

SECCIÓN 8: LA ORACIÓN

1. *¿Qué es la oración?*

La oración es extremadamente simple: es sólo comunicación con Dios, conversación con Dios, intimidad con Dios.

La oración puede ser *privada o pública*, individual o comunitaria. Necesitamos ambas.

La oración puede ser *informal o formal*, en nuestras propias palabras o en las palabras de los santos de los numerosos siglos de tradición de la Iglesia. Necesitamos ambas.

La oración puede ser *en voz alta o en silencio*, con palabras o sin palabras. Necesitamos ambas.

La oración puede ser *activa o receptiva*, hablar a Dios o escuchar a Dios (estar tan sólo en su presencia, esperando con amor, abierto a su voluntad). Necesitamos ambas.

2. *Lo más importante sobre la oración*

Lo más importante sobre la oración no es *cómo* la hacemos, sino *el hecho mismo de que la hacemos*. La contestación más importante y sencilla a la pregunta “¿Cómo rezar?” es: “¡Empieza! Sólo hazlo”. Aprendemos a

hacerlo haciéndolo, no meramente leyendo o pensando cómo hacerlo.

La oración es trabajo, un trabajo “cooperativo” nuestro y de Dios. No podemos hacerlo sin Dios y Dios no lo hará sin nosotros. “La oración es un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo” (C 2725).

“[L]a oración es un combate. ¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las astucias del Tentador que hace todo lo posible por separar al hombre de la oración, de la unión con su Dios” (C 2725). El combate de la oración es más importante - *infinitamente* más importante - que cualquier combate en la historia militar.

3. *¿Es necesaria la oración?*

Sí. Simplemente no podemos ser cristianos sin oración, al igual que no podemos ser cristianos sin fe o buenas obras. Lo que la comunicación es a nuestra relación matrimonial con nuestro cónyuge, la oración es a nuestra relación con Dios. Si decimos que amamos a Dios pero no oramos, mentimos. Porque el amor es intimidad y la intimidad es comunicación y la comunicación con Dios es oración.

Si Dios es necesario, la oración es necesaria, porque la oración es nuestra línea de salvación con Dios. En la oración nos “conectamos con Dios,” la fuente de todo bien, “cargamos nuestras baterías espirituales,” alimentamos nuestras almas. Sin la oración nuestras almas se mueren de hambre.

4. *La oración y el cielo*

La oración es la preparación para el cielo, así como el noviazgo es la preparación para el matrimonio. Si Cristo tuviese que definir la vida eterna en una palabra, probablemente diría “oración.” Porque lo que en realidad Él dijo fue: “Esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero” (Jn 17, 3). Y a Dios Lo conocemos mejor por la oración.

Conocemos mejor a Dios por un momento de oración - de alabanza o acción de gracias o contrición - que por mil libros. Cuando sólo hablamos sobre Él, sólo sabemos sobre Él; cuando le hablamos a *Él*, llegamos a conocerlo a *Él*.

A Job se le dio una muestra del cielo, al ver a Dios “cara a cara,” porque él le hablaba *a* Dios, mientras que sus amigos sólo hablaban *sobre* Él. Aunque Dios no le dio explicaciones sobre sus pruebas misteriosas, Job estaba satisfecho porque él tenía algo infinitamente mejor que la respuesta: el Respondedor. Él le dijo a Dios: “Yo te conocía sólo de oídas [de segunda mano] mas ahora te han visto mis ojos” (Jb 42, 5). Eso es el cielo: ver a Dios. La oración es un aperitivo.

5. *El primer requisito para la oración: la humildad*

El *Catecismo* habla de tres requisitos necesarios para la oración. Estos no incluyen experiencia o sabiduría o santidad. La oración es para los principiantes, tontos y pecadores. Pero no para los que carecen de humildad, de amor o de fe. Estos son los requisitos para la oración.

El *Catecismo* habla de la humildad como “la base de la oración” (C 2559). El mayor maestro de la oración en el Viejo Testamento fue probablemente Moisés. Dios dijo de Moisés: “Dios hablaba con Moisés cara a cara, como un hombre con su amigo”, *porque* “Moisés era un hombre humilde más que hombre alguno sobre la haz de la tierra” (Nm 12, 3; C 2576).

La razón humana para la humildad en la oración es simplemente la verdad que dice “ ‘[e]l hombre es un mendigo de Dios’⁴” (San Agustín; C 2559). No debemos titubear en confesar esta verdad con toda su fuerza, porque a menos que nuestras manos estén vacías, Dios no encontrará lugar para colocar sus dones. Cuando no somos nada ante Él, podemos ser todo por Él.

La razón divina para la humildad en la oración es la verdad de que todas nuestras oraciones, al igual que sus respuestas, son dones de Dios. “*Dios es quien primero llama al hombre*. Esta iniciativa de amor del Dios fiel es siempre lo primero en la oración, la actitud del hombre es siempre una respuesta” (C 2567). Dios es la Primera Causa de toda buena oración y hasta de nuestro mismo deseo de rezar. Nuestro tenue deseo de Él es una pequeña llama encendida por la hoguera de su ardiente deseo por nosotros. *Nosotros no podemos imaginar* “... las profundidades de Dios que nos desea. La oración, sepámoslo o no, es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de El⁵” (C 2560).

Así, nuestro *motivo* para rezar, nuestra respuesta correcta a la pregunta: “¿Por qué debo rezar?” es antes que

nada: “Porque Dios lo quiere”. Nosotros lo necesitamos y por eso es que Dios lo quiere. Hasta cuando estamos conscientes de no tener ningún deseo por Dios, debemos rezar para satisfacer el deseo *de Dios* por nosotros. La nena tiene que comerse su espinaca porque la necesita, pero sobre todo porque mamá quiere que se la coma. Aunque la nena sienta que no lo necesita, deberá hacer lo que dice mamá porque ella la ama y confía en mamá.

¿Es esta comparación degradante e insultante? No, es demasiado halagüeña. La brecha entre la sabiduría del infante y la de mamá, que requiere esta fe y confianza ciegas, no es nada comparada con la brecha entre nuestra sabiduría y la de Dios. Por eso es que la oración exige humildad.

6. El segundo requisito para la oración: el amor

“El amor es *la* fuente de la oración” (C 2658). La actitud de “confía y obedece” descrita anteriormente (en el párrafo 5) es lo que hace el *amor*.

Abraham, en el Antiguo Testamento, es el modelo de este amor obediente y confiado. “Cuando Dios lo llama, Abraham se pone en camino ‘como se lo había dicho el Señor’ (*Gn* 12, 4): todo su corazón se somete a la Palabra y obedece. La obediencia del corazón a Dios que llama es esencial a la oración, las palabras tienen un valor relativo. Por eso, la oración de Abraham se expresa primeramente con hechos” (C 2570).

En el Nuevo Testamento, los modelos de este amor que se somete y obedece son Cristo y su Madre. “Su conmovedor ‘¡Sí, Padre!’ expresa el fondo de su corazón, su

adhesión al querer del Padre, [de la] que fue un eco el ‘Fiat’ de su Madre [‘Sí, hágase en mí según su palabra’ - Lc 1, 38] en el momento de su concepción...” (C 2603). En esta simple palabra Sí a Dios está el corazón de la oración cristiana y el secreto de la santidad.

La prueba de amor más segura es el sacrificio. Amar a alguien es anteponer el bien del ser amado al de uno. Rezar es siempre un sacrificio - de nuestro tiempo, al menos, y de todas las otras cosas que pudiéramos estar haciendo durante el tiempo que pasamos rezando. Una prueba segura de nuestro amor por nuestro cónyuge, nuestro hijo o nuestro Dios es el tiempo que les dedicamos - es decir, nuestro tiempo de vida, nuestra vida.

7. La oración del corazón

“¿De dónde viene la oración del hombre? Cualquiera que sea el lenguaje de la oración (gestos y palabras), el que ora es todo el hombre. Sin embargo, para designar el lugar de donde brota la oración, las Sagradas Escrituras hablan a veces del alma o del espíritu, y con más frecuencia del corazón (más de mil veces)” (C 2562). “Corazón” significa algo mucho más profundo que emoción o sentimiento. Significa el centro de mi identidad. “El corazón es la morada donde yo estoy, o donde yo habito... Es nuestro centro escondido, inaprensible, ni por nuestra razón ni por la de nadie; sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar de la decisión... allí donde elegimos entre la vida y la muerte” (C 2563).

La oración surge de nuestro corazón y del corazón de Dios, de nuestro espíritu y del Espíritu de Dios: “La oración

cristiana... es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros...” (C 2564).

Al movernos a la oración Dios no nos quita la libertad, porque Dios nos mueve desde dentro de nosotros mismos, no sin nosotros; por su Espíritu dentro de nosotros, en el corazón de nuestro propio corazón. Él actúa en nosotros para *perfeccionar* nuestra oración (porque Él la *creó*), no para quitárnosla.

8. *El tercer requisito para la oración: fe y esperanza*

“Se entra en oración... por la puerta estrecha de la *fe*” (C 2656) y por la esperanza. Pero, ¿cómo se atreve el hombre pecador, finito y mortal a esperar que el Dios infinito, eterno y perfecto atienda sus oraciones? Esto parece más extraño que el hecho de que a un rey grandioso le preocupen las vidas de los piojos o los deseos de los peces. Sin embargo, la oración es “la unión de la Santísima Trinidad toda entera con el espíritu todo entero”⁸... [D]e oración es estar habitualmente en presencia de Dios, tres veces Santo, y en comunión con El” (C 2565). Es verdaderamente “gracia asombrosa”.

¿Quién nos lleva a ese salón del trono divino? Cristo. “Esta comunión de vida es posible siempre porque, mediante el Bautismo, nos hemos convertido en un mismo ser con Cristo”⁹ (C 2565). La muerte de Cristo en la Cruz rasgó el velo del “santuario” (Mt 27, 51). Esta era la parte más sagrada del templo, y simbolizaba la morada misma de Dios. A ningún hombre le era permitido entrar, excepto al Sumo Sacerdote una vez al año para hacer expiación por el pecado con la sangre del cordero del sacrificio. La muerte

de Cristo nos dio a cada uno de nosotros completo acceso al más alto salón del trono de la Trinidad. De este modo, Él abrió una realidad radicalmente nueva para nosotros y para nuestra oración. Siempre pudimos rezar, por supuesto y Dios siempre nos había amado y escuchado, pero el *pecado* nos separaba de Dios hasta que la muerte de Cristo hizo expiación. Este “Evangelio” o “buena nueva” significa algo bueno y algo nuevo también sobre la oración. “Lo que es nuevo ahora es ‘pedir en su Nombre’.”⁶⁹ La fe en El introduce a los discípulos en el conocimiento del Padre porque Jesús es ‘el Camino...’” (Jn 14, 6; C 2614).

No es *un* camino sino *el* Camino. “No hay otro camino de oración cristiana que Cristo. Sea comunitaria o individual, vocal o interior, nuestra oración no tiene acceso al Padre más que si oramos ‘en el Nombre’ de Jesús” (C 2664), por su autoridad, por el derecho que su muerte nos ha dado para entrar en la presencia de Dios.

La oración cristiana es tan cristocéntrica como todo lo demás en la vida cristiana. La oración es tres veces cristocéntrica porque Cristo

“... ‘ora por nosotros como sacerdote nuestro; ora en nosotros como cabeza nuestra; a El se dirige nuestra oración como a Dios nuestro...’⁷⁴” (C 2616).

9. Los cinco propósitos de la oración

Pero, ¿qué debemos decir a Dios ahora que tenemos completo acceso a Él en Cristo? La Tradición de la Iglesia, basada en sus raíces judías, los modelos revelados de maestros de la oración en la Escritura, y dos milenios de la

sabiduría de los santos, nos dan cinco temas o propósitos de la oración:

- 1) adoración
- 2) acción de gracias
- 3) arrepentimiento
- 4) intercesión
- 5) petición

La oración es el más grandioso de todos los viajes que pudiéramos hacer: un viaje al Cielo. Nuestro espíritu ya está presente en el cielo ante Dios cuando rezamos. No hay distancia, no hay separación.

10. Adoración y alabanza

“La *adoración* es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador” (C 2628). Adorar es reconocer lo que verdaderamente es, vivir en la realidad. No conocemos a Dios verdaderamente hasta que lo adoramos. Porque si conocemos al Dios verdadero, lo adoraremos y nos sentiremos insignificantes. A través de la Escritura, cada vez que el hombre encuentra a Dios – al verdadero Dios – lo describe con estas palabras: “Cuando lo vi, caí a sus pies como muerto” (Ap 1, 17). El no “platica” con Dios, él adora. Porque según dice el Rabino Abraham Heschel: “Dios no es mi tío; Dios es un terremoto”.

Esto no contradice lo que se dijo anteriormente sobre la intimidad y el acceso por medio de Cristo. Tenemos intimidad con Dios, pero tenemos intimidad con *Dios*. Es precisamente la grandeza y la perfección de Dios lo que hace que nuestra intimidad con Él sea tan asombrosa. La encarnación y muerte de Cristo no eliminaron la

perfección de Dios, eliminaron nuestro pecado. Esto no hizo a Dios menos adorable, sino a nosotros más adoradores.

11. Acción de gracias

“Los evangelistas han conservado las dos oraciones más explícitas de Cristo durante su ministerio. Cada una de ellas comienza precisamente con la acción de gracias” (C 2603).

Siempre es un consuelo para nuestro espíritu “contar nuestras bendiciones” y agradecer a Dios por todo lo bueno. También es ser realista u honesto con la realidad. Porque sin importar los medios que Él use - la naturaleza, la familia, los amigos, nuestros propios talentos - es Dios la Primera Causa de toda vida y bondad (y *no* de muerte y pecado). En la vida más pobre hay inmensurables riquezas que agradecer a Dios. La “lista de bendiciones” de todo el mundo deberá incluir al menos:

- 1) la vida misma, y el tiempo y la familia y los amigos y nuestros propios poderes mentales y espirituales, y los muchos pequeños placeres que siempre están disponibles en este mundo;
- 2) nuestra propia existencia; porque el nacimiento de cada uno de nosotros fue diseñado y deseado desde la eternidad por el Creador (nuestros padres sólo fueron nuestros “pro-creadores”);
- 3) la salvación del pecado y la esperanza del cielo; esto es felicidad infinita inimaginable en íntima unión con Dios para siempre;

- 4) la paciente gracia diaria de Dios para hacernos santos y buenos y capaces de gozar más de Él en la eternidad. Hasta cuando tenemos pocos dones terrestres, tenemos a Dios (¡a veces, sólo entonces!). Y “el Dador es más precioso que el don otorgado” (C 2604).

Nuestra gratitud también debe ser cristocéntrica. Si no nos *sentimos* agradecidos, debemos mirar de nuevo al crucifijo. *Eso* es lo que Dios hizo por nosotros. Debemos practicar dar las gracias particularmente cuando no nos sintamos agradecidos, porque en ese momento es cuando más lo necesitamos. “En *todo* dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros” (1 Ts 5, 18).

12. El arrepentimiento

“Tanto la celebración de la Eucaristía como la oración personal comienzan con la petición del perdón” (C 2631). Sólo de rodillas podemos estar en presencia de Dios.

Debemos examinar nuestras conciencias y confesar nuestros pecados en privado cada día y sacramentalmente cada mes, si es posible, por la misma razón que ofrecemos adoración y acción de gracias: una justa y adecuada admisión de la realidad, de la verdad. En presencia de otros pecadores quizá parece que estamos “bien”; pero en la presencia del Dios santo, la honestidad nos obliga al arrepentimiento, una continua “conversión” o “vuelco” del corazón y la vida de nuestro egocentrismo habitual.

No debemos *detenernos* aquí, contemplando nuestro pecado, o dejando que nuestro espíritu se sumerja en el desaliento y la desesperación, sino volver una y otra vez a

Cristo y su Sangre como la respuesta divina más que suficiente a nuestros pecados. “Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia” (Rm 5, 20).

13. Intercesión

“Interceder, pedir a favor de otro, es, desde Abraham, lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios. En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de la de Cristo: es la expresión de la comunión de los santos” (C 2635).

Es bueno tener una “lista” de personas por quienes interceder diariamente. También debemos pedir a los demás que recen por nosotros, al mismo tiempo que rezamos por ellos. Todos los hombres del mundo necesitan la ayuda unos de otros, tanto espiritual como materialmente, especialmente aquellos que tienen autoridad en la Iglesia, en el estado y en las familias.

Los santos en el cielo ya no necesitan nuestra intercesión, pero nosotros necesitamos la de ellos, y a Dios le encanta contestar nuestras oraciones glorificando a sus intermediarios. “Podemos y debemos rogarles que intercedan por nosotros y por el mundo entero” (C 2683). Sus cuerpos se han ido de este mundo, *pero no su amor*. Ellos son “la gran nube de testigos” (Hb 12, 1) que nos rodean como espectadores en un estadio. La “Iglesia Triunfante” en el Cielo, “la Iglesia Purgante” en el Purgatorio, y “la Iglesia Militante” en la Tierra son un Cuerpo en tres lugares en oración por medio de la Comunión de los Santos.

14. Petición

La petición (súplica) no debe ser la totalidad de nuestra oración; hay otros cuatro propósitos esenciales. Tampoco deberá estar siempre en primer lugar; porque si es precedida y rodeada de adoración, acción de gracias, arrepentimiento e intercesión, toma un lugar y una perspectiva más a tono con la realidad.

Sin embargo, no debemos tratar de ser “arrogantes” y menospreciar este propósito de la oración tan obvio y popular; porque necesitamos muchas cosas, y Dios quiere que las pidamos. De hecho, con frecuencia Él no permite que tengamos algunas cosas buenas hasta que recemos (pidamos) por ellas, porque Él ve que lo que necesitamos ante todo es rezar. Necesitamos pedir por la misma razón que necesitamos adorar, dar gracias, arrepentirnos e interceder: para ser honestos con la realidad, vivir en la verdad de la humildad en vez de la ilusión del orgullo. Porque pedir es admitir lo que somos: mendigos. “Mediante la oración de petición mostramos la conciencia de nuestra relación con Dios: por ser criaturas, no somos ni nuestro propio origen, ni dueños de nuestras adversidades, ni nuestro fin último; pero también, por ser pecadores, sabemos, como cristianos, que nos apartamos de nuestro Padre” (C 2629). La petición no es la forma más elevada de oración, pero precisamente porque no lo es, es humilde y honesta, y por lo tanto, agradable a Dios.

En las cinco formas de oración, incluyendo la petición, debemos pedirle al Espíritu Santo que nos ayude a rezar, porque la Escritura dice que Él “viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos pedir como

conviene'” (Rm 8, 26; C2630). Mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables.

“[T]oda necesidad puede convertirse en objeto de petición” (C 2633), porque “mi Dios proveerá a todas nuestras necesidades con magnificencia, conforme a su riqueza en Cristo Jesús” (Flp 4, 19). San Francisco de Asís pregunta: “¿Quién piensa usted que está más dispuesto: Dios para dar o nosotros para pedir?”

“Rezar” *significa*, en lenguaje ordinario, primordialmente “suplicar,” pedir. Por lo tanto, cuando los católicos “rezamos a” los santos, no los adoramos o idolatramos, de lo que los protestantes con frecuencia nos acusan, sino que sólo les pedimos a ellos que intercedan ante Dios por nosotros, como le pediríamos a cualquier amigo en la Tierra que hicieran lo mismo.

15. ¿Cuándo rezar?

Hay cuatro respuestas: en momentos importantes, en todo momento, en momentos especiales y en este momento.

- 1) Debemos rezar antes de las cosas importantes que hacemos, tanto las cosas usuales (tales como levantarnos, dormir, comer y recibir los sacramentos), como las cosas no usuales. En los Evangelios: “Jesús ora antes de los momentos decisivos de su misión” (C 2600).
- 2) Debemos rezar en *todo* momento. San Pablo escribe: “Orad constantemente” (1 Ts 5, 17 - uno de los versículos más cortos de la Biblia, sólo dos palabras). “Orar es *siempre posible*... ‘Es posible,

incluso en el mercado o en un paseo solitario, hacer una frecuente y fervorosa oración. Sentados en vuestra tienda, comprando o vendiendo, o incluso haciendo la cocina³⁰ (C 2743). Todo nuestro trabajo diario puede ofrecerse como una oración.

- 3) Pero si no reservamos momentos *especiales* para la oración, *no* nos acordaremos de rezar en todo momento. Nuestras vidas requieren ritmos, estructuras, planes. “La oración... debe animarnos en todo momento. Nosotros, sin embargo, olvidamos al que es nuestra Vida y nuestro Todo.... ‘Es necesario acordarse de Dios más a menudo que respirar’¹ [San Gregorio Nacianceno]. Pero no se puede orar ‘en todo tiempo’ si no se ora, con particular dedicación en algunos momentos” (C 2697).

Al igual que nuestras vidas tienen ritmos diarios, semanales y anuales, así también nuestra oración. “La Tradición de la Iglesia propone a los fieles unos ritmos de oración destinados a alimentar la oración continua. Algunos son diarios: la oración de la mañana y la de la tarde, antes y después de comer, la Liturgia de las Horas. El domingo, centrado en la Eucaristía, se santifica principalmente por medio de la oración. El ciclo del año litúrgico y sus grandes fiestas son los ritmos fundamentales de la vida de oración de los cristianos” (C 2698).

Todos los musulmanes oran cinco veces al día. La mayoría de los cristianos oran menos que eso. Quizás ésa

sea la razón por la que el islamismo, en muchos lugares, está creciendo con más rapidez que el cristianismo.

- 4) La mejor respuesta para “¿Cuándo orar?” es: AHORA. “Mirad ahora el momento favorable; mirad ahora el día de salvación” (2 Co 6, 2). El presente es el único momento que existe, porque el pasado es el momento que ya no es, y el futuro es el momento que todavía no es. Debemos aprender a orar “en los acontecimientos de *cada día*... [porque] lo encontramos en el presente, ni ayer ni mañana, sino hoy: ‘¡Ojalá oyeráis hoy su voz!...’” (Sal 95, 7-8; C 2659). “Paga luego” será sabio, pero “ora luego” no lo es.

Y debemos orar *aquí* tanto como ahora y *sobre* el aquí y ahora, no sólo sobre cosas grandes, lejanas y abstractas. “Es justo y bueno orar para que la venida del Reino de justicia y de paz influya en la marcha de la historia, pero también es importante impregnar de oración las humildes situaciones cotidianas.”⁸⁹ (C 2660). Ninguno de los santos cayó en lo que Charles Dickens (en *Bleak House*) llamó “filantropía telescópica:” desatender necesidades inmediatas para enfocarse en las lejanas. Dios no se especializa en abstracciones grandes y lejanas. Lo encontramos a Él igual que encontramos a nuestra familia, sobre todo en pequeñas cosas concretas.

16. *El uso de las oraciones formales*

¿Necesitamos oraciones ya escritas? ¿No deberíamos ser espontáneos y usar nuestras propias palabras en vez de usar palabras compuestas por otros?

Debemos hacer ambas cosas. A igual que necesitamos las obras de los demás, también necesitamos sus palabras: como en la música y en la literatura, así también en la oración. Es tan natural rezar oraciones de otros como cantar canciones de otros. Porque cuando lo hacemos, las hacemos nuestras. No debemos meramente *recitar* estas oraciones, sino *rezarlas*. No “decimos nuestras oraciones,” *rezamos*.

Necesitamos las oraciones de los demás por la misma razón que necesitamos la ayuda de andaderas cuando estábamos aprendiendo a caminar. Sólo somos infantes espirituales. “La religión es una muleta,” sin duda, y la necesitamos porque somos minusválidos. Las hermosas oraciones de otros son la hermosas muletas que nos ayudan a caminar.

17. *Rezar los Salmos*

Los Salmos son nuestro primero y principal tesoro de oraciones. Constituyen el único libro completo de oraciones de la Escritura, el único libro de oraciones que sabemos inspiradas por el Espíritu de Dios y dadas a nosotros por la Providencia de Dios. Hay Salmos para toda persona, todo temperamento, toda situación, todo tiempo y toda necesidad. Judíos y cristianos los han usado continuamente desde el tiempo de David hace más de

3,000 años y continuarán usándolos hasta el fin de los tiempos.

Los Salmos también son cristocéntricos porque fueron “usados por Cristo en su oración y en El encuentran su cumplimiento [ya que estos incluyen muchas profecías mesiánicas]” (C 2586).

“Esta oración es indisociablemente individual y comunitaria” (C 2586), privada y pública, personal y litúrgica.

18. Rezar la Escritura

La *lectio divina*, “lectura divina,” es un método de oración privada usado y recomendado por la Iglesia desde los tiempos antiguos, para el clero y los laicos por igual, tanto pecadores como santos. Es simplemente la lectura de la Escritura como oración, la lectura de la Escritura en presencia de Dios, rezando verso por verso, oración por oración o palabra por palabra, despacio y concienzudamente, dejando que las palabras de la Escritura sugieran temas de oración. Esta es una de las mejores formas de rezar y una de las mejores formas de leer la Escritura, especialmente los Salmos y los Evangelios. “La Iglesia ‘recomienda insistentemente a todos sus fieles’... la lectura asidua de la Escritura para que adquieran ‘la ciencia suprema de Jesucristo’ (Flp 3, 8)... Recuerden que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar la oración para que se realice el diálogo de Dios con el hombre...’³” (C 2653).

19. Oración cristocéntrica

¿Cuál es la mejor forma de rezar? El cristianismo ofrece menos métodos específicos de oración que la mayoría de las otras religiones, porque nos muestra más bien algo mucho mejor: la respuesta final y definitiva a la pregunta de cómo rezar. La forma no es un “qué” o un “cómo,” sino un “quién:” Aquel que dijo: “Yo SOY el Camino ... nadie va al Padre sino por mí” (Jn 14, 6). “No hay otro camino de oración cristiana que Cristo. Sea comunitaria o individual, vocal o interior, nuestra oración no tiene acceso al Padre más que si oramos ‘en el Nombre’ de Jesús” (C 2664).

“El Nombre de Jesús contiene todo: Dios y el hombre y toda la Economía de la creación y de la salvación. Decir ‘Jesús’ es invocarlo desde nuestro propio corazón (C 2666). La más sencilla de todas las oraciones cristianas es ésta única palabra. “La invocación del santo Nombre de Jesús es el camino más sencillo de la oración continua” (C 2668).

“Esta invocación de fe bien sencilla ha sido desarrollada en la tradición de la oración bajo formas diversas en Oriente y en Occidente. La formulación más habitual, transmitida por los espirituales del Sinaí, de Siria y del monte Athos es la invocación: ‘¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de nosotros, pecadores!’” (C 2667).

Esta única “Palabra de Dios”, Cristo, también nos dio una única oración con palabras, la “Oración del Señor,” o el “Padre Nuestro,” el cual contiene todo lo que necesitamos (ver Parte II, Sección 9).

20. La oración vocal

“La tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración: la oración vocal [en voz alta], la meditación [en silencio, pero discursiva] y la oración de contemplación [sin palabras]” (C 2699).

La oración vocal es la más obvia y la más popular. También es la más fácil, porque las palabras refuerzan el pensamiento y evitan la distracción.

“La oración vocal es un elemento indispensable de la vida cristiana” (C 2701). Jesús, el Verbo hecho carne, justamente nos enseñó una oración vocal, el “Padre Nuestro”, porque “por medio de palabras, mentales o vocales, nuestra oración toma cuerpo” (C 2700). “Esta necesidad de asociar los sentidos a la oración interior responde a una exigencia de nuestra naturaleza humana. Somos cuerpo y espíritu y ... es necesario rezar con todo nuestro ser ...” (C 2702).

21. La meditación

La meditación es oración en silencio, sin palabras externas pero con “palabras internas”, o temas, que tienen el mismo propósito que las palabras externas: evitar que la mente se distraiga. También se llama “oración mental,” pero no es sólo intelectual: “La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo” (C 2708).

La meditación cristiana no consiste en vaciar la mente de todos los objetos, como el budismo. “La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar ‘los misterios de Cristo...’” (C 2708)

“Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les falta: las Sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, los escritos de los Padres espirituales, las obras de espiritualidad,...” [la música sagrada,] “el gran libro de la creación [el mar, las estrellas, el sol, montañas, ríos, jardines – los que no son un sustituto para la Iglesia pero son ayudas muy poderosas], y el de la historia, la página del ‘hoy’ de Dios” (C 2705).

Cada evento en nuestras vidas puede convertirse en algo por lo cual rezar, en voz alta o en silencio, porque cada evento es una “lección”, un signo deliberadamente planeado por Dios por nuestro bien (Rm 8, 28). En Cristo tenemos un perfecto “gurú”, guía o maestro espiritual, que nunca duerme, nunca se equivoca y que nos nos acompaña en cada cosa y suceso de la vida como lo prometió: “Y he aquí que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo” (Mt 28, 20).

22. La contemplación

De las tres clases de oración (vocal, meditación, contemplativa) ésta es la más interna. No tiene palabras. Pero no es que no tenga objetivo. “En la contemplación ... la mirada está centrada en el Señor” (C 2709).

La oración contemplativa es difícil precisamente porque es tan simple. “La contemplación es *mirada* de fe, fijada en Jesús. ‘Yo le miro y él me mira’, decía a su santo cura un campesino de Ars que oraba ante el Sagrario” (C 2715). Este “método” sencillo e infantil es en realidad la

forma más elevada de oración contemplativa. “La oración contemplativa es ... ‘amor silencioso’¹⁴” (C 2717).

Una forma de oración contemplativa que ha traído una transformación profunda y perdurable a las parroquias y a los individuos que la han iniciado es la adoración eucarística.

En la oración contemplativa se olvida la conciencia de sí mismo y se renuncia a la voluntad propia. Lo que sustituye al yo no es la nada, sino Jesús. “Esta atención a El es renuncia a ‘mí’” (C 2715) – no a la *realidad* del yo (no es una *ilusión*) o al valor del yo (es la imagen de Dios), sino a su costumbre de centrarse en sí mismo, renuncia a la conciencia propia y la voluntad propia. Es un entrenamiento y un anticipo de nuestro futuro “éxtasis” celestial (la palabra significa “encontrarse fuera de uno mismo”), porque es compartir la vida misma de Dios. Cada Persona de la Trinidad está en éxtasis eterno precisamente porque ama a los demás y se centra en ellos.

La oración contemplativa no es una forma “elitista” de oración, algo sólo para monjes y místicos. Todos pueden y deben hacerlo. Pero la mayoría de los cristianos rechazan la invitación de Dios a esta clase de oración celestial porque sienten que es una “pérdida de tiempo”: parece que no sucede nada: simplemente descansamos amorosamente en su presencia. Es una tontería *medirlo*. Este contacto con la eternidad no puede medirse por los estándares del tiempo mundano. Por lo tanto, “[n]o se hace contemplación cuando se tiene tiempo, sino que se toma el tiempo de estar con el Señor con la firme decisión de no dejarlo y volverlo a tomar, cualesquiera que sean las pruebas y la

seguridad del encuentro” (C 2710). El secreto del éxito de la oración contemplativa no es la técnica o los dones naturales sino una determinación digna de Churchill. (El discurso inaugural más corto de la historia fue el de Churchill: “¡Nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, te des por vencido!”) Porque Satanás siempre encontrará una excusa para que evitemos esta oración, a la que él tanto le teme.

Paradójicamente, aunque la oración contemplativa requiere mayor esfuerzo de voluntad por nuestra parte, no se puede hacer por voluntad nuestra. Dios la hace. “Es un *don*, una gracia; no puede ser acogida más que en la humildad y en la pobreza” (C 2713). Las palabras de Juan el Bautista sobre Cristo describen esta oración: “Es preciso que Él crezca y que yo disminuya” (Jn 3, 30).

26. *Algunas ideas equivocadas sobre la oración*

El *Catecismo* menciona algunos “*conceptos erróneos sobre la oración*” (C 2726-27), los cuales afectan no sólo nuestro *entendimiento* de la oración sino también nuestra *práctica*.

- 1) “Unos ven en ella una simple operación psicológica”. La psicología puede ayudar, pero la oración no es psicología. La oración es sobrenatural. “[O]rar es un misterio que desborda nuestra conciencia y nuestro inconsciente”.
- 2) “[O]tros [ven la oración] como un esfuerzo de concentración para llegar a un vacío mental”. Esto podrá ser Zen o yoga, pero no la oración cristiana, la cual es esencialmente un diálogo con Dios en

Cristo. No es solitaria ni subjetiva. El Gran Otro está presente.

- 3) “Otros la reducen a actitudes y palabras rituales”. Pero la oración no es impersonal o automática, como la magia o la tecnología. La oración no es una *técnica*, como la reparación de autos.
- 4) “En el inconsciente de muchos cristianos, orar es una ocupación incompatible con todo lo que tienen que hacer: no tienen tiempo”; como si sólo la gente ociosa pudiera rezar, o como si uno no pudiera trabajar y rezar a la vez. Este error es como el del padre que piensa que tiene demasiadas cosas que hacer en la casa para tener tiempo para hablar con sus hijos. “[L]a oración es vista como posibilidad de huir de este mundo [sea abrazándola por esta razón errónea o rechazándola por la misma razón]...; pero [en efecto] la oración cristiana no puede escaparse de la historia ni divorciarse de la vida”. Es lo totalmente opuesto: es una forma de conectarse a la Fuente de la realidad y al Corazón de la vida. Si cada cristiano pasara aunque fuera diez minutos cada día - ni siquiera quince, sólo diez - sin “*bacer*” nada sino estar abierto a Dios, en mente y voluntad, dejando que Dios lo amara, entonces el mundo cambiaría. Si *una* persona empezara a hacerlo cada día por el resto de su vida, su vida cambiaría.
- 5) Para otros “es valioso aquello que produce y da rendimiento (luego, la oración es inútil, pues es

improductiva)”. Siguiendo esta norma, la belleza, el amor y la alegría también son inútiles.

- 6) Otros exaltan “el sensualismo y el confort...,” buscando la alegría en los riachuelos mundanos e ignorando su divina fuente.

27. *Los obstáculos prácticos a la oración*

El *Catecismo* también menciona (C 2728) algunas actitudes del corazón que pueden ser obstáculos para la oración y que deben combatirse y superarse:

- 1) “desaliento ante la sequedad - pero Dios lo ha enviado o permitido para probarnos y fortalecernos, porque esos son los momentos en que *más* crecemos;
- 2) “tristeza de no entregarnos totalmente al Señor, porque tenemos ‘muchos bienes,’” (*Mc* 10, 22) - pero Dios nos ha dado esas posesiones (aunque las hayamos obtenido con nuestro propio trabajo) como objetos para ser usados para Él;
- 3) “decepción por no ser escuchados según nuestra propia voluntad” - pero el propósito de la oración, como el de la vida, no es adaptar la voluntad de Dios a la nuestra sino la nuestra a la de Dios;
- 4) “herida de nuestro orgullo que se endurece en nuestra indignidad de pecadores” - pero nosotros *somos* pecadores, debemos matar nuestro orgullo, o mataremos nuestras almas;
- 5) “alergia a la gratuidad de la oración” - que también viene del orgullo y del deseo de control, de “jugar a Dios” con Dios.

Todos estos son obstáculos creados por el orgullo, porque “quien es humilde no se extraña de su miseria ...” (C 2733).

- 6) “La dificultad habitual de la oración es la *distracción* ... Salir a la caza de la distracción es caer en sus redes; basta volver a concentrarse en la oración: la distracción descubre al que ora aquello a lo que su corazón está apegado. Esta humilde toma de conciencia [de que amamos tanto nuestras distracciones y a Dios tan poco] debe empujar al orante a ofrecerse al Señor para ser purificado” (C 2729). Las distracciones son nuestra oportunidad de practicar la esencia de la oración: ofrecernos a Dios una y otra vez en el amor. “El combate se decide cuando se elige a quien se desea servir¹⁶” (C 2729).

Santa Columba escribe: “Me avergüenzo de mis pensamientos, cómo vagan... corren, se distraen, se portan mal ante los ojos del gran Dios ... Un momento siguen caminos de amabilidad y al momento siguiente caminos de desenfrenada ignominia - ¡no es mentira! ... ¡Guía mi corazón, oh diligente Dios ... para que Tú seas mi amor y que yo haga tu voluntad!”

- 7) “Otra dificultad, especialmente para los que quieren sinceramente orar, es la *sequedad*.... Es el momento en que la fe es más pura, la fe que se mantiene firme junto a Jesús en su agonía...” (C 2731), cuando Él también en la cruz, no sentía “consuelos perceptibles” y gritó: “Dios mío, Dios

mío, ¿por qué me has abandonado?” (Mt 27, 46). Si ofrecemos nuestra sequedad a Dios, ésta puede tornarse en una participación en la “noche oscura del alma” de *Cristo*. La sequedad es una prueba: ¿escogemos a Cristo sin la comodidad, o la comodidad sin Cristo?

- 8) El obstáculo más sencillo es tan obvio que es el último en el que pensamos. “La tentación más frecuente, la más oculta, es nuestra falta de fe” (C 2732). Esta falta de fe se manifiesta en que simplemente uno se rinde. Porque “la confianza filial se prueba en la tribulación¹⁸” (C 2734).

28. *¿Por qué no obtenemos lo que pedimos en la oración?*

En lo que concierne a las oraciones de petición, uno con frecuencia se pregunta: ¿Por qué Dios no respondió a mi oración?

- 1) Todas las oraciones reciben respuesta, pero con frecuencia ésta es “No”, porque lo que pedimos no es lo que realmente queremos, sólo lo que creemos que queremos. “No te aflijas si no recibes de Dios inmediatamente lo que pides: es él quien quiere hacerte más bien todavía mediante tu perseverancia en permanecer con él en oración²³” (C 2737).
- 2) A veces la contestación es “Espera,” porque el momento apropiado de Dios es más sabio que el de nosotros. Dios no sigue nuestro itinerario. Él es un amante, no un tren.

- 3) Jesús nos dice que “nuestro Padre sabe bien lo que nos hace falta antes de que nosotros se lo pidamos¹⁹, pero espera nuestra petición porque la dignidad de sus hijos está en su libertad” (C 2736) – o, como dijo Pascal: “Dios instituyó la oración para comunicarle a sus criaturas la dignidad de ser causas”.
- 4) Él también espera nuestra oración antes de darnos lo que pedimos porque Él ve que lo que más necesitamos es la oración, la paciencia y la conformidad de nuestra voluntad a la de Él. De hecho, ése es el verdadero propósito de la oración: “la transformación del corazón que ora es la primera respuesta a nuestra petición” (C 2739). La humildad contestaría la pregunta: “¿Por qué no obtenemos lo que pedimos en la oración?” con otra pregunta: “¿Estamos convencidos de que ‘nosotros no sabemos pedir como conviene?’” (Rm 8, 27; C 2736).
- 5) Finalmente, Dios nos hace esperar su respuesta con el propósito de hacernos “rezar sin cesar”. “Este ardor incansable no puede venir más que del amor” (C 2742). Es para descubrir nuestro amor por lo que Dios hace todo. Él no necesita nuestro amor, pero nosotros necesitamos amarlo. Él nos sumerge en el fuego de la batalla para poder sumergirnos más profundamente en el fuego del amor. La batalla se da dentro de nosotros, no entre nosotros y Dios; es una batalla del amor en contra de sus enemigos. “Contra nuestra inercia y nuestra

pereza, el combate de la oración es el del amor humilde, confiado y perseverante” (C 2742). El amor con estas tres cualidades es un don de Dios y el don máspreciado en la vida.

Notas del Catecismo en el orden en que aparecen en Citas usadas en esta sección:

- ⁴ Cf SAN AGUSTÍN, Sermo, 56, 6, 9: PL 38, 381.
- ⁵ Cf SAN AGUSTÍN, De diversis quaestionibus octoginta tribus 64, 4: PL 40, 56.
- ⁸ SAN GREGORI NACIANCENO, Oratio, 16, 9: PG 35, 945.
- ⁹ Cf Rm 6, 5.
- ⁶⁹ Cf Jn 14, 13.
- ⁷⁴ SAN AGUSTÍN, Enarratio in Psalmos, 85, 1: cf Liturgia de las Horas, Introducción general, 7.
- ³⁰ SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Eclogae ex diversis hominibus* 2: PG 63, 585A.
- ¹ SAN GREGORI NACIANCENO, Orat. Theo., 1, 4: PG 36, 16B.
- ⁸ Cf Lc 13, 20-21.
- ³ *Ibid.*, 25. cf SAN AMBROSIO, De officiis ministrorum 1, 88: PL 16, 50A.
- ¹⁴ SAN JUAN DE LA CRUZ, Palabras de luz y de amor, 2, 530.
- ¹⁸ Cf Rm 5, 3-5.
- ²³ EVAGRIO PONTICO, *De oratione* 34: PG 79, 1173.
- ¹⁹ Cf Mt 6, 8.