

LA ORACIÓN

La oración es un puente seguro hacia Dios. Un puente que implica un tránsito, un caminar, un deslizarse con firmes pasos hacia "un otro lado" sabiendo de antemano con certeza, que Alguien nos está esperando. Dios está ahí y nos dice: Animo, ven, no temas. Estoy aquí, camina.

Todo depende de nuestra decisión: avanzar, permanecer dubitativos o retroceder. El Señor nos invita desde la otra orilla y nos regala la maravillosa libertad de elección. Definitivamente aceptamos el compromiso o de lo contrario él permanecerá ahí infinitamente con su mirada dulce y sin palabras, aguardando "el momento", nuestro momento. Dios es muy paciente, espera, Dios siempre nos esperará y jamás pondrá cerrojos a la puerta... Dios es Misericordioso y su Misericordia es la comprensión, el amor y el respeto.

Por lo tanto, la oración desde un comienzo y desde que nos decidimos a orar, significa **confianza**. Confiar a su vez presupone la humildad de aceptar que no podemos contar lo suficientemente con nuestras propias fuerzas para alcanzar lo que queremos o para solucionar lo que nos está conmoviendo. La humildad nos pregunta en silencio si deseamos mirar al cielo en busca de socorro o ensimismarnos caprichosamente en nuestro estéril y propio parecer. Y lamentablemente un ejército de fuerzas hostiles a nosotros mismos, comienzan a dar férrea batalla: **egoísmo, orgullo, vanidad, auto-suficiencia**, que nos instan con persistencia a mantenernos firmes e inquebrantables para no ceder un ápice de terreno. Es quizás el momento más determinante que nos puede impedir cristalizar la posibilidad más sublime de la verdadera libertad: ¡gritar por un instante a Dios!

La oración es en esencia "sanación" y es medio y fin al mismo tiempo. La oración es respuesta porque su clamor atraviesa las nubes como el incienso y toca el corazón misericordioso de Dios. Y Dios, rico en bondad, oye nuestras súplicas y derrama sin tardanza la lluvia de su don, que es la gracia, que permite los milagros cotidianos si estamos dispuestos a percibirlos y a aceptarlos, como regalos de lo sobrenatural.

Generalmente se acude a la oración cuando hay una necesidad que produce dolor y sufrimiento. El dolor, es el límite de las fuerzas del hombre y es el signo de la fragilidad humana. El dolor es carencia y desesperación cuando no se inserta en ofrecimiento en la Pasión de Nuestro Señor. El dolor nos debilita porque significa una carga muy pesada de sobrellevar disminuyendo con agudeza nuestra fortaleza. Si somos capaces de darnos cuenta de que estamos en "situación de necesidad" y que nuestros medios no son eficaces para hacerla desaparecer por sí mismos, es el momento propicio de mirar al cielo, de elevar nuestro corazón y nuestra mirada y llamar con insistencia al Padre del Amor y de la Misericordia. Entre nuestro grito suplicante y el corazón de Dios, esa distancia que nos parece larguísima e inacabable, se vuelve cercanía, seguridad y paz. Dios espera nuestro grito, nuestra llamada, nuestro ofrecimiento y entonces misteriosamente El se hace presencia dulce y cariñosa.

Podemos quedar extasiados ante milagros que Jesús realizó, su personalidad humana y divina, su comportamiento ante los más humildes, su enseñanza, pero lo que más llama siempre la atención fue la oración constante y permanente de Jesús a solas, ante su Padre.

En el desierto, en las montañas, de noche y de madrugada, en todo momento, Jesús tenía fija la mirada y su corazón en el encuentro a solas y en la intimidad maravillosa con su Padre. Me he preguntado varias veces como sería ese encuentro. Sabemos muy poco de ello, sólo que Jesús se retiraba a solas para orar con su Padre. ¿Jesús quedaría callado? ¿Qué palabras saldrían de sus labios? ¿Que le diría el Padre? Es un misterio inaccesible que sólo ellos lo saben, pero creo que excede todo lo que nosotros podríamos imaginar.

Jesús encontraba en su oasis sobrenatural la energía, la gracia, el don del Espíritu para luego, divinizado y fortalecido, pregonar por el mundo la Buena Nueva. No encontramos en el Evangelio algún milagro de Jesús sin que haya alguna cita en referencia a sus momentos "previos" de oración. Sus milagros eran posteriores a la fuerza y potencia que le daba la oración. La oración entendida como el puente entre la debilidad humana y la omnipotencia de Dios. Por este medio, desplegamos nuestra debilidad y levantamos la mirada a Aquel, que reparte gracias abundantemente.

Jesús fue el gran orante, dedicó horas y horas de su vida a la oración y entre muchas de sus enseñanzas, quiso destacar de manera muy significativa ésta: ¡ORAR!

La oración es poder, pero un poder que nace de nuestra pobreza. Siendo pobres y débiles, si oramos, si somos los suficientemente humildes para hacerlo, disponemos de fortaleza que se vuelve poder sensible para que Dios nos diga: ¡Aquí estoy! ¡Qué necesitas! Que paradoja más extraordinaria: Siendo débiles nos fortalecemos porque Dios nos regala y comparte ese poder que es la oración. Y el don de orar es algo que viene con nosotros desde las entrañas porque fuimos hechos a su imagen y semejanza. Este don está en ti. ¿Puedes verlo y reconocerlo verdaderamente? ¿Usas diariamente de este don tan maravilloso? ¡Descúbrelo! Simplemente con el rostro en tierra, abre tu corazón ampliamente y háblale a Dios. Seguro que antes de terminar tu oración, El te responderá.

La oración es encuentro e intimidad con Jesús vivo y resucitado Si te has dispuesto a orar, prepárate para el "encuentro". Si hay encuentro hay presencias, hay miradas y palabras... que invitan a la cercanía y al Amor. Imagínate estar delante de Jesús, tal cual tú te lo puedas representar, pero de todas maneras no le busques formas precisas, porque Dios es Espíritu y Verdad. No obstante El se hará sentir dentro de tu corazón y acaso experimentarás una suave brisa o un sentimiento de gozo que no lo podrás contener. La palabra que más podría describir este misterio es PAZ. Si sientes paz es porque Dios ya está en diálogo contigo, el encuentro se ha hecho posible, estás cara a cara con El. Jesús te pide confianza, que nace de tu humildad y de tu deseo de estar a solas con El, sin importar las condicionantes exteriores. De pronto te sientes en estado de oración, te sientes invadido por el susurro de su Espíritu que te permite la correspondencia de quien te ama intensamente. Entonces háblale pero también escúchalo ya que El tiene muchas cosas para decirte.

Este encuentro debe crecer y alimentarse con el aprendizaje, con el hábito repetitivo día a día, sin cansancio ni desmayos, de buscar con insistencia y perseverancia su presencia. ¡¡¡Vuélvete discípulo!!! Tu Maestro te enseñará sabiduría y verdad y su Espíritu te iluminará el entendimiento para que recibas alegremente su palabra y su voluntad. Sólo la confianza conduce a la perseverancia, sólo la perseverancia conduce a la tranquila paciencia para esperar su venida, pero Jesús jamás defrauda y cuánto más insistes y lo llamas, a veces más se hace esperar para probar tu fe. La fe de creer en lo que no vemos, de esperar lo que no sabemos, la fe, punto de inflexión para saborear ciertamente lo sobrenatural. La fe, don gratuito de Dios. Pídeselo desde lo más hondo de tu corazón.

En la oración no busques respuestas, porque El ya es la respuesta y sabe de antemano lo que necesitas. Puedes hablar, puedes estar en absoluto silencio, puedes recitar oraciones, puedes llorar, gritar...pero nunca dejes de decirle que necesitas de El. Jesús vino especialmente para ti, para cada uno de nosotros y quiere sentir que lo amas muy y mucho como para confiar en El. Si confías, si perseveras en buscarlo todos los días de tu vida, cada encuentro, cada instante será una lluvia de sabiduría y de esperanza, sea cual sea la situación preocupante y asfixiante en que te encuentres.

No te abrases a tu situación de pecador ni te dejes dominar por la culpa para inhibirte de hablar con El. Dios es Amor y allí donde abundó el pecado sobreabundó la gracia. No vino para los sanos sino para los enfermos... de cuerpo, de espíritu... Sólo tienes que darle tu miseria, es el regalo que Dios espera de ti, quiere verte desposeído de todas tus riquezas, inclusive la vanidad, el orgullo, tu resistencia. Solamente desnudo y absolutamente desprovisto de todo equipaje, es cuando Dios se vuelve ternura y compasión y nos llena en abundancia.

La más grande dificultad que tiene el hombre para poder orar es justamente esta circunstancia: no sentirse lo suficientemente limpio como para poder hablar con Dios. Es el sentimiento de no merecimiento, de no tener derecho...es la imaginación que nos dice: como Dios me va a escuchar... justamente a mí... Sí, justamente a ti, tal cual y como eres, Dios está esperando ese momento tan especial para regocijarse contigo. ¿No es esto el verdadero Amor? Dios es infinito Amor y la esencia del Amor es el perdón. Ya estás perdonado por si todavía sientes alguna culpa por lo que hayas podido haber hecho a lo largo de tu vida. Se dice que Dios mira con un solo ojo, el del Amor y del perdón, ya que el otro lo tiene cubierto porque hace caso omiso de nuestra miseria humana que la conoce profundamente y hasta contados los cabellos de nuestra cabeza. Y al llamarlo la pobreza nuestra se vuelve riqueza delante de su ojo amoroso, porque justamente vino para enriquecernos, para darnos vida y vida en abundancia. Desde ese momento todo ha quedado atrás, todo se ha desvanecido. Ya te ha perdonado porque te ama y quiere manifestarse en ti plenamente. ¡Créelo! No tienes entonces argumento para no poder orar.

Antepone entonces la oración previa a todos tus actos y proyectos, aunque sean de poca importancia, Reserva minutos, horas, suficiente tiempo en forma progresiva para estar en intimidad con el Señor y plantéale todas tus preocupaciones y necesidades. Pídele sobremanera el don de la Sabiduría para que puedas discernir lo adecuado y lo correcto para cada situación y ser instruido por ella.

Dice el Libro de la Sabiduría: *"La sabiduría resplandece y no se enturbia su fulgor, gustosa se deja contemplar por sus amantes y se deja hallar por los que la buscan. Ella se adelanta dándose a conocer a los que la desean. Que si la buscas desde temprano, no tendrás que afanarte, la encontrarás sentada en su puerta. Meditar en ella es la inteligencia perfecta, y el que se queda velando por ella, estará pronto al amparo de preocupaciones. Ella misma busca por todas partes los que son dignos de ella, se les aparece benévola en el camino, y cualquier cosa que mediten, les viene al encuentro. El principio de la sabiduría es el deseo sincero de ser instruido por ella, querer su inspiración es amarla; amarla es guardar sus leyes y guardar sus leyes es asegurarse la inmortalidad y la inmortalidad da cabida cerca de Dios, de modo que el deseo de la sabiduría conduce al Reino.*" (Sabiduría 6:12-20)

Consulta pues al Señor, rogándole Sabiduría para tu caminar. Medita sobre los dones de su Espíritu y pídele que se hagan realidad palpable en tu vida. Llama, pide, intercede, no temas de aburrir al Señor, ya que por la perseverancia encontrarás lo que estás buscando.

Orar es toda forma de acordarnos de Dios:

- Cuando pensamos en El, en su inmensidad, en su poder... estamos orando.
- Cuando le pedimos ayuda a Dios porque estamos afligidos, necesitados, oprimidos...estamos orando.
- Cuando le damos gracias por la salud restablecida, por la lluvia, por el sol...estamos orando.
- Cuando repetimos, con atención, el Padre Nuestro o Ave María, estamos orando.

Es fácil dirigirle la palabra a Dios. Somos hijos suyos y naturalmente nos encaminamos hacia El.

Pero también es fácil olvidarnos de El cuando todo nos sale bien y parece que nos arreglamos solos.

También es fácil olvidarse de Dios cuando el ambiente que nos rodea contradice nuestras aspiraciones religiosas. Sin embargo es de vital importancia el mantenerse en contacto con Dios.

Necesidad de la oración

La oración es para el alma como la respiración para la vida del cuerpo. Aunque nos resulte trabajoso, sobre todo a los comienzos, es necesario dirigir diariamente la palabra a Dios. Quien no reza se asemeja a la persona que hace esfuerzos para dejar de respirar: busca la muerte. Otra comparación: Si tenemos un ventilador, girará mientras esté conectado a la red de electricidad y en el momento en que lo desenchufemos, se detendrá. Algo semejante ocurre con nosotros: tenemos realmente vida plena cuando estamos unidos a Dios y dejamos de vivir, en parte, cuando cortamos nuestra relación con Dios.

Cristo y la oración

Si leemos el Evangelio nos sorprenderá la cantidad de veces que Jesús invita a la gente a que haga oración. Ya desde el comienzo de su vida de predicación, Jesús se retira cuarenta días al desierto para hacer oración y ayuno. Luego, durante todo el tiempo en que se dedicó a enseñar y curar enfermos, todas las noches se retiraba a hacer oración. Y finalmente

es apresado en el Huerto de los Olivos justo en el lugar donde acostumbraba a hacer oración cuando estaba en la ciudad de Jerusalén.

¿Cuánto tiempo dedicar a la oración?

¿Cuánto tiempo le dedicamos a una persona que queremos? ¿Cuánto tiempo conversamos con los amigos o compañeros?... También tenemos que dedicarle un tiempo a Jesús. No basta un minuto, no dos, ni tres. ES preciso dedicarle a Dios por lo menos un cuarto de hora por día, en forma exclusiva. Esos quince minutos que le dediquemos a Dios, cada día, pueden tener lugar en nuestra casa o cuando nos trasladamos hasta el lugar de trabajo. No importa el lugar donde recemos ni tampoco la hora. Puede ser de mañana, de tarde o de noche, lo importante es que nos hagamos el firme propósito de dedicarle, como mínimo, quince minutos diarios al dueño de todo el Universo y Señor de todos los hombres.

¿Cómo rezar durante esos quince minutos?

Se pueden utilizar diferentes modos de rezar: Tomar el Evangelio y leer un pasaje de la vida de Jesús en forma pausada, deteniendo la lectura y observando en silencio el modo de actuar de Jesús. O simplemente leyendo y releendo el mismo pasaje, lentamente, como si nosotros estuviéramos presentes en ese acontecimiento de la vida de Cristo. Pensar ante Dios, siempre presente en nuestro corazón, hablándole de un problema que tenemos en esos momentos; pidiéndole ayuda y consejo para hacer siempre lo más grato a sus ojos. Repetir lentamente una oración conocida como puede ser el Padre Nuestro, considerando cada una de sus palabras.

Y la forma más conocida y practicada por millones de personas en todo el mundo es el rezo del Rosario, reflexionando sobre los acontecimientos de la vida de Jesús y de María Santísima.

Prolongación de la oración

Cuando alguien realmente quiere a otra persona (como una madre quiere a su hijito) no le basta con verlo durante quince minutos por día, siempre quiere volver a verlo y decirle tan siquiera alguna palabrita. Del mismo modo, cuando buscamos servir a Dios con todo nuestro corazón, no nos bastan los quince minutos que le dediquemos en la oración. Durante el día en algún instante, pensaremos en El y le dirigiremos nuestra mirada interior y también alguna palabra. La verdadera oración se extiende a lo largo de toda la jornada, desde que nos levantamos ¡gracias por el nuevo día! hasta que nos acostamos ¡perdón por las faltas de este día y gracias por tu benevolencia para conmigo!

Dificultades

Es difícil el comienzo. Es difícil el decidirse a dedicar quince minutos diarios a Dios. Parece un tiempo perdido ¡hay tantas otras cosas urgentes para hacer! Pensemos, con toda sinceridad ¿cuánto tiempo dedicamos, cada día, a comer, a mirar televisión, a conversar, a dormir? y ¿no podemos dedicarle, por lo menos, quince minutos diarios al que nos sostiene la vida, al que hace latir nuestro corazón y sobre todo, al que murió por nosotros en la cruz? La principal dificultad está en nuestro modo de ver las cosas. Nos dejamos llevar por la corriente: lo que interesa es lo que se ve y se siente... lo demás no tiene mucha importancia. Sin embargo las palabras de Jesús son muy claras: "El cielo y la tierra pasarán pero mis palabras no pasarán." Lo principal en la vida es El mismo, es su Persona, es su amistad.

Preparación a la oración

Santa Teresa dice que antes de orar tenemos que dedicar unos instantes a considerar a quién vamos a hablar, quiénes somos nosotros y qué vamos a decirle o pedirle a Dios. Tenemos que ubicarnos, mentalmente, en nuestra verdadera estatura junto a Dios: somos muy pequeños a su lado. Pero, termina Santa Teresa: "Hay que aclarar que nuestro humilde Maestro escucha a cualquiera que le hable con sinceridad, aunque no sepa expresarse bien y no llegue a darse entera cuenta de los debidos respetos. En realidad prefiere las entrecortadas palabras de un humilde obrero, más que los elegantes razonamientos de los sabios y letrados carentes de humildad. "Señor, inclina tu oído y óyeme porque soy pobre y desamparado. Protégeme, ya que soy devoto tuyo. Salva a tu siervo ya que confía en ti. Tú eres mi Dios, ten piedad de mí que te ruego sin descanso. Alegra a tu siervo cuando a ti levanto mi alma. Tú, Señor, eres compasivo y bueno, lleno de bondad con los que te invocan. Señor, escucha mi oración, presta oído al clamor con que te ruego. A ti clamo en el día de mi pena, tú me respondes. Dios mío, enséñame tus caminos para que así ande en tu verdad. Pon en mi corazón el temor a tu Nombre. Yo te celebraré con toda el alma y glorificaré tu Nombre eternamente. Porque tu piedad conmigo ha sido grande. (Salmo 86)

La oración es un encuentro personal con Dios. Nos ponemos ante El Señor para escuchar, leer y meditar su palabra, abrirle nuestro corazón y dejar en El nuestra tristezas, alegrías, esperanzas y las necesidades de nuestra comunidad, de nuestra patria, de nuestra familia, etc.

No se trata únicamente de recitar oraciones y multiplicar devociones, si no más bien de abrir los ojos de la fe para reconocer la presencia del Señor, escuchar su voz, acoger los llamados que nos hace en la vida cotidiana. Se trata de crear espacios, de tomarnos tiempo para dialogar con Dios personalmente y en comunidad; buscar juntos su voluntad, dejar que su amor penetre en nuestra vida y El ocupe el lugar que como Dios y Señor le corresponde. Cada persona según sus posibilidades, busca los momentos apropiados para este encuentro y los grupos lo programan para quienes quieran hacerlo comunitariamente. Puede ser una gran ayuda la lectura diaria del evangelio, por ejemplo el de San Marcos que es muy sencillo, capítulos 13 y 14, el de Lucas que nos presenta con detalles preciosos el rostro misericordioso del Padre (Lc 10,25-37), Cap. 14 y 15; o también el Evangelio que se proclama en la Santa Misa de cada día. La oración cuando llega a ser un verdadero encuentro con Dios, transforma nuestra vida y nos abre a los demás.

Una preciosa historia dice que un humilde zapatero tenía la costumbre de hacer siempre sus oraciones en la mañana, al mediodía y en la tarde. Se servía de un libro de plegarias porque no se sentía capaz de dirigirse al Creador con sus pobres palabras y, un día, se sintió muy mal porque, estando de viaje, olvidó su libro. Nuestro buen zapatero le dijo entonces a Dios: "Perdóname, Dios mío, porque necesito orar y no sé cómo. Ahora bien, ya que Tú eres un Padre de

amor voy a recitar varias veces el alfabeto desde la a hasta la z, y Tú que eres sabio y bueno podrás juntar las letras y sabrás qué es lo que yo te quiero decir". Cuenta la historia que ese día Dios reunió a sus ángeles en el cielo y les dijo conmovido que esa era la más sincera y la más bella de las oraciones que le habían hecho en mucho tiempo.

Una oración con las cualidades de la plegaria que hace milagros, cierra heridas, ilumina, fortalece y acerca los corazones, es decir, una plegaria humilde, confiada, sincera y amorosa. ¡Cuánta necesidad tenemos de estas oraciones! No de plegarias mecánicas, ruidosas, o peor, inspiradas por el juicio o la soberbia. Todos debemos aprender a orar con el corazón, a alabar, a bendecir, a perdonar, a agradecer. Y, claro, a tener bien presente que la oración se ve en la acción, en los buenos frutos y en un compromiso por la justicia y por la paz. En efecto, actuar sin orar es desgastarse y orar sin actuar es engañarse. Orando con el Padre Nuestro...

Di Padre si cada día te portas como hijo y tratas a los demás como hermanos.

Di Nuestro si no te aíslas con tu egoísmo.

Di que estás en los cielos cuando seas espiritual y no pienses sólo en lo material.

Di santificado sea tu nombre si amas a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con todas las fuerzas.

Di venga a nosotros tu reino si de verdad Dios es tu rey y trabajas para que Él reine en todas partes.

Di hágase tu voluntad si la aceptas y no quieres que sólo se haga la tuya.

Di danos hoy nuestro pan si sabes compartir con los pobres y con los que sufren. Di perdona nuestras ofensas si quieres cambiar y perdonar de corazón.

Di no nos dejes caer en tentación si de verdad estás decidido a alejarte del mal.

Di líbranos del mal si tu compromiso es por el bien.

Y di amén si tomas en serio las palabras de esta oración.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS SOBRE LA ORACIÓN

- Cuando sientas sequedad o aridez, piensa que puede tratarse de pruebas divinas o emergencias de la naturaleza. No hagas violencia para sentir. Hazte acompañar por los tres ángeles: **Paciencia**: acepta con paz lo que tú no puedas solucionar. **Perseverancia**: sigue orando, aunque no sientas nada. **Esperanza**: todo pasará, mañana será mejor. Nunca olvides que la vida con Dios es vida de fe. Y la fe no es sentir sino saber. No es emoción sino convicción. No es evidencia sino certeza.
- Para orar necesitas método, orden, disciplina, pero también flexibilidad, porque el Espíritu Santo puede soplar en el momento menos pensado. Ilusión, no; esperanza, sí. La ilusión se desvanece, la esperanza permanece. Esfuerzo sí, violencia, no. Una fuerte agitación por sentir devoción sensible produce fatiga mental y desaliento. Piensa que Dios es gratuidad. Por eso su pedagogía para con nosotros es desconcertante; debido a eso, en la oración no hay lógica humana: a tales esfuerzos, tales resultados, a tanta acción, tanta reacción, a tal causa, tal efecto. Al contrario, normalmente no habrá proporción entre tus esfuerzos en la oración y los "resultados". Sabe que la cosa es así, y acéptala con paz.
- La oración es relación con Dios. Relación es movimiento de las energías mentales, un movimiento de adhesión a Dios. Es pues, normal que se produzca en el alma emoción o entusiasmo. Pero ¡cuidado! es imprescindible que ese estado emotivo quede controlado por el sosiego y la serenidad.
- La visitación divina, durante la actividad orante, puede producirse en cualquier momento: al comienzo, en medio, al fin; en todo tiempo o en ningún momento. En este último caso, ten cuidado de no dejarte llevar por el desaliento y la impaciencia. Al contrario, relaja los nervios, abandónate y continúa orando.
- Te quejas: rezo pero no se nota en mi vida. Para derivar la fuerza de la oración en la vida, primero: sintetiza la oración de la mañana en una frase simple (por ejemplo: ¿qué haría Jesús en mi lugar?) y recuérdala en cada nueva circunstancia del día. Y segundo: cuando llegue una contrariedad o prueba fuerte, despierta y toma conciencia de que tienes que sentir, reaccionar y actuar como Jesús.
- No pretendas cambiar tu vida, te basta con mejorar. No busques ser humilde, te basta con hacer actos de humildad. No pretendas ser virtuoso, te basta con hacer actos de virtud. Ser virtuoso significa actuar como Jesús.
- Con las recaídas no te asustes. Recaída significa actuar según tus rasgos negativos. Cuando estés descuidado o desprevenido, vas a reaccionar según tus impulsos negativos. Es normal. Ten paciencia. Cuando llegue la ocasión, procura no estar desprevenido, sino despierto y trata de actuar según los impulsos de Jesús.
- Toma conciencia de que puedes muy poco. Te lo digo para animarte, para que no te desanimes cuando lleguen las recaídas. Piensa que el crecimiento en Dios es sumamente lento y lleno de contramarchas. Acepta con paz estos hechos. Después de cada recaída, levántate y anda. La santidad consiste en estar con el Señor, y de tanto estar, su figura se graba en el alma; y luego en caminar a la luz de esa figura. En eso consiste la santidad.
- La oración la da Dios como una gracia y comienza dándonos algunas actitudes que ayudan a recibir esa gracia de orar. Podemos entrar en oración mirando detenidamente unos minutos, una imagen cualquiera, el altar de la Iglesia donde Cristo se nos da como pan bajado del cielo, mirando las velas, el cáliz...También frente a una imagen, haciendo una oración, lectura, un momento de silencio, una petición, un canto. También se ora haciendo alguna peregrinación a algún Santuario y en el camino entonando salmos, cantando, en silencio...
- Reposar el espíritu pidiendo gracias para conocer la raíz del pecado y tratar las siete raíces de los pecados: gula, lujuria, avaricia, ira, pereza, envidia y soberbia.
- Orar con los Proverbios o el Eclesiástico: Señalar de un trozo del Evangelio las palabras: mar, casa, camino, etc. o los verbos: se detuvo, mandó, preguntó, invitó, etc. ¿Ocurre esto en mi vida? Terminar pidiendo algo al Señor, reclamando su misericordia. Ver como respondía Jesús a las invitaciones, agresiones. Su modo de actuar. Terminar buscando esas relaciones personales en mi vida y como actúo yo.

- Dios mismo enseña a orar a quienes lo buscan. La experiencia de la oración se hace en la fidelidad a Dios. La mejor oración es aquella en la que hay más amor (P. de Foucauld) Para aprender a orar hay que mirar a Cristo. Y hay que pedir a Cristo que nos enseñe a orar, porque él está impregnado de oración.
- La oración es el alimento principal de los empeños temporales. Sin oración la persona se agota pronto y se desanima. Con la oración debemos llegar a hacer de nuestra vida una verdadera oración.
- El Evangelio es la fuente principalísima de la oración.
- Es necesario permanecer en reposo para saber orar. A la pregunta: ¿Señor, enséñanos a orar? Jesús respondió: "Si alguno de vosotros quiere orar, que entre en su pieza, cierre la puerta y diga: Padre..."
- Para encontrar a Dios es necesario entrar por el camino de la oración. Lejos de oponerse acción y contemplación, pueden complementarse admirablemente. Los sufrimientos y los gozos debemos transformarlos en ofrenda, en oración permanente. Una forma infantil de orar es la oración ritual que consiste sólo en recitar palabras en las que no se piensa. Es una forma inmadura de una oración egoísta y desinteresada.
- La oración no puede por sí generar consuelos sensibles, pues el encuentro con Dios sólo puede operarse a través de la desnudez, de la oscuridad decepcionante de la fe.
- Orar es ponerse en contacto con alguien que no es sensible, que es espíritu. No podrás orar verdaderamente si esperas algunos placeres sensibles de la oración. Ora a tu Padre en lo secreto dice Jesús y tu Padre que ve en lo secreto...Tú no tienes que ver. El Padre ve, eso basta. La fe es una certeza total en una total no percepción, una total no evidencia.
- Por la oración el hombre llama a Dios y se abre a la acción del poder de santidad. La oración es la señal hecha al Dios vivo. Dios no hace irrupción en un alma; llama a la puerta y discretamente, sin violencia, pide permiso para entrar. Por medio de la oración, lo invitamos a entrar. Para ponerse realmente en contacto con Dios, la oración debe ser precedida de un esfuerzo de silencio interior, de recogimiento. La oración es un ejercicio de verdad, porque la verdad libera, aunque duela y nos permite enfrentarnos a los miedos, angustia y vencerlos. La oración es el modo de acción supremo. Oramos para obtener de Dios lo que ha decidido realizar por medio de la oración. La única condición que pone el Evangelio a la oración no es ni la inteligencia, ni la cultura, ni fórmulas, sino la perseverancia: golpead y se os abrirá, buscad y encontraréis...
- Las palabras del amigo inoportuno y del juez inicuo, significan que es necesario orar siempre y no desesperar. Y también Cristo nos da la certeza y seguridad, de que seremos infaliblemente escuchados. Todo lo que pidieréis orando, creedme, lo obtendréis y se os dará... El nos da no lo que le pedimos, sino lo que necesitamos. La respuesta es a veces inesperada y debemos creer que es la mejor. Cuanto más oremos más obtendremos. Debemos ensanchar nuestra alma, pedir por la Iglesia, por la paz...
- Dios necesita nuestra oración. No puede dar sino pedimos, porque respeta infinitamente nuestra libertad. No podemos nada sin orar. Orar es dejar el amor de Dios instalarse progresivamente en nosotros y en todos. Es necesario tratar de volver a una oración simple y silenciosa. El silencio vivo vale más que el torrente de impresiones o de palabras. Dios está presente, se está ante El. Esto alcanza. No busque más.
- Meditar no es orar, a lo más puede ser una puerta de entrada a la oración. Es necesario ponerse en presencia de Dios, en la espera de Dios que vendrá a orar en nosotros "por los gemidos inefables del Espíritu" cuando El quiera y como quiera.
- Para aprender a orar, es necesario orar, orar mucho, aun cuando no haya respuesta, ni ningún resultado aparente. La aspiración silenciosa de nuestro ser hacia Dios, si es auténtica, es infinitamente más que la meditación o la lectura. Nada puede reemplazar la luz que Dios nos da en la oración, luz que puede ser cruel, una luz que hace daño como el descubrimiento de nuestros defectos. En la oración oímos el llamado a la acción, porque en la oración el alma toma las dimensiones del mundo.

El signo de una verdadera oración es el deseo puro de la venida del reino de Dios y no la actitud de enclaustramiento en nosotros mismos.

Es preciso pues tener el valor de entrar en el camino austero y difícil de la oración, pues es duro orar sin esperar consuelo ni resultado inmediato, pero es preciso orar, orar más, cualesquiera sean las tentaciones de desaliento. En la oración hay que hacer esfuerzos y al mismo tiempo esperar al Señor...

Nuestro corazón es el "Oratorio" de intimidad con Nuestro Señor en la dimensión del Espíritu y en la dimensión de la Verdad. La oración de fe al Espíritu Santo es un camino, un largo camino, un aprendizaje diario ya que es el mismo Dios quien nos lo va enseñando, en la medida que estemos atentos a sus interrogantes y a sus respuestas.

Antes de ser elevado a los Cielos, Jesús, nos advirtió que convenía que ello sucediera sino no nos podría enviar al Paráclito, al Defensor, a nuestro Abogado, al que nos auxilia en todas nuestras necesidades por más difíciles y delicadas que fueran. Quiso decirnos que con su partida, ahora lo tendríamos en nuestros corazones, no en la materialidad de la carne, sino en Espíritu, en la presencia misteriosa de un Dios de Amor que viene a habitarnos para permanecer en y con nosotros para siempre.

Es Dios mismo en su infinita bondad que viene a morar en la totalidad de nuestro ser, a través de su soplo de fidelidad y de ternura. Y estando El, nos defiende, nos asiste en nuestras dificultades, nos anuncia las cosas futuras, y nos hace ver que es la forma que más le agrada por la cual desea que lo amemos, hasta el punto de máximo encuentro con El por medio de la sagrada eucaristía.

Jesús le expresó a la mujer Cananea, que Dios quiere adoradores en espíritu y en verdad. Ya no tenemos a Jesús para adorarlo y amarlo personalmente, pero nos dejó su Espíritu, y la mejor forma de adorarlo y crecer en la fe, es el camino diario y perseverante de la oración a través de la súplica cada vez que la desesperación toque nuestra puerta.

Sabemos de nuestras necesidades, de nuestras dificultades, de nuestros sufrimientos, de la perplejidad que a veces nos domina cuando vemos el sufrimiento de quienes amamos, y nos embarga la convicción que solos no podemos hacer nada o podemos muy poco. Justamente, en ese preciso momento es cuando más hay que orar y orar y suplicar en silencio, dirigiendo nuestras lágrimas al corazón misericordioso de Jesús que es sensible a nuestro más mínimo llamado. Entonces el Espíritu es el "que viene en ayuda de nuestra debilidad e intercede por nosotros con gemidos inefables" Pero hay que pedirlo día a día, hay que suplicarlo sin cansancio, hasta gritar su asistencia con muchísima fe y confianza y Dios jamás deja de escucharnos. El es fiel y cumple su promesa.

Al esbozar nuestra más sincera plegaria El responde con abundancia y nos dice como a los apóstoles: ¡No temais yo estoy con ustedes!

Cuando de verdad nos damos cuenta que el Espíritu está en nosotros y nos asiste hasta en las menores situaciones de nuestra vida, ya no podemos dejar de orar. La oración se instala en nuestro vivir, porque Dios nos da la certeza que nos escucha, que nos ama y que no nos abandona nunca. El Espíritu nos asiste de forma sobrenatural, nos protege y nos ampara, va santificando nuestra vida, transformándonos más caritativos porque vamos sintiendo casi imperceptiblemente que comenzamos a estar invadidos por su presencia misteriosa, que actúa de lleno en nuestro corazón y en la relación fraterna con nuestros semejantes. Y esta fuerza, esta energía de amor va creciendo sin que lo podamos percibir, y a través nuestro como simple y humildes instrumentos en sus manos, Dios va desplegando todo su poder y sana al sufriente, sostiene al caído y da pan al necesitado. La fe al Espíritu se va construyendo día a día, orando, suplicando, pidiendo con intensísima perseverancia. La respuesta de Dios se vuelve palpable evidencia y por medio de sus signos nos dice: Sí, ahí está mi Voluntad. ¡Hazla!

Dios se queda muy contento cuando le dedicamos "un momento de atención" durante el día, aunque estemos ocupadísimos y casi sin tiempo. Vivimos muy preocupados, muy atareados, pero que lindo sería si en medio de esas ocupaciones, pudiéramos hacer una pequeña pausa y hablar con el y decirle: tu sabes todo, tu conoces todo, queremos contar contigo porque solo tu eres misericordioso, haz este milagro de curación y de sanación. Escucha nuestra plegaria y vuélvete a nosotros.

Todo lleva su tiempo, pero El no se hace desear. En el momento más inoportuno, cuando menos lo pensamos, en situaciones cruciales, derrama el rocío maravilloso de su Espíritu y una paz y una alegría desbordante invade nuestro corazón y el milagro bajo un abanico inmenso de posibilidades se hace visible y cotidiano. El está en nosotros: "vine para quedarme en vuestros corazones".

Alimentemos nuestro diálogo con su Palabra y la meditación. Hagamos un espacio y un lugar para crear "la intimidad" silenciosa donde dos amigos puedan encontrarse. El quiere ser tu mejor amigo ¿y puede haber mejor dicha que contar con un amigo tan fiel?

Pidamos a Dios y a la Santísima Virgen que nos despierten, que nos den oídos sensibles para escuchar los susurros y oír el aleteo de una tierna voz que va abriendo nuevos horizontes de esperanza: No tengáis miedo de nada, solamente ¡perseverad y confiad!

Oración es una llamada. Oración es también una respuesta a esa llamada. Oración es una escucha. Oración es una presencia. Oración es una lámpara, una llama encendida por Jesús. Oración es una vigilia en la noche. Oración es un lenguaje. Oración es un silencio. Oración es una búsqueda y también un encuentro. Oración es una apertura dispuesta a lo maravilloso. Oración es un milagro inundado de Dios

Oración es un deslumbramiento. Oración es una melodía susurrada con palabras y un canto callado en el corazón.

Oración es una vida por la Gloria de Dios. Oración es un sacrificio, una liturgia, la santa misa

Oración es la curación de las grietas, una construcción de puentes, un rompimiento de las barreras

Oración es un amor en el corazón de la Iglesia. Oración es un servicio, un poder, un camino. Oración es una vida por la

vida de la Iglesia. Oración es una primavera de salmos en el mediodía sediento. Oración es un agua de vida fluyendo

dentro nuestro, agua que murmura: Ven al Padre. Oración es deseo. Oración es arar la tierra ordenada a la fertilidad.

Oración es hambre y comida para el hambre. Oración es una donación y también un don. Oración es una totalidad.

Oración es una profundidad en la sonrisa de los ojos. Oración es compartir los agobios. Oración es un lazo tan fuerte

como Cristo. Oración es una comunión. Oración es una disciplina que conduce a la libertad. Oración es un simple "sí"

a Dios. Oración es un desierto abrasador donde el acero del amor es templado en horno candente

Oración es arder por la verdad, pero también un deleite por la verdad. Oración es gozo. Oración es angustia, agonía,

muerte, destruidas por una inimaginable resurrección. Oración es una paradoja. Oración es un sosiego. Oración es paz.

Oración es una cadencia de respiración serena y un toque de escucha. Oración es consagración, compromiso y oblación.

Oración es liberación

Dios está en todas partes al mismo tiempo, junto a ti y dentro de ti. Jamás estás desamparado. Nunca estás sólo. No

permitas que la amargura te perturbe: procura mantenerte calmo, para oír la voz silenciosa de Dios dentro de ti. Así

podrás superar las dificultades que aparecen en tu camino y descubrir la verdad que existe en todas las cosas y personas.

Recuerda que recogeremos, infaliblemente, aquello que hemos sembrado. Si estamos sufriendo, es porque recogemos

los frutos amargos de los errores que hemos sembrado en el pasado. Permanece alerta en lo que se refiere al momento

presente. Planta ahora semillas de optimismo y de amor, para recoger mañana frutos de alegría y felicidad. Cada uno

recoge, exactamente, lo que sembró.

Ya en camino sigue avanzando. Si todos te abandonan sigue tu marcha. Si en tu derredor crecen las tinieblas existe una

razón más para que tú mantengas encendida la pequeña llama de tu fe. No dejes que esa luz se apague, para no quedarte

en tinieblas. Ilumina con tu luz las tinieblas que te rodean.

Modifica tu modo de pensar, para que tu salud sea firme y estable. Deja de quejarte de tus dolencias. Las dolencias aumentan a causa de nuestros continuos pensamientos negativos. Rechaza las enfermedades, confiando en su curación. ¡Dios puede sanarte! Sé atento y comprensivo. ¡Cuántas veces las personas que vienen a hablar contigo, traen problemas escondidos en el fondo de su alma! Muéstrate sereno, Conserva el equilibrio cuando alguien se presenta perturbado. Sé atento y comprensivo; el mundo está lleno de enfermos. ¡Despierta! No permitas que la rutina arrase con tu vida. Cumple tus tareas con amor siempre renovado, porque esto te proporcionará alegría. La rutina cansa y roe el alma, desalienta y carcome el entusiasmo. Renueva cada mañana la alegría de vivir. Ayuda a todos y cumple alegremente tu trabajo, para recibir en cambio el beneficio de la felicidad por tus esfuerzos.

¡Eleva tu corazón en la oración! Pero evita recitar fórmulas lindas y decoradas. Que las palabras partan de tu corazón espontáneamente, como si estuvieras conversando con un amigo querido. Rezar no es una obligación que uno cumple para sacarse un problema de encima. Orar con fervor, viviendo las palabras que dices a fin de que la comunicación con Dios sea efectiva y real. Haz de la oración un hábito indispensable para la salud espiritual.

No conviertas tus oraciones en una petición insistente. Nuestro Padre sabe lo que necesitamos antes que se lo pidamos. Cuando pides algo para ti, piensa también en los otros, en todos los que están en las mismas condiciones. evita el egoísmo. La oración es el mejor momento para demostrar nuestro amor. Y pidiendo por todos con amor, seremos los primeros en recibir los beneficios. ¿Por qué guardas tantas cosas inútiles? ¿Para qué llenar de cosas tus armarios, cuando tus hermanos los tienen vacíos? Reparte todo lo que tienes de más, para que tu alma no se halle sobrecargada al abandonar la tierra. El corazón del hombre se encuentra donde está su tesoro. Si acumulas muchas cosas inútiles te harás esclavo de ellas.

Señor. Ayúdame a orar, a dialogar siempre contigo, en todo momento y en todo lugar.

A no repetir palabras que no entiendo, a no ceñirme a formulas ni reglamentos, a ser sincero y realista.

A orar para actuar más, para amar más, para dar más, para compartir más.

Que mi oración sea llenarme de tu espíritu para servir.

Que mi oración se traduzca en obras, pues sin obras es estéril y sin acción es evasión.

Que mi oración sea disponerme a seguirte hasta el final.

Que mi oración sea confiar en tu amor en tu amistad.

GUÍA PARA LA ORACIÓN

Esta guía para la oración busca ser un método para meditar en la vida y enseñanzas del Señor Jesús. «La meditación, como señala el Catecismo de la Iglesia Católica, es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide.» Así, asistidos con la Gracia de Dios buscamos en la oración discernir cuál es su plan de amor para nosotros y nos nutrimos para responder a él con generosidad. El método de meditación que se propone es un camino que se inicia en la mente, transforma en el corazón y nos conduce a una acción concreta y cotidiana orientada a nuestra santificación y a la de nuestros hermanos.

1. INVOCACIÓN INICIAL:

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

2. PREPARACIÓN:

- Acto de *fe* en la presencia de Dios:

Consciente de que el Señor está conmigo, explícito en mi fe en Él y mi deseo de abrir mi mente y mi corazón a su presencia, y de permanecer en ella durante la oración.

- Acto de *esperanza* en la misericordia de Dios:

Reconozco que soy pecador y me acojo con esperanza a la misericordia de Dios que sale a mi encuentro.

- Acto de *amor* al Señor Jesús y a Santa María:

Manifiesto mi adhesión a la persona del Señor Jesús y a Santa María, nuestra Madre.

3. CUERPO:

a. Mente:

- Medito en el **en sí** del texto: Se trata de una aproximación objetiva. Busco entender qué dice el texto. Me acerco al texto bíblico y lo interpreto *desde* y *en* la enseñanza de la Iglesia.

- Medito en el **en sí-en mí** del texto: Se trata de una aplicación del texto a la propia realidad. Hago una apropiación del mensaje buscando descubrir qué me dice la Palabra del Señor en este momento concreto de mi vida.

b. Corazón:

- Elevo una plegaria buscando adherirme de cordialmente a aquellos que he descubierto con la mente y abriéndole mi corazón al Señor.

c. Acción:

- Resoluciones concretas: A la luz de lo meditado, pongo medios concretos y proporcionados que me permitan despojarme de aquello que me sobra o revestirme de aquello que me falta en mi camino de conformación con el Señor Jesús.

4. CONCLUSIÓN

- Breve acto de agradecimiento y súplica: al Señor Jesús y a Santa María.

- Rezo de la Salve u otra oración mariana.

5. INVOCACIÓN FINAL:

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

