

Oración y vida de oración

Amigos peregrinos,

Has dejado la ciudad, el ruido del mundo y su ritmo embriagador para venir a la peregrinación. Cada uno de vosotros ha venido por una razón particular, la vuestra: la necesidad de recargar energías, o simplemente porque un amigo os ha arrastrado, porque tenéis curiosidad por descubrir la peregrinación, ansiosos por



Manos en oración, dibujo de Albrecht Dürer (1508)

Sea como sea, Dios os ha traído por una razón muy concreta: encontrarle con él, encontrarle y consolidar vuestra relación de amistad con él durante estos tres días. Así que, ahora que estamos bien avanzados en nuestro camino, esa penitencia empieza a hacer efecto, que nuestros corazones están más libres y quizás más atentos, **es hora de hablar de oración**; de lo que el Papa Benedicto XVI llamó "*una cuestión de vida o muerte*." Así como el cuerpo necesita aire y alimento para seguir vivo, **el alma necesita oración**, es su respiración, su condición para permanecer vivo, es decir, simplemente permanecer unido a Cristo y mantener el vínculo de amistad con él, que es la única necesidad de nuestra existencia.

Una condición de oración: silencio

Sin silencio no se puede rezar. Dios habla en silencio y por eso normalmente no lo escuchamos. El silencio es su propio lenguaje y debemos guardar silencio, tanto externamente como aún más por dentro, para estar dispuestos a escuchar lo que Dios quiere decirnos. **El silencio es una condición fundamental para la oración**. No consiste en crear un vacío absoluto en nosotros, como en los métodos de yoga, sino en descartar distracciones para captar una presencia, para encontrar en nosotros el lugar donde Dios se manifiesta en nosotros. Dom Guillerand, cartujo, nos dice que el vacío que el mundo deja en el corazón es el lugar de Dios. Pero este vacío solo puede manifestarse en el silencio. Intentar llenar este vacío con las cosas del mundo (redes sociales, series, actividad social frenética) es hacerlo aún más profundo y oculto.

¿Una definición de oración?

No existe una única definición de oración. **Porque la oración consiste en una relación entre nosotros y Dios.** Así, dado que cada persona tiene una relación única con Dios, algunos insistirán más en un aspecto de la oración, mientras que otros insistirán más en otro. Sin embargo, hay aspectos comunes en todas las almas que oran. Os dejo aquí con algunas citas de santos sobre la oración.

- ▶ San Juan Damasco (retomado por Santo Tomás de Aquino): "**La oración es una elevación del espíritu a Dios.**"
- ▶ Santa Teresa de Ávila: "**Es un comercio de amistad en el que a menudo e íntimamente conversamos con aquel que sabemos que nos ama.**"
- ▶ Santa Teresa de Lisieux: "*Me gustan los niños que no saben leer, simplemente le digo a Dios lo que quiero decirle sin hacer frases hermosas, y Él siempre me entiende...*" Para mí, la oración es un impulso del corazón, es una simple mirada hacia el Cielo, es un grito de gratitud y amor en medio de la prueba y también en medio de la alegría; en resumen, es algo grande, algo sobrenatural que expande mi alma y me une a Jesús. »
- ▶ San Carlos de Foucauld: "**Orar es pensar en Dios mientras le amas.**"

Los cuatro finales de la oración

Una buena forma de abordar la oración es hablar de los 4 propósitos por los que se ora. El simple hecho de pensar en Dios me invita, ante todo (primer punto), a **adorarle**, es decir, a reconocer su grandeza y mi pequeñez, mi dependencia interior de él. Así que, viendo que el Creador está interesado en mí, que me ama, estoy (segundo punto) en **acción de gracias**, le doy las gracias por este amor. Al mismo tiempo, lo siento porque no correspondo lo suficiente con este amor, me duele haberle ofendido. Así que, con el corazón humilde, le pido perdón (tercer punto), y **también le pido** (cuarto punto) **que me sane, que** me santifique a mí y a toda mi familia. Pregunto esto con confianza sabiendo que Dios escucha a quienes le aman. Pero también con gran humildad, sabiendo que Dios no cambiará para hacer nuestra voluntad. Más bien, ajustará nuestra voluntad a la suya. **Estos son los 4 extremos de la oración: adoración, acción de gracias (dar gracias), expiación (pedir perdón) e impetración (pedir gracias).**

Un elemento esencial: libre

Como puedes ver, rezar no es principalmente pedir cosas para nosotros mismos. Por supuesto, esto forma parte de ello, pero no es toda la oración. ¡En efecto, no rezamos primero por nosotros mismos! ¡Oramos por Dios! La oración no debe ser un deseo egoísta que solo despierta en un momento de angustia material o espiritual.

Como en toda verdadera amistad, el verdadero amigo se entrega libremente al otro. El verdadero amigo no es un comerciante, un mercenario, sino un donante, un benefactor. Así, el verdadero amigo de Dios le da su tiempo, su vida y todo eso gratis. Así, la oración se convierte en tiempo dado para nuestro gran amigo, el propio Jesús.

La base de la oración es, por tanto, ante todo dar tiempo a Dios. ¡Esto es quizás lo más difícil! ¡Porque nunca tenemos tiempo, siempre tenemos cosas que hacer! Así que tenemos que dedicar tiempo a Dios: ofréctelo. Unos minutos reservados para Dios en nuestro día. Es el primer acto de amor, generosidad, oración.

Esta idea de que la oración es un regalo, un acto gratuito hecho a Dios, puede ayudarnos a evitar las trampas que a menudo nos desaniman de orar:

" Tengo la impresión de que no funciona... No siento nada cuando rezo... Pensar que la oración trata de sentir muchas cosas, algunas personas se desesperan cuando ya no sienten nada. **Como en cualquier amistad, la oración no consiste en sentir mucho, sino en amar mucho :** entregar nuestro tiempo a Dios en el silencio de su Presencia. Dios nos lo devolverá, algún día. Como dijo Santa Catalina de Siena: *" Debemos amar al Dios de consolaciones más que a los consuelos de Dios.* No nos desanimemos si no sentimos nada en la oración, a veces es una señal de que es más pura que nunca, es un regalo puro para Dios.

¿Un método?

Existen varias escuelas de oración, como la de los carmelitas con la gran Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz o la de San Ignacio de Loyola descrita en su libro de ejercicios espirituales. Os invito a recurrir a estos grandes maestros de la vida espiritual. Aquí tienes algunos consejos generales.

1. Una vez que he encontrado un entorno adecuado y he hecho silencio externo (apagar el teléfono, etc.), siempre debo empezar con un **acto de presencia de Dios**, es decir, un contacto personal con Dios: orar es hablar con Dios que está presente conmigo (en mi alma, en el tabernáculo), y no hablar en el vacío o a un ser muy lejano. Podemos ayudarnos a nosotros mismos haciendo un acto de adoración (considerando la grandeza de Dios, mi pequeñez ante Él), o haciendo un acto de fe, esperanza o caridad.
2. Podemos intentar prolongar este momento. Pero cuando vemos que ya no funciona y que nuestra mente empieza a divagar y distraerse, el **buen consejo es leer un texto breve, ya sea de los Evangelios o en un libro espiritual que nos hable**, preguntándonos qué quiere decirnos Dios hoy. Esto es lo que hizo San Carlos de Foucauld: tras tomar la presencia de Dios, se dijo a sí mismo: " *Señor, ¿qué tienes que decirme ?* y estaba leyendo un texto del Evangelio. Lo importante aquí, el punto clave, **es dejar que Dios nos hable a través de este texto**, o a través de un pensamiento que nos cruce, antes de hablar nosotros mismos: esto es cortesía y, sobre todo, la mejor manera de que la oración no sea un simple monólogo que viene de nosotros.
3. Una vez que hayas leído bien el texto, poco a poco, puedes pasar al siguiente paso, aún con Charles de Foucauld: " *Señor, ¿qué te diré ahora ?* Esta es nuestra respuesta: **primero, una respuesta del intelecto** , que se llama meditación (¿qué significa este texto para mí? ¿cómo puedo aplicarlo en mi vida?), pero también y sobre todo **una respuesta del corazón**. Orar no es simplemente entender mejor un texto, es también y sobre todo amar más a Jesús, hacernos crecer el deseo de acercarnos a Él. Si estamos un poco perdidos aquí, podemos recordar poco a poco los cuatro actos de oración: el texto leído puede llevarnos a adorar a Dios, a darle gracias, a pedirle perdón, a pedirle gracias.
4. Siempre debemos terminar nuestra oración con una nota concreta, para que dure durante todo el día. El ideal es **hacer una pequeña resolución concreta** según nuestra oración: si hemos meditado sobre la gentileza de Jesús con los pecadores, podemos decirnos a nosotros mismos que hoy intentaremos ser buenos y pacientes con tal persona que nos molesta, imitar a Jesús.

Conclusión

La vida de oración consiste en vivir permanentemente en la presencia de Dios. Y esto es simplemente una extensión del tiempo especial (al menos 15 minutos, idealmente media hora o más al día) que hemos dedicado a Dios en nuestra oración por la mañana. Orar es hacer todo bajo la mirada de Dios. Es cumplir su santa voluntad en todos los lugares y en todo momento. Pero es a través de este tiempo, que consagran solo a Dios y que comúnmente llamamos "oración", que mi amistad con Cristo crecerá y me transformará. Por eso os animo a dar el paso, o de lo contrario a perseverar en esta hermosa práctica de oración, esta vez en silencio ante Dios, donde solo pienso en Él y donde le entrego todo mi amor y Él suyo, un verdadero " *comercio de amistad* ", como dijo Santa Teresa de Ávila.



Algunas obras de referencia...

- Padre Jacques PHILIPPE, *Tiempo para Dios, Guía para la Vida de Oración*, Ed. de las Bienaventuranzas.
- Dom CHAUTARD, *L'Âme de tout apostolat*, Ed. Artège.
- Padre Henri CAFFAREL, *me gustaría saber cómo rezar*, Ed. Parole et Silence, 2015.
- Father Henri CAFFAREL, *Présence à Dieu, cent lettres sur la prière*, Ed. Parole et Silence, 2000.

Citas D - Oración y la vida de oración

El hombre tiene una función hermosa, la de orar y amar: esto es lo bueno

Hombre en la tierra. Los que no rezan se agachan a la tierra, como un topo intentando hacer su agujero para esconderse. Todos son terrenales, todos aturdidos, y solo piensan en las cosas de la época...

Hijos míos, tenéis un poco de corazón, pero la oración lo amplía y lo hace capaz de amar a Dios. La oración es un anticipo del Cielo, un derrame del Paraíso. Nunca nos deja sin dulzura.

Las penas se derriten ante una oración bien hecha, como la nieve ante el sol.

San Curé de Ars