

Iniciación a la Oración en JMV



SECRETARIADO INTERNACIONAL JMV
C/ José Abascal, 30. 28003. Madrid. España
Tel. 34-91 5912164 Fax. 34- 91 4483189.
secinterjmv@telefonica.net / jmvinter@telefonica.net
www.secretariadojmv.org

Presentación

«Donde dos o más estén reunidos en mi nombre, allí estoy yo» (Mt 18,20). Estas son palabras de Jesús. El seguidor de Jesús de Nazaret es aquel que ha emprendido un camino con un horizonte difuso muchas veces, pero siempre cierto desde la fe. En este caminar tiene un descanso y consuelo, y es poder estar en permanente relación con el que considera Maestro y Señor de su vida. Quien permanece en él, permanece en Dios (cf. Jn 6,46).

El futuro de la comunidad cristiana, los jóvenes de hoy, no pueden prescindir de este sostén diario de encuentro con el Amigo. Si es conmovedor descubrir el valor de la oración personal, unirse en un mismo deseo en comunidad (grupo) y en una misma plegaria, no lo es menos. La oración es tan necesaria para el cristiano como el aire para todo ser humano. Dios es realmente necesario para el hombre.

Tienes en tus manos un subsidio o sencilla recopilación, fruto de la experiencia de quienes estamos recorriendo el largo camino del encuentro con Dios al lado de los jóvenes. Por eso mismo, hemos podido hilar con delicadeza y con todo detalle, como si de un fino tapiz se tratara, el deseo de encontrar el horizonte de los jóvenes, y el amor profundo y especial que les tiene Dios. Saber conjugar el aquí y ahora con el horizonte a lo lejos, haciéndole presente entre nosotros, es quizá el gran logro. Es la tarea de los asesores y animadores de JMV: saber conjugar lo eterno y lo presente, lo bello y lo que supera toda belleza, lo divino y lo humano. Saber conjugar el amor que Dios tiene a la juventud y las esperanzas que éstos tienen en la vida.

La idea es ir descubriendo juntos el valor de ponerse ante quien dirige la historia de la vida de los hombres, de los hombres y mujeres creyentes que no se resignan a nada. Solamente quien desde la humildad se postra ante el Horizonte Lejano, pero al mismo tiempo muy próximo a nosotros, puede descubrir en su corazón la urgente necesidad de poner la oración en un lugar prioritario en su escala de valores. En la oración descubrimos lo que somos y lo que recibimos de Dios. Todo lo recibido de él se convierte desde el mismo momento que lo recibimos en patrimonio de todos.

La oración puede convertirse así en el pulmón de la vida de aquellos que, habiéndose encontrado con el Dios de Jesús, quieren seguir buscando la felicidad, una felicidad que no se termina. La oración es el bastón fuerte para el camino; la lámpara que va iluminando la senda al encuentro; el manantial de donde fluyen las aguas abundantes y frescas para recobrar las fuerzas perdidas, el pan aún caliente que nos anima a continuar. Razón tenía la santa castellana Teresa de Jesús cuando definió la oración como «*tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama*» (Vida, 8,2). O nuestro santo patrono, Vicente de Paúl, al afirmar: “*Dadme un hombre de oración y será capaz de todo*”(XI-4,778).

Quien no sabe de amistad, le resultará muy difícil descubrir la presencia de Dios en nuestra vida, porque Jesús es ese amigo que te acompaña ahora y siempre, en los momentos buenos y en los de dificultad. Y si Dios es el amigo íntimo, siempre buscaremos esa ocasión apropiada y más oportuna para sentarnos juntos, hablar de nuestras cosas, de la vida, sentir el calor de un corazón lleno de amor de Padre que quema y da vida a nuestra alma de joven inquieto.

Por eso mismo, este breve subsidio está destinado a quienes saben valorar la amistad entre los hombres y con Dios. Aquí no tienen cabida aquellos que se miran a sí mismos, los que piensan que todo se hace por interés, los que no están dispuestos a arriesgar parte de su vida por la vida de los demás. No tienen cabida los que quieren calcular todo con números. Solamente podrán entrar aquellos que han apostado por una vida en búsqueda de Dios y de encuentro con los hombres de hoy. Sólo podrán poner sus pies en estas páginas aquellos que aún no han perdido la esperanza y tienen un corazón inquieto y quieren buscar y encontrar juntos. Tienen cabida aquellos que optan por convertirse en amigo de caminos inciertos. Aquellos que no se conforman con lo que sus ojos contemplan, y quieren desempañar lo bueno recibido siempre de Dios.

Cada encuentro de oración es una experiencia y cada experiencia es un descubrimiento del hermano, es un abrazo de Dios. Postrarse ante el Rostro de Dios significa aceptar la Palabra en nuestra vida. La Palabra hecha presencia es para el creyente luz y guía en el largo camino. El hombre creyente nunca puede estar alejado de la Palabra, porque la Palabra es Vida y es Fuerza de Dios. Oración y vida tienen que ir al encuentro de Dios, tomados de la mano y en amistad. Para el creyente no puede haber oración sin vida y no se puede concebir una vida creyente sin oración.

Para empezar: el testimonio de un asesor

Durante el tiempo que estuve en el seminario estudiando teología, trabajé en dos parroquias con jóvenes. En la segunda, Nuestra Señora de la Vid, de San Sebastián de los Reyes (Madrid), me confiaron un grupo de cuarto de Confirmación. Con gran entusiasmo estuve trabajando para ayudarles a madurar en la fe. Pero, ya desde el principio, una idea me asaltaba continuamente la mente. En cada catequesis les enseñaba doctrina. Pero la pregunta que me hacía era la siguiente: ¿para qué vale tanta doctrina si no hay por debajo una experiencia de Dios que la sustente?...

Empecé a pensar en algo de lo que ahora estoy totalmente convencido: la doctrina que no está sustentada por una vivencia de Dios acaba muriendo y en su muerte arrastra a la persona. Dicho de una forma más sencilla: si esos jóvenes terminaban la catequesis de Confirmación sin un encuentro personal y profundo con Dios, llegaría el día de la Confirmación y luego *«adiós, y si te he visto no me acuerdo»*. Yo intentaba comunicarles mi experiencia de Dios, lo que suponía para mí. Pero mientras más hablaba, más limitado me sentía. No encontraba palabras que expresasen todas mis vivencias, entre otras cosas porque era imposible. ¡Qué fácil era transmitir ideas, doctrina! Pero, qué difícil comunicar experiencias. Podía animarlos, motivarlos..., pero había un límite a partir del cual yo no era capaz de hacer nada. Era el espacio reservado a Dios.

Consciente de mis limitaciones, pero también de la riqueza que yo les podría aportar a cada uno, me rondó la idea de acabar cada catequesis con una oración. Hasta ese momento la habíamos tenido al principio de las reuniones. Pero consistía simplemente en rezar un Padre Nuestro o un salmo. Y, viéndolo desde ahora, aquello era más una excusa para decir que habíamos rezado que otra cosa. En ese momento no me di cuenta, pero luego descubrí cómo, sin una vida de oración por detrás, los salmos, Avemarías y Padrenuestros, no suelen ser oraciones sino *«recitaciones en voz alta»* dichas a *«nadie»*.

Así pues, propuse al grupo dejar el último cuarto de hora de todas las reuniones para tener un momento de oración en la capilla. A ellos les pareció bien la idea y nos lanzamos a la aventura. Aquella fue una experiencia breve (poco menos de un año), pero muy enriquecedora, a juzgar por lo que me contó más de un joven. Al año siguiente se me encomendó un grupo de liturgia para preparar la misa con niños del domingo. Con este grupo continué la experiencia del año anterior, aunque esta vez la orientación de las oraciones fue distinta. Como nuestro cometido era preparar la Eucaristía, vi conveniente que el tema de las oraciones estuviese centrado en las lecturas de cada domingo.

Esta vez la experiencia fue mucho más profunda y enriquecedora que la del año anterior. Hubo jóvenes que me manifestaron expresamente estar deseando que llegase el fin de semana sólo para tener ese rato de oración. Algunos, incluso, que no podían asistir a la preparación de la misa de niños, venían exclusivamente a la oración y se iban. Y, así fue como, durante los dos años que estuve al frente de ese grupo, fui creando, semana tras semana, una serie de materiales pensados para jóvenes a partir de 14-15 años en adelante, y que tres años más tarde decidí revisar, ampliar y recopilar. Todas las oraciones las hacía con un mismo objetivo de fondo: provocar la conversión en los jóvenes y motivar un encuentro personal con Cristo. No busqué hacer oraciones bonitas, ni poner palabras que adornasen. Quería que los chicos, desde un lenguaje sencillo, pero a la vez cercano y directo, fuesen *«tocados»* por la Palabra de Dios.

Yo conocía sus virtudes y sus *“puntos débiles”*. Por eso, cuando preparaba cada oración, tenía en mente a cada miembro del grupo y *“pinchaba”* en la realidad que estaban viviendo para que se fuesen renovando por dentro y su unión con Dios fuese cada vez mayor. No eran, pues, oraciones hechas en el despacho, sino vividas en grupo y personalmente. Comparto esta experiencia contigo, asesor o animador de grupos JMV, esperando que puedas vivir algo semejante semanalmente con tu grupo de jóvenes. ¿No podría vuestra Asociación abrir semanal o mensualmente más espacios para vivir una experiencia de oración *“hermosa para Dios y atractiva para los jóvenes”*?...



Pedro Muñoz Peñas

I.- Algunos apuntes sobre la oración

1. ¿Qué es la oración?

La oración es ante todo un *encuentro con Dios...* pero no un encuentro cualquiera, es un encuentro de amor con Dios... es la unión de amor con Dios. Al trabajar empezar a trabajar este tema con jóvenes, más que darles una definición ya hecha sobre la oración, podemos comenzar preguntándoles... *y para ti, ¿qué es la oración?...* Que cada uno elabore y luego comparta con el grupo su propia definición. Para cerrar este primer momento, podemos ofrecerles algunas definiciones más conocidas, tomadas de la tradición secular de la Iglesia. Como por ejemplo... ORAR ES:

«La oración es el afectuoso alargamiento del alma a Dios... Orar es amar en la alabanza y alabar en el amor».

San Agustín (Sermón 9,3 y Com. Salm.147,3).

«Una advertencia amorosa y sosegada en Dios».

San Juan de la Cruz (Noche 1, 10)

«... que no es otra cosa oración..., a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama...Y no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho»

Santa Teresa de Jesús (Vida, 8, 2 y Moradas 4,1,7)

«Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de agradecimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como desde dentro de la alegría».

Santa Teresa del Niño Jesús (Manuscritos C25r)

«La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre la criatura y su Creador».

Santo Cura de Ars (Sermón sobre la oración).

«Contemplar es mirar el rostro de Dios, Cristo, amándolo».

Beato Carlos de Foucault.

«Una elevación de la mente a Dios...Es una conversación con Dios, una relación del espíritu, en la cual Dios le enseña interiormente lo que debería saber y hacer, y en la que el alma dice a Dios lo que él mismo le enseña a pedir».

San Vicente de Paúl (IX, 419).

«La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la unión con Dios. Desde su mismo nacimiento, el hombre es invitado al diálogo con Dios».

Concilio Vaticano II. (Gaudium el spes, 19)

«La oración es un diálogo, misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y amor».

Juan Pablo II (Aloc.14-III-1979).

«Es el respiro total del ser creyente, por el cual se reconoce, abre, expresa y vive ante Dios. Filial, esperanzadamente, con simplicidad y profundidad, en silencio afirmativo y en palabra acogedora».

Olegario González de Cardenal, Meditación teológica...

2. ¿Cuándo no se está en oración?

Aunque la oración es algo aparentemente tan sencillo que está al alcance de todos, lo cierto es que muchas veces caemos en el error de considerar como oración aquello que no lo es. Siendo esto así, lo primero es clarificar qué no es oración.

- Leer un texto, o del evangelio, de un salmo o de un santo, no siempre es oración. Todo depende de nuestra disposición interior. De hecho, muchas veces caemos en una simple lectura al no haber una referencia a Dios.
- No siempre vivimos las oraciones de siempre (Padre Nuestro, Ave María...) en clave de oración. En algunas ocasiones caemos en una simple recitación de memoria. Por otro lado, del uso tan frecuente que hacemos de ellas, podemos caer en la rutina.
- Sentir «gustillo» no es siempre señal de oración. Cuando se siente la presencia de Dios, es normal experimentar una sensación muy especial e indescriptible dentro de nosotros que no podemos explicar con palabras. Pero el sentirse a gusto no siempre es señal de oración. Hay veces que la misma relajación puede producir un estado muy agradable sin que eso diga nada a favor o en contra de la oración.
- A veces confundimos la oración con la simple reflexión. Reflexionar, meditar, no tienen por qué ser siempre oración. Puedo pensar sobre mi vida, mis estudios, un pasaje de la Escritura...pero no haber un diálogo con Dios.
- La auténtica oración no es monólogo. Cuando acudo a la oración y estoy todo el rato hablando sin parar, contándole a Dios mis cosas, mis historias de siempre, mis problemas... como si fuera el «psicólogo de turno», pero sin una relación de amor entre él, Dios, y yo, no se puede hablar de oración.
- No es oración el hacer cosas. En las oraciones de grupo es fácil caer en la tentación de hacer cosas, más o menos bonitas, representaciones... para evitar el silencio tan temido. Estas dinámicas, muchas veces, más que ayudar a la oración, estorban para encontrarse con Dios.

3. ¿Cuándo se está en oración?

Todos los maestros de oración, aunque den distintas definiciones de lo que es orar, coinciden en una misma idea: para que haya oración tiene que darse una relación mutua de amor entre Dios y el hombre, una relación personal e íntima en donde se busca la comunión (común unión) que nace del amor de Dios y a Dios.

El amor es, pues, lo esencial de la oración. Si al ponerte delante de Dios no sabes qué decir, pero hay amor por medio, estás en oración; si prescindes de algún texto, pero amas a Dios, estás en oración; si estás aburrido, cansado, pero aun así te sitúas ante Dios con el corazón lleno de amor, estás en oración. Sin embargo, por más que leas las Sagradas Escrituras, por más que te emociones, que llores, que reflexiones, que te encuentres flotando y completamente relajado... si no te acercas a Dios con el corazón lleno, aunque sólo sea, de un poco de amor, entonces no puedes hablar de auténtica oración. Comprenderás, entonces, que no hay recetas para orar bien. No hay fórmulas que aumenten nuestro amor. Lo único que nos queda es pedirle al Espíritu Santo que nos conceda la gracia de crecer en el amor.

Esta es la diferencia que hay entre un ateo y un creyente. El ateo puede leer la Escritura igual que lo haces tú; se puede emocionar ante un pensamiento o incluso influido por algún hecho, vivencia o música, como tú. También puede ponerse delante del sagrario y hablar, como lo haces tú, o recitar una oración de «memoria», como muchas veces se hace. Pero jamás dará el salto al amor mientras que tú sí puedes, porque para un ateo Dios será siempre una idea bonita, pero para ti es Alguien vivo y cercano.

Orar, pues, con el corazón, orar desde el amor a Dios no es sólo necesario. Es, de hecho, lo único que nos garantiza la autenticidad de nuestra vida cristiana y nuestra comunión con Dios. Con razón decía San Agustín que «si pones amor en las cosas, las cosas tendrán sentido. Si les retiras el amor, se tornarán vacías» (Sermón 138,2). Y esto, que normalmente se aplica a la vida diaria, hay que vivirlo también en la oración. Cuando no hay amor vivimos nuestra oración con aburrimiento, conflictos, intereses por medio... y en otras ocasiones desde el «cumplimiento» (cumplimiento). Pero, sobre todo, se está más pendiente de terminar la oración que de vivirla. En cambio, cuando hay amor, se da una amistad profunda que me llena plenamente y me hace feliz, hasta el punto que necesito mantenerla para seguir viviendo.

4. ¿Qué ocurre cuando no se ora?

- Quien no ora ha firmado su «sentencia de muerte». El abandono de la oración es el cáncer de la fe. Poco a poco va destruyéndola de forma silenciosa, hasta que llega un día en que sobreviene la muerte; la muerte del creyente, del cristiano, de la fe. Por eso dirá Santa Teresa: “*nadie puede hacerse a sí mismo daño mayor que dejar la oración*” (Vida 4).
- Dios pasa de ser «Alguien» a ser «algo». Pasa de ser una realidad viva a ser una idea en mi mente. Como consecuencia, todo discurso sobre Dios carece de sentido.
- Cualquier acto religioso, Eucaristía, confesión, oración comunitaria..., se vive desde la rutina y la obligación. Se busca terminarlos cuanto antes si es que no ha llegado aún al abandono.
- La oración se hace pesada. Como Dios no es Alguien importante en mi vida, la oración se convierte, como decía Feuerbach, en “*una conversación entre el hombre y el hombre, una especie de humano monólogo*». Es cierto que puede quedar una pequeña idea interior de que Dios me escucha. Pero es tan vaga que se vive más en el ámbito de la imaginación que en el de la realidad.
- Dejo de ser cristiano en el sentido más estricto de la palabra. Dicho de otro modo, me voy haciendo ateo sin darme cuenta. Ante esta situación la persona necesita buscar justificaciones que tranquilicen su conciencia. Es frecuente, entonces, oírles decir lo siguiente: «*La Iglesia es un montanje de los curas*», «*soy cristiano pero no practico*». “*para ser buen cristiano no hace falta ir a misa*”..
- Cuando no se ora, Dios deja de ser Alguien a quien amo. Y, al desaparecer el amor en el horizonte del creyente, toda la vida de fe se empieza a cuestionar: “*Es que la misa es muy aburrida*», “*¿por qué me tengo que confesar con un sacerdote?*”, “*la misa no vale para nada*”...
- Destruimos la parte trascendente de nuestra fe y nos quedamos únicamente con una moral que, en algunas ocasiones, se vive de forma un tanto relajada y, sobre todo, como carga en vez de liberación. Al desaparecer Dios del horizonte, se suele hacer bastante hincapié en que lo importante es ser bueno, que tal persona no era cristiana pero era buena... y cosas por el estilo. Es la búsqueda desesperada de justificación ante la pobreza más grande que sufre el creyente: la pérdida de Dios.

5. ¿Qué ocurre cuando se ora?

- La relación con Dios comienza a vivirse en clave de amistad. Dios pasa de ser “*algo*” a ser Alguien con quien me siento realmente feliz; Alguien que tengo a mi lado, con quien puedo entablar una relación que me plenifica, me humaniza, me hace crecer; una relación que es fuente de paz, de gozo y felicidad.
- Empiezo a vivir en profundidad cada momento de mi vida. Todo comienza a tener sentido: mi oración, mi actuar, mi trabajo.
- Siento necesidad de orar. Dios se convierte en Alguien atrayente con quien quiero estar. Por eso se buscan a toda costa momentos de oración.
- Comienzo a vibrar por Dios, a sentirme lleno de él. Y, esa presencia de Dios en mí, se refleja a los demás. Nosotros somos como un botijo. Se sabe que está lleno porque rezuma agua por fuera. En cambio, cuando no lo hace, es señal de que está vacío. Del mismo modo, quien está lleno de Dios, contagia a Dios, y quien está vacío no contagia nada.
- Se empieza él ser cristiano de verdad, cristiano auténtico. Eso se nota especialmente cuando hay que hablar de Dios. Se ve claramente que las palabras no están huecas, sino cargadas y acompañadas de una vivencia interior.
- Vivimos nuestra fe desde su doble vertiente: Dios y mi vida; lo trascendente y lo moral.

Es oportuno recordar aquí el consejo de esa gran mujer de oración que fue Teresa de Jesús: “*por mucho que tengan que hacer, no dejen de procurar tiempo para tener oración*” (Fundaciones, 30). Porque, dirá san Juan de la Cruz, “*quien huye de la oración, huye de todo lo bueno*” (Av.179).

6. Para reflexionar

Se reparte a cada participante una papeleta con una de las siguientes frases, se pide que la reflexione personalmente, luego la comparten con una persona de confianza dentro del grupo y finalmente los grupos que lo deseen comparten con el grupo grande su reflexión acerca de la frase que les ha tocado.

- Dejar la oración es firmar tu sentencia de muerte. Y, desgraciadamente, una vez que se está muerto es muy difícil volver a revivir.
- Es imposible ser cristiano sin cuidar la oración. El que vive así ni es cristiano ni es nada. Está más próximo del ateo que del creyente. La única diferencia es que el ateo es sincero, y él no.
- Quien no ora acaba viendo en Dios una idea bonita, pero innecesaria, en vez de Alguien vivo, real y cercano, amigo y compañero. Y, como nadie va detrás de una idea inútil, termina perdiendo poco a poco su fe, mientras vive en una especie de ateísmo vital.
- El cristiano «*light*» intenta convencer con las palabras, porque es lo único que tiene, y muchas veces consigue, más que acercar, alejar. En cambio, el cristiano orante convence con las palabras y con su vida, Y, no sólo convence: arrastra.
- Si no haces oración, es porque Dios no es todavía importante para ti.
- La auténtica oración repercute en la vida. Por tanto, si tu vida no cambia, es señal de que tu oración es todavía superficial.
- Es más fácil vivir la fe con autenticidad siendo orante. Sin oración, ser creyente es una utopía.
- La oración te lleva a enamorarte de Dios. Y ese mismo enamoramiento te mueve a cambiar tu vida sólo por agradar a Dios. La experiencia en la propia vida del amor de Dios es la raíz de toda conversión.



***“El cristiano del futuro o será un místico,
es decir, una persona que ha 'experimentado' algo,
o no será cristiano” (Karl Rahner).***

II.- Comenzar a orar

1. Los comienzos

Creo que es difícil, por no decir imposible, encontrar un creyente que desde el primer día descubra la importancia y la necesidad de orar. Esto no se descubre hasta después de haber estado caminando durante un buen tiempo por la senda de la oración. Quizá por este motivo, cuando no se ha sentido esa necesidad dentro de uno mismo, lo primero que se necesita es vivir desde la confianza. Es decir, dar fe tanto a las enseñanzas de Jesús acerca de la oración, que la consideraba fundamental, como a aquel amigo, catequista o asesor que me invitó a cuidarla porque, según dijo, era importante.

Emilio lo Mazariegos tiene un libro sobre oración que se titula *La aventura apasionante de orar*. Creo que el título refleja muy bien lo que es esta experiencia: una aventura. Un lanzarse sin saber qué habrá, más allá de la espesura del bosque. Un vivir con la esperanza de que detrás de lo que alcanzan mis ojos y oyen mis oídos hay Alguien con quien merece la pena tener un encuentro. Pero, como toda aventura, exige, sobre todo al principio, escuchar a otros que han recorrido ya parte del camino y confiar en lo que me dicen.

2. ¿Cómo orar?

Jesús dejó a sus discípulos un buen número de enseñanzas sobre la oración. Pero, más que sus palabras, es su propia vida de oración la que nos sirve de ejemplo. Cuando contemplamos esta faceta de Jesús, nos damos cuenta que la vivió como una experiencia de amistad con su Padre en clave de amor mutuo. Así pues, el amor no puede faltar nunca en la oración. Por eso, cuando falta, podemos decir sin temor a equivocarnos que el tiempo que estamos en la capilla es tiempo perdido. Sería un error pasar de largo estas palabras. Aunque fuese pesado, no me cansaría de repetirlo: *toda oración tiene que brotar de un amor a Dios*.

- San Pablo decía en su primera carta a los Corintios que aunque hablara las lenguas de los ángeles y hombres; aunque conociese todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviese plenitud de fe como para trasladar montañas; aunque repartiese todos sus bienes o se dejase quemar en las llamas, si no tuviese amor, no valdría nada. Todos esos actos, por espléndidos que parezcan, se tornan vacíos sin amor.

Con la oración ocurre lo mismo. La oración es auténtica en la medida en que hay amor por medio. Por eso, si se quiere avanzar en la oración, la única preocupación debe ser ésta: amar a Dios, “*con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas*” (Mc 12,30). Sería una equivocación poner excesiva atención en las técnicas, formas o métodos... y pasar de largo esta realidad tan importante.

- Es fácil que te hagas la siguiente pregunta: «*Es cierto que tengo que amar a Dios y que sólo así mi oración será auténtica. Pero, ¿cómo se hace eso?*»

Ten en cuenta lo siguiente: Dios no te pide que tu oración sea desde el principio como la de los grandes santos. Es imposible comenzar amando a Dios sobre todas las cosas. La oración exige recorrer un camino y todos hemos comenzado de cero, incluidos los grandes maestros de oración. Lo que sí te puedo decir es que, si quieres amar a Dios, lo primero que tienes que hacer es ponerte en sus manos y pedirle al Espíritu Santo que te conceda ese don.

3. Siete consejos prácticos

Todo el que inicia un viaje tiene que conocer bien la ruta que va a seguir. Sobre todo porque en el camino encontrará muchas tentaciones que le pueden alejar de su meta. Con la oración ocurre igual: es un camino sin fin cuya meta es la unión con Dios. Pero, como toda senda, tiene sus obstáculos. Por este motivo, te presento siete consejos que te pueden servir de ayuda para mantenerte siempre en “*ruta*”:

- **Fe en Dios.** ¿Por qué fe en Dios? Porque, tarde o temprano, pueden llegar momentos de duda en los que pienses que tal vez Dios no existe, que es fruto de tu imaginación y que, por tanto, pierdes el tiempo si te pones a orar.

Cuando llegan estas dudas, hay que luchar por ser fieles a los tiempos de oración que te has fijado. Haciendo esto, Dios acaba dando su recompensa, porque a él le agrada la fe (*Hb 11,6*) Y no hay mayor fe que la de aquel que se mantiene en la brecha a pesar de la duda.

- **Perdona.** Orar es estar con Dios que es Amor. No puedes, por tanto, estar delante de él y por detrás peleado con una persona. Para que la oración vaya ganando en profundidad tienes que comenzar perdonando. Y si no

tienes fuerzas, pídeselas a Dios. “Si, pues, al presentar tu ofrenda en el altar te acuerdas entonces de que un hermano tuyo tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí, delante del altar, y vete primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelves y presentas tu ofrenda” (Mt 5,23-24).

- **Atento a la voluntad de Dios.** Orar es peligroso porque, tarde o temprano, Dios te pide algo en relación con él, con uno mismo o con las personas que te rodean. Si llega el caso, no digas «no», porque esa respuesta cierra totalmente las puertas a Dios, y acabará por no entrar en tu corazón, ya que, por encima de todo, te hizo libre y respeta tu libertad.
- **Confía en Dios.** Nunca hay que confiar totalmente en la propia voluntad por muy fuerte que sea. La única confianza hay que depositarla en Dios. Nadie mejor que él sabe por dónde debes caminar.
- **No hablar más de la cuenta.** Muchos jóvenes, como no saben qué hacer en la oración, se ponen a hablar todo el rato, convirtiéndola en un auténtico monólogo, cuando realmente debe ser un diálogo. “al orar, no charléis mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedírselo” (Mt 6,7-8).

La objeción que se puede poner es: «¿Cómo escucho yo a Dios?». La respuesta no es fácil de dar, porque se trata de una experiencia tan especial que nos supera, hasta el punto que las palabras son más un obstáculo que una ayuda para explicarla.

Hay realidades que, mientras no se experimenten, por más que se expliquen nunca llegan a comprenderse. Piensa en lo imposible que es enseñar a un ciego cómo es el color amarillo. Con Dios ocurre lo mismo, porque él habla sin palabras un lenguaje que supera toda palabra. Entonces, sólo intenta hacer silencio y escuchar...

- **Cuidado con los sentimientos.** La experiencia de Dios es algo muy gratificante. Por eso, se corre el peligro de acudir a la oración buscando ese «gustillo». Si es esto lo que buscas, entonces no buscas a Dios, sino que le utilizas, porque te interesa más lo que te puede dar que él mismo. Buscas más los consuelos de Dios que al Dios de los consuelos.

Con esto no quiero quitar valor a esa experiencia. Si Dios la regala, es buená y como tal hay que disfrutarla. Pero, lo que quiero decir es que debes evitar el caer en la tentación de acudir a la oración buscando únicamente gratificaciones porque, cuando no las encuentres, ¿qué vas a hacer? ¿Abandonar la oración? ¿Rebelarte contra Dios?...

- **Fidelidad.** Al comenzar esta apasionante aventura, es fácil que te encuentres con gran ánimo y disposición. Eso es algo natural. Pero, tienes que tener cuidado, porque esta generosidad tan grande es muchas veces traicionera, ya que puedes caer en la tentación de exigirte más de lo que puedes sin calcular previamente tus posibilidades.

Mi consejo es el siguiente: aunque al principio tengas muchas ganas de hacer oración comienza dedicando tan sólo cinco minutos. Cuando lleves un tiempo, si ves que Dios te puede estar exigiendo más, entonces añade otros cinco minutos y así sucesivamente.

No hay que tener prisa por dedicar mucho tiempo a la oración. En primer lugar, porque lo más importante no es la duración, sino la profundidad; no es el tiempo, sino el amor. Ten en cuenta que la lógica del mundo es distinta a la lógica de Dios. En segundo lugar, porque tarde o temprano vivirás momentos de desierto, de sequedad, de ausencia de Dios. Y, si te exiges más de la cuenta, cuando atraveses por esa etapa no tardarás en abandonar el camino recorrido al ver que los frutos no aparecen por ningún lado y que lo que antes parecía fácil ahora se vuelve duro.

Yo os digo: « Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ¿Qué padre hay entre vosotros que, si su hijo le pide un pez, en lugar de un pez le da una culebra; o, si pide un huevo, le da un escorpión? Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan! (Lc 11,9-13).



4. Obstáculos para orar

Al orar es necesario tener una buena disposición interior de cara al encuentro íntimo con Dios. Sin embargo, no siempre nos encontramos con buen ánimo.

- El primer gran obstáculo para orar es la **falta de fe**. Esto no debe extrañar. Muchos viven la fe como una realidad pobre en su vida. Cuando falta ésta, la relación con Dios no suele ser muy profunda porque se le ve como Alguien lejano.
- Un problema que a todos nos acompaña y muy difícil de eliminar, por no decir casi imposible, son **las distracciones**. A unos les afectará más que a otros, pero nadie está libre de ellas. Las distracciones son peligrosas, porque si son frecuentes nos llevan a aburrirnos, a cansarnos y a perder el interés por la oración; sobre todo porque podemos sentir una cierta sensación de inutilidad, al ver que estamos perdiendo el tiempo y que lo podríamos estar aprovechando en otras cosas.
- Otras veces podemos acudir a la oración con **cansancio** en el cuerpo. Estar centrados en la oración en estas condiciones se hace muy difícil e incluso imposible. Por eso, algunas veces lo mejor es dejarla y buscar otro momento.
- Otro gran obstáculo para orar son **los ruidos**, tantos externos (de la ciudad, la gente, los coches, televisión...) como los internos (preocupaciones, vivir agobiados por algún problema, estar nerviosos por algo...). Ambos repercuten negativamente en la oración porque distraen fácilmente.
- Finalmente, un obstáculo, que paradójicamente debe vivirse como gracia, es el desierto, **la sequedad**. Todos atravesamos tarde o temprano esta situación. Y no una vez, sino muchas. Son los momentos en los que Dios parece habernos abandonado.

Los tiempos de desierto pueden vivirse como auténticos obstáculos cuando llevan a abandonar la oración y a caer en la rutina. Pero, si se viven desde la fidelidad, se convierten no en barreras, sino en auténticos trampolines de la gracia de Dios.

5. ¿Dónde orar?

Desde pequeños nos han dicho que Dios está en todas partes. Y así es. Por eso, nos podemos dirigir a él desde cualquier lugar. De hecho, esto es lo que menos preocupa. Por este motivo, hay gente que le gusta hacer oración en el campo, en un parque, o simplemente en su casa. Personalmente, creo que el lugar es lo de menos. Lo más importante es la disposición interior. Sin embargo, aunque Dios está en todas partes, hay lugares y *«lugares»*. No es lo mismo estar en un parque, que ante una capilla con su sagrario. Aunque Dios esté en todas partes, hay sitios donde está de una forma más especial.

Por eso si el momento que quieres dedicar a la oración no lo puedes tener en una capilla o iglesia, no te preocupes, porque con Dios puedes orar en cualquier lugar. Pero si tienes la posibilidad (cuando vienes del trabajo, o del colegio, o del entrenamiento...) de tener tu oración delante del sagrario, no lo dudes. Aprovechala.

Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las sinagogas y en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga.

Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará (Mt 6,6-6).



6. Posición del cuerpo

Aunque la oración nace del corazón, no debes olvidar que la persona es una unidad y, por tanto, la postura del cuerpo, así como tu estado de salud mental y física, van a influir positiva y negativamente en la oración. Por eso, ten presente lo siguiente:

- Antes de comenzar, busca una postura en la cual te sientas realmente cómodo y que veas que puedes mantener durante un largo rato sin necesidad de moverte.
- De todas las posibles formas te ofrezco dos que me parecen bastante buenas:



Figura 1

La primera es sentado con las manos sobre las piernas y éstas en ángulo recto tal como aparece en la figura 1. La espalda debe mantenerse recta y el cuello no se debe inclinar hacia adelante para evitar así posibles molestias. Esta posición, aunque no parezca muy atractiva, es muy cómoda y relajante.

- La segunda postura consiste en ponerse de rodillas dejando todo el cuerpo apoyado sobre los talones tal y como muestra la figura 2. Si se está en una adoración, ésta postura es muy buena. Sin embargo, tiene el inconveniente de que puede resultar bastante incómoda para aquellas personas que no tengan flexibilidad en los talones y no estén acostumbradas a estar en esta posición. Esta postura se puede mantener de forma cómoda con el uso de los llamados bancos teresianos. Son realmente cómodos ya que permiten estar de rodillas y sentado a la vez, sin necesidad de apoyarse sobre los talones.



Figura 2



Figura 3

Existe otra forma de hacer oración que señalo porque, aunque suele usarse con frecuencia, suele ser muy traicionera. Es la de sentarse como los indios (figura 3). Esta forma de sentarse en el suelo está muy extendida entre los jóvenes y no tan jóvenes. Sin embargo, tiene un gran inconveniente, Y es que difícilmente se puede mantener durante un tiempo sin evitar que las piernas terminen durmiéndose. De hecho, la mayoría de los jóvenes que comienzan la oración con esta postura, terminan cambiando de posición.

- Un consejo que te doy es que no hagas la oración tumbado sobre la cama o el suelo. Hay posiciones en las que el cuerpo tiende a relajarse tanto que puedes acabar durmiéndote. Y, evidentemente, si duermes, descansarás, pero no harás oración.

7. ¿Cómo relajarte?

Cuando se entra en oración es fundamental desconectarse del mundo exterior. Muchas veces esto no es fácil ya que acudimos a ella desde el ajeteo de la calle, las preocupaciones, las prisas... y esto favorece el que nuestra mente esté en todo menos donde tiene que estar. Por este motivo, te presento a continuación un ejercicio de relajación que se puede hacer antes de orar con el fin de centrarse al máximo. Es sencillamente una ayuda, para desconectar y centrarte, pues la relajación no es oración en sí misma, pero crea un clima adecuado para entrar en ella.

- Lo primero es buscar una posición cómoda. Te puede servir alguna de las señaladas anteriormente.
- Puedes comenzar realizando algunos ejercicios respiratorios que, hechos de forma rítmica y concentrada, te van a ayudar a tranquilizarte y relajarte rápidamente. Consisten en respirar lentamente, según el ritmo cardíaco, de la siguiente forma:
 - Inspirar durante cuatro pulsaciones cardíacas.
 - Mantener el aire en los pulmones durante tres pulsaciones cardíacas.
 - Espirar durante cuatro pulsaciones cardíacas todo el aire.

Este ejercicio se repite varias veces: inspirar, mantener, espirar y volver a inspirar. Una vez se realice sin sentir asfixia aumenta a 5-3-5, 6-4-6, 7-4-7, 8-5-8... Así hasta que veas que estás profundamente relajado. Normalmente en tres o cuatro minutos puedes llegar a un estado de bastante tranquilidad.

La respiración, que debe ser abdominal en el hombre y pectoral en la mujer, debe hacerse, a ser posible, por la nariz, ya que proporciona una mayor relajación física y mental.

- Una vez realizados los ejercicios de respiración vienen propiamente los de relajación. Para ello, se va trabajando cada parte del cuerpo hasta conseguir que todos los miembros estén completamente tranquilos y relajados. Para que el ejercicio salga bien te tienes que repetir a ti mismo que el miembro en el que piensas está cada vez más y más pesado... pesado como si fuese plomo... y eres incapaz de moverlo por el cansancio tan grande que tienes. Las palabras claves que puedes repetir mentalmente son: tranquilo...relajado...pesado...cansado.
 - Comienza con la pierna derecha; luego, la izquierda y finalmente ambas a la vez.
 - Continúa con los brazos. Primero, el de la derecha; luego, el izquierdo y, por último, ambos.
 - Seguidamente viene el tronco. Tienes que repetirte a ti mismo que está relajado, tranquilo, pesado...
 - Por último, viene la cabeza, Empieza relajándola por el siguiente orden: cuero cabelludo, frente, ojos, pómulos, boca, cuello. Es importante relajarla bien porque, aunque no lo parezca, nuestra cabeza acumula tensiones. Sobre todo en el cuello.
 - Ahora centra la atención en todo tu cuerpo y piensa que está profundamente pesado, profundamente relajado, profundamente pesado...
- Cuando hayas realizado este ejercicio te encontrarás bastante relajado; hasta el punto de que te será muy fácil concentrarte en la oración.

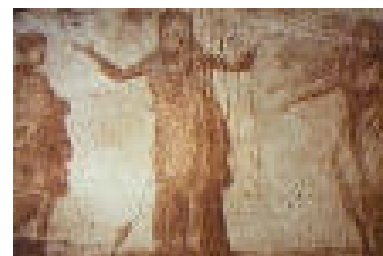
Si quieres, puedes profundizar aún más en tu relajación imaginándote que estás en lo alto de una escalera. Una vez allí, baja despacio cada peldaño mientras espiras. Al mismo tiempo imagínate que todo tu cuerpo cae por el gran peso y cansancio.

Una vez terminados estos ejercicios, notarás que tienes una gran facilidad para concentrarte, a la vez que sentirás que la posición que has adoptado con el cuerpo desde el principio te resulta muy cómoda, hasta el punto de que puedes mantenerla durante mucho tiempo sin necesidad de moverte.

Hay algunos fenómenos que acompañan a la relajación como son el hormigueo en pies y manos, así como la pérdida consciente de tu disposición espacial. Es decir, tendrás la sensación de que tu cuerpo está girando; que tus manos no están donde realmente están; que comienzas a flotar... Esto no te debe asustar. Son, simplemente, consecuencias de la relajación.

Ahora, con tu cuerpo relajado y tu mente recogida y centrada, toma conciencia de la presencia de Dios. Toma conciencia que El *“no se encuentra lejos de cada uno de nosotros; pues en él vivimos, nos movemos y existimos”* (Hch 17,28). El ha estado allí, esperándote. Abréle tu corazón y déjate amar...

III.- Pequeños secretos de una oración que va madurando



En febrero de 1997, Baltasar Fischer predicó un retiro a los sacerdotes de Trier, en Alemania. Su plática se centró en la oración. Más en concreto, en las “leyes de maduración” que se notan en las personas a medida que crecen en su vida de oración. He aquí transcritas las notas de uno de los asistentes; seguro de que pueden ser útiles a otros, también a los jóvenes, como lo fueron para mí. Son diez breves pinceladas (el “decálogo” es un género literario que a Fischer le gusta mucho) que pueden clarificar lo que nos pasa en la oración, a medida que vamos madurando.

1. Al principio se siente uno inclinado a ver la oración como una *acción propia*, como una realización humana. Pero a medida que uno madura se da cuenta de que es un *don de Dios*. Como afirma Pablo en Rom 8, es el Espíritu el que nos enseña a orar y el que ora en nosotros. No es tanto lo que nosotros hacemos o lo que ofrecemos. El gesto del orante, ya desde el tiempo de las catacumbas, es precisamente elevar hacia el cielo las manos abiertas y vacías. No podemos dar nada a Dios. En todo caso, nuestra acción de gracias. Es El el que nos llena. Y también el que nos mueve a orar.
2. Al principio se entiende la oración como *pedir para sí*. Más tarde se descubre que también significa interceder, *pedir por los demás*. Las dos formas, la petición y la intercesión, son legítimas y deben durar toda la vida. Sólo con los años se descubre que vale mucho más el *dar gracias*, y sobre todo el *alabar a Dios*. Abrirse a los demás es una gran cosa. Pero abrirse a Dios y alabarle, es todavía más. Es una actitud de apertura que ya nos enseñaron los judíos con su oración más hermosa: la bendición y acción de gracias.
3. Al principio se toman para la oración *fórmulas* aprendidas de memoria o sacadas de los libros. Eso es una ayuda que hace falta toda la vida. Siempre se necesitan fórmulas un poco fijas, en las que uno se reconoce y se goza. Pero hay que aprender también a *orar desde el corazón*, con *oración espontánea*. La oración de los hijos que se dirigen a su Padre con ánimo confiado, con sencillez, sin preocuparse demasiado de las fórmulas que emplean.
4. Al principio se aprecia una oración *detallada y extensa*, que exprese todas las ideas de uno y todas sus intenciones. Cuando uno madura más, se aprende la fuerza que tiene una jaculatoria o un “mantra”, una *oración breve*, repetida rítmicamente, con la mente y el corazón. Ya el evangelio nos advirtió que nuestra oración no debía ser como la de los paganos, llena de palabrería. Un ejemplo magnífico: la “oración de Jesús” de los orientales, breve y sencilla, repetida muchas veces: “*Señor Jesucristo, ten compasión de mí*”. Otro ejemplo: una oración escuchada a pescadores bretones: “*Señor. Tu mar es muy grande. Nuestras barcas, muy pequeñas. Amén*”.
5. Al principio se busca mucho *el cambio y la variedad* en la oración. Sobre todo los jóvenes no suelen querer repetir fórmulas. Y no se les puede molestar por ello. Con la edad se aprende el valor que tiene la *repetición*. Y gusta el ir repitiendo una invocación litánica en un ambiente de paz y meditación.
6. Al principio uno depende mucho del *lugar*, del *tiempo*, de los *gestos* tradicionales de la oración. Son elementos que ayudan a todos. Pero es bueno que se aprenda a rezar también *en todo lugar*, fuera de los ambientes y de los tiempos o posturas acostumbrados. (Cuentan de un jesuita que una vez compartió el secreto de su apostolado: se acostaba muy pronto, a eso de las diez de la noche; pero luego, de dos a tres de la madrugada, se levantaba y hacía una hora de oración. En medio de Nueva York, se sentía extraordinariamente ambientado para orar en ese momento, intercediendo por la ciudad, en diálogo con Dios...).
7. Al principio se cree que la oración litúrgica no tiene nada que ver con la *oración personal*. Más tarde se descubre la fuerza que tienen también para la oración privada las oraciones tomadas de *la liturgia*.
8. Por ejemplo, *los Salmos* se consideran al principio como oración para los momentos litúrgicos. Y un buen día se descubre que el Salterio es una reserva estupenda para orar personalmente con ellos. Basta rezarlos en la clave justa. Por ejemplo, orarlos con Cristo y por Cristo.
9. Al principio se cree que el orar y el leer la Biblia son dos cosas diferentes. Más tarde se descubre que *leer la Biblia orando* es algo fácil y estupendo. Y así se logra una de las formas principales de oración: *la meditación bíblica o “lectio divina”*.
10. Al orar no se puede prescindir totalmente de las *palabras*. Pero a algunos les es dado también *orar sin palabras*. Es una oración de silencio que puede ser muy profunda y madura.

IV.- Oraciones... para comenzar

Aunque hemos insistido en que lo importante no son las fórmulas bonitas ni la cantidad de palabras que usemos, finalmente queremos ofrecerte algunas oraciones que hemos usado en algún taller de “iniciación a la oración” con grupos de JMV. Quizás puedan servirles en algún momento, bien para algún encuentro o sesión semanal de grupo, bien para un tiempo de reflexión más amplio sobre el tema de la oración. A caminar aprendimos caminando, y a orar aprenderemos orando. Quizás como el apóstol Pedro, estamos algo cansados de tanto hacer y probar “cosas nuevas”, con escaso resultado. Pero es el Señor mismo quien nos convoca a conducir a nuestros jóvenes por este camino de la oración. Así que ánimo, y en el nombre del Señor, echemos las redes (cfr. Lc 5,1-10).

1. Despierta y vive

No vayas por la vida sonámbulo, perdido,
semi-inconsciente, sin saber por dónde caminas...Despierta y vive...

Despierta y date cuenta de que vives,
de que respiras, de que estás aquí y ahora...Despierta y vive...

Despierta y sé consciente de por dónde vas,
qué ves, qué oyes,
qué sientes, qué percibes,
con quién te cruzas en tu camino... Despierta y vive...

Despierta y date cuenta de qué sentimientos tienes,
de qué piensas, de con quién vas hablando en silencio...
Despierta y vive...

Despierta y sé consciente de ti mismo,
Despierta y vive tu realidad profunda y personal,
ábrete a tu interioridad,
y vive despierto y atento,
en silencio y con amor..
aquí y ahora,
Este instante presente...



Sólo tienes este único momento para ser feliz...
Despierta y vívelo con todo tu ser...

2. Jesús, tú me amas como soy

- Jesús, tú me amas como soy:
A pesar de mis fracasos y caídas,
A pesar de mis errores y pecados...
- Jesús, tú me amas como soy:
Con mis frustraciones y mis éxitos,
Con mi pobreza y mi riqueza...
- Jesús, tú me amas como soy:
Con mis defectos y cualidades,
Con mis virtudes y mis limitaciones...
- Jesús, tú me amas como soy:
Con mi tristeza y mi alegría
Con mi inseguridad y mi firmeza...
- Jesús, tú me amas como soy:
Cuando vengo sonriente y feliz,
Cuando vengo perdido y desorientado...
- Jesús, tú me amas como soy:
Cuando me siento cerca de ti
Y cuando ando por mis caminos, alejado de ti...
- Jesús, tú me amas como soy:
Cuando me siento yo inaceptable,
Cuando yo me pongo "pegas" y me rechazo...
- Jesús, tú me amas como soy:
Cuando los demás no me aceptan,
Cuando siento la indiferencia
o el rechazo de los demás...
- Jesús, tú me amas como soy:
Tal y como me siento aquí y ahora,
Tal y como me vivo en este instante presente...
- Jesús, tú me amas como soy:
Y tú sabes que te amo
Y quisiera amarte siempre y en todo...
- Jesús, tú me amas como soy:
Jesús, tú sabes que te amo.



3. Míranos, Señor,
escúchanos, ilumínanos, muéstrate a nosotros...

Deseando te buscaré, buscándote te desearé,
amándote te hallaré, y hallándote te amaré...

(San Anselmo).

4. Orar es vivir

Señor, orar es vivir,

orar es amar,

orar es estar contigo sin más...

Señor, enséñame a orar,

enséñame a amar,

enséñame a escuchar,

enséñame a estar contigo sin más...

Señor, orar es unir mi corazón con el tuyo,

orar es llenarme de tu ternura y amor,

orar es dejarme modelar por ti...

Señor, enséñame el camino de la oración,

enséñame el sendero de mi unión contigo,

enséñame a vivir en comunión contigo...

Señor, orar es vivir y respirar,

orar es amar y volar,

orar es soñar y despertar,

orar es estar siempre contigo...

Señor, orar es tu presencia en mi,

orar es mi presencia en ti,

orar es vivir tú en mi y yo en ti,

orar es despertar tu presencia amorosa en mi...

Señor, orar es vivir,

orar es respirar,

orar es amar,

orar es estar siempre contigo sin más...

Señor, quiero vivir y morir en ti,

quiero amar y soñar desde ti,

quiero despertar y sonreír,

quiero vivir contigo sin más...



5. Orar

Orar, Señor, eres tú...

Orar, soy yo, Señor...

Orar es estar juntos los dos, sin más,

Sin ningún "por qué",

Sin ningún "para qué",

Simplemente porque sí,

Porque nos amamos

Y sentimos la fuerte atracción del imán

Que somos el uno para el otro...

Orar, Señor, es fundirse como dos hierros

Que al calor del amor

Quedan fundidos en uno;

Como dos que en el amor

se hacen uno

sin dejar de ser dos...

Así sí, Señor...

Así, sí que no se puede vivir sin orar...

¿Cómo vivir sin respirar?

¿Cómo vivir sin amar?

¿Cómo poder amar, Señor, sin ti?

¿Cómo vivir sin un tú infinito

donde vaciarme y llenarme?

Así, sí que sé orar, Señor.

Así, sí que amar es vivir,

Y vivir, orar...

6. La oración es despertar y vivir

La oración no es huir sino estar presente...

La oración no es soñar sino despertar...

La oración no es evasión sino afrontar la verdad...

La oración no es fingir sino vivir...

La oración no es olvidar sino descubrir la realidad...

La oración no es imaginar sino descubrir la verdad...

La oración no es pensar que quizás... sino ver que sí es así...

La oración no es pensar sino vivir la auténtica realidad...

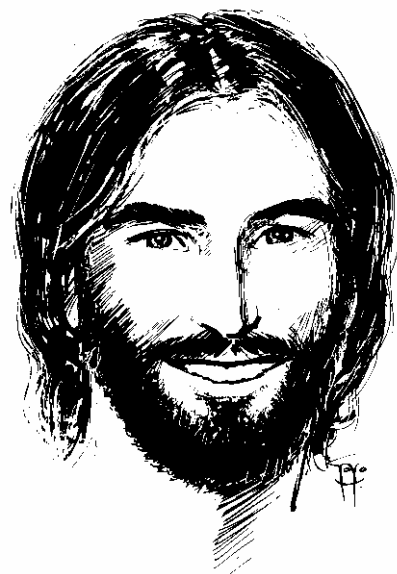
La oración no es no salir de mi realidad, sino vivirme en auténtica realidad...

La oración no es ignorar a los demás, sino abrirme a cada persona con realismo y con la mirada del Espíritu de Dios...

La oración no es recordar lo que en otro tiempo realizó el Señor, sino abrirme a lo que está haciendo ahora conmigo...

La oración no es imaginar qué será el mañana sino despertar y descubrir todo el presente en Dios... La oración no es desear grandes sueños futuros, sino acoger hoy toda la plenitud de Dios...

La oración no es ignorar, sino descubrir que aquí está Dios en todo...



La oración es despertar y vivir... aquí y ahora,
a Dios, presente en todo, a Dios, viviendo en todo,
a Dios, dando consistencia a todo... La oración es despertar y vivir a Dios en todo...

La oración es sumergirse en Dios,
en comunión con todo, porque todo es unidad en él,
porque todo vive en él, porque todo nos habla de él,
porque en todo le amamos a él...

La oración es despertar y vivir la plenitud de Dios, en cada instante,
porque en cada instante está la eternidad de Dios,
y porque cada instante se hace eterno, si vivimos despiertos y abiertos a Dios...

La oración es despertar y vivir...
en cada esquina y lugar, en cada recodo del camino,
en cada paso que andan mis pies...
porque en cada sitio y lugar, Dios se hace transparente,
llena de luz y vida cada realidad, llena de consistencia cada lugar,
llena de su presencia el ser de cada criatura...

La oración es despertar y vivir la realidad...
la mayor realidad, la Única y Definitiva Realidad con mayúsculas,
que da el Ser y la consistencia a todo, que nos sostiene y nos dirige,
que nos orienta y nos invita, que nos llama a vivir en plenitud de amor con él...

La oración es despertar y vivir a Dios... siempre y en todo presente,
es vivir abiertos y fundidos en Dios,
es sentirnos amados por Dios,
es sentirnos habitados por el único Señor y Dios nuestro.
que nos da su vida y plenitud,
que nos ama y nos llena de su amor,
que nos da su Espíritu
y nos transforma, desde dentro, en él...

7. Orar en el Espíritu

Señor, la oración es tu Espíritu en mí...

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que pronuncia palabras inefables en el corazón del hombre.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que se dice a sí mismo en el alma.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que invade la hondura del hombre

Y enciende un fuego irradiante.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que besa con su amor al hombre y lo
ablanda.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que enciende en el alma su luz para
siempre.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que abre mi corazón y llena mi vida cotidiana.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que agranda el amor del hombre y lo hace infinito.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que convierte en gozo la vida profunda de nuestro ser.

Señor, la oración es tu Espíritu,

Que eterniza su vida en nuestra vida humana.

Señor, la oración es encontrarte,

Sin jamás perderte ni olvidarte,

En cada momento de nuestra vida.

Señor, la oración es tu Espíritu en mí...



8. La plenitud del silencio

La eternidad del tiempo es el silencio,
la infinitud del espacio es el silencio,
la belleza de la forma es el silencio,
la verdad de las cosas es el silencio,
la inmensidad de lo pequeño es el silencio,
la profundidad de lo superficial es el silencio,
la esencia de la existencia es el silencio,
el sentido de las palabras es el silencio,
la plenitud del vacío es el silencio,
lo divino de lo humano es el silencio,
la unidad de lo disperso es el silencio,
la quietud del movimiento es el silencio,
la armonía de la desarmonía es el silencio,
lo sagrado de lo profano es el silencio,
lo infinito de lo pequeño es el silencio,
el misterio de lo vulgar es el silencio,
la luz de las tinieblas es el silencio,
la claridad de la oscuridad es el silencio,
el ser de las criaturas es el silencio...



*El Ser de todo ser es... el silencio del Ser infinito,
Eterno, Absoluto, Amor, Vida, Unidad, Armonía, Plenitud...
El Ser de todo ser es Dios, Amor infinito y plenitud...*

9-. Quisiera callarme, Señor, y esperarte

- *Quisiera callarme, para comprender lo que sucede en tu mundo.*
- *Quisiera callarme, para estar junto a las cosas, junto a todas tus criaturas, y oír tu voz.*
- *Quisiera callarme, para reconocer tu voz entre otras muchas.*
- *“Cuando todas las cosas estaban en medio del silencio, -dice la Biblia-, vino desde el trono divino, oh Señor, tu palabra todopoderosa”.*
- *Quisiera callarme, y sorprenderme de que tú tienes una palabra para mí.*
- *Señor, no soy digno de que tú vengas a mí, pero dí sólo una palabra, y mi vida quedará transformada.*

10-. El Señor te invita a su hogar

El Señor te invita a su hogar,
no te quedes en la puerta,
no te entretengas en tus pensamientos,
no te aprisiones en tus sentimientos,
no te enredes con tus propias reflexiones...

El Señor te brinda un encuentro,
no te quedes en tu casa,
no te cierres en tus problemas,
no te entretengas en tu camino,
no te quedes en tu pequeño mundo...

El Señor te ofrece un diálogo,
no te cierres en tus palabras y ruidos,
no te centres en tus peticiones e intereses,
no te dejes absorber por tus razonamientos...

El Señor te habla al corazón,
abre tu corazón en silencio,
escucha al Señor con atención,
acógelo con todo tu amor...

El Señor te brinda una amistad,
sal a su encuentro,
despierta tu corazón,
abre al Señor tu hogar,
siente su amor y cercanía,
espónjate con tu confianza...

El Señor te ofrece su intimidad,
deja que su presencia invada tu
hogar, abre tu corazón a su plenitud,
llena tu alma de su luz,
acoge su amor en tu amor,
escúchale en tu corazón...

El Señor busca una total unión de amor,
vacíate en un desprendimiento total,
silencia todo tu ser,
abre todos los rincones de tu hogar,
siente su inefable presencia de amor,
abrázale en un silencio atento y
amoroso, diluye tu corazón en su
amor...

11. Silencio, silencio, para que me hable el Dios del Silencio...

Silencio, silencio...

Silencio en mi cuerpo y en mi mente...

Silencio en mis labios y en mi corazón...

Silencio en mis manos y en mis ojos...

Silencio, silencio para que me hable el Dios del Silencio...

Silencio, silencio...

Silencio en mi corazón y en mis sentidos...

Silencio en mis recuerdos y en mi imaginación...

Silencio en mis palabras y en mis proyectos...

Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para hablar y para escuchar...
Silencio para ir y para volver...
Silencio para callar y para acoger...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para vaciarme y para llenarme...
Silencio para estar y para ser...
Silencio para olvidar y para volver a empezar...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para comprender y para acoger...
Silencio para pedir y para recibir...
Silencio para dar y para compartir...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio...

Silencio, silencio...
Silencio para orar y para bendecir...
Silencio para mirar y para contemplar...
Silencio para bendecir y para adorar...
Silencio, silencio para que me hable el Dios del silencio.

Señor del silencio, escúchame.
Señor del silencio, háblame.
Señor del silencio, silénciame.

12- Señor, que escuche tu silencio.

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, que callen mis palabras,
que callen mis ruidos,
que calle mi ansiedad,
que callen mis pensamientos...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, enséñame a escuchar tu silencio,
Señor, enséñame a gustar tu silencio,
Señor, enséñame a sentir tu silencio,



Señor, enséñame a amar tu silencio...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, enséñame a vivir tu silencio,
Señor, enséñame a saborear tu silencio,
Señor, enséñame a entender tu silencio...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, que tu silencio me hable,
que tu silencio me despoje,
que tu silencio me silencie,
que tu silencio me vivifique,
que tu silencio me transforme...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, que nos amemos los dos en silencio,
que nos comuniquemos los dos en silencio,
que nos sintamos los dos en silencio,
que nos encontremos los dos en silencio...

Señor, que escuche tu silencio...

Señor, quiero vivir en silencio tu silencio,
Señor, quiero fundirme contigo en silencio,
Señor, quiero dejarme transformar por ti en silencio..
Señor, que escuche tu silencio...

13. Contemplación.

Señor, contemplar es verte, escucharte, sentirte, tocarte, vivirte...

Contemplar, Señor, es buscarte y no encontrarte, desearte y no verte...

Contemplar, Señor, es verte sin mirarte, presentirte sin sentirte,

escucharte sin oírte, intuirte y no verte, gustarte y no tenerte, amarte y no perderme...

Contemplar es... qué sé yo, Señor...

Contemplar, Señor, es perderme y encontrarte,

olvidarme y sentirte, no mirarte y verte,

no gustarte y saborearte, encontrarte y vivirte...

Contemplar, Señor, es no pensarte y entenderte, estar ciego y presentirte, no soñar sino despertar, tenerte sin poseerte...

Contemplar, Señor, es ver tu imagen sin rostro, vivir tu vida, iluminarme con tu luz, dejarme vivir por ti, respirarte, gustarte, saborearte, amarte, fundirme y sumergirme, encontrarte en todo a ti, amarte en todo a ti, unirme en todo a ti...

14-. Jesús, enséñanos a orar.

Jesús, enséñanos a orar...

Jesús, vacíame de mí.

Jesús, abre mi mente a ti.

Jesús, libérame de mí.

Jesús, abre mi corazón a ti.

Jesús, quiero vivir unido a ti.

Jesús, quiero vivir tu amistad.

Jesús, enséñanos a orar...

Jesús, enséñanos a amar...

Jesús, libérame de mi egoísmo.

Jesús, libérame de mi pequeñez.

Jesús, libérame de mi corazón encogido.

Jesús, libérame de mi mente estrecha.

Jesús, ablanda mi corazón de piedra.

Jesús, llena mi corazón de tu amor.

Jesús, llena mi alma de tu Espíritu.

Jesús, enséñanos a amar...

Jesús, enséñanos a contemplar...

Jesús, limpia la ceguera de mis ojos.

Jesús, limpia la ceguera de mi mente.

Jesús, abre los ojos de mi alma.

Jesús, ilumina con tu luz mi corazón.

Jesús, enséñame a mirar con la ternura de tu corazón.

Jesús, enséñanos a contemplar...

TODOS: *Jesús, enséñanos a orar...*

Jesús, enséñanos a amar...

Jesús, enséñanos a contemplar.



