



LA ORACIÓN

Introducción

Hemos hablado en otros sábados del camino para vivir en Dios, para crecer como personas y como cristianos y que para ello hemos de unificarnos de manera que los diferentes aspectos de nuestra persona estén equilibrados y armonizados por el centro esencial de nuestro ser donde Dios habita.

También hablamos del discernimiento y del ayuno como medios para transformar nuestros impulsos egoistas y primarios hacia la apertura a Dios y a los otros que es donde alcanzamos la madurez humana y espiritual.

En este camino y con estos medios no podemos menos de relacionarnos con el que nos construye y nos transforma que es el Señor Dios, la Última Realidad, lo Real con mayúscula. Por eso hemos de hablar hoy de la oración:

Qué es la oración

Los grandes orantes del Antiguo Testamento

Jesús, maestro de oración

Los modos de oración

lugares y tiempos de la oración

dificultades para la oración

y otras cosas que se nos ocurran sobre la oración

Porque sin oración no hay vida cristiana.

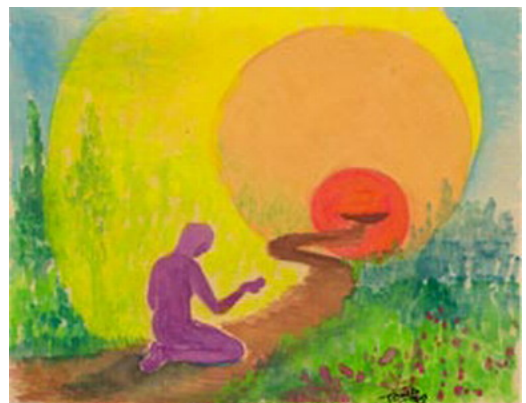
Qué es orar

Para Santa Teresa, orar es tratar de amistad con quien sabemos nos ama.

Para Teresa de Lisieux, Santa Teresita, orar es un impulso del corazón; una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor desde la prueba o desde la alegría.

Para San Juan de la Cruz es una "atención amorosa" dirigida a Dios que está dentro del alma, sin esperar nada, sin pedir nada.

Orar es buscar a Dios que nos busca primero porque Dios nos desea y nosotros le deseamos ya que estamos hechos para vivir con Él eternamente.



Pero la oración es un don de Dios porque nosotros no sabemos orar como conviene; es el Espíritu de Dios quien ora en nosotros.

Cada persona orante puede hacer su propia definición de la oración, según su propia experiencia. ¿Qué es para nosotros orar?

Los grandes orantes del Antiguo Testamento



ABRAHAM, vivía en un país que tenía sus dioses pero un día debió tener una experiencia fuerte de la Trascendencia; sintió la llamada de Dios a dejar su tierra y salió "sin saber a dónde iba". Dios hizo con él una alianza y le dijo: "Anda en mi presencia con rectitud y yo te multiplicaré inmensamente". Tuvo la visita de Dios en la encina de Mambré en forma de tres personajes a quienes obsequió con una buena comida; El Señor entonces le dijo que tendría un hijo y Abraham a pesar de su vejez se lo creyó. (cap.18 del Genesis) También oró al

Señor intercediendo por Sodoma y Gomorra. Abraham es el hombre de fe y de oración que camina en la presencia del Señor.

JACOB, hijo de Isaac y nieto de Abraham estuvo luchando con un ángel toda una noche hasta que Dios le cambió el nombre bendiciéndole y lo llamó Israel. Es otro relato simbólico. A veces la oración y nuestra vida es una lucha entre nuestra voluntad y la de Dios.



La oración aparece así como lugar para acoger la bendición de Dios y bendecirle, lugar para dejarse troquelar y dislocar, zarandear y estremecer por su desconcertante presencia. Frecuentemente será la noche su territorio favorito y descubrirás un Betel y un Peniel donde menos piensas si mantienes la atención en la noche y no huyes acobardado cuando Dios empieza a labrarte para la amistad. En todo caso, ora, mantén la mirada en Él y confía, no claudiques, que aquel que te hirió, no se tardará y te sanará.



MOISÉS, hablaba con Dios como un hombre habla con su amigo (Ex 33,11) En la montaña escucha a Dios, le ruega por su pueblo y recibe los mandamientos porque es un mediador entre Dios y el pueblo. En una ocasión se atreve a decir al Señor: - "Déjame ver tu gloria" pero el Señor le respondió: - "Yo haré pasar delante de ti todo mi esplendor pero mi rostro no lo podrás ver porque quien lo ve no sigue vivo. Me podrás ver de espaldas pero no de frente" (Ex 22,18-23) Un relato lleno de simbolismo

DAVID, En un arrebatado de amor por su Dios se puso a bailar delante del Arca de la Alianza en honor de Yahvé y después de su pecado se arrepintió e inspirado por el Espíritu Santo, compuso el salmo 50 y otros salmos. Su oración es adhesión fiel a la voluntad divina y confianza gozosa en aquel que es el único Rey y Señor.

ELÍAS el profeta sube a la montaña a donde Dios le llama y allí, escondido en la hendidura de la roca se recoge y espera el paso del Señor no en el fuego ni en el terremoto ni en el vendaval sino en una ligera brisa. Desde ella le habló el Señor y le envió a su misión.



LOS SALMOS son oraciones hechas por David y por fieles judíos que se dirigen a Dios en diferentes ocasiones, ya sea cuando pasan apuros, cuando alaban y dan gracias al Señor, cuando piden perdón o cuando sienten la cercanía de Dios en sus vidas. Situaciones que se repiten en todos los tiempos y lugares por eso son oraciones que nos podemos apropiarnos y usarlas en nuestra oración a Dios.

En el Nuevo Testamento

JESÚS Y LA ORACIÓN Jesús fue un ser humano extraordinariamente abierto a la influencia de Dios y su vida encarnó el amor de Dios a los hombres, de tal manera que se ha convertido en el guía intelectual y moral de la civilización occidental.

Lo más importante de Jesús debe de haber sido su poderoso y continuo conocimiento de Dios como "padre". A nivel de su propia conciencia Dios era la Gran Realidad que daba unidad a todo y con quien él vivía. El Padre del cielo era para él tan real como la gente que con él convivía por eso sus palabras tan auténticas contagiaban a muchos de modo que sus vidas resultaron revolucionadas en el encuentro con él.

Jesús estaba tan transparentemente abierto a la presencia divina que su vida y enseñanzas poseen un significado que puede ayudarnos a dirigir nuestras vidas.



Jesús hacía presente la Realidad de Dios, ese es su misterio esencial y su verdadera misión.

Él nos enseñó a dirigirnos a Dios familiarmente llamándolo Padre.

Dios inhabitó y motivó el espíritu de Jesús de tal forma que en él se realizó totalmente la relación para la cual ha sido creado el ser humano por su Creador.

Jesús, un hombre excepcionalmente abierto a la presencia de Divina y que de este modo encarnó en su más alto grado el ideal de vida humana vivida en respuesta al Creador.

¿Cuándo oró Jesús? Se puede decir que Jesús vivía continuamente en la Presencia de Dios su Padre, o sea que su oración era continua. Pero los evangelios resaltan unos momentos decisivos de su vida y misión: En su bautismo (Lc 3,21) en el monte de la Transfiguración (Lc 9,28) en la última cena (Lc 22,41-44) antes de elegir a sus discípulos (Lc 6,12) En el huerto de Getsemaní la noche en que le prendieron (Lc 22,39-46) En la cruz pidiendo perdón por sus verdugos y para entregar su alma al Padre (Lc 23,34 y 46) En otra ocasión alabó al Padre por revelar sus cosas a los pequeños (Mt 11,25-26) En la resurrección de Lázaro (Jn 11,41) y San Juan pone en boca de Jesús una larga oración en la última cena, llamada oración sacerdotal de Jesús (Jn 17) aunque ahora sabemos que no son las mismísimas palabras de Jesús sino que es un teólogo el que escribió todo este evangelio.

Los evangelios nos presentan las enseñanzas de Jesús sobre la oración en varias ocasiones: En el sermón del monte (Mt 6,5-15) en algunas parábolas como la del amigo importuno (Lc 11,5-13) la viuda importuna (Lc 18,1-8) o el fariseo y el publicano (Lc 18,9-14) y en otras muchas ocasiones. Sobre todo nos enseñó la oración del Padrenuestro que es no solo una oración sino un programa de vida.



Algunas de sus enseñanzas sobre la oración

Cuando ustedes oren, no hagan como los hipócritas: a ellos les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos. Les aseguro que ellos ya tienen su recompensa.

Tú, en cambio, cuando ores, retírate a tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

Cuando oren, no hablen mucho, como hacen los paganos: ellos creen que por mucho hablar serán escuchados.

No hagan como ellos, porque el Padre que está en el cielo sabe bien qué es lo que les hace falta, antes de que se lo pidan. (Mt 6, 5-8)

Ustedes oren de esta manera:

Padre nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu Nombre,
venga a nosotros tu Reino,
hagase tu voluntad en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día. Perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden.
No nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal.

Si perdonan sus faltas a los demás, el Padre que está en el cielo también los perdonará a ustedes. Pero si no perdonan a los demás, tampoco el Padre los perdonará a ustedes. (Mt 6,5-15)

Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ¿Que hombre hay de vosotros, que si su hijo le pide pan, le dará una piedra? ¿O si le pide pescado, le dará una serpiente? Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan? (Mt.7: 7-11)

Y cuando estéis orando, perdonad, si teneis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas. Mr.11:22-25

Modos de oración

Con Dios hemos de tratar como tratamos a nuestros semejantes; Unas veces pedimos un favor a un compañero o pedimos disculpas; otras veces le felicitamos por algo bueno que ha hecho. A nuestros seres queridos les repetimos palabras llenas de cariño. El dar las gracias es de buena educación. Desear suerte y felicidad, ¡cuántas veces lo hacemos! Admiramos una obra hermosa de un artista y le aplaudimos. etc. etc. etc. Nuestras maneras de relacionarnos con los demás son muchísimas y dependen de las distintas circunstancias de la vida.

Pues con Dios ocurre lo mismo, solo que es algo más difícil porque no le vemos y entonces nos parece estar hablando monólogos, es decir, con nosotros mismos.



Es la Fe y solo la Fe la que nos permite dirigirnos a Dios como a un Tú.

Así cuando necesitamos algo o estamos en apuros hacemos oración de petición: -Señor, por favor, ¡escúchame! haz que salga pronto de aquí!...

Cuando nos damos cuenta de nuestros errores le pedimos perdón: - Lo siento, Señor, perdóname!...

Cuando pensamos en todo lo que de Él hemos recibido empezando por la vida, le damos gracias: ¡Gracias Señor por haber pensado en mí!
Cuando nos sentimos sobrecogidos por su grandeza y la maravilla de su Creación le alabamos y le adoramos: ¡Dios mío, qué grande eres!
Cuando nos sentimos amados por Él y perdonados y comprendidos le reiteramos nuestro amor y nuestra confianza: -Tú que lo sabes todo, sabes que te quiero y que confío en Ti.

También cuando sufrimos tenemos derecho a quejarnos al Señor y a gritar ante él nuestro dolor: -¿Por qué, Señor, Por qué?



Y así en toda otra circunstancia de nuestra vida. Oramos con la vida.

Lo que hacemos en la oración cuando es sincera y sale de dentro, de lo más profundo de nuestro ser, es...derramar nuestro corazón en el Señor, y abrirlo a su amor. Nos dejamos desnudar el alma ante Él para que nos cubra con su misericordia. Nos dejamos vaciar de nosotros mismos para que Él nos llene.

Habrán momentos en que necesitamos hablar mucho y desahogarnos. ¡Hablemos pues! contémosle nuestras penas, nuestras alegrías: - "Señor...hoy estoy que no me aguanto..." O bien: -"Señor, ¡qué contento estoy con esta visita!" etc. etc.

En otros momentos lo que necesitamos es un poco de silencio para serenar y sosegar nuestro espíritu, asumir un dolor, una contrariedad. En el silencio callan las palabras y hasta los pensamientos para dejar hablar al corazón y tomar conciencia de que estamos con Dios y nos queremos. Esta es una oración buenísima.

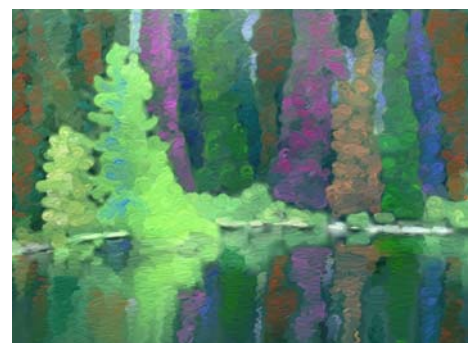
Este silencio a veces es muy difícil de hacer pero cuando se trata de Dios es muy importante. Es un silencio de la mente para escuchar mejor al Señor porque si nuestro interior está lleno de muchas cosas- como una habitación llena de trastos- ¿Cómo va el Señor a sentirse comfortable en nuestro corazón? ¿Cuándo va a poder hablarnos de lo suyo?

Tiene que haber un tiempo para los dos: Primero le hablo de lo mío y después me callo para que Él me hable. PERO...¿Cómo habla Dios? Ahí está el problema...que no sabemos cómo nos habla ni qué nos dice...porque su lenguaje no es el nuestro.

Dios nos habla a través de toda la realidad que nos rodea: Naturaleza, personas, situaciones, y en primer lugar nos habla a través de nuestra conciencia cuando no está falseada ni endurecida. Nuestra conciencia es la Voz de Dios. Pero para oírle tenemos que tener un corazón y una mirada limpia. Si nuestro corazón no es recto no podemos discernir su voz. Tenemos que purificarlo por el arrepentimiento y los buenos deseos.

El silencio interior nos ayuda a este discernimiento porque nos serena:

¿Qué puede ayudarnos a hacer silencio? el concentrarnos en la respiración y cada vez que nos vengan otros pensamientos, al darnos cuenta volver a concentrarnos en la respiración. Nos



puede ayudar también a repetir una palabra que tenga un significado para nosotros y repetirla al ritmo de la respiración. Por ejemplo: Pa- dre, Je- sús, Dios- mío o bien una oración corta por ej. "Señor Jesús, Hijo de Dios vivo ten piedad de mi pecador" que podemos decirla o cantarla. Cada cual ha de encontrar su oración preferida.

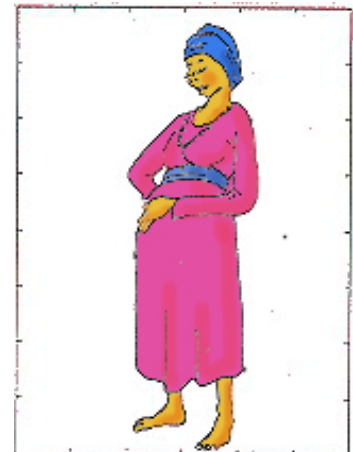
En realidad el que ora en nosotros es el Espíritu Santo que nos habita y Él nos guía en el camino de la oración. Cuando sentimos paz, consuelo y gozo en la oración es obra suya pero no siempre sentimos consuelo ni gusto en la oración y también puede ser obra suya.

Llega un momento en que parece que atravesamos un desierto; el Señor se esconde, se calla y parece que nos deja solos y desamparados. Si en ese estado tampoco nos atraen otras cosas malas entonces quiere decir que Dios nos está purificando y que sigue actuando en nosotros sin que lo notemos. La señal clara está en no sentir tampoco gusto por cosas que no son del Señor.

Claro que si una persona solo piensa en satisfacer sus malas inclinaciones, el Señor no puede entrar en ella pero si poco a poco la persona va dejando su vida mediocre o mala y le va entregando al Señor su amistad y le abre la puerta de su corazón, el Señor entra enseguida y empieza a poner orden en esa casa...

Podemos alimentar nuestra vida espiritual y de oración con buenas lecturas por ejemplo la Biblia empezando por los Evangelios y el Nuevo Testamento, los salmos y otros libros del Antiguo Testamento. Otros libros pueden ayudarnos. Vamos leyendo despacio y nos paramos en alguna idea que nos llama la atención, la releemos, reflexionamos sobre ella y la comentamos con el Señor.

Cuando buscamos sinceramente a Dios podemos vivir continuamente en su Presencia, entonces nuestras actividades: trabajo, comida, sueño, relaciones, estudio y hasta las acciones más prosaicas se convierten en oración porque al igual que una mujer embarazada lleva al niño a donde va y aunque no piensa siempre en él, es consciente de que lo lleva, así la persona de oración está como "embarazada de Dios" y su vida es una atención constante a esa Presencia que la va transformando poco a poco.



Lugares y tiempos para orar

Para conectar con Dios cualquier lugar y cualquier tiempo es bueno puesto que lo llevamos dentro pero hay lugares y tiempos que nos pueden ayudar más. Un lugar solitario y silencioso en este casa es difícil encontrar y hemos de asumirlo como todo lo que asumimos en nuestra situación. Hay quienes son capaces de aislarse y concentrarse en medio de la muchedumbre.

El momento de la Eucaristía de los domingos es privilegiado. Además es una oportunidad para la oración comunitaria porque “donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” dijo Jesús. Para sacar fruto de Ella hay que ir con la intención de participar de lleno y no solo para encontrarse con otros compañeros. Es de esperar que todos los que van tienen esa intención de orar con otros.

Terminemos escuchando el canto de un salmo



Entre los bosques, como la cierva, corriendo yo iré
buscando el agua del manantial que me sacie la sed.
Por el camino no cesaré de buscarla porque
mi alma ansiosa solo de Ti tiene sed.

Y YO BUSCO, BUSCO TU ROSTRO ¿CUÁNDO TE VERÉ?

Es tu recuerdo un gran tesoro que llevo en mi.
Día y noche ni unico canto lo canto por Ti.
El vivo anhelo de tu Presencia no me dejará
porque mi alma tan solo Tú saciarás.

Y YO BUSCO, BUSCO TU ROSTRO ¿CUÁNDO TE VERÉ?