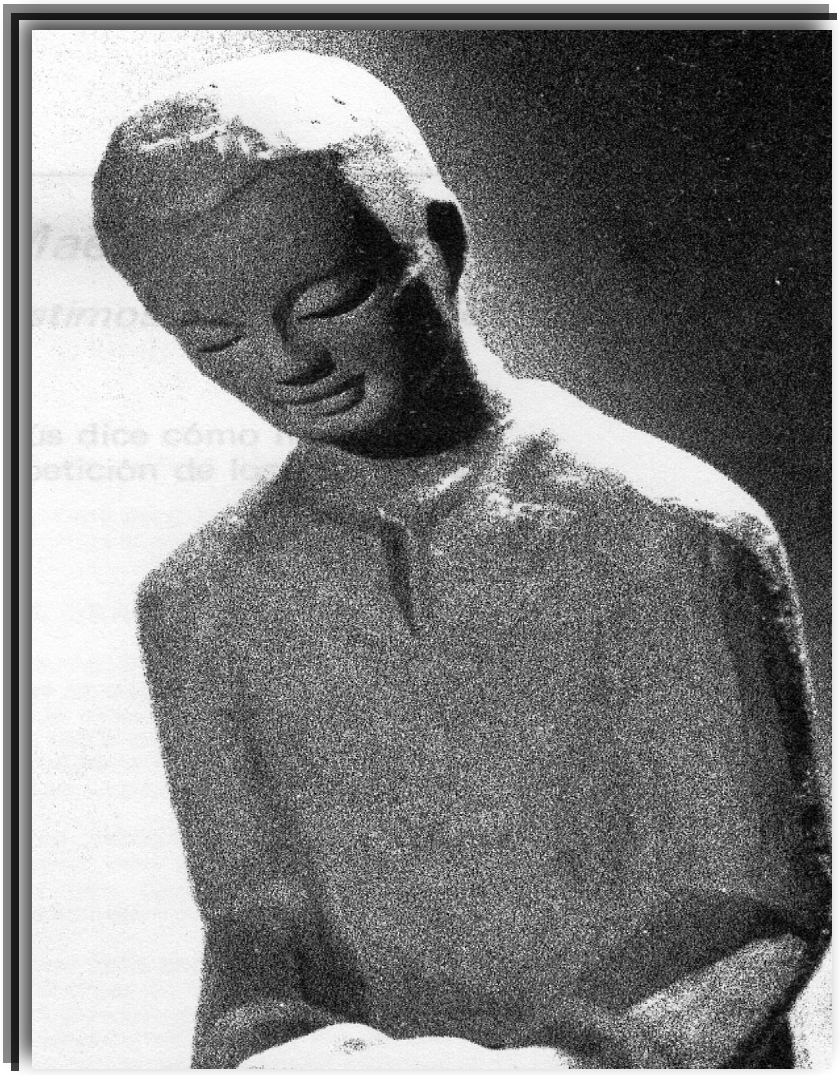

LA ORACIÓN EN LA VIDA DEL PROSAC

DOCUMENTACIÓN

PRESENTACIÓN

Uno de los rasgos que identifican al PROSAC es ser un hombre-mujer de oración. La oración es el camino que le lleva a descubrir su vocación, a tomar conciencia de sus heridas y experimentar el perdón y la salvación, a irse transformando en instrumento del Padre al servicio de los enfermos y, a su vez, descubrir en los enfermos el rostro de Cristo, a vivir su opción por los enfermos más necesitados.

El dossier "La oración en la vida del PROSAC" ha sido preparado por nuestro Consiliario, Rudesindo Delgado, con la colaboración de Abilio García Fdez, a los que agradecemos su trabajo.

Lo ofrecemos a los PROSAC con el deseo de ayudarles a conocer mejor la oración y a practicarla en su vida personal y de grupo.
Enero de 2002

Comisión Nacional
Asociación de Profesionales Sanitarios Cristianos

DOCUMENTO 1

Características de la espiritualidad del servicio a los enfermos

BRUSCO A., TRAS LAS HUELLAS DE CRISTO, SAL TERRAE PP. 289-297

De la conformación con Cristo misericordioso se derivan algunas características de la espiritualidad del servicio que se ejerce en el mundo de la salud.

1. Espiritualidad misionera

La conformación con Cristo misericordioso lleva a los creyentes que realizan su apostolado en el mundo de la salud a vivir como enviados. Siguen a Jesús y viven su vida-experiencia como enviados por el Padre: «Como el Padre me envió, también yo os envío» (Jn 20,21); «y, llamando a los doce, les dio poder sobre los espíritus inmundos para expulsarlos y para curar toda enfermedad y toda dolencia... (Y les dijo:) Yendo, proclamad que el Reino de los Cielos está cerca. Curad enfermos, resucitad muertos, purificad leprosos, expulsad demonios. Gratis lo recibisteis; dadlo gratis» (Mt 10,1.7-8).

2. Espiritualidad eclesial

«Si sufre un miembro, todos los demás sufren con él» (1 Co 12,26). San Pablo dirigía estas palabras a la Iglesia particular o local de Corinto, es decir, a una comunidad de personas bautizadas, situada en un lugar determinado, que en medio de sufrimientos y esperanzas iba iniciando y desarrollando su historia y sus tradiciones.

El objetivo principal de una Iglesia local es construir una comunidad en la que se realice la comunión. Los Hechos de los Apóstoles describen el recorrido que hay que seguir para alcanzar esta meta: la lectura asidua de la palabra, la oración en común, la celebración de los sacramentos, sobre todo la eucaristía, la distribución de bienes, de forma que nadie se vea privado de lo necesario, el anuncio valiente de la resurrección... (Hch 2,42-48).

En una Iglesia que realiza la comunión, se desarrollan la solidaridad fraterna, el esfuerzo por compartir lo que cada uno es y posee, la solidaridad, que lleva a vibrar con las alegrías y los sufrimientos de los demás. En este contexto de comunión es donde encuentran su significado las palabras de Pablo que hemos citado anteriormente: «Si sufre un miembro, todos los demás sufren con él».

El servicio que se presta a los enfermos en nombre de Cristo, insertándose en la acción de la comunidad eclesial, contribuye a enriquecerla con la sensibilidad evangélica por las necesidades de los hermanos que sufren.

3. Espiritualidad centrada en Cristo crucificado y resucitado

Cristo transformó su propio sufrimiento en fuente de curación integral para los hombres. El dolor -que llegó a su punto culminante en su muerte en la cruz- fue un camino eficaz de expresión de su amor. Éste es el significado que atribuyen los evangelistas (cf. Mt 8,17) al texto de Isaías en el que se afirma que los sufrimientos del Siervo fueron fuente de curación para los hombres (cf. Is 53,43). «El sufrimiento humano, que alcanzó su cima en la pasión de Cristo, entró al mismo tiempo en una dimensión completamente nueva y en un orden nuevo: se vinculó al amor..., a aquel amor que crea el bien sacándolo incluso del mal, sacándolo por medio del sufrimiento... La cruz de Cristo se convirtió entonces en una fuente de la que manan ríos de agua viva» .

La polarización en el Crucificado es una exigencia para las personas que se dedican al servicio de los enfermos. En efecto, en la cruz, Jesús se pone más que nunca de parte de los

débiles, de los enfermos, de los pobres. En la cruz no sólo está al lado de las enfermedades o por encima de ellas, sino dentro mismo de ellas: las conoce y las revive en cada uno de los enfermos, habiendo recorrido el camino del sufrimiento hasta su trágico final.

Para seguir el camino que recorrió Cristo crucificado, el cristiano comprometido en el mundo de la salud está llamado a hacerse consciente de sus propias heridas, a aceptarlas e integrarlas, apelando a los recursos humanos y sobrenaturales que tiene en su interior. **Jung** llega incluso a invitar al creyente a ver la presencia de Cristo en sus propias heridas: «Os admiro, cristianos, porque identificáis a Cristo con el pobre y al pobre con Cristo, y, cuando dais un trozo de pan a un pobre, sabéis que se lo dais a Jesús. Lo que me resulta más difícil de comprender es la dificultad que sentís para reconocer a Jesús en el pobre que está en vosotros mismos. Cuando tenéis hambre de curación y de afecto, ¿por qué no lo queréis reconocer? Cuando os descubrís desnudos, cuando os descubrís extraños a vosotros mismos, cuando os descubrís encarcelados y enfermos, ¿por qué no sabéis ver en esa fragilidad la presencia de Jesús en vosotros?».

Es éste un camino difícil, que encuentra su culmen en la capacidad de unir los propios sufrimientos a los de Cristo. La fe nos lleva a comprender que la curación es posible siempre que sea uno capaz de penetrar dentro de su propia persona, encontrando en ella la fuerza sanante de Dios en el mismo momento en que se experimenta la propia debilidad. Como afirma Nouwen, esto indica que el reconocimiento y la aceptación de las propias heridas no es más que un aspecto del proceso de curación. Hay que tomar conciencia, además, de que están «íntimamente vinculadas al sufrimiento mismo de Dios». Muy certeramente el mismo autor afirma que Jesús cura nuestros dolores al sacarlos de nuestro ámbito egocéntrico, individualista y privado y vincularlos al dolor de toda la humanidad, que él ha asumido. En este sentido, «curar no significa ante todo eliminar los dolores, sino revelar que nuestros dolores están comprendidos en un sufrimiento mayor, que nuestra experiencia forma parte de la experiencia de aquel que dijo: "¿No era necesario que el Cristo padeciera eso para entrar así en su gloria?» (Lc 24,26).

La decisión de centrarlo todo en el Crucificado abre, pues, a la victoria sobre el mal que supone la resurrección. Incluso en los momentos de más sufrimiento, Dios está presente con el don del consuelo: «¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, que nos consuela en toda tribulación nuestra para que podamos nosotros consolar a los que están en toda tribulación, mediante el consuelo con que nosotros somos consolados por Dios!» (2 Co 1,34).

Las palabras del apóstol nos ayudan a comprender por qué la integración de nuestras propias heridas puede convertirse en fuente de curación para los demás. A través de la concienciación y la aceptación de la dimensión negativa de la vida, se desarrollan en los individuos sentimientos de comprensión, de participación, de compasión, que los acercan al otro, con la intención de ayudarle a recorrer el mismo camino de curación.

Quien sirve directa o indirectamente al enfermo, siguiendo la línea trazada por el Crucificado, no sólo refiere su propia experiencia de la misericordia divina, sino que está llamado, además, a responder a ella tratando de comunicarla a todos aquellos con quienes se encuentra en su camino.

4. Espiritualidad mistérica

La pasión del Señor se prolonga en el tiempo, en la vida de innumerables seres, víctimas de la enfermedad física, psíquica o espiritual. Esta presencia de Dios en el enfermo es la que convierte en acto de culto el servicio que se presta al enfermo. Así es como lo han vivido numerosos santos que han entregado su vida al servicio de los enfermos. De san Camilo de Lellis se dice que consideraba «tan vivamente la presencia de Cristo en ellos, que muchas veces, cuando les daba de comen.., estaba con tanta reverencia en su presencia como si

estuviera en presencia del Señor, dándoles de comer descubierto y arrodillado». Cuando veía a algún enfermero displicente, le decía: «Hermano mío, conviene que sepas que ni tú ni yo somos dignos de prestar este servicio».

Considerados en esta perspectiva, los gestos y las iniciativas que se adopten para mejorar la asistencia, defender los derechos de los enfermos y humanizar la atención sanitaria, transcendiendo su carácter técnico y la importancia de sus reformas, se convierten en expresión de caridad.

5. Espiritualidad orientada a los demás

La identificación con Cristo, «divino samaritano de las almas y los cuerpos», es otro aspecto de esa conformación con Cristo de la que estamos hablando La integración de las propias heridas y la visión de Jesús presente en el enfermo producen en el cristiano comprometido en el mundo sanitario la capacidad de «detenerse» ante el que sufre, superando su tendencia a la indiferencia defensiva. La imagen del buen samaritano inspira toda una serie de actitudes que no sólo hacen al individuo «prójimo» de su propio hermano que sufre, sino que además lo enriquecen con un conjunto de cualidades indispensables para establecer una relación de ayuda: el respeto, la comprensión, la aceptación, el cariño, así como la confrontación... Las mismas ciencias humanas del comportamiento nos hablan de estas características de la relación humana. No obstante, lo que distingue el comportamiento del cristiano es el hecho de que estas características quedan asumidas en la «ágape», es decir, en el amor sobrenatural, que lleva a amar al prójimo por amor de Dios. Se trata de un camino que no es corto ni fácil. Ch. Bernard esboza así algunos rasgos de ese itinerario:

«La transformación afectiva comienza, por lo general, con la introducción de intenciones sobrenaturales: convicciones de fe, docilidad a las máximas del Evangelio, deseo de dar testimonio, etc. Pero, en lo que se refiere a los motivos, éstos siguen siendo un tanto exteriores al corazón que los concibe. De ahí se deriva a menudo una cierta rigidez en la acción, lo cual permite acusar a ésta de falta de autenticidad. Sin olvidar esta propedéutica, conviene obrar, pues, de tal manera que el impulso de amor brote de lo más profundo del yo. Un primer esfuerzo consistirá en insertar la acción sobrenatural en una tendencia natural. Lejos de oponerse a las disposiciones innatas, hay que servirse de ellas para conferir a la acción una mayor plenitud y verdad. El enseñante o la enfermera tienen que actuar de acuerdo con la tendencia natural que impulsa al ser humano a desear la plena realización de los demás. Entonces su premura parecerá tan espontánea como sobrenatural, porque la "sobrenaturaleza" vendrá a dar cumplimiento a la naturaleza. De un modo aún más general, habrá que tratar de dejarse guiar habitualmente por la afectividad sobrenatural... ».

¿No es hermoso pensar que la ternura de Cristo samaritano se le transmite al enfermo a través de la técnica más sofisticada, ordenada a la terapia y a la mejora de la calidad de la vida humana?

6. Espiritualidad eucarística

El servicio que se presta al hombre a través del compromiso en el mundo sanitario adquiere en la eucaristía su sentido y su estilo, tiene en ella su fuente y también su norma. No es casual que Jesús relacionase estrechamente el servicio con la eucaristía (Jn 13,216), pidiendo a los discípulos que perpetuasen en su memoria tanto la cena del Señor como el lavatorio de los pies. En la celebración de la eucaristía, el cristiano encuentra a Cristo, divino samaritano de las almas y de los cuerpos, al Crucificado, expresión suprema del amor de Dios, al Resucitado. De este encuentro saca la capacidad de hacer de su existencia, siguiendo el ejemplo de Jesús, una pro-existencia, un auténtico relato del amor de Dios.

7. Espiritualidad de la esperanza

El servicio del cristiano en el mundo de la salud, como relato del amor misericordioso del Señor, sería incompleto y ciertamente vacío si no se transformase además en una doxología del Cristo resucitado. ¿Cómo, de otro modo, podría el cristiano esperar «unos cielos nuevos y una tierra nueva» (2 Pe 3,13) viviendo y trabajando en un mundo en el que la fragilidad humana se muestra en toda su evidencia? Lo cierto es que el recorrido hacia la plenitud de vida que ha venido a traemos Cristo (cf. Jn 10,10) se ve libre de la oscuridad del sufrimiento: «Sabernos que la creación entera gime hasta el presente y sufre dolores de parto ... » (Rm 8,22). Pero es propio de la esperanza cristiana no temer lo negativo; en efecto, es una «esperanza crucificada» que se abre al don de la resurrección (cf. Rm 4,17).

La perspectiva en que se inscribe el servicio del cristiano a los enfermos es la del ya, pero todavía no. Mientras cura las heridas de los cuerpos y de las almas, y se compromete en la promoción de la salud, el cristiano se ve sostenido por la convicción de que la redención de Cristo ha establecido ya un mundo nuevo, que encontrará su realización plena en un futuro metahistórico. Si el hecho de vivir en el destierro del sufrimiento puede impedirle muchas veces entonar un himno al Señor, sabe, sin embargo, que el desconcierto que siente ante la presencia del mal no podrá arrancarlo de la roca en que le hacen apoyarse la fe y la esperanza en el Señor (cf. Sal 137).

«La esperanza bíblica es mucho más que una simple actitud optimista. No consiste en huir de las dificultades presentes para refugiarse en un futuro mejor, sino más bien en hacer que el futuro del hombre entre en el presente, convirtiéndolo en manantial de vida. Comprendida de este modo, la esperanza es fuente de iniciativa que impulsa al cristiano a comprometerse en la lucha contra todo cuanto impide la realización de lo que el hombre está llamado a ser.

Gracias a la esperanza comprendida de esta manera, el cristiano es consciente de que tiene que comprometerse en el mundo sanitario, no sólo luchando contra el mal, sino, además, promoviendo la calidad de la vida humana, convencido de que la gloria de Dios es el hombre vivo. Glorifica a Dios en el cuerpo humano, tanto en los momentos y en los aspectos brillantes de fuerza, vitalidad y belleza (Gn 2,22-25) como en los de fragilidad y deterioro. Al cuidar del cuerpo herido, enfermo, envejecido, proclama su dignidad, que no consiguen menguar los achaques provocados por la enfermedad o por el transcurso de los años, ya que la dignidad de la persona humana sigue intacta en la experiencia de la propia fragilidad. En efecto, en la victoria de Cristo sobre la muerte, va incluida la promesa de que el Señor «transfigurará nuestro propio cuerpo a imagen de su cuerpo glorioso, en virtud del poder que tiene de someter a sí todas las cosas» (Flp 3,21).

Mientras que, ante la dimensión nocturna de la vida (el sufrimiento y la muerte), muchos se comportan como personas «que no tienen esperanza», el cristiano sabe que «para los que han acogido al Señor la parábola descendente de la vida no puede ya ser vivida como una parábola de muerte, sino de vida nueva, de gracia y de resurrección». El cristiano está llamado a expresar esta certeza través de sus gestos terapéuticos, de su acompañamiento rico en humanidad, de su participación en la vida de Cristo, que se comunica en la oración y en los sacramentos. La atención al enfermo y al moribundo, el ayudarle a que, mientras se va deshaciendo el hombre exterior, se vaya renovando de día en día el hombre interior (cf. 2 Co 4,16), ¿no es ya una cooperación en ese proceso de resurrección que el Señor ha inyectado en la vida y en la historia de los hombres con el misterio pascual y que encontrará su pleno cumplimiento al final de los tiempos?

«Así es como vive el cristiano: sabe que nunca conseguirá resolver todos los problemas, porque la historia le supera. Pero la historia también lo necesita para que cada día sea el anuncio de aquel futuro que es certeza de la victoria de Cristo resucitado. Aquí, y no en el servicio en sí mismo, radica la especificidad que cualifica el servicio del cristiano».

En cada una de las lágrimas que enjuga el cristiano se da ya un anuncio del término, una anticipación de la plenitud final (Ap 21,4 e Is 25,8).

8. La espiritualidad ascética

El servicio a los enfermos, entendido como un relato auténtico del amor misericordioso del Señor, no puede realizarse sin un esfuerzo ascético continuo. En el mismo ejercicio del servicio al enfermo encuentra el cristiano la base para un trabajo de ascesis progresiva. En efecto, el amor al prójimo, en su valor esencial y positivo de ofrecimiento, exige una continua purificación de las motivaciones, una abnegación, un sacrificio y una autocorrección dolorosos. De esta dimensión oblativa nace la fuerza para abandonar la posesividad, la capacidad de dar sin aguardar recompensa, la superación de las repugnancias naturales, la apertura y la disponibilidad para con todos, la prudencia para saber adaptarse a las situaciones cambiantes, la sensibilidad para acoger los valores de una cultura diversa, la flexibilidad en los comportamientos, el fatigoso esfuerzo por ponerse continuamente al día. Una sana ascesis lleva al cristiano a saborear el gozo del don gratuito. «El que ejerce la misericordia, hágalo con jovialidad» (Rm 12,8).

9. Espiritualidad mariana

Declarándose esclava del Señor, la virgen María nos ayuda a comprender que «la rendición incondicional a la soberanía de Dios puede ofrecer al hombre el alfabeto primordial para la lectura de cualquier otro servicio humano». La vida divina, plenamente presente en su persona, se manifiesta en toda su historia personal. Partícipe de la situación de los pobres, experta en el sufrimiento, María es imagen de la solicitud atenta y la compasión con el que sufre. Inmediatamente después de declararse esclava del Señor, corrió generosamente a hacerse esclava de Isabel. Percibe con su atenta mirada la situación embarazosa de los esposos de Caná de Galilea. En su actitud se expresa el amor de Dios, cuya misericordia no conoce límites (cf. Lc 1,50). El servicio de la virgen María encuentra su manifestación suprema en su participación en los sufrimientos y la muerte de su Hijo. Muchos cristianos han encontrado en ella, salud de los enfermos, el estímulo para revestir de cariño maternal su asistencia a los que sufren. San Camilo de Lellis le pedía a Dios la gracia de «servir a todos los enfermos con aquel cariño que suele tener una madre amorosa a su único hijo enfermo».

Recordando lo que decíamos al principio del capítulo, podemos concluir afirmando que la identidad del agente pastoral depende tanto de la vocación para ese ministerio y, por tanto, de la espiritualidad que ésta supone, como de su adecuada preparación profesional. De la vocación, que encuentra su alimento en una vida de auténtica relación con el Señor, saca la convicción de que es mediador de un amor que lo transciende, de un amor que alcanza al hombre en su fragilidad para decirle la palabra que «robustece» y salva, mientras que de la preparación profesional sabe obtener aquellos instrumentos que contribuyen a imprimir una mejor calidad a su mediación.

DOCUMENTO 2

La oración en la biblia

X. LÈON-DUFOUR, VOCABULARIO DE TEOLOGÍA BÍBLICA, HERDER.

I. LA ORACIÓN EN LA HISTORIA DE ISRAEL

La constante más estable de las oraciones del AT. es sin duda su relación con el plan salvífico de Dios: se ora a partir de lo que ha sucedido, de lo que sucede o para que suceda algo, a fin de que se dé a la tierra la salvación de Dios. El contenido de la oración de Israel la sitúa por tanto en la historia. Por su parte la historia sagrada está marcada por la oración: es sorprendente observar cuántos grandes momentos de esta historia están señalados por la oración de los mediadores y del pueblo entero, que se apoyan en el conocimiento del designio de Dios para obtener su intervención en la hora presente. Vamos a dar sólo algunos ejemplos, que serán luego confirmados por la oración de Cristo y de su esposa, la Iglesia.

1. **Moisés**. Moisés domina todas las figuras de orantes del AT. Su oración, tipo de la oración de intercesión, anuncia la de Jesús. En consideración de Moisés salva Dios al pueblo (Éx 33,17), haciendo clara ,distinción entre ambos (32,10; 33, 16). Esta oración es dramática (32, 32); sus argumentos siguen el esquema de toda súplica: llamamiento al amor de Dios: «esta nación es tu pueblo» (33,13; cf. 32, 11; Núm 11,12), llamamiento a su justicia y fidelidad: «que te reconozcan, recuerda tus acciones pasadas», consideración de la gloria de Dios: «qué dirán los otros si nos abandonas?» (Éx 32,11-14). También de la oración, una oración más contemplativa y que transforma a Moisés para bien de los otros (Ex 34,29-35), brota la obra de Moisés legislador. El cielo de Moisés guarda finalmente el recuerdo y el tipo de una perversión de la oración: «tentar a Dios». En estos casos la oración sigue la pendiente de la codicia, contrariamente al llamamiento de la gracia hacia el designio divino: en el episodio de Meribá y en el de las codornices se pone a Dios a prueba. (Éx 16,7; Sal 78; 106,32). Esto equivale a decir que se creerá en él si hace nuestra voluntad (cf. Jdt 8,1117).

2. **Reyes y profetas**. El anuncio, mesiánico del profeta Natán suscita en David una oración, cuya esencia es esto: «Obra como tú lo has dicho» (2Sa 7,25; cf. 1Re 8,26). Asimismo Salomón al inaugurar el templo incluye en su oración a todas las generaciones venideras (oficio de la dedicación: 1Re 8,10-16); predomina un elemento de contrición (1Re 8,47), que volverá a hallarse después de la destrucción del templo (Bar 2,1-3,8; Neh 9). Se nos ha conservado otras oraciones reales (2Re 19,15-19; 2Par 14,10; 20,642; 33,12.18). La oración por el pueblo entraba sin duda en las funciones oficiales del rey.

Por el poder de intercesión (Gen 18,22-32) merece Abraham ser llamado profeta (20,7); los profetas fueron hombres de oración (Elías: 1Re 18,36s; cf. Sant 5,17s) y también intercesores, como Samuel (cf. Jer 15,1), Amós (Am 7,1-6), y sobre todo Jeremías. En este último verá la tradición «al que ora mucho por el pueblo» :(2Mac 15,14). La función de intercesor supone una conciencia clara a la vez de la distinción y de la relación que se establecen entre el individuo y la comunidad. Esta conciencia (cf. también Jer 45,1-5) es la que constituye la riqueza de la oración de Jeremías, paralela en diversos puntos a la de Moisés, pero ilustrada más abundantemente. Unas veces es el que implora la salvación del pueblo (10,23; 14,7ss.19-22; 37, 3), cuyos dolores hace suyos (4,19; 8,18-23; 14,17s); otras veces se queja de él (15,10; 12,1-5) y hasta clama venganza (15,15; 17,18; 18,19-23); otras se interesa por su propia suerte (20,7-18...). Son numerosas las relaciones de forma y de fondo entre estas oraciones y la colección de los salmos.

Esdras y Nehemías oran también a la vez por sí mismos y por los otros (Esd 9,6-15; Neh 1,4-11). Más tarde los Macabeos no se baten tampoco sin orar (1Mac 5,33; 11,71; 2Mac 8,29; 15,20-28). La importancia de la oración personal formulada crece sencillamente en los libros postexílicos que aportan así un precioso testimonio (Jon 2,3-10; Tob 3, 11-16; Jdt 9,2-14; Est 4,17). Estas oraciones fueron escritas para ser leídas en un relato, después de lo cual Puede uno apropiárselas, y la Iglesia invita a hacerlo. Pero el fin de los que formaron el salterio como colección era que se rezase: ninguna oración de Israel se puede comparar con el salterio por razón de su carácter universal.

II. LOS SALMOS, ORACIÓN DE LA ASAMBLEA

Maravillas de Yahvé (Sal 104), mandamientos (Sal 15; 81), profetismo (Sal 50), sabiduría (Sal 37), toda la Biblia confluye en los salmos como por capilaridad y en ellos se convierte en oración. El sentimiento de la unidad de la oración del pueblo elegido fue el que presidió su elaboración, como también su adopción por la Iglesia. Dios, al darnos el salterio, nos pone en la boca las palabras que quiere oír, nos indica las dimensiones de la oración.

1. **Oración comunitaria y personal**. Con frecuencia la nación entera exulta, se acuerda o se lamenta: «¡acuérdate!», «¿hasta cuándo?» (Sal 44; 74; 77); otras veces, la comunidad de los piadosos (Sal 42,5; los cánticos de las subidas). El templo, presente o lejano, medio de resonancia de la oración de la asamblea (Sal 5,8; 28,2; 48,10) se evoca frecuentemente en ellos. Se invoca a los justos (Sal 119,63), que sirven de argumento: no pierdan la fe al vernos caer (Sal 69,7); se les pondrá al corriente cuando sea escuchada la oración (Sal 22,23 = Heb 2,12).

A pesar de la constante repetición de las mismas expresiones, el salterio no es un mero formulario o ceremonial. El acento espontáneo indica su origen en una experiencia personal. Aparte las oraciones propiamente individuales, sobre todo el lugar que se asigna al rey ilustra la igual importancia que se da al individuo y a la comunidad: el rey es con un título eminente una Persona única, y al mismo tiempo el grupo halla en él su símbolo viviente. La atribución tradicional de la colección a David, que fue el primer salmista, indica su enlace con la oración mediadora de Jesús, hijo de David.

2. **Oración de la prueba**. La oración de los salmos parte de la existencia en sus diversas situaciones. En ella se percibe poco el perfume de la soledad (Sal 55,7; 11,1); en cambio se oye mucho la plaza pública y la guerra (Sal 55; 59; 22,13s.17), cosa que convierte al salterio en un texto más caótico y ruidos de lo que algunos podrían esperar de un libro de oraciones. Si se llama a Dios con estos gritos, con estos rugidos (Sal 69,4; 6,7; 22,2; 102,6), es que todo entra en juego, que se tiene necesidad de él con toda la persona, alma y cuerpo (Sal 63,2). El cuerpo, con sus pruebas y sus goces, Ocupa en esta oración el lugar que le corresponde en la vida (Sal 22; 38). El salmista busca todos los bienes, el **tor** (Sal 4) y sólo los espera de Dios.

Por el hecho de no renunciar a vivir con Dios ni a caminar acá, en la tierra, se prepara al crisol de la Prueba. Fuera de esta Perspectiva -la experiencia de la dirección de Dios en los caminos del hombre que marcha- no se puede comprender su oración. Los gritos de súplica parten de !os momentos en los que se pone a prueba la espera ¡de la fe: ¿se frustra o no el designio de Dios sobre el individuo o el pueblo? En tomo a¡ suplicante se ignora la oración (Sal 53,5); se le acosa: «¿Dónde está tu Dios? » (Sal 42,4), Y él mismo se interroga (Sal 42-43; 73): su certeza no es de esas a las que la vida no puede sustraer ni aportar nada. Esto ilustra los pasajes en que la inocencia se proclama a sí misma, no por pura complacencia, sino frente al peligro y porque el enemigo, siempre presente, la niega (Sal 7,4ss y 26, que se reza en la misa).

3. **Oración asegurada**. El leitmotiv de la oración de los salmos es batah: fiarse (Sal 25,2; 5,5,24). Esta confianza que pasa de la risa a las lágrimas y viceversa (Sal 116,10; 23, 4;

119,143) se equilibra entre la súplica y la acción de gracias. Se dan gracias incluso antes de haber obtenido algo (Sal 140,14; 22,25ss; cf. Jn 11,41). Los salmos que sólo contienen alabanza son una parte importante de la colección. Los tres jóvenes que alaban juntos en el horno constituyen una imagen genérica para el salterio.

4. **Oración en busca del verdadero bien**. El hombre, al esperar de Dios el bien, cualquiera que sea, es invitado a superarse mediante el descubrimiento de que Dios mismo se da juntamente con este bien. Se declara el gozo de vivir bajo la mirada de Dios, de estar con él, de habitar su casa (Sal 16; 23; 25,14; 65,5; 91; 119,33ss). En cuanto a la esperanza de que Dios dé acceso al hombre a su propia vida, no se puede afirmar que se alimente de ella la oración de los salmos; sin embargo, en ella se presiente este don gratuito (Sal 73,24ss; 16). El que esté modelado por la oración de los salmos estará preparado para recibirlo y hallará en ellos la forma de expresar esta experiencia.

5. **El salterio, oración de Jesús**. En efecto, la revelación de Jesús autorizará una transposición y un enriquecimiento de las esperanzas del salmista; no suprimirá su raíz en nuestra condición humana. Además, la aplicación de los salmos a Cristo podrá hacerse independientemente de toda transposición: los salmos serán su oración (cf. Mt 26,30); los salmos lo formarán, como a todos los que le rodean. Una piedad atenta al interior de Jesucristo ¿podría descuidar este documento básico?

III. LA ORACIÓN TAL COMO LA ENSEÑA JESÚS

El hijo de Dios se situó con la encarnación en medio de la de manda incesante de los hombres. La alimenta con esperanza respondiendo a ella; al mismo tiempo alaba, estimula o educa la fe (Lc 7,9; Mt 9,22.29; 15,28). Su enseñanza, situada sobre este fondo vivido, se extiende primeramente sobre la manera de orar, más abundantemente que sobre la necesidad de la oración: «cuando oréis, decid..» (Lc 11,2).

1. **Los Sinópticos**. El padrenuestro es el centro de esta enseñanza (Lc 11,2ss; Mt 6,9-13). De la invocación de Dios como Padre, que prolonga rebasándola la intimidad de los salmos (Sal 27,10; 103,13; cf. Is 63,16; 64,7) dimana toda la actitud del orante. Esta invocación es un acto de fe y ya un don de sí mismo que sitúa a uno en el circuito de la caridad. De ahí proviene que, totalmente en la línea de la oración bíblica, anteponga a todo la preocupación por el designio de Dios: por su nombre, por su reino (cf. Mt 9,38), por la actualización de su voluntad. Pero pide también ese Pan (que él ofrece en la eucaristía), luego el perdón, después de haberse uno reconciliado con los hijos del mismo Padre, finalmente la gracia de no verse arrastrado por las pruebas del tiempo venidero.

Las otras prescripciones encuadran o completan el padrenuestro y nombran con frecuencia al Padre. La impresión dominante es que la certeza de ser escuchados es fuente y condición de la oración (Mt 18,19; 21, 22; Lc 8,50). Marcos lo expresa en la forma más directa: «si no vacila en su corazón, sino que cree que sucederá lo que dice, le será concedido» (Mc 11,23; cf. 9,23 y sobre todo Sant 1,5-8). Ahora bien, si uno está seguro, es que ora al Padre (Lc 11,13; Mt 7,11). La interioridad se funda en la presencia del Padre que ve en lo secreto (Mt 6,6; cf. 6,4.18). No amontonar ni remachar las palabras (Mt 6,7) como si Dios estuviera lejos de nosotros, a la manera del Baal burlado por Elías (1Re 8, 2-6ss), siendo así que es nuestro Padre. Perdonar (Mc 11,25 p; Mt 6, 14). Orar en unión fraterna (Mt 18. 19). Tener presentes las propias faltas con una oración contrita (Lc 18, 9-14).

Hay que orar sin cesar (Lc 18,1; cf. 11,5-8): debe ser probada nuestra perseverancia, debe expresarse la vigilancia del corazón. La necesidad absoluta de la oración se enseña en el contexto de los últimos tiempos (Lc 18,1-7), hechos próximos por la pasión; de lo contrario sería uno sumergido por «todo lo que debe suceder» (Lc 21,36; cf. 22,39-46); asimismo el padrenuestro se termina implorando a Dios contra la tentación.

2. **Juan** presenta bajo un aspecto muy unificado la pedagogía de la oración, paso de la demanda a la verdadera oración, y del deseo de los dones de Dios al del don que aporta a Dios mismo, como lo leíamos ya en los salmos. Así la samaritana es llevada de sus deseos propios al del don de Dios Un 4,10), y las multitudes al «alimento que perdura en vida eterna» (Jn 6,27). Por eso la fe no es sólo condición de la oración, sino que es también su efecto: el deseo es a la vez escuchado y purificado (Jn 4, 50.53; 11,25ss.45).

IV. LA ORACIÓN DE JESÚS

1. **Su oración y su misión**. No hay nada en el Evangelio que mejor revele la necesidad absoluta de la oración que el lugar que la misma ocupa en la vida de Jesús. Ora con frecuencia en la montaña (Mt 14,23), solo (ibid.), aparte (Lc 9,18), incluso cuando «todo el mundo [le] busca» (Mc 1,37). Sería un error reducir esta oración al único deseo de intimidad silenciosa con el Padre: atañe a la misión de Jesús o a la educación de los discípulos. Estas se mencionan en cuatro notaciones de la oración propias de Lucas: en el bautismo (3,21), antes de la elección de los doce (6,12), en la transfiguración (9, 29), antes de enseñar el padrenuestro (11,1). Su oración es el secreto que atrae a sus más allegados y en el que les hace penetrar cada vez más (9,1 S). Es algo que se refiere a ellos: oró por la fe de los suyos. El nexo entre su oración y su misión es manifiesto en los cuarenta días que la inauguran en el desierto, pues hacen revivir, rebasándolo, el ejemplo de Moisés. Esta oración es una prueba: Jesús triunfará mejor que Moisés del proyecto satánico de tentar a Dios (Mt 4,7 = Dt 6,16: Massa), y ya antes de su pasión nos muestra de qué obstáculos habrá de triunfar nuestra propia oración.

2. **Su oración y su pasión**. La prueba decisiva es la del fin, cuando Jesús ora y quiere hacer que sus discípulos oren con él en el Monte de los Olivos. Este momento contiene toda la oración cristiana; filial: «Abba»; segura: «todo te es posible»; prueba de obediencia en que es rechazado el tentador: «no, lo que yo quiero, sino, lo que tú quieres» (Mc 14,36). A tientas también, como las nuestras, en cuanto a su verdadero objeto.

3. **Su oración y su resurrección**. Finalmente, escuchada aun más allá de lo esperado. Los alientos que le da el ángel (Lc 22,43) son la respuesta inmediata del Padre para el momento Presente, pero la epístola a los Hebreos nos muestra en forma radical Y osada que la resurrección fue la que escuchó esta oración tan verdaderamente humana de Cristo, que «habiendo ofrecido en los días de su vida mortal oraciones y súplicas con poderosos clamores y lágrimas al que era poderoso para salvarle de la muerte, fue escuchado por razón de su piedad» (Heb 5,7). La resurrección de Jesús, momento central de la salvación de la humanidad, es una respuesta a la oración del Hombre-Dios, que reanuda todas las peticiones humanas de la historia de la salvación; (Sal 2,8: « ¡pídeme! »).

4. **La noche de la Cena**. Aquí Jesús, habiendo primero dicho, entre otras cosas, cómo se debe orar, ora luego él mismo. Su enseñanza coincide con la de los Sinópticos en cuanto a la certeza de ser escuchado (parresía en Un 3,21; 5,14), pero la condición «en mi nombre» abre nuevas perspectivas. Se trata de pasar de la petición más o menos instintiva a la verdadera oración. Así pues, el «hasta aquí no habéis pedido nada en mi nombre» (Jn 16,24) puede aplicarse a gran número de bautizados. Orar «en nombre» de Cristo supone más que una fórmula, así como hacer una gestión en nombre de otro supone un nexo real entre ambos. orar así no significa únicamente pedir las cosas del cielo, sino querer lo que quiere Jesús; ahora bien, su querer es su misión: que su unidad con el Padre venga a ser el fundamento de la unidad de los llamados. «Que todos sean uno como tú, Padre, en mí y yo en ti» (Jn 17, 22s). Estar en su nombre y querer lo que él quiere es también caminar en sus mandamientos, el primero de los cuales impone esta caridad que se pide. Por lo tanto la caridad es todo en la oración: su condición y su término. El Padre da todo a causa de esta unidad. Así la afirmación constante de los Sinópticos, de que toda oración es escuchada, se confirma aquí tratándose de corazones renovados: «sin hablar en parábolas» (Jn 16,29). Se da una situación nueva, pero

ésta cumple la promesa del día de Yahveh, en que «todos los que invoquen el nombre de Yahveh serán salvos» (Jl 3,5 = Rom 10,13); la oración de la cena promulga la era esperada, en la que los beneficios del ciclo corresponderán a los deseos de la tierra (Os 2,23-25; Is 30,19-23; Zac 8,12-15; Am 9,13). Tal es la oración de Jesús, que trasciende la nuestra; raras veces dice «ruego», generalmente dice «pido», y una vez «quiero» (al fin: Jn 17,24). Esta oración expresa su intercesión (eterna según Heb 7,25) y revela el contenido ¡interior tanto de la pasión como de la comida eucarística. En efecto, la eucaristía es la prenda de la presencia total de Dios en su don y la posibilidad del intercambio perfecto.

V. LA ORACIÓN DE LA IGLESIA

1. **La comunidad**. La vida de la Iglesia se inicia en el marco de la oración de Israel. El evangelio de Lucas se acaba en el templo, donde los apóstoles estaban «continuamente... alabando a Dios» (Lc 24,53; Act 5,12). Pedro ora a la hora de sexta (Act 10,9); Pedro y Juan van a la oración de la hora de nona ~(3,1; cf. Sal 55,18 y nuestro oficio de sexta y de nona). Se elevan las manos al cielo (1Tim 2,8; cf. 1Re 8,22; Is 1,15), de pie y a veces de rodillas (Act 9,40; cf. 1Re 8,54). Se cantan salmos (Ef 5, 19; Col 3,16). «Todos, con un mismo corazón, eran asiduos a la oración» (Act 1,14). Esta oración comunitaria, preparación de pentecostés, prepara después todos los grandes momentos de la vida eclesial a través de los Hechos: la elección del sucesor de Judas (1,2426), la institución de los Siete (6,6) que debe precisamente contribuir a facilitar la oración de los Doce (6,4). Se ora por la liberación de Pedro (4,24-30), por los bautizados de Felipe en Samaría (8,15). Vemos orar a Pedro (9,40; 10,9) y a Pablo (9, 11; 13,3; 14,23; 20,36; 21,5 ...). El Apocalipsis nos aporta ecos de la oración hímnica de la asamblea (Ap 5,6-14 ...).

2. **San Pablo**. a) *Lucha*. Pablo acompaña las palabras que designan la oración con la mención «sin cesar», «en todo tiempo» (Rom 1,10; Ef 6,18; 2Tes 1,13.11; 2,13; Flm 4; Col 1,9) o «noche y día» (1Tes 3,10; 1Tim 5, 5). Concibe la oración como una lucha: «luchad conmigo en las oraciones que dirigís a Dios por mí» (Rom 15,30; Col 4,12), lucha que se confunde con la del ministerio (Col 2,1). Para «ver el rostro» de los tesalonicenses ora «con la mayor instancia» (1Tes 3,10), que es en el estilo de Pablo un superlativo intraducible, el mismo que emplea para definir la manera como Dios nos escucha (Ef 3,20). «Tres veces he suplicado al Señor», dice (2Cor 12,8), para que desaparezca el aguijón que lleva clavado en la carne.

b) *Oración apostólica*. El ejemplo que acabamos de citar es único, puesto que en su oración, indisolublemente ligada con el designio divino que se realiza en su misión, todas las peticiones formuladas explícitamente atañen a la promoción del ,reino de Dios. Esto comporta deseos concretos: que se apruebe la colecta en favor de Jerusalén (Rom 15,30s), que tenga fin una tribulación (2Cor 1,11), que logre la libertad (Flm 22); por esto y por otras cosas Flp 1,19; 1Tes 5, 25); pide oraciones como lo indica a los colosenses (4,12) que Epafra luche por ellos en la oración. La oración aparece claramente en san Pablo como un elemento de unión en el interior del cuerpo de Cristo que se construye (v. también Un 5,16).

c) *Acción de gracias*. Se nota constantemente en él el vaivén tradicional entre súplica y alabanza: «oraciones y súplicas con acciones de gracias» (Flp 4,6; cf. 1Tes 5,17s; 1Tim 2,1). Él mismo comienza sus epístolas (excepto Gál y 2Cor por razones precisas) dando gracias por los progresos de los destinatarios y refiriendo sus oraciones para que Dios complete sus gracias (Flp 1,9), parece que la acción de gracias atrae a sí todos los demás componentes de la oración: después de lo que hemos recibido de una vez para siempre en Jesucristo, no se puede ya orar sin partir de este, don, y si se pide es para poder dar gracias (2Cor 9,11-15).

d) *Oración en el Espíritu del Hijo*. Pablo aporta una luz concreta sobre el papel del Espíritu en la oración que nos une con la santísima Trinidad. Corno lo hacemos todavía todos en los momentos de oración litúrgica, dirige sus oraciones por Cristo al Padre. Es raro que se dirija al «Señor», es decir, a Jesús (2 Cor 12,8; cf. Ef 5,19, pero Col 3, 16, paralelo, habla de «Dios»

en lugar del Señor). Ahora bien, lo que nos hace orar por Cristo (= en Su nombre), es precisamente el Espíritu de adopción (Rom 8,15). Por él decimos, como Jesús, «Padre», y esto bajo la fórmula familiar de Abba, término que los judíos reservaban a sus padres terrenales y no habrían aplicado nunca al Padre del cielo. Este favor no puede venir sino de arriba; «Dios ha enviado a nuestros corazones el Espíritu de su Hijo que clama: Abba!, ¡Padre!» (Gál 4,6; cf. Mc 14,36).

Así queda realmente satisfecha la necesidad que experimenta la humanidad de justificar su oración en una iniciativa divina. En el corazón de nuestra oración hay, más profundamente que una actitud filial, un ser de hijos. Así, a través de nuestras vacilaciones (Rom 8,26) el Espíritu que ora en nosotros da a nuestra oración la seguridad (Heb 4,14ss; Sant 4,3ss) de llegar a las profundidades de donde Dios nos llama, que son las de la caridad. Ya sabemos cómo llamar a este don, que es origen y término de la oración; es el Espíritu de amor ya recibido (Rom 5,5) y sin embargo todavía pedido (Lc 11,13). En 61 pedimos un mundo nuevo, en el cual está uno seguro de ser escuchado. Fuera de él se ora «como paganos». En él toda la oración es lo contrario de una fuga: un llamamiento que acelera el encuentro del cielo y de la tierra: «El Espíritu y la esposa dicen: "¡ven!"... "Sí, ¡ven, Señor Jesús!"» (Ap 22, 17.20).

DOCUMENTO 3

Reconocer una presencia en el espesor de la vida

JUAN MARTÍN VELASCO, INVITACIÓN A ORAR, NARCEA, PP. 11-23

Actitud de oración y actitud religiosa

La oración ocupa un lugar central en la vida religiosa. La han llamado con razón su alma, su corazón, su aliento. Florece donde florece la religión; cuando enmudece en una cultura o en la vida de una persona es señal de que la vida religiosa ha desaparecido de ellas. Sus múltiples y variadísimas formas reflejan la inagotable riqueza de esa vida religiosa en las mil situaciones por las que atraviesa la historia humana, en los cambiantes estados de ánimo del sujeto y en los innumerables actos en que se realiza la persona. Por eso hay una oración para cada momento del día; hay tantas oraciones como sentimientos, y todos los órganos corporales y las facultades del hombre son posibles instrumentos de oración.

Pero ninguna de estas formas ni la suma de todas ellas agota la realidad de la oración. En todas ellas se refleja y se encarna una disposición fundamental, un temple de ánimo, una peculiar forma de ser. Es lo que llamamos la actitud de oración. Esta actitud es para nosotros la primera manifestación, la expresión originaria de la actitud religiosa, es decir, de la reacción, de la respuesta que provoca en el centro personal del hombre la irrupción del Misterio. En la actitud de oración se difracta a través de las múltiples facetas de la existencia: razón, sentimiento, libertad, ese rayo de la presencia del Misterio que toca, ciega e ilumina, a un tiempo, el centro de la persona. En esta actitud comienza el hombre a vivir la toma de conciencia de esa misteriosa presencia y la decisión de responder activamente a ella; y como vivir humanamente es expresar, exteriorizar el propio ser, en la actitud de oración proyecta el hombre sobre su expresividad corporal, sobre su duración y sobre su mundo, en una palabra, sobre el ejercicio de su existencia, sobre su vida, su conciencia de la presencia de Dios y su respuesta incondicional de aceptación.

Pocas actitudes del hombre son tan ricas en matices como la actitud de oración. Todas las fibras de la condición humana vibran en ella al toque de ese acontecimiento inefable que es la presencia de lo divino. Ninguna está tan profundamente arraigada como ella, que tiene su origen en el centro mismo del hombre abierto al abismo del Misterio. Por eso no es fácil describirla. Pero esto no debe llevarnos a imaginarla como algo recóndito, sólo accesible a una experiencia misteriosa. En los actos externos en que se encama y en la tonalidad que presta a la vida toda del hombre que la hace suya podemos percibir los rasgos más salientes que la caracterizan.

De la dispersión al recogimiento

Todas las escuelas de espiritualidad comienzan por enseñar al hombre que quiere orar a recogerse. Sólo una mente atenta y concentrada puede descubrir una presencia que, cualquiera que sea el medio en que se manifiesta -realidad natural, acontecimiento de la vida o experiencia interior-, instaura una dimensión supraempírica. Todos los maestros de oración previenen a sus discípulos contra la distracción como su enemigo más frecuente. Pero la distracción de los sentidos y la falta de concentración de la mente son el resultado de una dispersión interior más peligrosa. El hombre necesita pasar por las realidades exteriores para realizar su vida. Tiene que ir siendo a través de innumerables actos para lograr ser plenamente. Las cosas y las acciones que se las proporcionan, reclaman permanentemente su atención. Pero ninguna de ellas responde plenamente a sus aspiraciones. Por eso cuando el hombre se abandona a ellas corre el peligro de olvidar su ser entre tanto hacer y tanto tener, y

se disipa como sujeto en aquello que necesita, pero que no le basta, para realizarse. Entonces vienen la disipación, la distracción, el olvido de sí, el divertimiento, la funcionalización de la vida como forma de ser, o de no ser, en la que el hombre cae con tanta frecuencia.

La actitud de oración supone -o, mejor, realiza- la superación de esa forma de vida. El hombre, que tiene su centro más allá de sí mismo en ese interior intimo meo de que hablaba san Agustín, no puede realizar por sí mismo su plena concentración. Pero cuando se hace presente en su vida la realidad divina aparece para él el unum necessarium que responde plenamente a sus aspiraciones, que acalla sus preguntas últimas, que resuelve sus tensiones. Todas las facultades del hombre, llevadas al límite de sus posibilidades, se concentran en esa realidad suprema. En ella descubre el hombre las verdaderas dimensiones de esa interioridad que anima, unifica y orienta todos sus actos. En este sentido decimos que la actitud de oración supone y realiza la concentración y el recogimiento.

Bien entendida, esta actitud no recluye al hombre en ninguna especie de castillo interior que le aísle del mundo exterior ni de la vida. Sus facultades no se vuelven al interior del hombre en un sacrificio estéril de sus posibilidades ni en un disfrute narcisista de sus cualidades. Centradas en un centro superior al hombre, sus posibilidades se ven acrecentadas y su poder de realización, multiplicado. El hombre unificado en el unum necessarium ve liberadas sus energías para una acción más eficaz en el mundo, porque las tareas mundanas, reconocidas en su condición de «penúltimas» y de relativas pierden el poder de seducción y, por tanto, de esclavización sobre el hombre que antes tenían. Así, pues, la actitud de oración, al mismo tiempo que recoge al hombre, le abre, al abrir hasta el infinito el horizonte de sus posibilidades, y le libera.

Una vida puesta en la presencia de Dios

Todo acto de oración comienza con un «heme aquí», «aquí nos tienes», dirigido a la realidad invisible con la que el que ora quiere comunicarse. Los maestros de la vida espiritual dicen que hay que comenzar por «ponerse en la presencia de Dios». No es exactamente hacer acto de presencia. Es, más bien, reconocerse en la presencia, es decir, presentarse requerido por una previa presencia que nos envuelve. El hombre no puede forzar esa Presencia, pero necesita disponerse a ella para que ocurra. El presupuesto para ello es «la disposición del hombre entero a aceptar esa Presencia, la simple espontaneidad sin reservas, el volverse hacia ella» (Martín Buber). «Quien no está presente -dice el mismo autor- no puede percibir Presencia alguna». La actitud expresada en todas estas fórmulas no se agota en el simple exponerse a una mirada. Indican que el sujeto que la adopta vive frente a la realidad misteriosa en la actitud de la relación interpersonal. El Misterio no es para él objeto de ninguna de sus facultades. Es una presencia personal que transforma el ejercicio de todas ellas y confiere nuevo valor a todos sus actos. Quien ha experimentado lo que es vivir en relación interpersonal con una persona puede entender lo que significa vivir en el estado de gracia de la relación y la presencia con la realidad divina.

Desde ese estado de gracia, la vida toda y la misma naturaleza se transfigura. Vivir en ese estado de presencia no significa ver visiones, pero sí escuchar ecos, rumores del más allá, donde el hombre encerrado en sí o el hombre disipado no oye más que su propia voz o el ruido de las cosas; es descubrir en la realidad y en la vida las huellas de una presencia que las ha dejado «vestidas de su hermosura». En el diálogo de la plegaria se expresa de la forma más clara este ser desde la relación. Pero el hombre en actitud de oración no necesita hablar para estar en diálogo. Desde ella toda su vida se convierte en acto de reconocimiento y de respuesta.

A la luz de la verdad y en un clima de confianza

De muchas maneras ha dicho el hombre religioso que conocer a Dios es ser conocido por él. Cuando Dios se revela al hombre, al mismo tiempo que le descubre su intimidad y se la

comunica, le descubre su propia interioridad, le hace transparente su propio misterio. Le revela, en primer lugar, esa finitud radical que sólo se descubre en sus verdaderas dimensiones a contraluz, en negativo, por contraste con la grandeza divina; le revela también su condición pecadora, su incapacidad de salvarse si no es por gracia; pero le revela al mismo tiempo la dignidad de su vocación, la profundidad casi insondable de su ser, el horizonte infinito al que están abiertas sus posibilidades. El hombre religioso puede ignorar muchas cosas sobre la «composición» de la «naturaleza» humana. Pero a la luz de la relación con el Misterio se le revela, con una claridad que no le presta el mayor esfuerzo suyo de lucidez, la más profunda verdad de su condición. Y esta verdad eminentemente operativa le marca el camino que ha de seguir para su realización; le indica el sentido en que han de orientarse todos sus pasos. Por eso la Presencia de Dios es interpretada tantas veces por el hombre en oración como la luz imprescindible para caminar por la vida.

Pero muchas veces la lucidez es corrosiva, paralizadora. El hombre puede descubrir su finitud -su miseria, como decía Pascal- y verse tentado por la desesperación o la rebeldía. Sucede así cada vez que el hombre percibe los límites de su condición en el choque con la decepción sistemática, con el fracaso continuo. La finitud aparece entonces no como don sino como condena, y engendra, según los talantes, resignación, rebeldía o desesperación. El hombre en oración descubre a la luz de Dios la miseria de su condición a la vez que la grandeza de su destino. Sus posibilidades, los recursos que constituyen su vida le parecen así caudal que procede de más allá que él mismo pero con el que él está llamado a realizar un destino hecho de valores sin límites. La vida -cualesquiera que sean las circunstancias por las que discurra- le parece así un don, fruto de una iniciativa amorosa que ilumina su origen, que él debe hacer suyo en una actitud de aceptación gozosa y de confianza. La aceptación del propio origen, la conciencia de un designio providente sobre su presente y la esperanza de un futuro absoluto y feliz como término de sus proyectos bañan la existencia del hombre en oración en un clima inalterable de confianza. Tal aceptación de la vida en sus distintos momentos y circunstancias no supone una actitud pasiva ante los acontecimientos, interpretados en su facticidad como «queridos por Dios». La aceptación del que ora no engendra fatalismos. Una actitud fundamental de confianza constituye la mejor plataforma para la lucha por transformar las condiciones de la vida; desde ella esas circunstancias se interpretarán como estímulos para ejercitar su capacidad de iniciativa. Pero el hombre en oración no acude a esa batalla armado tan sólo con su coraje y menos con su odio o su sed de venganza. La lucha contra el mal bajo todas sus formas moviliza todos sus esfuerzos, pero la confianza en un bien, que no es sólo horizonte de su tendencia sino que se ha hecho presencia y ánimo y compañía, sumerge esa lucha en una atmósfera de confianza en cuanto a sus resultados y de bondad en cuanto a los medios a utilizar en ella.

Este rasgo de la actitud orante se manifiesta de la forma más clara en los actos de esa forma aparentemente menor de oración que es la petición. En ella el hombre, enfrentado con un mal que le amenaza gravemente, en lugar de reaccionar con la desesperación o la rebeldía expresa desde esa situación de indigencia su absoluta seguridad de que su vida está en buenas manos, pidiendo -sin condicionar su confianza a la obtención del bien que pide y sin renunciar a la puesta en marcha de todos sus esfuerzos la ayuda de alguien para quien incluso ese mal trance tiene un sentido que al hombre se le oculta. Pero la confianza no se reduce a estos momentos de súplica sino que acompaña el ejercicio todo de la vida, lo potencia y se traduce en inalterable y agradecida alegría y en constante esperanza. A quien se ha establecido en esta actitud «nada le turba», podríamos decir utilizando la conocida letrilla de santa Teresa, «nada le espanta», seguro de que «quien a Dios tiene... nada le falta».

La vida y el mundo, transfigurados

Muchas formas de oración parecen suponer como condición o proponerse como fin el retiro del mundo y el alejamiento de la vida. Y, sin embargo, el encuentro verdadero con Dios no

tiene lugar en el vacío de la abstracción o del desinterés por la vida. Su Presencia nunca se le ofrece al hombre de forma inmediata. El hombre en oración no tiene, ordinariamente, visiones de Dios, sino que le descubre en medio de la vida más concreta y en el contexto del mundo. El camino para que ese descubrimiento tenga lugar no es dar un rodeo para descubrir, detrás de la vida con sus cosas, una presencia que éstas ocultan; sino penetrar a fondo en la densidad de lo sensible y de lo histórico para que en la confrontación con ello se refleje la luz interior de la Presencia, sólo visible en la transfiguración de las cosas que ve y de los acontecimientos que vive.

La primera manifestación de este acontecimiento en la vida del hombre tiene lugar en la oración de bendición y de alabanza. En ella la realidad mundana: cosas de la naturaleza, sucesos de la vida, siguen siendo lo que son, pero el hombre en oración responde a ellas no sólo utilizándolas, conociéndolas o transformándolas. A través de estas reacciones y desde la actitud de la Presencia descubre una nueva dimensión de esas cosas: su condición de don, de rumor y de huella. Y este descubrimiento le hace prorrumpir en el himno de alabanza. Insistamos, porque aquí el peligro de malentendido es muy grande: la actitud de bendición y de alabanza supone ciertamente la atención a la Presencia del invisible; pero sólo es posible desde la penetración en el espesor de la vida. Sin la Presencia, el hombre se pierde en la superficie de lo sensible y se disipa en la multiplicidad de lo accidental, pero sin el paso por la realidad y desde el vacío de la abstracción y de la evasión, el hombre no tendrá de qué alabar. No son los muertos, podríamos decir acomodando libremente la expresión del salmo, los que alaban a Dios. Los grandes cantos de alabanza, el «cántico espiritual», el «cántico de las criaturas» suponen una enorme capacidad de sintonía con la realidad y la belleza del mundo y de la vida.

Más allá de la evasión y las ilusiones

Como todas las cosas más altas, la oración se presta a las peores corrupciones. Cuando se olvida su dificultad radical y se pretende instalarse en ella economizando esfuerzos y utilizando atajos, se llega a estados que no tienen con ella en común más que el nombre. La dificultad radical de la actitud de oración es la misma que la de la actitud religiosa fundamental la fe en lenguaje cristiano- que se expresa en ella. En esa actitud el hombre concentra al máximo sus facultades para salir de sí y entregarse incondicionalmente en la aceptación y en la confianza. Por eso es actitud que, siendo capaz de iluminar la vida del sujeto, lo hace sólo a condición de aceptar una claridad que es oscura para los ojos naturales. Por eso también sólo confiere seguridad, previa la aceptación de un riesgo absoluto. No es extraño, pues, que el hombre busque los beneficios de esta actitud por caminos más fáciles. La oración se pervierte entonces y se presta a toda clase de críticas. Con frecuencia el hombre busca en la oración traer su pequeño «cielo» a la tierra. Es la tentación de convertir la oración en ilusión o de evadirse en ella. Se trasladan los pequeños deseos terrenos no satisfechos al reino de la imaginación y se termina por instalarse engañosamente en él. Se ocultan, se olvidan o se ignoran los conflictos y las tensiones de la vida y se sustituyen por una vida idílica –imaginada en la que, antes de tiempo, Dios enjugaría todas las lágrimas. Pero es bien sabido que el «cielo», por definición, no cabe en nuestra tierra. Y la forma de caminar hacia él -hacia el encuentro con el Misterio- no es, como veíamos antes, salirse de ella.

La verdadera actitud de oración no cae en la ilusión porque no es fruto del deseo. El hombre no acude a ella para compensar decepciones. Sólo se ora desde un encuentro, desde una Presencia en la que el hombre no tiene la iniciativa, aunque en su mano está rehusarla. Y esta Presencia no salva al hombre más que si éste comienza por renunciar a toda actitud en la que lo importante sea él mismo, sus deseos y sus necesidades. Sólo a quien comienza por renunciar a todo le es devuelto todo transfigurado en la salvación religiosa. Con lenguaje de las escuelas espirituales, quien parte de sus deseos sólo encontrará los consuelos de Dios, pero no el Dios de los consuelos.

Tampoco es auténtica la actitud de oración si se convierte en evasiva. El hombre en oración no ignora ni disimula los conflictos y las tensiones de la vida; ni los resuelve anticipada y engañosamente haciendo intervenir a Dios directamente como fuerza apaciguadora. Ya lo hemos visto, sólo en la vida real realmente vivida puede tener lugar el encuentro con el Misterio. Cualquier negación del mundo o de la historia conduce a una evaporación de su presencia. Y si es verdad que esta Presencia engendra alegría y confianza, no lo es menos que tales sentimientos no suponen la supresión de las dificultades, sino que proporcionan al hombre recursos para luchar contra ellas.

De varias formas ayuda al hombre la actitud de oración a mejor vivir su vida. La relativización de lo mundano que opera la atención del Unum necessarium le priva de su poder de seducción, de su capacidad de absorción, de su potencia obsesiva sobre el hombre. La oración hace ecuánimes, serena, presta esa difícil libertad de espíritu indispensable a los hombres para vivir sin agobios ni angustias. Además, la presencia del infinito libera en el hombre energías que difícilmente surgirían si todos sus proyectos tuviesen como objeto y como fin el mundo finito. La actitud de oración, lejos de ocultar al hombre sus conflictos, le descubre, gracias al conocimiento de sí que le procura, la raíz más profunda de los mismos y le evita contentarse con soluciones a los mismos que se -reducirían a simples componendas. Por último, el hombre que vive en la actitud de relación interpersonal con el misterio, se abre así a la generosidad absoluta y en esa apertura encuentra el mejor fundamento para el reconocimiento de los otros sujetos y la colaboración interpersonal en las tareas humanas.

La actitud de oración, en una palabra, no nos sustituye el mundo y la vida reales por un reino de fantasía. Pero nos abre los ojos para descubrir la dimensión trascendente que comporta su realidad natural y nos presta los recursos necesarios para realizarla.

La oración cristiana

LA ORACIÓN CRISTIANA, HOY. CARTA PASTORAL DE LOS OBISPOS DE PAMPLONA, ETC. 1999

18. La oración ocupa un lugar central en toda religión. Ella es la primera manifestación de la actitud religiosa, la respuesta que despierta en la persona la presencia del Misterio. Por eso está tan arraigada en el corazón humano. En todas las religiones se ora a Dios. Vamos a describir brevemente cómo hemos de orar los cristianos, es decir, qué respuesta provoca en el creyente el Misterio de Dios encarnado y revelado en Jesucristo. No hemos de olvidar que hay una oración propia de los discípulos de Jesús, que también hoy hemos de aprender los cristianos con la misma actitud de quienes un día le preguntaron: "Maestro, enséñanos a orar, como enseñó Juan a sus discípulos" (Lc 11, 1).

Orar en nombre de Jesucristo

19. Los cristianos oramos siempre "en el nombre de Jesús ". No nos dirigimos hacia Dios a solas. No buscamos un acceso directo hasta él. Nuestro camino pasa siempre por Jesús, el Hijo, en el que Dios se nos ha revelado como Padre bueno y cercano. Nuestra primera tarea es aprender a rezar "en el nombre de Jesús".

• Orar como discípulos de Jesús

20. Orar en nombre de Jesús es, antes de nada, orar como discípulos de Jesús. La oración cristiana nace del seguimiento fiel a Jesús. El cristiano no ora a Dios de cualquier manera, siguiendo arbitrariamente sus impulsos. Su modelo para dirigirse a Dios es Jesús. Por eso, se esfuerza por orar según el espíritu y el estilo de Jesús, animado por los mismos sentimientos y la misma actitud de Jesús ante el Padre. Hay algo que no deberíamos olvidar: a través de todas las fórmulas, métodos y estilos de oración, los cristianos no hacemos más que una oración: la oración que nos enseñó Jesús, el "Padre nuestro la oración de los que, siguiendo a Jesús, buscan con fe el Reino de Dios.

• Orar en comunión con Cristo

21. Podemos dar un paso más. La oración en nombre de Cristo es una oración suscitada, movida y animada por el Espíritu de Cristo que habita en nosotros. Cada uno podemos decir lo mismo que San Pablo: "Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mi " (Gal 2, 20). Es Cristo quien alienta y sostiene nuestra oración: "Si permanecéis en mí y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis... Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor" (Jn 15, 7.9). En cualquier situación, en el momento de la súplica o del agradecimiento, a la hora de pedir perdón o de alabar a Dios, nuestra oración nace de nuestra comunión con Cristo. La fuente de nuestra oración es ese Cristo a quien amamos sin haberle visto y en quien creemos aunque de momento no lo veamos (Cfr. 1 Pe 1, 8).

• Orar como miembros del Cuerpo de Cristo

22. Precisamente por esto, orar en nombre de Cristo es orar como miembros de su Cuerpo que es la Iglesia. Esta es la promesa de Jesús: "Yo os aseguro que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra para pedir algo, sea lo que fuere, lo conseguirán de mi Padre que está en los cielos. Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos " (Mt 18, 19-20). Los cristianos oramos siempre en comunión con todos los que viven animados por el Espíritu de Cristo. Incluso, la oración más personal, la que hacemos a solas,

ante el Padre que está en lo secreto (Cfr. Mt 6, 6), es una oración que llega hasta el Padre por medio de Cristo y, por ello mismo, una oración unida a cuantos forman su Cuerpo. Por eso, un cristiano no puede orar si no es abriéndose fraternalmente a los demás. La oración en nombre de Jesús exige abrirse al perdón y a la reconciliación: "Cuando os pongáis de pie para orar, perdonad si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos perdone vuestras ofensas " (Mc 11,25).

• Orar por mediación de Cristo

23. Lo que venimos diciendo tiene su raíz última en que Cristo es nuestro único Mediador ante el Padre. El es el gran orante, el único y verdadero orante. Resucitado, "está siempre vivo intercediendo " por toda la humanidad (Hebr 7, 25). En medio de nuestra mediocridad y a pesar de nuestra fe débil y pequeña, sabemos que "tenemos a uno que intercede por nosotros ante el Padre, Jesús, el justo" (1 Jn 2, 1). Al rezar no hacemos sino participar en esa oración que Cristo eleva al Padre por la creación entera. De esa oración reciben todo su valor, significado y hondura nuestras oraciones y súplicas. Por eso, la oración en nombre de Cristo es una oración universal, abierta a todos los hombres y mujeres del mundo, incluso a los que podemos sentir como enemigos. Esa fórmula con que terminamos siempre las oraciones litúrgicas, "por nuestro Señor Jesucristo", no son palabras vacías que hemos de repetir de manera rutinaria. Las hemos de pronunciar despacio porque expresan el verdadero contenido de nuestra oración cristiana.

Invocar a un Dios Padre

24. El rasgo más original y gozoso de la oración cristiana proviene del mismo Jesús que nos ha enseñado a invocar a Dios como Padre, con la confianza de hijos e hijas pues realmente lo somos: "Vosotros cuando oréis decid 'Padre'" (Lc 11, 2). Sería un error desfigurar esta oración o sustituirla con elementos extraños debilitando nuestro encuentro gozoso con el Padre del cielo.

• El diálogo con un Dios personal

25. La oración del cristiano es un diálogo con un Dios personal que está atento a los deseos del corazón humano y escucha su oración. Una meditación que desembocara sólo en un estado de quietud o en una "inmersión en el abismo de la divinidad" no sería todavía encuentro cristiano con Dios nuestro Padre. Aún reconociendo todo su valor sanante, no hemos de confundir tampoco el sosiego y la distensión que generan ciertos ejercicios físico-síquicos con la comunicación cristiana con Dios. Por otra parte, el "vacío mental" que se consigue por medio de ciertas técnicas no tienen en sí mismo un valor religioso cristiano si no conduce a la persona hacia el misterio personal de un Dios Padre.

La oración de los salmos, hecha de súplicas ardientes, invocaciones confiadas y deseo de Dios, nos orientan bien hacia el clima propio de la oración cristiana: "Mírame, oh Dios, y ten piedad de mi que estoy solo y afligido " (Sal 25, 16); "Tu rostro busco, Señor, no me escondas tu rostro" (al 27, 9), "Te daré siempre gracias... Tú sí que eres bueno" (Sal 51, 11).

• Con la confianza de hijos

26. Orar teniendo como horizonte a un Dios Padre es invocarle siempre con confianza filial. Jesús siempre se dirigió a Dios llamándolo "Abba", "Padre ", y, fieles a ese espíritu, también nosotros sintiéndonos "hijos en el Hijo" nos atrevemos a decir lo mismo. Nos lo recuerda San Pablo: "Mirad, no habéis recibido un espíritu que os haga esclavos para recaer en el temor; habéis recibido un Espíritu que os hace hijos y que nos permite gritar: 'Abba, Padre'. Ese mismo Espíritu le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios" (Ro 8, 16). Por eso el cristiano no reza a un Dios lejano al que hay que decirle muchas palabras para informarle y convencerle. Esa oración, según Jesús, no es propia de sus discípulos. Nosotros orarnos a un Padre que "sabe lo que necesitamos antes de pedírselo" (Mt 6, 8). Un Padre bueno que nos

ama sin fin: "Si vosotros siendo malos sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, cuánto más vuestro Padre de los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan" (Mt 7, 11). Los que sois padres y madres entendéis mejor que nadie las palabras de Jesús.

Por eso, la oración cristiana nunca es fácil pero siempre es sencilla. Basta invocar a Dios sinceramente, con corazón de niño. No jugar ante Dios a "ser mayores". Despojarnos de nuestras máscaras y confiar en su amor misericordioso. El se revela, no tanto a los sabios y entendidos, sino a "la gente sencilla" (Cfr. Mt, 11, 25).

• Desde el ser de hijos

27. Orar a un Dios Padre no infantiliza. Al contrario, nos hace más responsables de nuestra vida. No rezamos a Dios para que nos resuelva nuestros problemas. Oramos y vigilamos para fortalecer nuestra "carne débil " y disponernos mejor a cumplir la voluntad del Padre (Cfr. Mt 26, 41). No se trata de seducir a Dios y convencerle para que cambie y cumpla nuestros deseos. Si oramos es precisamente para cambiar nosotros escuchando los deseos de Dios. No le pedimos que cambie su voluntad para hacer la nuestra Pedimos que "se haga su voluntad" que es, en definitiva, nuestro verdadero bien. Rezamos para escuchar y cumplir con más fidelidad la voluntad del Padre. Así oraba Jesús: "Padre,.. no se haga mi voluntad sino la tuya" (Lc 22, 42).

Movido por ese espíritu de fidelidad al Padre, el discípulo de Jesús se abre al amor universal. No es posible invocar a Dios como Padre sin sentirse hermano de todos. La filiación fundamenta la fraternidad. No le reza cada uno sólo a "su Padre". Oramos a "nuestro Padre", el Padre de todos sin excluir a nadie. Así lo quería Jesús: "Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y hace llover sobre justos e injustos" (Mt 5, 44-45).

Movidos por el Espíritu

28. Esta oración cristiana no es una obligación ni un logro humano. Antes que nada es una gracia, un don. La iniciativa es de Dios. El mueve nuestros corazones. Su Espíritu alienta toda oración verdadera. Sólo podemos orar movidos por su Espíritu.

• Dóciles al Espíritu

29. El Espíritu de Dios habita en cada uno de nosotros. Podemos estar atentos a su presencia o no prestarle atención alguna, podemos libremente acoger su acción o rechazarla, pero el Espíritu de Dios está siempre ahí como "dador de vida" en cada persona. "El amor que Dios nos tiene inunda nuestros corazones, por el Espíritu Santo que nos ha sido dado " (Ro 5, 5) . Para orar bien hemos de escuchar dentro de nosotros mismos al Espíritu de Jesús orando al Padre: "Dios envió a vuestro interior el Espíritu de su Hijo, que grita Abba, Padre " (Gal 4, 61). La oración no es tanto cuestión de conocimiento y técnicas como de escucha y de atención interior a este Espíritu que nos atrae hacia Dios. Esto es lo primero que hemos de aprender: "orad movidos por el Espíritu Santo y manteneos así en el amor de Dios " (Jds 20).

• La ayuda del Espíritu

30. Nosotros no sabemos rezar bien. Nos falta experiencia, caemos en la rutina. No sabemos qué hacer para orar como conviene. Es el Espíritu el que puede orientar y transformar nuestra oración. "El Espíritu acude en auxilio de nuestra debilidad: nosotros no sabemos, a ciencia cierta, lo que debemos pedir, pero el Espíritu en persona intercede por nosotros con gemidos, sin palabras" (Ro 8, 26). El nos ayuda a descubrir que Dios está en nosotros. "Gracias al Espíritu que nos dio, conocemos que Dios está con nosotros" (Jn 3, 24). El nos enseña poco a poco la verdad de Dios. Nos permite acoger e interiorizar su Palabra. "El Espíritu de la verdad os irá guiando en la verdad toda" (Jn 16, 13).

• Los frutos del Espíritu

31. El cristiano "ora en toda ocasión en el Espíritu " (Cfr. Ef 6, 18). Esta oración no es fórmula, no es palabras o recitación. No es "letra que mata sino Espíritu que da vid" (2 Cor 3, 6). Lo que verdaderamente da vida a la oración no es la búsqueda de nuevos métodos y caminos. Todo ello es importante si nos ayuda a "orar en espíritu y en verdad " (Jn 4, 23). Sólo esta oración nos va haciendo cristianos. Hace crecer en nosotros los frutos del Espíritu: "amor, alegra, paz, tolerancia, agrado, generosidad, lealtad, sencillez" (Gal 5, 22). Por eso, lo primero que hemos de pedir a Dios es "el Espíritu" (Cfr. Lc 11, 13). El transformará nuestra oración.

Al servicio del Reino

32. El cristiano no reza a cualquier divinidad. Eleva su corazón a un Dios Padre que quiere hacer reinar entre los hombres su amor y su justicia. El Dios a quien invoca es inseparable del Reino. Por eso, la oración cristiana se resume en esta súplica: "Venga a nosotros tu Reino".

• Buscando el Reino de Dios

33. El cristiano ora siempre buscando como última realidad el Reinado de Dios entre los hombres. "Ya sabe vuestro Padre del cielo que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero su Reino y su justicia y todas esas cosas se os darán por añadidura" (Mt 6, 32-33). Todo ha de quedar subordinado a la acogida del Reino de Dios en nosotros y en el mundo entero. Por eso nos hemos de preguntar a qué Dios oramos- ¿a un Dios apático e indiferente ante las injusticias y el dolor humano o a un Dios que quiere la justicia y el bien de todos? ¿En quién "pensamos" cuando nombramos a Dios? ¿De dónde arranca y hacia dónde nos conduce la oración? ¿Brota de nuestro egoísmo y nos encierra todavía más en él? ¿Nace de la búsqueda del Reino de Dios y nos compromete más en su realización?

• Orar al Dios de los pobres

34. La oración es cristiana si es acogida del Dios de Jesús y no un contacto con la divinidad en general. Pero el Dios de Jesús es el "Dios de los pobres", el defensor de los desvalidos, el que se ha encarnado en él para "buscar y salvar lo que estaba perdido" (Lc 19, 10). No cualquier contemplación es cristiana. No cualquier búsqueda de Dios es fiel a Cristo sino aquella en la que se busca al Dios de los últimos. En la oración cristiana se bendice a Dios porque revela su Reino a los pequeños (Cfr. Mt 11, 25), se busca la voluntad de Dios sobre el Reino, se da gracias por su crecimiento, se pide perdón por su ausencia. En el centro de esta oración está siempre el Dios de los pobres. En su interior resuena siempre la llamada de Cristo a encontrarlo entre ellos (Cfr. Mt 25, 40).

Desde la vida real

35. La oración del creyente brota de la misma vida. Su contenido es la misma existencia vivida día a día. No hay que hacer grandes elucubraciones para dirigirse a Dios. Basta presentarnos ante él con nuestro ser. Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser punto de partida de una oración de súplica, de acción de gracias, alabanza, queja o petición de perdón.

• De la necesidad a la comunión

36. Cuando se siente necesitado, el ser humano grita y su grito se hace llamada. No nos bastamos a nosotros mismos y buscamos la ayuda de alguien que nos pueda responder. Pero el hombre no necesita sólo soluciones para sus diversos problemas. En el fondo de su ser y detrás de esas necesidades se abre un vacío que nada ni nadie puede llenar. El hombre necesita salvación. Es entonces cuando el grito humano se hace súplica a Dios: "Desde 1o hondo a ti grito, Señor: Señor, escucha mi voz" (Sal 130, 1).

El creyente no hace de esta oración un instrumento mágico para ir satisfaciendo sus necesidades de forma más fácil. Su oración es expresión de su confianza total en Dios como último Salvador. "El Señor es mi fuerza y mi energía, él es mi salvación" (al 118, 14). Poco a poco, su oración se hace confianza y comunión con Dios. Sus peticiones no se centran tanto en las cosas que necesita cuanto en ese Dios que acompaña siempre. Su corazón tiende hacia Dios por sí mismo y busca, en medio de las necesidades, su presencia callada y amistosa. Pedimos a Dios lo que necesitamos, pero nuestra oración es un confiado "dejar hacer" a Dios en cuyas manos está nuestra salvación.

• De la alegría de vivir a la alabanza

37. La vida no es sólo necesidad. Es también gozo, expansión y disfrute. Ese sentimiento indefinible que es la "alegra de vivir" no se cierra sobre sí mismo. El ser humano necesita decir y agradecer su alegría a alguien. Pero, ¿hacia dónde o hacia quién dirigir el agradecimiento por ser y por vivir? Del corazón creyente sube una gratitud inmensa, no hacia la vida en abstracto, sino hacia Dios, fuente y origen de todo bien: "Tú eres mi Dios. Te doy gracias " (Sal 1 18, 28).

No es sólo la acción de gracias por dones concretos. El creyente percibe que todo es gracia, todo es recibido. De su corazón brota la alabanza a Dios, el reconocimiento de su grandeza y de su bondad salvadora: "¡Dios mío, qué grande eres!" (Sal 104,1). "Alabaré al Señor mientras viva" (Sal 146, 2).

• Del sufrimiento a la confianza

38. La vida es muchas veces dolor y sufrimiento. El ser humano se siente desgarrado por la enfermedad, la desgracia o las injusticias. Nuestro anhelo de felicidad queda roto en mil pedazos por la tribulación. Nace entonces de nuestro interior la queja: ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué tanto? El creyente se queja a Dios: "¿Por qué te quedas lejos, Señor, y te escondes en las hora de angustia? " (Sal 10, 1); "¿Hasta cuándo he de quedar con el corazón apenado todo el día?" (Sal 13, 3). Si la queja se dirige hasta ese Dios que es sólo Amor, el creyente va descubriendo que no es Dios el que envía aquel mal o quiere nuestro daño. El quiere siempre nuestro bien a pesar y a partir de nuestros inevitables sufrimientos; en ellos y por ellos, Dios nos ofrece la posibilidad de conseguir bienes más importantes y valiosos. La queja se transforma entonces en confianza: "Tú, Señor, estás cerca" (Sal 1 19, 151). "¡Yo soy pobre y desgraciado, pero el Señor cuida de mí" (Sal 40, 18).

• De la culpa a la acogida del perdón

39. El ser humano se siente con frecuencia culpable. Es inútil ignorarlo. La vida es también culpabilidad, contradicción interior, descontento de sí mismo, temor e indignidad, reproche, necesidad de ser diferente. La persona puede entonces huir de sí misma, pero puede también escuchar el anhelo más hondo de su ser y buscar el perdón y la reconciliación. Es lo que hace el creyente cuando implora la misericordia de Dios: "Por fu inmensa compasión, borra mi culpa" (Sal 51, 30). 1o es sólo pedir perdón por pecados concretos. La persona sabe que necesita vivir constantemente del perdón de Dios. Este apoyarse en la misericordia de Dios no es una sutil huida de sí mismo y de su responsabilidad, sino el mejor modo de enfrentarse a ella con lucidez: "Tu misericordia, Señor, me sostiene" (Sal 94, 18); "Oh Dios, crea en mí un corazón nuevo" (Sal 51, 12).

• De la finitud a la adoración

40. El ser humano percibe de muchas maneras su inconsistencia y finitud. La muerte, siempre presente en el interior de la vida, no es sino el recuerdo permanente de nuestra caducidad. El individuo puede vivir distraído, ocupando su conciencia con toda clase de impresiones, actividades o información. Pero no logra acallar del todo los interrogantes más hondos del ser humano: ¿quién soy yo?, ¿qué era antes de nacer?, ¿qué me espera?. Puede entonces caer en la desesperación del nihilismo o en la resignación del pragmatismo. El creyente, desde su

finitud radical, se abre confiadamente al Misterio de Dios. Su corazón se postra ante el Dios Santo, no como ante una fuerza exterior a sí mismo, sino como ante el Creador que lo reafirma en su propio ser. Al adorar a Dios, se siente sostenido por aquel fuera del cual no es nada. Al mismo tiempo que proclama: "Desde siempre y por siempre tu eres Dios" (Sal 90, 2), de su corazón brota la confianza: "El Señor sostiene mi vida" (Sal 54, 6)

Oración y vida

46. No siempre parece fácil armonizar vida y oración. Se debe probablemente a que tenemos una idea falsa tanto de la vida como de la oración. Pensamos que la vida consiste en estar agitados realizando muchas actividades y que la oración consiste en retirarnos de la vida y olvidar lo que se refiere a nuestro prójimo y a su situación humana. Nada más lejos de la realidad.

• La oración conduce a la acción

47. Comencemos por decir que no oramos para cumplir una obligación entre otras, ni para ofrecer a Dios una gloria que falta en el resto de nuestra vida. Nuestra oración es expresión y fuente de vida cristiana. Nace de la vida y nos conduce a ella. Es falso oponer oración y vida como si la oración no perteneciera a la vida. Al contrario, la oración es uno de los momentos fuertes de nuestra vida, un momento culminante de nuestra acción, porque desde la oración alentamos y sostenemos nuestro vivir. El encuentro sincero con Dios centra nuestra vida en "lo único necesario" liberándonos del egoísmo y del poder acaparador de las cosas. Al mismo tiempo, suscita en nosotros energías que difícilmente se despertarían si todo se redujera a lo finito. Por otra parte, nos permite descubrir las raíces profundas de los conflictos y del sufrimiento humano, y nos impide contentarnos con cualquier componenda o justificación evasiva. Al abrirnos al Amor del Padre encontrarnos en él el mejor fundamento para reconocer, amar y servir a los hermanos. Se entiende bien la exhortación de San Pablo: Vivid "perseverantes en la oración, compartiendo las necesidades de los santos, practicando la acogida" (Ro 12, 12-13).

• La prueba de toda oración

48. El que de verdad se comunica con Dios nunca es un "yo" aislado. No puede encontrarse con Dios Padre sin encontrar en él la razón, la fuerza y el fundamento de la fraternidad humana. El aislamiento, la despreocupación de los demás, la competitividad como forma de vida, la indiferencia al dolor humano hacen imposible la verdadera oración. Por eso, la prueba de toda oración es el amor. La mejor oración es aquella que nos hace amar más. Es impensable el encuentro con el Amor sin que genere una vida de amor. Aunque crea hacer mucha oración, "quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor " (1 Jn 4, 7). La oración necesita el espacio de la vida entera para expresarse como amor. No se ama a ratos y de manera intermitente. Se ama en la oración y en la vida.

Orar en tiempos de increencia

57. Hay que hacer oración. No sólo hablar de oración. Hay que hacer oración con convicción y deseos renovados de buscar a Dios en estos tiempos en que su presencia parece ocultarse más que nunca. Es precisamente en la oración donde puede crecer y reafirmarse nuestra fe tratando con Dios de nuestros miedos, dudas e inseguridades.

• Cuando Dios se oculta

58. El clima de secularización e indiferencia parece eclipsar hoy la presencia de Dios. El creyente siente hoy el desafío inquietante e interpelador: "¿Dónde está tu Dios? " (Sal ....) La falta de eco social de lo religioso parece debilitar la firmeza de la fe en el interior de las conciencias. El clima social de increencia afecta o condiciona con frecuencia la forma de

creer de no pocos, erosionando la seguridad de su adhesión o haciendo vacilar su aprecio de la presencia de Dios en sus vidas.

¿Cómo orar cuando todo parece imponer un "denso silencio de Dios"? Este silencio puede ser escuchado como una invitación a buscarlo con más deseo y verdad. "¿Adónde te escondiste? " es el grito del creyente. Es el momento de revisar imágenes falsas de Dios purificando nuestra pretensión de entenderlo, explicarlo y dominarlo. Es la hora de perseverar en la oración sufriendo su ausencia, echando en falta su presencia viva, despertando la fe desnuda: *"¡Que bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche!*" (San Juan de la Cruz).

• Una oración para nuestros tiempos

59. La ausencia social de Dios puede hacer florecer en nosotros una oración más probada. Hoy resulta más difícil rezar con palabras superficiales o repitiendo fórmulas de manera mecánica. Difícilmente puede ser entendida la oración sólo como una obligación. Es más fácil que se disipen gustos engañosos y falsas autocomplacencias de quien rezaba pensando "yo no soy como los demás". Es la hora de aprender a orar desde la espera, la paciencia y el deseo de Dios. El desposeimiento de nosotros mismos y el desprendimiento de falsas seguridades puede abrir un espacio nuevo para la visita de la salvación de Dios.

• En comunión fraterna con los no creyentes

60. La oración del cristiano no puede desentenderse de nadie. Tampoco de quienes, víctimas de la indiferencia generalizada, no aciertan a creer. Es Dios mismo quien le impide mirar como desde fuera y a distancia a sus hermanos incrédulos. Por otra parte, no es posible trazar fronteras claras entre creyentes y no creyentes. En todo creyente hay un no creyente y viceversa. Nadie posee a Dios con seguridad; ante él, nadie se ha de colocar por encima de nadie. Santa Teresa de Lisieux es un ejemplo vivo de esta comunión fraterna con los incrédulos. Cuando en su "noche oscura", su fe queda reducida a un humilde "quiero creer", Teresa comprende a los que no aciertan a creer, los considera y llama con toda naturalidad "hermanos", se dirige a Dios "en plural", le reza en su nombre y pide por ellos con estas palabras: "Tu hija, Señor, ha comprendido tu divina luz y te pide perdón para sus hermanos... ¿No podrá también decir en nombre de ellos, en nombre de sus hermanos: Ten piedad de nosotros, Señor, porque somos pecadores... ?" Desde su propia prueba de fe, Teresa se siente hermana de los increyentes Hace causa común con ellos. Su oración es compasión, cercanía e intercesión por ellos.

Orar desde la experiencia moderna

61. La vida moderna parece imponer unas condiciones poco favorables para la oración. Sin embargo, Dios está también hoy entre nosotros. Hoy, como siempre, es posible encontrarnos con él. Nos hacemos dos preguntas: ¿Cómo alabar a Dios en un mundo donde la ciencia y la técnica parecen borrar sus huellas? ¿Cómo orar desde la vida agitada y dispersa de la sociedad actual que parece impedir el silencio necesario para escuchar el rumor de la trascendencia?

• Orar en el mundo moderno

62. El cosmos, obra del Creador, siempre ha sido para el creyente signo, rumor y reflejo de la Presencia de Dios. Una invitación a la alabanza: "Señor, Dios nuestro, ¡qué admirable es u nombre en toda la tierra! " (Sal 8, 2). Por eso, S. Buenaventura invitaba así al creyente: "Aplica tu corazón para en todas las cosas ver, oír, alabar, amar y reverenciar, ensalzar y honrar a tu Dios".

La ciencia y la técnica modernas han modificado nuestra relación con la naturaleza pero no tienen por qué impedir la alabanza al Creador, sino más bien ahondarla y enriquecerla. De hecho, la ciencia ha ensanchado nuestra percepción de la naturaleza en dirección de lo inmensamente grande y de lo inmensamente pequeño, más allá de lo que podemos observar

inmediatamente con nuestros sentidos. Hoy se nos ofrece de manera más admirable aún el orden y la armonía misteriosa del universo. La técnica, por su parte, está prolongando de modo prodigioso las capacidades del ser humano, creado a imagen de Dios. A medida que conocemos mejor los secretos del mundo y somos más capaces de utilizar sus posibilidades, tendríamos que ser más religiosos, admirar más la sabiduría y la bondad de Dios, y sentir más gratitud por la confianza y generosidad que ha tenido con nosotros.

La alabanza a Dios exige, sin embargo, un aprendizaje. Es necesario abrirse a la realidad superando el espíritu de observación puramente instrumental y científica para escuchar los mensajes más hondos que emite la naturaleza. Hemos de limpiar la mirada para ver más allá del dato y de lo útil. Abrir nuestros ojos para captar de nuevo la tierra como un don que hemos de acoger con agradecimiento y compartir de manera justa: "Suyo es el mar, porque él lo hizo; la tierra firme que modelaron sus manos" (Sal 95, 5); nadie ha de acapararlos egoístamente. También el creyente de hoy puede cantar en su corazón: "Aclame al Señor la tierra entera" (Sal 98, 4). 'Todo ser que alienta, alabe al Señor" (Sal 150, 5).

• Orar desde la ciudad moderna

63. El ruido, la presión de los medios de comunicación, la movilidad, la forma competitiva de vivir, la publicidad, la invasión del hogar, las prisas y tensiones hacen casi imposible el sosiego que parece indispensable para rezar. No es extraño que más de uno huya de la ciudad buscando un "lugar retirado para orar " (Cfr. Mc 1, 35). Pero la solución no puede estar sólo en esas salidas periódicas. Dios está donde están los hombres, está en medio de la ciudad. Además, hemos de "orar siempre, sin desfallecer" (Lc 18, 1).

La vida moderna refleja la grandeza y la mediocridad del hombre de hoy, sus deseos de libertad y su pecado. En ese combate entre el pecado y la gracia es posible descubrir destellos de la Presencia de Dios atrayendo a hombres y mujeres hacia la bondad, la justicia y la fraternidad. Ahí están también los pobres, los excluidos, los desvalidos, los ancianos, las personas solas, los jóvenes desorientados, con su dolor, su tragedia o su desesperación. Son una invitación a descubrir en ellos el rostro de Cristo.

Orar en la ciudad requiere asegurar y cuidar unas condiciones. Hablaremos de ello más tarde. Ahora queremos recordar que esta vida moderna puede y debe alimentar nuestra oración. Oración de súplica e intercesión por quienes sufren, aunque sean gentes desconocidas que cruzamos en nuestro camino. Oración de alabanza y acción de gracias por todo cuanto significa dignificación de la vida y servicio a los más necesitados. Oración de petición de perdón. Oración que conduce al compromiso concreto por una vida más justa y humana para todos.

Orar en un mundo injusto

64. Los admirables logros de la humanidad quedan hoy en buena parte empañados por la presencia de graves injusticias. Mientras unos viven en el bienestar y hasta en el derroche, otros sufren pobreza, miseria y hambre. ¿Cómo elevar nuestro corazón hacia Dios desde este mundo injusto?

• Orar por y con los pobres

65. No podemos orar al Padre volviendo las espaldas a los que sufren. Hemos de aprender a orar no sólo por los pobres y desgraciados sino también a orar con ellos. La oración ha de ayudarnos a combatir nuestra tendencia a huir, casi como por instinto, de la compañía de los que sufren. Nos ha de despertar de la apatía e indiferencia ante el dolor ajeno. Nos ha de acercar a ellos. Es necesario que nos preguntemos si nuestras oraciones personales y comunitarias son encuentro con el "Padre de los pobres" o palabras con las que tratarnos de

escapar del riesgo de nuestras responsabilidades. El Dios a quien oramos "no olvida jamás al pobre" (Sal 9, 19).

• Oración iluminada por la justicia

66. Nunca insistiremos demasiado en la advertencia de San Juan: "si decimos que amamos a Dios a quien no vemos y no amamos a los hermanos que tenemos a nuestro lado, somos mentirosos" (Cfr. 1 Juan 3, 11-18 y 4, l1-21). La oración nos ha de ayudar a descubrir nuestro pecado y complicidad. Ha de fortalecer nuestra resistencia a colaborar con la injusticia. Más aún. Nos ha de sensibilizar y comprometer a dar pasos, por pequeños que sean, para hacer un mundo más justo. Aunque no siempre sea la experiencia más gratificante, la lucha por la justicia en sus diferentes formas puede ser hoy el gesto más necesario de amor al ser humano. Desde esa acción puede nuestra oración quedar iluminada de manera nueva. Esa es la promesa de Isaías si sabes dejar libres a los oprimidos, romper cadenas injustas, hospedar a los pobres sin techo, vestir al desnudo. "entonces clamarás al Señor y te responderá; pedirás auxilio y te dirá: Aquí estoy " (Is 58, 9).

Orar desde la oscuridad

82. Dios sigue siendo siempre Misterio que nos desborda. La Presencia de Alguien que, de alguna manera, sigue ausente. Por eso, aprender a rezar es aprender a vivir ante el Misterio que nos transciende.

• El momento de la duda

83. La verdadera oración introduce siempre algo "nuevo" en la existencia. La vida adquiere una orientación nueva. Todo puede ser dirigido hacia un sentido último. E1 orante no se siente solo. Una luz nueva le permite descubrir lo esencial, lo que da a la vida su dignidad. Por decirlo en una palabra, el mundo de la fe se hace más vivo y real.

Pero, puede llegar también la duda y la inseguridad: ¿no será todo una ilusión?, ¿no será un hablar en el vacío? Muchos han vivido esta experiencia de la duda y la oscuridad. Jeremías, el profeta que en algún momento expresaba así su confianza total en Dios: "Bendito quien confía en el Señor y busca en él su apoyo! Será como un árbol plantado junto al agua, arraigado junto a la corriente; cuando llegue el calor no temerá " (Jr 17, 7-8), en otro momento grita así a Dios: "¡Ay! ¿serás tú para mí un espejismo, aguas no verdaderas?" (Jr 15, 18).

• Gritar desde la oscuridad

84. ¿Se puede seguir orando a Dios cuando uno no se siente seguro de nada, ni siquiera de si cree o no en él? Se puede. Más aún, esa oración en medio de la oscuridad y las dudas es probablemente uno de los mejores caminos para crecer en la verdadera fe No hemos de olvidar que la fe no está en nuestras seguridades ni en nuestras dudas. Está más allá, en el fondo del corazón humano que nadie conoce si no es Dios. Lo importante es seguir anhelando su Presencia. Como decía Sta. Teresa de Lisieux, "seguir allí, a pesar de todo, mirando fijamente a la luz invisible que se oculta a la fe". A Dios se le puede decir todo sin excluir nada. Podemos expresarle nuestras dudas y protesta, nuestro dolor y desesperación, con tal de que sigamos dirigiéndonos a él. Podemos gritarle. "Soy tuyo, sálvame" (Sal 119, 94), sin saber siquiera exactamente qué es lo que queremos decir.

Orar desde la vida

96. Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser ocasión de oración. Una alegría o una preocupación, un momento feliz o una desgracia, un éxito o un temor. A Dios nos dirigimos desde lo que estamos viviendo en ese momento. Y es eso precisamente lo que mejor reaviva nuestra oración vocal.

• La oración, reflejo de la vida

97. Orar desde la vida significa hacer de nuestro vivir diario "materia" de oración. Sólo quien reza de manera abstracta o ajena a su vida corre el riesgo de caer en una oración mecánica o rutinaria. Quien, por el contrario, está atento a lo que vive va transformando permanentemente su oración. Todo hombre o mujer ha de orar desde su vida tal vez llena de preocupaciones, tareas, prisas, cansancios y problemas. No es necesario esperar a que pasen esas dificultades para encontrar un momento más propicio para ponerse en presencia de Dios. La oración que no refleja nuestra vida real es una "oración muerta".

• Desde las diversas situaciones

98. Hay una oración para cada etapa de la vida: para el despertar de la infancia, de la juventud, para la plenitud de la madurez o para el declinar del anciano. Y hay una oración para cada situación y momento. Si nuestra oración se vuelve a veces insustancial y anodina es porque pretendemos rezar siempre de la misma forma aunque nuestra vida vaya pasando por situaciones diferentes. Si prestamos atención a la presencia de Dios en nosotros pronto captaremos que tiene un carácter peculiar en cada situación: en la nostalgia o la depresión, en la alegría y la paz, en el miedo y la preocupación. No se reza de la misma manera con el corazón triste o con el ánimo sereno, cuando pesa la vida o cuando uno se siente bien, cuando se pide perdón o se implora una gracia. La persona aprende a orar cuando acierta a expresar a Dios su estado de ánimo y comparte con él su vida, incluso si todo va mal. Así lo hacía Job: "Estoy hastiado de la vida: me voy a entregar a las quejas, desahogando la amargura de mi alma. Pediré a Dios: no me condenes, hazme saber qué tienes contra mí" (Job 10, 1-2).

Este rezar a Dios desde nuestro propio estado de ánimo no es aislarse de los demás pues en nuestro corazón es donde han de resonar las alegrías y sufrimientos de nuestros hermanos.

Oración sobre la vida

102. El examen de conciencia está hoy bastante desacreditado. Tal vez porque ha sido practicado a veces como un ejercicio culpabilizador que no ayudaba a la persona a crecer en su vida de fe. Sin embargo, se le llame "examen de conciencia", "oración sobre la vida" o "evaluación de la jornada", nadie puede negar que es uno de los medios mejores para vivir en actitud de conversión permanente.

Cada uno ha de encontrar el momento más oportuno al volver del trabajo, al concluir la jornada, al retirarse a descansar). La actitud no ha de ser la de replegarse sobre sí mismo, sino la de recorrer brevemente el día ante Dios. Lo primero es darle gracias, reconocer lo que recibimos de él diariamente, Dios está muy presente en nuestra vida y es bueno tomar conciencia de cuánto hay de positivo y alentador en nuestro vivir diario. A la luz de ese Dios que nos acompaña, tomamos luego conciencia de nuestra inconsciencia, mediocridad o falta de fe. No se trata de un análisis minucioso y exhaustivo. Basta captar nuestra infidelidad, sabernos perdonados por Dios y escuchar su llamada a una mayor conversión.

DOCUMENTO 6

Orar para vivir

JUAN MARTÍN VELASCO, INVITACIÓN A ORAR.

El título del conocido libro de R. Voillaume encanta por la pluralidad de sentidos y de mensajes que comporta. Todos ellos confluyen en la superación de ese peligro que amenaza con divorciar la oración de la vida e introducirla en un camino paralelo a los caminos de la vida. El peligro es de siempre y desde siempre ha sido denunciado por la literatura espiritual: «No todo el que dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos» (NIt 7, 21). «Que no, hermanas, no; ¡obras quiere el Señor!» resumirá por su parte santa Teresa (Moradas V, 3, 1 l).

Orar para vivir significa, en primer lugar, que la oración tiene que estar orientada a la transformación de la vida; que una oración estéril, que no produzca en la vida del orante los frutos de las buenas o ras, muestra que en el corazón del hombre no ha sucedido nada real, que el sujeto, sean cuales sean sus gustos o sus ideas o sus imaginaciones, no se ha encontrado realmente con nadie.

Pero la insistencia exclusiva en este aspecto necesario podría llevar a una forma de perversión pragmatista o utilitarista de la oración. La oración, el encuentro con Dios, convertido en mera palanca para la consecución de las buenas obras. Dios puesto al servicio de nuestro progreso moral, de nuestra tranquilidad de conciencia y, tal vez, de nuestra autocomplacencia. ¿Hay algo más opuesto a la lógica, a la verdad de la relación con el Misterio, que esa oración en la que las fuerzas de Dios se suman a las nuestras para permitimos alcanzar el ideal de nuestra perfección? No; la verdadera oración, que nunca puede ser puro juego, aunque algunas formas de oración sobre todo litúrgicas- algo tengan que ver con el juego, tampoco puede convertirse en instrumento al servicio de otra cosa que «lo único necesario», el reconocimiento del Misterio.

Así pues, orar para vivir significa además otra cosa. Significa que la oración es indispensable para poder vivir. Como respirar, como alimentarse. Significa que la oración presta a la vida el sentido, la orientación, sin la que ésta se tomaría intolerable. Que la oración alimenta la confianza que la hace aceptable. Significa que sin la oración llegaría muy pronto para los creyentes el momento del «ya no puedo más» que hace la vida imposible. Orar para vivir significa, por tanto: «orar para poder seguir viviendo».

Pero tal vez sólo capta el sentido de la expresión quien aprende a orar desde la vida. Llevando la vida a la oración y tratando de encamar la oración en la vida. Orar desde la vida consiste, en primer lugar, en hacer la propia vida «materia» de oración, recordando sus acontecimientos felices en la acción de gracias, haciéndose eco de sus maravillas como maravillas de Dios en la alabanza, pidiendo perdón por las desviaciones personales del designio de Dios sobre nosotros, expresando la confianza ante el futuro por incierto que sea y pidiendo ayuda en los malos trances que nos depara. La naturaleza, hierofanía permanente, no es el único lugar en el que Dios se refleja para el hombre. Para la tradición bíblica, Dios se manifiesta sobre todo en el fluir de la historia colectiva del pueblo y en esa otra historia pequeña que es la vida de cada creyente. Considerando nuestra vida, todos podemos decir como María: «El Poderoso ha hecho obras grandes en mí». Orar desde la vida es, en primer lugar, reconocer en los acontecimientos, sean como sean, la guía callada, la orientación y la densidad que les confiere el designio amoroso de Dios. «De la noche a la mañana, de improviso se presentan la alegría y el sufrimiento; mas ambos te abandonan antes de que te percates y se dirigen al Señor para comunicarle cómo los has soportado».

La atención del orante a su propia vida cuando ora, transforma permanentemente su oración. Sólo quien ora en abstracto tiene el peligro de las fórmulas estereotipadas y de la rutina. De la misma manera que hay una oración de la mañana, y otra para el atardecer, hay una oración diferente para las diferentes horas de la vida. Así, una buena educación de la oración, en lugar de imponer al niño fórmulas que sólo los adultos comprenden, le introducirá en la capacidad de admiración y de gratitud por la vida y le dejará que lo exprese en su balbuceo infantil. Y hoy vamos viendo cómo a medida que las generaciones jóvenes crean sus propias formas juveniles de oración redescubren el gusto por la oración que parecían haber perdido. ¿Cómo tendrá que ser la oración del hombre y la mujer maduros

cuando éstos rezan desde sus vidas llenas de preocupaciones, tareas, prisas, cansancios prematuros, gozos y temores? Qué edad tan preciosa la vejez para orar en el sosiego del atardecer muchas cosas, en la plenitud de otras que se consuman, en el desasimiento aceptado a través de las limitaciones y los sufrimientos y en la esperanza de la transformación: «Enséñanos a contar nuestros días, para que entre la Sabiduría en nuestro corazón» (Sal 90, 12).

Pero no se trata tan sólo de encarnar la oración en las diferentes edades de la vida. Quien ora desde la vida, la encarna también en los diferentes aspectos y elementos que la componen; la voz y el gesto, el pensar y el querer, la profesión, el trabajo, el ocio y la amistad, el gozo y el sufrimiento. Orar desde la vida es aprender a aceptar y asumir todos estos ingredientes de la vida y hacer con ellos una tarea de servicio a los demás que continúe el amor creador de Dios.

Orar desde la vida puede llegar a hacer de la propia vida un salmo en el que resuena la bondad, la belleza y el amor de ese manantial del que proceden nuestros días y ese mar al que se encaminan nuestras vidas, que llamamos Dios. Aquí se consuma la unión de la oración con la vida a la que aspiramos.

No es la voluntad que se somete a otra voluntad más poderosa, pero impuesta desde fuera como una ley por medio de la obligación. Es la coincidencia del que se entrega en la confianza a la voluntad que le ha puesto en la vida y le está haciendo permanentemente vivir. Cuando la oración desde la vida nos ha descubierto esa presencia y hemos consentido a ella con el «heme aquí», «hágase en mí», «Señor, ¿qué quieres que haga?», todos los acontecimientos de la vida irradian esa presencia y la proclaman. Se ora desde la vida, porque la vida toda, que procede de una voluntad libremente entregada a la de Dios, se ha hecho oración.

Orar para Vivir

LÓPEZ BAEZA A., RÁFAGAS DEL ESPÍRITU, SAL TERRAE, PP. 103-108

- Orar es, antes que nada, reconocer que Dios es Dios.
- La oración eleva el corazón creyente del temor a la confianza, del asombro al anonadamiento.
- Orar es en la religión lo que el pensar en la filosofía.
- El pagano pide; el creyente acoge. En la oración pagana es el hombre el que habla; en la oración cristiana, escucha.
- Sin la confianza, toda oración se vuelve palabrería, como una carta sin destinatario.
- La oración es cuestión de amor; de un Amor que nos pide, antes que nada, que nos dejemos amar.
- La oración no es un acto, sino una actitud: una manera de ser en la vida.
- La oración, como el amor, no es un medio para nada, sino un fin en sí misma.
- La oración es el acto conjunto de fidelidad del hombre a Dios y a sí mismo (Marcel Légaut).
- Orar es descubrirse uno como criatura saliendo en cada momento de las manos del Creador.
- En la oración respira la Fe, florece la Esperanza, se robustece el Amor. En la oración se hace mía la Vida Teologal. (¡La Vida misma de Dios!).
- Orar es tratar de amistad con quien sabemos nos ama (Teresa de Jesús).
- Orar es pensar en Dios amándole (Charles de Foucauld).
- Oración es unión con Dios de mente y corazón (Concilio Vaticano II).
- La oración es la vida del corazón nuevo (Catecismo de la Iglesia Católica).
- El cristiano, misteriosamente fundido con la Comunión de los Santos, ora siempre en plural.
- Orar es hacer crecer la vida. Si amas la oración, amas la vida. Si amas la oración, te situarás en el centro mismo de la vida. El centro de la vida está donde el ser se encuentra consigo mismo. El centro de la vida está donde el humano se abre al Amor de Dios. Si amas la oración, es porque Dios te ha amado en la necesidad de ser tú mismo.

- El fin de la oración no es tanto obtener lo que pedimos cuanto hacernos otros. Será preciso ir más lejos y decir que pedir algo a Dios nos transforma poco a poco en personas capaces de renunciar a veces a lo que piden (Julien Green).
- La oración es la respuesta de la fe a los acontecimientos de la vida.
- La oración es un diálogo en el que uno escucha tanto más claro cuanto más claro habla.
- La oración suscita en el que ora actitudes de aceptación y de compromiso.
- La oración sincera hace sincero al que la practica.
- En el amor de la oración se purifican todos los amores.
- La eficacia de nuestra acción está dentro de la oración, pero la verdad de nuestra oración sólo podremos encontrarla en la calidad de nuestra acción.
- Lo más importante en la vida cristiana no es la oración ni la acción, sino el amor que de ambas necesita.
- «Que ya sólo en amar es mi ejercicio", sintetizó el místico de Fontiveros. Sí, mi Dios, que mi oración me conduzca a vivir de sólo amor, tu Amor que todo lo contiene.

DOCUMENTO 7

Orar lo vivido. Vivir lo orado

GARCÍA MONGE JA., UNIFICACIÓN PERSONAL Y EXPERIENCIA CRISTIANA, SAL TERRAE

1. Oración y vida

La oración no es un paréntesis ni un adorno de la vida. Oramos para vivir. Orar es optar por que nuestra vida sea más consciente, mas auténtica, más abierta a su misterio, a Dios. ¿Cómo se articulan la oración y la vida? La oración se realiza en un tiempo determinado, con un ritmo o frecuencia que, en el mejor de los casos, es diario. La media hora que basta para que la oración tome cuerpo en nuestra vida no se cierra sobre sí misma' sino que va creando una actitud abierta que impregna todas nuestras conductas. Esta actitud está hecha de los mismos elementos que emergen en la oración: atención relajada, escucha, acogida, silencio, paz... La oración es como una escuela donde se aprende a vivir el presente, el aquí y ahora, y uno de los lugares donde se realiza la relectura creyente de la realidad. La ayuda que presta la oración a la vida pasa por la lenta transformación del orante, que no se aísla de la existencia histórica, sino que se compromete con ella desde dentro.

2. El proyecto vital, camino de ser persona

La persona va madurando por la elección y realización de un proyecto de vida, es decir, por la capacidad actualizada de otorgar a su existencia un sentido coherente y estable que cobra cuerpo en las actitudes y conductas personales. Este proyecto de vida es la columna vertebral de la existencia, el hilo conductor de dimensiones aparentemente dispersas. El Proyecto vital es el secreto unificador que permite al hombre decir su palabra en un mundo de variados estímulos y respuestas.

El hombre sin proyecto es un ser alienado, disperso, desintegrado, distraído, manipulable, instalado -como diría Kierkeegard- en su estadio estético. Es el hombre que no ha elegido nunca, tal vez porque le asusta demasiado renunciar a sus fantasías identificatorias con modelos contrarios entre sí. Es el hombre irresponsable, que no tiene respuesta adecuada a los retos históricos a que se ve sometido.

El hombre que sabe quién es y decide quién quiere ser realiza esa decisión de manera implícita o explícita, pero siempre real, al formular un proyecto de vida.

Hacer un proyecto significa conjugar capacidades, intereses y valores. Capacidades, porque el proyecto debe ir en consonancia con ellas para poder realizarlo. La utopía, con su valor orientativo, nos puede servir para hacer un proyecto vital, pero no es un proyecto. Lo primero que necesito es darme cuenta de cuáles son mis capacidades reales: intelectuales, físicas, afectivas, relacionales, sociales, etc. No basta con servir para algo; es necesario que ese algo me interese para que mi vida pueda moverse hacia su realización; necesito estar motivado, elegir desde dentro. Por último, un proyecto humano supone una opción ética: la decisión respecto de los valores que van a guiarme y a compensar mi esfuerzo.

El proyecto válido humanamente se realiza en distintos niveles: profesional, afectivo, existencial, situacional, etc. Todos estos niveles son interdependientes y perfilan mi persona.

3. La vocación cristiana, o el comienzo de la contemplación

El hombre, con su proyecto a cuestas, puede vivir coherentemente con su decisión original y abrirse paso en una vida personal que no acceda a la trascendencia. Puede ocurrir que este hombre que se ha responsabilizado de su vida se encuentre maduramente con el acontecimiento de Jesús. A través de una evangelización o de una catequesis va comprendiendo el misterio de Jesucristo hombre y revelador del Padre, hijo de Dios que a través de su muerte y su resurrección se hace contemporáneo nuestro y Piedra angular de nuestra existencia. Ante ese acontecer de Jesús en la historia personal, puede haber como respuesta un sí o un no. En el caso de la acogida afirmativa, de la decisión creyente por Jesús, se produce una incidencia del

Reino en nuestro proyecto vital, ya que nuestra respuesta implica a toda la persona. El proyecto vital se convierte así en la encarnación de la vocación. La llamada es Jesús; Él es la vocación de todo

hombre mucho antes de que se especifiquen los cauces concretos por los que transcurre nuestra vida. Si la vocación es una relación de personas, el proyecto vital es el lugar histórico personal y social donde aterriza esa relación y donde se verifica la respuesta. Ante Jesús como vocación, si el proyecto vital es humanamente válido y apto para responder cristianamente, sólo se transformará en aquellas estructuras internas que aumenten la libertad y la transparencia de la respuesta. Si lo proyectado no es válido para construir un hombre libre y justo, habrá que abandonarlo, a través de una ruptura y una experiencia de muerte, para formular un proyecto nuevo en el que quepa y encaje la respuesta cristiana.

El proyecto vital vocacional supone la dimensión contemplativa. Es la existencia misma referida a Jesús y comprendida como historia de salvación. La vocación es la estructura dialogal del proyecto y necesita de la contemplación para conocer profundamente su fuerza transformadora. El proyecto vital puede ser vivido sin vocación; ésta necesita del proyecto para encarnarse y de la contemplación para vivenciarse. Aquí desempeña su papel la oración como alimento y condensación de la vocación.

4. Oración contemplativa y proyecto vital

La oración intensifica la consciencia contemplativa. Como espacio de silencio para que resuene la Palabra, es un lugar privilegiado para darse cuenta del sentido del proyecto vital. L oración es la asombrosa constatación de que mi vida es mayo que mi proyecto vital. Es la libertad de enterarme de quién soy yo, no sólo por los datos que recibo de mi autoimagen contrastada con mis conductas y con el feedback que recibo de los demás, sino enriquecida por la relectura cristiana de mi vida. Yo soy lo que hago, lo que espero, pero también lo que creo, sabiendo que la fuerza de mi fe la construye la acción de Dios, de la que esa fe me da noticia, buena noticia.

El lugar de la oración en la vida no es el de una conducta entre las muchas de la persona, sino el de una lectura, con pretensión de totalidad, de toda la existencia. La oración deja de ser un lujo para convertirse en clave de interpretación de la propia existencia, que, vivida de manera dispersa en la inmediatez de los datos, requiere una profundización que intuya su unidad interna. Por ello, el mejor contenido de la oración es la vida misma a través de los múltiples cauces por donde me llega. Si comienzo la oración dándome cuenta de lo que existe, y logro hacer un silencio que me permita trascender lo accidental, llegaré al yo-esencial en el que puedo nombrar a Dios. Sólo así no huiré de la realidad, sino que me encontraré en el corazón de la Realidad.

El orante verá su proyecto vital y contemplará su vocación. Es imposible contemplar sin ver, caminar como si viésemos lo invisible no viendo lo visible. La oración no sólo es lugar de la contemplación, sino adiestramiento de la «visión» de la realidad. En el Juicio final (Mt 25,3 1 ss), los que se salvan («benditos de mi Padre») no le han contemplado («Señor, ¿cuándo te vimos con hambre y te dimos de comer, o con sed y te dimos de beber?»); únicamente vieron al hombre y su situación. Ver la realidad es la posibilidad de contemplar al Señor. El hombre debe ver y contemplar. A través de la oración, el hombre trata de ver la historia como historia de salvación, a pesar de los múltiples obstáculos que le dificultan esa perspectiva. El orante ve y contempla cuando ora desde su autenticidad, no centrado tanto en contenidos intelectuales cuanto en el fluir de la vida, a través de la cual presiente su vocación.

DOCUMENTO 8

La oración de la obra bien hecha

ANTONIO LÓPEZ BAEZA, UN DIOS LOCAMENTE ENAMORADO DE TI, SAL TERRAE 2000

El fin de todo obrar, para el creyente, no es la obra en sí misma, sino Tú, Señor, tu Persona, tu Gloria, y la comunión con tu Ser Divino que aguarda en toda obra bien hecha.

I. Señor, Tú sabes que es verdad: nada quiero que Tú no quieras, ni nada deseo hacer si Tú no lo haces conmigo.

Cuando obro sin ti, obro frecuentemente contra mí. No es obrar verdadero el que en ti no echa raíces. Tú eres la buena tierra en la que mi vida da cosecha de frutos apetecibles. Tu voluntad de amor acoge mi entrega en el trabajo de cada día, para hacerla vida compartida, alabanza de tu Nombre, alegría del bien común. Es así como la liturgia de tu Iglesia me ha enseñado a rezar: «Señor, que tu Gracia inspire, sostenga y acompañe nuestras obras, para que nuestro trabajo comience en ti . , como en su fuente, y tienda siempre a ti, como a su fin».

No te extrañe, pues, Señor, que con insistencia te suplique: «Que tu Gracia inspire mis obras». Lo que significa, en primer lugar, pedirte que nunca haga yo nada contrario a tu voluntad. Pero, ¡ay, Señor!, ¿no es ésta una súplica demasiado atrevida? ¿Le resulta siempre posible al hombre peregrino actuar de acuerdo con tu voluntad eterna? Me inclino a pensar que no. El humano es demasiado frágil, demasiado incompleto, para que sus obras alcancen a ser perfectas. ¿No es éste el testimonio de tu apóstol cuando reconocía de sí mismo que el bien que quiero no lo hago, y el mal que no quiero sí lo hago?

¿Acaso, Señor, tu Poder no es más grande que nuestra flaqueza? ¿Por qué, pues, me dejas hacer el mal que no quiero? ¿No queda afeado mi testimonio sobre tu Amor y tu Gracia cuando los demás constatan lo defectuoso y dañino de mi obrar en el mundo?

¿Tal vez, Señor, lo que importa no es que, aun constatando mi pecado (y cuanto más lo constate, mejor), siga deseando con todo mi corazón realizar lo mejor posible tu voluntad de bien? ¡Ah, sí, Señor: Tú me pides más la pureza de intención que la perfección en mi obrar! Y bien parece, Señor, que la obra más perfecta a tus ojos no es la del orgullo de haber actuado bien, sino la de confiar en tu infinita misericordia, reconociendo que sin ti no podemos hacer nada justo y recto.

Con todo, Señor, te seguiré pidiendo: «Inspira Tú todas mis acciones». Que no las inspire el orgullo de la razón ni la ambición de la carne. Inspira Tú mis acciones de cada día para que, partiendo siempre de ti, pueda yo descubrir mejor lo que en ellas se opone a tu plan de salvación, y permanezcan así dentro de tu eficacia liberadora.

Tu inspiración -la presencia animadora de tu Espíritu- es ya, de entrada, una fuerza positiva en todo mi hacer, aunque con frecuencia se vea trabada por otras fuerzas negativas que también operan en mí, propias de mi existencia peregrina, todavía no plenamente identificada con tu Amor. ¡Que nunca me falte tu inspiración, ya que sé muy bien que, mientras camine en este mundo, tampoco me ha de faltar el peso de mis torpezas!

Estoy convencido, Señor, convencidísimo, de que, si tu Gracia me inspira, yo pasaré por el mundo haciendo el bien sin darme cuenta de que lo hago. Por lo demás, nunca es más auténtico el bien que aquel que permanece oculto, enterrado en los surcos de la historia, incluso para el mismo que lo realiza. Seré así instrumento tuyo, cauce de tu Bondad para que venga tu Reino a nosotros.

Sólo si tu Gracia sostiene mi obrar, seré testigo de la Esperanza. ¡Es tan fácil desalentarse ante los propios fallos y los de los demás ... ! ¡Resulta tan difícil ese estar siempre volviendo a empezar, reconstruyendo ruinas, aceptando derrotas sin derrotismos ... !

Pero, como tantas veces nos has permitido constatar, y nunca podremos agradecerte suficientemente, tu inspiración los dones de tu Espíritu- acude en nuestro auxilio, nos fortalece e ilumina, especialmente cuando la tarea encomendada, cuando los valores evangélicos a defender, se nos hacen cuesta arriba, y tenemos que permanecer en la brecha, contra corriente de los valores y criterios de este mundo que pasa. Tu inspiración es entonces la firmeza en nuestro caminar vacilante.

La verdad es ésta: tu Gracia nos inspira, nos sostiene y acompaña siempre que reconocemos nuestra pobreza y la ponemos gozosamente a tus pies. Y así, Señor, nuestras obras son tus Obras; no porque sean acabadas, perfectas, deslumbrantes, convincentes para todo el mundo.... no, ¡qué va!; sino porque Tú has querido tener necesidad de mi debilidad, hasta hacerla portadora de tu ternura inquebrantable.

Tu Gracia -que no ha sido estéril en mí- me ayuda a saberme y presentarme débil entre los débiles, consciente de que sólo Tú haces maravillas con la pequeñez de tus siervos.

II. Tú eres la fuente de todo buen hacer. La ciencia, el arte, la política, la educación, la vida doméstica... sólo sirven al bien común cuando, consciente o inconscientemente, se nutren de tu voluntad de salvación universal. De ti manan las energías de la verdad, la bondad, la belleza, la unidad ... : formas éstas de tu Gracia en camino hacia la plenitud de la vida humana.

Tú eres la fuente de todo buen hacer. Quienes no se nutren de esa fuente producen monstruos de crueldad y sombras de aniquilación. Los genocidios, las vejaciones no infrecuentes a la humanidad y a la naturaleza, los atropellos a la dignidad sagrada de la persona, representan el vómito de cuantos despreciaron las fuentes de aguas vivas para cavar en su lugar cisternas de aguas corrompidas.

Tú eres la fuente de todo buen hacen El que bebe de ella, él mismo se hace fuente para los sedientos de vida que puedan acudir a él. Es el testigo de tu salvación siempre operante, que alcanza a dar a otros de sí mismo, de sus propias entrañas habitadas por la alegría de tu Amor imperecedero. Y no puede limitarse a dar consejos o buenas palabras, porque en él salta para muchos la fuente que mana hasta la vida eterna.

Es la persona transformada en ángel de luz, que ayuda a otros muchos a encontrar su senda iluminada. Es el trabajador en la vida ordinaria que sabe que la obra realizada desde el corazón es en sí misma bendición e iluminación para cuantos de ella se benefician. Es, en suma, el jornalero de la viña, que se siente bien pagado, sin cifrar la importancia en la cantidad del salario recibido, sólo por el hecho de haber hecho bien lo que tenía que hacer, poniendo alma y vida en cada minuto de la tarea encomendada por el Señor de la vida.

Repitámoslo sin cansancio: ¡Tú eres la fuente de todo buen hacer! El que ha bebido de esas aguas caudalosas, límpidas, renovadoras, tiene la mirada transparente para descubrir los destellos de tu Amor también en la obra bien hecha por otros, incluso por otros que no son de los suyos (tal vez, que no son de los tuyos). El que ha bebido de la Fuente de Todo Bien, donde manan las corrientes de la inmarchitable hermosura, alcanza a ver tu presencia desnuda en el conjunto de la entera actividad humana, sin detenerse en ideologías ni creencias. ¡Tu Resurrección hermosea desde dentro toda obra que hunde sus raíces en un corazón enamorado de su propio hacer en comunión con el Hacedor único!

¡En ti está la fuente de todo buen hacer! El hacer nuestro de cada día, que nos hace y nos rehace, que nos crea y nos recrea, cuando no le faltan sus dimensiones de gratuidad y de trascendencia. El que obra con estas cualidades -gratuidad y trascendencia- crece él mismo en

el desarrollo de su actividad. Y al cuidar los detalles mínimos de su quehacer escondido, está poblando el mundo de belleza multiforme, en armonía con la belleza del universo.

Una obra bien hecha es, a su vez, semilla de otras muchas obras bien hechas. En cambio, la tarea realizada para salir del paso, hija de convencionalismos y rutinas, o llevada a cabo con intereses de venideras recompensas, deviene trampa y atolladero para el humano que no supo desaparecer en su propia acción.

En realidad, somos lo que hacemos. Somos según hacemos. Conviene, pues, y no poco, que nuestro ser se alimente en las fuentes de un hacer sereno y generoso, humilde y constante, audaz y creativo, pero, sobre todo, muy sobre todo, atento y contemplativo al paso del Señor por el tejido de nuestros días y nuestras tareas.

Se trata de conectar con el hacer mismo de Dios en su constante Creación. El buen hacer del Padre, que Él quiere sea también el buen hacer de sus hijos, llamados a completar su obra en el mundo.

III. La finalidad de nuestro obrar en el mundo no es la obra en sí misma, sino Tú, Señor: tu Persona, tu Gloria, tu Irradiación, tu Diafanía -que diría Teilhard de Chardin- en el Universo. La meta última de toda tarea humana es llegar a la comunión con el Ser divino, que alienta en todo para todo trascenderlo.

Cuando mi obrar no me pone en comunión directa contigo, algo que depende de mi voluntad falla, Señor. Y es que no puedo encontrarte a ti en lo que hago, si mi intención busca otra cosa distinta de ti: éxito, prestigio, riqueza, seguridades...

Yo amo al que me ama, y el que me busca me encuentra (Prov 8,17), reza tu revelación. Y es que, con mi actividad, Señor (siendo como es tan importante para un hombre el motor y el norte de su entrega), es como mejor podré manifestar mi forma de buscarte y si es a ti a Quien deseo sobre todas las cosas. Dime lo que por encima de todo anhelas como fruto de tu trabajo diario, y te diré quién eres. De modo que no basta con desearte interiormente; ¡he de desearte también en mi forma y talante de moverme en el mundo! Preciso es que todas mis acciones revelen mi libertad interior que siempre tiende a ti.

Permíteme decírtelo (aunque sólo sea un deseo -¡pero mi deseo más ardiente!-): Tú eres el fin de todo cuanto hago, porque no puedes dejar de ser el fin de todo cuanto soy. Cuando te busco con mi acción, bajo a las raíces de mi ser más auténtico y toco las claves del universo. Cuando eres Tú la forma y perfección de mi tarea, yo sé que en el acto mismo de mi entrega ¡ya lo tengo todo! ¡Todo! Te tengo a ti. Me tengo a mí. Tu amor allí presente convierte en universal y eterno el instante más pequeño. La eternidad se da en el tiempo exacto de la obra bien hecha.

Así es como mi actuar entre los hombres no se pierde lejos de su belleza y utilidad, en sí mismo y para los otros. Mi trabajo me pone en contacto vivificador con las raíces de mi existencia. Mi vocación en el Mundo y en la Iglesia, no me las doy yo a mí mismo, aunque sí redescubro en mi entrega de amor a lo inmediato pequeño las razones que la sustentan.

Para que mi trabajo sea oración es imprescindible poner todo mi ser en la obra que realizo. Porque, aunque Dios está presente en todas las cosas, yo no me encuentro con Él cuando actúo de forma trivial y rutinaria, ya que, al obrar de esa manera, estoy asfixiando la imagen del Creador, que pugna por resplandecer en mí a través de mi dedicación consciente y amorosa. (¿Cómo podré pagar al Señor todo el bien que me ha hecho mediante la gracia de la concentración en el aquí y ahora?).

Orar es entrar en comunión con la obra de Dios, que no cesa de hacer nuevas todas las cosas y de ensanchar constantemente las dimensiones del universo (y las mías propias). De modo que la monotonía, el desaliento y otras formas de decadencia o desinterés no pueden tener nunca cabida en una actividad realizada contemplativamente.

Cuando el amor contemplativo mueve mi entrega, podré conocer el cansancio -que es humano-, pero nunca el sinsentido que pretende corroer el valor de la propia entrega -que es diabólico-. Muy al contrario, el mismo cansancio reconforta. La entrega total es en sí misma un descanso.

¡Qué gozo saber, Señor, que mi obra bien hecha --con todos los límites que acompañan siempre a lo humano- lleva algo de ti a mis hermanos! Pero mi alegría mayor es saber que mi obra bien hecha es toda ella una alabanza a tu Nombre, una rendida adoración del misterio de tu Presencia escondida en el corazón de todos los seres, acontecimientos, acciones. Sólo necesito hacer contemplativamente lo que en cada momento me demanda la vida, para saber que este mundo está bañado por la luz de tu Misericordia.

Cuando mi actividad es alabanza, adoración, comunión, contemplación de amor... te siento tan dentro de mí, Señor, que sólo tengo que silenciar todos mis pensamientos y sentimientos para escuchar la canción de mi corazón y saber que Tú eres su Inspirador.

DOCUMENTO 9

Orar el trabajo cotidiano

EMMA MARTÍNEZ OCAÑA, INVITACIÓN A LA MÍSTICA DE LA VIDA COTIDIANA, FRONTERA 19 (2001)

"Y Tú te regocijas, oh Dios, y tú prolongas en sus pequeñas manos tus manos poderosas, y estáis, de aurora a aurora, los dos así creando, los dos así velando por las cosas."

Mira tus manos pequeñas, con huellas y rastros del trabajo que ellas realizan. Las manos son el órgano que expresa simbólicamente la capacidad de hacer, el modo de relacionarnos con los otros, con las cosas, con el mundo. Son también el lugar del tacto y del contacto, lugar de la caricia y el abrazo. Manos que pueden dar vida o quitarla, ayudar a parir la vida nueva que apunta en cada persona o abortarla.

Deja tus razonamientos mentales, haz silencio y permite a tus manos hablarte su lenguaje, quizá puedan descubrirte una vocación nueva: ser transparencia de las manos de un Dios trabajador/a incansable, para poder prolongar en la historia el trabajo de su amor.

Escucha y déjate asombrar por sus palabras: "estás de aurora a aurora, conmigo y en Mí, así creando, así velando, cuidando de las cosas".

Acoge su anuncio y su denuncia. El trabajo cotidiano, ese que realizas todos los días desde que te levantas hasta que te acuestas. Ese trabajo de ser tú mismo, de ayudar a ser a los otros, ese esfuerzo por construir cada día un nosotros solidario, el de acoger e integrar el dolor y la muerte. Ese empeño por recrear cada día tu profesión, por llenar de sentido y novedad lo que está amenazado de rutina. Todos ésos son "lugares sagrados".

Es ese trabajo diario, lugar donde Sus Manos se hacen cuerpo en tus manos para crear velar, cuidar la vida. Transformando lo rutinario, caduco y trivial en el lugar de la creatividad del amor, lugar para tejer el Reino en la cotidianeidad.

Mira tus manos pequeñas y contempla en ellas las Suyas, más amorosas que poderosas, y permite que te alcance el asombro, el estremecimiento por ese descubrimiento. Contempla ese rostro de Dios trabajador/a incansable y al mismo tiempo capaz de saber disfrutar de la obra de sus manos y descansar (Gn 2,2ss).

Entra en común-unión profunda.... saborea su presencia hecha de sabor evangélico, como si Jesús te susurrase al oído un canto nuevo a la cotidianeidad y volviese a descubrir la presencia del Reino en la sal, el grano de trigo, el candil, la levadura en la masa, el pan y el vino... Sus parábolas amasadas en la mirada lúcida a la realidad de cada día te hablan de su pasión por lo sencillo, de la fuerza reveladora de lo pequeño. Todo te grita que el Dios de Jesús está en donde no le buscamos, que Su Reino está en medio de nosotros y para empujarlo no hacen falta grandes hazañas.

Entrégate a esa presencia amorosa y déjate transformar por ella. Entonces tus manos por la acción de su Espíritu, aliento de vida, pueden transformarse en instrumentos que cuidan la vida de nuestro planeta y protegen la biodiversidad. Pueden hacerse artesanos de una cultura de la sobriedad y se pueden unir a otras manos para tejer el manto de la solidaridad y de la paz. Podrás entonces hacer verdad esta plegaria: "Haz de esta piedra de mis manos una herramienta constructiva, cura su fiebre posesiva y ábrela al bien de mis hermanos".

DOCUMENTO 10

La oración desde el sufrimiento

GARCÍA MONGE JA., UNIFICACIÓN PERSONAL Y EXPERIENCIA CRISTIANA, SAL TERRAE

Un problema hondo y radical que toca al hombre y a su fe en Dios (¿en qué Dios?) lo plantea la experiencia del dolor, el sufrimiento y el mal en el mundo y en la historia. ¿Se puede orar en un mundo donde el dolor y la muerte son omnipresentes? ¿Qué espera esa oración, si se produce? ¿Qué piensa, siente y dice de Dios ese grito oracional? ¿Será el silencio ante la realidad la única oración posible?

El problema del mal no sólo escandaliza, perturba y atenta contra la oración, contra el hombre, contra la vida, sino, sobre todo, contra nuestra creencia en Dios como creador omnipotente y bueno al que se dirige nuestra oración.

Hay muchas explicaciones filosóficas y teológicas; pero válidas, al menos en su correcto planteamiento, hay pocas. El dato ineludible de la realidad es la presencia actuante del mal en nuestro mundo: mal físico, psíquico, biológico, moral, social...

El hombre y la mujer acosados por el dolor, con su horizonte de muerte, por el sufrimiento de los inocentes, se preguntan por qué. La respuesta atea (que excluye toda oración explícita) responde con el análisis de la realidad evolutiva, limitada y sujeta al azar o a la maldad humana. El hombre religioso, en nuestra cultura judeo-cristiana, tratará de explicárselo por el pecado original y manejará términos como «castigo», «permiso divino», etc., que salvan la omnipotencia y respetan la dolorosa e innegable realidad, aunque tal vez sin aceptarla ni encararse creativamente con ella.

Ahondar en el problema del mal escapa a los límites de este modesto trabajo sobre la oración, pero es necesario dar pistas que puedan disipar prejuicios y planteamientos inadecuados, conscientes o inconscientes, y posibiliten una oración cristiana maduradora.

En un mundo concebido desde la perspectiva evolucionista, la organicidad determina, según sus propias leyes, el crecimiento y la degeneración, la lucha y el dolor. Con la aparición del hombre, la evolución se hace historia en un universo imperfecto, limitado, donde el azar y la mala voluntad generan dolor, encuadrado todo por la sombra de la muerte. ¿Merece la pena vivir en este mundo? ¿No ofrece la religión fórmulas para influir en Dios a nuestro favor y hacerlo más llevadero? Una de esas «fórmulas» sería la oración. Veamos si esta oración religiosa es verdaderamente creyente y qué imagen de Dios revela.

Es verdad que la vida se hace frecuentemente intolerable (así ocurre cotidianamente para millones de seres humanos), y la oración, madura o necesitada de purificación, puede, subjetivamente, hacerla más soportable.

¿Oración a quién? ¿A un Dios que, si no puede evitamos el mal, no es omnipotente, y, si no quiere, no es ni justo ni bueno?

El origen del mal, concreto y amenazador, no hay que buscarlo ni en Dios creador ni en el pasado del hombre. Jesús anunció (futuro) el Reinado de Dios, no la vuelta a un paraíso inexistente.

Dios crea el mundo, en sus dinamismos, como, en coherencia con su esencia, puede hacerlo: limitado, imperfecto, tomándose en serio, por así decirlo, la autonomía y la libertad humanas. En esta línea de reflexión, Dios es el anti-mal entretejido en la trama de la historia.

Para «entender» el mundo en su naturaleza e historia comprehensivamente, hay que apostar, en el riesgo de la fe, por una mirada total que no se quede en lo que el hombre es, sino que contemple lo que está llamado a ser. Esta vocación de plenitud sembrada en el corazón del deseo humano se revela en Jesús. Pero Jesús es muerte (mal, injusticia, dolor) y resurrección, realismo de lo humano abierto a la vida y al amor corno culminación del plan de Dios.

¿Sirve de algo la oración desde el sufrimiento? No podemos manipular a Dios para que cambie la realidad, pero en la fe orante acontece Jesús como Dios-con-nosotros, permitiéndonos dar sentido al camino y a los caminantes de la historia. Este Dios-con-nosotros es la revelación de un amor

todopoderoso en cuanto amor (no al estilo de los poderes humanos), que se hace compasión cercana abriéndonos a la esperanza.

Oramos para convertir el dolor en un dolor de parto, para dar a luz y dar luz a la vida acosada por el absurdo y la inseguridad.

No oramos para estar «seguros» y a salvo de los males de este mundo, sino para poder afrontarlos contextualizándolos en un dinamismo amoroso que nos permita caminar esperanzadamente por la inseguridad.

La Resurrección es el paso de Dios que posibilita la fe y decide, desde la vida y el amor, el proyecto total humano.

En la oración acogemos esa vida y ese amor, que no son paralelos a la historia, sino que la liberan seminalmente del mal y el fracaso último de lo humano.

La oración creyente no confunde a Dios con el acontecimiento, con la realidad, sino que nos regala el poder vivir con Él todo lo que ello significa y conlleva.

El Dios de nuestra oración, escondido y presente, nos hace existir como mujeres y hombres creyentes, con la realidad a cuestas y el amor impotente y poderoso acogido y compartido.

El Dios presentido en Jesús ora en nosotros por el Espíritu. Orar no es llamar o gritar a Dios, sino oír que somos, en Cristo, más grandes que nosotros mismos y que los acontecimientos que nos zarandean y limitan.

Dios no envía ni permite cruces. Se hace solidario de nuestro dolor en el crucificado, misterio y experiencia de salvación, y, a la vez que nos manda bajar de las cruces a los hombres y pueblos crucificados, dando vida a Jesús, suscita nuestra fe orientando nuestra confianza. Si Dios resucitó a Jesús, podemos orar: acoger en la ausencia esa presencia definitivamente vivificadora.

DOCUMENTO 11

"Te conocía de oídas" La oración de Job

MÁRQUEZ M., EL RIESGO DE LA CONFIANZA. DDB 1999

"Había una vez en el país de Us un hombre llamado Job... " (Job 1, 1). Así comienza una de las obras maestras de la sabiduría de Israel, un libro excepcional (aparte de los temas muy manidos de la retribución, el sufrimiento del justo, la paciencia, etc.) sobre todo, por el proceso apasionado de su amistad con Dios, por su oración desenmascarada, desnuda y atrevida.

Algunos de los temas que hoy más interpelan nuestra relación con Dios son en Job un proceso de búsqueda: el silencio de Dios, el dolor humano, el fracaso existencial, el conocimiento de Dios... por citar algunos temas con los que todo buscador de Dios se tiene que ver las caras en su propia biografía.

Job lucha desesperadamente por encontrar a Dios; en esa lucha, con todo el ardor de su inocencia, se enfrenta a Dios, se pone delante de Él y no retira la mirada en espera de su respuesta. En medio de sus gritos de dolor y de sus arrebatos dirigidos a Dios no pierde la confianza y la esperanza de hallarle, de que se haga la luz.

Job cumplió en su carne llagada y regenerada el proceso de una búsqueda que ahora nos toca a nosotros identificar y definir, y el lugar de dicha búsqueda no es otro que la propia biografía, habitada por el Dios que se desveló a Job tras dura pelea, y que se nos desvelará a nosotros cuando estemos tan heridos por Él que comprendamos que es Gratuito y más allá siempre de toda retribución, de todo cálculo humano.

Te sugiero que recorras el camino de Job autobiográficamente, es decir, llevando a cabo un diálogo entre su aventura y la tuya, dejando que sus preguntas te conmuevan y que a las situaciones que se describen en el libro les pongas nombres contemporáneos, a ser posible sin salir de lo que tú has visto y oído. Todo ello para que se te descubra el proceso de su oración. En esta invitación te incluyo algunos puntos de reflexión, por si te sirven. ,

Partamos de una definición de oración que cuadra magistralmente a Job. Nos la ofrece J.B. Metz en su recomendable reflexión "Invitación a la oración ", donde afirma que orar es decir 'sí' a Dios; es un asentimiento en la experiencia de la contradicción, en la experiencia del dolor, de la finitud y de la muerte, del dolor de la opresión y de la violencia".

De modo que los que se atrevan a orar no piensen que se trata de un acto de secreta autocomplacencia, no; nos referimos a una aventura que reclama la vida, y no parcelas o momentos esporádicos. La oración se define en Job como concreción de un estilo de ser y estar en la existencia que reclama espacios de especial intensidad, pero que se autentifica y discierne en todo lo que somos y hacemos. El que se decide a luchar con Dios al igual que Job, Jacob y sus grandes amigos, ha de saber desde un primer momento que del encuentro con Él nadie nunca salió ileso, todos quedaron heridos de por vida, heridos de muerte, heridos de libertad.

Antes de orar como Job tenemos que suplicar a Dios dos cualidades importantes, la sencillez y algo de la infinita paciencia de Dios: para no complicar lo que de suyo es simple y para no forzar a Dios a nuestro antojo. Veamos rápidamente qué nos sugiere el proceso de Job:

Las propias ruinas, lugar privilegiado de oración

Entiéndase por ruinas la manera que tenemos de percibir nuestras crisis, nuestros fracasos, la enfermedad, el dolor.. Esas ruinas son una ocasión inigualable para que Dios reconstruya nuestra existencia hacia Él. Dios en Job y desde él hasta nosotros seguirá siendo pedagogo en el corazón de la crisis humana cuando las lágrimas del hombre dejan espacio también a la esperanza, a la queja confiada.

¿Puede el hombre encontrarse con Dios en pleno dolor, en la llaga que supura, en la incomprensión y el fracaso? ¿Quién se atreve a orar en su enfermedad, en el torbellino de sus complejos, en su limitación?

Ese es uno de los grandes retos que de entrada nos lanza Job. Toda historia humana es, en gran medida, una carne llagada que Dios quiere curar. La enfermedad nos hace frecuentemente hostiles, la fiebre nos altera, nos ajena delirantemente y perdemos el gran tesoro escondido bajo la cruz.

La crisis, es decir, el hundimiento de nuestras seguridades, la alteración de nuestras brújulas, ha sido en la historia del fenómeno religioso un lugar excepcional de iluminación y fuente de sentido. Ello a condición de que no huyamos, de que oremos con verdad. En los tiempos difíciles es donde se muestra la elegancia interior a los ojos de Dios.

Job permanece ante su dolor sin renegar de Dios. En medio de la tormenta, su oración es un lamento atrevido, no infantil: "Entonces abrió Job la boca y maldijo su día... ¡Muera el día en que nací, y la noche que dijo: 'un varón ha sido concebido" (Job 3, 1-3).

"El lenguaje de la oración no amansa ni domestica el lenguaje del dolor, sino que lo ensancha hasta lo inconmensurable", sigue afirmando Metz en su reflexión. Los cristianos hemos dado frecuentemente la impresión de vivir en un exceso de respuestas con ausencia de preguntas apasionantes, de abundancia de oraciones bonitas y adornadas y ausencia de oraciones reales.

La oración de Job no es un arma para librarse de su dolor, sino la puerta para descubrirle el sentido, no es un arma que le haga inexpugnable, invulnerable o insensible, sino más desnudo.

Job, al gritar, no ahuyenta la crisis, sino que acepta su envite. La angustia, el dolor, la enfermedad que esclaviza es la que no se acepta, la que nos mantiene rebeldes. Sólo el que se rinde y se atreve a mirar de frente y acoger la contradicción puede llegar a vencerla. Jesús en el huerto de los olivos ahonda en su dolor y lo saca a la luz: "Mi alma está triste hasta el punto de morir" (Mt 26, 38), no se evade. Orar saboreando esa angustia, bajo ella, sin escapar, hace a Jesús libre, despierto y disponible.

¿No les faltarán a muchas de nuestras oraciones el realismo y la crudeza de los que se sienten hundidos, dolidos, llagados, oscurecidos ... ? Podemos orar en deseos u orar en la verdad del propio corazón; no niego la primera manera de orar, pero se echa en falta la segunda en nuestros grupos de oración y en nuestras comunidades. Ambas son necesarias, porque en muchos deseos sinceros está el Espíritu empujando a vida, pero cuando adornamos nuestras oraciones n voz alta de agradable disfraz literario sin vibración vital, seguimos huidos. Hay que recuperar para nuestra oración el lamento, el quejido, la aflicción.

La queja no excluye la esperanza, al contrario, puede llegar a expresar un amor intenso por la vida. El lamento de Job está teñido de fidelidad inquebrantable; esta confiada y mantenida mirada será la que le lleve más adentro en el descubrimiento de Dios.

Sólo por la verdad de la oración se llega a la esperanza.

¿Un Dios enemigo?

El silencio de Dios es una de las más duras pruebas para el que confía en Él. Es ese silencio el que hace gritar a Job. El silencio de Dios remueve las entrañas dormidas del ser humano. La noche oscura de Job activa dentro de él la búsqueda; cuando de fuera no hay recursos se despiertan capacidades dormidas e insospechadas en el interior.

Dios aparece en el libro como el que hiere, como esquivo e incomprensible. Sólo al final se entrevé algo de sentido. "El milagro del libro está precisamente en el hecho de que Job no da un paso para escapar hacia un Dios mejor, sino que permanece en pleno campo de tiro, bajo los disparos de la cólera divina. Y que allí, sin moverse, en el corazón de la noche, en lo más profundo del abismo, Job, que trata a Dios corno enemigo, no apela a una vaga instancia superior, ni al dios de sus amigos, sino a ese Dios mismo que lo atormenta. Job se refugia en el Dios que lo acusa. Job confía en el Dios que lo ha decepcionado y desesperado (...) Job confiesa su esperanza y toma por defensor a aquel que lo somete a juicio, por liberador a aquel que lo aprisiona, por amigo a su enemigo mortal".

Job se adentró a lo desconocido de Dios, a lo incierto. En medio de su aflicción y dolor una secreta mano guiaba su camino. Job se lanzó "a lo imposible, hacia un enigmático futuro. En ese esfuerzo encontró al Señor". En su lucha con Dios sale cojeando, pero feliz. Ante él se abre un mundo nuevo.

"Antes te conocía de oídas, ahora te han visto mis ojos" Job 42,5

Conocer a Dios de oídas es similar al conocimiento que muestran sus amigos, un conocimiento teórico y repetitivo de verdades tradicionales. Conocemos de oídas cuando nuestra existencia no ha sido descolocada por la crisis, cuando seguimos haciendo de la oración un cumplimiento de nuestros deseos, cuando nos limitamos a repetir lo que otros dicen de Dios. Por eso los momentos anteriores nos traen a este momento de la oración de Job. Ha sido necesario el salto al vacío, en fe y esperanza, para hacerse capaz de Dios, capaz de una fe nueva no lograda por el empeño del hombre, sino recibida como un regalo, como una gracia.

La actitud de los amigos de Job es la de quienes pretenden saberse a Dios y, de alguna manera, no están dispuestos a cambiar, son dogmáticos en el peor sentido, y por eso olvidan al Dios siempre novedad.

En todo el proceso "nocturno" de Job Dios ha estrujado su gratuidad. En ese abandono que ahora sí es real se da el espacio donde Dios recibe a sus amigos, donde obra maravillas con ellos.

Job acaba orando por nada, cree por nada. Puede decir como Jeremías "Me sedujiste, Señor, y me dejé seducir" (Jer 20, 7). Este es el final de su proceso de oración: se ora porque sí, por cercanía vital, por amistad, es decir, por nada.

Con el atrevimiento de su oración Job descubre algo nuevo de Dios para él y para nosotros, gracias a su dejarse estrujar por el dolor, gracias a su actitud valiente.

Al final vio a Dios, no en sentido físico, sino bíblico, llegó a la experiencia del Dios vivo, al encuentro con El.

Conocer algo del proceso de la oración de Job nos ilumina una manera de orar en la limitación, pero no nos evita recorrer nuestro camino y mirar de frente toda situación dificultosa. Nos anima su victoria, su visión de Dios a adentrarnos con todas nuestras capacidades y pobrezas en la búsqueda de Dios.

DOCUMENTO 12

Orar en grupo

MUÑOZ PEÑAS P., APRENDER A ORAR. PARA CRECER EN LA ORACIÓN. SAN PABLO 2001

La música debe estar lo suficientemente alta para que se oiga y lo suficientemente baja para no interferir en la oración. Lo importante no es la música. Advierto esto porque hay oraciones en las cuales quien la prepara busca una música que le gusta y la pone más alta de la cuenta para que se escuche bien.

Si hay posibilidad, conviene que la música se ajuste al tema. Por ejemplo, no se puede poner una música alegre de relajación cuando se está orando en torno a la pasión de Cristo.

Músicas que merecen la pena son las siguientes: Sampler (1 y 2), Tranquility, Quiero alabarte instrumental (1, 2 y 3), Serenity, Radiance, Música para desaparecer dentro, Lágrimas de arpa y luna, Culture (Chris Spheeris), Desires (Chris Spheeris), Europa (Chris Spheeris-Paul Voudouris), Evocations Grégoriennes (Jean-Claude Mara-Georges Bernes), Narada, Diálogos, Puschar, Deep Blue, la colección Tiempo de amanecer (San Pablo), Susurros, la colección Momentos de paz (San Pablo), Land of Merlin, Metitation, Anthologie de Jean-Claude, Excalibur, Druid, Harmony, etc.

Conviene que al comenzar la oración quienes se reúnen para orar se sienten de forma que no se toquen unos a otros. Quizá pueda parecer algo sin importancia, pero cuando dos personas se sientan juntas, si una se mueve, al estar tocándose, distrae a la otra.

A los que tienen preferencia por sentarse en el suelo hay que advertirles que, aunque en principio parezca mejor, en realidad puede llegar a ser muy incómodo. Por este motivo, lo mejor es sentarse en una silla o en el banco. Recordemos que un elemento importante al comenzar la oración es la comodidad. Si no se comienza con una postura cómoda es muy difícil centrarse durante la oración.

Conviene señalar desde el principio que lo importante es el trato personal con Dios. Todo lo demás (música, canciones, lecturas, reflexiones ...) son medios y, por tanto, hay que saber relativizarlos poco a poco.

No siempre es bueno dar papeles en la oración. Por eso, al hacer una oración en grupo es mejor entregar, tan sólo, el material imprescindible. Y es que, pueden caer en la tentación de seguir la oración como si fuese una lectura, cuando no es así. Por otro lado, si tienen todo en una hoja, lo normal es que la tengan continuamente en la mano, que la muevan, que hagan ruido con ella... y que acaben por no centrarse en lo que están haciendo. Mi consejo es que cuantos menos papeles en la mano, mejor.

No es bueno cambiar cada poco el lugar de oración. Todos conocemos el dicho que afirma que las personas somos "animales de costumbres" y el mero hecho de encontrarnos en el sitio habitual de oración hace, de entrada, que tengamos más facilidad para orar.

Aunque al principio sea el monitor o sacerdote quien prepare la oración, conviene ir implicando al resto del grupo para que preparen las siguientes oraciones.

Existe miedo al silencio. Acostumbrados como estamos al ruido, nos cuesta dejar espacios de silencio en la oración. Es frecuente que, por este motivo, muchos encuentros de oración abusen de palabras, textos y materiales. Es importante no caer en esta tentación. Recordemos que Dios es amante del silencio, y muchas veces, preocupados por hacer amena la oración, introducimos, sin darnos cuenta, algunos ruidos como el abuso de materiales y textos, alguna dinámica, poco silencio, música demasiado alta...

Recursos para orar

JESÚS GARCÍA RECIO, CUADERNOS DE ORACIÓN

1. ORAR CON LA BIBLIA

El Señor les decía a los discípulos que el hombre bueno ha de sacar lo bueno del tesoro de bondad de su corazón, hablar de lo que rebosa en él y luego hacer la voluntad de Dios (Lc 6,45-46). Jesús enseña tres modos sencillos y diferentes de orar: con el corazón, la lengua y las manos. Es decir, siguiendo sus indicaciones, se hace posible armonizar una oración que, partiendo de la interioridad, deje venir a los labios su abundancia en forma de palabra y se traduzca luego en gesto. Hagamos algunos ejercicios de cada una de las tres modalidades.

El corazón

El corazón es el primer lugar oracional. Entra en tu cuarto, decía Jesús, y después de cerrar la puerta, reza a tu Padre que está en lo escondido (Mt 6, 6). El corazón es, en el lenguaje de la Biblia, el órgano del que emerge la emotividad, la sede de la inteligencia y de la voluntad. Y es también, el asiento de la vida moral y religiosa. Su hondura escapa a las posibilidades del conocimiento humano. Sólo el Señor puede sondear su profundidad y conocer la riqueza que encierra.

El primer ejercicio del corazón orante consiste en prestar atención a este órgano de la interioridad, siguiendo el consejo de un padre a su hijo: «Por encima de todo guarda tu corazón, porque de él brotan los manantiales de la vida» (Prov 4, 23). Y reconocer sinceramente lo que la espiritualidad bíblica descubre con meridiana claridad. Que en el corazón se urde la malicia, aunque la boca y las manos digan otra cosa. Que es endeble y se derrite como cera, cuando el cuerpo se ve acosado por la enfermedad.

«Escucha mi voz suplicante
cuando te pido auxilio,
cuando alzo las manos
hacia tu santuario.
No me arrebates con los malvados
ni con los malhechores,
que hablan de paz con el prójimo,
pero llevan la maldad en el corazón» (Sal 28, 2-3).

«Estoy como agua derramada,
tengo los huesos descoyuntados;
mi corazón, como cera,
se derrite en mis entrañas» (Sal 22, 15).

La segunda parte del ejercicio consiste en volver el corazón a Dios, para que él lo colme de sus deseos, según nos enseña Jesús: «Pues donde está tu tesoro, allí estará tu corazón» (Mt 6, 21). Y en sabemos que el corazón impulsa toda búsqueda auténtica de Dios. Que su integridad es uno de los peldaños que suben al peregrino hasta la Santa Morada. Que su debilidad y humillación son amadas de Dios. Que encontrará su paz reclinándose como un niño en el regazo del Padre. Más aún, que el Señor proclama bienaventurados a los de corazón limpio, urge a amar «con todo el corazón» tanto a Dios como a los hermanos y deja el suyo abierto de par en par: «Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis reposo para vuestra alma» (Mt 11, 28-29).

«¿Cómo podrá un joven andar honestamente?

Cumpliendo tus palabras.
Te busco de todo corazón,
no consientas que me desvíe de tus mandamientos.
En mi corazón escondo tus consignas,
así no pecaré contra ti» (Sal 119, 9-1 l).

«¿Quién puede subir al monte del Señor?
¿Quién puede estar en el recinto sacro?
El hombre de manos inocentes
y puro corazón,
que no confía en los ídolos
ni jura contra el prójimo en falso» (Sal 24, 3-4).

«Los sacrificios no te satisfacen:
si te ofreciera un holocausto no lo querrías.
Mi sacrificio es un espíritu quebrantado;
un corazón quebrantado y humillado,
tú no lo desprecias» (Sal 51, 18-19).

«Señor, mi corazón no es ambicioso,
ni mis ojos altaneros;
no pretendo grandezas
que superan mi capacidad;
sino que acallo y modero mis deseos,
como un niño en brazos de su madre» (Sal 131, 1-2).

«Cuando os volváis al Señor con todo vuestro corazón
y con toda vuestra alma para practicar la verdad delante de El,
entonces se volverá a vosotros,
y ya no os volverá a ocultar su rostro» (Tob 13, 6).

La lengua

El segundo lugar de oración es la lengua. «Al rezar, enseñaba Jesús, no charléis como hacen los gentiles, pues se creen que gracias a su palabrería se les va a escuchar» (Mt 6, 7). Lengua, labios y boca hacen posible la comunicación interpersonal y el extraordinario acontecimiento de compartir lo que en el corazón nace. Dos hombres pueden tener «una misma boca», según la expresión bíblica, porque están de acuerdo. Y unos pueden ser voceros de otros imposibilitados para hablar. Pero la boca se abre también para esconder las intenciones del corazón y la lengua se convierte, entonces, en órgano distorsionador, en espada afilada o flecha mortífera. ¿Qué hombre no ha pecado nunca con su lengua? Unicamente el Señor puede conceder la sabiduría de la mesura y la palabra veraz.

El primer ejercicio de oración bucal consiste en meditar la experiencia remansada en los Proverbios: «Del fruto de la boca de un hombre se harta su vientre y se sacia del producto de sus labios. Muerte y vida están en poder de la lengua>~ (Prov 18, 20-21). La espiritualidad bíblica no ahorra los consejos ni escatima las cautelas que evitan los daños de la maledicencia.

«Líbrame, Señor, del malvado,
guárdame de los hombres violentos:
que planean maldades en su corazón
y todo el día provocan contiendas;
afilan sus lenguas como serpientes,
con veneno de víboras en los labios» (Sal 140, 2-4).

«Que el Señor suprima los labios lisonjeros
y la lengua que profiere altanerías,
de quienes dicen:
Prevaleceremos por nuestra lengua,
contamos con nuestros labios,
¿quién podrá ser nuestro amo?» (Sal 12, 4-5).

«Coloca, Señor, una guardia en mi boca,
un centinela a las puertas de mis labios.
No dejes inclinarse mi corazón a la maldad,
a cometer crímenes y delitos» (Sal 141, 3-4).

En un segundo momento, se trata de pedir al Señor que abra los labios a la ver a , y ponga en toda boca un «Sí» que sea «Sí» y un «No» que sea «No»; o como nos manda el Señor: «Cuando habléis, decid "Sí" o "No". Todo lo demás viene del Maligno» (Mt 5, 37). Estemos seguros que el Padre enviará las ascuas del Espíritu purificador, que tocando los labios les devuelva el gusto por la alabanza, la justicia, la sabiduría y el testimonio evangélico.

«¡Ay de mí, que estoy perdido, pues soy un hombre de labios impuros y habito en medio de un pueblo de labios impuros! Entonces voló hacia mí uno de los serafines, que tenía en la mano una brasa, que había cogido de sobre el altar con unas tenazas; tocó con ella mi boca y dijo: "He aquí que esto ha tocado tus labios, y ha desaparecido tu iniquidad y tu pecado queda expiado"» (Is 6, 5-7).

«Abre, Señor, mis labios, y mi boca proclamará tu alabanza» (Sal 51, 17).

«La boca del justo da a conocer la sabiduría,
y su lengua pronuncia el derecho.
La ley del Señor está en su corazón,
no vacilan sus pasos» (Sal 37, 30-31).

«Cuidado con los hombres, pues os entregarán a los sanedrines y os azotarán en sus sinagogas; por mi causa seréis llevados ante gobernadores y reyes, para que tengan un testimonio ellos y los gentiles. Y cuando os entreguen, no os preocupéis de cómo o de qué vais a hablar, pues en aquella hora se os dirá lo que vayáis a decir. No seréis vosotros los que habléis, sino el Espíritu de vuestro Padre será el que hable en vosotros» (Mt 10, 17-20).

La manos

El tercer lugar de la oración son las manos. Las manos del Señor fueron bendición para los niños, para los enfermos salud y resurrección para los difuntos. Las de los hombres se dan en el saludo, se abren en alto para la oración, se crispan de dolor o se cierran para el mal. Diestra y siniestra son los artesanos de los proyectos amasados en el corazón y luego aireados por la boca. Forman la pareja de pequeñas manos en las que el Creador quiso prolongar sus manos poderosas.

El ejercicio final de orar con las manos consiste en subrayar con el dedo una de las siete acciones que le horrorizan al Señor: «Seis cosas hay que odia el Señor y siete que le son abominables: ojos altaneros, lengua mentirosa, manos que derraman sangre inocente, corazón que maquina planes perversos, pies presurosos en correr tras el mal, testigo falso que profiere mentiras y quien siembra discordias entre los hermanos» (Prov 6,16-19). Un salmista herido por la violencia de las manos ora en medio de su lamento:

«Levantan las manos contra su aliado,
violando los pactos;
su boca es más blanda que la manteca,
pero desean la guerra;
sus palabras son más suaves que el aceite,

pero son puñales.
Encomienda a Dios tus afanes,
que él te sustentará;
no permitirá jamás
que el justo caiga» (Sal 55, 21-23).

El Señor se complace en las manos inocentes. El justo las vuelve hacia lo alto, queriendo llevar hasta la punta de los dedos palabras de gratitud. Los pueblos las baten para aplaudir al Dueño de toda la tierra. El afligido las tiende pidiendo auxilio. El orante las llena de alabanza. Pero, las manos que oran del modo más perfecto son aquellas que reposan en las del Padre. Son las manos del Señor Jesús, atravesadas en favor de muchos y elevadas para bendecir a los discípulos.

«Alzo mis manos al Señor,
el Dios Altísimo, Creador
del cielo y de la tierra ... » (Gén 14, 22).

«Pueblos todos, batid palmas,
aclamad a Dios con gritos de júbilo;
porque el Señor es sublime y terrible,
emperador de toda la tierra» (Sal 47, 2-3).

«Señor, te estoy llamando, ven de prisa,
escucha mi voz cuando te llamo.
Suba mi oración como incienso en tu presencia,
el alzar de mis manos como ofrenda de la tarde» (Sal 141, 1-2).

«Lavo en la inocencia mis manos,
y rodeo tu altar, Señor,
proclamando tu alabanza,
anunciando tus maravillas» (Sal 26, 6-7).

«Con voz potente, dijo el Señor:
Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu» (Lc 23, 46).

«Los sacó fuera, hasta cerca de Betania, y alzando las manos los bendijo» (Lc 24, 50).

2. Orar con los sentidos

ALEIXANDRE D, INICIAR EN LA ORACIÓN, EDIT. CCS

Aprender a orar no es una tarea que dependa exclusivamente de cada persona. Orar es una de esas cosas que nos superan. No aprenderemos a orar más y mejor porque nos esforcemos en aplicar técnicas ni siquiera en «echarle horas».

Aprender a orar tiene mucho que ver con el gran Maestro de oración que es el Espíritu de Jesús. Pero este Espíritu pide nuestra colaboración y que pongamos los cinco sentidos en aquello que hacemos para que realmente sea una obra humana consciente, pensada.

Se nos pasa la vida haciendo cosas, sin profundizar en las cosas. No sé si alguna vez has tenido la suerte de descubrir la profundidad que hay detrás de acciones sencillas que hacemos todos los días muchas veces. Es un descubrimiento precioso.

Los cinco artículos que siguen son una invitación a prepararse a la oración desde los cinco sentidos tradicionales. Se trata de una puerta inicial que tenemos que abrir para que pueda pasar toda la riqueza que Dios nos quiere comunicar y para que seamos conscientes de toda la realidad que somos y a partir de la que tenemos que dirigirnos a Dios.

Su estructura es sencilla: una primera parte del artículo está dedicada a una sencilla reflexión sobre cada sentido (mirar, escuchar, tocar, hablar, callar); sigue una segunda parte de ejercicios en los que poner en práctica la teoría ya sea de forma personal o en grupo. Se trata de sugerencias sencillas, pero llenas de cercanía y de vida ordinaria que pueden ayudar a los grupos a dar profundidad y a disponer para un diálogo más fluido con el Dios vivo.

1. Saber mirar

Orar desde nuestro ser

❂ Estos pretenden ser una «escuela de oración». Nacen del convencimiento de que nadie es maestro de oración para enseñar a otros: sólo Jesús sabe el secreto de cómo dirigirse al Padre. Pero los hermanos sí podemos empujarnos tímidamente unos a otros, podemos darnos la mano y acercarnos juntos a El para decirle como los discípulos: «Enséñanos a orar».

❂ «El reino de los cielos se parece a un hombre que encontró un tesoro», decía Jesús. Cuántas veces he imaginado la historia de ese hombre que tenía arrendado aquel campo hacía años, iba allí cada día y lo trabajaba, sembraba la simiente, arrancaba las malas hierbas y luego se sentaba en alguna sombra y se enjugaba el sudor. Le era tan familiar aquella tierra, tenía tan poco misterio para él aquel paisaje áspero hecho de sol y viento, de piedras y surcos...Y de pronto, un día, inesperadamente, cuando cavaba hondo para arrancar una raíz profunda, el asombro, la sorpresa, el deslumbramiento; aquel tesoro llevaba años junto a él ¡y él no lo sabía!

❂ Algo parecido nos puede ocurrir con la oración: hemos sentido su llamada, lo hemos intentado muchas veces y quizás nos hemos desanimado. «Es difícil», «no sé cómo hacer», «no tengo tiempo», «no encuentro un lugar tranquilo», «no consigo concentrarme»... Y es que buscamos el tesoro lejos de nuestro campo, lejos de nuestra vida. No acabamos de creer que el tesoro está ahí, en el fondo de nuestro ser, que estamos «habitados» por la oración y que bastaría templar nuestros sentidos, como las cuerdas de una guitarra, para empezar a sentir su rumor.

❂ Buscamos en los libros cómo aprender a orar, lo consideramos una «asignatura difícil» del cristianismo y olvidamos lo más sencillo, lo más original: que la oración es, ante todo, un

encuentro de persona a persona y que nos bastaría revivir cualquiera de nuestras experiencias profundas de relación para saber cómo orar.

❂ Un encuentro está hecho, de deseo y palabra y ésa sí es nuestra tierra, de eso si sabemos, eso está a nuestro alcance. Aquel que es un «experto en humanidad», aquel que sabe mirar, sentir, callar, decir, escuchar, ése es el que puede ser «experto en oración».

❂ Por eso vamos a intentar aprender a orar sin salir de nuestra tierra, vamos a despertar las posibilidades de orar que están dormidas en nosotros, vamos a meter el hilo de la oración en el tejido de nuestra vida.

Vamos a intentar hacer camino en compañía, atentos al ruido leve de unas pisadas junto a nosotros, al tono de una voz familiar, al gesto de unas manos que parten el pan. Sólo así se abrirán nuestros ojos, reconoceremos al caminante que nos acompaña y entenderemos por qué nuestro corazón presentía su presencia. Y es que estábamos junto al tesoro secreto que se esconde en nuestra vida y, Jesús mismo dijo, donde está nuestro tesoro allí está nuestro corazón.

Aprendemos a orar con la mirada

❂ «Vio Dios todo lo que había hecho y era muy bueno» (Gn 1, 3 l). Da un paseo contemplativo por alguno de tus recorridos habituales o por el campo, haciendo como un rastreo en busca de la bondad y de la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira atentamente las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: «Vio Dios que todo era bueno». Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya, déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

❂ Lee en Mc 10, 46-52 el relato de la curación del ciego Bartimeo como si lo escucharas por primera vez. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla interiormente. Siéntate como aquel ciego sentado al borde del camino. Oye el murmullo de la gente, presiente la cercanía de Jesús, grítale desde el fondo de tu corazón: «¡Ten piedad de mí!». Deja que todo tu ser se ponga a gritar: «¡Señor, que vea!» Siente las manos de Jesús sobre tus ojos; déjate curar por la fuerza de esas manos que pueden inundarte de luz. Quédate unos momentos en un silencio lleno de agradecimiento.

❂ Coge el evangelio de Marcos 6, 34. Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasión porque están como ovejas sin pastor. Mézclate con aquella gente, siéntete envuelto en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta tal como eres. Respira hondo y déjate invadir por la paz de esa acogida incondicional.

❂ Al salir de casa, párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle o en tu medio de transporte habitual, trata de mirar a la gente como lo haría El. Recorre cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de esas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la súplica de Jesús hacia ellos.

❂ El domingo, trata de «estrenar» la eucaristía, mírala con ojos nuevos, limpios de rutina y monotonía. Llega unos minutos antes y observa la llegada de la gente: míralos dándoles interiormente la bienvenida. Descubre el interior del templo: la mesa del altar que te llama al convite, la luz encendida que nos recuerda la presencia viva del Resucitado, el pan y el vino, memoria de su vida entregada y de su sangre derramada. Presta atención a los signos y gestos que hacemos durante la celebración, no los hagas de una manera mecánica, sino dejándolos nacer del fondo de tu ser...

Y lo que vayas viendo y aprendiendo a mirar, aquello que vaya entrando en tu experiencia de creyente y de orante, quizá te ayude a ponerlo por escrito brevemente en un «cuaderno de oración» que vaya siendo un testigo secreto de la historia de tu amistad con tu Dios.

Guía mi mirada, Señor
HELDER CÁMARA. GRITOS Y PLEGARIAS, P. 411-412

Cuando Tú mismo
pongas a prueba mi fe,
y me hagas marchar
por entre la niebla más cerrada,
borrada toda vereda ante mí:
por mucho que mi paso vacile,
haz que
mi mirada
tranquila e iluminada,
sea un testimonio viviente
de que te llevo conmigo,
de que estoy en paz.

Y si un día Tú mismo
permites que el odio me salpique,
y me prepare trampas,
y falsee mis intenciones,
y las desfigure:
que la mirada de tu Hijo
vaya repartiendo
serenidad y amor
a través de mis ojos.

Cuando Tú mismo pongas
a prueba mi confianza
permitiendo
que el aire se vaya enrareciendo
y que me embargue la sensación
de que el suelo se está resquebrajando
bajo mis pies;
que mi mirada les recuerde a todos
que no hay nadie
que cuente con la fuerza suficiente
para arrancarme de Ti,
en quien
caminamos,
respiramos,
y somos.

2. Saber escuchar
Escuchar a Dios

❂ Un viejo libro de Israel (I Re 19, 8-15) nos cuenta en un relato lleno de poesía, cómo Yahvé quiso jugar al escondite con uno de sus profetas. Es una narración sorprendente: llega Elías, un apasionado defensor de los derechos divinos, a su cita .con Dios en el monte Horeb. Quizá espera ser confirmado en su ardiente celo profético, pero lo que Dios quiere es enseñarle algo que Elías aún no ha aprendido. Y se lo va a enseñar con un juego que hoy llamaríamos «didáctico», un juego al que han jugado alguna vez todos los padres y todos los enamorados del mundo: un juego en el que entran la búsqueda y el ocultamiento, el gozo de un encuentro que se aplaza, la atención, la sorpresa... Dios «engaña» a Elías y finge aparecer

en el viento, la tormenta, el terremoto, el fuego. Elías, como un centinela a quien se ha dado alerta, va afinando el oído, va aprendiendo a distinguir el eco de la voz de Dios. Y en el rumor de una brisa ligera, como el susurro de una confidencia, lo reconoce.

❂ También nosotros nos jugamos la vida en la escucha. Somos hijos de un Pueblo en cuya lengua no existe el verbo «obedecer» sino sólo «escuchar», porque sabía que el que escucha de verdad responde después filialmente. Nuestro Dios no es hermético, lejano, silencioso... «Dios es Amor», dice S. Juan, y el amor es comunicación, diálogo, palabra cercana y entrañable que se nos ha dicho en Jesús.

❂ Por eso hay que aprender el lenguaje de Dios, hay que caminar con la atención vigilante de quien sabe que El habla en la Escritura y en la liturgia, en el periódico y en el hermano, en el tráfico de la ciudad y en el secreto del propio corazón.

Orar es ponernos a la escucha, como María en Betania sentada sosegadamente a los pies de Jesús, con el gozo de sabernos poseedores de una bienaventuranza: «Dichosos los que escuchan la Palabra de Dios» (Lc 8, 2 l). Y con la tarea por delante de «hacer lo que El nos diga» (Jn 2, 5).

Aprendemos a orar escuchando

❂ Proponte algún día, desde por la mañana, entrar en el «juego» de descubrir a Dios que te habla: escucha a fondo a los otros, presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día. Por la noche, párate unos momentos y trata de reconocer qué «voz» de Dios has reconocido.

❂ Dedica un rato que estés relajado y tranquilo a escuchar amistosamente a tu propio cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones de cansancio, dolor, armonía, inquietud... Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas. También por medio de tu cuerpo Dios se comunica contigo.

❂ Lee en Mc 7, 31-37 la curación del sordomudo. Entra en la escena evangélica, siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente sobre ellos las manos de Jesús, pídele con fuerza que te los abra, que te enseñe a escuchar... Oye interiormente la autoridad de la palabra de Jesús: «¡Abríos!».

❂ Para orar en grupo. Uno lee un salmo (por ejemplo el 23, el 103, el 40 ...) y se deja después un espacio de silencio para dejar que las palabras oídas se abran camino en cada uno. Repetid luego, como un eco, la frase que más haya calado en cada uno y reconstruid así el salmo entre todos. Hacedlo sin prisa, dejando espacios de silencio para hacer propia la frase del otro.

❂ El domingo, vive la eucaristía escuchando: los cantos, las lecturas, las peticiones, las oraciones... Quédate con una frase, sólo con una que te haya llegado más dentro. Escríbela en tu cuaderno de oración, trata de recordarla a lo largo de la semana y busca cómo responder a ella.

❂ Escucha sobre todo a tu grupo de catequesis. Vete más allá de las palabras que se pronuncian. Entra en la vida que esas palabras revelan, en la historia que hay detrás de cada persona. Aprendiendo a escuchar a los hombres, estamos ejercitándonos para escuchar a Dios cuando hable en forma de susurro.

Un corazón que escucha

B. HÄRING

Dios grande y maravilloso,
muchas veces, en nuestras letanías,
hemos dicho: «Escúchanos, Señor»,
sin habernos preguntado primero

si nosotros te hemos escuchado a ti,
si hemos estado en sintonía con tus palabras,
con tu silencio.
Queremos que inclines tu oído a nuestra súplica,
sin preocuparnos de corregir
nuestra sordera, la dureza de nuestro corazón.
Interpreta tú, Padre, nuestra pobre oración;
y cada vez que nos oigas repetir:
«Escúchanos, Señor»,
entiende que queremos decirte:
abre nuestros oídos
para que escuchemos tu voz,
abre nuestros ojos para verte en todas partes,
abre nuestros labios para alabarte.

Como Salomón, nos sentimos niños
ante ti: niños crecidos
deprisa y a veces mal,
sacudidos de una parte y de otra
y arrastrados por el viento otoñal
como hojas errantes sin meta.
Danos un corazón que te escucha a ti,
Padre de misericordia,
con el Hijo y el Espíritu de amor:
escúchanos, oh Dios, y perdónanos.

3. Saber tocar

Dios está en la realidad que tocamos

«Un espíritu no tiene carne y huesos como veis que yo tengo» (Lc 24, 39). «Mete tu mano en mi costado» (Jn 20, 27). «Nuestras manos han tocado al Verbo de la vida» (1 Jn 1, l).

❂ Si estas frases, como otras muchas, no llevaran a su lado el tranquilizador paréntesis de la referencia a un evangelista, escandalizarían a más de un cristiano. Y es que en cuanto encontramos en la Biblia expresiones que tienen que ver con lo material, inmediatamente las aplicamos a «lo espiritual». La verdad es que nos sentimos más cómodos cuando en la iglesia nos hablan del alma, el espíritu, el corazón, las virtudes y los ángeles que cuando oímos palabras que se refieren a realidades que se pueden «tocar»: el hambre, el paro, compartir, practicar la justicia.

❂ El evangelio es una llamada apremiante a entrar en una relación nueva con el universo material que nos rodea y estrenar un contacto distinto con las cosas. Y eso se aprende también en la oración, una oración que tiene que llegar a nuestras manos, enfermas de posesión y de prisa, y transfigurarlas. Y cuando sean capaces de acariciar y de jugar, en vez de arrancar la utilidad de las cosas; cuando sean capaces de cuidar y respetar el ritmo misterioso de la vida, entonces serán de verdad «espirituales». Y es que entonces podremos prolongar y expresar a través de ellas la ternura y el cuidado del Padre por todo lo que existe.

Aprendemos a orar con nuestras manos

❂ Coge en tus manos una fruta, una naranja, por ejemplo. Cierra los ojos y siéntela, acaricia su superficie, percibe sus rugosidades, siente su aspereza o suavidad, su frescor o calidez. Trata de «reconocerla», de darte cuenta de que es esa naranja en concreto y no otra. Comienza a pelarla muy lentamente, separando con cuidado su cáscara, como si no quisieras hacerle daño, expresando a través de tus manos tu admiración y respeto por los cientos de horas que ha tardado en formarse. Siente los gajos, huélelos, ábrelos sin prisa y cómelos uno a uno

saboreándolos. Al terminar, da gracias a Dios por el milagro de la belleza, de sabor, de alimento que había preparado para ti en esa fruta.

❂ Repite el ejercicio anterior, esta vez con un objeto que te sea familiar, en tu vida diaria, tu trabajo, etc. (un bolígrafo, una cacerola, una agenda, el reloj ...). Date cuenta de cómo está a tu servicio, de que, a través de esa pequeña porción de materia, puedes desarrollar tu trabajo, prestar servicio a otros, expresarles ternura... Dialoga con ese objeto, háblale a Dios de él, trata de reconciliarte con él si lo rechazas. (Podéis hacer este ejercicio en grupo).

❂ Se reparte en el grupo un trozo de barro o plastilina a cada uno. Uno lee el texto de Jeremías en casa del alfarero (Jr 18, 1-7). Haced un rato de silencio sintiendo en vuestras manos la blandura y docilidad del barro. Expresad después en alto lo que habéis vivido y sentido en ese rato.

❂ Haced después lentamente el gesto de abrir las manos y ofrecer. Cada uno expresa lo que quiere ofrecer de su vida a los otros en este momento. Partid después muy lentamente el trozo de pan, haciéndonos conscientes del precio que tiene el ofrecer y el compartir, de las rupturas que quizá se nos están pidiendo en ese momento. Se come después uno de los trozos que se ha partido y el otro se puede repartir con alguno de los miembros del grupo con el que se necesita hacer más fuerte la vinculación o a quien se quiere expresar agradecimiento, perdón, etc.

Las manos de Dios

Señor: mis manos son tus manos;
por eso te las agradezco
y pido tu guía para usarlas
a fin de bendecir a otros.
Llena mis manos de tu amor
y úsalas para llevar
consuelo donde haya dolor,
aliento donde haya desesperación.
Guía mis manos y llénalas de tu fuerza,
para que pueda ayudar
a quienes necesitan ser elevados.
Dota a mis manos de la habilidad necesaria
para cumplir tus poderosas obras.
Tu trabajo, en mis manos,
es un verdadero trabajo de amor,
y te estoy agradecido por cada oportunidad
de obrar contigo
a fin de llevar paz y gozo a otros.
Bendice mis manos
y extiende tu amor a través de ellas,
convirtiéndolas en instrumento de tu paz.
Cuando tu amor corre dentro de mí
y se extiende a otros,
me siento bendecido
y lleno de gozo.

4. Saber decir
Llenar las palabras

❂ La sabiduría popular siempre ha sospechado de las palabras. «Obras son amores, que no buenas razones»; «del dicho al hecho hay un gran trecho»; «al buen entendedor, pocas palabras bastan». Jesús tampoco parece fiarse mucho de ellas: «No basta decir: ¡Señor,

Señor!, para entrar en el reino de Dios» (Mt, 7, 21); «Cuando recéis, no seáis palabreros» (Mt 5, 7).

❂ Hoy entendemos esto fácilmente porque también a nosotros nos cansan las largas oraciones que aprendimos en nuestra infancia y no les vemos mucho sentido a decir «padrenuestros» y «avemarías» seguidos y con prisa. Pero, aunque la palabrería esté devaluada, no lo está la Palabra y mucho menos el «decir». El ser humano necesita expresarse, comunicarse, decirse y los creyentes sabemos que la fe pone en diálogo toda nuestra vida con el Señor.

❂ Lo que quizá nos ha hecho perder la confianza en el decir es que nuestras palabras han ido demasiadas veces «en paralelo» con nuestra vida y han terminado por no significar casi nada. Como cuando decimos: «Ya sabe dónde tiene usted su casa», pero eso no quiere decir que estamos invitando al otro a instalarse en ella, o «encantado de conocerle», y es una pura fórmula que no expresa de verdad que estamos contentos de haber encontrado alguien que nos cae bien.

❂ Si eso nos ocurre en la oración, si se nos han vaciado las palabras que pronunciamos en ella, algo importante está en peligro. Si decimos «Padre nuestro; santificado sea tu nombre; venga tu Reino; hágase tu voluntad», pero seguimos teniendo miedo de El, o nuestra única preocupación es nuestra buena fama, nuestro éxito, nuestros asuntos o nuestra «santísima» voluntad, es evidente que esas palabras que decimos están huecas. Como si decimos: «El pan nuestro», pero seguimos considerando exclusivamente propiedad individual todo lo que poseemos y nos asombra oír que sólo somos sus administradores. O si lo decimos: «Perdónanos como nosotros perdonamos», pero no olvidamos los rencores ni nos decidimos a dar un paso de aproximación hacia el vecino ofendido.

❂ Si nos portáramos así conscientemente, habría llegado el momento de dejar de rezar. Necesitamos reestrenar las palabras, volver a sentir su seriedad, su existencia, dejarlas quemar en nuestros labios, estar atentos para no pronunciarlas en vano…Y saber que tenemos siempre abierta la puerta de la sencilla oración del publicano, que sólo repetía: «Señor, ten compasión de mí que soy un pecador» (Lc, 18, 13), pero que supo ganarse el corazón de Dios.

Aprendemos a orar con nuestras palabras

❂ Imagínate que van a ser borradas todas las palabras de tu vocabulario excepto tres, que tienes que elegir tres palabras para expresarte, andar por la vida. Son las tres palabras más esenciales para ti. Elígelas despacio, sin forzar nada, ensaya una tras otra hasta que encuentres las «tuyas», las que digan mejor tu experiencia personal, creyente, de relación. Cuando las hayas elegido, cae en la cuenta de lo que experimentas al decirlas. Imagínate que vas caminando por tu vida, encontrando personas y les dices tus tres palabras. Observa cómo reaccionan. Imagínate también que te encuentras con Jesús y se las dices: ¿Cómo reacciona El? ¿Te invita a cambiar alguna? ¿Te añade alguna otra? Este ejercicio puede hacerse en grupo.

❂ Elige alguna frase breve tomada del Evangelio de un salmo o de tu experiencia de oración, a través de la cual sientas que tu ser expresa por entero, según la situación en que estés: «Hágase tu voluntad»; «Señor, ¡que vea!»; «Señor, si quieres, puedes curarme»; «Creo, Señor, pero aumenta mi fe». Haz sitio en ti a esas palabras, trata de pronunciarlas desde el fondo de tu ser; repítelas por dentro una y otra vez; deja que vayan calando tu tierra seca como una lluvia mansa. Dilas interiormente al compás de tu respiración, si te distraes, vuelve suavemente a ellas. Dedica al menos 10 minutos a este ejercicio.

❂ Podéis coger en el grupo el Salmo que se va a rezar como responsorio en la liturgia del domingo. Leedlo despacio y tratad de que el estribillo, a fuerza de ser repetido una y otra vez y de ser interiorizado, os vaya saliendo cada vez de más adentro.

❂ Elegid también algunas de las contestaciones de la misa, esas frases breves que quizá, a fuerza de repetirlas, han dejado de significar algo. Por ejemplo, el diálogo con el celebrante antes de comenzar la plegaria eucarística; el saludo al comenzar, etc. Procurar desentrañar el significado hondo de esas palabras; traducidlas a vuestro lenguaje; elaborad vuestro modo personal de decirlas y, luego, volved a repetirlas, quizá las encontréis mucho más densas de contenido.

BENDICE SEÑOR

SABINE NAEGELI

Señor, bendice nuestros oídos
para que sepan oír tu voz
y perciban claramente
el grito de los afligidos;
que sepan quedarse sordos
al ruido inútil y la palabrería,
pero no a las voces que llaman
y piden que les oigan y comprendan
aunque turben nuestra comodidad.

Bendice, Señor, nuestra boca
para que dé testimonio de ti
y no diga nada que hiera o destruya;
que sólo pronuncie palabras que alivian,
que nunca traicione confidencias y secretos,
que consiga despertar sonrisas.
Señor, bendice nuestro corazón
para que sea templo vivo de tu Espíritu
y sepa dar calor y refugio;
que sea generoso en perdonar y comprender
y aprenda a compartir dolor y alegría
con un gran amor.

5. Saber callar

El silencio lleno

– «El séptimo día descansó Dios de todas las cosas que había hecho» (Gn 2, l). Y del descanso de Dios nació una de sus criaturas más hermosas: el silencio. Y aparecieron con él el misterio de una noche con estrellas, la belleza de un bosque lleno de pájaros dormidos, el secreto de un manantial que nace, el esplendor de un águila volando, la sorpresa de una planta que florece. Y también fue posible desde entonces el milagro del callar humano, ese que nos invade cuando las palabras se nos quedan pequeñas y nos basta abrazar largamente al amigo después de una prolongada ausencia, caminar en compañía sin necesidad de decir nada, contemplar absortos la belleza que nos desborda...

❂ La Biblia está llena de silencios cargados de plenitud: Job optó por él cuando Dios interrumpió en su vida (Job 40,3); Jeremías hizo la experiencia de que es bueno esperar en silencio su salvación (Lam 3, 26); el hijo pródigo se quedó a medias de la explicación que llevaba preparada al encontrarse en los brazos de su padre (Lc 15, 2 l); el frasco de perfume roto a los pies de Jesús y las dos moneditas de la viuda echadas en el cepillo del templo fueron la palabra de aquellas dos mujeres (Le 21, 2 y Jn 12, 3); los discípulos no decían nada durante aquel desayuno con el Señor Resucitado en Tiberíades porque su presencia anegaba todas las palabras en el río del gozo (Jn 21, 12).

❂ Jesús habló mucho de los caminos de Palestina, pero la gente entendía aún mejor el lenguaje de sus manos cuando curaban o tocaban al leproso o jugaban con los niños. Y el de sus pies cuando acudían a casa de la gentuza mal vista o cuando iban a casa de Jairo a despertar a su hija de la muerte. Pero llegó un momento en que ya ni las palabras ni los gestos de cercanía fueron suficientes y por eso escogió el lenguaje más elocuente de la entrega, el pan roto y repartido de la sangre derramada. Y en la eucaristía se nos recuerda cada día, no que digamos lo que El decía, sino que sigamos haciendo en su memoria su mismo gesto silencioso de amar hasta el fin.

❂ Quizá María, la madre de Jesús, de quien el evangelio nos ha conservado pocas palabras y mucho callar, pueda enseñarnos mejor que nadie cómo encontrar y guardar en nuestra oración hoy esa perla preciosa del silencio.

Aprendemos a orar desde el silencio

❂ Busca un objeto que exprese algo de lo que experimentas o sientes en este momento, algo que refleje algún rasgo de tu situación (una caña, una rama seca, una piedra, una flor, un utensilio de trabajo, etc.). Ponlo delante de ti; míralo largamente tratando de identificarte con él y quédate un rato en silencio delante de Dios, dejando que ese objeto hable en nombre tuyo, más allá de tus propias palabras. (Podéis hacerlo también en grupo y explicar después por qué habéis elegido ese símbolo.)

❂ Dedica un rato a descubrir las posibilidades expresivas que tienen tus manos. Date cuenta de cómo pueden expresar actitudes de acogida, apertura, petición, ofrenda, entrega... Toma conciencia de lo que quieres decirle a Dios en este momento de tu vida y en vez de expresarlo con palabras, hazlo a través de la postura de tus manos. Cuando te sientas distraído, vuelve suavemente la atención a tus manos que están hablando en lugar tuyo.

❂ Un medio sencillo y muy eficaz para conseguir una actitud de silencio es centrarse en la propia respiración. Procura hacerlo profunda y sosegadamente, siente el aire que inspiras y expiras, expresa por medio de tu respiración tu deseo de Dios y tu abandono en El.

❂ Leed en grupo el Salmo 139 y haced después un rato de silencio centrado en la coincidencia de saberse conocido por Dios hasta el fondo de las entrañas, dejando que su mirada pacifique y reconcilie nuestras zonas de oscuridad o desconfianza.

❂ También en grupo, reflexionad sobre los momentos de silencio que hay a lo largo de la celebración eucarística. Pensad entre todos qué significan, por qué se hacen, qué contenido querríamos darles. Tratad de vivirlos con más intensidad en la próxima misa en la que participéis y comunicaros después si habéis descubierto algo más sobre la importancia del silencio.

❂ El evangelio habla de que María guardaba todo en silencio dentro de su corazón. Comentad la experiencia que tenéis de guardar algo en el corazón con mucho silencio, misterio, cariño. Haced un rato de oración ante María pidiéndole que os enseñe a hacer silencio creyente.

NUESTRA SEÑORA DEL SILENCIO

M. HUBAUT, LOS CAMINOS DEL SILENCIO. MENSAJERO 1996

Nuestra Señora del Silencio,
tú que acogiste el poder del Espíritu
para dar carne a la Palabra de Dios,
concédeme el silencio de la humildad
que permite al Amor encarnarse
en todos los gestos de mi vida
sin apropiarme de nada.

Nuestra Señora del Silencio,
tú que, en Navidad,
contemplaste al Niño de Belén,
concédeme el silencio de la fe
que acoge lo imprevisible
y ve en todo hombre el rostro de Dios.

Nuestra Señora del Silencio,
tú que, al pie de la Cruz,
lloraste la muerte de tu Hijo,
concédeme el silencio de la esperanza
que espera en el futuro de Dios
y aguarda los frutos
del grano de trigo que muere.

Nuestra Señora del Silencio,

tú que entraste, deslumbrada,
en la luz de la Pascua,
concédeme el silencio de la alegría pascual
que discierne
en la trama de lo cotidiano
los gérmenes
de la primavera de la resurrección.

Nuestra Señora del Silencio,
tú que, con los apóstoles,
rezaste para recibir el Espíritu Santo,
concédeme el silencio de la adoración
que se abre a los dones de Cristo viviente
para dar testimonio de su nueva Presencia.

Nuestra Señora del Silencio,
tú que meditabas en tu corazón
todos los acontecimientos de tu vida,
felices o dolorosos,
concédeme el silencio del vigía
que escruta en la noche el paso del Señor.

ORACIÓN
PARA OBTENER LA GRACIA DEL SILENCIO

M. HUBAUT, LOS CAMINOS DEL SILENCIO. MENSAJERO 1996

Señor, concédeme
no el silencio que me convierte
en prisionero de mí mismo
sino el que me libera
y me abre nuevos espacios,

no el silencio del cuerpo agotado
por los paraísos artificiales
sino el del alma que respira
en el umbral de tu Reino,

no el silencio del miedo
a los demás o al mundo
sino el que me acerca
a todo hombre y a la creación,

no el del egoísmo frío,
indiferente y altanero
sino el que enraíza, fortifica
y purifica la ternura del corazón,

no el silencio de la ausencia vacía,
del monólogo solitario
sino el del encuentro,
la intimidad en tu Presencia,

no el silencio de la cobardía
o de la resignación
sino el que prepara
al combate para la verdad,

no el silencio de los excluidos,
de los sin-voz
sino el que alimenta la fuerza
de los pueblos que se levantan,

no el silencio del hombre que huye
sino el del hombre que te busca,

no el silencio del hombre
que rumia sus fracasos
sino el que reflexiona
para descubrir sus causas,

no el silencio
de la noche de la desesperación
sino el que espera
la luz de la aurora, de la esperanza,

no el silencio del rencor,
del odio, de la venganza
sino el del sosiego y del perdón,

no el silencio del charlatán,
lleno de palabras, de sí mismo
sino el del corazón que escucha
el murmullo de tu Espíritu,

no el silencio atiborrado
de demasiadas preguntas sin respuesta
sino el de la admiración
y el de la adoración,

no el silencio del olvido,
de la tumba, de la muerte
sino aquél en el que la materia
se carga de las energías del Resucitado
a la espera de una vida nueva en Tu luz...

3. Orar con el cuerpo

GARCÍA MONGE JA., UNIFICACIÓN PERSONAL Y EXPERIENCIA CRISTIANA, SAL TERRAE

El cuerpo no es sólo la unidad de mis miembros, sino la presencia de mi persona. En otras culturas, más que de cuerpo y alma, se habla de corazón y de hombre y mujer corporales, íntegramente carne, o de hombre y mujer íntegramente espirituales en su cuerpo.

El cuerpo es relación con la naturaleza, forma parte del universo natural en su estructura psicobiológica. La pérdida de la armonía corporal conlleva el olvido del cuerpo, el maltrato al cuerpo

> *«¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que recibís de Dios y que reside en vosotros?» (1 Cor 7,19). «Como el cuerpo, siendo uno, tiene muchos miembros, y los miembros, siendo muchos, forman un solo cuerpo, así es Cristo» (1 Cor 12,12).*

«Ahora, hermanos, por la misericordia de Dios, os exhorto a ofrecer vuestro cuerpo como ofrenda viva, santa, aceptable a Dios: sea ése vuestro culto espiritual» (Rom 12, l). «¡Qué hermosa eres, mi amada, qué hermosa eres!» (Cant 4, l).

1. Relajadamente, escucha tus sensaciones corporales. De los píes a la cabeza vas acogiendo atentamente los mensajes de tu cuerpo: tensiones, molestias, bienestar.. Observa qué palabras brotan de tus sensaciones corporales. Cada experiencia personal es también corporal. Nombra con el símbolo de la palabra el lenguaje de tu cuerpo. Identifícate con él. Unifícate en él. Yo soy mi cuerpo; mucho más que mi cuerpo, pero en mi cuerpo. Acéptalo con amor y, si tu corazón te lo sugiere, da gracias a Dios por tu cuerpo.

2. Escucha las quejas de tu cuerpo, sus reproches a tu manera de tratarlo. Percibe sus necesidades, creadas por Dios: sus posibilidades y sus límites. Regálale el descanso que necesita. Dialoga con él. Observa sus exigencias mal aprendidas, y edúcale con paciencia y amor. Mira en tu entorno cómo te relacionas con los cuerpos de tus semejantes: hombres y mujeres, niños y ancianos. Percibe si eres capaz de respetarlos, amarlos, cuidarlos, sabiendo que son su cuerpo... y mucho más que su cuerpo. Aprende tu lenguaje corporal, para que tu cuerpo no somatice lo que tu espíritu rechaza. Unifícalo contigo y reconcíliate con él.

3. Pide a tu Dios que tu cuerpo sea epifanía de tu persona. Que exprese, que comunique lo que tú quieras decir a la vida, a tus prójimos. Tu lenguaje no verbal es expresión de tus mensajes. Responsabilízate de ellos y encárnalos en tus gestos. Escucha el sufrimiento de tantos cuerpos, de tantas personas, y atiéndelas corno corporalmente espirituales, como espiritualmente corporales. Ensancha tu visión a la unidad del Cuerpo de Cristo, del que todos formamos parte. Que tu amor vea al otro como tu propia carne, en el gozo y en el dolor. Que tu cuerpo deje la huella existencial de la verdad de tu espíritu, del Espíritu. Mira el cuerpo de Jesús, revelación del amor del Padre, solidaridad con lo humano, verdad de lo humano. Adora y confía.

4. Ejercicios prácticos de meditación

GARCÍA MONGE JA., UNIFICACIÓN PERSONAL Y EXPERIENCIA CRISTIANA, SAL TERRAE

A. En torno a la palabra «amén»

En el camino de tu vida

a) Imagina que vas a hacer un largo camino. Es el camino de tu vida. Recórrelo con la memoria y con el corazón.

b) Al ir recorriendo tu propio camino existencial, te vas encontrando mensajes escritos, frases, palabras de Dios... Ahora vas preguntarte si quieres decir **amén** a esos mensajes; si te permiten abandonarte a la luz que arroja ese mensaje sobre tu camino; si puedes seguir caminando fiándote de esa palabra, abandonándote en brazos de tu Padre Dios.

c) Después de los mensajes, en este camino de tu vida cae en la cuenta de qué acontecimientos te indican también que puedes fiarte de Dios, que puedes decirle **amén**.

d) En tu camino se cruzan personas: algunas pasan de largo, con otras tal vez haces largas jornadas ... ; todas ellas son signos, son transparencia de Dios, en quien puedes confiar.

e) En ese camino aparece un caminante que quizá tardas en descubrir. Es Jesús de Nazaret, que camina a tu lado y te revela que Dios sí confía en ti.

Descubrir los cimientos de la propia casa

Descubre cuáles son las realidades sobre las que sientes que se mantiene tu vida, aquellas realidades que consideras como la columna vertebral, los cimientos de tu casa...

Decir amén al pasado, al presente, y al futuro

1. Pide la gracia de orar, de poder decir **amén**; es decir, pide una entrega confiada, creyente, abandonada en Dios. Un **amén** a Dios, que aparece en tu vida a través de diversas mediaciones: personas, acontecimientos, palabras...

2. Di primero **amén** a tu pasado, sobre todo a algún acontecimiento del mismo que te haya resultado más difícil de asumir, y di: **amén**... No sé muy bien cómo manejarlo pero me fío de Ti».

3. Di ahora **amén** a tu presente, a la realidad actual que tienes entre manos.

4. Di ahora **amén** a tu futuro.

5. Cae en la cuenta de cómo te sientes diciendo **amén**, abandonándote al amor incondicional de tu Dios, el Dios de Jesús.

Regalar amén a otros

1. Imagina que el Señor ha puesto en tus manos varios **amén**, es decir, varios actos de energía confiada, de abandono seguro, de apoyo tierno y agradecido... Mira a tu alrededor qué personas de tu entorno, que caminan junto a ti en la vida, necesitarían tener un **amén** en el corazón y en os labios que decir a Dios para el crecimiento de su vida.

2. Cae en la cuenta de que tú tienes varios **amén** y los vas a ir regalando a personas; varios **amén** que son confianza, verdad, gozo profundo... Cae en la cuenta de a quién de tu entorno cercano o lejano regalarías un **amén** que le ayudara a vivir de un modo más humano su vida.

Decir amén a Jesús

1. Imagina ahora que el mismo Jesús, en el umbral de su anuncio del Reino, pide que confíes en él, que le digas **amén** a él. Necesita tu fe y tu confianza. Mira si eres capaz de decir **amén** a Jesús.

2. Cae en la cuenta de qué es lo que te impide ahora decir con todo tu corazón y todas tus fuerzas ese **amén** a Jesús; qué es lo que te distrae de Él.

3. Descubre también qué te impulsa a fiarte para hacerle sitio, para arriesgar un **amén** incondicional.

B. En torno a la palabra «aleluya»

Dios pone en nosotros sus huellas para desde ellas alabarle y ser motivo de alabanza al Señor

a) Imagina que el Señor tu Dios te dice: «He dejado en tu vida, en tu persona, tres huellas mías; si las encuentras, podrás exclamar ¡aleluya!». Se trata de tres huellas por las que alabarás a Dios. Pide la gracia de contemplarlas profundamente.

b) Pide gracia al Señor para entender cómo para otras personas tú eres cauce y motivo de alabanza a Dios, porque, al conocerte, no sólo se interrogan, sino que aclaman al Señor por ti.

Dios nos crea con el regalo de un corazón que sabe alabar

a) Imagina la escena de la creación por Dios del hombre y la mujer. Imagina tu cuerpo como barro moldeable, y el misterio de Dios Padre, Hijo y Espíritu cercano, creador, amoroso, moldeando tu corazón para hacerle capaz de alabar, de decir: ¡aleluya! Un corazón dotado de

sabiduría y de fe, con capacidad para la oración contemplativa, el asombro, la admiración, y, sobre todo, el amor. Imagínate a Dios poniendo en tu pecho de arcilla un corazón capaz de alabar. Date cuenta de qué está hecho ese corazón, creado por Dios de tal manera que es capaz de decir: « ¡Aleluya!, alabo al Señor».

b) Imagina también que Dios, al crear ese corazón capaz de alabar, ha dicho: «hagamos al hombre y a la mujer a nuestra imagen y semejanza, para que, cuando nos alaben, se sientan implicados, aludidos, tocados por esta alabanza, y gocen con ella; para que, cuando nos alaben, sientan que ese motivo de alabanza late en ellos, está en ellos».

c) Da gracias; respira como poseyendo ese corazón capaz de alabar, con vocación para la alabanza, que te ha sido regalado.

d) Después de saborear este regalo de Dios de un corazón nuevo capaz de alabar, goza corporalmente con la alabanza: pídele a Dios de una forma rítmica que te conceda la gracia de que todo tu cuerpo se entere de que el hombre y la mujer pueden alabar la grandeza, la humanidad, la generosidad de nuestro Dios. Pídele sabiduría para amar y amor para alabar.

Pídelo paseándolo por tu cuerpo, por tu mundo, por el mundo... Y cuando te surja la imagen o el recuerdo de algo negativo, oscuro, pide de nuevo al Señor: ¡dame sabiduría para amar y amor para alabar!

Date cuenta de si esa alabanza es un acto de culto o es también el reconocimiento gozoso del amor creador de Dios.

Oraciones

ORAR CON LOS SALMOS

JOSÉ ANTONIO PAGOLA

1. PARA ALABAR A DIOS

Bendigo al Señor en todo momento,
su alabanza estará siempre en mi boca. 33,2
Toda mi vida te bendeciré. 62,5
Te alabaré de todo corazón, Dios mío. 85, 12
Cantaré eternamente las misericordias del Señor. 88, 2
Grande es el Señor y muy digno de alabanza. 95,4
Bendice, alma mía, al Señor.
¡Dios mío, qué grande eres! 103,1
Grandes son las obras del Señor. 110, 2
Señor, de tu bondad está llena la tierra. 118,64
Alabad al Señor, porque es bueno. 134, 3
Alabaré al Señor mientras viva. 145,2
Todo ser que alienta alabe al Señor. 150,5

2. PARA DAR GRACIAS A DIOS

Te doy gracias, Señor, de todo corazón. 9,2
Te cantará mi alma sin callarse,
Señor, Dios mío, te daré gracias por siempre. 29,13
Cantaré eternamente las misericordias del Señor. 88,2
Es bueno dar gracias al Señor. 91,2
Bendice, alma mía, al Señor,
y no olvides sus beneficios. 102,2
Dad gracias al Señor, porque es bueno,
porque es eterna su misericordia. 105,1
Alma mía, recobra tu calma,
que el Señor fue bueno contigo. 114,7
¿Cómo pagaré al Señor
todo el bien que me ha hecho? 115,3
Tú eres mi Dios, te doy gracias. 117, 28
El Señor ha estado grande con nosotros,
y estamos alegres. 125, 3

3. PARA INVOCAR A DIOS EN MOMENTOS DIFICILES.

Alláname tu camino. 5,9
Misericordia, Señor, que desfallezco. 6,3
Señor, Dios mío, a ti me acojo. 7,2
Guárdame como a las niñas de tus ojos. 16,8
Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí
que estoy solo y afligido. 24, l6
Escucha mi corazón oprimido
y sácame de mis tribulaciones. 24,17
Piedad, Señor, que estoy en peligro. 30,10
No me abandones, Señor,
Dios mío, no te quedes lejos. 37,22
Ven aprisa a socorrerme,
Señor mío, mi salvación. 37,23
No seas sordo a mi llanto. 8, 13
Yo soy un pobre y desgraciado,
Dios mío, socórreme. 69, 6
Me van faltando las fuerzas,
no me abandones 70, 9
Ahora, en la vejez y las canas,
no me abandones, Dios mío. 70,18
Escúchame,
que soy un pobre desamparado. 85,1
No me escondas tu rostro
el día de la desgracia. 101,3
Sálvame por tu bondad. 108,26
Por tu bondad dame vida. 118,88
Soy tuyo, sálvame. 118,94
A ti grito, sálvame. 118,146
Desde lo hondo a ti grito, Señor:
Señor, escucha ni voz. 129,1

4. PARA CRECER EN CONFIANZA

El Señor me sostiene. 3,6
Tú no abandonas a los que te buscan. 9,11
Mi suerte está en tu mano. 15,5
Yo te amo, Señor, tú eres mi fortaleza. 17,2
Señor, tú eres mi lámpara. 17,29
Dios mío, tú alumbras mis tinieblas. 17,29
Nada temo, porque tú vas conmigo. 22,4
Tu bondad y tu misericordia
me acompañan todos los días de mi vida. 22,6
El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré? 26,6
El Señor es la defensa de mi vida,
¿quién me hará temblar? 26,2
Yo confío en el Señor. 30,7
Yo soy pobre y desgraciado,
pero el Señor cuida de mí. 39,18
El Señor sostiene mi vida. 53, 6
Sólo en Dios descansa mi alma. 61,2
Tu gracia vale más que la vida. 62,4
Tú, Señor, me ayudas y consuelas. 85,17
El Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas me salvó. 114,6
Tú, Señor estás cerca. 118,151
Señor, tú me sondeas y me conoces. 138,1
Me estrechas por detrás y por delante,
me cubres con tu palma. 138,5

5. PARA PEDIR PERDÓN

Yo confío en tu misericordia. 16,6
Recuerda, Señor, que tu ternura
y tu misericordia son eternas. 24,6

Acuérdate de mí con misericordia. 24,7
Sáname, porque he pecado contra ti. 40,5
Oh Dios, crea en mi un corazón puro,
renuévame por dentro con espíritu firme. 50,12
Devuélveme la alegría de tu salvación. 50,14
Sácianos de tu misericordia
y toda nuestra ida será alegría y júbilo. 89,18
El Señor es bueno,
su misericordia es eterna. 99,5
E1 sabe de qué estamos hechos,
se acuerda de que somos barro. 102,14
Si llevas cuenta de las culpas,
Señor, ¿quién podrá resistir? 129,3
Pero de ti procede el perdón. 129,4
Del Señor viene la misericordia. 129,7

6. Para alimentar la esperanza

Me enseñarás el sendero de la vida. 15,11
Me saciarás de gozo en tu presencia. 15,11
Espero gozar de la dicha del Señor
en el país de la vida. 26,13
En ti, Señor, espero. 37,16
Y ahora, Señor, ¿qué me queda?
Mi esperanza eres tú. 38,8
Descansa sólo en Dios, alma mía,
porque él es mi esperanza. 61,6
Yo seguiré esperando. 70,14
Me guías según tus planes
y me llevas a un destino glorioso. 72,24
Caminaré en presencia del Señor
en el país de la vida. 114,9
Yo espero en tu palabra. 118,114
con tu promesa, y viviré. 118,116
Mi alma espera en el Señor. 129,5

7. Para despertar el deseo de Dios

Tu rostro buscaré, Señor,
no me escondas tu rostro. 26,9
Mi alma te busca a ti, Dios mío,
tiene sed de Dios, del Dios vivo. 41,2-3
Mi alma está sedienta de ti,
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua. 62,2
Tu gracia vale más que la vida. 62,4
Te busco de todo corazón. 118,10

8. Para quejarse a Dios

¿Por qué te quedas lejos, Señor
y te escondes en las horas de angustia? 9,22
Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? 21,2
Dios mío, de día te grito,
y no me respondes,
de noche, y no me haces caso. 21,3
Despierta, Señor, ¿por qué duermes? 43,24
¿Por qué, Señor, me rechazas
y me escondes tu rostro? 87,15

8. Para meditar en Dios

¡Qué admirable es tu nombre
en toda la tierra! 8,2
No abandonas a los que te buscan. 9,11
No olvida los gritos de los humildes. 9,13
Tú ves las penas y los trabajos,
tú miras y los tomas en tus manos. 9,35
Tú escuchas los deseos de los humildes,
les prestas oído y los animas. 9,38
Enseña su camino a los humildes. 24,9
El modeló cada corazón
y comprende todas sus acciones. 32,15
Gustad y ved qué bueno es el Señor,
dichoso el que se acoge a él. 33,9
El Señor está cerca de los atribulados. 33,19
Dios prepara casa a los desvalidos. 67,7
Dios lleva nuestras cargas. 67,20
Nuestro Dios es un Dios que salva. 67,21
El Señor escucha a sus pobres. 68,34
El da alimento a todo viviente. 135,25
El Señor es bueno con todos,
es cariñoso con todas sus criaturas. 144,9
El Señor sostiene a los que van a caer. 144,14
Es bondadoso con todas sus acciones. 144,17
Cerca está el Señor de los que lo invocan. 144,18
El Señor guarda a los que lo aman. 144,20
El sana los corazones destrozados
venda sus heridas. 146,3
El Señor sostiene a los humildes. 146,6

9. La experiencia del creyente.

Los buenos verán su rostro. 10,7
Alabarán al Señor los que le buscan. 21,27
Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha. 33,7
Los que buscan al Señor, no carecen de nada. 33,11
Confía en el Señor y haz el bien. 36, 3
El te dará lo que pide tu corazón. 36,4
Descansa en el Señor y espera en él. 36,7
Confía en el Señor, sigue su camino. 36,34
Buscad al Señor y vivirá vuestro corazón. 68,33
Dichoso el hombre que confía en ti. 83,13
El Señor te guarda a su sombra, está a tu derecha. 120,5
El Señor te guarda de todo mal, él guarda tu alma. 120,7

Oración del personal sanitario

Señor, me has escogido
para curar y cuidar a los enfermos.
Quiero ser, como Tú,
acogedor con todos,
en especial con los más desvalidos,
sensible ante sus sufrimientos,
paciente con sus limitaciones
y liberador de sus miedos.
Cura, Señor, mis dolencias
acepta mis limitaciones
alivia mis cansancios
y fortalece mi debilidad.
Ayúdame a ser un buen profesional,
competente en mi trabajo,
humano y servicial.
¡Bendice a los enfermos,
y bendice al personal sanitario! Amén.

Oración del que cuida al enfermo

Señor Jesús, buen samaritano,
salido de las entrañas del Padre
a recorrer los caminos
del sufrimiento humano.

Amigo cercano,
que amaste sin límites
y con tu amor irradiaste
vida y esperanza por doquier.
Infunde en nosotros
tus sentimientos y actitudes,
para que también nosotros
salgamos a diario
al encuentro del que sufre,
sin pasar de largo.

Educa nuestros ojos,
nuestra mente y corazón,
afina nuestra sensibilidad,
vuelve atento nuestro oído,
para que contagiemos
vida en la muerte,
aliento en la aflicción,
alivio en todo sufrimiento.
Amen.

Oración del médico

Juan Pablo II

Señor Jesús, Médico Divino,
que en tu vida terrena
has tenido predilección por los que sufren,
y has confiado a tus discípulos
el ministerio de la curación,
haznos siempre prontos
a aliviar las penas de nuestros hermanos.
Haz que cada uno de nosotros
-consciente de la gran misión que le ha sido confiada-
se esfuerce siempre por ser, en el servicio cotidiano,
un instrumento de tu amor misericordioso.
Ilumina nuestras mentes, guía nuestras manos,
danos corazones atentos y compasivos.
Haz que en cada paciente sepamos descubrir
los rasgos de tu Divino rostro.

Tú que eres el Camino, concédenos
que sepamos imitarte cada día como médicos
no sólo del cuerpo sino de la persona entera,
ayudando a quien está enfermo
a recorrer con fe el propio camino terreno,
hasta el momento del encuentro Contigo.

Tú que eres la Verdad,
concédenos sabiduría y ciencia,
para penetrar en el misterio del hombre
y de su destino trascendente,
mientras nos acercamos a él
para descubrir las causas de la enfermedad
y para encontrar los remedios adecuados.

Tú que eres la Vida, concédenos
el anunciar y testimoniar en nuestra profesión
el "Evangelio de la Vida",
comprometiéndonos a defenderla siempre,
desde la concepción hasta su término natural,
y a respetar la dignidad de cada uno de los seres humanos,
especialmente de aquellos más débiles y necesitados.

Concédenos, Señor,
el ser buenos Samaritanos, prontos a acoger,
a cuidar y consolar
a cuantos encontramos en nuestro trabajo.
Teniendo como ejemplo
a los santos médicos que nos han precedido,
ayúdanos a ofrecer nuestra generosa aportación
para renovar constantemente
las estructuras de la sanidad.
Bendice nuestro estudio y nuestra profesión,
ilumina nuestra investigación
y nuestras enseñanzas.
Concédenos que habiéndote amado
y servido constantemente a Ti
en los hermanos que sufren,
al final de nuestro peregrinar terreno
podamos contemplar tu rostro glorioso
y experimentar el gozo del encuentro contigo
en tu Reino de alegría y de paz infinitas.
Amén.

La conciencia de nuestra misión

Cardenal Martini

Y quién sino tú, Señor, es
el que nos ha recogido por el camino,
el que ha tenido compasión de nosotros,
el que nos ha hecho montar
sobre la cabalgadura,
el que ha derramado sobre nosotros
aceite y vino,
el que nos ha llevado al lugar
en que descansar y restablecernos
para reemprender el camino?
Tú eres el que antes de ordenar a los apóstoles
prestar el servicio mutuo de lavarse los pies,
se arrodilló a los pies de cada uno y se los lavó.

¡Haznos comprender la grandeza de tus gestos tan sencillos,
que sale de tu corazón, de tu decisión,
de tu pertenencia al Padre, del sentido de tu misión!
Haznos entender
que nuestros gestos cotidianos
asumen un valor inmenso, incalculable,
desde la conciencia de nuestra misión,
desde el hecho de ser nosotros llamados,
amados de Dios, engendrados por él en la fe
para que, a través de nuestros pequeños gestos,
llenemos el mundo
de fe, de esperanza, de caridad,
de justicia, de amor.
Nuestros gestos
son las pequeñas realidades cotidianas,
nuestro silencio y nuestro arrodillarnos,
nuestro trabajar y nuestro sonreír,
todo lo que nos acompaña de la mañana a la noche
en el marco de la fe, que es el mismo de tu vida.
Porque estamos injertados
en tu vida y en tu misterio, Señor Jesús.
Queremos vivir el sentido de la hora
que nos espera,
el pasar de este mundo al Padre,
queremos poder amar hasta el fin.

Consolar a los hermanos

Cardenal Martini

Jesús, tú sabes que lo primero que necesito
es fortaleza, alivio, animo y consuelo.
Haz que me deje confortar por ti
para poder, a mi vez, confortar y consolar a otros.
Tú que pacientemente
escuchas, curas, reanimas,
y calientas los corazones
de los dos discípulos de Emaús,
enséñanos a contemplarte a distancia,
en la plegaria y adoración,
para ser capaces de participar
en tu ministerio de buen pastor.
Danos, María, el consuelo en nuestras aflicciones
que encontremos en nuestro camino
y que con frecuencia no podemos remediar
con palabras puramente humanas.
Enséñanos a confortar
tantos males físicos de la gente
que continuamente les sobrevienen
y, sobre todo,
las amargas y secretas aflicciones interiores
que hacen pesado el camino
de tantos hombres y de tantas mujeres,
de jóvenes y de adolescentes.
Quizá estos sufrimientos no se expresan
y, sin embargo, esperan siempre de nosotros
una palabra, un gesto que sea señal
de la acción confortante del Espíritu Santo.
Señor, por intercesión de María,
abre sobre todo nuestros corazones
a la acción misericordiosa del Espíritu,
al poder benéfico de la Sagrada Escritura,
del Evangelio
y al reposo confortante de las palabras
y de los gestos de la Iglesia.

Cristo, médico

B. Häring

Te alabamos, Padre, Señor del cielo y de la tierra,
porque nos has enviado a tu único Hijo
como médico y salvador nuestro.
Devuélvenos la salud, sálvanos,
porque hemos pecado.
Médico divino,
socorro de los enfermos
y refugio de los pecadores.
A ti acudimos
con aguda conciencia de nuestra miseria.
Sólo tú puedes curarnos de nuestra ceguera,
nuestra debilidad, nuestro egoísmo
y nuestra desgraciada tendencia
a condenar a los demás
cuando más necesitados se hallan
de nuestro amor suavizante y comprensivo.
Vivimos en un mundo
semejante a un gran hospital
lleno de administradores y jueces,
pero casi carente de médicos, enfermos y amigos
capaces de curarnos,
comprendernos, animarnos.
Oh médico divino, tú viniste a servir y a sanar.
Envía el Espíritu Santo a tu Iglesia
para que ésta se convierta
en un medio sano y capaz de sanar,
para que pueda unir a todos contigo
en alabanza común al Padre.
Sólo por la virtud de tu Espíritu Santo
seremos capaces de amarnos
los unos a los otros
de tal modo que experimentemos
la proximidad de la salvación
que tú nos traes y seamos curados.
A todos aquellos que se encuentran
sin fuerzas o extraviados
envíales, Señor, hermanos y hermanas, amigos,
capaces de mostrarles
el buen camino con amor
y de animarles con bondad,
haciéndose así imagen
de tu propia benevolencia y bondad
para con los hombres
y conduciéndoles a todos a ti, médico divino.

Líbrame del ansia de parecer

Michel Quoist

Señor, te pido esta tarde,
que me libres de una vez por todas
del ansia de parecer.

Perdóname. Estoy demasiado preocupado
por la impresión que causo,
por el efecto que produzco,
por lo que piensen o digan de mí.

Perdóname
por querer parecerme a los otros

olvidando ser yo mismo,
por tener envidia de sus cualidades
olvidando desarrollar las mías.

Perdóname
por el tiempo perdido
en representar mi personaje
y el tiempo perdido en construir mi persona.

Concédeme, en cambio,
que muera al extraño que había en mí
para que por fin pueda nacer a mí mismo,
porque nunca me encontraré, Señor,
si rechazo perderme.

Dame, acoger a los otros tal como son,
sin jamás quererlos a mi imagen, sino a la tuya.

Otórgame finalmente
el coraje de darme a ellos,
para enriquecerlos de mí,
y de abrirme a todos
para enriquecerme de ellos.
Entonces tu podrás, Señor, con ellos,
venir a mi casa como a casa de un amigo.
Y tú, por tu Espíritu, artista incomparable,
de mi barro disponible,
modelarás al hijo que tu Padre desea
y yo seré tu hijo
y un hermano para mis hermanos.

ESTUVE ENFERMO....

PEDRO NÚÑEZ

Estuve enfermo y me llamaste por mi nombre.
Estuve enfermo y venías cada mañana sonriente a decirme: "Buenos días".
Estuve enfermo y fui para ti alguien y no algo.
Estuve enfermo y aceptaste con paciencia mis impaciencias.
Estuve enfermo y siempre que venías a verme me dabas paz.
Estuve enfermo, llegué con miedo y apurado a tu centro,
y me acogiste con paz y cariño.
Estuve enfermo y diste vuelta a mi almohada
para que estuviese mejor.
Estuve enfermo y me tratabas con competencia.
Estuve enfermo y me diste lo que más necesitaba:
cariño, comprensión, escucha y amor.
Estuve enfermo y me diste a Dios.

JESÚS ES LA SALUD

Señor, Tú eres la Salud.
Tú viniste para darnos Vida,
para ofrecernos nuevas posibilidades
y abrirnos nuevos horizontes.

Señor, Tú ensanchas nuestro corazón
y das alas a nuestra libertad.
Tú curas nuestras heridas internas
y nos invitas a ser
dueños de nosotros mismos
y servidores de los demás.
Tú nos ayudas a vivir sanamente
las experiencias dolorosas de la vida
y a crecer desde la pequeñez.
Gracias, Señor,
porque has compartido nuestra vida,
y, amándonos hasta el final,
nos has revelado
que sólo el amor sana y salva.
Amén.

AYÚDAME, SEÑOR,

ANDRÉS DEVOS

Ayúdame, Señor,
a saber esperar sin desmoralizarme
a saber escuchar sin cansarme,
a acoger con bondad,
a dar con amor,
a estar siempre ahí cuando alguien me necesite.
Ayúdame a ser esa presencia segura
a la que siempre se puede acudir
a ofrecer esa amistad que pacifica,
que enriquece,
a través de ti y en ti,
a transmitir una paz gozosa tu paz en mi alma, Señor,
a estar a la vez totalmente centrado en ti
y disponible y acogedor para los otros.
Que tu pensamiento no me abandone nunca,
para poder permanecer siempre en tu verdad
y no faltar a tu mandamiento.
Así, sin hacer nada extraordinario,
sin vanagloria,
quizás pueda ayudar a otros
a sentir tu cercanía,
porque mi alma te abrirá sus puertas a cada instante.

ORACIÓN DE MÉDICO

MAIMÓNIDES, MÉDICO HISPANO JUDÍO.

Oh Dios,
llena mi espíritu de amor por el arte
y por todas las criaturas.

No consientas que la sed de riqueza
o el deseo de gloria influyan
en el ejercicio de mi profesión.

Sostén las fuerzas de mi corazón
para que siempre esté dispuesto a servir
tanto al pobre como al rico,
al amigo como al enemigo,
al bueno como al malvado.

Que mi mente permanezca clara
junto al lecho del enfermo y no sea distraída
por ningún pensamiento extraño.

Haz que consiga tener siempre presentes
la ciencia y la experiencia.

Grandes y sublimes son
las investigaciones científicas
cuando su objeto es
conservar la salud
y la vida de todas las criaturas.

Haz que yo sea moderado en todo,
pero insaciable en mi amor por la ciencia.

DAME, SEÑOR, ESTA VISIÓN DE FE

MADRE TERESA DE CALCUTA

¡Oh Jesús que sufres!
Haz que hoy, y cada día, sepa yo verte
en la persona de tus enfermos,
y que, ofreciéndoles mis cuidados,
te sirva a Ti.
Haz que, aun oculto bajo el disfraz poco
atrayente
de la ira, del crimen o de la demencia,
sepa reconocerte y decir:
Jesús que sufres, cuán dulce es servirte.
Dame, Señor, esta visión de fe
y mi trabajo jamás será monótono.
Encontraré alegría acunando
las pequeñas veleidades y deseos
de todos los pobres que sufren.
Querido enfermo, me resultas aún más querido
porque representas a Cristo.
¡Qué privilegio se me concede
al poder ocuparme de ti!
¡Oh Dios! Puesto que Tu eres Jesús que sufre,
dígnate ser para mí también
un Jesús paciente, indulgente hacia mis faltas
que no mira más que mis intenciones
que son de amarte y servirte en las personas
de cada uno de tus hijos que sufren.
Señor, aumenta mi fe.
Bendice mis esfuerzos y mi trabajo,
ahora y siempre.»

QUE NO SE ME ACOSTUMBRE

MARY P. AYERRA

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón
a ver personas sufriendo en situación injusta.
Que no vea normal tropezarme todos los días
con hombres y mujeres desplazados, sin casa, sin
techo.
Que me sorprenda cada día
de este mundo que hemos montado
en el que unos tenemos de todo
y a otros les falta también todo.

Que no se me acostumbre el corazón
a la mirada triste y perdida,
al olor denigrante del alcohol,
al gesto caído y desanimado,
a la palabra soez o socarrona,
a las pocas ganas de vivir,
a cualquier deterioro del hermano,
que es su grito desde la cuneta de la vida.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,
a ver como normal al recién llegado
que cruza el mar para buscar trabajo,
al que se ha quedado sin familia o sin misión
y mañana no encontrará salida a su problema.

Que no se me acostumbre el corazón
al que llega al albergue, de puntillas,
y nunca ha vivido una experiencia igual
y se siente humillado en una fila,
y le avergüenza la situación en que se encuentra
y se le caen las lágrimas al entrar en la
habitación.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,
al ver al hermano muy pesado,
pues con el alcohol hoy se le ha ido la mano
y encima se le ha olvidado lavarse,
y llega al albergue tarde
y está gritón y borde sin parar.
Sólo Tú sabes qué le puede pasar..

Que no se me acostumbre el corazón
a volver a mi casa un poco tarde,
a tener la nevera bien llena,
los armarios en que no cabe una prenda,
y los míos esperándome con cariño
para cenar en una casa bien caliente,
y al teléfono llamándome un montón de gente
mientras mañana me espera mi trabajo.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,
a creer que me quieres como a ellos,
pues seguro que ellos son tus preferidos
y por eso me has puesto en la acogida,
para dar yo contigo la bienvenida
y que se sientan a gusto entre nosotros.

Pon ternura, Señor, en mi mirada;
pon caricia en mi mano que saluda;
pon misericordia en mi mente que hace juicios;
pon sabiduría en mi lenguaje;
pon escucha en mis oídos que reciben.
Hazme anfitriona del hogar del Padre,
donde vienen a descansar cuerpos cansados
de esta vida que tan mal hemos montado.

Que no se me acostumbre el corazón,
Padre, al dolor del hermano en la cuneta.
Que sepa por qué está hecho la puñeta,
que acaricie su historia con ternura
y se produzca un encuentro de dos hijos,
que en un trozo del camino se dignifican
mutuamente
y se alegran y se descansan la vida.

¡NOS DAMOS DEMASIADO!

MICHEL QUOIST

Señor, nos hemos acostumbrado
a «darnos» sin cesar,
y estamos orgullosos de nosotros mismos.
Hemos aprendido las palabras que hay que
pronunciar,
las sonrisas que hay que ofrecer,
los gestos que hay que hacer,
y por lo bajo pensamos
que somos buenos cristianos,
caritativos,
buenos servidores de los hermanos.
Pero... ¿llegaremos a ser alguna vez
«siervos inútiles» como tú nos pediste?
Porque debido a nuestra entrega,
los otros permanecen pequeños
mientras nosotros seguimos grandes.
Ellos son siempre pobres,
y nosotros siempre ricos.

Hoy te pedimos, Dios mío,

darnos mucho menos
para amar mucho más.
Ayúdanos a hacer crecer a los otros
mientras nosotros decrecemos,
a hacerlos salvadores
en vez de querer salvarlos nosotros solos.
Ayúdanos a saber pedir
tanto como a dar.
Entonces ya no seremos
«bienhechores para los «pobres»
sino hermanos para los hermanos
y con ellos podremos llamarte Padre «nuestro».

PERDÓNAME, SEÑOR.

MICHEL QUOIST

Señor, te pido esta tarde,
que me libres de una vez por todas
del ansia de parecer.

Perdóname. Estoy demasiado preocupado
por la impresión que causo,
por el efecto que produzco,
por lo que piensen o digan de mí.

Perdóname
por querer parecerme a los otros
olvidando ser yo mismo,
por tener envidia de sus cualidades
olvidando desarrollar las mías.

Perdóname
por el tiempo perdido en representar mi personaje
y el tiempo perdido en construir mi persona.

Concédeme, en cambio,
que muera al extraño que había en mí
para que por fin pueda nacer a mí mismo,
porque nunca me encontraré, Señor,
si rechazo perderme.

Dame, acoger a los otros tal como son,
sin jamás quererlos a mi imagen, sino a la tuya.

Otórgame finalmente el coraje de darme a ellos,
para enriquecerlos de mí,
y de abrirme a todos para enriquecerme de ellos.
Entonces tu podrás, Señor, con ellos,
venir a mi casa como a casa de un amigo.
Y tú, por tu Espíritu, artista incomparable,
de mi barro disponible,
modelarás al hijo que tu Padre desea
y yo seré tu hijo
y un hermano para mis hermanos.

ORACIÓN DEL «SANADOR HERIDO»

JOSÉ MARÍA RUBIO

Señor Jesús
Tú me escogiste
para anunciar a los enfermos la sanación
y me enviaste
a proclamar la liberación del sufrimiento
a los que viven cautivos del dolor,
a dar la vista a los que no consiguen verte
en el mundo de la salud
y la libertad a los oprimidos
por una medicina deshumanizada,
y a proclamar con mi trabajo
un tiempo de Gracia del Señor

Yo sé que Tú eres la Salud
y que en tu propia carne he sido curado.
Porque te hiciste
Enfermo para curar mi enfermedad,
Oprimido para conseguir mi liberación,
Pobre para remediar mi necesidad,
Olvidado para acompañar mi soledad,
Paciente para aliviar mi sufrimiento,
Caña quebrada para sostener mi debilidad,
Silencio para que yo pueda oír,
Ciego para que yo pueda ver,
Muerte para alcanzar mi curación.

Haz también de mí, Señor,
un instrumento de tu Salud
en medio de mis hermanos.

Que mi enfermedad
no me impida ver su enfermedad,
que mi cansancio no sea nunca
una excusa al lado de su cansancio,
que mi debilidad no me paralice
cuando llegue su debilidad,
que mi desilusión no quebrante su esperanza,
que mi desaliento no destruya su ilusión.

Que a pesar de mi ceguera, él alcance a ver
y aunque mis oídos no entiendan todas sus palabras
a pesar de mis ruidos y mi silencio,
él consiga oír.
Que muriendo un poco cada día a su lado,
con mi propia vida aliente su curación.

Haz, Señor, que mi miseria no sea nunca
un obstáculo para tu misericordia.

Porque tú también estabas enfermo y nos curaste,
Estabas cansado y nos levantaste,
Estabas derrotado y ganaste nuestra Salvación,
Estabas clavado y conquistaste nuestra libertad,
Estabas triste y nos llenaste de alegría,
Sufriendo nuestra violencia
nos rescataste de la violencia,
Expirando nos alcanzaste la esperanza,
Muriendo conseguiste nuestra Paz.

ORACIÓN DEL CONDUCTOR

Para que nada suceda
que no deba suceder.
Para que la luz de ayer
siga alumbrando mi rueda.
Para que tu gracia pueda
dar a mi pulso vigor,
paciencia a mi mal humor,
y dulzura a mi talante,
Pon tu mano en el volante
y conduce Tú, Señor.
Para unificar la marcha
entre camello y motor
y acoger ocaso y sol

entre desierto y pradera,
Para que tu luz se encienda
para siempre en mi interior
Haz que mi marcha, Señor,
se acompase tras tus huellas
y se acallen mis tinieblas
y sólo Tú tengas voz.

Oración por los laicos

Juan Pablo II Christifideles Laici

Virgen del Magníficat,
llena sus corazones
de reconocimiento y entusiasmo
por esta vocación y por esta misión.

Tú que has sido,
con humildad y magnanimidad,
la esclava del Señor,
danos tu misma disponibilidad
para el servicio de Dios
y para la salvación del mundo.
Abre nuestros corazones
a las inmensas perspectivas
del Reino de Dios
y del anuncio del Evangelio
a toda criatura.

En tu corazón de madre
están siempre presentes los muchos peligros
y los muchos males
que aplastan a los hombres y mujeres
de nuestro tiempo.

Pero también están presentes
tantas iniciativas de bien,
las grandes aspiraciones a los valores,
los progresos realizados
en el producir frutos abundantes de salvación.

Virgen valiente,
inspira en nosotros fortaleza de ánimo
y confianza en Dios,
para que sepamos superar
todos los obstáculos que encontremos
en el cumplimiento de nuestra misión.
Enséñanos a tratar las realidades del mundo
con un vivo sentido de responsabilidad cristiana
y en la gozosa esperanza
de la venida del Reino de Dios,
de los nuevos cielos y de la nueva tierra.

Tú que junto a los Apóstoles
has estado en oración
en el Cenáculo
esperando la venida del Espíritu del Pentecostés,
invoca su renovada efusión
sobre todos los fieles laicos, hombres y mujeres,
para que correspondan plenamente
a su vocación y misión,
como sarmientos de la verdadera vid,
llamados a dar mucho fruto
para la vida del mundo.

Virgen Madre,
guíanos y sostennos para que vivamos siempre
como auténticos hijos e hijas
de la Iglesia de tu Hijo
y podamos contribuir
a establecer sobre la tierra
la civilización de la verdad y del amor,
según el deseo de Dios y para su gloria.
Amén.

Oración por la paz

Señor, haz de nosotros instrumentos de tu paz.
Donde haya odio, pongamos amor.
Donde haya ofensas, pongamos perdón.
Donde haya discordia, pongamos unión.
Donde haya error, pongamos verdad.
Donde haya duda, pongamos fe.
Donde haya desesperanza,
pongamos esperanza.
Donde haya tinieblas, pongamos luz.
Donde haya tristeza, pongamos alegría.

Haz que no busquemos
tanto ser consolados, como consolar ,
ser comprendidos, como comprender,
ser amados, como amar.

Porque dando es como se recibe.
Olvidándose de sí mismo
es como se encuentra uno a sí mismo.
Perdonando
es como se obtiene el perdón.
Muriendo
es como se resucita para la vida eterna.

Porque la paz es obra de la justicia,
porque la paz es obra de la solidaridad,

Señor, haz que tengamos
hambre y sed de justicia
haz de nosotros promotores de solidaridad
Señor, danos la Paz.

Oración por los hermanos de comunidad

Danos, Señor, unos hermanos de comunidad
tan inteligentes como para darse cuenta
de que no lo saben todo;
tan valientes como para no desanimarse
ante las inevitables dificultades de la vida;
y suficientemente humildes
como para saber reconocer sus propios fallos.

Danos unos compañeros, Señor,
que tengan la cabeza y el corazón en su sitio:
con ideas claras sobre las cosas y la vida,
para que puedan comunicarlas sin engañarse,
ni engañamos...

Danos, Señor, unos Hermanos
que, al corregirnos o avisarnos,
no se olviden de que también ellos
tienen sus limitaciones.

Danos unos Hermanos
que nos quieran, Señor,
que nos enseñen a renunciar a nuestra comodidad,
que nos ayuden con sus palabras
y, sobre todo, con su ejemplo, a ser personas.

Danos unos Hermanos, Señor,
de corazón noble y puro,

con inquietudes y aspiraciones elevadas,
que sepan ser dueños de sí mismos
antes de querer influir o mandar en los demás.
Que sepan mirar y contagiamos
de su alegría de vivir,
sin olvidar cómo se llora...

Unos Hermanos que nos amemos de verdad,
que no tengamos miedo
en demostrarlo con hechos;
que sepamos comprendernos,
aceptarnos, perdonarnos,
y que no olvidemos nunca
que ese amor comunitario que nos tenemos
es el mejor regalo que podemos hacernos.

Y cuando tengamos todo esto
añade, Señor, te lo suplicamos,
unas gotitas de buen humor
para que sepamos mantenemos siempre serenos,
sin tomar nunca las cosas por el lado trágico.

Entonces nosotros, tus hijos, podremos decirte:
hemos dejado una familia,
pero hemos encontrado
cien hermanos de verdad.

PARA CONSTRUIRLA COMUNIÓN

Señor, te pido por mi fraternidad.
Para que nos conozcamos siempre mejor
en nuestras aspiraciones
y nos comprendamos más en nuestras limitaciones.
Para que cada uno de nosotros
sienta y viva las necesidades del otro.
Para que nadie permanezca ajeno
a los momentos de cansancio,
sinsabor y desánimo del otro.
Para que nuestras discusiones no nos dividan,
sino que nos unan
en la búsqueda de la verdad y del bien.
Para que cada uno de nosotros,
al construir la propia vida,
no impida al otro vivir la suya.
Para que nuestras diferencias
no excluyan a nadie de la fraternidad,
mas nos lleven a buscar
la riqueza de la unidad.
Para que miremos a cada uno, Señor, con tus ojos
y nos amemos con tu corazón.
Para que nuestra fraternidad
no se cierre en sí misma,
sino que esté disponible, abierta y sensible
a los deseos de los demás.
Para que, al final de todos los caminos,
más allá de todas las búsquedas,
al final de cada discusión
y después de cada encuentro,
nunca haya vencidos ni vencedores,
sino solamente hermanos.
Y habrá comenzado el camino
que termina en el Cielo. Amén.

LA COMUNIÓN FRATERNA

CARDENAL MARTINI

Te doy gracias, Señor,
porque me permites entrar en comunión
con todos los hermanos.

Guíanos Tú, Padre, en este camino;
pon en nuestra boca las palabras verdaderas;
pon en nuestro corazón
los sentimientos verdaderos;
pon en nuestras manos, en nuestros cuerpos,
los gestos verdaderos.
No permitas que nada en nosotros
sea artificial o forzado.
Haz crecer en nosotros
la espontaneidad y la verdad del servicio.

Haz que podamos ver cuanto hay en nosotros
de agresividad, de resistencia a los demás,
de desconfianza, de miedo.
Líbranos, Señor y esclarece en nosotros
todo lo que nos enfrenta a los demás.
Haznos caminar por el sendero de tu paz.

Sostén nuestra debilidad;
conforta nuestra fragilidad;
reúne nuestros pensamientos,
nuestros sentimientos, dispersos;
recoge nuestras energías
que vagan atraídas por mil temores,
por mil deseos, por mil miedos:
recógelas en la unidad,
en el centro de la unidad
que es tu Hijo Jesucristo. Amén.

María, Madre de la contemplación
que guardaste siempre en el corazón
las palabras, los hechos, los gestos de Jesús,
que los repensaste con sabiduría,
que los aplicaste con humildad y valor a tu vida,
concédenos que contemplemos la palabra
en la que Cristo,
viviente por la fuerza del Espíritu,
se comunica a cada uno de nosotros,
abriendo las puertas más secretas del corazón,
penetrando en los lugares más recónditos
de la conciencia,
y dando libertad, serenidad,
tranquilidad y paz.
Concédenos adquirir una disposición interior
y exterior del cuerpo,
de los miembros, del espíritu,
de la mente y de la fantasía
que nos abra a recibir la abundancia de dones
que vienen de Dios, fuente de amor inagotable,
sobre cada uno de nosotros gracias a su Hijo
que vive y reina por los siglos de los siglos.

ORACIONES EN TORNO AL PADRE NUESTRO

PADRE DE AMOR

CHARLES DE FOUCAULD

Padre,
santificado sea tu nombre.

Padre mío, en nombre de tu hijo Jesús
haz que todos los hombres
te glorifiquen lo más posible.

Venga a nosotros tu reino:
que todos los hombres te amen
y te sirvan a porfía,
como a su mejor amigo.

Danos hoy nuestro pan de cada día.
Que todos los hombres conozcan
y adoren al verdadero pan,
la Eucaristía,
y que tu cuerpo se convierta
para todos en alimento cotidiano.

Perdona nuestras ofensas,
como también nosotros
perdonamos a los que nos ofenden.
Ten piedad de todos los hombres,
perdónales todas sus faltas,
Padre nuestro,
en nombre de nuestro Señor Jesucristo.

Y no nos dejes caer en tentación.
Socórrenos a todos los hombres, Dios mío,
contra todas las tentaciones,
para que no te ofendamos.

Hablando al Padre

Gabriela Mistral

Padre: has de oír
este decir
que se me abre en los labios como flor.
Te llamaré
Padre, porque
la palabra me sabe a más amor.

Tuya me sé,
pues que miré
en mi carne prendido tu fulgor.
Me has de ayudar
a caminar,
sin deshojar mi rosa de esplendor.

Me has de ayudar
a alimentar
como una llama azul mi juventud,
sin material
basto y carnal:
¡con olorosos leños de virtud!

Por cuanto soy
gracias te doy:
porque me abren los cielos su joyel,
me canta el mar
y echa el pomar
para mis labios en sus pomas miel.

Porque me das,
Padre, en la faz
la gracia de la nieve recibir
y por el ver
la tarde arder:
¡por el encantamiento de existir!

Por el tener
más que otro ser
capacidad de amor y de emoción
y el anhelar
y el alcanzar,
ir poniendo en la vida perfección.

Padre, para ir
por el vivir,
dame tu mano suave y tu amistad,
pues, te diré,
sola no sé
ir rectamente hacia tu claridad.

Dame el saber
de cada ser
a la puerta llamar con suavidad,
llevarle un don,
mi corazón,
¡y nevarle de lirios su heredad!

Dame el pensar
en Ti al rodar
herida en medio del camino. Así
no llamaré,
recordaré
el vendador sutil que alienta en Ti.

Tras el vivir,
dame el dormir
con los que aquí anudaste a mi querer.
Dé tu arrullar
hondo el soñar.
¡Hogar dentro de Ti nos has de hacer!

Mi Padre de cada día

Gloria Fuertes

Que estás en la tierra, Padre nuestro,
que te siento en la púa del pino,
en el torso azul del obrero,
en la niña que borda curvada la espalda,
mezclando el hilo en el dedo.
Padre nuestro, que estás en la tierra,
en el surco,
en el huerto,
en la mina,
en el puerto,
en el cine,
en el vino,
en la casa del médico.
Padre nuestro, que estás en la tierra,
donde tienes tu gloria y tu infierno,
y tu limbo que está en los cafés,
donde los pudientes deben su refresco.
Padre nuestro, que estás en la escuela de gratis,
y en el verdulero,
y en el que pasa hambre
y en el poeta, ¡nunca en el usurero!

Padre nuestro, que estás en la tierra,
en un banco del Prado leyendo,
eres ese viejo que da migas de pan
a los pájaros del paseo.

Padre nuestro que estás en la tierra,
en el cigarro, en el beso,
en la espiga, en el pecho,
en todos los que son buenos.

Padre que habitas en cualquier sitio.
Dios que penetras en cualquier hueco.
Tú que quitas la angustia, que estás en la tierra.

Padre nuestro, que sí que te vemos
los que luego te hemos de ver,
donde sea, o ahí en el cielo.

El Padre nuestro de Dios

José Luis Martín Descalzo

Hijo mío que estás en la tierra,
preocupado, solitario, tentado;
yo conozco perfectamente tu nombre,
y lo pronuncio como santificándolo,
porque te amo.
No, no estás solo, sino habitado por mí,
y juntos construimos ese reino,
del que tú vas a ser heredero.
Me gusta que hagas mi voluntad,
porque mi voluntad es que tú seas feliz
ya que la gloria de Dios
es el hombre viviente.
Cuenta siempre conmigo
y tendrás pan para hoy; no te preocupes,
sólo te pido que sepas
compartirlo con tus hermanos.
Sabes que perdono tus ofensas
antes incluso de que las cometas;
por eso te pido que hagas lo mismo
con los que te ofenden.
Para que nunca caigas en la tentación,
tómate fuerte de mi mano
y yo te libraré del mal,
pobre y querido hijo mío.

Padre y Madre nuestra

Dolores Aleixandre

Padre y Madre nuestra: bendito seas
porque has querido ser para nosotros
fuerza generadora de vida,
seno portador en el que estarnos a salvo.
Haz que pongamos todas nuestras energías
en hacer posible la vida abundante para otros.
Condúcenos sobre alas de águila
en la dirección de tu Reino.

Tú que eres un Dios de perdedores
y desposeídos,
haz que entendamos tu voluntad
como una pasión por la inclusión,
y haz de nuestras vidas
y de nuestras comunidades
espacios fraternos de mesa abierta,
en los que nos lavemos los pies unos a otros,
en los que sea posible
compartir el pan y la palabra,
en los que encontremos fuerza y ánimo
para ponemos junto a ti y contigo
a la tarea de reconciliar, de sanar heridas,
de enjugar las lágrimas de tanta opresión,
de tanta injusticia, violencia y división.

No nos dejes caer en la tentación
de la trivialidad,
del desánimo o de la instalación.
Ayúdanos a permanecer descalzos
ante la zarza ardiente de tu gratuidad
y de tu desmesura,
sumergidos en la nube de tu misterio,
sin querer controlarte, ni medirte, ni entenderte,
Porque Tú sólo te revelas
a los humildes y pequeños.

Te lo pedimos por Jesucristo,
Hijo tuyo y Señor nuestro,
por quien hemos aprendido
a nombrarte y a invocarte
como Padre y Madre nuestra
y a sabernos
hijos tuyos y hermanos entre nosotros.

Padre nuestro

Julián del Olmo

Padre nuestro...
que estás en la tierra
pasando hambre de pan
de paz
de justicia
santificado seas
al repartir contigo lo que nos sobra
y al compartir lo que necesitamos
para nuestra subsistencia.

Padre nuestro...
que estás en la tierra
dándonos a conocer tu voluntad
de que acabe el hambre
la injusticia
y la insolidaridad
para que la vida en la tierra
sea como en el cielo.

Padre nuestro...
que estás en la tierra
pidiendo para los hambrientos
su ración de pan de cada día
antes de que su muerte
recaiga sobre nuestras conciencias.

Padre nuestro...
que estás en la tierra
consíguenos el perdón
de los millones de hermanos
a quienes con nuestros egoísmos
injusticias
y exclusiones
hemos condenado a muerte.

Padre nuestro...
que estás en la tierra
no nos dejes caer en la tentación
de creernos los dueños y señores del mundo
quitándote a Ti la paternidad universal
que nos ha convertido
a los humanos en hermanos,.

Padre nuestro...
que estás en la tierra y en el cielo
en el Sur y en el Norte
en el tercer mundo y en el primero
ayúdanos a comprender
que la construcción de un mundo nuevo
está en nuestras manos.

Padre nuestro...
que estás en el cielo,
con tu ayuda,
nos comprometemos
a construir
en la tierra
tu Reino.

PADRE NUESTRO,

LITURGIA DE LAS HORAS

Padre nuestro,
Padre de todos,
líbrame del orgullo
de estar solo.

No vengo a la soledad
cuando vengo a la oración,
pues sé que, estando contigo,
con mis hermanos estoy;
y sé que, estando con ellos,
Tú estás en medio, Señor.

No he venido a refugiarme
dentro de tu torreón,
como quien huye a un exilio
de aristocracia interior.
Pues vine huyendo del ruido,
pero de los hombres no.

Allí donde va un cristiano
no hay soledad, sino amor,
pues lleva toda la Iglesia
dentro de su corazón.
Y dice siempre «nosotros",
incluso si dice «yo».

GUÁRDAME EN TU AMOR

DAG HAMMARSKJOLD

Padre nuestro:
Santificado sea tu Nombre, no el mío.
Venga tu Reino, no el mío.
Hágase tu voluntad, no la mía.
Tú que estás por encima de nosotros,
Tú que eres uno de nosotros,
que todos puedan verte también en mí,
que yo pueda preparar tu camino,
que yo pueda darte gracias
por todo lo que Tú me vas a dar;
que yo no me olvide tampoco
de las necesidades de los otros.
Guárdame en tu amor,
como Tú quieres que todos
sean guardados en el mío.

DIOS PROVIDENTE

HENRY NEWMAN

Dios te mira, cualquiera que seas,
así como eres, personalmente.
Él «te llama por tu nombre».
Te ve y te comprende como te creó.
Él sabe lo que hay en ti,
tu sentir y tu pensar,
tu talento y tus deseos,
tu fuerza y tu debilidad.
Él te ve en tus días alegres
y en tus días tristes.
Siente con tus esperanzas
y con tus pruebas.
Participa en tus angustias y recuerdos,
en toda subida y bajada de tu espíritu.
Él te rodea y te lleva en sus brazos.
Lee en tus rasgos,
tanto si sonríes como si estás lloroso,
si brillan de salud
o se marchitan de enfermedad.
Él mira cariñosamente tus manos y tus pies.
Escucha tu voz, el palpitar de tu corazón,
incluso tu respiración.
Tú no te amas tanto como El te ama.

LÍBRANOS DE LA INGRATITUD

BENJAMÍN GLEZ. BUELTA

La ingratitud sólo mira al don,
no al rostro de la persona.

Sus manos se extienden abiertas para recibir
y se esconden en la espalda para retener.

El corazón se agita para desear,
pero no reconoce para festejar.

No contempla con gozo lo que tiene,
exige con lamentos lo que le falta.

Prefiere la posesión de las cosas
a la libre acogida de las miradas.

Sepulta en su memoria turbia
la bondad de los que lo han amado,
y saca a flote sus deficiencias.

La palabra «gracias» suena a técnica,
como en una computadora de mercado
al final de la lista de ventas al cliente.

Se encierra en las relaciones que domina,
en vez de abrir toda su existencia
a la generosidad infinita que corre por la tierra.

SEÑOR, HOY TE DOY

MADRE TERESA DE CALCUTA

Jesús, ¿quieres mis manos para pasar este día
ayudando a pobres y enfermos que lo necesitan?
Señor, hoy te doy mis manos.
Señor, ¿quieres mis pies para pasar este día
visitando a aquellos que tienen necesidad de un amigo
Señor, hoy te doy mis pies.
Señor, ¿quieres mi voz
para pasar este día hablando
con aquellos que necesitan palabras de amor?
Señor, hoy te doy mi voz.
Señor, ¿quieres mi corazón para pasar ese día
amando a cada hombre sólo
porque es un hombre?
Señor, hoy te doy mi corazón.

Gracias, porque nos necesitas

Benjamín Glez. Buelta

En tu silencio acogedor
nos ofreces ser tu palabra
traducida en miles de lenguas,
adaptada a toda situación.
Quieres expresarte en nuestros labios,
en el susurro al enfermo terminal,
en el grito que sacude la injusticia,
en la sílaba que alfabetiza a un niño.

En tu respeto a nuestra historia,
nos ofreces ser tus manos
para salvar la vida con una cirugía,
llegar en la caricia de los dedos
que alivia la fiebre sobre la frente
o enciende el amor en la mejilla.

En tu aparente parálisis,
nos envías a recorrer caminos.
Somos tus pies y te acercamos
a las vidas más marginadas,
pisadas suaves para no despertar
a los niños que duermen su inocencia,
pisadas fuertes para bajar a la mina
o llevar con prisa una carta perfumada.

Nos pides ser tus oídos,
para que tu escucha tenga rostro,
atención y sentimiento.
Para que no se diluyan en el aire
las quejas contra tu ausencia,
las confesiones del pasado que remuerde,
la duda que paraliza la vida,
y el amor que comparte su alegría.

Gracias, Señor, porque nos necesitas.
¿Cómo anunciarías tu propuesta
sin alguien que te escuche en el silencio?
¿Cómo mirarías con ternura
sin un corazón que sienta tu mirada?

Oración para iniciar la reunión

Al comenzar esta reunión, Señor,
nuestros corazones se levantan hacia Ti
en busca de tu mirada.
Escúchanos, Señor.

Da respuesta a nuestras preguntas,
y ayúdanos en nuestras inquietudes,
Tú que eres nuestro Dios
en quien nosotros confiamos.

En esta reunión, ponemos en tus manos
nuestros miedos e ilusiones.

En tus ojos, ponemos la pureza y sinceridad
de nuestra búsqueda.

Guíanos, Señor, Tú que eres bueno
y que tu Espíritu Santo
nos ayude en cada paso.

Que nuestra boca sea hoy
la expresión de nuestro interior;
que nuestras palabras
arranquen de lo profundo,
y sean verdaderas.

Señor, danos un corazón limpio
para que podamos ver.

A Ti abrimos los proyectos y planes
de esta reunión: Acompáñanos.

A Ti ofrecemos lo que somos
y lo que tenemos: Acógelo.

A Ti, que eres Dios de la Vida,
te pedimos fuerza: Anímanos.

Que nuestros corazones
se alegren y regocijen hoy
porque todo lo esperamos de Ti.

Bendice, Señor, esta reunión
y guíala por el camino justo. Amén.

ORACIONES DE LA MAÑANA

Liturgia de las Horas

Mis ojos, mis pobres ojos
que acaban de despertar
los hiciste para ver,
no sólo para llorar.

Haz que sepa adivinar
entre las sombras la luz,
que nunca me ciegue el mal
ni olvide que existes tú.

Que, cuando llegue el dolor,
que yo sé que llegará,
no se me enturbie el amor,
ni se me nuble la paz.

Sostén ahora mi fe,
pues, cuando llegue a tu hogar,
con mis ojos te veré
y mi llanto cesará. Amén.

Libra mis ojos de la muerte;
dales la luz que es su destino.
Yo, como el ciego del camino,
pido un milagro para verte.

Haz de esta piedra de mis manos
una herramienta constructiva;
cura su fiebre posesiva
y ábrela al bien de mis hermanos.

Que yo comprenda, Señor mío,
al que se queja y retrocede;
que el corazón no se me quede
desentendidamente frío.

Guarda mi fe del enemigo
(¡tantos me dicen que estás muerto!...).
Tú que conoces el desierto,
dame tu mano y ven conmigo. Amén.

Hoy que sé que mi vida es un desierto,
en el que nunca nacerá una flor,
vengo a pedirte, Cristo jardinero,
por el desierto de mi corazón.

Para que nunca la amargura sea

en mi vida más fuerte que el amor,
pon, Señor, una fuente de alegría
en el desierto de mi corazón.

Para que nunca ahoguen los fracasos
mis ansias de seguir siempre tu voz,
pon, Señor, una fuente de esperanza
en el desierto de mi corazón.

Para que nunca busque recompensa
al dar mi mano o al pedir perdón,
pon, Señor, una fuente de amor puro
en el desierto de mi corazón.

Para que no me busque a mí cuando te busco
y no sea egoísta mi oración,
pon tu cuerpo, Señor, y tu palabra
en el desierto de mi corazón. Amén.

Así te necesito
de carne y hueso.
Te atisba el alma en el ciclón de estrellas,
tumulto y sinfonía de los cielos;
y, a zaga del arcano de la vida,
perfora el caos y sojuzga el tiempo,
y da contigo, Padre de las causas,
Motor primero.

Mas el frío conturba en los abismos,
y en los días de Dios amaga el vértigo.
¡Y un fuego vivo necesita el alma
y un asidero!

Hombre quisiste hacerme, no desnuda
inmaterialidad de pensamiento.
Soy una encarnación diminutiva;
el arte, resplandor que toma cuerpo:
la palabra es la carne de la idea:
¡encarnación es todo el universo!
¡Y el que puso esta ley en nuestra nada
hizo carne su verbo!
Así: tangible, humano,
fraterno.

Ungir tus pies, que buscan mi camino,
sentir tus manos en mis ojos ciegos,
hundirme, como Juan, en tu regazo,
y —Judas sin traición— darte mi beso.

Carne soy, y de carne te quiero.
¡Caridad que viniste a mi indigencia,
qué bien sabes hablar en mi dialecto!
Así, sufriente, corporal, amigo,
¡cómo te entiendo!
¡Dulce locura de misericordia:
los dos de carne y hueso!

La tarea

Tu poder multiplica
la eficacia del hombre,
y crece cada día, entre sus manos,
la obra de tus manos.

Nos señalaste un trozo de la viña
y nos dijiste: «Venid y trabajad.»

Nos mostraste una mesa vacía
y nos dijiste: «Llenadla de pan.»

Nos presentaste un campo de batalla
y nos dijiste: «Construid la paz.»

Nos sacaste al desierto con el alba
y nos dijiste: «Levantad la ciudad.»

Pusiste una herramienta en nuestras manos
y nos dijiste: «Es tiempo de crear.»

Escucha a mediodía el rumor del trabajo
con que el hombre se afana en tu heredad.

Como el niño que no sabe dormirse
sin cogerse a la mano de su madre,
así mi corazón viene a ponerse
sobre tus manos al caer la tarde.

Como el niño que sabe que alguien
vela su sueño de inocencia y esperanza,
así descansará mi alma segura,
sabiendo que eres tú quien nos aguarda.

Tú endulzarás mi última amargura,
tú aliviarás el último cansancio,
tú cuidarás los sueños de la noche,
tú borrarás las huellas de mi llanto.

Tú nos darás mañana nuevamente
la antorcha de la luz y la alegría,
y por las horas que traigo muertas
tú me darás una mañana viva. Amén

Gracias, Señor, por la aurora;
gracias, por el nuevo día;
gracias, por la eucaristía;
gracias, por nuestra Señora.

Y gracias, por cada hora
de nuestro andar peregrino.

Gracias, por el don divino
de tu paz y de tu amor,
la alegría y el dolor,
al compartir tu camino.

Oración para el descanso de la noche

Recogida en Burgos por Juan José Jiménez Díaz

Préstame, Padre, el hueco de tus manos,
espacio de ternura y de grandeza.
Préstame, Padre, el hueco de tus manos suaves
para que en el recline mi cabeza
y duerma mis temores como un niño
confiado en la bondad de tu cariño
que vela porque no me pase nada.
Será mi sueño tibio y transparente
de una serenidad insospechada.

Préstame, Padre, el hueco de tus manos,
para que en él espere a la alborada.
Arrópame con esa tu mirada
que es a la vez arrullo y es abrigo,
y si algo en esta noche me pasara
¿qué me puede importar? si estás conmigo.

Santa María, mujer del descanso

Antonio Bello, María, Señora de nuestros días

Santa María, mujer del descanso,
Frena nuestras prisas.
Líbranos del excesivo afán de las cosas.
Convéncenos de que descansar
a la sombra de una tienda
para reemprender la marcha, vale más
que recorrer distancias agotadoras sin meta.
Haznos entender que el secreto de la paz interior
está en saber perder tiempo con Dios.
Él pierde mucho con nosotros.
Tú, María, también.

Santa María, mujer del descanso,
A veces nos sentimos cansados y desanimados
y decimos como Pedro:
«Hemos trabajado toda la noche
y no hemos pescado nada».
Recuérdanos el deber del descanso.
Aléjanos del frenesí de la acción.
No nos dejes caer en la tentación de reducir
las horas indispensables de sueño,
ni siquiera por la causa del reino.
Porque el estrés apostólico
no es un incienso grato a los ojos de Dios.
Es inútil madrugar o ir tarde a descansar,
pues «Dios da el pan a sus amigos
aunque duerman».
Haznos comprender
que no nos exhortas a que abandonemos,
sino a que dejemos todo en las manos
de quien hace fecundo el trabajo de los hombres.

Recibe, Señor

Pangrazzi A.

Recibe, Señor, nuestros miedos
y transfórmalos en confianza.
Recibe, Señor, nuestro sufrimiento
y transfórmalo en crecimiento.
Recibe, Señor, nuestro silencio
y transfórmalo en adoración.
Recibe, Señor, nuestras crisis
y transfórmalas en madurez.
Recibe, Señor, nuestras lágrimas
y transfórmalas en plegaria.
Recibe, Señor, nuestra ira
y transfórmala en intimidad.
Recibe, Señor, nuestro desánimo
y transfórmalo en fe.
Recibe, Señor, nuestra soledad
y transfórmala en contemplación.
Recibe, Señor, nuestras amarguras
y transfórmalas en paz del alma.
Recibe, Señor, nuestra espera
y transfórmala en esperanza.
Recibe, Señor, nuestra muerte
y transfórmala en resurrección.

DOCUMENTO 15

Bibliografía

- Santa Teresa de Jesús, Camino de perfección y Moradas del castillo interior.
- San Juan de la Cruz, Subida al Monte Carmelo y Noche oscura.
- Grün A., La oración como encuentro. Edic. Narcea 1997.
- Martín Velasco J., Invitación a orar. Edic. Narcea 1993.
- Delfieux P.M., Diez llaves para la oración. Edic. Narcea 1995.
- Aleixandre D. y Berrueta T., Iniciar en la oración. Edit. CCS 1990.
- Márquez M., El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo. DDB 1999
- Oliva M., Libres para orar. Libres para amar. Crecer en la oración de compasión. Narcea
- González Núñez A, La oración de la Biblia para el hombre de hoy. Libros de la Comunidad. 1977.
- García-Monge JA., Unificación personal y experiencia cristiana. Vivir y orar con la sabiduría del corazón. Sal Terrae 2001
- Paoli A., El silencio, plenitud de la palabra. Edic. Paulinas Madrid 1992.
- Departamento de Pastoral de la Salud, Orar en la enfermedad. Edice 1997.
- Departamento de Pastoral de la Salud, Orar en la enfermedad. Temas de formación. Edice 2001.

LIBROS DE ORACIONES

- Aleixandre D., Compañeros de camino. Iconos bíblicos para un itinerario de oración. Sal Terrae 1995
- Benítez L., Semillas de luz. Antología de oraciones de la mística universal. San Pablo 1996
- Evely L., Tú me haces ser. Sal Terrae 1990
- González Buelta B., En el aliento de Dios. Salmos de gratuidad. Sal Terrae 1995.
- Häring B., Vivo porque oro, oro porque vivo. Desclée De Brouwer 1995
- Hubaut M., Orar las parábolas. Sal Terrae 1995; Orar los sacramentos. Sal Terrae 1996
- López Baeza A, Poemas para la utopía. Sal Terrae 1983; Experiencia con la soledad. Narcea 1994.; Un Dios locamente enamorado de ti. Fragmentos de oración y vida interior, Sal Terrae 2000.
- Maglione M., Las más bellas oraciones del mundo, Edit. de Vecchi 1997
- Martini C.M., Al alba buscaré. Verbo Divino 1995.
- Nouwen H., El regreso del hijo pródigo. PPC 1994; Oraciones desde la abadía. Una súplica de misericordia. PPC 1998.
- Pablo VI, Oraciones a Cristo, BAC 2000
- Pagola JA., Salmos para rezar desde la vida. PPC. 1999
- Pangrazzi A., ¡A Ti grito, Señor! Oraciones desde el sufrimiento. Sal Terrae 1988
- Quoist M., Caminos de oración. Sígueme 1989; Dios me espera, Sígueme 1995
- Rahner K., Oraciones de vida. Publicaciones Claretianas 1989.
- Teilhard de Chardin, Himno del universo. Edit. Trotta 1996