

LA ORACIÓN



INTRODUCCIÓN

Este tema no pretende ser un manual sobre la oración. Solo de una forma sencilla y sin agotar todo lo que puede hablarse, intenta dar unas pinceladas sobre la oración, partiendo del maestro de oración que es Jesús de Nazaret.

Cada uno, desde su vida de fe y desde lo profundo del corazón, hemos de descubrir, a veces a solas y otras en comunidad, qué quiere Dios de nosotros, cuál es su proyecto de vida para cada uno, qué nos pide y qué nos dice, y eso es la oración: ponernos en su presencia y dejarlo hablar, escucharlo y confiar, desprendernos de nuestro yo, de nuestras excusas y comodidades, y aceptar, como María, aquello que Dios, en cada momento, nos pide.

Diapositiva 2

Una narración de un cuento de Anthony de Mello, extraído de su libro “El canto del pájaro”.

Diapositiva 3

TEXTO DE REFERENCIA (Lc 11, 1-4; 9-10)

Una vez que estaba Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: «Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos». Él les dijo: «Cuando oréis, decid: “Padre, santificado sea tu nombre, venga tu reino, danos cada día nuestro pan cotidiano, perdónanos nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a todo el que nos debe, y no nos dejes caer en tentación”». Pues yo os digo a vosotros: pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá; porque todo el que pide recibe, y el que busca halla, y al que llama se le abre.



El mensaje de Jesús no se reduce a anunciar que está cerca el Reino de Dios y a llamar a la conversión; Jesús enseña sin medida. Tanto, que los discípulos le suelen llamar Maestro, o Rabbí. Predicó a grandes y pequeños grupos, enseñó a individuos particulares, aunque, su magisterio se hace más extenso a los discípulos que conviven con él. Predica por todo Israel, *"recorría toda Galilea, enseñando en las sinagogas y predicando la buena nueva del reino y curando toda enfermedad y toda dolencia del pueblo"* (Mt 4, 23; Mc 1, 39); también predicaba en las sinagogas de Judea (Lc 4, 16-31) y en la Decápolis, al otro lado del Jordán, (Mc 4, 1); así como en el litoral de Tiro y Sidón.

Muchas de estas enseñanzas están reunidas en el llamado Sermón del Monte. El lugar está cerca de Cafarnaúm, en el mar de Galilea, centro de operaciones durante bastante tiempo. La suave pendiente de la ladera permite que la voz llegue a muchas personas. Allí explicará a mucha gente la novedad del Reino de Dios que está a las puertas.

Fueron muchas las enseñanzas de Jesús, nos quedamos con una de las más importantes...

Diapositiva 4

1. JESÚS NOS ENSEÑA A ORAR

Jesús pasaba mucho tiempo predicando, acogiendo y atendiendo a la gente, sanando y curando a los enfermos. Pero esto no le impedía dedicar largos momentos a orar, a estar con su Padre Dios, a hablar con Él.

1.1. LA ORACIÓN EN NUESTRA VIDA

La oración no es algo sobreañadido, sino propio o connatural a la vida cristiana.

- Es parte de la identidad cristiana.
- Es una práctica.
- Cada forma de vida cristiana tiene también un modo de oración (movimientos, carismas...).
- Las distintas etapas de la vida tienen su reflejo en la oración (edad, etapas de la vida...).
- Las diferentes situaciones de la vida influyen en la oración (la noche oscura o desde el día cuando la luz invade todo).

Diapositiva 5

1.2. LA ORACIÓN Y EL CRISTIANO

Jesús valora profundamente la oración. Tanto en su vida como en su predicación ocupa un lugar importante, y se nos muestra orando en muchos momentos.

Jesús obtiene de la vida, de su propia vida, la materia prima de la oración. Y así reza:

- Antes de tomar decisiones importantes (Lc 6, 12)
- Cuando sus discípulos vuelven de predicar (Mt 11,25)
- Cuando algo le maravilla ((Mt 11, 25; Lc 10,21)
- Antes de resucitar a Lázaro (Jn 11,42)
- En la Última Cena (Jn 17,11.21.24)
- Cuando no consigue entender (Mc14, 35-42)
- En Getsemaní (Mt 26, 39-42)

- Por los que lo aman (Lc 22,32)
- Cuando le están crucificando, por sus verdugos (Lc 23,33)
- Estando colgado en el madero (Mt 27,46)
- En el momento de expirar (Lc 23,46)

Jesús, también como Hijo de Dios, atiende al que le suplica, a aquel que pide su ayuda, y siempre escuchó con atención a quienes se le acercaban. Con esta actitud Jesús nos enseña que Dios nos escucha siempre:

- Al leproso que le pide curación (Mt 8, 1-3)
- A los Apóstoles cuando se hunden en la barca (Mt 8, 23-27)
- A Jairo, cuando se está muriendo su hija (Mt 9, 18)
- Al ciego de Jericó que le pide recobrar la vista (Mc 10, 46-52)
- Al padre de un hijo enfermo que le pide sea liberado (Lc 9, 37-43)

Pero Jesús no solo ora Él sino que insiste a sus discípulos en la necesidad de hacerlo, y nos enseña cómo ha de ser nuestra oración:

- En paz con los hermanos (Mt 11, 25-26)
- De forma discreta, sin palabrería (Mt 6, 5-8)
- Por todos, no solo por los amigos (Mt 4,44)
- Con la confianza de ser escuchados (Mt 7,7)
- En nombre de Jesús (Jn 16, 23-24)

La oración es el diálogo del cristiano con Jesucristo. Cuando uno abraza la fe, sabe que Jesús está vivo, que puede hablar con Él familiarmente, que puede pedirle su fuerza y su paz. La oración, entonces, cuando hay confianza, surge espontáneamente y no termina nunca.

Diapositiva 6

1.3. JESUS NOS ENSEÑA QUÉ DECIR

Rezar como hijos, no como extraños y menos como hipócritas. Pero ¿qué decir? Y Jesús enseña el Padrenuestro, la oración más perfecta salida de labios humanos (Lc 11, 1-4; Mt 6, 5-15).

Lo primero pedir, porque es la actitud humilde que evita el orgullo de quien se piensa que por sus propios méritos alcanzará la perfección. Para evitar el escollo, casi insalvable, del amor propio, disfrazado en ocasiones de religiosidad, pedir. Reconocer la propia verdad de criatura necesitada, reconocer nuestra debilidad y que no podemos solos.

Pero hacerlo dirigiéndonos como hijos necesitados a ese Padre que está en los cielos, y no desoye nunca las súplicas de los hombres.

Esta orientación a Dios se apoya en la propia experiencia humana de finitud. Cuando descubrimos la necesidad innata de Dios, nuestra vida cobra una nueva orientación.

Y en la oración por excelencia que nos enseña el propio “Maestro” pedimos:

❖ **La Gloria de Dios:** Pedir su gloria porque es lo más conveniente para los hombres. La gloria de Dios es la vida del hombre: que sea santo, que ame sin mentiras, que viva vida eterna. Y el esplendor de la vida divina se refleja en el hombre, que es su imagen. La gloria de Dios es que el hombre viva.

❖ **El Reino:** Y, después, viene rezar por la venida del Reino, y con él la paz, la justicia, la libertad, el amor que Dios derramará sobre los hombres, si quieren acogerlo.

Al pedir que venga a nosotros el Reino de Dios estamos pidiendo que venga un nuevo orden, “he aquí que yo hago nuevas todas las cosas”. Una nueva situación que Jesús viene a instaurar en la humanidad.

Es una **renovación total** que abarca a todo el **hombre** y a la **creación** entera, en la que Jesús nos presenta a un Dios Padre bueno, cercano y acogedor.

Si Dios es nuestro Padre, somos la familia de Dios y hemos de vivir como hermanos, amándonos, comprendiéndonos y perdonándonos.

Si Dios es nuestro Padre y nosotros somos hermanos, hemos de hacer del mundo un lugar donde nadie es extraño y donde sintamos el calor de la acogida y la solidaridad.

Si Dios es nuestro Padre, nosotros somos hermanos y el mundo es casa de todos, hemos de construir las relaciones entre los hombres y los pueblos fundamentadas en la justicia, la libertad y la paz.

❖ **La Voluntad de Dios:** Desear el cumplimiento de la voluntad de Dios en el mundo, pues el hombre no puede alcanzar su propio fin sin la ayuda amorosa del Padre. El hombre es un ser orante, llamado a un fin altísimo que sólo puede alcanzar con la ayuda del Padre.

❖ **Las necesidades:** El pan de cada día lo constituyen las necesidades materiales y espirituales de todo hombre. Y cada día es único, hasta que el hoy se convierte en eternidad.

- **El perdón:** Luego el perdón, condición para ser perdonado con el perdón divino mucho más grande que el humano porque el pecado tiene una dimensión misteriosamente infinita.
- **La tentación:** La superación de la tentación requiere la ayuda divina. El hombre no está solo ni en las pequeñas pruebas, ni en las grandes, ni en las sutiles que quizá vienen muy disfrazadas.
- **El mal:** Y como gran final, la liberación de todo mal, del tentador que se rebeló frente a Dios, al que odia intentando destruir al hombre; y de todos los dolores que amedrentan al hombre.

Estas son las siete peticiones del Padre Nuestro; pero el fondo es una sola: la actitud de hijo ante un Padre bueno y misericordioso que respeta tu libertad y nunca deja de ayudarte, más aún si se lo pides.

2. LA ORACIÓN: TRATAR CON DIOS

Diapositiva 7

2.1. LA ORACIÓN: TRATO DE AMISTAD

“Orar es tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”

Esta sencilla frase de Teresa de Jesús nos abre a un mundo nuevo: se nos invita a vivir una verdadera amistad con Cristo. La relación con Él llegará a formar parte de nuestra vida entera y, como toda relación importante, marcará nuestro interior, nuestros afectos, nuestro modo de ver las cosas. La oración será uno de los mil momentos de encontrarnos con Él, un momento especial, íntimo, cara a cara y, por eso, en soledad y silencio, Cristo nos espera en el interior de nuestro corazón y nos llama suavemente porque nos ama. Orar nos introduce en la hondura de este amor.

Para Santa Teresa de Jesús, la oración es un encuentro personal con Cristo, “trato de amistad con él”, que transforma la vida.

Ninguna relación se puede reducir a un momento puntual, tampoco la oración. Así la oración es más que un tiempo y lugar concretos, es un camino a recorrer con Jesús. Y como todo camino, tendrá sus alegrías, sus dificultades, sus dudas... Por eso, si quieres vivir esta amistad con Él, necesitas comenzar, como dice Teresa, con *“Determinada determinación”*.

Para Teresa orar es buscar la verdad, buscar el plan de Dios sobre mí, la gracia sobre el origen de mi persona. Y también la oración es una bendición, como el Magníficat de María.

La oración es discernimiento y siempre “vocación”, “provocación”, estímulo, respuesta a Alguien que me llama y que me espera.

Diapositiva 8

2.2. LA ORACIÓN: TRATO FAMILIAR CON DIOS

San Alfonso M^a de Liguori, maestro de oración y fundador de la Congregación del Santísimo Redentor, tenía en muy alta estima a Santa Teresa de Jesús, y en esa misma línea de la oración como trato de amistad, nos dirá, en su libro “El trato familiar con Dios”:

“En este mundo no hay amigo, ni hermano, ni padre, ni esposo ni enamorado que te amen más que el Señor... Toma, pues la costumbre de hablarle a solas, familiarmente, con amor y confianza, como el amigo querido y leal ama y conversa con su amigo... Los amigos del mundo a tiempos están juntos, mas a tiempos también han de separarse; pero entre Dios y nosotros, si lo queremos, no habrá ni un instante de separación”.

El modo de orar según San Alfonso es “como al amigo que más se quiere y que más nos ama”.

Así la oración es permanente, porque Dios está siempre con nosotros y ni se molesta ni se cansa.

En la oración expresamos sentimientos con libertad y confianza, pidiendo consuelo en las dificultades, gratitud en las alegrías, perdón en las infidelidades y confianza en las necesidades.

La oración es una gracia, un don que Dios nos da a todos, porque la oración es un camino de salvación y Dios nos quiere salvar a todos y al mismo tiempo es una disposición



individual, pues es una respuesta de quien quiere salvarse y requiere de práctica y disciplina.

El fin de la oración para San Alfonso es lograr la propia salvación, llegando a la unión de amor con Dios, pedir las gracias que se necesitan para la vida e identificarse con la voluntad de Dios.

Diapositiva 9

3. “CONSEJOS” PARA LA ORACIÓN

- ❖ La práctica de la oración, ha de ser continua, constante, sin desfallecer.
- ❖ Como camino de amistad y amor, requiere tiempo, esfuerzo y constancia.
- ❖ La oración es saber volcar el corazón, es más cuestión de corazón que de cabeza, es manifestar los sentimientos y perseverar en ellos.
- ❖ Cuando entre dos personas hay aprecio verdadero en ocasiones no es preciso hablar para saber lo que una está pidiendo a la otra.
- ❖ La actitud ante la oración ha de ser estar abiertos a escuchar a Dios, contemplar y dar la respuesta adecuada. Se precisa aprender a escuchar a Dios, escuchar lo que dice a través de su Palabra, de la Iglesia y también aprender a escuchar a Dios en los acontecimientos, en lo que sucede a mi alrededor y en las necesidades urgentes de los hombres, como hacían los profetas.
- ❖ La oración supone una fe viva en Dios que quiere comunicarse conmigo. Es aceptar que es posible ese encuentro.
- ❖ Entre Dios y yo no puede haber “postureo” Él nos conoce a veces mejor que nosotros mismos, conoce nuestros miedos, nuestros egos, nuestras comodidades, nuestras debilidades. Solo teniendo una imagen real de uno mismo se puede producir una auténtica comunicación.

La oración es nuestra respuesta a Dios quien nos habla o, mejor aún, se revela Él mismo a nosotros. Por lo tanto, la oración no es simplemente un intercambio de palabras, sino que involucra al ser de toda la persona en una relación con Dios Padre, a través de su Hijo y en el Espíritu Santo.

Diapositiva 10

4. CONTENIDOS DE LA ORACIÓN

4.1. ORACIÓN DE BENDICIÓN

La *bendición* expresa el movimiento de fondo de la oración cristiana: es encuentro de Dios con el hombre; en ella, el don de Dios y la acogida del hombre se convocan y se unen. La oración de bendición es la respuesta del hombre a los dones de Dios: porque Dios bendice, el corazón del hombre puede bendecir a su vez a Aquel que es la fuente de toda bendición.

Dos formas fundamentales expresan este movimiento: o bien la oración asciende llevada por el Espíritu Santo, por medio de Cristo hacia el Padre (nosotros le bendecimos por habernos bendecido), o bien implora la gracia del Espíritu Santo que, por medio de Cristo, desciende de junto al Padre (es Él quien nos bendice).

4.2. ORACIÓN DE ADORACIÓN

La *adoración* es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador. Exalta la grandeza del Señor que nos ha hecho y la omnipotencia del Salvador que nos libera del mal.

Es la acción de “humillar” nuestro espíritu ante el “Rey de la gloria” y el silencio respetuoso en presencia de Dios “siempre [...] mayor”. La adoración de Dios tres veces santo y soberanamente amable nos llena de humildad y da seguridad a nuestras súplicas.

4.3. ORACIÓN DE PETICIÓN O SÚPLICA

El nuevo Testamento está lleno de matices sobre la oración de súplica: pedir, reclamar, llamar con insistencia, invocar, clamar, gritar, e incluso “luchar en la oración”. Pero su forma más habitual, por ser la más espontánea, es la petición: Mediante la oración de petición mostramos la conciencia de nuestra relación con Dios: por ser criaturas, no somos ni nuestro propio origen, ni dueños de nuestras adversidades, ni nuestro fin último; pero también, por ser pecadores, sabemos, como cristianos, que nos apartamos de nuestro Padre. La petición ya es un retorno hacia Él.

El Nuevo Testamento no contiene apenas oraciones de lamentación, frecuentes en el Antiguo Testamento. En adelante, en Cristo resucitado, la oración de la Iglesia es sostenida por la esperanza, aunque todavía estemos en la espera y tengamos que convertirnos cada día. La petición cristiana brota de otras profundidades, de lo que san Pablo llama el *gemido*: el de la creación “que sufre dolores de parto”, el nuestro también en la espera “del rescate de nuestro cuerpo. Porque nuestra salvación es objeto de esperanza”, y, por último, los “gemidos inefables” del propio Espíritu Santo que “viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos pedir como conviene”.

La *petición de perdón* es el primer movimiento de la oración de petición (El publicano rezará: “Oh Dios ten compasión de este pecador”). Es el comienzo de una oración justa y pura. La humildad confiada nos devuelve a la luz de la comunión con el Padre y su Hijo Jesucristo, y de los unos con los otros: entonces “cuanto pidamos lo recibimos de Él”. Tanto la celebración de la Eucaristía como la oración personal comienzan con la petición de perdón.

La petición cristiana está centrada en el deseo y en la *búsqueda del Reino* que viene, conforme a las enseñanzas de Jesús. Hay una jerarquía en las peticiones: primero el Reino, a continuación, lo que es necesario para acogerlo y para cooperar a su venida. Esta cooperación con la misión de Cristo y del Espíritu Santo, que es ahora la de la Iglesia, es objeto de la oración de la comunidad apostólica. Es la oración de Pablo, el apóstol por excelencia, que nos revela cómo la solicitud divina por todas las Iglesias debe animar la oración cristiana. Al orar, todo bautizado trabaja en la Venida del Reino.

Cuando se participa así en el amor salvador de Dios, se comprende que *toda necesidad* pueda convertirse en objeto de petición. Cristo, que ha asumido todo para rescatar todo, es glorificado por las peticiones que ofrecemos al Padre en su Nombre. Con esta seguridad, los apóstoles Santiago y Pablo nos exhortan a orar *en toda ocasión*.

4.4. ORACIÓN DE INTERCESIÓN

La intercesión es una oración de petición que nos conforma muy de cerca con la oración de Jesús. Él es el único intercesor ante el Padre en favor de todos los hombres, de los pecadores en particular. Es capaz de “salvar perfectamente a los que por Él se llegan a Dios, ya que está siempre vivo para interceder en su favor”. El propio Espíritu Santo “intercede por nosotros y su intercesión a favor de los santos es según Dios”.

Interceder, pedir en favor de otro, es, desde Abraham, lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios. En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de la de Cristo: es la expresión de la comunión de los santos. En la intercesión, el que ora busca “no su propio interés sino el de los demás”, hasta rogar por los que le hacen mal.

Las primeras comunidades cristianas vivieron intensamente esta forma de participación. El apóstol Pablo les hace participar así en su ministerio del Evangelio; él intercede también por las comunidades. La intercesión de los cristianos no conoce fronteras: “por todos los hombres, por las autoridades, por los alejados, por los que no conocen a Dios, por los que rechazan el Evangelio, por los perseguidores...”

4.5. ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

La acción de gracias caracteriza la oración de la Iglesia que, al celebrar la Eucaristía, manifiesta y se convierte cada vez más en lo que ella es. En efecto, en la obra de salvación, Cristo libera a la creación del pecado y de la muerte para consagrarla de nuevo y devolverla al Padre, para su gloria. La acción de gracias de los miembros del Cuerpo participa de la de su Cabeza.

Al igual que en la oración de petición, todo acontecimiento y toda necesidad pueden convertirse en ofrenda de acción de gracias. Las cartas de san Pablo comienzan y terminan frecuentemente con una acción de gracias, y el Señor Jesús siempre está presente en ella. “En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros”. “Sed perseverantes en la oración, velando en ella con acción de gracias”.

4.6. ORACIÓN DE ALABANZA

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

San Lucas menciona con frecuencia en su Evangelio la admiración y la alabanza ante las maravillas de Cristo, y las subraya también respecto a las acciones del Espíritu Santo en el libro de los Hechos de los Apóstoles: la comunidad de Jerusalén, el tullido curado por Pedro y Juan, la muchedumbre que glorificaba a Dios por ello, y los gentiles que “se alegraron y se pusieron a glorificar la Palabra del Señor”.

“Recitad entre vosotros salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y salmodiad en vuestro corazón al Señor”. Como los autores inspirados del Nuevo Testamento, las primeras comunidades cristianas releen el libro de los Salmos cantando en él el Misterio de Cristo.

En la novedad del Espíritu, componen también himnos y cánticos a partir del acontecimiento inaudito que Dios ha realizado en su Hijo: su encarnación, su muerte vencedora de la muerte, su resurrección y su ascensión a su derecha.

La Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración: es la “ofrenda pura” de todo el Cuerpo de Cristo a la gloria de su Nombre; es, según las tradiciones de Oriente y de Occidente, “el sacrificio de alabanza”.

Diapositiva 11

CONCLUSIONES

El Espíritu Santo que enseña a la Iglesia y le recuerda todo lo que Jesús dijo, la educa también en la vida de oración, suscitando expresiones que se renuevan dentro de unas formas permanentes de orar: bendición, petición, intercesión, acción de gracias y alabanza.

Gracias a que Dios le bendice, el hombre, su corazón puede bendecir, a su vez, a Aquel que es la fuente de toda bendición.

La oración de petición tiene por objeto el perdón, la búsqueda del Reino y cualquier necesidad verdadera.

La oración de intercesión consiste en una petición en favor de otro. No conoce fronteras y se extiende hasta los enemigos.

Toda alegría y toda pena, todo acontecimiento y toda necesidad pueden ser motivo de oración de gracias, la cual, participando de la de Cristo, debe llenar la vida entera: “En toda dad gracias”

La oración de alabanza, totalmente desinteresada, se dirige a Dios; canta para Él y le da gloria no sólo por lo que ha hecho sino porque ÉL ES.

Diapositiva 12

5. LA GRATUIDAD: FUNDAMENTO DE TODA ORACIÓN

La oración sólo puede entenderse bien y vivirse establemente, si se la sitúa en la práctica en la dimensión de gratitud (“gracias”) que brota de la experiencia de gratuidad (“ha sido un regalo porque sí”).

Es una experiencia distinta y contraria a:

- La producción y el mérito (= lo que yo consigo y me gano con mi esfuerzo)
- La utilidad o instrumentalización (=lo que es rentable o me sirve para algo)

¿Y la oración de petición, en la que tanto insiste Jesús (Lc 11, 9-10; Jn 16, 24)?

Cuando es oración bien entendida, expresa sobre todo el proceso de transformación de nuestras seguridades fallidas, en confianza en Él y entrega en sus manos.

El principio y fundamento de la oración es la gratitud (=sentirse en deuda), lo cual implica reconocer estos dos pasos en todo ejercicio de oración:

Primero: Aceptar agradecidamente la iniciativa divina y la pobre condición humana; manifestar nuestra indigencia, nuestras necesidades y nuestro dolor por el sufrimiento injusto, mirando a Dios como única respuesta válida a tanta fragilidad (“¡ayúdame!”)

Segundo: En el “contacto” con Dios, ese sentimiento queda siempre transformado en una confianza absoluta y nueva en Él, que se presenta como un regalo nuevo (casi siempre, de alegría y paz), que se suma a los regalos antes recibidos.

Así, lo que quizá pudo empezar como un intento pequeño de "disponer de Dios para nuestro bien", se convierte cada vez en un ponemos nosotros "a disposición de Dios":

¿" En qué te puedo ayudar?". Ésta es la prueba de haber sido escuchada la oración".

El proceso básico de la oración es un proceso de descentramiento de uno mismo, para centrarnos más en Él: paso del Yo a los demás y a Él, nuestro centro real que es capaz y de superar nuestra indigencia (el sol y la semilla, el cariño a un hijo, la amistad gratuita)

Por tanto, el proceso de avance en una vida de oración discurre así: ·

- Al principio se entiende como "pedir cosas para sí mismo".
- Más tarde se descubre el valor descentralizador de "pedir por los demás"(interceder).
- Por último, se detiene en el agradecer, admirar y descansar en Dios, que se nos regala.

Diapositiva 13

6. CAMINOS DE ORACIÓN

Ya sabemos qué es la oración, aunque hay muchos tipos diferentes. Mencionaremos las clases de oración más importantes: En primer lugar, muchos pueden preguntarse qué diferencia hay entre la oración que se hace por ejemplo en la Eucaristía y la que hacemos solos frente al Sagrario o en nuestra casa, ésta es la diferencia entre la oración privada y la pública.

6.1. Oración Privada

Jesucristo nos dijo: "cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará". Esta es una oración privada, personal en la que solamente estamos a solas con Dios. Esta oración es fundamental, verdaderamente el pilar de la vida interior. Jesucristo nos da testimonio de que está en continua comunicación con su Padre y nos invita a hacerlo.

6.2. Oración Pública

Si es cierto que la oración privada es fundamental en la vida de un cristiano, no debemos olvidar que todos los bautizados formamos parte de la Iglesia y en ese sentido somos parte del cuerpo místico de Cristo.

El Señor nos dijo que "donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos." La principal oración pública es la litúrgica.

En la oración litúrgica se proclama la Palabra reunida la Asamblea, se expresa un rito y se utilizan símbolos. Al finalizar la Asamblea es enviada a dar testimonio de lo vivido y celebrado.

6.3. Oración vocal

Cuando la oración se exterioriza con palabras se llama oración vocal. La oración vocal está al alcance de todos. No se requiere de una fórmula determinada, si bien la ofrece insuperable el Padrenuestro. Cada orante, además de usar las palabras de la tradición ha de encontrar las suyas propias.

6.4. Oración interior, de meditación

La oración interior, sin que existan palabras habladas, se llama oración mental. En ella el diálogo con Dios se realiza mediante nuestra razón y nuestro pensamiento, y nos dirigimos a Dios hablándole con nuestra mente. Esta oración puede ser un diálogo con el Señor, no un monólogo. En esta oración predomina la actividad interior del pensamiento y el afecto.

6.5. Oración contemplativa

Además de la oración discursiva, hay otro tipo de oración mental que es la contemplativa. En ella se da un total recogimiento de los sentidos y un "silencio interior" que nos permite escuchar mejor a Dios. Es, efectivamente, como contemplar a Dios, pero no es un contemplarle con la vista, sino una contemplación del alma. Se proclama la Palabra, se reflexiona sobre el misterio y se admira desde la quietud.

6.6. Oración comunitaria

Orar en grupo es reunimos unos cuantos creyentes de forma libre y compartir nuestra oración de forma espontánea y comunitaria.

Orar en grupo no debe depender de modas o caprichos. La oración comunitaria parte de la promesa misma de Jesús: "Donde dos o tres se reúnan en mi nombre, allí estaré Yo en medio de ellos..." (Mt 18, 20). Esta frase por sí misma ya sustenta la necesidad de orar en grupo.

Desde las primitivas comunidades cristianas que aparecen en el libro de los Hechos de los Apóstoles, hasta nuestros días, la oración comunitaria ha sido el complemento de la oración personal y de la litúrgica.

Orar en grupo aporta muchas ventajas. En primer lugar, la presencia de los demás crea un clima favorable, además nos ayuda a sentirnos acompañados y nos mantiene en una idea de Dios que es Padre no solo para uno mismo.

La experiencia de oración comunitaria nos hace sentirnos amados, y es una forma directa de participar del amor de Dios.

De la misma manera que en la oración personal, hay un diálogo amistoso entre Dios y cada uno de nosotros, esa relación también se produce. Sin embargo, ahora, el interlocutor de Dios es un «nosotros». No basta con orar «junto a los otros» ni «por los otros», sino «al unísono» de los otros.

Para orar juntos hay que orar, no sólo desde una misma fe, sino también desde una vida compartida.

«Un grupo de cristianos es un grupo de personas que rezan juntas, pero también conversan juntas. Ríen en común y se intercambian favores. Están bromeando juntas, y juntas están en serio.» (San Agustín).

La oración comunitaria sólo se alimenta adecuadamente de la oración personal, los dos modos de rezar construyen la auténtica vida del cristiano. El primero prepara la unión; el segundo la realiza.

La oración comprende a la vez una dimensión comunitaria y una dimensión personal. La alternancia de convivencia y soledad es una exigencia de la naturaleza humana. La persona tendrá siempre necesidad tanto de vivir en común como de disponer de su tiempo. De ahí la conveniencia de cultivar las dos formas de oración: comunitaria y personal.

7. ALGUNAS FORMAS DE ORAR - "TALLER DE ORACIÓN"

a) Orar con la Palabra de Dios

- Ponte y márcate un tiempo. El que quieres emplear para la oración. Sé fiel y constante, pase lo que pase. Empieza por un periodo breve de tiempo, quizá cinco minutos; y, poco a poco, a medida que te sientas capaz, dedica más tiempo, hasta conseguir, de un modo habitual, un mínimo de cuarto de hora.
 - Fidelidad en ese tiempo.
 - Adecuación: que no sea que te sobre y en el que estás tan cansado que ya no puedas con tu alma.
 - Asiduidad y constancia: cada día, sin excusas.
 - Busca un lugar en el que la puedas hacer con tranquilidad y serenidad, sin que nadie te moleste.
- Empieza invocando al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, ponte en su presencia.
- Escoge el texto evangélico que se te brinda; léelo despacio; fíjate en las personas que aparecen:
 - ¿Qué hacen, qué dicen?
 - ¿Cómo actúan?
 - ¿Qué sienten? ¿Por qué sienten y actúan así?
 - Acércate a Jesús ¿qué te dice y a qué te invita?
 - ¿Qué prejuicios llevan?
 - ¿Cómo se abren a la gracia?
- Ocupa el lugar del personaje. Siente lo dicho a ellos como dirigido a ti mismo; que vaya cayendo poco a poco en tu corazón como lluvia suave. En ciertos momentos, te pasarás y bastará una palabra, una frase... para que te sientas lleno.
- Centra la atención en un personaje (o en varios sucesivamente) y mira sus actitudes frente a Jesús y cómo serían las tuyas en su caso.
- Pon ahora la atención en Jesús mismo, y contempla el porqué de su espíritu, de sus actitudes, de su actuación, sus sentimientos... para ir haciendo tuya toda esa personalidad; para ser y hacer como Jesús, seguirlo más de cerca e irle imitando.
- Deja que broten espontáneos sentimientos de amor, agradecimiento, petición, adoración, humildad, entrega...
- Dedica un tiempo a ver qué te invita Dios a realizar o cambiar de tu vida, a la luz de la Palabra que has orado.
- Revisa cómo te ha ido el tiempo de oración para dar gracias: y hazlo tanto si te ha ido bien como mal.
- Retén algún fragmento en la memoria para ir haciendo presente durante el día y alimentando tu espíritu. Durante el día retómalo y reza con él: en los viajes, en medio de la gente, en tus preocupaciones y alegrías, cuando estás en silencio o en el ajetreo de la jornada.

- Busca una persona de confianza que te anime en tu camino espiritual de oración, capaz de animarte y guiarte por esos senderos que pueden resultar intrincados y que, en muchos casos, resultan difíciles de discernir. Busca uno, el que tengas más cerca y con el que tengas facilidad de dialogar; ábrele tu corazón, que pueda exigerte, y haced juntos ese camino tan hermoso de meterse en la Palabra de Dios.

b) Orar con la propia vida

Repasa, como si fuera una película, los principales hechos de tu vida desde que eres consciente hasta este momento. Piensa y siente los acontecimientos de tu vida.

- Cómo te han conducido hasta este momento, aquí y ahora: tu nacimiento, tu familia, tu ser cristiano, las personas que te han influido, los acontecimientos más significativos...
- Da gracias por todo lo bueno que hay en tu vida, que es mucho.
- Pide perdón por todo lo malo que se haya anidado en ti. Pide por tus problemas y dificultades, por las personas que hay a tu alrededor
- Qué querrá decirte el Señor a través de todos los acontecimientos de tu vida: ¿Qué quieres, Señor? ¿A dónde me llevas?
- Mi vida tiene un gran valor a los ojos de Jesús, ¿ha valido la pena vivir hasta ahora? ¿Si Dios me ofreciera otra posibilidad, me gustaría vivirla igual o de un modo distinto?

c) Orar con los acontecimientos de cada día

1. Orar desde la noticia

- Ve: Reflexiona y fíjate qué ha sucedido, simplemente la descripción de los hechos.
- Juzga: Busca las causas que han podido llevar a esos acontecimientos, a veces desesperados. Piensa en los sentimientos de esas gentes que aparecen en las noticias, cómo se encuentran, qué deben sentir, cuáles son su situación, sus penas, sus alegrías, sus actitudes frente a la vida..., haz unas brevísimas peticiones a Dios por ellos.
- Actúa: ¿Cómo crees que te comprometen? ¿A qué te están invitando?

2. Ante la frustración que uno puede sentir en algún momento de su vida

- Si son acontecimientos en que no han intervenido culpablemente las personas, te han de hacer sentir humilde y necesitado de Dios.
- Revive alguno de ellos y contempla cómo con tu sola fuerza no consigues llegar donde quieres; en esos momentos no puedes más que acercarte a Dios.
- ¿Por qué suceden? ¿quizá porque te lo has creído; quizá porque ibas mal orientado y Dios tuvo que exigerte una reorientación en tu vida; quizá para que comprendieras más al que sufre; quizá para pedirte unas nuevas ganas de luchar; quizá una llamada violenta ante tu sordera; quizá porque resultabas insensible ante el dolor y el fracaso de los de tu alrededor, etc.
- Reza y contempla ese hecho ante Jesús...
- El ser de una persona no se mide cuando todo le sale bien, sino en los momentos malos. Ahí se ve su categoría como creyente y como hombre.

3. *Ante la frustración que otros te provocan*

- Si han intervenido personas y, en su interior, todavía guardas algún resentimiento, debes curarlo para que no crezca y te haga más daño.
- Imagínate el acontecimiento sucedido y a la persona a la que atribuyes esa culpa. Dile en tu interior todo lo que sientes por ella, aunque sean grandes disparates, no te reprimas.
- Ahora, con ecuanimidad, mira el mismo acontecimiento desde la visión del otro y pregúntate: ¿Por qué actuaría así? ¿Qué motivaciones le impulsaron a eso?

d) Orar desde la propia imagen. Desde mi realidad

- ¿Quién soy yo, qué pienso de mí mismo?
- ¿Qué piensan los demás de mí?
- ¿Qué piensa Cristo de mí en este momento?
- Ser una estatua. Imagina que empieza a entrar la gente que te conoce. Piensa qué dirán de ti, qué opinarán. Imagina que van diciendo sus juicios delante de la estatua y que los vas oyendo.
- Se van, y queda todo en silencio y oscuro. Después aparece una luz y entra Jesús. También El da su opinión: qué te dirá, qué actitud muestra hacia ti...

e) Orar desde el cuerpo

- **Mi corazón:** Agradece el haber podido amar tanto. Ofrece tu corazón a Cristo para seguir amando.
- **Mis ojos:** Dar gracias por haber podido mirar con amor y por haber visto tanta hermosura. Ofrece a Dios tus ojos.
- **Mis labios:** Agradece el que puedas expresarte con claridad... Ofrece los labios.
- **Mis manos:** Da gracias por todo el bien que has hecho. Ofrece tus manos a Cristo.
- **Mis oídos:** Agradece que has podido escuchar y que no prestas tus oídos para escuchar el mal... Ofrece tus oídos a Cristo.

f) Orar con cantos

- La oración cantada es una de las expresiones más esenciales en la búsqueda de Dios.
- Los cantos breves y repetitivos destacan el carácter meditativo.
- Con pocas palabras dicen una realidad fundamental, captada por la inteligencia. Infinitamente repetidos, esta realidad es poco a poco interiorizada por toda la persona.
- Los cantos meditativos nos abren también a la escucha de Dios. En una oración común, estos cantos permiten que todos los participantes permanezcan juntos.
- Para abrir las puertas de la confianza en Dios nada reemplaza la belleza de las voces humanas unidas por el canto.

- Estos cantos sostienen también la oración personal.
- “Quien canta reza dos veces” (frase atribuida a San Agustín)

g) Orar con el arte

- Es un tiempo de contemplación y reflexión guiada.
- Ya sea un cuadro, una escultura, o un montaje creado por un artista..., a través del silencio, la palabra y la música pueden ofrecer un espacio para que el arte se convierta en oportunidad para orar.
- Una ocasión de acercarnos a lo que los personajes dicen. Cómo hablan sus ojos, sus manos, sus gestos. Cómo sus historias tienden un puente hasta las nuestras.
- Una oportunidad para profundizar en la fe a través de la búsqueda de la belleza.
- Sutilmente, vamos descubriendo infinidad de matices que habían pasado desapercibidos a primera vista. El cuadro habla.
- Y los personajes expresan una fe viva.

Diapositiva 15

ALGUNAS PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. **¿Sabemos rezar? ¿para qué sirve?**
2. **Orar cuando hay tanto que hacer, ¿no será perder el tiempo?**
3. **¿Cómo es mi oración?**
4. **¿Reconocemos que la oración es necesaria para nuestra vida de fe?**
5. **¿Me acuerdo de Dios solamente cuando estoy en un aprieto?**
¿Verdaderamente Dios me escucha?
6. **¿No hago oración porque no tengo tiempo? ¿No es el compromiso la mejor oración?**
7. **Rezar ¿no es hablar con uno mismo? ¿Con quién hablamos en la oración?**
8. **¿Qué estamos haciendo realmente cuando rezamos?**
9. **¿Hacia dónde nos conduce la oración?**

ORACIÓN COMUNITARIA (Oramos juntos)



Orar es perderse en un silencio habitado.
Es escuchar, anhelando la voz amiga.
Es confiar, más allá de la eficacia y el método.
Es pelear contra los propios demonios.

Orar es jugarse la vida a una promesa.
Es hacer silencio para que se llene de música.
Es confiar en lo prometido más allá de las evidencias.
Es jugarse el tiempo sin comodín ni garantías.

Orar es mirarse a un espejo distinto.
Es amar una caricia intangible.
Es hacerse niño en los anhelos
y volcar lo frágil en un concierto sin música.

Orar es bailar con la niebla.
Es darle libertad a Dios,
para cantar o callar, para llamar o esperar.
Orar es recordar de otro modo.

(José María Rodríguez Olaizola, sj)