



¿Qué es la Oración? ¿Cómo escucho la voz de Dios?

“Dadme un hombre de oración y será capaz de todo”

“La oración es para el alma, lo que el alimento para el cuerpo” (San Vicente de Paul)

La oración es el único modo de penetrar en la intimidad divina, de aprender a amar a Dios, a conocerlo y a entender lo que Dios quiere de nosotros. Sin la oración no se pueden llevar adelante las cosas de El. Necesitamos la oración como un hábito fijo, una costumbre estable en nuestra vida. Que no falte en nuestra jornada unos momentos dedicados especialmente, a frecuentar a Dios en cualquier parte, pues Dios está de modo inefable en nuestra alma en gracia.

La oración va antes que todo, si la ponemos en práctica, sin decir que nos falta tiempo, y éste nunca nos faltará.

La oración, conversación con Dios, irá dando su fruto: aprender a conocernos mejor. A conocer mejor a Dios, a tratarlo con más seriedad, con más amor. Estemos atentos para cuando Dios quiera indicarnos algo y poder seguir sus mociones interiores, ése caer en cuenta. La oración es el camino por donde hay que subir para lograr la plena identificación con Cristo.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida de oración?

Felicidades por tu interés y deseo por aprender a orar. Esto es ya un gran don de Dios y un buen inicio para emprender el camino del diálogo con Dios.

Quizás algo que te esté pasando es que estés confundiendo un "método de oración" con la oración misma. Un método es como una guía, una ayuda, un sostén para aprender a dialogar con Dios... pero lo importante no es el método sino el encuentro personal con Dios. Ahora bien, cuando uno inicia la vida de oración, ayuda mucho valerse de la experiencia de grandes orantes, como pueden ser los santos, o sacerdotes, religiosas o laicos que tienen una fuerte experiencia de Dios.

Uno de los elementos más importantes para escuchar la voz de Dios es el silencio interior. Hay muchos ruidos en nuestra vida, muchas voces, y eso a veces nos confunde, no nos permite escuchar a Dios. Haz la prueba, por ejemplo, de quitarte algunos momentos de ruido, de activismo.. y empieza a crear el ambiente propicio para escuchar al Señor.

Otra posible dificultad es que confundas orar con repetir fórmulas de oraciones como pueden ser el Padre Nuestro, el Ave María y hasta el Angelito de la guarda... La oración vocal tiene un valor indudable, pero para escuchar hace falta callar un poco, darle vueltas en el corazón a las palabras que decimos... y hacer que las digamos también con el corazón. En este sentido, el Rosario es una gran ayuda, pues no consiste en repetir Ave Marías, sino en contemplar con María el misterio de Cristo que se considera (su nacimiento, su crucifixión, su resurrección, etc.): contemplar con María el rostro de Cristo.

Una ayuda estupenda es la Sagrada Escritura, especialmente los evangelios y los salmos. Ahí Cristo te está hablando, y conviene que, en silencio, consideres las palabras del Señor que te dirige a ti en la realidad de tu vida cotidiana, que

veas lo que hace por ti y para ti (un milagro, una curación, una llamada de atención, etc.), y lo que Él siente. Así vas logrando "tener en ti los mismos sentimientos de Cristo" (Flp. 2,1ss).

Naturalmente esto no es fruto de técnicas humanas. Es un diálogo y encuentro con Dios en la fe. Acostúmbrate a buscar la mano de Dios en todo, aunque no lo sientas, aunque no lo veas. Él está ahí: Él sí te ve y sí te escucha. Y pídele con humildad que se te revele.

En esta tarea, acércate a María. Ella también enseñó a orar a los apóstoles en Pentecostés y también te puede guiar a ti.

“Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como desde dentro de la alegría (Santa Teresa del Niño Jesús).”

San José María

Siempre que sentimos en nuestro corazón deseos de mejorar, de responder más generosamente al Señor, y buscamos una guía, un norte claro para nuestra existencia cristiana, el Espíritu Santo trae a nuestra memoria las palabras del Evangelio: conviene orar perseverantemente y no desfallecer. La oración es el fundamento de toda labor sobrenatural; con la oración somos omnipotentes y, si prescindiésemos de este recurso, no lograríamos nada.

Quisiera que hoy, en nuestra meditación, nos persuadiésemos definitivamente de la necesidad de disponernos a ser almas contemplativas, en medio de la calle, del trabajo, con una conversación continua con nuestro Dios, que no debe decaer a lo largo del día. Si pretendemos seguir lealmente los pasos del Maestro, ése es el único camino.

Es muy importante -perdonad mi insistencia-observar los pasos del Mesías, porque Él ha venido a mostrarnos la senda que lleva al Padre. Descubriremos, con Él, cómo se puede dar relieve sobrenatural a las actividades aparentemente más pequeñas: aprenderemos a vivir cada instante con vibración de eternidad, y comprenderemos con mayor hondura que la criatura necesita esos tiempos de conversación íntima con Dios: para tratarle, para invocarle, para alabarle, para romper en acciones de gracias, para escucharle o, sencillamente, para estar con Él.

Ya hace muchos años, considerando este modo de proceder de mi Señor, llegué a la conclusión de que el apostolado, cualquiera que sea, es una sobreabundancia de la vida interior. Por eso me parece tan natural, y tan sobrenatural, ese pasaje en el que se relata cómo Cristo ha decidido escoger definitivamente a los primeros doce. Cuenta San Lucas que, antes, pasó toda la noche en oración. Vedlo también en Betania, cuando se dispone a resucitar a Lázaro, después de haber llorado por el amigo: levanta los ojos al cielo y exclama: Padre, gracias te doy porque me has oído. Esta ha sido su enseñanza precisa: si queremos ayudar a los demás, si pretendemos sinceramente empujarles para que descubran el auténtico sentido de su destino en la tierra, es preciso que nos fundamentemos en la oración.

Que no falten en nuestra jornada unos momentos dedicados especialmente a frecuentar a Dios, elevando hacia Él nuestro pensamiento, sin que las palabras tengan necesidad de asomarse a los labios, porque cantan en el corazón. Dedicuemos a esta norma de piedad un tiempo suficiente; a hora fija, si es posible. Al lado del Sagrario, acompañando al que se quedó por Amor. Y si no hubiese más remedio, en cualquier parte, porque nuestro Dios está de modo inefable en nuestra alma en gracia.

Mirad que el Señor suspira por conducirnos a pasos maravillosos, divinos y humanos, que se traducen en una abnegación feliz, de alegría con dolor, de olvido de sí mismo. Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí

mismo. Un consejo que hemos escuchado todos. Hemos de decidírnos a seguirlo de verdad: que el Señor pueda servirse de nosotros para que, metidos en todas las encrucijadas del mundo -estando nosotros metidos en Dios-, seamos sal, levadura, luz. Tú, en Dios, para iluminar, para dar sabor, para acrecentar, para fermentar.

Pero no te olvides que no creamos nosotros esa luz: únicamente la reflejamos. No somos nosotros los que salvamos las almas, empujándolas a obrar el bien: somos tan sólo un instrumento, más o menos digno, para los designios salvadores de Dios. Si alguna vez pensásemos que el bien que hacemos es obra nuestra, volvería la soberbia, aún más retorcida; la sal perdería el sabor, la levadura se pudriría, la luz se convertiría en tinieblas.

Francisco Fernández Carvajal

LA ORACIÓN PERSONAL

I. *Estaba Jesús orando en cierto lugar...*1. Muchos pasajes del Evangelio muestran a Jesús que se retiraba y quedaba a solas para orar²; y se pone particularmente de relieve en los momentos más importantes de su ministerio público: Bautismo³, elección de los Apóstoles⁴, primera multiplicación de los panes⁵, transfiguración⁶, etcétera. Era una actitud habitual de Jesús: «A veces, pasaba la noche entera ocupado en coloquio íntimo con su Padre. ¡Cómo enamoró a los primeros discípulos la figura de Cristo orante!»⁷. ¡Cómo nos ayuda a nosotros!

Podemos fijarnos especialmente en una escena que contemplamos en el Santo Rosario: la oración de Jesús en el Huerto. Inmediatamente antes de entregarse a la Pasión, el Señor se dirige con los Apóstoles al Huerto de Getsemaní. Muchas veces había rezado Jesús en aquel lugar, pues San Lucas dice: *Salió y fue como de costumbre al monte de los Olivos*⁸. Pero esta vez la oración de Jesús tendrá un matiz muy particular, porque ha llegado la hora de su agonía.

Llegado a Getsemaní, les dijo: *Orad, para no caer en tentación*⁹. Antes de retirarse un poco para orar, el Señor pide a los Apóstoles que permanezcan también en oración. Sabe Jesús que se acerca para ellos una fuerte tentación de escándalo al ver que es apresado su Maestro. Se lo ha comunicado ya durante la Última Cena, y ahora les advierte que no podrán resistir la prueba si no permanecen vigilantes y orando.

La oración es indispensable para nosotros, porque si dejamos el trato con Dios, nuestra vida espiritual languidece poco a poco. «Si se abandona la oración, primero se vive de las reservas espirituales..., y después, de la trampa»¹⁰. En cambio, la oración nos une a Dios, que nos dice: *Sin mí no podéis hacer nada*¹¹. Conviene orar perseverantemente¹², sin desfallecer nunca. Hemos de hablar con Él y tratarle mucho, con insistencia, en todas las circunstancias de nuestra vida.

El Señor nos enseña con el ejemplo de su vida cuál ha de ser nuestra actitud: dialogar siempre filialmente con Dios. «No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama»¹⁴. Siempre hemos de procurar tener presencia de Dios y contemplar los misterios de nuestra fe. Ese diálogo con Dios no debe interrumpirse; más aún, debe hacerse en medio de todas las actividades. Pero es indispensable que sea más intenso en esos ratos que diariamente dedicamos a la oración mental: meditamos y hablamos en su presencia sabiendo que verdaderamente Él *nos oye y nos ve*. Quizá sea la necesidad de la oración, junto con la de vivir la caridad, uno de los puntos en los que el Señor insistió más veces en su predicación.

II. *Y se apartó de ellos como a un tiro de piedra y, puesto de rodillas, oraba, diciendo: Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya*¹⁵.

Cuando el sufrimiento espiritual es tan intenso que le hace entrar en agonía, el Señor se dirige a su Padre con una oración llena de confianza. Le llama *Abba*, Padre, y le dirige palabras íntimas. Ese es el camino que debemos seguir también nosotros. En nuestra vida habrá momentos de paz espiritual y otros de lucha más intensa, quizá de oscuridad y de dolor profundo, con tentaciones de desaliento... La imagen de Jesús en el Huerto nos señala cómo hemos de proceder siempre: con una oración perseverante y confiada. Para avanzar en el camino hacia la santidad, pero especialmente cuando sentimos el peso de nuestra debilidad, hemos de recoger nos en oración, en conversación íntima con el Señor.

En la oración personal se habla con Dios como en la conversación que se tiene con un amigo, sabiéndolo presente, siempre atento a lo que decimos, oyéndonos y contestando. Es en esta conversación íntima, como la que ahora intentamos mantener con Dios, donde abrimos nuestra alma al Señor, para adorar, dar gracias, pedirle ayuda, para profundizar —como los Apóstoles— en las enseñanzas divinas. «Me has escrito: —orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué? —¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!; y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio.

»En dos palabras: conocerle y conocerle: —¡tratarse! —19.

Nunca puede ser plegaria anónima, impersonal, perdida entre los demás, porque Dios, que ha redimido a cada hombre, desea mantener un diálogo con cada uno de ellos, y al final de la vida la salvación o condenación dependerán de la correspondencia personal de cada uno. Debe ser el diálogo de una persona concreta —que tiene un ideal y una profesión determinada, y unas amistades propias..., y unas gracias de Dios específicas— con su Padre Dios.

III. *Cuando se levantó de la oración y llegó hasta los discípulos, los encontró adormilados por la tristeza. Y les dijo: ¿Por qué dormís? Levantaos y orad para no caer en tentación*20.

Los apóstoles han descuidado el mandato del Señor. Los había dejado allí, cerca de Él, para que velaran y orasen y así no cayeran en la tentación: pero aún no aman bastante, y se dejan vencer por el sueño y la flaqueza, abandonando a Jesús en aquel momento de agonía. El sueño, imagen de la debilidad humana, ha permitido que se apodere de ellos una tristeza mala: decaimiento, falta de espíritu de lucha, abandono de la vida de piedad.

No caeremos en esa situación si mantenemos vivo el diálogo con Dios en cada rato de oración. Hemos de poner los medios para hacer esa oración mental con recogimiento. En el lugar más adecuado según nuestras circunstancias, siempre que sea posible, ante el Señor en el Sagrario. Y a la hora que hayamos determinado en nuestro plan de vida ordinario. En la oración estaremos también prevenidos contra las distracciones; esto supone, en gran medida, la mortificación de la memoria y de la imaginación, apartando lo que nos impida estar atentos a nuestro Dios. Hemos de evitar el tener «los sentidos despiertos y el alma dormida»22.

Si luchamos con decisión contra las distracciones, el Señor nos facilitará la vuelta al diálogo con Él; además, el Ángel Custodio tiene, entre otras, la misión de interceder por nosotros. Lo importante es no querer estar distraídos y no estarlo voluntariamente. Las distracciones involuntarias, que nos vienen a pesar nuestro, y que procuramos rechazar en cuanto somos conscientes, no quitan provecho ni mérito a nuestra oración.

Al Señor le será grato que hagamos el propósito de mejorar en la oración mental todos los días de nuestra vida; también aquellos en los que nos parezca costosa, difícil y árida, porque «la oración no es problema de hablar o de sentir, sino de amar. Y se ama, esforzándose en intentar decir algo al Señor, aunque no se diga nada»24. Si lo hacemos así, toda nuestra vida saldrá enriquecida y fortalecida. La oración es un potentísimo faro que da luz para iluminar mejor los problemas, para conocer mejor a las personas y así poder ayudarlas en su caminar hacia Cristo, para situar en su verdadero lugar aquellos asuntos que nos preocupan. La oración deja en el alma una atmósfera de serenidad y de paz que se transmite a los demás. La alegría que produce es un anticipo de la felicidad del Cielo.

Ninguna persona de este mundo ha sabido tratar a Jesús como su Madre Santa María, que pasó largas horas mirándole, hablando con Él, tratándole con sencillez y veneración. Si acudimos a Nuestra Madre del Cielo, aprenderemos muy pronto a hablar, llenos de confianza, con Jesús, y a seguirle de cerca, muy unidos a su Cruz.

1 *Lc* 11, 1-3. — 2 Cfr. *Mt* 14, 23; *Mc* 1, 35; *Lc* 5, 16; etc. — 3 Cfr. *Lc* 3, 21. — 4 Cfr. *Lc* 6, 12. — 5 Cfr. *Mc* 6, 46. — 6 Cfr. *Lc* 9, 29. — 7 SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 119. — 8 *Lc* 22, 39. — 9 *Lc* 22, 40. — 10 SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 445. — 11 *Jn* 15, 5. — 12 Cfr. *Lc* 18, 1. — 13 SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 89. — 14 SANTA TERESA, *Vida*, 8, 2. — 15 *Lc* 22, 41-42. — 16 Cfr. *Mt* 18, 19-20. — 17 *Mt* 6, 6. — 18 CONC. VAT. II, Const. *Sacrosanctum Concilium*, 10, 12. — 19 SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 91. — 20 *Lc* 22, 45-46. — 21 SANTA TERESA, *Vida*, 6, 3. — 22 Cfr. SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 368. — 23 *Preces de laudes. Lunes IV semana de Cuaresma*. — 24 SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 464.