

LA ORACIÓN CORAZÓN DE LA ESPIRITUALIDAD

¿POR QUÉ NOS CUESTA ORAR? (Situándonos)

Pere Borrás, sj

Todos experimentamos dificultades para orar. Estas dificultades tienen diversas causas: sociedad secularizada y técnica, nuestra percepción de Dios o simplemente las limitaciones humanas. Orar es a la vez fácil porque es Dios que tiene la iniciativa y se trata simplemente de ponernos en sus manos pero es a la vez difícil porque estamos excesivamente centrados en nosotros mismos y ello nos impide abrirnos a Dios y a los demás.

A veces pensamos que la vida en la ciudad con sus ruidos, sus preocupaciones y prisas no es un lugar apropiado para levantar nuestra mirada al Señor. Sin embargo la ciudad, sus gentes, sus gozos y sus esperanzas nos pueden acercar al corazón de un Dios que vive en ella.

La oración forma parte esencial de nuestra vida cristiana, pero en nuestra vida cotidiana nos cuesta orar. A veces es por falta de tiempo o bien por poca motivación real y el no poder orar nos desanima. En la práctica vivimos nuestra oración como una asignatura pendiente. Vamos a intentar afrontar en estas páginas este problema. En primer lugar veremos de dónde pueden nacer las dificultades, a continuación describiremos aquellas actitudes que hacen posible la vida de oración y finalmente pre- sentiremos algunas formas prácticas para poder orar en la vida ordinaria. Y todo ello desde el realismo de que vivimos en un mundo acelerado, ruidoso y secular.

Empecemos diciendo que creemos que la oración es lugar y tiempo de encuentro con el Señor. Así lo hemos experimentado y así lo experimentamos. Desde esta convicción constatamos condicionamientos y dificultades de muchos tipos. Pero, a pesar de todo, seguimos creyendo que la oración es encuentro y relación con el Dios vivo que se acerca amorosamente a nuestra vida, que abre una brecha en nuestro corazón y que lo va transformando.

La ciudad con sus humos, su tráfico, sus tensiones, su progreso técnico, su masificación y sus gentes es lugar para orar. En ella se vive la relación humana juntamente a la aridez y la lucha, el bullicio y el desierto. Es lugar de encuentro con los demás que los percibimos como amigos y, a veces, como competidores. Desde nuestra fe podemos hablar de hermano o hermana a las personas que nos encontramos en nuestro camino, a nuestros vecinos o compañeros de trabajo. También a las cosas que manejamos en nuestra vida ordinaria podemos llamarlas: hermana agenda, hermano teléfono, hermano autobús, hermana calle, hermano ordenador porque son criaturas al servicio del hombre. La ciudad puede ser un lugar de revelación o por el contrario ser un lugar de opacidad de Dios y de la persona. Todo ello depende de nuestra mirada creyente. Pero creemos que en el entramado de relaciones el Espíritu de Dios está presente en las personas y en los acontecimientos, inspira nuestro camino y nos muestra el rostro vivo de Jesús.

Empezaremos reflexionando sobre cuáles son algunas de las causas que hacen que encontremos dificultades en nuestra oración y en general en nuestra relación con Dios.

1. Del contexto sociocultural

Vivimos en una sociedad secularizada donde Dios no es ni evidente ni relevante. Tampoco se percibe como la causa ni la consecuencia de nada de lo que ocurre, aunque nuestra historia venga de un mundo en donde la referencia a Dios era clara. Hoy, sin embargo, vemos como las realidades humanas y sociales se organizan independientemente de Dios y se valora en gran medida la técnica, la eficacia y el consumo. También observamos nuevas espiritualidades que, a veces, resultan muy desconocidas para nosotros y no sabemos vincularlas a lo que llamamos trascendencia aunque a algunas personas les abren nuevos caminos de relación con Dios.

Y cuando nos relacionarnos con nuestros amigos no creyentes vivimos con dificultad nuestra expresión religiosa. Nos sentimos diferentes, anticuados, y no nos parece prudente decir aquello que llevamos dentro por miedo a no ser comprendidos. Vivimos en nuestra tierra como en tierra extraña, donde nos parece oír de nuestros contemporáneos la pregunta "¿dónde está tu Dios"? Debemos orar en un mundo donde la fe no es plausible. Esta ausencia de Dios, a veces, se nos contagia y vivimos como "si Dios no existiera".

Es el mundo en el que nos ha tocado vivir: lugar de nuevas presencias que aparece ante nosotros como un reto apasionante de búsqueda y de purificación. Desde él debemos y podemos decir que creemos en Jesús resucitado. Orar no es, por lo tanto, colocarse fuera de nuestro mundo real, sino en medio de él. Nuestra aproximación a la realidad, desde los ojos de la fe, nos acerca al mismo Dios que "trabaja en sus criaturas" en el hoy de nuestra vida. No podemos olvidar que el presente es un tiempo de gracia y de contacto con Aquel que nos habla y que quiere entrar en relación con nosotros.

El contexto en el que vivimos, ciudadano y secular, nos recuerda que el cristianismo nació y se desarrolló en un ambiente indiferente y a veces hostil.

Y que muchas comunidades cristianas crecieron en ciudades prósperas económica y culturalmente como Antioquía, Corinto, o Roma.

2. De nuestro ritmo y estilo de vida

Somos hijos de nuestro tiempo: eficaces, rápidos, poco gratuitos y con un pobre sentido de trascendencia. A la vez experimentamos, a menudo, cierta ansiedad, que nace de la sensación de que deberíamos estar en otro lugar y nos perdemos la posibilidad de mirar nuestro presente y lo que tenemos a nuestro alrededor. Cuando uno empieza a orar se acuerda de la cantidad de cosas que tiene que hacer y cuando hace cosas le vienen ganas de orar. Nuestro ritmo apresurado y acelerado aparta, sin darnos cuenta, las referencias a la gratuidad, queremos controlarlo incluso a las personas con las que los relacionamos.

Sin embargo no podemos olvidar que lo que nos acerca al Dios de Jesús no es una vida tranquila y plácida sin más. En efecto S. Ignacio advertía a una comunidad de estudiantes jesuitas que querían dedicar más tiempo a la oración, que el estudio era un modo muy adecuado de agradar a Dios y que había que ir buscando al Señor en todas las cosas. Les recordaba que lo importante era agradarle, hacer su voluntad y ponernos a su disposición. Porque lo que importa es saber que nuestra existencia como creyentes se basa en una relación de amor en la cual la oración es una manera privilegiada de vivirla y de expresarla. No se trata, pues, de hacer una experiencia de balneario espiritual sino de un intercambio de amor y por lo tanto querer agradar a Aquel que nos ama.

Otras dificultades nacen de las circunstancias de tiempo, es decir de cuándo oramos en un día en el que tenemos la agenda llena de actividades en el trabajo y en casa. De lugar, dónde oramos, en un espacio lleno de personas, de objetos y de ruido. O las que provienen de la materia, qué oramos, si seguimos un libro, usamos la Biblia, o empleamos plegarias ya hechas en una sociedad repleta de mensajes y de publicidad.

3. De nuestra imagen de Dios

Me parece que aquí está una de las claves principales de nuestras dificultades para orar. Hay algo en nuestro interior que hace que no estemos en paz con Dios y muchas veces con nosotros mismos porque sabemos muchas cosas teóricamente pero no las hemos elaborado interiormente. Decimos, por ejemplo, que Dios es Padre/Madre; pero nuestros sentimientos reales ante Él tienden a alejarlo de nuestra vida como si nuestra filiación no nos diese derecho a poner en Dios nuestra esperanza. Queremos creer en el Padre pero rechazamos, de hecho, su manera de presentarse ante nosotros.

Veamos algunas actitudes que vivimos ante Dios:

a) Experimentamos a veces una cierta culpabilidad. No me siento digno de estar ante Él porque mi vida no da la talla. ¿Cómo me puedo poner a orar si soy incoherente en tantas cosas y tengo la impresión, basada en la realidad, de que llevo una doble vida? En el fondo quiero ponerme excesivamente "guapo", ante Dios. ¡Y para orar se necesita tan poco! Me olvido de que la oración me sana. Es verdad que no soy digno de que Él entre en mi vida. Sin embargo el centro de la cuestión no es mi dignidad sino su presencia liberadora ya que, precisamente porque no soy digno, me acerco a Dios y esta proximidad me dignifica y me hace persona. No es el fariseo el que sale del templo justificado sino el publicano porque el Padre sana a aquel que reconoce lo que es.

b) Constato la pobreza de mi vida, no únicamente la incoherencia. Noto que puedo ofrecer poco a Dios y vivo esta pobreza como pérdida, me vuelvo agresivo, conservador y me sitúo a la defensiva. Pero Dios que me conoce me pide que sea yo mismo, que me abra a Él y que conozca su don como decía Jesús a la samaritana. El don de Dios no son cosas o regalos sino es Él mismo.

c) **Una cierta decepción** al experimentar que Dios no me concede aquello que le pido y cuando se lo pido, entonces considero que es inútil pedir y suplicar. No caigo, sin embargo, en la cuenta de que la gran petición es el Espíritu Santo que nunca se me niega. En el fondo no me acabo de creer que Dios actúa en la historia a través del "sí" de tantas personas como Abraham, Samuel, David, María y yo mismo.

d) **El pensar que orar** quiere decir automáticamente experimentar la presencia y que cuando no la experimento, o creo que no la experimento, lo dejo correr. De este modo no tomo conciencia de que la oración seca, aburrida, sin especiales sentimientos puede aumentar la esperanza y el amor. Vivo, así, del estímulo-respuesta, del placer inmediato, del camino rápido y fácil. La "noche oscura" del alma ha sido y es el pan nuestro de cada día de los grandes orantes.

f) **Una percepción de un Dios** estático y aburrido que parece que a veces me escucha y a veces no me hace caso, como quien está al otro lado del hilo telefónico y va diciendo: sí, sí... esperando que termine una aburrida retahila de palabras. Esta manera de percibir a Dios me hace olvidar que Él está a mis pies (Jn 13), o que siempre me espera para darme un abrazo como el Padre que tenía dos hijos (Le. 15). En efecto, el lenguaje de Dios es el de la entrega incondicional y únicamente podré conectar con Él si intento que mi vida y mi oración hablen este lenguaje. Si la persona humana ha sido creada para "adorar, hacer reverencia y servir a Dios Nuestro Señor", como nos dice San Ignacio en el inicio de los Ejercicios Espirituales, es porque el fundamento último de nuestra relación con Él es que nos ama. Dicho de un modo más sencillo: si adoramos a Dios es porque Él nos adora. En el lenguaje corriente decimos: "adoro a mi marido, a mi hijo y siguiendo esta lógica nos atrevemos a decir que adoramos a Dios porque Él "nos adora". El Padre nos quiere y nos adora en el Hijo y de aquí surge nuestro deseo de adoración.

4. De una vida cristiana "a mínimos"

El seguimiento de Jesús no es fácil ya que pide una respuesta total al partir de una donación total. Por eso una fe vivida a mínimos no llena la vida ni es un testimonio para nadie. A veces me dejo llevar por una vida fácil y cómoda y otras, en cambio, quiero seguir a Jesús cayendo en la trampa de "hacer cosas" sin que mi acción aumente la confianza en Aquel que la inspira. Y así se va trazando un camino de mínimos de ternura, de amor y sobretodo de confianza en los demás y en Dios. Hay preguntas muy sencillas que quizás me tendría que hacer de vez en cuando, por ejemplo: ¿quiero a Jesús, a Dios? ¿me quiero dejar querer por Él? ¿quiero hacer el Bien? ¿me acerco a aquella persona que nadie quiere? ¿me dispongo para ver a Dios en los pobres? ¿creo que el Espíritu Santo trabaja en mí y en los demás?

San Ignacio al final de su vida y, recordando su historia, decía en su autobiografía que Dios le había llevado como un maestro acompaña y enseña a un niño. Esta expresión muestra con sencillez como el Señor entra en la vida y conduce suavemente la historia. En el fondo se trata de la experiencia del pueblo de Israel cuando, mirando atrás, va reconociendo como Yahvé le llevaba y sellaba con él una alianza. Este pacto no es ajeno a nuestra vida pues nosotros como personas y como comunidad estamos en Jesús, el hombre nuevo, inmersos en esta alianza. Vivimos, pues, en un proceso de Historia de salvación que debemos cuidar. Por ello debemos buscar concreciones que expresen esta fidelidad que, a menudo, se traducen en ser fieles a las pequeñas cosas de cada día. en un amor comprometido con el presente, en un cariño renovado por las personas y por las causas que llevamos entre manos. Es decir, supone estar a la escucha de un Dios que habla y va invadiendo nuestra vida, hacer silencio en nuestro interior y saberle escuchar. Esta actitud nos hace relativizar nuestros ídolos, sentirnos más libres porque "solo Dios basta".

Al no cuidar ni vida cristiana, ésta se llena de polvo y se va pareciendo a un mueble que hace tiempo que no se limpia, que va envejeciendo y no deja aparecer el "hombre nuevo---. Entonces Dios se va haciendo pequeño y se va convirtiendo en un objeto más para mi consumo personal.

5. Falta de métodos para orar

Orar no es un método sino que es un estado de apertura a Dios. Pero para orar se necesita método. A veces nos desanimamos porque no adecuamos nuestra manera de orar al momento en que vivimos. Cuando un estudiante está en época de exámenes no es oportuno que su oración sea ponerse a meditar pues su cabeza está llena de fórmulas, definiciones o razonamientos teóricos. Entonces puede ser el momento para apoyarse en una oración hecha, en un canto o en salmo. Por otro lado cuando estamos enfadados o apesadumbrados debemos expresarlo a Dios sin ningún tipo de censura pues siempre está a nuestro lado. Debemos comunicarle con sencillez y claridad aquello que nos preocupa o que nos llena de ilusión, como un amigo habla a un amigo. De los diversos modos de orar ya hablaremos más adelante, pero queda apuntada la necesidad de tener pequeños recursos para aplicarlos según los momentos vitales que se viven. En cualquier caso no hay que ser maximalistas, siempre es mejor orar diez minutos que nada.

2. ¿QUÉ ACTITUDES DEBEMOS CULTIVAR PARA PODER ORAR?

Las dificultades de fondo para orar no vienen fundamentalmente de la falta de método o de lo ruidosa que puede resultar la ciudad, aunque estas realidades son importantes, sino más bien de no colocarnos con confianza en las manos del Padre, de un cristianismo vivido a "mínimos" por un pobre deseo de seguir a Jesús y al Evangelio.

El estar abiertos al mundo y a sus problemas, el reconocer la presencia de Dios en nuestra vida son a la vez fruto de la oración y actitudes previas que nos deben acompañar cuando queremos orar.

El acto de orar supone el cultivo de unas actitudes evangélicas que son comunes a la oración y a la acción y forman el telón de fondo de la vida orante. Veamos algunas:

1. Aceptar la vida

Para orar conviene aceptar la vida con sus limitaciones y sus posibilidades, con sus luces y sus sombras. Aceptar la vida quiere decir asumir aquello que no podemos cambiar de nosotros mismos: edad, temperamento, estado de vida, salud y un sin fin de limitaciones que nos constituyen haciendo que seamos nosotros mismos. A la vez supone conocer nuestras potencialidades, valores y talentos que en definitiva son un don recibido para ponerlo al servicio de los demás, es decir de Dios.

Se trata, pues, de aceptar nuestra vida para construir el Reino de Dios y ser contruidos por él. Vernos tal como somos, sin artificialidad ni apariencias, en definitiva aceptarnos y querernos. En la vida hay etapas en que predominan las grandes decisiones (estado de vida, pareja, tipo de trabajo) otras en las que conviene asumir con fe y humor las decisiones tomadas. Pero hay que vivir desde la perspectiva de yo no soy el centro porque el centro de mi vida es Dios y tomar conciencia de que para Él el centro soy yo y esto es un gran don.

2. Reconocer la Presencia

Cuando reconozco que yo no soy el centro sino que lo soy para Otro empiezo a experimentar una Presencia que me invade en la medida en que me abro a ella. En esta apertura la oración aparece como un estado de receptividad. Orar es, pues, introducirse en una Vida que es relación, acogida, receptividad y amor entre Padre e Hijo e irse poniendo junto a un Hijo que me hace ser hermano de los demás. Así descubrimos un Espíritu nuevo que nos invita a reconocer que Dios es don y yo soy don. Él regala siempre su don es decir se da a sí mismo. Es como un vaso de agua que está inclinado dándose, dándonos de su agua. De este modo, orar es ponerse de cara al Señor y recibir su regalo que es Él mismo. Y casi sin darnos cuenta vamos ganando en libertad y en autonomía. Vamos siendo más personas y nos disponemos a ayudar a otros a ser personas, a ser hijos y a ser hermanos.

3. Ir tomando decisiones

Querer orar supone ir tomando decisiones en nuestra vida y no vivir de rutinas en cualquier ámbito de nuestra existencia, La rutina es enemiga de la vida espiritual porque nos encierra a en nosotros mismos y nos impide vivir de la creatividad que supone la apertura al Otro. La toma de decisiones sobre nuestra vida, en la línea del Reino de Dios, nos acerca a la relación y a la presencia. Es conveniente seguir haciéndose preguntas e ir las respondiendo y así se va configurando nuestra vida cristiana: ¿Cómo puedo mejorar mi relación con los que me rodean? ¿Qué tengo que cambiar o potenciar en mi trabajo apostólico? ¿Qué tendría que hacer para tener más sensibilidad hacia los pobres y los que más sufren? ¿Qué me está queriendo decir el Señor en esta nueva situación? ¿Es suficiente el tiempo o el modo de orar en esta época de mi vida?

4. Hacer "adiciones"

San Ignacio dice que para orar hay que hacer "adiciones", es decir fomentar actos y actitudes que nos predispongan que sumen, que ayuden pedagógicamente a lograr aquello que deseamos. Hay, por lo tanto situaciones, que actúan como adiciones, es decir, que ayudan y que suman, y otras que no ayudan, que restan. Voy a enumerar algunas:

- Hacer práctica de poner la propia vida en las manos de Dios y no en las nuestras. Esto supone alimentar interiormente el deseo de moverse por pequeñas utopías y practicar la esperanza.

- Ejercitar la misericordia con las personas que hay a nuestro alrededor. Estas u otras prácticas se deben encarnar en pequeños gestos que muestren su veracidad.

En la vida ordinaria hay situaciones que nos pueden ayudar o estorbar para llevar una vida de oración. Así, por ejemplo:

- ✓ Alimentar pensamientos de bondad o entrar en la dinámica del ataque o defensa.
- ✓ Acostumbrarse a emplear palabras amables o dejarse llevar por la brusquedad.
- ✓ Generar gestos solidarios o entrar en la dinámica del individualismo.
- ✓ Emplear silencios acogedores o esperar que el otro termine de hablar para soltarle mi "rollo".
- ✓ Acoger agradecidamente el amor de los demás o rechazarlo. O Aceptar mi situación de don o crearme que todo lo puedo a través de mi esfuerzo.
- ✓ Practicar la soledad buscando allí una presencia gratuita o encerrándome en mi mismo sin dejar brechas de gratuidad.

A veces nos preguntamos cómo tal persona que sabemos que hace oración de una forma asidua es incapaz de comprender a los demás, de trabajar en equipo y que va "a la suya". La respuesta no es sencilla y la conciencia de cada uno es un misterio. Pero en general y sobre todo para aplicárnoslo a nosotros mismos, hay que decir que hay unos prejuicios que invaden la vida y que deben ser examinados a menudo. La oración pide abnegación, relativizar mis sentimientos especialmente sobre aquellas personas o situaciones ante las cuales me siento especialmente crítico.

Por ello no podemos ser ingenuos porque si nos instalamos en la superficialidad, en la rutina, en el activismo y en la competitividad, no podemos orar. Pero sí podremos si somos autocríticos, si sabemos recoger aquello que los demás dicen de nosotros mismos, si nos sentimos animados a trabajar por los demás y a humanizar su vida, aunque experimentemos en nosotros la debilidad, la rutina o la desgana.

5. Vivir desde la comunidad cristiana

Es muy importante el vivir la fe desde y con aquellos hombres y mujeres que creen que en su intento de fraternidad se va prefigurando el Reino. La comunidad de los creyentes es el conjunto de personas desde el cual podemos decir Padre Nuestro, a pesar de sus pequeñeces, de sus limitaciones y de su pecado. Comunidad que sabe que el Reinado de Dios la sobrepasa ampliamente. Pero el Espíritu de Jesús es quien la conduce y la constituye. Siempre es necesaria como una pequeña semilla en medio del mundo.

La Iglesia que ora es nuestra madre. En ella hemos aprendido a orar y desde ella oramos. No soy yo que ora, es la Iglesia la que ora desde mí. En ella damos, recibimos y ponemos los talentos en rendimiento. En ella recibimos la comunidad fraternal, la comunión de bienes, el acompañamiento espiritual y los sacramentos.

6. Vivir desde una vida unificada

No hay actitudes específicas para orar. La oración es una actividad que no tiene un método único pero en sus actitudes de fondo coincide con la acción de cara a los demás. Por lo tanto para actuar y orar es necesario: escuchar al otro, ser humilde, ser pobre, ser generoso, ponerse en las manos de Dios y dejarse llevar porque nuestra vida depende amorosamente de Dios.

Así por ejemplo, para trabajar por los demás hay que ser humilde y para orar también; para ayudar de verdad hay que escuchar al otro. y para orar la escucha es imprescindible; para propagar el Reino hay que ponerse en las manos del Señor, y para dirigirse a Él en el silencio de la oración, también. Pero el hecho de que las actitudes de fondo sean las mismas no excluye que busquemos los medios prácticos adecuados para cualquiera de las dos actividades. Para orar hay que buscar tiempo, lugar y materia y para actuar hay que usar aquellos medios que la misma acción reclame.

En cualquier caso el horizonte último es ir acercando la realidad de la existencia a Dios. Y así, poco a poco, nuestra vida se hace oración y la oración se hace vida.

7. Orar es mirar y escuchar

Para acceder a Dios en cualquier forma de oración es preciso que algo vaya cambiando constantemente en mí. No puedo decir "ya sé orar" si no "Señor, enséñame hoy a orar". La oración no es algo que se conquista sino que se va aprendiendo en la medida que nos abrimos a Él. La tendencia dominadora y controladora que hay en nosotros nos juega malas pasadas porque nos impide mirar con ojos limpios para poder ver la acción del Espíritu en la vida.

Orar es abrir los ojos a las huellas de Dios. Unas huellas que sólo las descubren los sencillos, los sin prejuicios, los buscadores y los peregrinos. Hay en nuestro mundo un rumor de la trascendencia de Dios, pero para oír este rumor hay que callar, hacer callar en nosotros aquellos ruidos que nacen de nuestro "yo" autocentrado, y por lo tanto, cerrado a los demás. Hay huellas que hay que ver y rumores que hay que escuchar.

Siempre se ha dicho que Dios está en todas partes y es verdad: en la naturaleza y en la ciudad, en la montaña y en el mar, en las personas y en la historia. Pero su presencia no es evidente, son precisos ojos para ver y oídos para escuchar. Podemos ver y escuchar las chispas de gloria, bondad y belleza de Dios en la ciudad, porque allí habitan miles y miles de hermanos y hermanas. Allí sufren, ríen y lloran, allí se organizan, luchan, trabajan, nacen y mueren. En la ciudad se manifiestan los prodigios técnicos, las bellezas culturales, los actos solidarios y a la vez las injusticias, los desengaños y el sufrimiento. Allí están el hombre y la mujer como especial reflejo del Dios de la historia en su belleza y en su sufrimiento, en su marginación en los pobres, los ancianos solos, los drogadictos, las prostitutas, los sin techo, los emigrantes. La experiencia de la cruz y de la resurrección del Señor se nos hace presente en una gran cantidad de situaciones que vivimos cada día...

(APRENDIENDO DEL MAESTRO)

La oración en la vida de Jesús

Marcelo A. Murúa

Todos reconocemos en Jesús a un verdadero modelo de hombre de oración. Desde niños la catequesis nos ha presentado este aspecto central en la vida de Jesús. Sin embargo, ¿cuánto sabemos, en realidad, de la oración en la vida de Jesús? y, ¿cuánto de lo que sabemos tiene una sólida base bíblica? Los evangelistas, en especial, Lucas, nos presentan varios rasgos de la oración de Jesús. Conocer estas características puede animar nuestra propia vida de oración y renovar nuestra fe.

Para comenzar, amigo lector, te quiero pedir dos cosas:

- Primero. Hacer el esfuerzo intelectual de dejar de lado (por el momento) todas las opiniones, juicios de valor, detalles, etcétera, que recuerdes sobre la oración de Jesús. Aunque pueda ser difícil, te pido que te acerques al tema como si fuera la primera vez que escuchas de él. La intención de esto: dejarse sorprender por la Palabra de Dios. Intentar escuchar su voz. Encontrarse con el Jesús que nos transmiten los evangelios. No buscar justificaciones a nuestras creencias, sino dejar que sea Dios quien nos hable, a través de su palabra escrita.

- Segundo. Con la Biblia en la mano te invito a realizar un ejercicio muy instructivo. Recorrer los cuatro evangelios anotando las citas de todos los momentos en que Jesús aparece orando o se hace referencia a la actitud de oración de Jesús. A continuación vas a encontrar una lista ya hecha. Puedes seguir adelante, si te interesa leer de corrido el artículo. Pero lo que realmente vale la pena, es recorrer lentamente cada página del evangelio, para encontrarte con Jesús orando. Sólo así, podrás tener una visión más integral del sentido de la oración en su vida, y, de las características de su estilo de oración. Las citas que señalamos a continuación están dentro de un contexto que es bueno leerlo para situarlas en el momento y circunstancias en que sucedió lo que se narra en la cita.

La oración en la vida de Jesús. Recorrida por los cuatro evangelios

Primer acercamiento. Listado de las citas que hacen referencia a la vida de oración de Jesús.

a) Evangelio de Marcos:

- 1, 21 participaba de la oración del día sábado en la sinagoga.
- 1, 35 Ora de madrugada, en lugares tranquilos, en soledad.
- 1, 39 frecuentaba las sinagogas (que eran casas de oración)
- 6, 41 bendice los panes y pescados en la multiplicación de los panes.

6, 46 luego de la multiplicación de los panes (y de esa jornada de enseñanza al pueblo), se va al cerro a orar.
7, 34 antes de curar al sordomudo mira al cielo y suspira conmovido.
8, 8 en la segunda multiplicación de los panes da gracias y bendice los alimentos.
9, 29 la oración le da fuerzas para superar el poder del mal.
11, 24-25 enseñanzas sobre la oración.
14, 22-24 bendice y da gracias en la Última Cena.
14, 32 ss. ante la adversidad y el conflicto se retira a orar en Getsemaní para buscar la voluntad del Padre.
15, 34 en la cruz, próximo a la muerte, ora con las palabras del salmo 22.

b) Evangelio de Mateo

6, 5-8 Enseñanzas sobre la oración: no aparentar, en secreto, con pocas palabras.
6, 9-13 Enseña el padrenuestro
11, 25 Oración de alabanza de Jesús al Padre
14, 19 Bendice y da gracias por los alimentos en la multiplicación de los panes.
14, 23 Sube al cerro a orar solo.
15, 36 Da gracias en la segunda multiplicación de los panes.
26, 26 Bendice y da gracias en la Última Cena.
26, 30 Canta los Salmos en la Última Cena.
26, 11 ss Ante la proximidad de la muerte se retira a orar para buscar la voluntad del Padre.
26, 46 Al morir, se dirige al Padre con un lamento del Salmo 22.

c) Evangelio de Lucas

2, 46 En el Templo, la casa de su Padre, a los doce años de edad.
3, 21 En el momento de su bautismo, se encuentra orando
4, 1-2 Antes de iniciar su predicación se retira al desierto y ora durante 40 días.
4, 3- 12 Al ser tentado responde con la fuerza de la Palabra.
4, 16 ss Tenía la costumbre de ir a la sinagoga (la casa de oración) los días sábado.
5, 16 Buscaba lugares tranquilos para orar.
6, 12-13 Antes de elegir a sus discípulos sube al cerro y pasa la noche en oración.
9, 16 Bendice los alimentos en la multiplicación de los panes.
9, 18 Se retira a lugares apartados para orar
9, 28 Sube a un cerro a orar y mientras estaba orando se transfigura.
10, 17 A la vuelta de la misión de los setenta y dos, bendice y da gracias al Padre.
11, 1 ss Al ver cómo él oraba sus discípulos le piden que les enseñe a orar.
11, 2 ss Les enseña el Padrenuestro.
18, 1 ss Enseña a sus discípulos la necesidad de perseverar en la oración (ser constantes).
18, 9 ss Les enseña la humildad en la oración.
22, 17-19 Da gracias en la Última Cena.
22, 39 Como era su costumbre, fue a orar al monte de los Olivos.
22, 40 Les enseña a sus discípulos a orar para no caer en la tentación.
22, 41 ss Ante la proximidad de la muerte ora para buscar la voluntad del Padre.
23, 46 Al morir, sus últimas palabras se dirigen al Padre con un Salmo (31).
24, 30 Los discípulos de Emaús lo reconocen al bendecir y partir el pan.

d) Evangelio de Juan

2, 13 Participa de las Fiestas de su pueblo.
5, 1 Participa de las Fiestas de su pueblo.
6, 11 Da gracias por los alimentos en la multiplicación de los panes.
11, 41-42 Se dirige al Padre para darle gracias porque siempre lo escucha, antes de resucitar a su amigo Lázaro.
17, 1 ss Jesús ora, antes de morir, por el nuevo pueblo santo.

Características de la vida de oración de Jesús:

Buscando las constantes que se repiten en la vida de Jesús.

En listado precedente puedes encontrar varios textos que se repiten, especialmente en los sinópticos. También puedes descubrir citas que pertenecen a un solo evangelista. Comparando y agrupando las referencias señaladas podemos extraer algunas conclusiones.

- ***Jesús es una persona acostumbrada a orar.*** La lectura de cualquiera de los evangelios sinópticos nos entrega la imagen de un Jesús que reza con asiduidad y dedicación.

- ***Jesús participa de la religiosidad de su pueblo.*** Va a las sinagogas (casas de oración) y a las Fiestas de Procesión a Jerusalén.

- ***La oración de Jesús está integrada a su vida y a su misión.***

- ***Jesús le da importancia a la oración.*** Busca lugares y momentos para estar solo y poder orar con libertad y entrega. Supera los legalismos de los tiempos determinados para rezar. Jesús ora en la vida y prolonga muchas veces los momentos de oración que, como buen judío, debía dedicar diariamente.

- ***La oración de Jesús es un encuentro de intimidad con el Padre.*** Cuando Jesús ora (salvo la oración con el salmo 22 en la cruz) se dirige a Dios llamándolo Padre. La palabra Abba, que encontramos en los evangelios como característica de Jesús significa Papi, Papaíto, y era una manera sencilla que utilizaban los niños para dirigirse a su padre." Este término arameo, nacido en el lenguaje familiar y que era en su origen una palabra infantil, no se encuentra en ningún lugar en las oraciones judías. Constituye seguramente una forma de hablar propia de Jesús..." (Abba, el mensaje central del Nuevo Testamento, pág. 86. Jeremías, Ed. Sígueme).

- ***Jesús conoce la Escritura y reza con ella.*** Tanto en el relato de la tentación en el desierto como en la cruz encontramos a Jesús haciendo referencia a textos de la Escritura.

- ***Jesús ora en los momentos difíciles.*** Cuando se enfrenta a decisiones, cuando debe discernir cuál es la voluntad de Dios. Qué es lo que Dios quiere de él. La oración es su lugar de encuentro con la voluntad de Dios.

- ***Jesús da gracias al Padre.*** Reconoce la gratuidad del amor de Dios y lo alaba.

- ***La oración de Jesús contagia, despierta interés, anima a los demás.*** Los discípulos quieren aprender a rezar como él. "Es lógico suponer que los discípulos de Jesús le pedían que les enseñara una oración que fuera el signo característico de su grupo, esto es, un formulario que completase las oraciones tradicionales o las sustituyera pura y llanamente...Se le pide a Jesús una fórmula de oración en correspondencia con el contenido de su mensaje: 'Enseñanos a orar de la forma como deben hacerlo los hombres que desde ahora formen parte del reino que va a venir' ". (Abba, el mensaje central del Nuevo Testamento, pág. 86. Jeremías, Ed. Sígueme).

- ***Jesús supera los formulismos de la oración judía,*** que consistía principalmente, como vimos, en recitar oraciones de memoria, y se dirige a Dios con palabras sencillas, con el lenguaje de todos los días. Incluye la oración en la vida cotidiana.

Pensando en nuestra oración:

- ¿Cómo nos dirigimos a Dios? ¿Confiamos en Él como nos muestra Jesús?*
- ¿Rezamos solamente por nuestras necesidades, o ante problemas?*
- ¿Acudimos a Dios cuando debemos tomar decisiones?*
- ¿Buscamos un momento y un lugar para rezar en nuestra vida diaria?*
- ¿Fundamentamos nuestra oración en la Palabra de Dios? ¿Rezamos con los Salmos?*

En la vida de Jesús la oración es el encuentro con el Padre y con su voluntad. A través de ella Jesús toma fuerzas para llevar adelante su misión y ser fiel a Dios.

Si queremos compartir el Reino y seguir a Jesús tenemos que aprender a orar como él, en la vida, para que la vida se haga oración, y la oración fuente de Vida nueva

LA ORACIÓN DEL MARISTA (AGUA DE LA ROCA: 71-90)

El Espíritu Santo vendrá sobre ti

71. El mundo de hoy tiene una honda necesidad de hombres y mujeres místicos*, personas que sean capaces de tocar el misterio que hay en toda vida, con una actitud de apertura y abandono confiados. Marcados por el amor de Dios, son testigos de la luz entre sus compañeros peregrinos e inspiran en ellos el deseo de buscar a Dios.

72. El místico* cree que el Espíritu Santo está siempre presente y activo en el mundo. El Espíritu da significado a la vida y a nuestra participación en la misión de Jesús.

73. Como místicos*, vemos “las huellas de Dios” en todos los acontecimientos de la vida. A través de una lectura de nuestra realidad desde la fe, podemos trascender las apariencias y los significados superficiales, y entrar en las entrañas de cada situación. Nuestra alabanza brota: “Señor, qué grande es tu amor”. Y con la confianza de sabernos profundamente amados, abrimos nuestro corazón a la voluntad de Dios.

74. Para acoger a Dios tenemos que cultivar una actitud de apertura: escuchar la vida con atención, ser reflexivos y perceptivos en la revisión de los acontecimientos de nuestra existencia y generosos en la respuesta a las invitaciones cotidianas del Espíritu.

75. Como María, que guardaba y meditaba las cosas en su corazón,⁵⁵ mantenemos una *atención continua a los signos de los tiempos, a las llamadas de la Iglesia y a las necesidades de la juventud.*⁵⁶ De esta manera entendemos *el sentido sacramental de los acontecimientos, personas y cosas, que se convierten en lugar de comunión con Dios.*⁵⁷ Así fue como Marcelino comprendió el significado de su encuentro con el joven moribundo, Juan Bautista Montagne*.⁵⁸

76. Nuestra espiritualidad nos lleva a *encontrar a Dios en todas las cosas* y en todos los aspectos de la vida. La oración es uno de los medios para profundizar en nuestra experiencia. No reemplazamos la oración por el trabajo. Escuchar a Dios nos impulsa a seguir trabajando por el Reino. Nuestra oración proviene de la vida y nos devuelve a la vida.

77. En la oración, tanto personal como comunitaria, hallamos la oportunidad de ser moldeados por Dios, al igual que Jesús. Nuestra oración es apostólica, *abierta a la realidad de la creación y de la historia, eco de una vida en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas, sobre todo con los pobres y los que sufren.*⁵⁹ Es una oración que *recoge así las penas y alegrías, las angustias y esperanzas de quienes pone Dios en nuestro camino.*⁶⁰

78. A lo largo de nuestra historia, los seguidores de Champagnat se han valido de diversos medios para alimentar su vida espiritual: el rezo del oficio*, las visitas al Santísimo Sacramento, el rosario, la eucaristía, el estudio religioso, la meditación y otras prácticas de devoción. Todo ello ha ayudado a los maristas a crecer en santidad.

79. En nuestro tiempo hay algunas prácticas esenciales para alimentar nuestra vida de fe como maristas:

La Lectio divina* o meditación de la Palabra de Dios

80. El contacto diario con la Palabra de Dios nos permite releer nuestro itinerario personal desde la perspectiva de la Historia de la Salvación. Trasciende nuestra visión personal de la vida y la abre a la perspectiva del peregrinar del Pueblo de Dios.

La oración personal

81. En la oración personal, hecha con apertura y gozo, ponemos nuestro corazón en sintonía con el corazón de Dios. Ponemos nuestro ser (mente, cuerpo, anhelos) ante el Señor y dejamos que Él transforme e integre todas las facetas de nuestra vida.

Revisión de la jornada*

82. Repasando los acontecimientos de nuestra jornada, como los discípulos de Emaús⁶¹, podemos ver cómo Dios está presente en nuestro caminar. Nos abrimos a las invitaciones y llamadas que Dios nos hace mediante las mociones de nuestra vida.

Oración comunitaria

83. Nuestra oración comunitaria nos ofrece la oportunidad de compartir en la fe lo que vivimos en nuestra misión. La presencia de cada uno ayuda a crear un sentido de comunión que nos permite traer a la oración nuestros sueños, logros, luchas, experiencias personales y proyectos comunitarios o familiares. Las jornadas de recolección en común *restituyen a nuestra vida activa su unidad interior*.⁶² La oración comunitaria es un lugar especial para discernir y determinar juntos nuestras opciones para la misión. Creamos espacios comunes que nos permitan experimentar y celebrar la orientación que María da a nuestras vidas.

La fe compartida

84. Compartimos la fe de muchas formas distintas: con el testimonio de nuestras vidas, nuestras oraciones, nuestras opciones y las posturas proféticas que tomamos en nombre de los que no tienen voz. Nos apoyamos y enriquecemos mutuamente cuando compartimos la fe y dialogamos sobre los temas esenciales para nuestra vida en común.

El acompañamiento

85. Muchos de nosotros elegimos compartir nuestro caminar con un compañero espiritual. Esta práctica nos puede ayudar a discernir mejor la presencia de Dios en nuestra vida cotidiana. También satisface la necesidad humana de abrir el corazón, da realismo a la percepción personal de nuestra situación y nos permite buscar las soluciones adecuadas a los problemas que se nos plantean. Por esto se considera, cada vez más, que el acompañamiento es un medio provechoso para el desarrollo humano y espiritual. Si queremos que sea efectivo, hemos de practicarlo con regularidad.

La celebración de la Eucaristía

86. La Eucaristía está en el centro de nuestras vidas.⁶³ Es mucho más que el rito o el sacramento. Vivir eucarísticamente describe el proceso que culmina la vida espiritual y nuestro compromiso con la misión: reunidos, bendecidos, partidos y compartidos. Cuando nos congregamos para celebrar este regalo de Jesús, estamos en comunión con todas las personas, especialmente los pobres, y con toda la creación. Alimentados así, nos sentimos enviados a la vida como “cuerpo de Cristo” para celebrar y seguir construyendo el Reino de Dios.

La reconciliación⁶⁴

87. A lo largo del camino que recorreremos juntos habrá ocasiones en que nuestras relaciones se verán probadas hasta el límite. En otros momentos nos daremos cuenta de que nuestro corazón y nuestra mente no están en sintonía con la acción del Espíritu. Necesitamos reconciliarnos no sólo como individuos sino también como comunidades. Hemos de reconciliarnos entre nosotros y con Dios, para responder a nuestra vocación personal y a la misión compartida.

Bienaventurada tú, que has creído

88. Oramos en todas las circunstancias, con creatividad y generosidad. A pesar de las dificultades y luchas de la vida diaria, a pesar de las limitaciones e injusticias con las que vivimos, continuamos viendo la bendición de Dios en nosotros y en las personas que amamos. Como María en su oración del Magnificat, estamos agradecidos a *Aquel que nos ha bendecido*.⁶⁶

89. En nuestros momentos de soledad cultivamos una vida interior que fortalece nuestro amor al mundo y nuestra comunión con él. De esta forma nos hacemos más sensibles a la vida. Aunque experimentamos la pobreza de nuestros fallos y limitaciones, también reconocemos la belleza y maravilla de la humanidad y de toda la creación.

90. Día tras día, nos sentimos llamados a comprometernos con el mundo, a contemplar ese mundo con los ojos y el corazón de Dios. Nuestra espiritualidad nos lleva a profundizar en la relación con Cristo y a entregarnos confiadamente al servicio de la vida comunitaria y la misión.

PARA PROFUNDIZAR Y COMPARTIR

- 1. Desde lo visto en el documento haz un diagnóstico de tu propia oración personal*
- 2. Sobre la oración comunitaria: ¿Qué sientes que falta en nuestras comunidades y qué deberíamos fomentar más para ayudarnos en la oración...?*
- 3. Sobre los rasgos de nuestra oración MARISTA, ¿con cuáles te identificas más, porque te ayudan más a orar, y cuáles te cuestan más... ¿por qué?*
- 4. En definitiva: ¿qué te faltaría para crecer en oración? ¿Qué estás dispuesto a hacer de ahora en adelante?*

***Tratar contigo en la oración
es la mejor manera de llegar a conocerme a mí mismo.***

Motivación

Canto: Señor, enséñanos a ORAR...

SEÑOR ENSEÑANOS A ORAR,
A HABLAR CON NUESTRO PADRE DIOS,
SEÑOR ENSEÑANOS A ORAR,
A ABRIR LAS MANOS ANTE TI.

Orar con limpio corazón que sólo cante para Ti
con la mirada puesta en Ti, dejando que hables Señor.

Orar buscando la verdad, cerrar los ojos para ver,
dejarnos seducir Señor, andar por tus huellas de paz.
Orar hablándote de Ti, de tu silencio y de tu voz,
de tu presencia que es calor, dejarnos descubrir por Ti.

Orar también en sequedad, las manos en tu hombro, Señor,
mirarte con sinceridad, aquí nos tienes, háblanos.

Salmo 138

«Señor, tú me sondeas y me conoces: me conoces cuando me siento o me levanto;
de lejos penetras mis pensamientos; distingues mi camino y mi descanso;
todas mis sendas te son familiares; no ha llegado la palabra a mi lengua,
y ya. Señor, te la sabes toda. Tanto saber me sobrepasa; es sublime, y no la abarco».

Conoces mis pensamientos, mis palabras, mis idas y venidas, mis
motivos y pasiones, mi lealtad y mis fallos, mi carácter, mi personalidad.
Me conoces mejor que yo mismo. Me entiendes aun en lo que yo no me entiendo a mí mismo.
Me descansa saber que al menos hay alguien que me entiende.

Tratar contigo en la oración es la mejor manera de llegar a conocerme a mí mismo.

Esta iluminación marca una nueva etapa en mi carrera espiritual.

Tú conoces hasta mi cuerpo, que, según empiezo a ver ahora, juega un papel mucho más importante en mi vida de lo que yo
había creído hasta ahora, unido como está a mi alma en vínculo íntimo de influencia mutua en existencia fundida.

«Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno.
Cuando en lo oculto me iba formando, y entretejiendo en lo profundo de la tierra,
tus ojos veían todos mis miembros, y se inscribían en tu libro;
los formaste día a día, y ninguno se retrasó en su crecimiento.
¡Qué incomparables encuentro tus designios. Dios mío, qué inmenso su conjunto!»

Llévame a que me entienda a mí mismo como un todo, alma y cuerpo, sentidos y mente,
sabiduría y locura, tal como soy en la unicidad de mi carácter y en la santidad de mi naturaleza, que lleva tu sello.
Dame, Señor, la gracia suprema del conocimiento propio frente a ti en el contexto de tu creación entera.
En esa gracia están todas las gracias.
Me conoces a fondo. Señor. Enséñame a conocerme a mí mismo.

(Ecos de la canción o del salmo...)

«Tuyo es, Señor, el verdadero amor».

Salmo 61

No hay palabra que usemos más aquí abajo en la tierra que la palabra «amor».
El amor es la aspiración más alta, el deseo más noble, el placer más profundo del hombre sobre la tierra.
Y, sin embargo no hay palabra de la que más abusemos que la palabra «amor».
Le hacemos decir bajas pasiones y sentimientos inconstantes,
lo manchamos con infidelidad y aun lo anegamos en violencia.
Tenemos incluso que renunciar a veces a la palabra para evitar sentidos desagradables.
Nos falla el lenguaje, porque nosotros le hemos fallado a la verdad.

Aun cuando me llego a la religión y la oración y a mi relación contigo.
Señor, confieso que uso con miedo la palabra «amor».
Tu gracia y tu benevolencia me animan a decir «te amo»,
pero al mismo tiempo caigo en la cuenta de lo poco que digo cuando digo eso,
de lo poca cosa que es mi amor, superficial, inconstante, poco de fiar.
Soy consciente de las limitaciones e imperfecciones de mi amor,
y comprendo entonces que yo también debería abstenerme de usar esa palabra.
No encuentro el verdadero amor en la tierra, ni siquiera en mi propio corazón.

Por eso me consuela ahora pensar que al menos hay un lugar,
una persona en quien puedo encontrar el verdadero amor,
y ese eres Tú, Señor. «Tuyo es. Señor, el verdadero amor».
De hecho ese es tu mismo ser, tu esencia, tu definición. «Dios es amor».
Tú eres amor, tú eres el único amor puro y verdadero, firme y eterno.
Puedo volver a pronunciar la palabra y recobrar su sentido.
Puedo creer en el amor, porque creo en ti.
Puedo renovar la esperanza y recobrar el valor de amar,
porque sé que existe el amor verdadero, y está cerca de mí.

Ahora puedo amar, porque creo en tu amor.
Me sé y me siento amado con el único amor verdadero que existe, tu amor infinito y eterno.
Y eso me da fuerzas y confianza para entregarme a amar a los demás,
a ti primero y sobre todo, y luego en ti y para ti, a todos aquellos que tú pones a mi lado en la vida.
El amor verdadero es tuyo, Señor, y con fe y humildad yo ahora lo hago mío para amar a todos en tu nombre.