondicionalmente. Pero nos toca recibirLe a cada momento.

En esta parte profunda e invisible de nosotros/as **habita Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo.** « *Mi Padre y yo vendremos a Él y viviremos*

en Él ». El Espíritu obra en nosotros/as modelándonos, con sus dones, a la semejanza de Dios.

« O tú que estás en casa tuya, en el fondo de mi corazón » (himno tamul). El resultado de esta presencia de Dios en nosotros/as es que ya no hay fronteras entre Él y nosotros/as.. Somos uno. Más aún, en vista de la diferencia infinita que existe entre Él y nosotros/as es que podemos deducir que Él es quien ocupa el lugar más importante.

Está « más presente a mí que yo mismo » (San Agustín). Ha comenzado ya la vida eterna.

Sin embargo, no es tan sencillo: el pecado original existe, esa realidad misteriosa no se puede negar. Si no fuera por él, el corazón profundo sería un arrebató hacia Dios. La oración no sería otra cosa que una unión total y continua a Dios. De hecho hay en nosotros/as una tensión permanente entre el bien y el mal. Optar, libremente, por Dios, tiene siempre un costo.

Quien es que comanda todo : El Yo

El cuerpo, los deseos, la mente y el Espíritu están bien ligados entre si. estructuran la persona. Camino, pienso, rezo... ¿pero, quién es este Yo ? ¿ es el cuerpo ? No, él no es quien decide.

¿ Es la mente ? Tampoco. Es el **Yo** la instancia superior. Libre. El es quien manda.

Hay personas que dan la prioridad al cuerpo. Por ejemplo la bebida les gobierna o el sexo, o la afectividad : dominan los estados del alma. O es lo mental : uno se complase en las ideas, los discursos, el orgullo.

El Yo tiene que guardar distancia entre el cuerpo y el alma. No puedo encontrar a Dios si no muero a mí mismo/a.

Pero esto no se puede realizar sin lucha. El corazón profundo también está herido por el pecado original. La buena voluntad no puede vencer

sin la gracia de Cristo. Dios, y solo Dios, puede, por el Espíritu Santo, sanar lo más profundo. Dando la capacidad para entrar en un trato de amor con Él y le convierte en un amor espiritual, divino.

Gracias a la vida de oración que lo centra todo en Dios, el cuerpo y el alma, van tomando, poco a poco, el lugar justo... y así se resuelven muchos problemas.

Vivamos en el Espíritu

Unos dirán : nunca hemos oído hablar de eso. Además en este mundo racionalista y materialista, se burlarían de nosotros/as, si habláramos de esa manera. Quizá también a nosotros/as se nos haría difícil creerlo, por no haberlo experimentado.

Cuando no nos abrimos a los grandes problemas espirituales y religiosos, cuando no le prestamos atención a lo que se mueve en nosotros/as o cuando vivimos solamente en lo inmediato, en lo ideal, el mundo del espíritu nos parece que no es realidad. « Si no escuchan a Dios cuando habla, es que ustedes hablan más fuerte que Él » (Mor Sankalé).

Determinarse a hacer oración, es hacer oración

Dios nos ama. El va, primero, en busca de nosotros/as. Espera un « sí » de nuestra parte. Su gracia está lista para venir a nuestro encuentro. La única respuesta buena y valida es « Sí, Señor, te quiero encontrar, quiero darte este momento. Quiero librarme de la cárcel de las pasiones. Quiero que hagas lo que Tú quieras de mí ».

Estas palabras generosas se deben expresar al principio de la oración, y pronunciarlas de vez en cuando a lo largo de la misma. Basta el firme propósito : « Aquí estoy por Tí ». Mi corazón profundo está orientado todo hacia Dios.

Hoy, los aviones están provistos del piloto automático que vuelve a orientar la máquina cuando le desvía una ráfaga. De la misma manera, en la oración, lo importante es la firme determinación de la voluntad : si he decidido dedicar algún tiempo a la oración y luego he hecho lo mejor posible, Dios toma en cuenta mi buena voluntad.

Estemos seguros/as, pues, que las muchas distracciones o el desaliento no hacen parte del corazón profundo.

Si por amor a Dios seguimos, a pesar de las luchas, hay oración, aunque no no parezca.

¿ Nuestro ser mental (entendimiento, memoria, imaginación) está sobrecargado ? No importa : « Que pasen las distracciones, yo estoy aquí por Dios ». Cuales quiera sean nuestras preocupaciones (un hijo enfermo, problemas profesionales), siempre será oración. Sufrimos, pero la oración puede continuar, tan bella, en lo más profundo, a pesar del vagabundeo de la imaginación. Es lo mismo si siento sequedad o si me entra sueño.

He aquí un testimonio : « me ocurrió algunas veces que al salir de hacer oraciones llenas de combate y lucha contra las distracciones, oraciones en las que yo no creía, sucedió que al final me sentía lleno de paz, de fuerza: la oración había pasado en lo más profundo del corazón ».

Tengamos fe en el fondo divino del corazón. Liberémonos de cuanto nos enreda la mente. Abrámonos al **aliento divino** « Recibirán la fuerza del Espíritu Santo, que vendrá sobre ustedes... » (Hechos 1, 8).

Resumen

Nuestro ser consta de 3 niveles : el cuerpo, el alma (emociones, inteligencia, voluntad), el espíritu que es nuestro ser auténtico, el lugar de nuestra libertad. Allí es dónde Dios está presente. Al espíritu le toca gobernar todo nuestro ser.

Interioricemos

Constamos de un cuerpo, un alma, un espíritu (éste es el « yo » verdadero). El cuerpo y el alma son buenos, pero están heridos por el pecado ; a menudo se oponen al espíritu. ¿ Qué se puede hacer para que sea el espíritu que gobierne o dirija ?

¿ Estoy seguro/a de que Dios mora en lo más profundo de mi corazón ? ¿ Cómo Le puedo encontrar ?

LA LECTURA SANTA O LECTIO DIVINA

Lo que es la lectura espiritual (lectio divina) o santa

Dios ha hablado por los profetas y sobre todo por su Hijo Jesucristo. Él es la Palabra eterna. La Biblia contiene el anuncio de Dios dirigido a los seres humanos.

La Palabra de Dios es alimento. Es Él mismo que está en la Eucaristía y en las Escrituras : « Proclamemos la Palabra de Dios – Alabado seas Tú, Señor Jesús ». « Él es quien habla cuando cantamos los Salmos o leemos las Santas Escrituras » (Vaticano 2 – Constitución de la Liturgia).

El es indispensable. Da la vida. Ilumina el espíritu, purifica el corazón y lo fortalece. Permitió a unos hombres y a unas mujeres, aún a unos niños/as ir hasta el martirio.

No se lee la Biblia como un libro cualquiera, sino como el instrumento por el que Dios nos quiere hablar. La Palabra se debe acoger con fe, amor, humildad y docilidad, como la Virgen María en la Anunciación, como María, hermana de Marta, que, sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra (L 10, 39).

Además, Dios conoce personalmente a cada uno/a, de los/as que Le escuchan y conoce sus necesidades.

La Palabra viva de Dios, siempre tiene algún mensaje para mí. Cada día hay una Palabra que me está destinada, Dios ha pensado en mí cuando la ha pronunciado. La lectura santa es pues un diálogo actual y personal : « un corazón a corazón de la persona con Dios. » (San Bernardo).

Lo especial de la Palabra de Dios, es que la podemos escuchar durante años y años sin que nos toque. Pero, un buen día, nos remueve el corazón, como si fuera la primera vez que la escucháramos.

La lectura de la Palabra se hace en el Espíritu Santo. El estaba en el corazón de los que hablaban. « El mismo Espíritu que tocó el alma del profeta toca ahora el alma del que quien la lee » (San Gregorio el Grande). También es Él que le vuelve a dar vida a la letra y que nos da la vida. Es Él que nos da esta felicidad profunda que experimentamos algunas veces.

Por todo esto hay que invocarLe y empezar por una oración al Espíritu Santo. « Alumbra mis ojos con tu luz. Ayúdame para que yo comprenda lo que Tú quieres comunicarme hoy ».

Lo que sigue a continuación viene de la tradición monástica.
Hace poco que ha vuelto a llamar la atención.
Es útil para quienes quieren profundizar la Palabra de Dios.
No hay que interpretar todo al pie de la letra.
Cada uno/a, elige de acuerdo a sus posibilidades.

Cómo elegir el texto

Algunas veces se puede tomar una página de la Biblia o un párrafo al azar. Otros/as hacen la lectura continua alternando el Antiguo Testamento con el Nuevo. Se puede leer un Evangelio completo, o uno de los profetas.

A menudo, se pueden escoger los textos de la Liturgia del día, o los del domingo anterior o el siguiente; también puede ser un himno litúrgico o una oración eucarística, una oración de la misa..., o la palabra de algún santo/a.

La lectura debe ayudar a rezar, poco importa que sea larga o corta. Lo importante es que el texto sea lo suficientemente denso. Todos los

textos de la Biblia son inspirados, pero no todos pueden ayudar a hacer oración. En general los Libros del Nuevo Testamento introducen mejor a la meditación que los del Antiguo Testamento. Sin embargo, en el Antiguo Testamento también hay textos muy ricos, como los Salmos.

Cada uno/a, tiene sus páginas preferidas, a las que acude con frecuencia. Uno/a es libre de elegir el texto. Se debe escoger el que mejor nos ayude a rezar, según sea el momento que estemos viviendo. Por ejemplo, si tenemos dificultades con alguien, podemos elegir unas palabras sobre el amor fraterno.

1 – ¡ DESCUBRO EL TEXTO! LO RELEO

Se necesita comenzar por estudiar el texto un momento. Es el espíritu que trabaja : ¿Qué dice el texto ?

Se le puede leer con un lápiz en la mano, subrayando las palabras importantes, se lee la introducción, las notas, se buscan las referencias de las palabras que tienen sentido parecido. La Palabra aclara la Palabra.

En ciertos textos hay un hilo conductor. Por ejemplo ¿ Qué dice Jesús ? ¿ Qué nos comunica Juan el Bautista ? Se busca en los otros Evangelios. O se estudia una palabra-clave (amor), un verbo (él que permanece en mí).

Cuando se ha estudiado el texto hay que apropiarse de él : se vuelve a leer, pero con todo el cuerpo, con los labios, lo pronuncio a media voz ; con el oído, lo escucho y dejo tocar por él. Así el texto ya no es un escrito solamente, es una palabra.

Las personas que hacen el oficio de lectores en la iglesia se deben esforzar : preparar la lectura, proclamarla en voz alta, clara, detenidamente, articulando y de manera expresiva. Ser lector/a es un oficio importante.

Saboreamos la Palabra. En cuanto sentimos que una palabra nos inspira hemos de detenernos y permanecer en este párrafo. Lo podemos volver a leer una y otra vez a manera que penetre. Y quedarnos en el texto hasta que se le haya sacado todo el fruto.

También podemos tratar de memorizar ciertas partes del texto. Los podemos anotar en un cuadernito, o subrayar tal versículo, tal párrafo.

2 – REFLEXION – MEDITACIÓN

Después de la lectura viene el tiempo de la meditación del corazón. No se trata de un mero trabajo intelectual de comprensión. La Palabra nos debe llevar a amar, debe alcanzarnos el corazón. Se debe pasar de una lectura literal al sentido espiritual. Se trata de descubrir la verdad que se esconde debajo la letra, por ejemplo el sentido que tiene un milagro, una curación, la multiplicación de los panes etc.

Me impregno de las actitudes y las palabras de Jesús para convertirme en discípulo suyo. No sólo me fijo en el mensaje, sino en el mensajero, es decir en Él que me habla : « Señor ¿ qué quieres decirme ? Quisiera saber lo que esta palabra me dice, en qué es importante para mí. ¿ Es ella buena noticia para mí y para la comunidad, hoy,? » Esta reflexión tiene que conducir a una plática del alma con Dios.

3 – HABLO A DIOS : LA ORACIÓN

La oración es la respuesta del ser humano a Dios. « Cuando estás leyendo, El Esposo te habla. Cuando estás rezando, El Esposo te escucha » (San Jerónimo). Hay que dirigirse a Dios sencilla y amorosamente, diciendo « ¿ Y ahora, Señor, qué le diré ? » (C. de Foucauld).

Por ejemplo, si se trata del relato de la Anunciación, la oración puede ser adorar a Dios que se digna encarnar ; o la obediencia humilde,

como la de la Virgen María, la acción de gracias, la alabanza por la llegada del Redentor – rezando el Magnificat – la intercesión por los/as orgullosos/as.

Aquella oración parte siempre de la realidad de nuestra situación ; de nuestro estado de ánimo y de nuestras necesidades, sin que olvidemos a nuestros/as hermanos/as necesitados/as.

4 - ¿ QUÉ ES LA CONTEMPLACIÓN ?

Cuando se practica la lectura santa y la oración de esta manera, desde hace bastante tiempo, puede suceder que el corazón esté como prisionero. La contemplación es « una salida fuera de sí y un entrar en el misterio de Dios que tiene en sus manos nuestra vida entera » (Cardinal Martini) - « Un trato amoroso de Dios » (San Juan de la Cruz) – « Una atención amorosa, simple y permanente del espíritu hacia las cosas divinas » (San Francisco de Sales) – « Una visión anticipada de las realidades futuras, en Cristo crucificado y resucitado »... « El mismo Espíritu intercede por nosotros/as con gemidos que no se pueden expresar » (Rom. 8, 26) – « El monje (el cristiano) ora bien cuando no se da cuenta de que está orando » (San Antonio del Desierto).

En este caso ¿ qué debo hacer ? Solo con Dios, a Él me confío, le escucho. Dejo que Él me ame, dócilmente, a ciegas, me abandono totalmente a Él, en la alabanza y la acción de gracias.

Es éste un estado sobrenatural, es decir un don de Dios que sobrepasa las capacidades humanas. Dios lo da a quien quiere. No hay que desear la contemplación sino disponerse para ella. No todos serán contemplativos/as, pero todos/as deben **tender** a ello. La oración nos pone en las mejores condiciones para que Dios actúe en nuestra alma. Nos pone a la puerta del castillo en que el Señor nos introducirá, si Él quiere.

Esta contemplación es momentánea, se interrumpe y se reactiva. Cuando desaparece esta acción del Espíritu Santo, se vuelve sencillamente a la oración habitual, hablando a Dios, escuchandoLe, volviendo a leer el texto que se había elegido al principio... o bien se permanece en **silencio**.

5 – MI RESPUESTA A LA LLAMADA DE DIOS

La Palabra de Dios ha de pasar de la cabeza al corazón y del corazón a las manos. « Hagan lo que Él les diga » dice María en Caná.

Deseo ir hasta el fondo del mensaje. El deseo de hacer la voluntad de Dios debe conducirme a dar una respuesta de mi parte. Debo quitar los obstáculos, las piedras y las zarzas que enturbian mi alma. Si me cuesta amar a una persona, ¿qué haré para que ella vea que la amo ?

La Palabra ilumina mi vida. Invita a la conversión. Me ayuda a elegir un modo de vivir según Jesucristo. La decisión, la resolución será señal de que quiero realmente poner en práctica lo que me ha enseñado Dios. Hacer la voluntad de Dios es el único camino hacia la unión verdadera con Dios.

« Señor, enséñame cómo alimentarme y asimilar tu Evangelio a fin de que me transforme y que, por él, mi espíritu se vuelva conforme a lo que Tú quieras ».

Así se termina la **lectura santa (lectio divina)**. Al final no olvido de darle las gracias a Dios por todo lo que me ha dado en este momento de oración, aún si no he experimentado nada.

Seamos perseverantes

Algunos/as, dicen : « Leer la Biblia, no me atrae, sobre todo el Antiguo Testamento. « Al principio se leen textos aislados, sin vínculos entre sí. Pero, más se avanza, más los textos van

clarificando. Jesús nos pide que seamos pacientes. Es practicando la Palabra que se descubre su unidad. Después la lectura se hace más « familiar ». Trae una felicidad profunda. Su objetivo es llevarnos a amar.

Así como la lluvia humedece poco a poco la tierra seca, así como se necesita que pasen los años para crecer, así se necesita tiempo para que la Palabra se impregne, para que el Espíritu Santo actúe en nosotros/as. Los resultados vendrán...

Se ha explicado detalladamente lo que puede ser la lectura santa (la lectio divina). Pero, en la práctica es mucho más sencillo. Poco a poco se vuelve completamente natural. Además depende del tiempo del que cada uno/a dispone. Jesús es un maestro bueno. No nos pide lo imposible. Cuando hacemos lo que está de nuestra parte El está satisfecho.

Antes que todo escuchar a Dios

Hay que distinguir la lectio divina (la lectura de la Palabra de Dios) de la oración. Las dos son necesarias, pero son diferentes. En la primera, la parte que pone la persona es importante aún si uno/a pide la luz al Espíritu santo. En la oración, la reflexión tiene un lugar discreto. Ya que es sobre todo Dios que actúa .

La lectura santa (lectio divina) ilumina el espíritu, alimenta la fe. Es la luz de Dios, hoy, y sin ella nuestra oración es pobre y frágil. Pero por muy valiosa que es, no basta. Debe conducirnos a la oración y, si Dios lo quiere, a la contemplación.

Dedicar mucho tiempo a la lectura y a la reflexión, y terminar por una oración breve sería un error. Hay que darle la prioridad a la **oración**.

Este capítulo se inspira en un texto famoso de Guigue le Chartreux (el Cartujano 1083 – 1135) en el que expone la tradición de los monjes del Occidente.

Resumen

La Biblia es la Palabra que Dios nos da. Es así como se lee :

1° leo detenidamente el texto

2° pienso en lo que Dios me quiere decir hoy y en lo que me pide hacer (meditación)

3° me dirijo a Dios y Le escucho (oración)

4° si Dios me da esa gracia, quedo en silencio, en la paz y el amor (contemplación).

Interioricemos

¿ Suelo leer la Palabra de Dios ? ¿ La Palabra de Dios me ayuda a orar ? ¿ Estudiamos la Palabra de Dios en comunidad ? ¿ La palabra de Dios nos ayuda en nuestros diferentes compromisos ?

XVI

EUCARISTÍA Y ADORACIÓN

La maravilla de la Eucaristía

Jesús ha salvado los seres humanos haciéndose uno de ellos. El es hombre, pero Hombre Santo, el único verdadero adorador. Obedece perfectamente a su Padre y así repara nuestra desobediencia, nuestra falta de amor, nuestros pecados. Es sobre todo por su muerte en la cruz que ofrece el sacrificio único y perfecto. De una vez permite a todos los que lo desean ser reconciliados con el Padre y a su vez hacerse adoradores.

Además Jesús ha querido que, a lo largo de la historia, los discípulos se unan a su sacrificio. Y ha instituido la **Eucaristía**. La Iglesia sigue ofreciendo el pan y el vino que contienen **el cuerpo entregado y la sangre derramada de Jesús**.

En cada misa estamos invitados/as, a hacer un acto de fe en la presencia de Jesús renovando para nosotros/as el misterio de su muerte y su resurrección. El Santo Padre Pío vivía aquel drama con tanta fe que experimentaba en el mismo cuerpo lo que sufrió Jesús : « Durante la misa, estoy colgado de la Cruz con Jesús y sufro todo lo que sufrió Jesús en el Calvario ».

Por aquel sacrificio los méritos de la Cruz se aplican a los seres humanos de todos los países y de todos los tiempos. Tenemos pues la suerte extraordinaria de poder unirnos personalmente a Jesús y de poder recibir las gracias que nos son necesarias.

¡ Que maravilla y felicidad esta presencia de Jesús vivo, que se ofrece, que se come, que se adora debajo de la humildad del pan y del vino !

« Para mí, desde los primeros años del Sacerdocio, celebrar la Eucaristía no sólo ha sido el deber más sagrado, sino la necesidad más profunda del alma » (Juan Pablo II).

« No te acostumbres a celebrar la Eucaristía como una costumbre. Que cada día sea para tí un acontecimiento nuevo que te conmueva », le aconsejaba un predicador a un sacerdote joven.

« Cuando me veo depositario de este Bien Supremo, entonces, sí, el deleite es tanto que casi le digo a Jesús : Basta ya, no puedo más » (Padre Pío).

Recogerse antes y después de misa

La misa consta de muchas lecturas, cantos, posturas simbólicas. Cuando uno/a no le presta atención, le puede parecer un espectáculo. Puede interesarse por el aspecto exterior sin descubrir en él el sentido profundo. Se puede estar pasivo/a, sin participar verdaderamente.

La misa no es un acto mágico en el que bastaría actuar de cierto modo para que surtieran efectos. Los frutos de la comunión difieren según las **disposiciones** y la **fe** de cada uno/a. Es por eso que, antes de misa, es bueno tener un **tiempo de preparación** que permite al alma participar al sacrificio con una fe más viva.

Al terminar la acción litúrgica, quienes lo desean pueden quedarse un momento para dar **gracias** (agradecer) y prolongar la oración de un modo más personal. Se puede reflexionar en lo que se ha vivido , agradecer al Señor que se ha entregado, repetir una oración, u otro ...

« Él que come mi carne y bebe mi sangre vive en mí y yo en él » (J 6, 56). **Vivir en Jesús** es consagrarle un tiempo, gratuito, únicamente para estar con Él. Claro que esto es válido en primer lugar para los sacerdotes.

¿ Qué es la adoración eucarística ?

Después de misa, el Pan Consagrado se conserva respetuosamente en un lugar especial. Así Jesús está siempre presente en nuestras iglesias. Busquemos el sentido de esta presencia y cómo puede ser preciosa para nosotros/as.

Se trata de entender lo que es la adoración eucarística. No es como algo que se añadiría a la misa. Es **la misa que continúa**. Es un momento en el que tratamos de profundizar mejor los diferentes aspectos del misterio.

La Eucaristía es **Jesús** mismo (Esto es mi cuerpo).

Está aquí en persona, Dios y Hombre, viviendo cerca de nosotros/as.

Con El están inseparablemente el Padre y el Espíritu Santo. ¡Comulgando acogemos la Santísima Trinidad !

La Eucaristía es el **pan** que alimenta y fortalece nuestras almas. También es el **remedio** que sana nuestras heridas.

Es el pan que **reúne** a la comunidad.

Es el alimento que nos **transfigura** y prefigura el banquete del cielo ; la vida futura está aquí ya, bajo el aspecto de la Hostia.

« ¿Qué hace el pobre ante el rico ? ¿ El enfermo delante del médico ? ¿ Él que tiene sed cuando está cerca del pozo ? ¿ Él que tiene hambre delante de una buena comida ? » (San Alfonso de Liguori).

¿ Cómo es posible que las personas piensen en otra cosa que a ello?

Adorar al Santo Sacramento, solo o en grupo, es primero agradecer a Jesús de estar entre nosotros/as. Es tratar de comprender y saborear el misterio de Jesús que continúa salvándonos de manera permanente. « Jesucristo está en agonía hasta el fin del mundo » (Pascal), también es comprometerse a llevar su propia cruz en seguimiento de Jesús.

Jesús ha sufrido a causa de nuestros pecados y de los pecados del mundo. Primero debemos tratar de reparar nuestras faltas de amor

hacia la Eucaristía, por nuestras comuniones vividas con falta fe. Orar también en nombre de los/as pecadores/as, de quienes no oran, de los cristianos/as, que no llegan a misa. Jesús se ha hecho solidario de nuestras faltas. A la vez nosotros/as como parte del Cuerpo Místico debemos hacernos solidarios/as de todos/as nuestros/as hermanos/as. Y eso es lo que hacemos cuando adoramos el Cuerpo de Cristo.

Quienes por una razón u otra no pueden recibir el Cuerpo de Cristo, pueden comulgar espiritualmente o adorar. En este caso reemplaza la comunión sacramental.

« La adoración a Cristo en este sacramento del amor se puede expresar de diversas formas... a través de la oración personal delante del Santo Sacramento, de horas de adoración (en grupo). La Iglesia y el mundo tienen gran necesidad del culto eucarístico. Jesús nos espera en este Sacramento del amor. No calculemos el tiempo para ir al encuentro de Jesús en la adoración, con una contemplación llena de fe y preparados para reparar las grandes faltas y los grandes delitos del mundo. Que nuestra adoración no termine nunca » (Juan Pablo II a todos los obispos, 1980). « Es profundizando nuestra comunión eucarística con el Señor a través de nuestra piedad personal que podremos descubrir lo que Él espera de nosotros en la vida cotidiana » (1989).

Adoración y misión

En fin, la adoración es necesaria para sostener la **nueva evangelización**. Anunciar el evangelio por la palabra y la caridad no basta. Es la gracia del Espíritu Santo que toca los corazón. En muchas parroquias y en muchos países, en unos grupos de jóvenes se insiste en la adoración como base de la Misión.

Hay que gritar en todas partes el Misterio Eucarístico

He aquí un testimonio de China :

« No podemos descansar. No podemos quedar paralizados/as por el miedo. Pero para atravesarnos a anunciar a Jesús resucitado, es necesario la fuerza, el fuego que encontramos en la adoración

Lo que acabo de decir, lo he descubierto con otros cristianos/as gracias a unos laicos que vinieron a China y nos dieron a conocer la importancia de la adoración Eucarística. Nos trajeron el fuego de la adoración y el amor a la Palabra de Dios.

Este espíritu de adoración es como un fuego nuevo del que los cristianos/as de China tienen necesidad. Lo puedo aclarar con muchos ejemplos :

Así, en una ciudad, una mujer católica, anciana, muy fervorosa, lanzó una novena de oración y de ayuno para acelerar la venida del Papa a nuestro país. Recorrió toda la ciudad en bicicleta para organizar esta novena.

Cada noche, reunió en secreto a unos/as cristianos/as para decir el rosario delante del Santo Sacramento. Cada día, ella y su grupo ayunaban. Ella sacó las fuerzas para ello en la adoración.

Después, estos mismos cristianos, encendidos del fuego de la adoración, fueron impulsados a visitar los moribundos en un hospital para llevarles la Buena Noticia.

Sólo la gracia de Dios recibida en la adoración nos podrá convertir en misioneros/as».

Resumen

La Eucaristía es el tesoro de la Iglesia. Es verdaderamente el Cuerpo y la Sangre de Jesús presentes en nosotros/as. Debemos creer, con certeza, en esta presencia y adorarLa. La Eucaristía alimenta y sana. Une los miembros de la comunidad y les envía hacia sus hermanos/as.

Interioricemos

La Eucaristía alimenta y fortalece, sana y unifica. Nuestra vida lleva frutos sólo si vivimos unidos/as a Jesús, Pan de Vida. La adoración es fuerza para la misión. ¿ Cómo podemos adorar al Santo Sacramento ?

XVII

LAS GRANDES ACTITUDES ESPIRITUALES

La adoración

La primera actitud de la persona frente a Dios es la adoración. Dios es tan grande que despierta la admiración, el respeto, el asombro y a veces el temor. « Moises se postró en tierra al instante » (Ex. 34, 8). Quienes perciben alguna señal de su presencia quedan asombrados/as y sienten la necesidad de postrarse.

« Vi al Señor sentado en su trono elevado y excelso... Estaban de pie serafines por encima de Él... Y se gritaban uno al otro : Santo, santo, santo, Señor Todopoderoso ; la tierra toda está llena de su gloria » (Is. 6, 1-3).

Postrarse en un movimiento espontáneo del cuerpo, pero también del corazón y de la voluntad, reconociendo que Dios es Único. Nada se puede comparar con Él . Es infinitamente mayor que las criaturas.

Leemos que los apóstoles viendo cómo Jesús caminaba sobre el agua, se postraron diciendo « Verdaderamente Tú eres el Hijo de Dios » (Mat. 14, 33). El leproso curado se postró (L 17, 16) ; también el ciego de nacimiento (J 9, 38). Tomás, el incrédulo, viendo a Jesús resucitado, exclama : « ¡ Señor mío y Dios mío ! » (J 20, 28).

A la Samaritana Jesús dice : « Los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad. Son esos adoradores a los que busca el Padre » (J 4, 23-24).

Nuestra adoración pasa por Cristo ya que sólo Él puede adorar perfectamente al Padre :

« Por Él, con Él y en Él
A Tí, Dios Padre Todopoderoso ;

En la unidad del Espíritu Santo,
Todo honor y toda gloria
Por los siglos de los siglos ».

La adoración celebra sobre todo la majestad y las infinitas perfecciones de Dios : santidad, amor, verdad, sabiduría, potencia, justicia, misericordia, felicidad...

A esta lista de las perfecciones de Dios, nosotros los cristianos/as debemos agregar el misterio de la Santa Trinidad que nos reveló Jesús, pero que no podemos entender : en Dios, único, existen tres Personas, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Estas personas se aman tanto que forman una sola persona.

Además tenemos la gran suerte de tener en nuestras iglesias la Presencia real de Cristo en el Santo Sacramento. Habitando entre nosotros, tal como estaba en la tierra y tal como vive ahora en la gloria del Cielo. Si nos es posible, vayamos a adorarLe, agradecerLe y presentarLe nuestras pobreza y las del mundo.

Podemos estar arrodillados/as o sentados/as delante del altar. Y, al entrar y al salir, hacer la genuflexión o inclinarnos como se suele hacer.

Así es la adoración que resume la actitud fundamental de todo/a creyente : admirar a Dios por lo que es en Sí mismo, amarLe con todas las fuerzas, con toda el alma, con todo corazón (6, 5 ; Mat. 22, 37). La oración impide que estemos centrados en nosotros/as mismos/as.

Gracias al Espíritu Santo podemos, también nosotros/as, convertirnos en seres de adoración.

Es de hacer notar que el Espíritu Santo nos lleva a desear lo que no conocemos bien. Adorar, también es anhelar ver a Dios. El Salmo 63 expresa la sed de Dios : « Oh Dios, Tú eres mi Dios ; desde el amanecer ya te estoy buscando, mi alma tiene sed de Ti ».

Pero en esta tierra no es posible ver a Dios. Moises dice a Dios : « Concédeme ver tu gloria ». Dios contesta : « Mi rostro no lo puedes ver. Nadie puede verme y quedar con vida » (Ex. 33, 18-23).

Ver a Dios, tal como es, se reserva para la vida futura. Mientras tanto, vivimos en la espera y el deseo. « **Quiero ver a Dios** » decía Santa Teresa de Ávila, cuando era una niña.

La alabanza

La alabanza tiene mucho que ver con la **adoración** pero evoca más bien la obra y la generosidad del Creador : los ángeles, el mundo en el que vivimos, las personas, la historia del pueblo elegido, la salvación que nos trae Jesucristo, la Iglesia, y en fin la vida futura.

Muchos salmos cantan las alabanzas del Señor: S. 33, 34, 113...”
Creaturas todas del Señor, bendigan al Señor, alábenlo y enzáncenlo eternamente...” (Dan. 3).

Cuando nació Jesús los ángeles celebraron la grandeza de Dios : “Gloria a Dios en el cielo !” (L 2, 14).

Jesús alaba a su Padre en nuestro nombre : « Lleno de gozo bajo la acción del Espíritu Santo, Jesús dijo « Yo te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a las personas sabias y entendidas, y se las has manifestado a los sencillos » (L 10, 21).

Cuando nos enseña el Padre Nuestro, Jesús nos dice que la alabanza (Venga a nosotros tu reino) debe ir antes de la petición (Dános...).

Tenemos muchos motivos para alabar a Dios. Los grupos de la Renovación carismática han puesto de realce la alabanza y la bendición en su manera de orar, dándole el primer lugar a la alegría y al amor.

Bailar puede ser también una forma de alabanza, mientras conserve su carácter sagrado : « David y toda la casa de Israel iban delante del arca cantando y bailando con todas las fuerzas al son de las cítaras... » (2 Sal. 6, 5).

En fin, la oración de alabanza y de adoración – privada o en la liturgia – anuncia y prefigura la celebración sin fin de la vida futura.

« Nuestra meditación en la vida presente debe consistir en alabar a Dios. Ya que la vida futura y la felicidad eterna será alabar a Dios. Nadie podrá adaptarse a la vida futura si no la práctica desde ahora... »

El período antes de Pascua de Resurrección simboliza los sufrimientos que padecemos ahora. Lo que celebramos en los días siguientes significa que Pascua es símbolo de la felicidad que ha de ser nuestra... Dejamos el ayuno para vivir en la alabanza. Ese es el sentido del aleluya que cantamos » (San Agustín).

La acción de gracias

Después de haber alabado y adorado a Dios es natural que Le demos GRACIAS por cuanto nos ha dado, primero por habernos amado por toda la eternidad : « Porque vales mucho a mis ojos, eres precioso y yo te amo » (Is. 43, 4).

Muchos salmos expresan el fervor de la criatura y su agradecimiento. El Salmo 136 (el gran Hallel) agradece a Dios por todo, pero en particular por sus cuidados para el pueblo elegido : la liberación de Egipto, el milagro del Mar Rojo. Y concluye : « El da de comer a todas las criaturas ».

Dios se preocupa por cada uno/a :

- * Yo te ensalzo, Señor, porque me has librado (S 30)
- * El se inclinó hacia mí y escuchó mi grito (S 40)
- * Solo Él es mi roca, mi salvación (S 62)
- * Bendice, alma mía, al Señor
- * Y no olvides sus muchos beneficios,
- * El te perdona todos tus delitos
- * Y te cura de tus enfermedades. (S 103).

También nosotros/as podemos decir :

Gracias por la tierra, el sol, la lluvia, los árboles, las plantas, las flores, los animales, gracias por lo que nos alimenta...

La televisión japonesa mostró un campesino que, antes de empezar la cosecha, se agacha, se sienta en el suelo sobre sus talones, abre las manos y dice : « Recibo ».

Gracias por nuestro cuerpo, tan estupendamente organizado, por la salud...

Gracias por mi vocación única, por la felicidad infinita que me prometes.

Gracias por el amor de los hombres y mujeres que transmiten la vida, por los niños/as, por las familias, por la alegría de la vida en comunidad...

Gracias sobre todo por Jesús, tu Hijo predilecto, que se hizo hombre como nosotros/as.

Gracias por su Palabra, por su sangre derramada en sacrificio puro que « nos purifica de todo pecado » (1era carta de J 1, 7). « Por sus heridas hemos sido curados » (Pedro, 1era carta 2, 24).

Gracias por el Pan de la Vida « Él que come mi carne y bebe mi sangre vive en mí y yo en él » (J. 6, 56).

Pensando en estas palabras, San Pablo exclama : « Bendito sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo... El nos ha elegido en Cristo antes de crear el mundo, para que fuésemos santos e irreprochables a sus ojos. Por puro amor nos ha predestinado a ser sus hijos adoptivos, por medio de Jesucristo » Ef. 1, 3-5).

Toda nuestra acción de gracias se resume en la gran oración eucarística que empieza con estas palabras : « Verdaderamente es justo y bueno alabarTe y ofrecerte nuestra acción de gracias siempre y por todas partes, a Tí, Padre Santo, Dios eterno y todopoderoso, por Cristo Nuestro Señor ». Luego, según el ciclo litúrgico, se dan las gracias por un aspecto particular de la obra de salvación.

En la oración eucarística para la asambleas de niños/as, dice el sacerdote : (ver en el misal de cada país).

Se puede volver a leer la Oración eucarística n° 4 : « Alabado seas por todo lo que es bello en el mundo y por la alegría que pones en nosotros/as. Nos amas tanto que inventas para nosotros/as este mundo inmenso y bello. Nos das tu Hijo Jesús para llevarnos a Tí ” .

Dar las gracias, aún en la tribulación.

Un misionero en Madagascar, estaba desalentado por ciertas dificultades. Entra a la iglesia a para quejarse ante el Señor. En eso mira un leproso que además era ciego y que estaba rezando y creyendo que estaba solo decía :

« Gracias, Dios mío por la vida que me has dado
Gracias por la alegría que pones en mi corazón.
Gracias por esta enfermedad que me ha permitido
encontrarte.
Gracias por tu grandeza y tu amor ».

El misionero avergonzado por su debilidad salió reconfortado.

Terminemos con estos consejos de San Pablo : « Esten siempre alegres. Oren sin cesar. Den gracias en toda circunstancia » (I Tes. 5, 16-18). « Con profundo agradecimiento canten a Dios salmos, himnos y canciones espirituales. Y todo lo que hagan o digan, háganlo en nombre de Jesús, el Señor, dando gracias al Padre por medio de Él (Col. 3, 16-17).

Así es, en la oración se pasa con frecuencia de la adoración a la alabanza y de la alabanza a la acción de gracias. Al terminar la charla, se podría invitar a cada uno/a, a expresar una oración de acción de gracias.

La oración de arrepentimiento

El tema de la conversión es frecuente en los profetas : « Vuelvan a mí de todo corazón con ayunos, llantos y lamentos » (Joel 2, 12-13).

Para Ajab, el ayuno es señal de arrepentimiento y ya esto es una forma de reparación (Reyes 21).

Salomón, trasladando el arca en el nuevo templo, le ruega al Señor que perdone a su pueblo cuando éste sea infiel (Reyes 8, 30-50) (ver también Daniel 9, 3-5).

Muchos salmos constan de oraciones de arrepentimiento. La mayoría de forma personal. Pero aún, cuando el salmista habla en nombre propio, se siente solidario del pueblo de Israel.

El Salmo 51 se atribuye a David, después del adulterio.

* David empieza por nombrar a Dios. Luego confiesa humildemente la falta.

Es pecador desde su nacimiento.

* Después de la confesión viene una larga súplica : « Aparta tu rostro de mis faltas...

crea en mí un corazón puro ».

* Pero sigue confiando, seguro de ser salvado, gracias a la misericordia de Dios.

* Al final, como en la mayoría de los salmos de este tipo, la oración se extiende a la comunidad entera : « Concede a Sión la felicidad. ».

El Salmo 79 es una oración colectiva. Se expone la situación : Jerusalén está en ruinas. Todo eso ha sucedido por las faltas y culpas anteriores : Ten piedad, libranos, en tu gran Misericordia borra mi pecado... entónces, nosotros tu pueblo , de edad en edad podrémos proclamar tu alabanza. Véanse también los salmos 6, 32, 38, 102, 130, 143.

En el Evangelio se habla mucho de conversión. Juan el Bautista predica un bautismo de penitencia (Mat. 3, 2), exigiendo una conversión efectiva (L 3, 10-14).

Jesús inicia su ministerio pregonando : “ Arrepiéntanse...” (Marcos 1, 15). “Todos perecerán, si no se arrepienten” (L 13, 2-5).

Hace falta recordar que somos pecadores/as como el hijo pródigo (L 15, 11-32) o el publicano (L 18, 9-14). Antes de curar al paralítico, Jesús le perdona los pecados (Mat. 9, 2). Añade : « No peques más » (J 5, 14 y 8, 11).

Los apóstoles, a su vez, predicán la penitencia (Marcos 6, 12 y Lucas 24-47).

Al principio de cada Eucaristía, somos invitados/as a pedir perdón por nuestros pecados : Señor, ten piedad.

La Cuaresma es un tiempo de penitencia y de conversión.

En el fondo de nosotros/as somos pecadores/as. Pero Dios es esencialmente Padre. Lo que nos parece catastrófico – con algo de despecho – no lo es para Dios. Según creemos en el amor de Dios seguros/as de que El nos quiere perdonar, en esa medida tenemos el valor de confesar nuestros límites y entonces nuestro corazón se

puede ablandar. Lo que Dios espera de nosotros/as, es una fe sin límites.

Una mujer presa en una cárcel cuenta :

« He sido víctima, y culpable. La cárcel me ha permitido meditar, y he encontrado a Dios. Desde ese momento ya no estoy sola, soy amada tal como soy. Tengo esperanza . La luz está en mí. Me digo : lo que me queda por vivir estará lleno de flores. Dios, para mí, es una cascada de agua ».

Una oración filial

« ¿ Puede acaso una mujer olvidarse del niño que cría ?... Pues aunque ella lo olvidara, yo no me olvidaría de tí » (Is. 49, 15).

Jesús insiste. Dios es mejor que todos los padres de la tierra ; su atención y su cariño son infinitos (parabola del hijo pródigo L 15).

Los y las que creen en Él son verdaderamente hijos e hijas de Dios (J. 12 ; 1era carta de J. 3, 1), y participan de su naturaleza (2 Pedro 1, 4 ; Gal. 4, 7). El Espíritu Santo nos hace exclamar : « Abba, Padre » (Rom. 8, 15).

La única oración que nos ha dejado Jesús es el Padre Nuestro. Nos debemos dirigir a Él con una confianza entera y hacernos muy pequeños/as.

Las diferentes formas de oración de las que hemos hablado, todas son buenas, si son filiales.

« Padre Nuestro, Hágase tu voluntad »
Dios mío, Te amo
Padre, Te amo
Jesús, Te amo.

Una mente filial se traduce en una actitud de **abandono** a la Providencia. Dios cuida de mí.

**Hay en esta tierra un árbol maravilloso
y su fruto sabroso se llama abandono.
Me da en este mundo un mar de Paz.**

Santa Teresa del Niño Jesús

Resumen

Podemos contemplar 5 actitudes en la vida espiritual : la adoración, la alabanza, la petición, el agradecimiento, el arrepentimiento.

PRÁCTICAS

Adorar, alabar, rogar, agradecer, pedir perdón son los principales aspectos de la oración cristiana. ¿ Cómo lo expresamos en la comunidad ?

XVIII

LA ORACIÓN DE PETICIÓN

Siempre los hombres y mujeres han rezado. **Rezar** es, ante todo, dirigirse a Dios para pedir, insistiendo : Te lo pido, Te lo ruego. La oración de petición es natural : corresponde a nuestra condición de criatura.

La petición se manifiesta exteriormente por unos modos o maneras, unos signos.

En Asia se ofrecen palillos de incienso o frutas para honrar a los antepasados. En los templos budistas hay quien anota en unas tablas lo que solicita.

En África, se hacen unos sacrificios (pollos, cabras...) a los espíritus para que sean favorables.

En América latina, se celebran grandes fiestas populares para honrar a unos santos. Se veneran unas imágenes. Allí se mezclan a veces ritos indígenas con ritos africanos.

Lo que no es la oración

La oración pagana trata de presionar a Dios (ISam. ; 4, 1-4). Se espera constreñirLe gracias a algún rito mágico (realizado quizás por un hechicero). O se intenta engañar a los espíritus y obtener, haciendo trampa, el favor esperado. Esto es totalmente opuesto a la manera de oración cristiana. Es como si dijéramos : « Hágase mi voluntad... ». Quisiéramos sustituirnos a Dios, y sería escandaloso.

Lo que es la verdadera oración de petición

Dios quiere nuestro bien. Sabe lo que es mejor para nosotros/as. Ve las cosas a largo plazo, es decir, con vistas al Cielo.

Desde siempre ha decidido darnos lo que nos conviene. Pero quiere que se lo pidamos en la oración. Cuando rezamos, pues, entramos en su planes. Y luego, Dios nos da lo que Él ha decidido.

Pero no vemos muy claro si nuestra petición está acorde al plan de Dios. Nos debemos someter, pues, de antemano a su decisión. Te pido tal cosa, **si es esto lo que Tú quieres para mí**. Acepto con amor lo que Tú me vas a dar y Te doy las gracias desde ya.

La oración en la Biblia

En la Biblia encontramos muchas oraciones de súplica : Abrahán ruega por las ciudades pecadoras (Gen. 18). Moïses intercede por su pueblo (Ex. 32, 21 ; N 14, 13-19 ; Deut. 9, 26-29 ; 10, 10-11). Reza en el monte mientras los soldados pelean (Ex. 17). Muchos salmos son oraciones de petición (25, 28), incluso de enojo : Señor ¿ por qué duermes ? (44, 24).

Jesús ha rezado mucho : por sus apóstoles (L 6, 12 ; J 17, 9), en particular por Simón (L 22, 32), por cuantos/as crean en Él (J 17, 20). Ha rezado sobre todo por todos los hombres y mujeres en la cruz. Y María, Madre, ha rogado y sufrido también por todos/as.

San Pablo se preocupa por todas las Iglesias (2 Cor. 11, 28 ; Ef. 1, 16 ; Col. 1, 9), por todos/as , lo expresa con sus oraciones de súplica y de acción de gracias (1 Tim. 2, 1-4).

Jesús nos pide que oremos

- A fin de que Dios sea servido y glorificado por todos/as: « Santificado sea el tu Nombre ; véngase a nos el tu reino, hágase tu voluntad... »
- A fin de que Dios nos atienda : « el pan nuestro cotidiano, dánoslo hoy... Perdónanos... Líbranos... »
- « Rogad al dueño de la mies » (L 10, 2)
- Se debe rogar con constancia, sin desanimarse « Pidan y se les dará (L 11, 9). Orar siempre sin desfallecer jamás (L 18, 1), día y noche (18, 7), en todo momento (21, 36) ».

¿ Se inquieta Dios por nuestros menesteres cotidianos ?

¿ Podemos pedirLe algo que no sea el Espíritu Santo?

Claro, Dios sabe nuestras necesidades (L 11, 11). Nos atiende siempre, a veces de un modo que asombra.

Es lo que llamamos la Providencia. Dirige los acontecimientos de tal modo que tengamos lo que necesitamos. « ¿ Les faltó algo ? – preguntó Jesús a los apóstoles ». Ellos contestaron « Nada » (L 22, 35). Debiéramos hacer más caso a todo lo que Dios nos ha dado : familia, educación, alimento, el agua, el sol, etc... AgradecerLe por todo. Tal vez somos ciegos/as.

En la historia reciente tenemos ejemplos de unos cambios importantes de gobierno obtenidos sin que se derrame sangre : Filipinas, Benino, Polonia, Alemania...

A menudo Dios no da lo que Le pedimos

Ahí está el problema: en ciertas ocasiones no conseguimos cosas que, sin embargo, nos son necesarias, por ejemplo la salud.... Hay quien dice: he rezado mucho, pero no he recibido lo que había pedido. ¿

Dios será quién debe cambiar, o somos nosotros quienes nos tenemos que adaptar a su plan ? Sin embargo nunca rezamos y rogamos en vano. Dios siempre da algo, pero no es necesariamente lo que deseáramos. A menudo es mejor que lo que habíamos pedido. Por ejemplo, uno rezaba por su salud. No ha sido curado, pero Dios le ha dado una paz y una fuerza nueva para sufrir el dolor. Dios ha dado su opinión sobre lo que, en realidad, necesitaba.

Dios desconcierta. Nos reserva regalos de mayor importancia... y nos contentamos con unas migas...

Si entramos en el camino de la oración, ya no somos los/as mismos/as. Tomamos conciencia de lo pequeño que somos : nos hacemos más disponibles. Nuestra fe va creciendo. Dios nos ensancha el corazón para que se abra a la gracia. Nos transforma a su semblanza. Nos convertimos en hombres nuevos, en mujeres nuevas.

¿Cuál es la mejor manera de orar ?

- Ser humilde de corazón

En hombres y mujeres que oran, la palabra y la petición tienen que ser tranquilas y modestas. Pensemos que estamos en presencia de Dios. Su mirada divina se tiene que encontrar a gusto ante nuestra actitud, nuestra voz. El Señor nos aconseja que recemos en el secreto, en los lugares escondidos, apartados o sencillamente, en nuestra habitación.

« En el templo, al lado del fariseo, el publicano estaba rezando. No alzaba los ojos con descaro; no levantaba las manos con orgullo. Se golpeaba el pecho, confesaba sus pecados más escondidos e imploraba el socorro de la divina providencia... y fue justificado por Él que perdona a los humildes » (San Cipriano).

También nosotros/as y tengamos cuidado de no reclamar a Dios unas garantías (Judith 8, 14-18). Tengamos el sentimiento profundo de nuestra miseria. Cuando rezamos con sinceridad, nos volvemos humildes, nuestro corazón casi se derrite de amor. Orar, rezar, es estar

listos para recibir los dones que Dios nos tiene preparados : acoger lo que Él nos da, tal como lo da.

- Tener confianza

El Señor está conmigo, Él es mi apoyo...

Mejor es refugiarse en el Señor

Que fiarse del ser humano (Salmo 118)

Sólo Él es mi roca, mi salvación, mi fortaleza (Salmo 62).

Jesús requiere de sus discípulos una confianza absoluta en el Padre del cielo : « Tengan fe en Dios... Todo lo que pidan en la oración crean que lo recibirán y lo tendrán » (Marcos 11, 22-24). Incluso les regaña por su falta de fe porque no han podido curar a un poseído (Marcos 9, 19).

Les señala a los niños/as como modelos que imitar (Mat. 18, 3). Así debemos portarnos con el Padre del cielo : con confianza y amor.

Agradecer - Dar las gracias

Ahí está lo más importante. Muchos/as piden pero se olvidan de dar las gracias... Es como si estimaran que lo que han recibido se lo debían. Es lo que pasó cuando Jesús curó a diez leprosos. Sólo uno pensó en volver a agradecerLe. Jesús subraya cuán poco correcto es este modo de actuar (Lucas 17, 17).

Si no damos gracias por los dones visibles, fáciles de constatar, con mucha más razón olvidaremos agradecer las gracias espirituales, que sin embargo son más importantes, ya que nos llevan a parecernos a Dios.

La oración nos hace más atentos/as a los muchos regalos que Dios nos ofrece diariamente, y que no vemos, tan acostumbrados a ellos estamos. Ahora bien, de Él proviene todo : « ¿ Qué tienes que no hayas recibido ? » (1 Cor. 4, 7).

La súplica, pues tiene que ser acompañada siempre por las gracias (Fil. 4, 6). Cuando uno dice: « Por favor », que no olvide añadir « Gracias ». “Porque eterno es su amor” (Salmos 118 y 136).

Para que sea bueno nuestro agradecimiento, es importante que sepamos callar, permanecer, meditar, como María. Orar sin cesar es estar atentos/as a cuanto hace Dios en nosotros/as y alrededor de nosotros/as.

¿ Vemos todas las señales que Dios nos da ?
¿ Oímos todas las respuestas que, de mil maneras, Él nos hace ?

• **Por Jesucristo y con Jesucristo**

En fin, nuestra oración debe pasar por Cristo que se hizo hombre : se ha convertido en nuestro intercesor, nuestro abogado. « Todo lo que pidan al Padre en mi nombre, se los concederá » (Juan 15, 16).

Toda oración humana está destinada a entrar en la gran oración que Jesús dirige a su Padre, en el Espíritu. Por eso la Iglesia dice : « Por Jesús Cristo, nuestro Señor ».

Jesús presenta a su Padre las necesidades de sus hermanos y hermanas.

¿ Qué se debe pedir ?

« Busquen primero el Reino de Dios y su justicia, y todo eso se les dará por añadidura » (Mat. 6, 33).

« Pidan las cosas importantes ; las pequeñas les serán dadas por Dios » (*San Clemente de Alejandría*).

No se pide cualquier cosa, no se piden cosas de poco valor. Hay que buscar lo mejor. “ ¡ Su Padre celestial dará cosas buenas a quien se las

vida !” (Mat. 7, 11). ¿ Qué son esas “cosas buenas” ? San Lucas (11, 13) lo explica : es el Espíritu Santo. ¿ En realidad, qué es lo que voy buscando dentro de mí ? A Dios mismo, Dios presente en mi corazón, Dios en medio de mis dificultades, de mis penas. Su presencia cambia muchas cosas.

Pues bien, lo que se tiene que desear es la unión a Dios mismo y a sus dones espirituales. El Creador y no las criaturas. Los mayores bienes de la tierra no son nada comparados a Dios.

La oración de intercesión

Uno de los signos de la oración buena, es la apertura a los demás. ¿ Se abre nuestra oración a las necesidades de nuestros familiares ? ¿ Se preocupa por los anhelos del mundo ? ¿ A los dolores y penas escondidos de los/as que carecen de amor o que han perdido la esperanza ?

Pero la mayor desgracia es el pecado. Hay que rezar por los que viven en el mal y se hallan tan hundidos/as que ya no tienen fuerzas, ni deseo de salir de él.

Jesús ha estado una noche entera antes de elegir a los apóstoles. Interceder, estarse quieto en la oración hace parte de nuestra misión. La madre que reza por sus hijos/as para que se conviertan, o para que Dios elija entre ellos un sacerdote, una religiosa, cumple perfectamente con su deber.

Supliquemos al Señor. Si abandonamos, la humanidad irá de mal en peor, y será en parte por nuestra culpa. La oración es el contraveneno del pecado. Es el oxígeno de un mundo que se ahoga en su carrera por el dinero y las técnicas. Los/as que rezan portan un papel imprescindible en la ecología del Cuerpo Místico.

Resumen

La oración de petición no es algo mágico. Bien sabe Dios lo que necesitamos. Le rogamos para que nos otorgue lo que Él considera lo mejor para nosotros/as.

PRÁCTICAS

«Rueguen y recibirán». Pensamos en rogar con confianza, perseverancia y humildad, pero siempre listos/as para recibir lo que Dios nos quiere dar. ¿Sabemos dar las gracias ?

XIX

LOS FRUTOS DE LA ORACIÓN

Practicar la oración trae numerosos efectos : el hecho ya de dejar los quehaceres todos durante unos minutos es importante. Es una oportunidad para considerar el momento presente y preguntarse ¿ En qué estoy ahora ? ¿ Qué es lo que Dios me pide ahora mismo ?

Los efectos escondidos

El fruto esencial de la oración es que nos enseña cómo abandonar la voluntad propia y querer lo que Dios quiere. La persona que reza se hace dócil, disponible.

El transcurso de nuestros pensamientos – que generalmente van hacia lo que nos gusta – se dirige hacia Dios y hacia las cosas espirituales. Así el **Espíritu Santo** se halla más libre para realizar en nosotros/as su obra de educación y santificación. Y lo hace, no Él solo, pero con nuestra colaboración.

Actúa en lo más profundo del corazón. Pero como somos ciegos/as, apenas somos concientes de las riquezas que nos trae.

Su presencia nos santifica. Derrama en nosotros/as sus gracias y nos reconcilia con el Padre.

Frente a Dios no podemos esconder nuestras faltas. La oración es la hora de la **verdad**. Nos permite conocernos y cambiar. Entonces el Espíritu cura nuestras heridas y borra nuestros pecados.

El Espíritu nos da fuerza contra los ataques del demonio, nos hace victoriosos/as en las tentaciones, en particular las de la carne. Nos purifica cuando nos ha ensuciado el contacto con la corrupción del mundo (mentira, dinero, ...).

Después de muchos años de oración uno pasa a la meditación de la obra de Dios, en la Biblia, a la contemplación de Dios mismo, origen de aquella obra.

Ya no buscamos sólo los dones de Dios, sino al Autor de los dones. Su hermosura fascinante nos revela que El es la felicidad, que puede curar nuestras tristezas, y colmar nuestros deseos.

La oración nos abre al sabor de las Escrituras, y más aún de la Eucaristía. Ayuda a los sacerdotes a romper con el hábito que les hace correr el riesgo de convertirse en funcionarios de la Palabra y de los Sacramentos.

La oración es un secreto maravilloso. Es como si, con el celular, fuera capaz de comunicarnos con el cielo, dialogar con las tres Personas Divinas, a cualquier momento. Revela que mi corazón es un paraíso en el que Dios está a gusto.

Una vida más serena

La oración es fuente de unificación. Permite evitar la dispersión, el despilfarro de las fuerzas físicas y nerviosas. Uno acepta de no regirlo todo, de abandonarse. Tiene fe en la Providencia. Alguien nos atiende : cuando estábamos inquietos, al fin todo se ha ido arreglando ».

Sensación de paz en la agitación o la congoja. Dios está aquí. Seguridad, incluso en el peligro.

En el Congo democrático, durante la guerra, una mujer recorre 20 km, con un bulto, en una región en la que circulan cuadrillas de gentes armadas. Una religiosa le pregunta : « ¿ Estaba Ud sola ? _ Estaba con Jesús. »
--

Vivimos en el presente. Tratamos de dejar de soñar en el pasado, de no pensar inútilmente en el futuro. El carácter ya no varía como el tiempo. ¿Sol o lluvia, calor o frío, qué es eso? Lo importante es Dios. Él no cambia. Es nuestro amparo.

Cada mañana nos hacemos disponibles, entre las manos de Dios. Abandonamos el control de los planes personales para entrar en el plan de Dios que vamos descubriendo poco a poco. Aprendemos a vivir al día. Claro que tenemos un trabajo, unas actividades, pero no nos aferramos. Estamos listos/as para cambiar la orientación si lo piden las circunstancias. Nos adaptamos a los imprevistos. Los contratiempos ya no nos hieren tanto.

Hay como una distancia entre nosotros y los acontecimientos, incluso en las dificultades: el hombre y la mujer que rezan son capaces de vivir en la paz. Su felicidad serena, su tranquilidad y su fuerza vienen de otra parte. Las alegrías y penas de la vida cotidiana ya no le afectan tanto. Su alegría, es Dios; sus penas, el pecado. Aquella serenidad no viene solamente de su carácter o de su cultura (Asia). Es don del Espíritu, basada en la fe en la presencia de Dios en nosotros/as. En la oración, «Cristo es nuestro descanso y nuestro consuelo» (San Bernardo).

Una vida más profunda

Nos hace sufrir cuando escuchamos conversaciones ordinarias, superficiales o groseras. Lo que les parece importante a algunos y algunas nos parece muy simple y sin valor comparado a las cosas de Dios.

Experimentamos una gran fuerza ante las preocupaciones, el dolor, la enfermedad, la muerte.

La oración nos lleva a considerar todo de un modo nuevo, a la luz de Dios. Ayuda a resolver muchos problemas y permite hacer cosas que nos parecían imposibles.

Una vida de caridad

El carácter va mejorando. Los defectos naturales se borran poco a poco, incluso si quedan imperfecciones. Uno/a se vuelve manso/a, agradable.

La oración cambia nuestra actitud ante los/as demás. Si Dios está en mí, también está en mi hermano/a, en el desconocido, en la desconocida que me encuentro por la calle. Trato de amar con sinceridad a los/as que encuentro, como Dios les ama. De aquí viene cierta bondad. Vemos a los otros/as de un modo nuevo. La persona que reza está más atenta a los/as demás. Hay en ella una facultad para escuchar, que se encuentra poco en las palabrerías de hoy. De tanto escuchar a Dios, uno se siente más capaz de escuchar a los otros/as.

Ya no se mete la gente en casillas. Es muy importante, sobre todo para los padres. Tratan de no juzgar a sus hijos e hijas. No se consideran como propietarios, sino como responsables. La oración permite amar más a los que nos eran indiferentes, incluso, y es la cumbre, amar a los enemigos/as..

En la acción son fuertes. Se puede confiar en ellos/as. No huirán en los momentos difíciles.

Los que suelen orar se identifican entre sí y se encuentran con gusto. En el ambiente de trabajo, cuando hay personas que se reúnen para rezar, la mentalidad del grupo se ve notablemente cambiada.

Todo eso se hace por la sola Presencia de la Santa Trinidad. Dios actúa directamente en el alma de quien ora. Lleva a cabo esos cambios en secreto. Rara vez se perciben los efectos, sin embargo, son reales. « Has cambiado mucho » dicen a la persona que reza. Y él no se ha dado cuenta de nada, o a penas.

No es tiempo perdido el de la oración, incluso si no se siente nada.

Cuando estoy rezando, sé, en la fe, que Dios actúa en mí y que salva el mundo.

Resumen

Muchos son los frutos de la oración. Nos anima a pensar y a querer como Dios. Nos da fuerza, paz y amor.

PRÁCTICAS

¿ Cuáles son las consecuencias, los efectos buenos de la oración en nosotros/as y en los/as demás ?

ORAR CON LA IGLESIA

Cristo ora en nombre de los hombres y mujeres

Cristo, HOMBRE-DIOS, es la cabeza, « el promogénito de una multitud de hermanos . » (Rom. 8, 29).

En otros tiempos oraba solo en el monte. La cumbre de su vida terrestre fue la ofrenda del Calvario. Ahora, vive la oración de alabanza y de intercesión junto con su Cuerpo que es la Iglesia.

En misa, está ahí, resucitado, glorioso, vencedor del pecado, renovando su sacrificio « por la gloria de Dios y la Salvación del mundo. »

La Iglesia une su voz a la de Cristo

San Pablo lo compara con el cuerpo humano. « Todos los miembros del cuerpo, con ser muchos, forman un cuerpo, así también Cristo » (I Cor. 12, 12). « El es la cabeza del cuerpo, de la Iglesia » (Col. 1, 18 ; Ef. 1, 22).

La Iglesia, Cuerpo del Cristo reúne a la humanidad, presente tanto en la tierra como en el cielo y en el purgatorio (Ef. 1, 9-10 ; 4, 1-6). Es un coro inmenso con varias voces : el canto triunfal de los elegidos/as, con la Virgen María primera, los gemidos de las almas del purgatorio, la súplica de los pecadores/as, la alabanza de los/as fieles.

Todos se completan y se funden en el canto único del Espíritu de Jesús. Ninguno puede hacer la oración perfecta. Pero cada uno participa, diciendo « Padre » a su modo. El conjunto no forma sino un solo cuerpo vivo, en comunión los unos con los otros.

La Iglesia presente en la oración del mundo

La misión esencial de la Iglesia es cumplir sin cesar con aquel oficio de la alabanza y de la adoración, con la participación en el sacrificio del Cristo.

A Él se asocian todos los/as fieles; el Papa, los obispos, los sacerdotes, los/as contemplativos/as, , los/as fieles, los/as presos/as los/as enfermo/as, la madre de familia, el hombre cansado, la mujer casada... « Cada oración, con ser sólo la de un pobre pastorcito que vigila las ovejas, es oración de la humanidad » (Bernanos).

A Él se asocia el mismo cosmos: « Hay muchas estrellas... sin embargo, no hay ni una sola que no sea necesaria para alabar a Dios » (Claudel).

Miembros de Cristo (Ef. 4, 16), estamos unidos los unos a los otros. Esta solidaridad entre todos los miembros del Cuerpo se llama la Comunión de los Santos/as

La Iglesia es el lugar de mi oración

Cuando entro en la oración, me encuentro en medio de la gran asamblea de mis hermanos/as y en comunión con todos/as. Junto con aquel pueblo inmenso de pecadores/as, de santos/as, rezo, con ellos/as. Mi oración se incorpora a la del Cuerpo total que es la Iglesia. Mi oración transcurre con toda esta oración multiforme. Pienso en mis amigos/as del cielo, sobre todo en María. No olvido las almas que padecen en el purgatorio, cuya oración por nosotros/as no cesa nunca. Recuerdo a cuantos/as han pasado por mi vida, a todos los habitantes de la tierra.

La Iglesia es sacramento de salvación, mi Madre según la fe. En la oración es cuando tengo que tomar conciencia de cuánto le debo.

Todos uno

Por la Iglesia tengo a la disposición el corazón inmenso de los santos/as del cielo. En mí llevo la oración de tantos hombres y mujeres que van por el mundo. A todos sus hijos/as, Dios me los da como hermanos/as. Rezan por mí.

Ellos me llevan consigo. Les necesito para que en mí se manifieste el hijo o la hija de Dios, a semejanza de su Hijo. Me ayudan en la oración, con mis imperfecciones, mis pesadeces.

Cuando nos reunimos para aprender a orar, cuando oramos juntos, nos sostenemos los/as unos/as a los/as otros/as.

Cada uno por todos

Me toca aportar algo también. Me alegro de saber que los otros/as también me necesitan (Cor. 12, 21-27).

Participo en la oración de la Iglesia como miembro activo. Cuando oro, influyo sobre el cuerpo entero. Rezo por ellos/as, en nombre de ellos/as. Por mí los Santos del Cielo están alegres : les doy motivo para una alabanza nueva.

Ayudo a la Iglesia de la tierra : por mí incrementa su fe : anuncia mejor la perfección, la hermosura, el amor de Dios.

La persona que oro nunca está sola

Durante la oración, trato de pensar, a lo menos de vez en cuando, que mi oración es universal. Ella es :

- alabanza, acción de gracias por lo que hace el Espíritu en la humanidad

- solicitud de perdón por los pecados del mundo, y por los míos que hacen fea la Iglesia ;
- intercesión por la Iglesia, por los/as que sufren, por los/as desesperados/as que no encuentran amistad o consuelo.

Toda oración es misionera

Santa Teresa caminaba por un misionero.

Una carmelita manifiesta : « Llevó al mundo entero en mi oración ».

Charles de Foucauld celebró la Eucaristía en medio de un pueblo que todavía no había recibido la Buena Noticia.

En mi oración experimento mi responsabilidad por la vida de toda la Iglesia.

Resumen

La oración me une a la comunidad cristiana a la que pertenezco y a la Iglesia entera. Oro por todos/as los/as que rezan por mí.

PRÁCTICAS

¿ Cómo rezamos en la comunidad ? Nos ayuda y sostiene la oración personal ? ¿ Cómo ?

¿ La oración comunitaria suscita en nosotros/as más amistad, más ayuda mutua? ¿ nos anima a resolver los conflictos y a perdonar a los enemigos/as ?

XXI

ORAR CON MARÍA

María nos lleva a Jesús.

María es Madre del único Salvador.

« No le añade nada a Jesucristo. Ella está toda en su misterio » (*San Juan Eudes*).

La tenemos que considerar como inseparable de su Hijo. Le acompaña a lo largo de su vida. Está unida a Él en su misión : en Belén, en Nazaret, en Cana, en el Viernes Santo.

Poco antes de morir, Jesús le encomienda su Madre a San Juan y a cuantos crean en Él.

También está en el Cenáculo, rezando con los discípulos, pidiendo la venida del Espíritu Santo acompaña a la Iglesia principiante.

María, primera entre los creyentes

María fue la primera en CREER, antes que los Apóstoles y más que ellos. Testigo único, no vaciló ante la cruz de su Hijo. Poco a poco fue descubriendo su vocación como Madre del Redentor, luego como Madre para todos y todas. Precede a la Iglesia en el camino.

« La Virgen María es el camino que tomó Dios para venir hacia nosotros. Ella es, pues, el camino que debemos tomar para ir hacia Él » (*San Luis María de Montfort*).

María no Le hace sombra a Jesucristo. Al contrario, la Virgen nos conduce a Él de modo más seguro. Dejarse enseñar por María es considerar a su Hijo con la misma mirada, interrogativa, dolorosa, maravillada, de la Virgen hacia el Hijo.

« Una devoción sincera a la Santísima Virgen conduce a una devoción más perfecta a Jesucristo ».

La oración de María es un modelo para la nuestra

De su Fe brota la Esperanza, el deseo único y verdadero.

Ella se entrega totalmente : « He aquí la Servidora del Señor ». Así habla y, sin embargo, no lo entiende todo.

Su oración puede iluminar la nuestra e inspirarla : en el Magnificat remite a Dios todas las gracias recibidas, todas las maravillas que El no cesa de cumplir. Nos dice que lo primero en la oración, es la alabanza.

La más hermosa oración de petición es la de **Cana**. María presenta lo que hace falta, sin insistir, sin saber lo que va a hacer Jesús. Tiene confianza. En nosotros tiene confianza : « Hagan lo que Él les diga ».

Su oración es misionera en el Cenáculo, entre los apóstoles y los discípulos, para el nacimiento de la Iglesia.

Al origen de su oración, está la **contemplación** silenciosa. “Guardaba todas estas cosas en el corazón (Luc. 2, 51), meditándolas” (2, 19).

María nos enseña cómo orar, cómo hacer oración, cómo a niñas y niños sumisos al Padre, a imagen del Hijo, y disponibles como ella al Espíritu Santo.

María presente en la Iglesia hoy

María sigue participando en la misión de la Iglesia. No para de rezar por nosotros y nosotras. Por doquiera que nace la Iglesia, ella está. Está presente en todo lo que viven nuestras familias, nuestras

parroquias, nuestro país. Lucha contra el pecado. Padece con nosotros y nosotras.

También nosotras y nosotros tenemos a nuestro cargo hacer crecer la Iglesia. Para ello, hay que mirar a María, que hablar con ella antes de emprender cualquier cosa. Con ella, vamos seguros y seguras.

La Iglesia venera a María

María ocupa un lugar importante en la liturgia, sobre todo durante el adviento, en Navidad, en la epifanía. La celebramos el 8 de diciembre, el 25 de marzo por la Anunciación, el 15 de agosto, por la Asunción, el 8 de septiembre. El mes de octubre es el mes de Rosario.

En todos los países hay iglesias dedicadas a María, peregrinaciones, cánticos, y sobre todo se reza el el rosario.

El rosario

El Papa Juan Pablo II escribió una carta : **El rosario de la Virgen María**. « Es la oración que más quiero ». Añade que la Iglesia le ha reconocido siempre una especial eficacia.

Aquella oración, que brota de lo mejor de la tradición cristiana, une la simplicidad de la devoción popular a la penetración teológica. La repetición corresponde a nuestra naturaleza humana. Pero también es variada : visual, exposición del misterio, lectura de la palabra de Dios, silencio...

Tratemos, en cuando sea posible, enriquecer el rosario con lecturas, intenciones, cantos.

En el rosario se encuentran las oraciones fundamentales del cristiano y de la cristiana : Padre Nuestro, Ave María, Gloria

En él, y con él contemplemos el rostro de Jesús, con María. El nombre de **Jesús** está en el mismo centro de la oración. La meditación de los misterios es un auténtico resumen del Evangelio que nos lleva paso a paso a un mejor conocimiento de nuestro Salvador.

Nos invita a vivir acontecimientos importantes compartidos por Jesús y su Madre. La lista de aquellos misterios es muy antigua. Se la puede modificar y completar.

Misterios alegres : Anunciación, Visitación, Nacimiento, Presentación de Jesús en el templo, Jesús encontrado en el templo en medio de los doctores.

Misterios dolorosos : la agonía de Jesús, la flagelación, la coronación de espinas, el levantamiento de la cruz, la crucifixión.

Misterios gloriosos : Resurrección, Asunción, Pentecostés, Asunción de María, la coronación de María en el cielo.

A aquellos misterios, el Papa propone agregar los :

Misterios luminosos : el Bautismo de Jesús, las bodas de Cana, el anuncio del Reino y la invitación a la conversión, la Transfiguración, la institución de la Eucaristía.

San Juan acogió a María en su casa. También nosotras y nosotros, la debemos acoger, es decir, darle un sitio en nuestras casas, en nuestros días. Con ella podemos compartir las alegrías, penas, intenciones de nuestras vidas.

El rosario conlleva suavidad, ternura, contemplación. Dejemos que nos mezca el ritmo de Dios.

Juan Pablo II aconseja el rosario en la familia : « Con confianza vuelvan a tomar el rosario en la mano. Que se convierta en una

« pausa de oración ». Favorece mucho la paz en la familia, y en el mundo ».

¿ Cómo podemos rezar con María y con los santos y santas ?

María, los ángeles y los santos y santas son nuestros **amigos**. Ya que ven a Dios cara a cara, en Él oyen las palabras que les dirigimos. Así es cómo pueden presentar a Dios nuestras intenciones y peticiones. Con ellos tenemos una relación de confianza y no de trueque : « Yo te doy, y tú, en cambio, me das... ». Les podemos exponer nuestras necesidades, pero no debemos esperar un resultado automático. La oración no es un acto mágico.

La manera de rezar a los santos y Santas varía según los países. Se adapta a las costumbres locales : reuniones, peregrinaciones, romerías, veladas con cantos, oraciones...

Los ángeles y los santos y santas son criaturas como nosotros y nosotras. No les hablamos como Le hablamos a Dios. Cuidado con hacer bien la diferencia. Sólo Dios otorga los dones, cuando lo quiere. Los santos y santas son únicamente sino intermediarios e intermediarias.

Pidamosles sobre todo la gracia de hacernos semejantes a ellos y ellas, imitando sus virtudes, para que Dios nos permita tomar parte de su santidad.

Resumen

María es el modelo de los y las creyentes : ora en silencio, en lo más profundo del corazón. En el Rosario, contemplamos a Jesús con María a su lado. María y los Santos y santas presentan a Dios nuestras súplicas.

PRÁCTICAS

¿ Cuándo y en qué ocasión rezamos a María ? ¿ Cómo lo hacemos ?
(¿ Rosario, procesiones, delante de estampa, de una imagen ?) ¿
Consideramos que se debe rogar a los Santos y santas únicamente para
nuestras necesidades (salud, alimento, dinero...) ? ¿ Ellos son unos
modelos para nosotros ? ¿ Les rogamos que nos ayuden a ser como
ellos y ellas ?

ACCIÓN Y CONTEMPLACIÓN

El Señor quiere obras (*Santa Teresa de Ávila*)

Jesús ha trabajado con sus manos, de carpintero. Ha sufrido los trabajos de los viajes (Juan 4, 6). Ha curado los enfermos y enfermas, ha anunciado la Palabra. Le vemos acorralado por la muchedumbre (L 8, 45). No tiene tiempo ni para comer.

Habla con todos. No teme estar con los pecadores y pecadoras, con los pobres y las pobres, los pequeños y pequeñas. La misión es apremiante : « Vamos a otra parte, a los pueblos vecinos, a predicar también allí, pues para eso he salido » (Marcos 1, 38). « Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió » (Juan 4, 34).

Insiste sobre la necesidad de poner en práctica lo que se ha aprendido. « No todo ni toda persona que me dice : ¡ Señor ! ¡ Señor ! entrará en el reino de Dios, sino quien hace la voluntad de mi Padre celestial » (Mat. 7, 21). Confunde a los hipócritas : « Amémonos no de palabra ni de boca, sino con obras y de verdad ». (1era carta de Juan 3, 18 ; Carta de Santiago 2, 14-16).

Las obras atestiguan que la oración es verdadera. Un discípulo de Jesús no se puede contentar con intenciones buenas : debe ser capaz de afirmar la verdad ; en ciertos casos, le lleva incluso a correr riesgos. Monseñor ROMERO, obispo del Salvador, ha muerto por haber defendido al pueblo oprimido.

Orar no nos libra de actuar. Una oración auténtica es también un compromiso a ayudar a los que están en apuro. Rezar supone que lo hagamos todo para socorrer a nuestros hermanos y aportar la paz y la felicidad alrededor nuestro.

« Ninguno puede separar oración y acción, lucha y contemplación, como si brotara una de la otra. El Resucitado te acompaña en todas partes : no sólo en la iglesia, sino también en la calle, en el trabajo » (Hermano Roger de Taizé).

« La lucha por la justicia es una dimensión esencial de la predicación del Evangelio » (Sinodo de los obispos de África 1971). “Cuidado con contentarse con ser un grupo amable centrado alrededor del altar” (Juan Marcos Ela “El grito del hombre africano”).

« El mundo de hoy tiene más confianza en testigos que en los que hablan mucho, en la experiencia más que en lo enseñado, en la vida y en las obras más que en teorías » (Juan Pablo II « La misión del Cristo Redentor »).

Como Jesús, compartimos las condiciones de vida de los otros hombres y mujeres, incluso cuando los tiempos son difíciles. Con ellos tratamos de edificar un mundo mejor.

En África, las comunidades con más vitalidad son también las más comprometidas en las acciones por el desarrollo.

En Europa, las nuevas comunidades de oración tienen todas unas instituciones diseminadas por el mundo entero, para ayudar a los pueblos en dificultad.

Cuando aparecen divisiones en el seno de la Iglesia – o riñas entre diferentes grupos étnicos – los cristianos y cristianas tratan de ser obreros y obreras de Paz.

Nuestro deber es llevar la luz y la esperanza, primero en nuestra familia y en nuestro lugar de trabajo. Para hacerlo, Dios no nos pide nada de extraordinario.

Un coreano, profesor de universidad, cuida de no presentarse como un proselito. Pero es atento en saludar cordialmente a todos/as. De hecho, comprueba que unos estudiantes suyos han

pedido el Bautismo.

« Nos acompaña siempre el Espíritu, nos anima, nos sostiene y nunca nos suelta » (Una maestra de Madagascar).

LO PRIMERO ES CAMBIAR UNA UNO MISMO

Cuando Santa Teresa de Ávila les decía a sus hermanas: « El Señor quiere obras », no les pedía que se fueran a evangelizar sino que empezaran por mejorar el propio corazón. Las obras que espera el Señor son obras de amor. La pequeña Teresa de Jesús nunca ha salido de su convento, y se convirtió en la patrona de las misiones. Ardientemente deseaba que Jesús fuera conocido por todas partes : rezaba por el mundo entero.

No estamos equivocados, equivocadas, el lugar de nuestra primera lucha es nuestro corazón, es « el combate espiritual ». Tenemos mucho que enderezar en nosotros y nosotras antes de pensar en cambiar a los otros y a las otras.

Los pocos progresos que hacemos benefician a cuantos y cuantas nos rodean. También cuando rezamos, los y las que nos rodean experimentan la presencia de Dios. En un ambiente alejado a la fe, el que reza se convierte en un punto de atracción, ya sea en la misma familia, ya sea en el trabajo. Si cambiamos, el mundo cambia.

LA ORACIÓN ES PRIMERO

Nuestro modelo es Jesús. Antes de salir a predicar ha estado 40 días en silencio, oración, y ayuno. A menudo se levanta muy temprano para orar. Todos Le están buscando. Pero, para Él, encontrar a su Padre es lo primero. Antes de elegir a sus apóstoles pasa una noche entera en oración. « Mucha gente acudía para oírlo y para que los curara de sus enfermedades. Pero Él se retiraba a los lugares solitarios para orar » (Lucas 15, 15-16). Ciertas veces se detenía en una conversación para dirigirse a su Padre : « Te doy gracias ». Jesús siempre piensa en su

Padre. Esto aparece en la larga Oración Sacerdotal (Juan 17). No emprende nada que no le sea mandado por su Padre, y con el auxilio del Espíritu. Debemos tratar de imitarLe.

Juan Pablo II, en su carta al principio del tercer milenio, nos avisa : « Que nuestro programa pastoral se enraice profundamente en la contemplación y la oración ». A toda costa hay que resistir a la tentación de la actividad. Recordemos lo que Jesús decía a María « Te preocupas y te apuras por muchas cosas, y sólo es necesaria una » (Lucas 11, 41-42).

El hablar con Dios, es decir la oración, es esencial. Nuestro anhelo de Dios se tiene que reavivar en unos momentos determinados, sino se debilita. En la oración uno, una, está todo, toda, en el Señor. Luego, resulta más fácil permanecer unido, unida, a Él.

No somos únicamente los servidores de Jesús, sino también sus amigos/as. « Al que ámas y en Él que crées sin haberlo visto » (I P 1, 8). Antes de dar, es necesario recibir. No debemos ser el canal que transmite sino la pila llena que se desborda. « El apostolado tiene que manar de un crecimiento de contemplación » (San Bernardo).

Hoy la contemplación es más necesaria que nunca. La necesitamos porque el trabajo se hace cada vez más urgente. Ocurre lo mismo con las actividades apostólicas : por todas partes nos llaman. En ciertos países las parroquias son inmensas. ¿ Dónde uno, una, debe pararse ?

PENSAR Y ORAR ANTES DE ACTUAR

La oración nos recuerda que lo más importante no es hacer un montón de cosas, sino hacer lo que Dios nos manda. Se trata pues de tener el corazón libre. No nos dejemos invadir o enredar por tantas obras, solamente porque nos gustan o nos parecen buenas.

A veces vemos a unos curas que, sin haberlo pensado mucho emprenden importantes construcciones, una iglesia por ejemplo.

Piensen que, de esta manera, van a atraer a nuevos cristianos y cristianas. Sumidos en tantos proyectos. Ya que hace falta mucho dinero, lo buscan en todas partes, incluso en el extranjero. Ponen en sus proyectos todas sus energías y la vida de la parroquia sufre las consecuencias. Y no hablemos de oración. ¿Cómo tendrían tiempo para ella? ¿Construir? ¿No es trabajo de los laicos y laicas? ¿En sí, la idea no es mala. Pero, antes de empezar? ¿Le han pedido a Dios que les ilumine? La conversión primero un asunto interior.

Otros sacerdotes, de familias más o menos pobres, desean ayudarles. Se comprometen en unas operaciones financieras más o menos arriesgadas: alquiler de casas, de bares, etc..., o bien crean una escuela, un colegio y en esta actividad pasan todo el tiempo.

En todos estos casos, antes de tomar cualquier decisión, es importante orar y reflexionar: ¿Qué espera Dios de mí? Luego hay que pedir el parecer del consejo parroquial y quizá de las autoridades correspondientes. Para construir cualquier cosa nueva se requiere discernimiento y tomar las decisiones en común.

A MÁS OBRAS, MÁS ORACION

El objetivo de una obra no es la obra sino Dios. Quien actúa por sí mismo, por sí misma, se hace propietario, propietaria, de su obra: en realidad Dios es quien actúa. Me agito mucho, hago muchas cosas. ¿Lo hago por Jesús? ¿Estoy convencido, convencida, de que es Jesús que actúa en mí?

Nuestra misión no es sólo proporcionar las medicinas, sino también dar a Dios a los pobres y a las pobres. Hace falta silencio para alcanzar las almas. Todas nuestras palabras son inútiles cuando no brotan del interior... Lo que vale no es lo que decimos, sino lo que Dios nos dice, y dice a través de nosotros. (Madre Teresa)

“ Quien permanece unido, a mí da mucho fruto “ (J 15, 5).

“Si no tengo amor, no soy nada” (A Cor. 13, 2).

“Sólo el amor es creíble” (Juan Pablo II).

Cuando corres más, tienes que respirar más, sino te ahogas. A cuando más obras, más tienes que orar. La oración es el oxígeno de las obras. Hay que mantener el equilibrio para guardar tiempo suficiente con Dios.

Cuando se prescinde de la oración se corre el riesgo de perder de vista lo esencial y de agobiarse en obras o acciones secundarias. Al contrario, darle tiempo a Dios permite pensar y deshacerse de muchas cosas inútiles. En conclusión, orar es ganar tiempo.

Recordemos : una persona eficaz que no reza es un peligro público. Por lo contrario, la persona eficaz es la persona que reza.

Las religiosas y los religiosos contemplativos desempeñan un papel muy importante en la Iglesia. Igualmente los ancianos, los enfermos, los minusválidos, cuando se entregan a la oración.

ORAR Y ACTUAR : LOS DOS SON NECESARIOS

« Rezar por la paz no es algo que viene después de comprometerse por la paz. Al contrario es el centro de la edificación de la paz. Rezar por la paz es abrir el corazón de la persona al poder de Dios, donde no hay barreras ni división » (Juan Pablo II : Mensaje para el día mundial de la paz, 1ero de enero 2002).

Santa Teresa del Niño Jesús escribe en la última página de su cuadernito : « Y no es en la oración de dónde los santos Pablo, Agustín, Juan de la Cruz, Tomás de Aquino, Francisco, Domingo, y otros tantos famosos amigos y amigas de Dios han sacado aquella ciencia divina que cautiva a grandes genios. El Todo Poderoso se ha dado como apoyo, Él, y sólo Él. Su palanca : la oración que abrasa con amor, y así es cómo han levantado el mundo ».

« Existe un solo camino para encontrar a Dios, es la oración. Quien les dice otra cosa, les engaña » asegura Santa Teresa de Ávila.

¿ Oración u obras? No tengo porqué elegir. Las dos son necesarias: “Ora y labora” (San Benito). Seamos contemplativos misioneros/as.

“No se puede encender un fuego sino con algo que ya esté ardiendo, mis contactos con unos representantes de tradiciones espirituales no cristianas, particularmente las de Asia, corroboran mi opinión : el futuro de la misión depende mucho de la contemplación » (Juan Pablo II – Ecclesia in Asia).

Resumen

Oración y obras son necesarias las dos : sin obras la oración es un refugio, una ilusión ; sin la oración los resultados de nuestras obras carecen de hondura.

PRÁCTICAS

En nuestra opinión ¿ es suficiente participar en la vida de nuestra comunidad ayudándola materialmente, sin orar ? ¿ Es posible orar sin ayudar a otros/as? ¿ Será bueno este tipo de oración ? ¿ De qué manera la oración nos convierte en miembros vivos de la comunidad ?

XXIII

ORAR SIN CESAR

Jesús dice que se debe orar sin cesar (Lucas 18, 1 y 7). « Esten alerta y oren en todo momento para que puedan librarse de todo lo que ha de venir » (Lucas 21, 36). « En toda oración y plegaría presenten al Señor sus necesidades con acción de gracias » (Fil. 4, 6). “Oren sin cesar” (Tes. 5, 17). Y San Gregorio Palamas insiste : “No vayáis a imaginar que los sacerdotes y los monjes tienen que orar sin cesar, y los laicos, no. Todos los cristianos/as, sin excepción también deben orar constantemente ». ¿ Cómo es posible ? ¿ No vamos a quedar el día entero metidos en nuestra habitación o en la iglesia ? Claro que no.

AQUÍ VIENEN UNOS MEDIOS

Cuando el trabajo no requiere una atención demasiado grande, se lo puede hacer rezando. Cumpliendo con mi trabajo manual, no paro de rezar. Sentado, con Dios, entretejo lazos con junco. Digo – « Ten piedad de mí Dios, según tu gran misericordia, y según Tu mucha compasión, borra mi pecado » (Ábba Lucius).

Ciertos oficios requieren una atención continúa. En este caso, uno, una, puede, de vez en cuando, detenerse por un momento y dirigir a Dios una oración corta, como un breve saludo : Señor, esto que hago, es por Tí... Te quiero...

En los momentos de descanso, incluso si se está trabajando para el Señor, preparando un sermón por ejemplo, conviene aprovecharlo para hablar a Dios : « Dios mío, para Tí hago esto. Jesús ayúdame ». Un acto de amor siempre valoriza nuestros trabajos.

De la misma manera, detenerse un poco, cuando se cambia de ocupación o de sitio, es un hábito provechoso. Un signo, una estampa, una palabra escrita sobre la mesa, o en la pared nos lo pueden recordar.

A todo aquello se lo puede llamar invocaciones, elevaciones... Es posible, incluso durante una lectura espiritual. ¿ Por qué no nos detendríamos para decirle al Señor que por Él estamos aquí ?

« Dicen que los monjes de Egipto hacen unas oraciones muy frecuentes, pero muy cortas y como flechas lanzadas a escondidas, de manera que no se disipe ni se esfume si se prolongase, aquella atención serena y sostenida, tan necesaria para el que reza » (San Agustín).

Uno puede acostumbrarse así a lanzar aquellas flechas a cada momento: al empezar el trabajo, en el bus, al ver a alguien que lleva una carga... O cuando ocurre algo imprevisto, una visita, un acontecimiento agradable, o triste, una palabra que hiera o que alegra. En cuanto algo me conmueve, digo una palabra al Señor : Te alabo, Te agradezco, en el mismo dolor. Puede ser útil saber de memoria unos versículos de los Salmos. También se puede repetir algún estribillo.

En cuanto tengo un momento de tranquilidad, gracias a aquel maravilloso celular que es la oración, puedo comunicarme con el Señor.

Nuestros hermanos judíos rezan numerosas bendiciones a lo largo del día. Cuando se levantan : “Bendito sea el que endereza a los encorvados”. Antes de la comida : « Bendito eres, Dios del universo, Tú que nos das este pan, fruto de la tierra y del trabajo de la gente » (de Él proviene nuestro Bénédicité), antes de acostarse, etc...

En toda las circunstancia podemos dar las gracias. Por ejemplo, por todas las máquinas, las obras, las invenciones: son un don de Dios que hizo la inteligencia y la fuerza de los trabajadores/as.

La oración a Jesús

Los monjes de Oriente suelen repetir « Señor Jesús, Hijo de Dios, Salvador, ten piedad de mí, pecador », cientos veces al día. Poco a poco aquella oración se hace tan suya que brota sin cesar, incluso cuando se está ocupado en alguna tarea.

Otros repiten simplemente Jesús, el nombre de aquel a quien aman.

San Ignacio aconseja dedicar un momento breve al final de la mañana y por la noche para repasar nuestra vida y dar las gracias.

Con estos medios el « orar sin cesar » se hace más auténtico. Y, a veces, Dios otorga la gracia de una como presencia continua a Él.

San Juan Eudes, hablando de sí mismo escribe :
« Yo conozco un sacerdote que, durante la comida, ha llegado a hacer tantos actos de amor a Dios como cuantos bocados tomaba, y sin cansancio ninguno y con tanta facilidad y suavidad que eso no le impide platicar y recrearse con los otros ».

PEDIR LA GRACIA DE “ORAR SIN CESAR”

En general, la primera condición para el que quiere « orar sin cesar » es cultivar el silencio. Cuando nos invaden demasiadas imágenes de la televisión, la vida interior resulta imposible.

He de saber que el Espíritu Santo ora sin cesar en mí ; Él me concede orar con Él cada vez más. Hay que recurrir a Él, a menudo.

Cuando no se puede interrumpir un trabajo, se puede, a lo menos, trabajar con amor. El amor es el secreto de la oración : « Quiero hacer este trabajo por Tí, contigo ». « El que se une al Señor es un solo espíritu con Él » (1 Cor. 6, 16). Hacerlo todo por Él, nada fuera de Él.

Dios quiere que trabajemos. Trabajar como lo quiere Dios es una manera de orar. Detener una oración o la lectura para trabajar o para socorrer a alguien no interrumpe la unión con Dios : es dejar a Dios para ir a Dios.

La oración depende de la intencidad de nuestro deseo. Si anhelamos al Señor con muchas ganas, le recordamos a cada momento: ante un paisaje hermoso, al encontrar a cierta persona, trabajando. Tener conciencia de Dios viene del Señor : es un don, un favor suyo. Esa gracia se puede pedir, se debe pedir : Señor enséñame a orar sin cesar.

LA UNIÓN A DIOS, FRUTO DE LA ORACIÓN

Pero uno de los medios más eficaces para llegar a “orar sin cesar” como lo pide Jesús, es dedicar diariamente unos momentos a la oración, regularmente. Orar a lo largo del día resulta más fácil cuando se ha dedicado, por la mañana un momento para hablar con Dios. No se obtiene de un golpe, sino por etapas. El camino es largo. Hay que ir poco a poco. Año tras año se va dando más tiempo a la oración.

A quienes lo pueden o lo desean, tratan de orar por la mañana y por la noche. Además es importante para los sacerdotes y los que van a misa que oren antes y después de la comunión.

« Los verdaderos contemplativos hacen tres horas de oración diarias » decía un maestro espiritual del siglo XVIII, el carmelita Juan de Saint-Samson. A un sacerdote de una parroquia rural que le pedía una regla de vida, le ofrecía dedicar una hora a la oración de la mañana, media hora para preparar la misa, luego media hora de acción de gracias, y por la tarde, otra hora de oración. Ese consejo de un maestro no se dirige a los principiantes sino a los que tienen ya una larga práctica de la oración. Además tiene que corresponder a una llamada interior del Espíritu. Es una vocación.

La vida de oración es posible, incluso para los que tienen una vida profesional y una familia. Basta con adaptarse a las circunstancias. En ciertos días es imposible orar largamente.

Los que tienen frecuentes insomnios gustan de rezar por la noche. En vez de pensar en cosas sin importancia dicen el rosario u oran. Consideran aquel tiempo como un favor. « Mi alma te ansia por la noche y mi espíritu, en mi interior, te espera a la mañana » (Is. 26, 9 ; Salmo 63, 7 ; 77, 3 y 7).

En conclusión, la experiencia nos enseña que, cuando Le damos tiempo a Dios, Dios nos devuelve ese tiempo.

Quienes llevan una verdadera vida de oración hacen tanto trabajo como los demás y las demás, y más aún. El Papa Juan Pablo II es prueba y ejemplo. Orar sin cesar. No le impedía, a pesar de los años, tener una actividad asombrosa.

Resumen

Jesús dice que se debe orar sin cesar. Para ello tratamos de invocarLe a menudo a lo largo del día. El momento que le dedicamos diariamente a la oración silenciosa nos ayuda a mantener aquella unión con Él.

PRÁCTICAS

« Se debe rezar sin cesar » ¿ Cómo lo podemos vivir en lo cotidiano el estar unidos, unidas a Jesús ? ¿ Cuáles son los medios que nos pueden ayudar ?

XXIV

PROGRESAR EN LA ORACIÓN

« El debe crecer y yo menguar » (Juan 3, 30)

La Biblia relata cómo, en varias ocasiones, Dios intervino : por ejemplo cuando trató con Abrahán, con Moises... La Anunciación a María es la más asombrosa iniciativa de Dios : es el principio de la salvación ofrecida a la humanidad. Es de hacer notar la actitud de María : a pesar del asombro, dice su conformidad con la voluntad de Dios. Luego, San Lucas añade : « María guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón”.

LA ORACIÓN COMUN Y CORRIENTE

La oración consta de diferentes etapas. Dios nos ama de la misma manera en cada una de ellas.

En el principio y durante muchos años partimos de un texto de las Escrituras. Buscamos ideas. Es más bien una reflexión, una meditación. Hablamos a Dios. Tratamos de entender lo que El hace y lo que El nos pide.

Luego la oración transcurre, viene la oración afectiva. Nos sujetamos a Dios, Le escuchamos más. Tratamos de cumplir su voluntad. A veces la oración se hace difícil. Pero esa oración « miserable » no tiene menos valor.

Con el el tiempo se llega a la oración de « sencillez ». Las palabras son pocas. Lo esencial es la presencia de Dios. Tú estás aquí, ello basta. La oración toda cabe en unas palabras : Gracias, perdón, por favor, Te quiero.

A veces las distracciones son muchas, pero no es para preocuparse. Uno siente tanto apego a la oración que quisiera dedicarle más tiempo.

En estos diferentes niveles de la oración la participación de la persona sigue siendo importante. Se la llama oración activa, aun si la gracia está presente. Es la oración de la mayoría cristianos y cristianas. Es la vida común. Pero siempre se debe tratar de ir más adelante.

En el capítulo 7 (Hablar y escuchar) vemos que la oración consta de dos periodos, el primero, más « parlanchín », más activo, el siguiente, más silencioso y pasivo.

Dios nos atrae. Pero, ya que El es infinito, nuestro desarrollo espiritual nunca se acaba. Pensemos que estamos tan sólo al principio de nuestra ascensión. El que lo desea, siempre puede aproximarse más a Dios. « Les exhortamos... a que se comporten según la manera que les enseñamos a agradecer a Dios ; ... pero hagánlo todavía mejor » (I Tes. 4, 1).

Siempre debo guardar en el corazón la idea de progresar. Dios me tiene preparada unas sorpresas. No se han terminado los descubrimientos.

Aquel desarrollo se hace entre circunstancias imprevistas. Tiene sus altos y sus bajos. Está construido de muertes y de resurrecciones. Hay grados en la intimidad con el Señor.

Todo se desenvuelve en el silencio y la oración. Por su Espíritu Dios obra en lo más profundo del corazón. El tiempo de la oración es particularmente favorable para aquel crecer. Siempre vamos creciendo y progresando, aunque no nos damos cuenta. Empezamos cada oración como enriquecidos por las gracias recibidas en la oración anterior. El que responde a una gracia recibe otra mayor. Así es cómo la espiral de la vida divina se vuelve cada vez más rápida. Y es cómo se aplica la parábola de los talentos. « Porque al que tiene se le dará y le sobrará » (Mat. 25, 29).

LAS SEÑALES DEL PROGRESO

* La entrega a la oración se vuelve más fácil. Se reza más a menudo y más detenidamente. Se desea orar, incluso en la aridez. Ya no se puede prescindir de ella.

* La oración se vuelve más sencilla. El texto de las Escrituras se vuelve menos necesario o desaparece. A veces al inicio de la oración se nos es dada una palabra. Nosotros ya no hablamos tanto.

* La oración se convierte en una plática amena con Dios, o una simple presencia de amistad. Estamos juntos, y basta.

* Pensamos en Dios con más frecuencia. Estamos unidos/as, a Él. Experimentamos su presencia. Invocamos al Espíritu Santo. Repetimos el nombre de Jesús.

* Tratamos de cumplir únicamente la voluntad de Dios. Tenemos más valor para emprender las tareas más difíciles. Realizamos sacrificios de buena gana.

* Progresamos en la caridad fraternal. Estamos más atentos/as a los otros/as. Perdonamos con más facilidad.

* Nos quedamos en paz y alegría. Somos humildes. Bien sabemos que somos pecadores/as. Aceptamos la reprobación. Ya no cuidamos tanto de justificarnos.

* La conciencia se afina. Encontramos pecados de los que no teníamos idea, tan escondidos estaban ; orgullo, amor propio, falta de caridad, etc...

* Nos apegamos a Jesús, a sus palabras, a la Eucaristía. Vivimos con Él. Ardemos de su misma pasión por el mundo, por la Iglesia. Amamos a María.

* A veces un gozo desconocido nos invade el alma. Otras veces, es la noche, no importa, todo lo vivimos en la fe.

* Aceptamos, aun deseamos sufrir como Jesús, con Jesús, por el amor de Jesús.

Estas señales, y otras, manifiestan que algo ha ocurrido. No por eso desaparecen las dificultades ni las faltas. Pero ya no nos desanimamos. Vivimos en la confianza. Jesús se ocupa de nosotros y nosotras.

CONDICIONES DE ESTE AVANCE

- * Someterse al Espíritu, a sus llamadas, corresponder con fidelidad a su gracia.
- * Cuando todo va bien, atribuirlo a Dios y agradecerLe.
- * Cuando sucede todo lo contrario, preguntarse si no somos responsables.
- * Desconfiar de sí mismo/a. San Pablo dice que el es el último de todos (Ef. 3, 8).
- * Aceptar la cruz, en unión con la de Jesús.
- * Anhelar ir siempre más lejos. Acrecentar el deseo. No decir nunca: es suficiente.
- * Esperar la hora de Dios. Abandonarse. Asentir a todo.
- * Después de la Eucaristía, la oración es uno de los medios más poderosos para efectuar aquella gigantesca transformación.

DEJAR QUE DIOS ACTUE

En la oración no tengo porque pensar mucho ni hablar mucho. Meditar es útil cuando se estudia la palabra de Dios. Pero, en la oración es todo lo contrario, la meditación puede poner trabas. Sería ilusorio imaginar que podemos aportar algo a Dios. El tiene la primera responsabilidad. La oración-contemplación consiste en acoger a Dios, dejar que habite en nosotros/as que ocupe todo nuestro espacio interior. Si nos permite experimentar su Presencia, cuanto mejor, si nos ilumina, cuanto mejor... Pero no es necesario. « La oración cristiana no es primero obra de la persona, sino obra de Dios » (Caffarel).

« La meditación es... muy útil al inicio de la vida espiritual ; pero es necesario no quedarse en ella ya que el alma con su constancia en la mortificación, en el recogimiento recibe una oración cada vez más íntima y pura, que podemos decir de simplicidad, que consiste en una simple mirada, una atención amorosa... sea a Dios mismo, a Jesús Cristo, o a uno de sus misterios... Abandonando el razonamiento se entra en una contemplación suave sosegada, atenta y apta para las

impresiones y efectos divinos que le comunica el Espíritu »(Anónimo del siglo XVII citado por Pierre de Clorivière en « Prière et oraison »)

¿ QUÉ ES LA CONTEMPLACIÓN ?

Cuando uno ha practicado la oración durante mucho tiempo, durante años, llega un momento en el que no se siente necesidad de hablar.

Una madre, cuando mira el rostro de su recién nacido, se le llena el corazón de alegría, de agradecimiento, de un gozo intenso. Así se queda muda, ...

Contemplar a Dios, es estar con Él. Mediante la fe sabemos que El está aquí. Pensamos en Él, Le amamos. No buscamos otra cosa.

Creemos que el Espíritu actúa en nosotros/as otorgándonos muchas gracias. A veces experimentamos algo que no nos podemos explicar. Cierta felicidad. Es probable que el Señor está aquí. Con Él somos una sola persona. No obstante, no lo podemos ver, por lo menos, en esta vida. « A Dios nadie lo ha visto jamás » (Juan 1, 18). Lo que a veces siento es sólo un efecto, como una huella ligera de su presencia, el resultado de su paso, los cambios que ha operado en mí.

« También yo he sido visitado por el Verbo, y más de una vez...

Pero nunca he tenido una idea precisa de cuando ha entrado, de cuando ha salido. Me preguntaras como he podido reconocer su

presencia. Es porqué El vive y actúa. Apenas estaba en mí que sacó del sueño mi alma adormitada. Mi corazón estaba como piedra, y enfermó : lo ha movido, ablandado y herido. También ha empezado a escarbar, a arrancar las hierbas malas, a construir, a plantar, a regar la tierra árida, a iluminar los lugares oscuros,

a abrir las moradas cerradas ; más aún, ha enderezado los caminos
tortuosos y ha allanado los terrenos escabrosos tanto y tan bien que
mi alma bendice al Señor y que mi ser entero empezó a cantar las
gracias al Señor y a alabar su nombre santo...Ciertos movimientos
del corazón me dieron a entender que aquí estaba : el huir de los
vicios y el dominio de los impulsos de la carne me hicieron conocer
el poder de su llegada ». *San Bernardo – Sermón 74 sobre El Cántico*

Hay otros momentos en los que no sentimos nada. Pero no importa. Una voz secreta nos dice que debemos proseguir, en el silencio. « Morad en mí, como yo moro en ustedes ».

Esta es la contemplación. « Una simple atención, fijada sólo en su objeto, como uno que abre los ojos para contemplar con amor » *San Juan de la Cruz.*

La contemplación es un don gratuito. Depende de la benevolencia de Dios. A Él le corresponde la decisión. Da lo que quiere, a quien quiere, considerando la generosidad de cada uno/a. Por lo general Él otorga la contemplación a quienes ya han progresado mucho y tratan de no negarle nada.

No todos/as son llamados/as a la contemplación, pero todos/as se tienen que preparar para acogerla. Para ello deben pedir el amor, la luz, la generosidad, ánimo para el sacrificio. Asentir a Dios a cada momento, cumplir su voluntad aceptando llevar la cruz cotidiana. Procurar morir a sí mismo/a.

LA ORACIÓN DISPONE A LA CONTEMPLACIÓN

Para disponerse, debemos tratar de callar frente a Dios, « sosegar el corazón ». Cuido permanecer en silencio. Con la voluntad descarto las distracciones y el sueño. Sin embargo no se debe confundir la contemplación con el vacío.

La mayoría de los autores sugieren que se haga una invocación de vez en cuando. Otros aconsejan agarrarse a una palabra muy corta, « Dios » o « Jesús ». Se pronuncia la misma palabra siempre que vacila la atención.

Hay quien opina que la invocación sigue siendo una actividad del « yo » : mientras que lo importante es dejar a Dios la iniciativa.

Ante el misterio infinito de Dios, delante de su obra, lo que mejor conviene ¿ no es el silencio ? pero ¿ un silencio lleno de admiración y de amor ? Se puede vivir en el gozo como en la oscuridad.

Permanecemos así, tan sencillamente. Para los/as que pueden, es una inactividad voluntaria. Para llegar a dicha actitud, hace falta esforzarse. No puede prolongarse, luego hay que determinar una duración.

En suma, el objetivo de la contemplación es la unión amorosa con Dios. Para disponerse no hay métodos, ni reglas. Lo esencial es buscar a Dios.

No es Dios un desagradecido. Advierte la benevolencia del que se esfuerza para entrar en la contemplación. Le gratifica con nuevos favores. No obstante, el que las recibe generalmente no se da cuenta, por lo menos, en el mismo momento.

El tiempo de la contemplación es muy valioso, para el que lo vive, para la Iglesia, para el mundo.

Todos/as son aptos/as para una vida de oración profunda. Ciertas/as a través de la oración vocal, otros/as con numerosas invocaciones a lo largo del día. Otros/as, en fin, a través de la contemplación silenciosa.

Buscar a Dios es diferente a tener altos pensamientos. La unión a Dios se realiza en la fe.

El Espíritu Santo dirige a cada uno/a, de un modo particular. El concilio Vaticano II recuerda que todos los seres humanos son llamados a la santidad. La santidad no se reserva para una elite. Cada uno/a debe tender a ella, cumpliendo cada vez mejor la voluntad de Dios. Es posible, incluso en la vida más ordinaria. La santidad no consiste en hacer milagros o tener revelaciones, o visiones extraordinarias, sino en amar a Dios cada vez más.

LA FE Y EL AMOR

Progresar es pasar poco a poco de la oración activa (soy yo quien rezo) a la oración recibida (Sé que Dios ora en mí).

Permanecemos en la fe. « Con el pasar de los años y el encaminarnos hacia el encuentro eterno y definitivo con el Padre, iremos perdiendo las atracciones sensibles para ir a Dios » (*Jean Derobert*).

Entre los/as que tienen una gran experiencia de la oración, los/as hay que afirman que su actividad toda consiste en apartar las distracciones y amar. Dejan a que Dios actúe en ellos/as . El es quien lo hace todo. Creen que la oración les es dada. En la fe se unen a la fiesta, al banquete de Dios.

« La fe y el amor son los lazarillos que te guiarán,
por caminos que tú ignoras, hasta los abismos secretos
de Dios. La fe son los pies que llevan el alma hacia Dios.
El amor es el guía que le señala el camino ».

(*San Juan de la Cruz, Cantico espiritual I, 1*)

Bruno es catequista en Etiopia. Le dice el señor cura : « Bruno, siempre te veo en la iglesia.

¿ Estás rezando ? – Padre, ya no puedo rezar. ¿ Cómo ? ¿ Entonces, tú te aburres? No, yo callo. Estoy a gusto. Estoy allá, nada más ».

LA CONDICIÓN PARA PROGRESAR ES EL MORIR A SÍ MISMO

« A Tí me entrego como una presa » (*Isabel de la Trinidad*)

Quien se opone al acceso de la Trinidad en mi alma, soy yo. En el centro de mi alma, estoy yo. Tengo que elegir entre Dios y yo. Dios se merece todo el espacio. La condición para entrar en la contemplación, es el morir a mí mismo, el desapropiamiento en favor de Dios.

« Para que venga a nosotros el Espíritu Santo, es menester que nuestra mente, nuestro propio espíritu se vacie totalmente... El alma vacante es como un vaso vacío, listo para que le llenen... Dios concede la luz exacta que no disipa la noche en la que estamos sumergidos... « Déjame obrar, déjate aderezar » dice Jesús » (*Juan Bancal*).

Jesús es el modelo porque el amor es un don de sí mismo... El Padre no se mueve, sino hacia el Hijo, el Hijo no se mueve, sino hacia el Padre. Es lo que Jesús ha vivido en la cruz para los hombres : « Se humilió a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y la muerte de cruz » (*Fil. 2, 8*).

Para nosotros/as, esto significa « una muerte continua a las cosas exteriores ». Luego, « después de haberse desprendido de todo, el alma, de cierto modo, se desprende de sí misma... Que consienta a verse despojada de gran parte de su poder sobre sus propias obras... un sacrificio que les cuesta mucho a las almas que todavía no han muerto completamente a sí mismo » (*Clorivière*).

Una sola oración es amada del Padre. « La única oración que el Padre oye » embelesada, con un placer y una alegría infinita, es el continuo susurro de amor, de deseo, de veneración, de acción de gracia que brota del corazón del Hijo hacia el Padre. Cada oración verdadera se une a aquella oración. Orar es dejar que suba de nuestro corazón a nuestros labios el amor del Hijo por el Padre, es decir el Espíritu. Orar es hacerse tan disponible para Dios que, durante un momento, le

permitimos operar en nosotros lo que nos tiene preparado desde siempre y a lo que nunca le dejamos tiempo » (*F. L. Dupire*).

« Estaos en Jesús, no por unos momentos, unas horas que tienen que pasar, sino de modo habitual. Estaos en mí, es decir orad en mí, adorad en mí, padeced en mí, trabajad en mí, obrad en mí. Estaos en mí para presentaros a cada persona, a cada cosa, entrad siempre más adelante, más hondo... Me parece que en el cielo tendré por misión animar las almas a que salgan de sí mismas para unirse a Dios en un impulso bien sencillo y amoroso, y guardarlas en aquel silencio de dentro que le permita a Dios imprimirse en ellas, transformarlas en Sí mismo ».

(*Santa Isabel de la Trinidad*)

Resumen

Siempre nos podemos aproximar más a Dios, cuando consentimos a lo que nos pide el Espíritu Santo. Son muchos los medios para progresar : el más común es servir al próximo, considerando a Jesús presente en Él, pero la oración silenciosa lo es también.

PRÁCTICAS

¿ A qué se puede ver que vamos progresando en el amor y la unión a Dios ? ¿ Deseamos progresar sin cesar ? ¿ Cómo lo podemos conseguir en la oración ?

LA CONTEMPLACIÓN PASIVA O MÍSTICA

CUANDO DIOS OCUPA TODO EL ESPACIO

« Ya no soy yo quién vivo, es Cristo quién vive en mí ».
(Gal. 2, 20)

El Espíritu no para de orar en nosotros, de un modo secreto. Pero en ciertos/as se puede manifestar con mucha fuerza. El alma toma conciencia de su presencia. Es evidente : no cabe la menor duda : esto viene de Dios.

Ora se experimenta una gran suavidad, ora una felicidad muy grande. Como el hierro que vuelve ardiente cuando pasa por el fuego, así arde el alma del mismo amor de Dios. Le parece que sus pecados son perdonados, olvidados.

La oración no es un trabajo, sino un don. Se vuelve natural. Uno se deja llevar. Una buena señal es el tiempo pasado en la oración. Uno ya puede permanecer en la contemplación durante mucho tiempo, a veces tres horas, sin esfuerzo, sin distracción. Al revés, descansando.

Ciertas personas experimentan como un vivir fuera del tiempo. El mundo habitual les parece lejano, falto de realidad, de interés.

Reciben grandes luces.

No llegan a entender lo que les ocurre y no lo pueden explicar.

Pero aquel estado de felicidad no perdura. A veces la luz desaparece ; es lo que San Juan de la Cruz llama **noche del Espíritu**. Dios se esconde. El que se hallaba tan cerca se hace invisible. El alma entonces está afligida : « ¿ Dónde estás ? ». Es el desconsuelo, la noche.

Hay quien se siente como rechazado. Experimenta una conciencia muy fuerte de los pecados. Se odia a sí mismo. Otros son tentados por la blasfema. Y no obstante el alma no duda de Dios : « Tente en el infierno, le dice Dios a Silouane, y no desesperes ».

En los místicos, encontramos a menudo aquellas luces, aquella alegría tan grande alternando con la noche más oscura y unos dolores que no tienen explicación.

« El Verbo de Dios, que es Dios mismo y Esposo del alma, viene al alma y la deja según su propio deseo... En cuanto se ha ido, y hasta que vuelva, el alma no es sino una voz, un grito continuo, un anhelo sin descanso, como un perpetuo « Vuelve... ».

La verdad es que le ha ocurrido, ciertas veces, hacer como si se fuera, no por haberlo decidido así, sino para oír el grito del alma :

“Quédate, Señor que está anocheciendo”.

Se va y vuelve, según su deseo. Al amanecer, visita el alma y, de repente, la abandona en la aflicción. Cuando vuelve a ella, siempre es por una libre decisión de su voluntad ; los dos movimientos son igualmente judiciosos, pero sólo Él conoce los motivos ».

San Bernardo (Sermón 74 sobre el Cantico)

El místico desea unirse a la Pasión de Jesús, sufriendo como Él y con Él, en el alma y en el cuerpo. « Dios no se puede alcanzar sino en la noche más oscura, la aridez más completa, la fe más oculta » (*Padre Pio*).

Pero, el Padre Pio agrega : « Sufro mucho, es la verdad, pero estoy muy feliz porque, en mi dolor, el Señor no para de procurarme una alegría indicible... Me parece que mi corazón está latiendo con el de Jesús ». Entre « el dolor máximo y la alegría inaudita del Hijo del

Padre... la alegría de Cristo crucificado es cumplir la misión recibida del Padre » (*Juan Bancal*).

INFUSO (literal : vertido dentro), el Espíritu mete en el alma dones que sobrepasan las capacidades normales de aquella.

MÍSTICO nombra a cuanto es muy santo, muy elevado, que sólo unos pocos pueden alcanzar.

PASIVO (de pat, aguantar, sufrir) quiere decir que el sujeto es asido, invadido por Dios... Se abandona a Él.

Las etapas de la vida mística

Los autores espirituales suelen distinguir cuatro niveles esenciales, que corresponden a las « 4ta, 5ta, 6ta y 7ma moradas del Castillo Interior » de Santa Teresa de Ávila.

Lo que sigue indica sólo unos puntos. La realidad es infinitamente más compleja. La vida, la experiencia, el « camino » de cada místico/a es único.

* La oración de **recogimiento** se caracteriza por un sentir muy fuerte la presencia de Dios. Sin embargo, es solamente el principio. Uno/a sigue sintiéndose muy flaco/a.

* En la oración de **quietud** (descanso, paz), la inteligencia deja de obrar por un momento. Dios derrama numerosas gracias que purifican el alma. A veces ocurren **noches sensibles** que se sufren con dificultad. Van adaptando la parte sensible (inferior) a la parte espiritual del alma. « Dios revela al alma, iluminándola, una dimensión que ella desconocía » (*Juan Bancal*).

* La oración de **unión** o **bodas espirituales** con el Esposo. El alma siente un amor muy grande, un conocimiento de los misterios de Nuestro Señor, un vivo deseo de alabar a Dios, de sufrir por Él, la voluntad de morir a todas las cosas del mundo y a sí misma.

* Entonces es cuando el alma experimenta las **noches espirituales** mucho más intensas que las anteriores. Son terribles porque arremeten contra las raíces del pecado, tan agarrado a nosotros que hace parte de

nosotros. Morir al pecado es morir a sí mismo. Dios ilumina tanto el alma que ella ve claro su indignidad. Pero, a pesar de lo que padece, el alma sabe que el demonio no puede nada contra ella.

* En la **unión estable** o **bodas espirituales**, las tres Personas Divinas se manifiestan. Es ya como un sabor anticipado del cielo.

Aquellas diferentes etapas corresponden a unos dones gratuitos de Dios a ciertas almas. Aquellas gracias extraordinarias se otorgan para bien de todos, de la Iglesia (carismas). Pero se puede llegar a la santidad sin recibirlas.

En cuanto a las manifestaciones extraordinarias, como visiones, profecías, el don de curación, no son directamente vinculados a la santidad. Así no los tuvieron grandes santos, como Santa Teresa del Niño Jesús. La única cosa que se puede y que se debe pedir, es el amor.

HACIA LAS CUMBRES

Los/as místicos/as llevan un papel muy importante en la Iglesia. Por sus carismas el mundo recibe grandes gracias. Un/a místico/a, incluso totalmente escondido/a, cuenta más que mil cristianos ordinarios ;

Dios anhela comunicarse a nosotros/as. Nos quiere infinitamente más que nosotros/as a Él.

La vida infusa, la unión a Dios, es el objetivo de todo ser humano. Es nuestro futuro ; algún día lo alcanzaremos, en este mundo, o en el otro...

« Cuando el Espíritu establece su morada en el hombre, éste ya no puede orar, porque el Espíritu no deja de orar en él. Dormido o desvelado, la oración no se aparta de su alma. Cuando come, cuando bebe, cuando está tumbado, cuando está trabajando, cuando está en lo más profundo del sueño, el perfume de la oración se

desprende naturalmente de su alma. Ya no es un tiempo determinado el que dedica a la oración, sino todo el tiempo »

(San Isaac el Sirio)

Resumen

El fin del ser humano es ver a Dios. A ciertos, particularment fieles, Dios les alumbra. Pero su vida espiritual conoce grandes sufrimientos ; pasan por noches muy dolorosas. Debemos dejar a que Dios nos habite para asemejarnos cada vez más a Él.

PRÁCTICAS

¿ Cómo podemos saber que Jesús ora en nosotros/as ? ¿ Existen signos de aquella presencia ?

¿ Cómo puede el ejemplo de los/as Santos/as llevarnos a aproximarnos más a Dios ?

XXVI

UNA ESCUELA DE ORACIÓN

Cómo se la puede crear

Señor, enséñanos a orar (Lc 11, 1)

Una escuela de oración ¿Qué es ?

En ciertas parroquias como en ciertos centros espirituales se organizan conferencias sobre la historia de la espiritualidad, la mística, ciertos/as maestros/as en oración. Se dirigen a todos los públicos, y los/as que acuden a ellas vienen cuando el tema les interesa particularmente. Pero no están necesariamente dispuestos/as a entrar en el camino de la oración.

La escuela de oración es diferente. Ofrece tan sólo los elementos básicos para iniciar la aventura de la oración o a los que han empezado a rezar en la soledad, y que experimentan las dificultades. Los que acuden a la escuela de oración se comprometen a seguir las « clases », hasta el final y a tratar de practicar, en casa, lo que han aprendido.

La escuela de oración es de una duración limitada : una semana o uno o dos fines de semana, o unas tardes. Y es todo. Uno viene una sola vez. La clase siguiente tendrá el mismo contenido, con nuevas personas ; Se puede luego constituir unos grupos de oración, pero son independientes de la escuela de oración.

¿ A quién se dirige la escuela de oración ?

A cualquier persona, joven o adulta, que desea rezar más y mejor. En prioridad a las que tienen algún oficio en la comunidad cristiana : sacerdotes, religiosos, religiosas, a los que se preparan para un servicio sacerdotal, eclesial o religioso ; a los que ya tienen algún papel en su

comunidad, a los que tienen algún compromiso en las actividades de desarrollo, en la enseñanza, en la salud...

Animar la oración de un grupo es una cosa: **rezar u orar personalmente** es otra. « Cuando dirijo la oración del domingo – dice un catequista africano – yo no rezo ». Antes de dirigir la oración de los otros, es imprescindible encontrar personalmente al Señor.

La escuela es hecha para unos/as creyentes que ya oran, que van a misa a menudo, a veces, recién convertidos/as fervorosos/as, en breve a unos hombres y unas mujeres que desean vivir una vida espiritual más profunda. ¿ Quién puede animar aquellas escuelas de oración ?

Los consejos de este libro, fruto de la experiencia, se dirigen a los/as que, practicando ya la oración, después de algún tiempo de preparación, están dispuestos/as a ofrecer a otros/as formarse y educarse juntos/as a la oración.

El primero en « dar » también es el primero en « recibir ».

Creemos, pues, donde estamos, una pequeña Escuela de Oración. Para ello, tratemos de reunir un equipo de cuatro o cinco personas.

El equipo

Generalmente consta de un sacerdote, laicos/as, religiosos/as. Un total de cuatro a seis personas. Se distribuyen las tareas según las capacidades de cada uno/a : enseñanza (cuando sea posible, que no sea siempre la misma persona que enseñe) ; pero también la organización del tiempo de la oración, de los intercambios.

¿ Cuánto tiempo debe durar una Escuela de Oración ?

- Existen varias formas. En donde es posible son 5 o 6 días. O bien, se reparte el programa sobre 3 fines de semana, del viernes por la noche al domingo por la tarde.
- En otras partes La Escuela consta de **dos o tres domingos**.
- También se puede imaginar reuniones por la noche, una por semana durante siete semanas o más. A cada grupo le toca encontrar la forma que mejor le conviene.

¿ Qué enseñanza se va a dar ?

El programa adjunto es **muy abundante**. No se lo puede dar totalmente. Cada equipo tiene que elegir **lo que le parece más importante**.

Cuando se dirige a unos/as principiantes, o cuando se tiene poco tiempo, basta con escoger, entre los trece primeros capítulos, los otros se guardarán para una sesión de reflexión más profunda. Cada enseñanza, o lección, debe ser pensada y escrita de nuevo de manera personal. Para alcanzar los corazones, hace falta sacarlo del propio corazón.

DESARROLLO DE UNA ESCUELA DE ORACIÓN DE CINCO DÍAS

Cuando la Escuela dura 5 días (o dos fines de semana), cada mañana hay media hora de oración. Los primeros días dicha oración es guiada con tiempos de silencio. El animador, la animadora empieza con unas palabras, como en cualquier oración : meterse en presencia de Dios, recurrir al Espíritu Santo. Luego lee un texto breve de las Escrituras. De cuando en cuando, enuncia una frase. Pero cuida de dejar tiempo a los silencios (v. gr. Tiempo de silencio, tiempo de palabra). Cada día aumenta el tiempo de silencio, de forma que los que participan aprenden a orar personalmente. En los últimos días, la oración se vuelve completamente silenciosa, excepto la lectura de las Escrituras. Al final el animador, la animadora concluye con una oración vocal.

Las enseñanzas

Generalmente, son tres cada día (a veces cuatro). Cada enseñanza suele ser precedida por una oración breve o un canto. Después de la charla más importante de la mañana y de la tarde es bueno hacer una oración de unos diez minutos, sea en el mismo sitio, sea en un lugar apropiado.

Se puede prever unos momentos para los intercambios (3/4 de hora) dos o tres veces a lo largo de la escuela. Los participantes se juntan en pequeños grupos de unas seis personas, con un miembro del equipo de animadores. El objetivo es que cada uno se pueda expresar. El animador, la animadora tiene que ser discreto/a. Los temas pueden ser :

- Cómo rezo...
- Mis dificultades para rezar...
- Las preguntas que se me ocurren...
- Mis resoluciones para el futuro...

Si la prioridad se da a la oración del corazón, la Escuela tiene que ser una oportunidad para dar a conocer la mayoría de las oraciones utilizadas por los cristianos. Así cada uno/a podrá descubrir lo que mejor le conviene.

La oración compartida

Se trata de una oración espontánea. No se prepara nada. Se es atento/a a las sugerencias del Espíritu Santo y a lo que dicen los/as demás. La oración compartida favorece la expresión oral. Se podrá repetir cuando cada uno/a haya vuelto a su propia comunidad cristiana.

El grupo consta de quince a veinte personas con un animador, una animadora.. Cada uno/a tiene la Biblia o un Evangelio. Todos/as se sientan formando un círculo. En el centro está una cruz, un icono, una estampa, una vela que recuerda la presencia de Cristo entre nosotros/as..

La oración empieza según el esquema habitual : meterse en presencia de Dios, recurrir al Espíritu Santo. Cada uno/a puede decir algo. Todo se hace sin prisa. Después de que se ha rezado un tiempo suficiente el animador, la animadora anuncia el texto elegido. Lo lee detenidamente. Cada uno/a sigue la lectura en su propio libro.

Luego los/as que lo desean repiten una palabra, o una frase corta que le ha hablado al corazón, que le ha conmovido (unos diez minutos). Luego los/as que lo desean hacen una oración breve, que tiene algo que ver con el texto leído. A veces uno canta algo que también corresponde al texto.

Terminado el tiempo, el animador,la animadora resume lo esencial en una oración. Y se acaba con una oración vocal común.

Cada día se celebra la misa.

Otras oraciones

Se puede prever un tiempo de adoración del Santo Sacramento, Sea diariamente, sea una o dos veces durante la Escuela.

Se pueden rezar los salmos del Oficio Litúrgico.

Otra posibilidad : rezar un misterio del Rosario.

Un tiempo de oración personal puede ser previsto.

Cada uno/a recibe una « pista de reflexión, o unas preguntas, o un texto de la Escritura.

Rezar con el cuerpo

En la Escuela hay una sesión de postura corporal. Él que dirige este ejercicio da a entender el significado espiritual de cada movimiento. No se trata únicamente de hacer aquellos movimientos, sino de virvirlos a fondo en su sentido tanto bíblico como humano.

El grupo de los animadores queda atento para aprovechar todas las oportunidades para que los participantes tomen dichas posturas : oración de la mañana, oración antes de las lecciones, celebración de la misa...

Silencio

Es necesario descubrir la importancia del **silencio exterior e interior**.

En la mayoría de las Escuelas, la sesión toda se hace en el silencio.

Sin embargo, el aprendizaje del silencio es difícil en ciertas culturas en las que predomina la palabra. Al silencio se le puede interpretar como un desacuerdo, una expresión de la enfermedad.

En ciertas escuelas se admite la conversación fraternal y alegre. Pero durante los ejercicios de oración se requiere un silencio perfecto ; lo mismo por la noche. Pero al equipo le toca tomar la decisión.

Un día de ayuno

Ayunar es confirmar que es Dios nuestro alimento. El grupo entero se ve invitado a privarse de una comida, y el tiempo así librado es dedicado a la oración. Semejante propuesta puede asombrar en ciertos ambientes culturales, sea ricos (no estamos acostumbrados a las privaciones) sea pobres (ya que pasamos hambre, ¿ para qué añadirle... ?).

UNA ESCUELA DE ORACION DE 7 NOCHES

De entre las charlas se eligen las que parecen esenciales. Cada reunión consta de :

- una oración de media hora
- una lección de 20 minutos
- unas prácticas : rezar con el cuerpo (15 minutos)
- unos consejos para practicar la oración en casa durante la semana que sigue
- un intercambio entre los participantes : contestando a las preguntas
- al fin de la 3ra reunión, se repartan entre los participantes unos cuestionarios al que tendrán que contestar para la vez siguiente :

- ¿ Has hecho oración cada día ?
- ¿ Cómo lo has hecho ?
- ¿ Qué dificultades has encontrado ?
- ¿ Qué te ha parecido bueno ?

Aquella fórmula de 7 tardes permite insistir en que cada uno haga oración cada día.

PRACTICAR LA ORACIÓN

No se aprende a hacer oración escuchando unas charlas, sino rezando. Por eso la Escuela de Oración pasa pronto a la práctica. Lo que se ha dicho pasa inmediatamente en la oración, para demostrar que es posible.

La charla sobre el cuerpo va seguida de un ejercicio práctico sobre el **significado de varias posturas**.

El aprendizaje de la oración no se termina nunca. Hasta la muerte cada uno/a de nosotros/as sigue siendo un/a discípulo/a. Así que cada miembro del grupo participa, como puede, a todas las actividades, singularmente a los ejercicios prácticos.

Los consejos que se dan en los capítulos siguientes valen para los principiantes (¿ Cómo hacer oración ?...el cuerpo en la oración etc...). Más tarde no será necesario respaldarse en la acción y la palabra, sino disponerse para recibir).

La oración no es sino un medio. El objetivo es el encuentro con Dios, la unión a Dios. Jesús está totalmente unido al Padre en el Espíritu. De la misma manera anhela encontrar a cada hombre, a cada mujer, personalmente, en lo más íntimo. No le hacen falta nuestros pensamientos, nuestras palabras o nuestros acciones, sino nuestro amor. Para esto, no existe método.

IDEAS CLAVES PARA LA ORACIÓN

1/ Dios es el mejor de los padres. Me quiere tal como soy, con mis esfuerzos y mis culpas. Ha perdonado mis pecados todos.

2/ Mi oración es buena, cual sea su forma.

3/ Jesús es el modelo de la oración. A veces reza solo, durante largos ratos, otras veces lo hace con los demás.

4/ Dios está en mi corazón. Cuando rezo, empiezo con meterme en presencia de Dios.

5/ Le pido su ayuda al Espíritu Santo que está dentro de mí. Me uno a su oración.

6/ Hacer oración es hablar con Dios y escucharLe. Dios me habla por el Espíritu Santo, por las Escrituras, por los acontecimientos.

7/ Me quedo delante de Jesús o delante de Dios, mi Padre, en una postura humilde, filial, confiada.

8/ En el diálogo con Dios, le doy mayor importancia a la adoración y la alabanza.

9/ Hacer oración es querer siempre lo que Dios quiere. La oración poco a poco va transformando mi vida, gracias al amor.

10/ Cada día, me guardo un buen rato para la oración.

11/ Empezar y terminar cada actividad con una oración.

12/ Poco a poco trato de « rezar sin cesar ».

13/ La oración es un don de Dios. Lo esencial no es « obrar », sino dejar que Dios obre.

- 1) ¿ Qué es la oración ?
- 2) Jesús ora
- 3) Jesús enseña a rezar
- 4) ¿ cómo hacer oración ?
- 5) El Espíritu Santo ora en nosotros
- 6) Encontrar a Dios
- 7) Hablar y escuchar
- 8) Querer la voluntad de Dios
- 9) El cuerpo y la oración
- 10) Las condiciones propicias para la oración
- 11) El ayuno
- 12) La lucha de la oración
- 13) La oración de los laicos
- 14) Estructura de la persona
Dios mora en lo más profundo de nuestro corazón
- 15) La lectura santa o lectio divina
- 16) Eucaristía y adoración
- 17) Las grandes actitudes espirituales
- 18) La oración de petición
- 19) Los frutos de la oración
- 20) Orar con la Iglesia
- 21) Orar con María
- 22) Acción y contemplación
- 23) Orar sin cesar
- 24) Progresar en la oración
- 25) La contemplación pasiva o mística
- 26) Una escuela de oración