

RE-VI-BE
LA NUEVA EVANGELIZACIÓN
El camino hacia una fe adulta

LA ORACIÓN EVANGÉLICA
SABER ORAR LA VIDA

FRANCISCO MARTÍNEZ GARCÍA

RE-VI-BE

El camino hacia una fe adulta

Centro Berit

Albareda 14, 1º

Tfno. 44.04.14

50.004 ZARAGOZA

Depósito Legal Z-793-96

1 de marzo de 1996

CONTENIDO

I. En los fundamentos de la oración

1. La oración y el sentido último de la existencia humana.
2. La oración de Israel: Historia de un proceso de alianza.
3. La oración de Cristo, el Hombre Total.
4. La oración de la Iglesia: actualizar y participar la oración de Cristo.
5. Antropología de la oración: orar es ser-del-todo.
6. Los dones del Espíritu Santo: el hombre total ante Dios.
7. La oración en Santa Teresa: el proceso de dejarse hacer total.

II. La práctica de la oración evangélica

1. Rasgos de la oración evangélica
2. Qué es la oración evangélica profunda.
3. Formas de oración evangélica.

Preguntas para la animación del diálogo en grupo.

OBJETIVOS

1. Saber insertarnos en la oración de Cristo y de la Iglesia. Hacer de esta oración el contexto y la estructura de toda nuestra oración.

2. Entrar en contacto con la presencia viva de Dios dentro de nosotros: relacionarnos con el Dios vivo y no sólo con una imagen mental de él en nosotros.

3. Habituarnos a su iniciativa perenne y soberana: hacer de la oración fundamentalmente un dejarnos elegir, amar, hablar, cambiar, por él.

4. Vivir la oración como el proceso de nuestra maduración integral, o como nuestra tensión a ser totales.

5. Saber orar la vida real, nuestros problemas y los de nuestro ambiente. Vivir una oración que nos sumerja en el amor, en la misión y en la solidaridad con todos los hombres.

I. EN LOS FUNDAMENTOS DE LA ORACIÓN

1. LA ORACIÓN Y EL SENTIDO ÚLTIMO DE LA EXISTENCIA HUMANA

La oración es un problema que **coincide con el tema del sentido último de la existencia humana**, de la identidad profunda del ser, con la comprensión del hombre como totalidad. **Hacer oración es hacerse total**, acercarse al Infinito. Esto sólo puede entenderlo quien hace la experiencia de la oración.

Orar implica **la experiencia vértice del hombre, porque es la vivencia de Dios, el contacto y la comunión con Él**. La oración posee la función de las raíces: transforma la tierra en frutos. La oración es un proceso transformante, eficaz. Dios no puede fallar porque es fiel a sí mismo. Ha dado su amor de forma irrevocable. Es impensable que un Dios personal haya realizado la encarnación, la eucaristía, Pentecostés, para alcanzar la misma intimidad del hombre, **y que pueda no querer que alcancemos una vivencia fuerte de su amor**. Ningún hombre podría dejar de querer que se le ame. Y Dios todavía menos. La empatía del corazón es el dato más hermoso del evangelio. Es un suceso de amor. Es el proceso de encuentro entre el esposo y la esposa.

Experimentar a Dios es advertir su presencia y establecer una **comunicación singular con Él**.

Cuando se alcanza cierta madurez, uno tiene la impresión de que lo único serio que ha podido realizar en la vida es lo que ha obrado desde la vivencia. La única eficacia cristiana y pastoral es hablar y actuar en el poder del Espíritu. Si en nosotros no hay transformación, impedimos a Dios actuar desde nosotros. Porque

nunca es lo mismo hablar desde los libros, desde las ideas, que hablar desde la vivencia. **La verdadera misión o evangelización no está en hablar sobre Dios, sino en hacer que Dios hable desde nosotros mismos.** No está en hablar sobre la gracia, sino en que la gracia hable desde nuestra actitud personal de gratuidad... La Iglesia debería ser la Comunidad de la Transparencia de Dios y de lo divino...

2. LA ORACIÓN DE ISRAEL: HISTORIA DE UN PROCESO DE ALIANZA

Al pueblo de Israel, ya en sus comienzos, nadie le enseña a hacer oración. Se encuentra orando con la naturalidad de quien vive una fiesta. El israelita no suele decir "voy a hacer oración": se encuentra orando al vivir la historia, conociendo y reconociendo a Dios y su intervención, respondiendo a una llamada y disfrutando de su salvación. Israel vive como respuesta. Él sabe que **responder es existir, mientras que no responder, es sucumbir.** "Guarda mis mandatos y vivirás..." (Prov 7,2). "Dichosos los que guardan mis caminos. Dichoso el hombre que me escucha... Porque el que me halla, ha hallado la vida... pero el que me ofende, hace daño a su alma; todos los que me odian, aman la muerte" (Prov 8,32-36). Éste es el mensaje más repetido de la Palabra de Dios: cumplir es vivir. No cumplir es morir. Israel acoge la Palabra. Mejor: no es un Pueblo que asimila una palabra, **es una Palabra asimilando y configurando un Pueblo.**

a) **El nacimiento del Pueblo se realiza mediante la convocación de la Palabra en el Sinaí.** La Palabra hace de un pueblo disperso, rómada, una unidad espiritual. Israel nace cuando toma conciencia de lo que significa "tú eres mi Pueblo, yo soy tu Dios" (Lev 26,12). Israel no es otra cosa que el suceso de la Presencia de Dios haciendo congregación y unión. El Sinaí es el marco de la primera gran asamblea que prefigura nuestra Eucaristía. Primero, Israel escucha la Palabra. Después, responde a esta Palabra ofreciéndose en sacrificio. La sangre es signo de la

vida que se da por entero.

b) **La infidelidad crea de nuevo la dispersión.** En Babilonia Israel revive la vieja esclavitud de Egipto. Cuando la opresión se hace experiencia insoportable, Israel suplica al Señor. Y Él acude en favor de su pueblo. Esdras vuelve con un resto a la tierra dada por Dios. Al llegar a ella, Esdras lee solemnemente la Ley (Neh. 8-10) y el pueblo, totalizándose, entregándose del todo, responde: "Amén, Amén". En esta ocasión, después de la proclamación de la Palabra, no hay sacrificio sangriento, sustitutivo. Israel hace una eucaristía, una "berakah" o acción de gracias, reconociendo a Dios y su obra maravillosa de liberación (anáfora). Israel entiende que reconocerse en la Palabra de Dios, en su voluntad, es emplazarse en su propia salvación. Salvarse es totalizarse en la Palabra de Dios.

c) **El salterio es el alma de Israel.** Es una respuesta simplificada, prerracionalizada, contemplativa. Es el corazón entero hecho grito. Es el hombre entero transformado en suspiro. Israel aclama, grita, canta, vitorea, alaba, da gracias, adora. Y todo ello porque siente a Dios como valor total: él es su seguridad, su roca, fortaleza, escudo, muralla. Este hecho se realiza en un contexto de gozo porque Yahveh llega a ser su delicia, su dulzura, su gozo y alegría. Es miel al paladar.

Para Israel, orar es vivir en Dios, en su palabra, en su amor, en su obra de salvación. El salterio ocupa y llena la mayor parte de la oración de la Iglesia. Es una oración verdaderamente teocéntrica. La asamblea dirá hoy, como ayer el pueblo judío: alabad, bendecid, dad gracias... Nosotros somos unos semitas espirituales.

d) **La experiencia profética** es, fundamentalmente, un proceso de espiritualización e interiorización de la Alianza. Intenta provocar una respuesta total. Si antes la Alianza era pasar de una tierra a otra tierra, ahora es **pasar de un estado interior a otro estado interior, de mayor fidelidad.** La Alianza es ante todo un asunto de amor. Oseas vive la experiencia personal de la infidelidad de Gomer, su esposa. Ésta le abandona para

prostituirse. A pesar de todo, Oseas tiene que seguir amándola en pura gratuidad. Oseas significa **la absoluta prevalencia del amor gratuito sobre los aspectos jurídicos en que podría detenerse la unión del pueblo con Dios**. La fidelidad es un problema de amor puro. Nada ni nadie motiva el amor de Yahvé. Es pura gratuidad. Se basa enÉl y solamente enÉl. La Alianza ya no aparece como un contrato de dos. Ni es vista ya como la consecuencia de un juramento dado en el pasado e independiente de las actitudes actuales. Tampoco aparece en el primer plano el concepto de "premio". Todos los elementos jurídicos, incluso la misma imagen del "israelita piadoso" como cima de aspiraciones morales, **ceden paso a la nueva conciencia de "esposa" que Yahvé mismo enciende en el corazón de Israel**. Y esto es algo verdaderamente inaudito en la historia universal de las religiones. Aristóteles afirmaba que era absurdo creer que el hombre pudiera ser amigo de los dioses. Y sin embargo, ésta es la maravillosa realidad de Israel. Yahvé es su esposo. Esposo de grandes celos, de amor de fuego, devastador, hecho furor, ternura, entrega... Irradia un amor que se apoya en sí mismo, porque Israel no puede presentar otra cosa que su adulterio y prostitución.

La infidelidad es la ruina de Jerusalén. Es su cautividad y dispersión ("des-congregación"). Es la pérdida de la totalidad y de la unidad. Por eso se impone la experiencia del desierto: "la llevaré al desierto y le hablaré al corazón..." (Os 2,16). El desierto es **la experiencia del "solo" con el "Todo"**. Es el lugar y condición de los nuevos esponsales: "Yo te desposaré conmigo para siempre; te desposaré conmigo en justicia y equidad, en amor y compasión, te desposaré conmigo en fidelidad, y tú conocerás a Yahvé" (Os 2,21-22). Esto sólo es posible en el don de Dios que dota a Israel de un nuevo corazón: "Pactaré con la casa de Israel... una Alianza Nueva... Pondré mi Ley en sus entrañas y la escribiré en sus corazones, y yo seré su Dios y ellos serán mi Pueblo" (Jer 31, 31-33). "Os daré un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo, quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne. Infundiré mi espíritu en vosotros" (Ez 36, 26-27).

El Cantar de los Cantares es la esposa todo-para-el-Esposo. Es el logro definitivo del proyecto de Dios. Es la suprema consecución del sentido. Es un seguimiento-identificación. Es la superación de la letra y de la ley. La vida es amar...

3. LA ORACIÓN DE CRISTO, EL HOMBRE TOTAL

Cristo es la experiencia humana de la filiación divina. Es la afirmación del Padre como valor total. Es una nueva valoración de la paternidad divina desde nuestra humanidad (=encarnación) y desde nuestro pecado (=redención). Cristo restablece la creación de Dios, la imagen de Dios, en el hombre: el Hombre Nuevo, el corazón nuevo, el mandamiento nuevo, los nuevos cielos, la nueva tierra, la nueva creación..

Cristo toma nuestra condición humana: nuestra psicología, nuestras tentaciones y dificultades, nuestra lucha interior. Toma, también nuestros pecados: "Le vimos cargado con todas nuestras iniquidades" (Is 53,5ss). "A quien no conoció el pecado, Dios le hizo pecado por nosotros" (2 Cor 5,21). "Cristo nos rescató de la maldición de la ley haciéndose Él mismo maldición por nosotros" (Gal 3,13).

Cristo es el Hombre-Total ante el Padre. Y fue "total" precisamente "en el sufrimiento que cuesta obedecer" (Hbr 5,8). Cristo no fue "sí" y "no", sino que todo en él fue "sí" (2 Cor 1,19). Fue "El Amén", "el testigo fiel" (Ap 3,14). Vivió "ocupado en las cosas de mi Padre" (Lc 2,49). "Mi comida es hacer la voluntad de quien me envió" (Jn 4,34). Nos enseñó que la oración es totalizarse ante Dios: "hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo" (Mt 6,10). En el momento álgido de la tentación, de la afirmación de sí, prefirió afirmar totalmente a Dios: "Que no se haga como yo quiero, sino como quieras tú" (Mt 26,39). El último grito de Jesús: "Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu" (Lc 23,46). En su obediencia Dios se hace todo para nosotros: "Así como por la desobediencia de un solo hombre, todos fueron constituidos pecadores, así también por la

obediencia de uno solo, todos serán constituidos justos" (Rom 5,19).

Para Cristo, el Padre es el-todo-valor. Ante él, Cristo se hace total. Y precisamente en la experiencia humana que cuesta afirmar a Dios. Cuando Cristo va a entrar en la vida pública, o va a "subir a Jerusalén", o va a experimentar especiales dificultades, o va a tomar soluciones difíciles, va al desierto, o sube a la montaña, o se esconde en la gruta de Getsemaní, entre Betania y Jerusalén que no es para Él ciudad de paz, sino la caldera bullente de fuerzas hostiles. **"Entrar en lo secreto" es para Él una necesidad** cuando experimenta las limitaciones o estremecimientos de la carne. **Ora para vencer. Su victoria es fruto y resultado de su oración.** Conociendo la condición humana, a nada le tuvo tanto miedo como a la soledad del hombre. Nos amonestó seriamente que "sin mí no podéis hacer nada" (Jn 15,5). Concedió a la oración lo que no está en la capacidad del hombre. La doctrina de la Iglesia lo ha tenido muy en cuenta al insistir en los mismos concilios: "haz lo que puedes y pide lo que no puedes, para poder".

Jesús inaugura una nueva era desde el punto de vista de la oración interior. A los doce años habla como ningún místico o se hablar jamás de Dios, con la experiencia de una plenitud inmediata. Está en el mundo de Dios como en el suyo propio. Vive en reciprocidad total (Mt 11,27). La oración de Jesús emerge de su condición de Hijo, de su comunión con el Padre; **es verdaderamente la respiración de su alma, el alto en que el alma halla su descanso, su secreto y su vida más profunda.** La oración le es natural como la respiración. Jesús busca la soledad para hundirse en el misterio infinito, insondable, de la paternidad. La dependencia es la vida de su alma. Es "su comida" (Jn 4,34). No conoce la infidelidad, el regateo, la fragmentación.

Puede dar gracias antes de realizar un milagro porque sabe que el Padre le escucha. Está seguro. Tiene confianza filial ilimitada, absoluta. La oración de Jesús es comprometida. **Lejos de aislarlo de los hombres, lo hunde más profundamente en el corazón de su misión** (Mc 11,25). Le hace comprender el sentido

de su venida, responder a su vocación de siervo paciente y responder a las exigencias inauditas que esto lleva consigo. La oración le hace superar las debilidades de la condición humana, respondiendo siempre con una sumisión incondicionada, heroica, absoluta. **Su oración es oblación y su oblación es oración.** En ella Jesús expresa el drama del pueblo, nuestro drama y resistencias. Él vence por todos. Es la fidelidad suma y total. En él se cumple del todo la obra del Padre.

4. LA ORACIÓN DE LA IGLESIA: ACTUALIZAR Y PARTICIPAR LA ORACIÓN DE CRISTO

Cristo vive en la Iglesia para que la Iglesia viva en Cristo. La liturgia es la fuente y cima de toda la vida cristiana. Re-presenta y actualiza el sacrificio de Cristo para que la Iglesia pueda apropiarse de su conciencia filial. La comunidad no asiste, sino que participa de la oblación sacrificial de Cristo. Lo que la Encarnación situó en Palestina, con los hombres y junto a los hombres, **la liturgia lo sitúa dentro del hombre.** ¿De qué me sirve que Cristo haya estado en el mundo, si no vive en mi corazón? Ésta es la finalidad de la liturgia.

Cristo se hace, para los hombres, palabra y pan. El hombre es constitutivamente diálogo y comunión. Es crecimiento y desarrollo. La palabra y el pan realizan este proceso. Junto a la mesa del pan está también la mesa de la palabra. **Con la eucaristía sola, tendríamos una presencia muda. Con el evangelio solo, tendríamos las palabras de un ausente. La eucaristía vivifica la palabra y el evangelio ilumina la eucaristía.** Imposible incorporarse a Cristo sin comulgar con los dos.

La eucaristía se desdobra en el año litúrgico, que es la celebración de los misterios de la vida del Señor. Es el despliegue de la vida de Cristo para que Él pueda ser asimilado y apropiado desde la navidad hasta pentecostés. En este caso, las fiestas no son simple memoria psicológica, recuerdo del pasado. **Las fiestas contienen la realidad viva que conmemoran.** Lo que ayer fue historia es hoy misterio de gracia y don del Espíritu. **La liturgia reproduce en los**

fieles el proceso de la vida histórica del Señor. Nos configura con él. En el año litúrgico, celebramos nuestra vida en Cristo, nos apropiamos los sentimientos de Cristo, su mismo Espíritu. **El Cristo amador del Padre y salvador de los hombres, somos ahora nosotros y él.** Toda la liturgia se orienta a esta transformación. Proclama las lecturas no como didascalia, como pedagogía, como conceptos, sino como mistagogia, como acontecimiento, como salvación. A la palabra divina respondemos en los salmos responsoriales. Éstos abocan al aleluya, que es la expresión de la emoción mediante la "boca abierta", el anonadamiento, el asombro profundo y simplificado. El aleluya concluye en el silencio expresivo, en la transformación y comunión plena y gozosa.

5. ANTROPOLOGÍA DE LA ORACIÓN: ORAR ES SER-DEL-TODO

El problema de la oración es el problema de la identidad y de la totalidad de la persona. Quien ora en serio ha emprendido el camino de la realización del sentido profundo de la existencia. La oración es constitutivamente maduración y perfección. Es un proceso transformante. La oración es un viaje en el que lo peculiar no es el lugar que se deja y el lugar que se alcanza, sino la personalidad que se abandona y la personalidad que se forma. **La oración es ser Otro. Es ser él.** Es la experiencia vértice porque es, necesariamente, comunión con Dios. **Es ser del todo.** Es vivir desde el centro de la persona. Es el intento y el logro de la **unificación del ser personal.** Es tomar conciencia de la riqueza del ser personal, saber percibir la irrepetible singularidad de la persona. **Es experimentar la capacidad y apertura al sentido. Es vencer la no-receptividad, la impermeabilidad, ante la penetración de la luz y de la vida en el hondón mismo de nuestras tinieblas y de nuestra muerte.**

La vida es dispersión, egoísmo. Es una ceremonia de máscaras en la que, cada uno se relaciona con los otros desde un falso yo, desde un cargo o función social, del que no puede brotar la

comuni3n verdadera. Por eso hablamos preferentemente de nuestras cosas, del tener, de las circunstancias, de nuestras situaciones. Existimos en la superficialidad. No existimos en el yo profundo. Por eso, cuando nos comunicamos, damos cosas superficiales. Orar afecta a la profundidad. Es matar el hombre viejo y realizar el nuevo. **Es vivir del todo. Es hacer de nuestros intercambios verdadera comuni3n: porque, entonces, lo que se comunica es el yo profundo, lugar privilegiado de la presencia del Esp3ritu. Orar es emprender el camino de la libertad verdadera. Porque la tragedia del hombre actual es que no tiene libertad interior. Est3 dejando de ser lo que es para identificarse con lo que no es.**

Orar es hacer trascendencia. Es entrar y arraigar en la eternidad. La oraci3n es el meollo de la fiesta, la gran visita de Dios, el momento que rompe la monoton3a y el aburrimiento de lo cotidiano, en el que se suspende el tiempo y entramos en lo absoluto. **Quien hace oraci3n entra en lo definitivo, en el fin.** Es una contradicci3n hacer oraci3n y mantener el estr3s, la prisa. Es un sinsentido vivir la oraci3n y mirar el reloj. Ello prueba que no estamos en lo que estamos. Que vivimos fragmentados. Que vivimos en la dispersi3n y en la multiplicidad, que es lo m3s distante del Uno y del Absoluto.

Vivimos siendo un fragmento de nosotros mismos. **Al orar no utilizamos nuestro todo: decimos s3lo palabras, sentimientos, orden externo...** Nuestra existencia es una existencia fragmentada. Muchos no oran. Otros, al meditar, se detienen en las ideas, en las representaciones (que implican un distanciamiento de la realidad). Al conocer, se dispensan de vivir. Las ideas son s3lo medios. Otros parece que han perdido hasta la capacidad de elevarse. Son como un sauce al que le han cortado la cima: se va por las ramas.

Para el cristiano, **orar es seguir a Cristo.** Y en el seguimiento el uno se hace el otro. Orar es existir en3l. Es vernos elegidos en3l, pensados en3l, amados en3l. Es poder decir: **"para m3 el vivir es Cristo"** (Fil 1,21). **"Vivo yo, mas no ya yo, es Cristo quien vive en**

mí" (Gál 2,20).

Realizar esto supone emprender el camino de Abraham. Sal de tu tierra, de lo tuyo, de ti mismo... Requiere la renuncia a todo un sistema de seguridades. Es renunciar a la ambición y naufragar gozosamente en Dios. Es abandonarse en Él. **La exigencia de totalidad es lo más subrayado por Cristo.** "Amarás al Señor tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, y con toda tu mente" (Mt 22,37). "Nadie puede servir a dos señores" (Mt 6,24). "El que ama a su padre o a su madre más que a mí, no es digno de mí" (Mt 10,37). Las bienaventuranzas implican amar en radicalidad, con totalidad e interioridad.

Todo esto requiere una opción fuerte, mantenida, constante. Saber elegir, poder decidirse. **Hay energías, capacidades, valores, actitudes, que sólo se transforman cuando se hace una decisión fuerte.** No decidirse es una especie de suicidio. **El supremo suicidio es la alienación. Quien se acoge a la ley del mínimo es incapaz de ser persona y creyente. La identidad se forma en la fidelidad. Una persona que no se haya comprometido a tope no ha alcanzado el núcleo de su propia identidad. Sólo existimos en el amor.**

Cada uno de nosotros tenemos una zona dormida, no realizada. **Orar es ser a tope.** Orar supone una cualidad de la totalidad de la persona que se pone en estado de "metanoia", de conversión. **Pecado es mi zona no realizada, mi personalidad bloqueada, "enferma" o "muerta". Orar es convertirse. Y convertirse es recibir la gracia del Ser...**

6. LOS DONES DEL ESPÍRITU SANTO: EL HOMBRE TOTAL ANTE DIOS

El Espíritu Santo realiza el acercamiento progresivo, total, del hombre hacia Dios. El gran enemigo para lograrlo es el egoísmo. Hasta cierto punto, el hombre es capaz de superar su propio egoísmo. Pero no del todo. Esto es obra de Dios. Él lo hace mediante las clásicamente llamadas "purificaciones pasivas". Así

como el fuego penetra en el fondo del madero y le hace "llorar la humedad", como dice San Juan de la Cruz, y le cambia transfiriéndole las propiedades del fuego: arde, brilla, y le calienta, quema, así también, Dios abrasa los impulsos egoístas del hombre transfiriéndole las cualidades de Dios. Esta obra es gracia. El hombre la acoge, la recibe.

Esta obra de combustión del egoísmo es el resultado de **los dones del Espíritu Santo**. El lugar de la presencia propio del Espíritu Santo es la intimidad del hombre. Allí se manifiesta como fuerza, como poder que viene de lo alto, iluminando, impulsando. El que busca sinceramente a Dios, experimenta situaciones que trascienden todo cuanto el hombre hace o puede hacer por su cuenta. Se trata de algo que se realiza en el creyente, pero no por el creyente. Es como un desbordamiento del Espíritu sobre la psicología profunda del hombre, adueñándose de él. Es Dios mismo actuando sobre la pura receptividad del hombre con una modalidad verdaderamente divina, no humana. **El creyente experimenta una docilidad especial, una sintonía absoluta, en la inteligencia y en el corazón, que le hacen superar de forma absoluta los obstáculos externos ambientales y los psicológicos internos. Vive una situación de fidelidad límite, de disponibilidad gozosa, de receptividad plena. El cristiano se experimenta a sí mismo como una permanencia abierta, en connaturalidad absoluta con Dios. Escucha, entiende, obedece, ama. Los dones del Espíritu Santo, en el fondo, no son sino la riqueza humana del alma de Cristo, de su espíritu filial. Él es receptividad infinita del Padre, su Palabra. El creyente se identifica con Cristo, se deja sustituir por Él. Es una cosa con Él. En esta situación, el creyente se realiza como totalidad ante Dios. Vive del todo. Llega a la plenitud del Ser. Alcanza la madurez plena.**

7. LA ORACIÓN EN SANTA TERESA: EL PROCESO DE DEJARSE HACER TOTAL

La oración, en todos los grandes testigos de la experiencia de Dios, es un proceso de totalización del ser del hombre en el Ser de Dios. Es un camino de madurez y de unión. Santa Teresa refleja este hecho con una lucidez admirable. La oración es lo que hace al hombre "entrar dentro", "en lo muy hondo". Quien entra en lo profundo de su propia intimidad, llega hasta la morada de Dios. Él está en el centro de nuestro propio ser.

Hay una etapa del camino que el hombre hace con su propio esfuerzo. En ella está la oración que se hace con la lectura, como **meditación**. Le sigue una oración con menos ideas y más amor, de menor extensión pero de mayor intensidad: es la **oración afectiva**. Ésta aboca a la llamada oración de simplicidad: es una idea dominante, obsesiva. A partir de este momento, comienza la etapa en la que el agente ya no es el creyente, sino el mismo Dios. Es "lo sobrenatural de lo sobrenatural", lo que no se puede lograr con esfuerzo propio. Hay en primer lugar una oración llamada "**de recogimiento**": es una fuerza obsesiva, invencible, de recogerse en el interior. Sigue una oración llamada "**de quietud**": en ella está el alma que no quiere ni hablar, ni rezar. "Solo quiere amar". Y finalmente llega la oración "**de unión**": es la experiencia suprema de la transformación: como el agua del cielo se funde con la del mar; como dos llamas se funden en una; como la luz que entra dividida, por las ventanas, en la estancia donde se hace toda una...

La oración, si es oración, es como el viento, que empuja progresivamente hasta el fin. Es imposible ser hoja y sustraerse a la fuerza del viento. Es imposible estar movido por el Espíritu y no estar caminando vehementemente hacia el Padre...

II. LA PRÁCTICA DE LA ORACIÓN EVANGÉLICA

HACIA UNA ORGANIZACIÓN EVANGÉLICA DEL CORAZÓN

1. RASGOS DE LA ORACIÓN EVANGÉLICA

* Orar presupone no tanto una forma de rezar como **una forma de ser**.

* La oración no es problema de tiempo, **sino de amor**. "No es la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho" (Sta. Teresa).

* A veces, cuando oramos, **sólo** hacemos rezos. O **sólo** nos dirigimos a una imagen mental de Dios en lugar de entrar en contacto con el Dios vivo. También es frecuente que **sólo** ore en nosotros la cultura, la costumbre, la rutina: pero no nosotros mismos en nuestra identidad profunda y personal.

* El mayor problema para aprender a orar es disponernos para que, en nuestro interior, se produzca la Presencia. Oramos **fácilmente** a un producto de nuestra mente, es decir, a un objeto. **Sólo él** puede establecer su Presencia en nosotros, y **sólo él** puede hacer de su Presencia experiencia.

* Orar es decir al **Señor** la propia experiencia profunda: lo que uno es, vive, hace. Lo que a uno le pasa y acontece.

* Quien quiere aprender a orar no falla nunca porque **nada quiere Dios tanto como que se le quiera**. Dios es don y gracia. Y esta gracia **no es "algo" que yo tengo, sino que él me tiene**. ¿Cómo no va a desear el **Señor que yo también le tenga a él**? Haz lo que puedas y pide lo que no puedas, para que puedas.

* Orar es dejarse mirar por Dios: **"ver que te mira"** (Sta. Teresa).

* Orar es entrar y permanecer en la zona de influencia del amor de Dios. **Es dejarse mirar, amar, transformar por él**. Dejar que él se apodere de nuestra vida, de nuestros sentimientos, valores, actitudes, criterios, decisiones.

* Para orar hay que **tener alma de pobre**. Ser y sentirse pobre, evangélicamente, es nuestra mayor riqueza. Porque es la gran virtud que nos sitúa en relación y dependencia de él. Nosotros

nada podemos por nosotros mismos. La confianza en él es nuestra omnipotencia. Todo lo podemos si oramos y lo hacemos con confianza. **Poseemos en la medida en que tenemos confianza.** El tiene más deseos de darse que nosotros de pedir.

* Orar es **emprender el camino de la convivencia definitiva con Dios.** Es hacer eternidad.

* Orar es hacer **un viaje sin retorno** en el que en cada ocasión algo abandono y algo estreno.

* Orar es emprender el camino de Abraham: deja lo tuyo... y ponte en camino hacia donde yo te dié..

* Orar es saber **estar del todo con él.** Es superar nuestra disminución y fragmentación. Es crecer, madurar, unificarse interiormente, **ser y existir del todo.** Es dejarse curar y madurar en libertad interior.

* Orar es "no ser de sí, sino suyos, de él" (Sta. Teresa).

* La oración es una causa perdida cuando quien ora no tiene intención de darse.

* "¿Qué aprovecha dar tú a Dios una cosa si él te pide otra? Considera lo que Dios quiere y hazlo" (S. Juan de la Cruz).

* **Lo único que no puede fallarnos nunca es que Dios nos ame.** Él es fiel aun cuando nosotros seamos infieles. Sus dones son irrevocables. Su amor no tiene fin.

* Orar es una situación intensa de conciencia en la que nos dejamos amar por Dios, fortalecemos nuestra fe practica en su infinita misericordia y le pedimos con sinceridad fuerte que nos conceda la dicha suprema de amarle cada vez más.

* **Orar es responder.** Presupone siempre haber oído la palabra de Dios. Para orar bien hay que estar en una situación consciente y creciente de respuesta. La oración se inscribe en un proceso continuo de crecimiento y ella misma, cuando es sincera, realiza este crecimiento.

* No mires el evangelio sólo como un documento del pasado,

sino como el **acontecimiento vivo y actual**, sobre todo en la liturgia, por el que el Cristo viviente se te revela y te va dando su intimidad personal.

* Orar es un acto de comunión intensa con la palabra de Dios, **en la diferencia concreta entre lo que somos y deberíamos ser** en nuestros hechos, actitudes, sentimientos y valores.

* **Sólo Dios habla bien de Dios** y solo Dios habla bien **a Dios**. En la biblia y liturgia Dios mismo nos habla y él mismo pone en nuestros labios las palabras que tenemos que responder. Como nosotros no sabemos orar como conviene, él calienta nuestros corazones mediante el Espíritu Santo que nos impulsa a clamar con gemidos inenarrables...

* Orar es tener la emoción y el gozo de poder, y atrevernos, a **decir muchas veces: "Padre"**.

* Orar bien supone que uno ha pasado, o está pasando, de un instinto de interés a un **espíritu de gratuidad**. Dios se nos da con gozo, y nosotros tenemos que sentir necesidad e ilusión de darnos. **Saber darse es el mejor signo de haber ya recibido**.

* **Deja orar al Espíritu que está más dentro de ti que tú**. Él es tu intimidad profunda. El Espíritu está unido a nuestro espíritu como dos llamas en una. Él sabe clamar con gemidos inenarrables. Si te dejas iluminar y conducir por él, si sabes escucharle, él hará que puedas y sepas orar.

* Orar "es **tratar de amistad**, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" (Sta. Teresa).

* La oración no es el método con que oramos. Lo importante no es **sólo** lo que digo o **cómo** lo digo, sino la confianza, la amistad, el intercambio, la comunión. **Lo importante, en la oración, es él**.

* **La oración, o es transformante, o no es oración**.

* Lo que vale, en la oración, no es la cantidad de ideas, sino el ahondamiento de los sentimientos y **la intensidad del amor**.

* Orar **sólo** palabras es lo característico del disco. Orar **sólo**

sentimientos, es lo propio de un artista en el escenario. Es preciso **saber orar la vida en sus situaciones concretas**, en sus tensiones, bloqueos y dificultades. Nuestra oración necesita una cura de realismo. Es preciso **saber orar la vida**.

* Una oración poco sincera y poco realista, deshumaniza más al hombre y reduce a Dios a la condición de ídolo, porque fragmenta y falsifica la vida y no reconoce a Dios como Señor.

* Orar es **ser hombre, persona, del todo**. Es llenarse, como una copa, de los sentimientos y actitudes personales de Cristo hasta identificarse con él. Es impregnarse, esponjarse en él y de él. Es realizar la organización evangélica del corazón humano. **Es hacerse total**, vivir del todo, ser otro, hacerse nuevo, entrar en plena comunión con él, irradiarle.

* No te enredes nunca en la abundancia del material. Si necesitas una hoja, un texto, léelo entero, con calma, reteniendo aquello que te dice algo especial. Detente en un texto, en una idea, en una palabra, y, entonces, ora con el corazón. Lo que importa, de verdad, no es decir cosas, pues Dios ya las sabe, **sino amar**.

* Orar la vida significa que el texto evangélico que tomas debe hacer referencia a una situación concreta tuya. La oración no es otra cosa que **caminar desde lo que eres a lo que deberías ser**. Es un acto de comunión personal con él porque la palabra que meditas es él mismo, Cristo, en una actitud o aspecto del que tú tienes especial necesidad.

* Para orar **retírate, recógete**. Retiro material: Jesús amaba el monte, el desierto, el granero, la cueva de Getsemaní. Pero sobre todo, ten retiro interior: deja tus rutinas, preocupaciones, nerviosismos, y sitúa el centro de tu persona en el corazón de Cristo, en el evangelio. Saber retirarse es atreverse a tomar las tensiones, conflictos y preocupaciones para relativizarlos al experimentar el contraste con un Dios infinito y absoluto. Todo lo temporal pasa... Solo Dios basta...

* Para orar es preciso que te relajes y te pacifiques. Bien entendido que orar no es ~~sólo~~ un proceso subjetivo e interior de

quietud y sosiego: es relación con él. No es buscar algo, sino **estar con Alguien**. No busques sólo paz y sosiego. Quédate con él y en él.

2. QUÉES LA ORACIÓN EVANGÉLICA PROFUNDA

Es aquella que se establece en el contexto de la historia de la salvación, cuya estructura fundamental es: **Dios habla y el pueblo responde**. Consiste, pues, primero en escuchar la palabra misma de Dios, y después en responder, intentando que la vida coincida con la respuesta.

Es una oración que **toma como base el evangelio**, reconociendo en él el signo y el lugar por excelencia, junto con la eucaristía, **de la presencia real de Cristo**, de su intimidad personal. Las palabras evangélicas son como partículas consagradas que contienen al Viviente.

Es aquella que **"conoce" experimentando, comulgando**. Más que un sujeto comulgando con la palabra, es la palabra tomando, asumiendo y transformando en sí a una persona. Es **la experiencia de una Presencia sentida**.

La oración evangélica **ha simplificado la multiplicidad de las ideas en favor de una intensificación y profundización de los sentimientos, del corazón**. Es una luz y una atracción que se van imponiendo y cautivando.

Es **una activa pasividad** en la que Dios tiene y mantiene la iniciativa mientras que el hombre **se deja mirar, amar, transformar por Cristo**. Cada texto, cada palabra, es como una mirada penetrante, transformadora, de Jesús que se hace Señor y dueño

Una oración evangélica continuada va realizando progresivamente **la integración y unificación interior entre el cuerpo, la mente y el espíritu**: la relación, la conciencia, la transcendencia. Es enriquecimiento del ser, maduración en el sentido, dilatación de horizonte, gozo de esperanza intensa. La oración, cuando se realiza de forma continua, va dejando de ser un

deber laborioso y se va expresando, poco a poco, como **una necesidad de amor y una experiencia de plenitud**. Lo más triste, en relación con esto, es que mucha gente de buena voluntad, por falta de fe y de tesón, se queda en el camino y no llega a saborear una verdadera experiencia de Dios.

3. FORMAS DE ORACIÓN EVANGÉLICA

a) Oración basada en la liturgia. Toma las lecturas de la eucaristía del domingo o del día. Lee muy lentamente. Piensa que más que un texto es palabra de Dios, o él mismo habiéndote. Escucha. Acoge. Comulga. Identifícate con el texto. Déjate empapar, tomar por la palabra. Sigue recitando muy despacio el salmo responsorial, en especial el responsorio o estribillo, que es la síntesis de la lectura y del salmo. Intenta decirlo varias veces poniendo el corazón en lo que dices.

b) Oración basada en la liturgia. Es el mismo método anterior. Repasa lentamente las lecturas y recita muy despacio el salmo responsorial. Detente en aquel punto de las lecturas o del salmo que te dice algo especial, o del que ves que estás particularmente necesitado. Emprende un proceso de iniciación, de identificación, de comunión con el texto concreto, o con una palabra muy significativa para ti. Déjate tomar, transformar por el texto. Séntete el texto. Vívelo e irradialo.

c) Oración basada en la lectura divina. Elige un salmo, un himno, una invocación, de la biblia de acuerdo con tu estado de ánimo y necesidad personal. Ora muy despacio diciendo el texto con los sentimientos, la mente y el corazón. Detente en aquello que te mueve más. Repítelo lentamente muchas veces. Pide la gracia de la identificación, de la comunión con el texto.

d) Oración basada en la lectura divina. Toma una expresión breve de Cristo, de San Pablo, de cualquier texto del antiguo o nuevo testamento, buscado en función de tu necesidad espiritual o de la de tu ambiente. Puede expresar un rasgo personal de Dios, del Padre, de Cristo. Acógelo. Comulga con él. Hazlo tuyo. Pide a

Cristo muchas veces que viva en ti. Si se trata de un texto de relación con los otros, expésalo como si te estuvieses relacionando con los demás desde la vivencia, ya adquirida, de ese texto. Pide la conversión, la transformación, una nueva situación: obrar con alma y sentimientos de Cristo. Dejarle a él vivir y obrar desde ti.

e) La oración de Jesús. Se llama así porque es una invocación incesante del nombre de Jesús. El nombre es la persona misma. Se trata de atraer a Jesús al corazón por medio de una invocación lenta, repetida sin cesar, bien de la fórmula evangélica del ciego de Jericó: "Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador", o bien de la del publicano: "Señor Jesús, Hijo de Dios, compadécete de mí que soy pecador", o bien sencillamente: "Señor, ten piedad". Se puede hacer la misma oración excelente empleando otras invocaciones bíblicas.

La invocación puede hacerse con el ritmo de la respiración: respirar está vinculado al ritmo del corazón, a la circulación y renovación de la sangre, a la vida misma. Respirar el nombre de Jesús, respirar el Espíritu Santo, es una renovación de la vida en él. Hay que aspirar aire nuevo como atrayendo a Jesús al corazón, a lo profundo del ser. Y hay que espirar el aire viciado como expulsando los malos pensamientos y sentimientos, el hombre viejo.

Esta oración es llamada también "del corazón". Pretende no entretenerse con la mente, y utilizar de lleno el corazón, abandonar las simples ideas y expresar el afecto. Solo el amor toca a Dios. Si el corazón respira a Jesús, poco a poco él se hará nuestra vida.

f) Oración de San Sulpicio. Practicada en el Oratorio francés:

1. **Jesús en los ojos:** lectura. Lee despacio el texto evangélico. Es el mismo Cristo quien te habla. Te revela su intimidad personal.

2. **Jesús en el corazón:** comunión. Acoge el texto. Comulga con él. Identifícate con él. Aplicate todo el texto y aplicate tí, todo entero, al texto.

3. **Jesús en las manos:** testimonio. Déjate cambiar por el texto.

Irrádialo. Pide ser el texto, o la persona misma de Jesús, en unas ocasiones determinadas en las que necesitas dejarte tomar por el evangelio.

g) Movimiento de comunión. Toma un texto bíblico, una palabra, un valor o virtud. Míralo como un rasgo personal de Cristo. Haz un movimiento de salir de ti y de caminar hacia él:

-Salir de mí: expulsar los malos movimientos o sentimientos.

-Ir hacia ti: asimilación de los sentimientos de Cristo.

-Todo en ti: identificación con él.

-Nuevo por ti: experimentar la novedad e irradiarla.

h) Movimiento de copa. Toma un texto evangélico, una palabra, una actitud de Cristo. Acoge el texto. Recíbelo. Léñate de él. Di muchas veces: ven, sustitúyeme. Léñate de fuera a dentro, del exterior al interior. Séntelo dentro, en el fondo. Séntelo hasta rebosar. Séntete lleno. Es Cristo en ti. Gózate. Alégrate con él y en él. Comprende la dicha de irradiarle a los demás.

i) Movimiento de la esponja. Toma el texto evangélico. Déjate empapar por él. Siente la novedad. Consiente. Acepta. Identifícate.

j) Movimiento de la respiración. Toma un texto. Al espirar arroja los malos sentimientos, el espíritu del mal. Al inspirar, atrae el texto. Atraele, o mejor, déjate atraer por él. Séntelo entrar, penetrando tu vida. Consiente. Acepta. Renuévate. Experimentalo en tus pulmones, en el torrente circulatorio, en tu inteligencia, en tu corazón. Eres el texto. Eres él. Desea el cambio. Agradece la transformación. Obra y actúa desde ella.

k) Oración-experiencia fuerte de comunicación personal. Haz oración con tu grupo, o con una persona con quien quieres profundizar la comunión evangélica de amor y amistad en la línea del amor fraterno. Puedes hacer también esta oración solo, pensando en una persona determinada. Mira fijamente a Cristo. Déjate mirar profundamente por él. Abre el fondo de tu ser a su mirada. Ve en el texto la persona de Jesús, sus actitudes. Acéptale.

Séntete Cristo, en su persona, en sus sentimientos, en el gesto de su encarnación, de hacerse eucaristía por los otros, de darse como oblación víctima de amor. Haz lo que Jesús hizo y como Jesús hizo. Haz encarnación de Cristo en el otro. Sé eucaristía de Cristo en el otro. Muere a ti mismo, a tu independencia individual por el otro. En tu comportamiento, prolonga a Cristo en el otro. Mírale con mirada de Cristo. Vive en el otro, implicando tus sentimientos, tu compromiso sincero.

Insiste en el ejercicio: mira a Cristo en el otro. Ama a Cristo en el otro. Entégate a Cristo en el otro. Comunícate en tus conocimientos, sentimientos y experiencias.

Busca los textos adecuados sobre la encarnación, la eucaristía, la muerte de cruz como oblación libre por los demás, o sobre el amor fraterno. Di el texto pensando en el otro. Escúchalo túdeél. Haz comunión, comunicación, intercambio.

1) Oración-experiencia fuerte de reconciliación evangélica.

Piensa en un acontecimiento desagradable donde has encontrado desprecio, ofensa, desconsideración. O en un anciano, o enfermo, o persona necesitada evangélicamente de ti, a quien debes acercarte.

Ponte ante Cristo en la cruz. Mírale en su cuerpo, en sus heridas, en sus ojos. Mira cómoél te mira, con sus sentimientos de perdón, de misericordia, de oblación gozosa. Entra en su corazón. Busca un texto adecuado que hable del perdón, de la misericordia de Cristo. Óyelo con el corazón. Acógelo en el núcleo mismo de los sentimientos de distancia, de amargura, de resentimiento, de tristeza. Deja que Cristo te diga su palabra. Acógela. Acéptala. Apropíatela. Comulga con ella. Sé palabra de Jesús acogida y vivida. Pide la fuerza de la transformación, del cambio. Pide muchas veces con tesón y confianza. Sé otro. Sé distinto. Acepta la novedad. Vívela con alegría, porque siempre has recibido mucho más de lo que das.

II) Oración-experiencia fuerte de reconciliación evangélica.

Es el mismo ejercicio realizado con otras personas en oración comunitaria. Si es posible, con la misma persona con quien has tenido problemas. Esto no es recomendable si no hay madurez y

fe muy viva. Solo cuando hay conciencia de que él puede más que las pasiones y sentimientos desordenados. Cuando es mayor el amor de Dios que nuestros dolores personales. Los dos ante Cristo, cara a cara, ojos con ojos. Y los dos frente a frente, con mirada profundamente evangélica.

PREGUNTAS PARA LA ANIMACIÓN DEL DIÁLOGO EN EL GRUPO

Para la animación del diálogo en el grupo será bueno comentar poco a poco los "Rasgos de la oración evangélica" tal como están consignados en la página 15 y siguientes. Se pueden seleccionar previamente aquellas iluminaciones que más afecten a la vida del grupo y de las personas.

Pueden servir también las siguientes preguntas:

a) En la oración litúrgica

¿Veo la liturgia, en concreto la eucaristía, como la presencia viviente de Cristo y la actualidad viva de su muerte-resurrección que se re-presentan para que yo participe de ellas?

¿En la eucaristía, me siento yo mismo sacerdote y sacrificio, oferente y víctima, y hago lo que Cristo hizo y como él lo hizo?

¿Participo responsablemente en la eucaristía comprometiendo no sólo la asistencia física, ni sólo la participación en oraciones, cantos y gestos, sino haciéndome pan partido y compartido por los hombres, y sangre de amor solidario por los necesitados?

¿Prolongo la eucaristía del templo en la eucaristía de la vida real, de la convivencia social, siendo siempre y en todo verdad, bondad, libertad, comunión?

b) En torno a la oración personal

¿Doy tiempo sistemático a la oración personal y es la misma un momento fuerte en mi vida?

¿Mi oración, es tratar de amistad a solas con quien sé que me ama?

¿He llegado a entrar en contacto con su Presencia viva dentro de mí? ¿Me relaciono con él mismo o sólo con una imagen mental de él?

¿Creo en mi vida un clima de respuesta, una actitud respondente y responsable, a la acción de Dios en mi vida y en el mundo?

*¿Leo, medito y comulgo preferentemente con el evangelio?
¿Asimilo progresivamente la palabra y me dejo yo asimilar por ella?*

¿Prefiero la profundización del espíritu filial, utilizando fórmulas breves y sencillas, a la dispersión mental de amontonar ideas y plegarias?

¿Rezo sólo, o preferentemente, para pedir cosas temporales, o predomina en mí, más bien, una oración desinteresada, de adoración, alabanza, agradecimiento?

¿En la oración, parto de los problemas reales, de mis bloqueos y estancamientos, de las tensiones y fallos, de mis egoísmos y pecados, y camino hacia la vivencia del texto sagrado?

¿Sé elegir los textos oportunos que representan una llamada precisa de Dios en lo concreto de mis necesidades o de las necesidades de mi entorno?

¿Me dejo iluminar, amar, transformar, por ellos, es decir, por Cristo?

¿Comulgo vivencialmente con ellos, me identifico, los hago míos, dejándome iluminar, amar, motivar, afectar, afianzar en mi comportamiento?

¿Mi oración me hace cambiar la vida? ¿Oro no sólo palabras y sentimientos, oro más bien mi vida real?

¿Me ayudan a ir realizando una progresiva organización evangélica del corazón, de mi persona, de la convivencia en el grupo, en la comunidad, en la familia, en la sociedad, en la Iglesia?

¿Mi oración acaba en mí, o me lleva más profundamente a la misión, a la convivencia amable, a la solidaridad con los problemas y necesidades de los hombres?

ADVERTENCIA MUY IMPORTANTE

En el adiestramiento para la oración, el ideal será confrontar la vida con los textos oportunos del evangelio, según la necesidad personal y comunitaria, emprendiendo el proceso descrito en el método letra g, de la página 19: "salir de mí, ir hacia ti, todo en ti, y nuevo por ti", intentando que el progreso no sean las ideas o conocimientos sólo, sino una nueva y más profunda percepción del evangelio, una mayor motivación o afectación, una nueva conducta activa o comportamiento, vividos en lo concreto de la necesidad (ver en especial los métodos correspondientes a las letras k, l y ll, páginas 25 y 26).