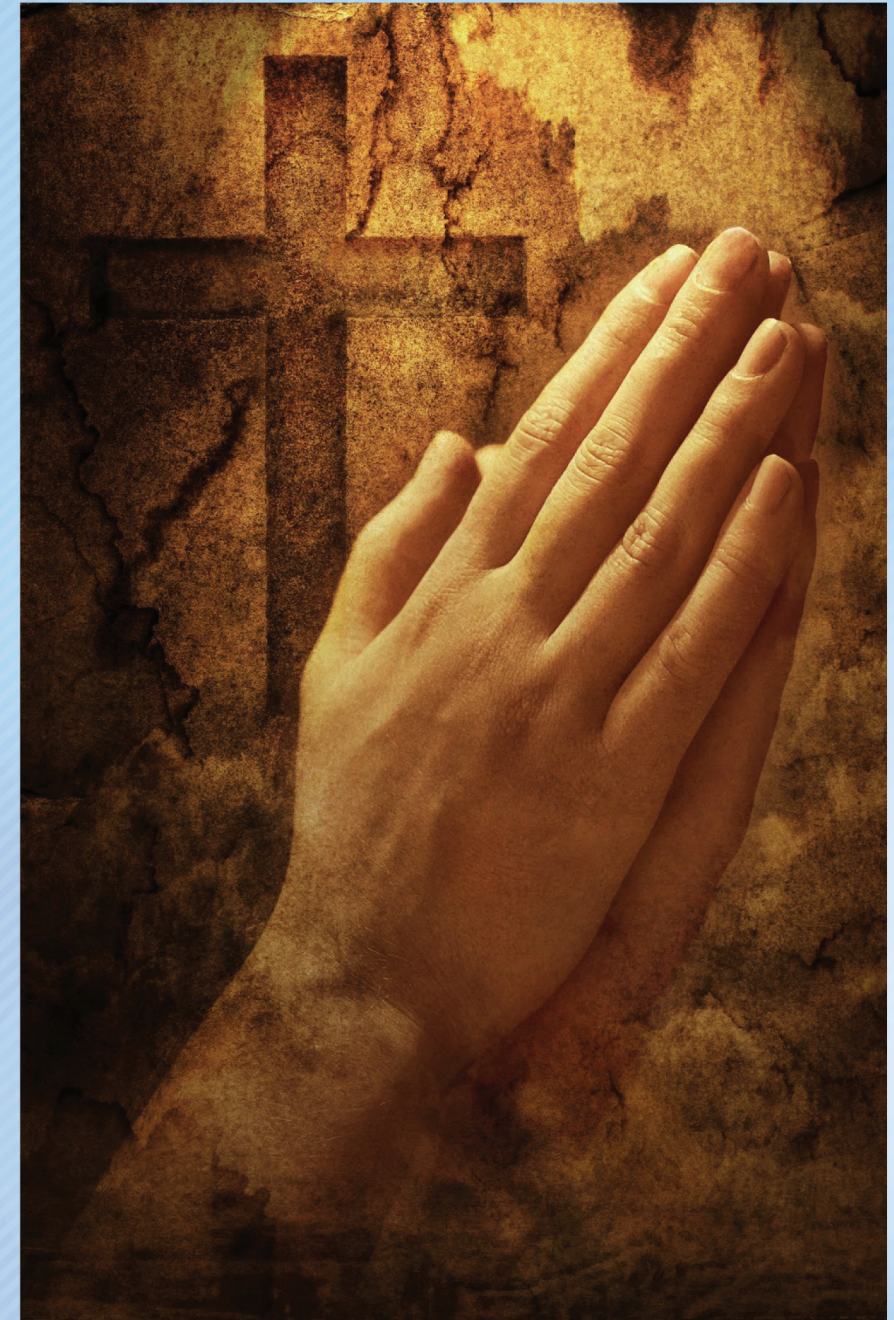


La Oración



EQUIPO RESPONSABLE INTERNACIONAL

CONTENIDO

Introducción	3
I. ¿De dónde viene la oración?	4
1 - Raíces en la Biblia	4
2 - Padre Caffarel	5
3 - Los grandes Santos	6
II. ¿Por qué la ORACIÓN?	8
1 - Obedecer, confiar	8
2 - Escuchar	10
3 - Encontrarse con el Señor	10
III. ¿Cómo orar?	11
1 - Poner una cita	11
2 - ¿Durante cuánto tiempo?	11
3 - Instalarse	12
4 - Introducción a la oración	12
5 - Contenido de la oración	12
6 - Final de la oración	12
7 - Testimonios de equipistas	12
8 - Métodos propuestos por los grandes Santos	15
IV. DIFICULTADES	17
1 - Encontrar tiempo	17
2 - La pereza y la falta de deseo de orar	17
3 - Las distracciones y la falta de concentración	17
4 - El miedo al silencio	17
5 - La sensación de sequedad	17
6 - Las tentaciones del maligno	18
7 - La falta de perseverancia	18
8 - La ignorancia de los frutos de la oración	18
V. LOS FRUTOS	19
1 - Crecer en el amor a Dios y al prójimo	19
2 - Escuchar a Dios	19
3 - Maravillarse de la acción de Dios en nuestras vidas	19
4 - Crecer serenamente en la paz	19
5 - Comprendernos mejor	20
6 - Enfrentar mejor las dificultades de la vida	20
7 - Profundizar en nuestra oración comunitaria	20
8 - Dinamizar los otros Puntos Concretos de Esfuerzo	21
CONCLUSIÓN	22
PALABRAS CLAVE	23
PARA IR MÁS LEJOS	24

INTRODUCCIÓN

Para el padre Caffarel, **“la oración es estar a solas con Dios, cara a cara, corazón con corazón”**. Como veremos, grandes figuras de la Iglesia también definen la oración. Es una relación íntima de amistad, de amor filial, con Dios. Puede ser una conversación con Él, o una simple mirada de amor hacia Él. Estamos en su presencia, lo contemplamos. El Espíritu Santo es el maestro interior de esta oración.

Debemos pedir a Dios la gracia de la oración, con perseverancia y humildad. La humildad es la base de la oración. Dios es el actor principal. La oración es la obra de Dios con la cooperación del hombre, no al revés.

La oración es también un viaje. Es un acto permanente de fe. De ello se desprende que la oración es un punto concreto de esfuerzo fundamental.

La Guía de los ENS recomienda encontrar diariamente al Señor en una oración silenciosa. No hay una regla rígida, cada persona elige lo que le convenga (cuándo, dónde, cómo). Lo que es más importante para desarrollar esta profunda unión con Dios no es la forma, es la constancia y la regularidad.

Capacitar a los laicos a la oración regular fue una batalla importante en la vida del Padre Caffarel. Por eso, creó los “libros sobre la oración” y las semanas de la “escuela de oración” en Troussures en Francia.

«La oración es el secreto para una vida feliz, fecunda, cumplida. Debemos alimentarnos en Dios mediante la oración antes de nuestra misión apostólica»

(Padre Caffarel)

I. ¿De dónde viene la oración?

1 - Raíces en la Biblia

Idea práctica: estos textos pueden ser utilizados para apoyar la oración

1 El Antiguo Testamento

Los profetas del Antiguo Testamento ya oraban.

Cuando Dios llama, Abraham parte «como el Señor le había dicho» (Génesis 12, 4): su corazón obedece. Escuchar el corazón es esencial para la oración. La oración de Abraham se expresa también con hechos: hombre de silencio, construye en cada etapa un altar al Señor.

La oración de Moisés es a la vez una oración de intercesión y una oración contemplativa. Una vez más, Dios es lo primero. Él llama a Moisés desde la zarza ardiente (Éxodo 3, 4). En efecto, si «el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob llama» su siervo Moisés sabe que Él es el Dios viviente. Moisés “hablaba” a menudo y largamente con el Señor, subiendo a la montaña para escuchar y suplicar, y descendiendo hacia las personas para repetir las palabras de Dios y guiarlas.

2 El Nuevo Testamento



La oración cristiana es una relación de pacto entre Dios trinitario y el hombre.

Dios nos espera: «Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3, 20). Cuando nos volvemos a Dios, descubrimos que está a la espera para abrazarnos, como el padre que da la bienvenida a su hijo pródigo (Lc 15, 20). Él quiere habitar en nosotros.

«El que me ama guardará mi palabra, y mi Padre lo amará, y vendremos a él y haremos morada en él» (Jn 14, 23).

La respuesta adecuada a la llamada de Dios es acercarse a Él: «El que tenga sed, que venga a mí y beba» (Jn 7, 37).

Orar es volverse libremente, en su totalidad, a Dios. La oración es un acto de amor que afecta a toda la persona. «Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas.» (Mc 12, 30).

El hombre no reza solo. Dios actúa en él a través del Espíritu Santo: «El Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad; porque nosotros no sabemos pedir como conviene, pero el Espíritu mismo interce-

de por nosotros.»(Rom 8, 26). «El que permanece en mí y yo en él, ese da fruto

abundante; porque sin mí no podéis hacer nada». (Jn 15, 5).

2 - Padre Caffarel

El Padre Caffarel explicó:

«La oración es una acción de toda la persona: cuerpo, alma, mente, intelecto, voluntad y afectividad. La esencia de la oración no se encuentra ni en la estabilidad de la atención, ni en lo que “siento” o lo que “pienso”. Está en la adhesión de mi voluntad a la voluntad de Dios, en el

“yo quiero”. Es un impulso que imprimo voluntariamente en mi “corazón profundo”, a este “nuevo corazón” que estaba hablando cuando nos conocimos. Quiero que comprendáis bien lo que quiero decir por el “yo quiero”, ya que es esencial.»

El Padre Caffarel habló largo y tendido sobre la necesidad de “la oración interior”:

«Llegar requiere paciencia y calma. Lo que Dios quiere es que el silencio im-

pregne nuestra alma para que podamos comunicarnos con el Padre».

Si no oramos todos los días, no es por falta de tiempo, sino tal vez por falta de amor. El Padre Caffarel dijo:

«El cristiano que no dedica cada día de 10 a 15 minutos de su tiempo (1/96

de su jornada) a esta oración interior, no progresará o peor, irá hacia atrás»

La meditación es a la vez una reflexión interna y la oración es una cita para la contemplación amorosa. Buscamos la armonía con Dios, con su amor y su voluntad. Siempre debe haber un tiempo de calma para que Dios tenga la oportunidad de hablar con nosotros.

«La oración no es un asunto de especialistas. Todos los cristianos deben vivir este anhelo, esta relación con Dios, a lo largo de su vida. Aunque no somos capaces por nosotros mismos.

La práctica de la oración es un trabajo de Dios, un don de Dios. Pero también es una obra del hombre. El hombre debe cooperar con perseverancia. Es una ciencia que por lo tanto tiene leyes y técnicas. Es un arte, como la pintura, como tocar el piano. Y como en todas las artes, no podemos contentarnos con solo aprender la teoría, debemos aprender haciendo».



3 - Los grandes Santos

- **San Agustín** escribió: «Nos has hecho para ti, y nuestro corazón ignora el descanso hasta que descanse en ti». El corazón humano es la plenitud que viene de su relación con el pueblo. Pero solo Dios puede llenar el corazón humano. La manera de saciar esa sed de infinito es la oración. «El hombre tiene que encontrar a Dios en la oración, porque el hombre es un mendigo de Dios.»



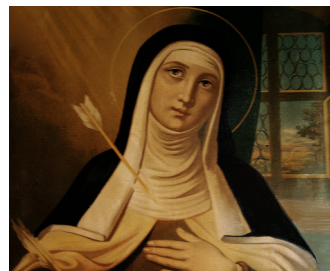
- **El cura de Ars** dijo: «El hombre tiene una gran función, la de la oración y la del amor. Oras, amas: ¡es la felicidad del hombre en la tierra! Cuando tienes un corazón puro y unido a Dios, se siente un bálsamo, una dulzura embriagadora, una luz que deslumbra. Hijos míos, tenéis un corazón pequeño, pero la oración agranda y lo hace capaz de amar a Dios. La oración es un anticipo del cielo, un manantial del paraíso. Nunca nos deja sin dulzura.»



- **Santa Teresa del Niño Jesús** dijo: «Sentí que la única cosa necesaria era unirme más y más a Jesús y que todo lo demás se me daría por añadidura. La oración mental es, en mi opinión, una relación de amistad íntima, donde se habla a menudo a solas con Dios, que sabemos que nos ama. Las palabras en la oración no son discursos, sino leña que alimenta el fuego del amor. No se trata de hacer de o dar mucho, sino mas bien, de amar mucho.»



- **Santa Teresa de Jesús**, española profundamente mística, define la oración como «un intercambio de amistad con Dios». Ella interiorizaba la oración, sabiendo que Dios está en el centro del alma humana: «para buscar a Dios en el interior... no penséis que es por el entendimiento adquirido procurando pensar dentro de sí a Dios, ni por la imaginación ... ya que la búsqueda de Dios se basa en la verdad que está dentro de nosotros mismos. El ser humano debe de hacer de su alma la “casa” de Cristo.»



- **San Juan de la Cruz**, místico español, que conceptualizó el desapego en conexión con las espiritualidades orientales. Nos dice: «Dios es Dios; es lo único real. Sin embargo, donde lo hemos de hallar es en el “seno del alma” lugar accesible solo por el amor».

San Juan de la Cruz y Santa Teresa nos invitan a una oración de silencio, de quietud, de experiencia de amor en el alma, en lugar de quedarnos satisfechos con nuestras actitudes de oración. Orar es Gracia de Dios. El ser humano es incapaz de llegar a tener amistad con Dios, si Dios no se la ofrece. Orar es aceptar.



- **San Ignacio** dice: «Un amigo que habla con un amigo, que sabe callarse para escuchar».

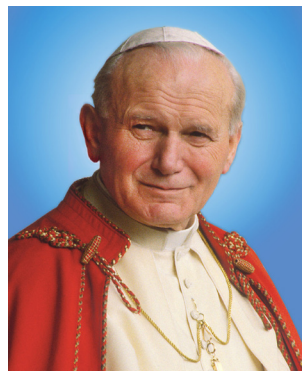


- **Charles de Foucauld** define «La oración es una conversación con Dios, es el grito de tu corazón a Dios. Esto requiere que se trate de algo absolutamente natural, absolutamente cierto, la expresión de lo más profundo de tu corazón; no son tus labios los que deben hablar, no es tu

mente, sino tu voluntad. Tu voluntad se manifiesta, se difunde en toda su verdad, desnudez, sinceridad, sencillez con vuestro Padre y se presenta ante Él, esto es la oración».



- **San Juan Pablo II** finalmente dijo: «La oración es la primera expresión de la verdad interior del hombre, la primera condición para una auténtica libertad de espíritu. Ella da sentido a toda la vida, en todo momento, en todas las circunstancias. Solo el contacto prolongado con el Señor puede transformar internamente a cada uno de nosotros en sus discípulos».



II. ¿Por qué la ORACIÓN?

Debemos orar porque todos estamos llamados a la santidad (Gaudium et Spes, Pablo VI) y porque el camino de la santidad comienza con la oración.

1 - Obedecer, confiar

La obediencia y confianza en Dios:

Obedecemos a la llamada a la oración que brota de nuestra fe en Dios. La raíz de la palabra obedecer nos ilumina sobre su sentido profundo: “ob audire”, saber escuchar, o, en palabras de San Benito, escuchar atentamente. Necesitamos hacer silencio para poder escuchar lo que Dios nos dice. Porque «Dios, primero, es el que llama al hombre». (Catecismo de la Iglesia Católica).

Rezamos para despejar de nuestra existencia aquello que entorpece la relación con Dios. La oración y la vida están estrechamente relacionadas. También la oración sufre con todo aquello que estorba indebidamente la vida. Inspira un estilo de vida más sencillo y más evangélico. Es el trabajo de la ascesis.

«Una vida sin oración es una vida que ignora una dimensión esencial de la existencia. El valor de la oración consiste en descubrir, en afirmar y en vivir el hecho de que todo tiene una dimensión de eternidad»

**(Don Antoine Bloom,
obispo ortodoxo).**

Nota humorística: Un pequeño pueblo sufría de sequía durante un largo tiempo. El sacerdote pidió a los habitantes del pueblo orar a Dios para traer la lluvia. Pero al día siguiente, el sacerdote se enfadó contra ellos por su falta de fe. “¿Por qué estás enfadado cuando venimos a orar?”, Preguntaron los aldeanos. “Porque habéis venido sin paraguas”.



La ascesis: La palabra da miedo si es mal comprendida. De origen griego, significa “ejercicio” en sentido deportivo. Se entrena el cuerpo para que sea flexible y responda lo mejor posible a lo que se espera de él. La ascética cristiana tiene la misma

meta para el ser espiritual: mantenerle flexible y dócil a la acción del Espíritu Santo, quitar todo lo que obstaculiza el amor, que es la salud y el vigor del alma. Esta es la orientación positiva de la ascesis al servicio de la relación de amor con Dios.

Testimonio:

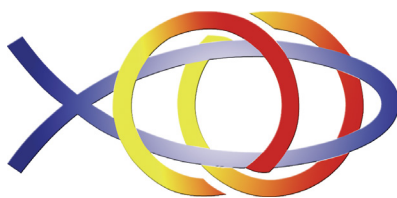
«Tenemos gran necesidad de estar más cerca del Señor Dios, nuestro Padre. Cuando oramos al Señor, ¡Él nos llena de fuerza y coraje! Nos hace seguir caminos que ni siquiera sabíamos que existían. Luchamos para aumentar nuestra fe, y a menudo nos sucede que nuestra oración es simplemente ésta: “Señor, estimula nuestro corazón y nuestra vida con tu luz, tu sabiduría y tu amor.” A menudo no sabemos cómo seguir adelante, cómo tener la fuerza para volver a empezar al día siguiente, cómo tener el valor de mirar la vida de frente. Y el Señor nos dice a cada uno de nosotros: “¡El Espíritu Santo vendrá sobre ti! Ten confianza”».

Obediencia al Movimiento de los Equipos:

Los ENS nos invitan en la oración a “reservar todos los días algún tiempo para un verdadero encuentro con el Señor.” Querer obedecer esta regla puede ayudar a moti-

varse para hacerla. «A lo largo de la oración me uno con toda mi voluntad, con todo mi corazón a Cristo», dice el Padre Caffarel.

Los matrimonios de los Equipos de Nuestra Señora se esfuerzan por afrontar este reto.



Equipos de Nuestra Señora

2 - Escuchar

No hay oración sin escucha. Desde el Antiguo Testamento, la relación entre el hombre y Dios se caracteriza por la escucha: «Habla Señor, que tu siervo escucha» (1 Sam 3,9).

En esta inmersión dentro de nosotros mismos, descubrimos lo que realmente

somos. No es lo que otros piensan o lo que pensamos de nosotros mismos, sino el hombre o la mujer que Dios ve y ama. Viéndonos a través de la mirada de amor de Dios, podemos descubrir y acoger el plan de Dios para nosotros y para nuestra vida.

El Padre Caffarel nos dice: «Lo que Él desea es que el silencio se instale en tu alma, para hacer posible el diálogo entre el Padre y su Hijo. Tened confianza; perseverad en la oración y Cristo os pacificará y llevará hacia Él vuestras facultades dispersas».

3 - Encontrarse con el Señor

El hermoso himno del Padre Caffarel inspirado en una oración tamil, llama a la oración íntima: «**Oh, Tú, que tienes Tu morada en el fondo de mi corazón, déjame reunirme contigo en el fondo de mi corazón**», es decir, que buscando dentro de mí mismo, encuentro al Señor, que permanece allí.

El tiempo dedicado a la oración, “sacrificado” (el sentido religioso de la palabra: ofrecido como sacrificio de amor y de alabanza) es el símbolo de una vida que queremos totalmente “consagrada” a Dios.

El Padre Caffarel nos ha enseñado que la oración es una necesidad de nuestra

condición humana, es decir, un impulso antropológico. En su “**Carta a un incrédulo**”, aconseja su interlocutor dirigirse a Dios en su intimidad “**entrar en ti mismo y descubrir un impulso dentro de ti, que es una oración implícita.**”

También dijo que la oración cristiana es rica porque se ve reforzada por la acción de Cristo y que el bautizado participa en la divinidad. Como todos necesitamos comer regularmente para nutrir nuestros cuerpos, necesitamos la oración con regularidad para alimentar nuestras almas.

La oración nos permite estar en Dios, como San Juan nos dice: “**Permaneced en mí, como yo en vosotros**” (Jn 15,4).

Testimonio:

«Oramos porque necesitamos la oración. Tenemos necesidad de hablar con el Señor y, sobre todo, de escucharle dentro de nuestro corazón. La oración nos ayuda a cada uno de nosotros, a ser fieles al Señor, a soportar un poco mejor los tiempos difíciles, nos ayuda también a no perder la esperanza de mejorar».

Orar es practicar el proverbio: “Felices son los que piensan antes de actuar y rezan antes de pensar”.

III. ¿Cómo orar?

No se aprende a orar leyendo un libro, sino practicando.

1 - Poner una cita

Ser regular: lo ideal es mantener siempre el mismo horario. La disciplina ayuda a la regularidad. Para muchos, el mejor momento es por la mañana para comenzar bien el día, y no por la tarde cuando la fatiga perjudica la oración.

Se puede preparar eligiendo con antelación una Palabra de Dios que servirá de soporte.

No oramos cuando tenemos tiempo, nos tomamos tiempo para la oración.



Testimonio:

«Para mí, lo más difícil ha sido tener la disciplina para elegir una hora y un lugar para la oración. Hice mis primeros intentos sin verdadera convicción, y sin realmente dedicar tiempo. De ahí se derivó la frustración. Durante una reunión de equipo, nuestro consiliario nos dijo que necesitaba reservar cada día al menos una media hora para encontrarse con Dios. De lo contrario no podía controlar su carga de trabajo. Nuestro consiliario está muy ocupado, constantemente solicitado, mucho más que yo. Esto me hizo reflexionar. Decidí que el mejor momento para mí sería por la mañana y ante el Santísimo Sacramento. No fue fácil, algunos días rezo más tarde, aunque sea menos conveniente debido a mi cansancio. Se ha convertido en un momento esencial de mi jornada».

2 - ¿Durante cuánto tiempo?

En Roma, en 1970, se anima a los hogares a dedicar un tiempo mínimo de 10 minutos al día. Como el apetito, que aumenta comiendo, la duración de la oración aumenta practicándola, superando ese mínimo. Sea cual sea la duración, es

importante atenerse al tiempo asignado. Debemos luchar contra todas las tentaciones de abreviar, sea porque hay algo más urgente que hacer, o por estar aburridos, o porque se experimenta sequedad.

Debemos tener la firme determinación de ser fieles y perseverantes.

3- Instalarse

El sitio puede ser un lugar tranquilo de nuestra casa, con una imagen, un icono, una vela. Puede ser en una iglesia o capilla, en la naturaleza, en el transporte público o incluso durante el tiempo de espera, independientemente del lugar, lo que requiere un cierto hábito.

Postura: Poned el cuerpo en una posición respetuosa pero no incómoda, que exprese nuestra relación filial con Dios: de

pie, de rodillas, sentado. Se puede ver el folleto del Padre Caffarel sobre “el cuerpo y la oración”



4 - Introducción a la oración

Ponerse en presencia de Dios: un signo de la cruz hecho lentamente, una breve oración dicha con atención, como “Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu San-

to”, una invocación al Espíritu Santo, decir solamente “aquí estoy.” **“Tú, que tienes Tu morada en el fondo de mi corazón,”** rezaba el Padre Caffarel.

5 - Contenido de la oración

Hablar simplemente a Dios, a Cristo, como a un padre o a un hermano, como un niño que necesita hablar todos los días con su padre, contarle, pedirle ayuda y consejos. Confiarse a él. Pedirle más fe, una gracia particular, más perseverancia en la oración...

Existe un lazo muy fuerte con la Lectio Divina: la lectura de la Palabra puede ocupar un lugar importante en la oración que se nutre así de la fuente.

Dios nos pide: “Hijo mío, ¡dame tu corazón!” Responderle con actos de fe y de amor: dejar resonar en nosotros fórmulas breves u oraciones que, poco a poco, inducen hacia actitudes silenciosas y estables.

Y, sobre todo, escuchar, por tanto, ¡callarse!

Hacer un esfuerzo de silencio para poder escuchar a Dios que me habla. Abrir mi corazón a Dios para que pueda trabajarlo con profundidad por medio de su Amor y de su Palabra. Ya que la oración es esencialmente una relación de amor en la fe, se trata de mantener la atención de nuestro “corazón” hacia Dios que está allí, en lo más profundo de nosotros mismos, que nos ama y quiere comunicarse con nosotros. Entreguémonos a su acción.

Podemos apoyarnos también en textos del Padre Caffarel o en los de grandes místicos como Santa Teresa, San Juan de la Cruz...

No decir o pensar: “Mi oración es mala.” El Padre Caffarel dijo: “Señor, quiero de esta oración lo que tú quieres de ella.”

6 - Final de la oración

Terminar con una oración, por ejemplo el Padre Nuestro.

su gracia, intentemos cumplirlo concretamente en nuestra vida.

Si el tiempo para la oración se termina, la oración no debe finalizarse por ello. **La oración debe conducir a resoluciones prácticas:** percibimos en ella lo que el Señor espera de nosotros. Con la ayuda de

Se puede repetir una lectura frase que ha alimentado nuestra oración, anotarla para releerla durante el día, como un flotador que nos eleva por encima de nuestras tareas absorbentes dándoles su verdadero sentido.

7 - Testimonios de equipistas

«Descubrí la práctica de la meditación cristiana con la repetición constante de un “mantra” en el silencio de mi corazón y la concentración sobre cuatro sílabas: ma-ra-na-tha “(ven Señor Jesús). Me permitió ignorar gradualmente los pensamientos que me distraen y devolver mi mente al sonido de las sílabas. Las distracciones siguen, pero tienen menos influencia sobre mis pensamientos.»

Testimonio de un matrimonio: «Nuestros recorridos en la fe son muy diferentes entre sí y también lo es nuestra práctica de la oración»

Él: *«A mí me gusta comenzar mi oración con un rato de oración tradicional, porque tengo dificultades para concentrarme y aislarme del exterior. Rezo el rosario, pidiendo la intercesión de Nuestra Señora cerca de su Hijo. Esta repetición de oraciones me permite avanzar gradualmente hacia una fase más espontánea.*

Durante este tiempo, a veces mi mente se distrae, como una mariposa en un campo de flores que salta de flor en flor, pero puede ser una forma de liberarme, poco a poco del bullicio exterior, y de concentrarme en el objetivo principal: el acercamiento a Dios.

Después, la lectura de la Biblia tiene otro sentido para mí y a veces me permite descubrir el mensaje que el buen Dios me quiere transmitir.»

Ella: *«Yo creo que cada uno tiene su propia manera de acercarse a Dios, de conseguir entrar en diálogo con Él, a menudo gracias a los que nos rodean. Puedo encontrar a Jesús en los otros, como el mismo Jesús nos dice –Yo estaba desnudo y me vestisteis; tuve sed, y me disteis de beber –. Yo también puedo ver en el otro el verdadero rostro de Cristo (porque de lo contrario, como dijo el Papa Francisco, no sería otra cosa que filantropía).*

Mi oración es un encuentro a solas con Dios. Me las arreglo para hacerlo, a menudo por la noche con la casa en silencio. Me quedo sola con imágenes de Jesús y de María sobre nuestro pequeño altar con la Biblia. Y hablo largo y tendido con Él. En una oración espontánea que brota de mi corazón, a menudo para agradecer el día que ha pasado. Le alabo por todas las maravillas que ha hecho. Y le pido a María que continúe intercediendo ante su hijo Jesús para guiar a nuestra familia, a nuestros hijos.

A veces tenemos largos diálogos en los que pongo en las manos de Jesús muchas de mis preocupaciones. También me quedo un buen rato en silencio tratando de percibir lo que Jesús me quiere decir sobre un hecho específico. O trato de imaginar lo que Él haría si estuviera en mi lugar...

También suelo rezar por una persona, pidiendo a Jesús que haga lo mejor para ella.

Después de estos minutos de alabanza, de agradecimiento y de intenciones, le pido a Dios que me ayude a corregir mis defectos y a comprender lo que realmente quiere de mí...

Luego leo y medito un pasaje corto de la Biblia, después de pedir al Señor que me envíe su Espíritu Santo para que realmente pueda percibir lo que quiere decir en ese texto. Antes abría la Biblia al azar y leía un pasaje. Ahora leo el Evangelio del día.

A veces, continúo con el rezo del rosario en honor y gloria de Nuestra Señora, pensando mucho en el Santo Padre y en los sacerdotes.

Este es un esquema de oración que he descubierto para acercarme a Dios, que me da una inmensa paz interior y una sensación de gran cercanía a mi Dios.

Ha habido momentos en mi vida en que me era más difícil orar, notaba una gran aridez y retrasaba el comienzo de la oración... Hubo momentos de desconcierto porque me faltaban momentos de intimidad con el Señor.

Pero os puedo dar mi testimonio sobre el valor de estos preciosos momentos de nuestro día, donde nos invade la paz y llena nuestro corazón, por la fuerza de la intimidad con Dios. Para mí, estos momentos de oración son fundamentales ¡para empezar mejor el día siguiente!»

8 - Métodos propuestos por los grandes Santos

Método de San Ignacio de Loyola



1. Recogerse, **ponerse en la presencia de Dios** (genuflexión, santiguarse...). Pedir al Señor que nuestra oración se oriente a su servicio y alabanza.
2. **Leer un texto del Evangelio** e imaginarse la escena. Pedir al Señor la gracia en relación con la escena del evangelio que contemplamos.
3. Repasar con la memoria el episodio del evangelio, **meditarlo**. Comprenderlo, profundizarlo, asimilarlo. Sacar conclusiones prácticas para conformar a él nuestra vida. Esta meditación despertará en nosotros lo que San Ignacio llama las afecciones: movimientos de fe, de esperanza, de caridad, sentimientos de adoración, admiración, alabanza y acción de gracias, actos de ofrecimiento de mi mismo, de confianza, de vergüenza, de arrepentimiento.
4. Concluir con un **coloquio**, es decir, una conversación con Cristo: confidencias, demanda de favor, confesión de una falta, dudas, dificultades, esperanzas, planes, resoluciones. Implorar su consejo, su consuelo, su fuerza.
5. Finalizar con el **Padre Nuestro**.
6. **Examinar** cómo se llevó a cabo la oración. Dar gracias, arrepentirse si hubo deficiencias, hacer propósitos para el futuro, anotar las luces recibidas

Método de San Francisco de Sales



1. **Ponerse en presencia de Dios** e invocar su ayuda.
2. **Oración preparatoria**: Adorar a Dios, pedir la gracia de servirle y adorarle durante la oración, invocar al ángel de la guarda y los santos. Ser dócil a la voluntad de Dios, a mantener la misma alegría, incluso si hay distracciones
3. Imaginar un **episodio de la vida de Cristo** como si estuviéramos asistiendo al mismo.
4. **Meditar**, lo que propaga movimientos buenos ("afecciones"): el amor a Dios y al prójimo, el deseo del cielo y de la gloria, la imitación de la vida de nuestro Señor, la compasión, la admiración, temor de Dios, la confianza en su la bondad y la misericordia...
5. Tomar **decisiones** para ponerlas en práctica ese día.
6. **Conclusión**: acción de gracias, ofrenda (de nuestros afectos y nuestras resoluciones), súplica. Pedir la intercesión de la Virgen María, los ángeles y los santos. Decir un Padre Nuestro.
7. Después de la oración, recoger un "**ramillete espiritual**" a continuación, pasar con tranquilidad a las ocupaciones de la vida diaria, aplicando las decisiones tomadas.

El ramillete espiritual de San Francisco de Sales:

«Saliendo de un hermoso jardín, muchas veces queremos llevarnos algunas flores bonitas para conservarlas en nuestra mesa todo el día. Podemos hacer lo mismo. Llevémonos al salir de nuestra meditación algunas ideas que vendrán de nuevo a la mente y que perfumarán nuestra jornada».



Método de San Alfonso María de Liguorio



1. **Hacer silencio**, externa e internamente. Hacer acto de fe en la presencia de Dios. Hacer un acto de humildad. Pedir luz para una oración fructífera. Añadir una invocación: “Gloria al Padre y al Hijo...”, “Dios te salve María...” oración a un santo...
2. **Meditación a partir de un texto** de la Biblia o de otro texto. Pensar en ello poco a poco.
3. “**Elevar el corazón a Dios** y ofrecerle buenas obras: de humildad, de confianza, gratitud, pero sobre todo de contricción y amor.”
4. “Multiplicar **peticiones de gracias** con humildad y confianza: pedir la luz, la resignación, la perseverancia, y sobre todo el don de su santo amor.”
5. Tomar una **resolución práctica** para nuestra conversión y nuestra santificación. Guardar esta resolución hasta haber logrado progresos significativos.
- 6- **Conclusión**: dar gracias a Dios, tomar el compromiso de respetar las resoluciones tomadas, pedir al Señor que nos ayude, confiarle a nuestros hermanos. Terminar con un Padre Nuestro y un Ave María.
- 7- Después de la oración, recoger un “**ramillete espiritual**”; como dice San Francisco de Sales

Método carmelita



1. **Acercarse a Dios** con humildad y confianza. Ponerse en presencia de Dios, estar atentos a la presencia de la Trinidad en nuestra alma, recibida en el bautismo.
2. **Representarse el misterio** queremos meditar, por la imaginación o mediante la lectura del relato en la Biblia.
3. **Meditar** para conocer y amar al Señor. Santa Teresa de Ávila, dijo, “orar, no es pensar mucho, sino amar mucho.”
4. **Dialogar** con Dios: fijar nuestra mirada y nuestro corazón sobre el misterio meditado. Expresar nuestro amor a Dios por la admiración, la alabanza, la auto-ofrenda, la conformidad con su voluntad... diálogo tranquilo interrumpido por silencios para escuchar a Dios, para acoger sus gracias. Tender a cumplir siempre y en todo la voluntad del Señor.
5. **Conclusión**: acción de gracias ofrenda de nosotros mismos y del esfuerzo que queremos hacer con su gracia e intercesión. Se puede anotar lo que se ha sentido y comprendido.

IV. DIFICULTADES

1 - Encontrar tiempo

En nuestras ocupadas vidas diarias, es fácil olvidar la importancia de la oración. Como el amor conyugal duradero, la oración es una decisión más que un sentimiento.

2 - La pereza y la falta de deseo de orar

Nuestra relación con Dios debe ser activa y no pasiva. Dios está siempre dispuesto a darnos la bienvenida con los brazos abiertos, pero nos corresponde a nosotros ir a Él para recibir esta acogida, como en la parábola del hijo pródigo.

3 - Las distracciones y la falta de concentración

Nuestras cabezas están llenas de pensamientos y es difícil calmarlos. Santa Teresa de Jesús nos dice que “es muy importante no tener miedo de nuestros propios pensamientos.”

El Padre Caffarel nos dice: “El valor de la oración no se mide por la atención. La oración puede ser buena sin atención estable; eso no es esencial”

San Francisco de Sales también nos consuela: “Si el corazón se equivoca o se distrae, reconducirlo con amabilidad y ponlo en presencia de su Maestro. E incluso si no haces nada durante todo el tiempo que no sea reconducir tu corazón y colocarte en la presencia de nuestro Señor, mientras se escapaba cuando lo reconducías, tu tiempo habrá sido bien empleado”

4 - El miedo al silencio

Vivimos en un mundo lleno de ruidos. No estamos acostumbrados al silencio, que puede ser desalentador. Estar a solas con nosotros mismos puede darnos miedo. Sin embargo, es esencial estar en silencio para escuchar a Dios que nos habla en el silencio de nuestro corazón.

Santa Teresa de Ávila dice: “Sería una locura pensar que podemos entrar en el Cielo sin entrar dentro de nosotros mismos”.

5 - La sensación de sequedad

Una vez establecida la disciplina diaria de la oración, puede que nos encontremos periodos de sequía en los que Dios parece lejano. Estos periodos son inevitables; no deben desanimarnos. Todos los

grandes místicos que han tenido la experiencia de ello han perseverado hasta que Dios les ha recompensado por esa perseverancia. Puede ser una prueba de fidelidad sobre nuestra vida de oración.

6 - Las tentaciones del maligno

Nuestra oración frustra al maligno, sin duda alguna, porque es un encuentro con Dios. Así que utiliza todo tipo de tentaciones para alejarnos de Dios, cosa que conocen muy bien los Padres del Desierto.



7 - La falta de perseverancia

A veces tenemos la tentación de abandonar. Puede que pensemos que no estamos hechos para este tipo de oración y tenemos la impresión de perder el tiempo. El Padre Caffarel dijo: *“Perseverad en la oración y Cristo os calmará y enfocará vuestro espíritu sobre Él mismo como el pastor que tocaba la flauta para reunir su rebaño”*.

8 - La ignorancia de los frutos de la oración

La oración añade a nuestras vidas una dimensión que no podemos conocer nada más que viviéndola personalmente. Podemos escuchar a los demás hablarnos de los frutos que han recibido de su oración y sentirnos animados con esas palabras.

“La vida y la oración son completamente inseparables: una vida sin oración es una vida que no conoce una dimensión esencial de la existencia, una vida que se contenta con lo que es visible, con la proximidad física por la cual no podemos descubrir la inmensidad y eternidad de nuestro destino. El valor de la oración es descubrir, vivir y afirmar que todo tiene una dimensión eterna” (Don Antoine Bloom, obispo ortodoxo, a los jóvenes de Taizé).



V. LOS FRUTOS

1 - Crecer en el amor a Dios y al prójimo

Cuando encontramos a Dios en la oración, buscamos conocerlo mejor y amarlo más. El Padre Caffarel dice que “la oración es una búsqueda activa del conocimiento de Cristo”.

Este crecimiento en el amor de Dios nos conduce inevitablemente a un mayor amor por el prójimo. La forma en que tratamos a nuestro prójimo es, como dijo

Santa Teresa de Ávila, la verdadera medida de nuestro amor a Dios.

La relación con Dios tiene dos fases: la de la intimidad (oración) y la de la acción (vivir según la voluntad de Dios). Las dos se comunican y alimentan entre sí. La oración fortalece nuestra voluntad para responder al amor de Dios por nosotros; la acción se expresa en el amor muy concreto a nuestros hermanos.

2 - Escuchar a Dios

Dios nos habla a través de las situaciones que vivimos, a través de la lectura de la Palabra de Dios, a través de lo que otros dicen de nosotros. Dios nos habla

de manera regular en nuestra vida diaria, pero no siempre llegamos a oírle. Pasar tiempo en Su presencia es una manera de “estar a su escucha”.

3 - Maravillarse de la acción de Dios en nuestras vidas

Contemplando a Dios, nos damos cuenta de su grandeza, su majestad y su poder. Podemos entonces, como el salmista, exclamar en alabanza y adoración: «El cielo proclama la gloria de Dios y el firmamento anuncia la obra de sus manos» (Sal 19).



«¡Señor, Dios nuestro, qué admirable es tu nombre en toda la tierra!» (Sal 8).

4 - Crecer serenamente en la paz

Permanecer quieto y en silencio ante Dios engendra una sensación de calma y paz, que, con el tiempo, se convierte

en una profunda alegría interior. Se espera entonces este momento con impaciencia.

Testimonio:

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana enseña la oración a los niños en la escuela primaria: solo 2 o 3 minutos de meditación en un primer momento, los ojos cerrados, repitiendo lentamente el mantra “ma-ra-na-tha ‘(Ven, Señor Jesús). Luego aumentan el tiempo de recogimiento diario, un minuto por año de edad de los niños. Esta práctica se llevó a cabo en una clase, para el personal y los niños a la vez. Las escuelas donde se ha practicado esta oración diaria durante un cierto tiempo, registran un resultado muy positivo. Los niños están más tranquilos, su concentración aumenta, son más amables con los demás, menos agresivos en el patio de recreo, e incluso piden más tiempo para la oración.

5 - Comprendernos mejor

En nuestro encuentro personal con Dios, aprendemos poco a poco a vernos como Él nos ve y a comprender cuánto nos ama a pesar de nuestros defectos y debilidades

«Viéndonos a través de la mirada de amor de Dios, podemos descubrir y acoger el proyecto de Dios sobre nosotros y sobre nuestra vida. Damos gracias por las maravillas que ha hecho en nosotros. Descubrimos también los puntos sobre los cuales tenemos necesidad de conversión. Y al regreso de nuestra inmersión, traemos con nosotros la decisión de cambiar y los proyectos de cambio». (De la mística de los Puntos de Esfuerzo y la Participación)

6 - Enfrentar mejor las dificultades de la vida

Frente a las dificultades de la vida, podemos dejarnos abrumar y tener problemas para continuar. Permaneciendo fieles a nuestra oración diaria, tomamos conciencia de la sabiduría que da la experiencia y podemos experimentar la presencia de Dios a nuestro lado. San Pablo nos dice que nada nos puede separar del amor de Dios:

«Quién nos separará del amor de Cristo?, ¿la tribulación?, ¿la angustia?, ¿la persecución?, ¿el hambre?, ¿la desnudez?, ¿el peligro?, ¿la espada?;.. Pero en todo esto vencemos de sobra gracias a aquel que nos ha amado» (Rom 8, 35, 37).

El Maestro Eckhart, teólogo alemán de siglo XIII escribió:

“Para un amigo de Dios, el sufrimiento y las catástrofes inesperadas pueden dar frutos porque todo, incluido el pecado, concurre al bien”

7 - Profundizar en nuestra oración comunitaria

Cuanto más se practica la oración personal, más rica y más profunda será la oración en equipo. Estaremos más preparados para el encuentro personal con Señor, viviremos más naturalmente este encuentro en comunidad. Podremos reconocer más fácilmente la presencia de Dios que nos habla en la oración del otro. El silencio será más profundo y las palabras serán más sencillas.



8 - Dinamizar los otros Puntos Concretos de Esfuerzo

La oración personal es de suma importancia porque despierta y desarrolla la vida interior. Al encontrarse con Cristo cada día en la oración, podemos meditar la Palabra de Dios, elegir una regla de vida, con una mayor conciencia de los

aspectos a mejorar de nuestra vida, rezar más profundamente con nuestro cónyuge, tener intercambios más verdaderos en la sentada y vivir más profundamente nuestro retiro anual.

CONCLUSIÓN

La oración es la respiración del cristiano. Es un punto concreto de esfuerzo fundamental.

Orar es dar tiempo gratuitamente para Dios. Es un acto de amor, personal, esencial, es el mejor medio de entrar en comunicación con Él. La oración es un diálogo con Dios donde lo escuchamos más que le hablamos.

No existe un método único para hacer oración. Se ofrecen muchos ejemplos para que cada uno pueda enriquecer su experiencia, o simplemente para despertar el deseo de vivir la oración. El aprendizaje es a menudo necesario para personalizar este momento de intimidad con el Creador.

La oración nos lleva a la paz y la felicidad. Permite ver nuestra vida y nuestra relación con los ojos de Dios.

Muchos dicen que no saben cómo orar, pero no hay oración buena o mala, lo importante es abrir el corazón para entrar en relación con Dios.

¡El apetito espiritual viene rezando!

PALABRAS CLAVE

Conversación, contemplación, amistad,
intimidad, voluntad, perseverancia,
meditación, armonía, encuentro,
regularidad, paciencia, dulzura, respeto,
adoración, confianza, alabanza, acción de
gracia, petición de perdón, súplica,
intercesión

PARA IR MÁS LEJOS

Escritos del Padre Caffarel:

La oración interior y sus técnicas, de Henri Caffarel. Ediciones Paulinas 1987. ISBN: 84-285-1156-X.

En presencia de Dios. Cien cartas sobre la oración, de Henri Caffarel. Editorial PPC. ISBN 978-84-288-2852-9.

Consejos para la oración. Autor: El Meskin, Matta. Editorial: Narcea
ISBN: 8427718829

Escuela de oración. Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva ISBN: 8497152514

Escuela de oración II Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva.
ISBN: 8497152662

Hombres y mujeres en oración Autor: Yanes, Elías Editorial: San Pablo.
ISBN: 8428531676

Introducción a la vida de oración Autor: Guardini, Romano Editorial: Palabra
ISBN: 8482395858

Cinco mujeres oran con los sentidos. Autoras: Isabel Gómez-Acebo, Alicia Fuertes, Marta Zubía, Mercedes Navarro, Trinidad León. Editorial Desclée De Brouwer.
ISBN: 84-330-1248-7

Meditaciones sobre la oración. Confesiones de un viejo cardenal. Autor: Carlo María Martini. Editorial PPC. ISBN: 978-84-288-2332-6

Aprender a orar orando. Autor: Cerro Chaves, Francisco. Editorial: Monte Carmelo
ISBN: 8472397912

Dificultades en la oración mental. Autor: Boylan, Eugene. Editorial: Rialp
ISBN: 8432133140

Encuentro. Manual de oración. Autor: Larrañaga, Ignacio. Editorial: San Pablo
ISBN: 8428510083

Memoria de Dios. Guía para orar siempre. Autor: de Sora, Nilo Ediciones Narcea. S. A. ISBN: 9788427709591

La alcoba del silencio. Autor: Fernández Moratíel, José Editorial: Desclée de Brower ISBN: 8433021958

La oración, camino de amor. Autor: Philippe, Jacques Editorial: Rialp ISBN: 8432143634

La oración historia de amistad. Autor: Herráiz, Maximiliano Editorial: Espiritualidad ISBN: 8470681443

Oraciones para rezar por la calle. Autor: Quoist, Michel Editorial: Sígueme ISBN: 8430101578

Qué hace y que dice el Corazón de Jesús en el Sagrario. Autor: González García, Manuel Editorial: Granito de arena ISBN: 848508456X

Tiempo para Dios. Autor: Philippe, Jacques Editorial: Rialp ISBN 8432133590

Tiempo para orar. Autor: Gauthier, Jacques Editorial: Mensajero ISBN: 8427129173

Nada es imposible para Dios. Autora: Alastrue Castillo, Maria Pilar Narcea Ediciones, 2007 ISBN: 9788427715684

Peregrino del silencio. Ermita blanca (Espiritualidad). Autor: Boada i Rafí, Jaume Narcea Ediciones. 1997 ISBN 10: 8427711301 ISBN 13: 9788427711303

Espíritu y Palabra. Itinerario de fe, servicio y amor. Autor: Calvo Ariño, Maximiliano Narcea Ediciones. ISBN 9788427711273

Aproximación a la oración: los místicos cristianos desde los orígenes. Autor: Clément, Olivier Narcea, S.A. de Ediciones, 1986 ISBN 8427707371, 9788427707375

La oración de corazón. Autor: Lafrance, Jean Editorial Narcea, 1980 ISBN 9788427704336

La llamada de Jesús: orar con el evangelio de Marcos. Autor: Martini, Carlo M. Ediciones Narcea. ISBN 9788427706286

Amor sin límites. Autor: Un monje de la Iglesia de Oriente. Editorial Narcea ISBN 9788427718357