

2. EL PODER DE LA ORACIÓN

Y adelantándose un poco, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: Padre mío, si es posible, pase de mí este cáliz; sin embargo, no se haga como yo quiero, sino como quieres tú. Mateo 26, 39.

a) ¿Qué es la oración?

Rezar, orar, es hablar con Dios. Con Dios que es mi bien, mi todo.

En la oración, que es intimidad, podemos llamar a Dios de tú, porque Él es ante todo Padre, y quiere que lo sintamos de verdad como alguien entrañable.

Tú lo sabes, Señor: a poco que me pare a pensar un poco en mí, si soy de verdad sincero, me doy cuenta de lo poco que valgo. ¿Qué soy yo, Señor? Nada. Nadie me ha pedido permiso para existir, pero aquí estoy, porque Tú lo has querido. Porque Tú, Señor, me has creado, y has querido hacerme semejante a ti. En la Biblia lo dices: has creado al hombre a tu imagen y semejanza. Nos has creado con capacidad de querer, con capacidad de amar. Y Tú, que amas al hombre con toda la inmensidad de tu ser, quieres que nosotros, libremente, respondamos a la maravilla de tu amor. Quieres que te conozcamos, que te tratemos, como se conocen y se tratan los amigos. Porque Tú eres nuestro amigo.

Eso es rezar, iniciar con Dios, contigo, Señor, un trato de amigo a amigo. Hablar contigo, contarte nuestras cosas. Delante de Ti, Señor estamos como en casa. Y no necesitamos nada especial, sólo decirte que queremos dialogar contigo, estar a tu lado.

El hombre, aunque no se dé cuenta de ello, tiene sed de Dios. Nos sentimos atraídos hacia Dios como el hierro hacia el imán. Estamos hechos para Dios, para estar muy pegados a Él, por eso tenemos sed de hacer grandes cosas, sed de infinito; y gozamos de las maravillas creadas, y nos gustan y nos satisfacen porque, aunque no nos demos cuenta, nos hablan de que Dios existe y está detrás de todo lo bueno, de todo lo bello que sentimos y palpamos a nuestro alrededor. Por eso tenemos necesidad de hablar con Él para decirle: gracias. A veces vemos todo muy negro, nos parece que las cosas son difíciles, que todo va mal, y es entonces cuando nos reconocemos más débiles: es el momento de volver la mirada a nuestro Padre Dios y pedirle ayuda, porque solos no podemos, y hay tantas cosas que hacer... En otras ocasiones, muchas, nos damos cuenta de que no hemos obrado bien, de que no hemos estado a la altura de las circunstancias, de habernos apartado de Él, y surge en nosotros el dolor por haberlo abandonado, por no haber correspondido: surge en nosotros el deseo de pedirle perdón. **Pedirle perdón, pedirle ayuda, alabarle, darle gracias.**

Tan importante como hablar es saber escuchar, porque Dios, de eso no cabe duda, nos habla. Aunque a veces habla muy bajito y tenemos que agudizar el oído. En esas palabras que podemos escuchar en nuestro corazón, el Señor nos irá diciendo cosas que hay que cambiar, decisiones que hay que tomar...

Esa es la oración: contarle lo que nos pasa, bueno o malo. Familiarizarnos con el Señor. Y escuchar. Para , después, actuar.

b) ¿Cómo puedo yo hacer oración?

Quizás meditamos estas cosas y pensamos que sí, que hay que rezar, que es algo muy bueno que me ayudaría mucho. Pero ¿cómo empezar? ¿cómo se aprende a rezar? Pues se aprende a rezar rezando, igual que aprendemos a andar andando. Al principio quizá demos algún tropezón, algún traspies, porque todavía no estamos muy seguros, pero poquito a poquito el diálogo irá saliendo. Ocurre como cuando nos presentan a una persona, vemos que parece simpática pero nos da un poco de apuro hablar con ella, sin embargo, es cuestión de lanzarse: en un primer momento hablamos con ella del tiempo, de cosas menos importantes, pero luego ya tomamos confianza y todo resulta más sencillo.

Pues igual en la oración. Cuando comenzamos a orar, **podemos empezar con oraciones sencillas** que a lo mejor aprendimos de pequeños porque nos las enseñaron, con todo el cariño, nuestros padres o a lo mejor nuestra abuela. Que no nos dé vergüenza si nos parecen infantiles, porque ¿qué somos delante de Dios? somos como niños chiquitines, que saben confiar en su Padre, y actúan con sencillez delante de Él. Ese es un buen comienzo. O quizá ni siquiera nos acordamos de ninguna de estas oraciones "ya hechas", y entonces tenemos que inventarnos alguna, muy, muy sencilla: "mira Señor, que no me acuerdo de nada, pero te quiero". Y con estas frases sencillas, que pensamos, o que decimos con los labios, es como si recogiéramos las ramitas, la hojarasca que va a ir encendiendo el fuego de nuestro amor.

Así adquirimos confianza, y vamos diciéndole lo que nos ocurre: **por la oración pasa nuestra vida cotidiana**, nuestras alegrías, nuestros problemas, nuestras tristezas, nuestros proyectos, todo lo que somos, lo que queremos ser. Y le decimos que todo, todo, lo bueno y lo malo lo ponemos en sus manos, en manos de nuestro Padre Dios.

Y hacemos **actos de fe**: Señor creo en Ti; **actos de esperanza**: confío plenamente en Ti; **actos de amor**: Señor te quiero de verdad, y aunque a veces me olvido de Ti, y te abandono, quiero quererte.

En la oración nos vemos a nosotros mismos como lo que somos: criaturas. Nos damos cuenta de que delante de Dios somos pequeños. Y esa es una de las cualidades que debe tener nuestra oración: la **humildad**. ¡Qué maravilla sentirnos pequeños, como se sintió María! Ella se veía poca cosa, porque se conocía bien, y a poco que nos conozcamos vemos en nosotros que hay mucho que cambiar para responder de verdad a lo que Dios espera de nosotros. Pero esto nos lleva no a sentirnos tristes, sino a la **confianza**, que es otra de las cualidades de la oración. Sabemos que con su ayuda todo lo imposible resulta posible, y lo difícil sencillo. Sabemos que Él no nos abandona nunca, aunque en ocasiones nos parezca que se olvida de nosotros. Nuestro Padre Dios está siempre detrás, y quiere que acudamos a Él en todo instante. Así tenemos la otra cualidad de nuestra oración: la **perseverancia**. La amistad no es algo que dure solo una temporada y luego se olvide, cuando queremos de verdad el cariño se mantiene en el tiempo a pesar de las dificultades. Nuestra

amistad con Dios debe ser así: perseverante, aunque nos parezca que no tiene fruto. Ocurre muchas veces como con la semilla sembrada en el campo, que durante cierto tiempo no se ve cómo crece porque crece "por dentro", y luego, si se riega y se cuida, sale una planta vigorosa.

Así vemos rezar a Jesús tantas veces en el Evangelio, y especialmente en el Huerto de Getsemaní, cuando se acerca la Pasión y necesita más claramente estar al lado del Padre. Es el momento de la humildad: Jesús tiene miedo, siente angustia ante lo que se le avecina. Es el momento de la confianza: Jesús quiere hacer la voluntad del Padre, y hacerla hasta el final, hasta la muerte en la cruz. Es el momento de la perseverancia, que el Señor vive de forma natural (siempre está en diálogo con el Padre), y que quiere que vivan los apóstoles, aunque ellos, como nosotros tantas veces, son débiles, y les cuesta estar despiertos.

El mejor espejo donde podemos aprender a orar es Jesús.

c) Llamados a la contemplación.

La oración no puede ser una especie de ir pensando cosas subidas o abstractas. No. La oración es una relación personal, singular, única, con Dios que nos atrae hacia sí, porque quiere que participemos de su misma vida divina. Tenemos que huir del anonimato: los novios cuando se escriben, cuando están juntos se dicen cosas encendidas; nos extrañaría que la carta que un hijo le escribe a su madre fuera igual de fría que una carta que un cliente manda a una empresa para hacerle un pedido. **A la oración vamos a que se encienda el fuego**, el fuego del amor que el Señor ha venido a traer a la tierra para que quememos, para que produzca un incendio de cariño.

Y esto no es sólo el patrimonio de unas pocas almas elegidas. Dios tiende sus manos a todos para que nos acerquemos a Él. No sólo a los religiosos, a las religiosas o a los sacerdotes. El Señor nos está llamando a todos: campesinos, amas de casa, estudiantes, obreros, empresarios, pescadores, empleados, oficinistas, profesores, empleadas del hogar... A todos, pequeños y grandes, jóvenes y viejos, hombres y mujeres. **Todos estamos llamados a ese desposorio del alma con Dios, porque el alma está hecha para Dios y Dios para el alma.**

La oración ha de llenar nuestra vida a pesar de nuestras pocas ganas, de nuestra frialdad, de los vaivenes de nuestra alma. Porque estamos hechos para Dios, y nos encontramos despistados por el mundo, sin saber dónde vamos, hasta que nos damos cuenta de que es a Dios a quien buscamos, y encontramos la paz cuando lo sentimos en nuestro corazón.

Por eso, hemos de luchar para que la oración sea en nosotros como el respirar. Y hay cuestiones prácticas que nos pueden ayudar mucho a ser "contemplativos", a ir creciendo en esa unión con Dios, aprovechando muy bien las gracias que Dios nos envía a manos llenas. Hemos de tener **presencia de Dios**: que Dios habite nuestro día, desde la mañana hasta la noche, entonces la oración irá calando. Cuándo hacer oración: en cualquier momento del día, pero teniendo en cuenta que, como es la "entrevista" más importante que tenemos en la jornada, no podemos dejarla para el peor momento, para Dios es lo mejor de nuestro día, y es muy bueno ponernos **una hora fija**, en que "el Señor nos espere", porque hemos quedado con Él. Dónde: en el lugar que queramos, pero especialmente en aquel sitio en que podemos estar tranquilos, sin distracciones,

cuidando que se dé esa intimidad, pegados al Señor, **si es posible frente al Sagrario**. Cómo rezar: muy **centrados en Él**, cuidando de que no haya "ruido exterior", ni "ruido interior", las distracciones, el pensar en nuestras cosas, nos muestran dónde tenemos puesto el corazón. Nuestro corazón debe estar, ante todo, puesto en Dios, y a través de Él en los demás.

La oración nos hace valientes, porque, si es verdadera, no nos deja indiferentes, nos lleva a cambiar. En la oración nos damos cuenta de muchas cosas, acerca de Dios y acerca de nosotros. Por lo tanto, es muy bueno que de cada rato que pasamos junto al Señor saquemos **un propósito**: ganas de mejorar en un tema concreto, de comprometernos más en algún aspecto en el que andamos flojos, de tomar decisiones serias, o quizá cuidar un detalle pequeño pero que nos cuesta.

La oración nos lleva a la unión con Dios. Nos lleva a tratar a Dios como Padre. Nos lleva a identificarnos con el Hijo de Dios, con Jesucristo, al que amamos como Dios y hombre verdadero. Nos lleva a percibir dentro de nosotros la acción del Espíritu Santo, que es el Dulce Huésped de nuestra alma, cuando está en gracia. Y así tratamos a la Santísima Trinidad, Padre, Hijo, Espíritu Santo, y aprendemos a vivir la vida divina que Dios quiere para nosotros.

Nos imaginamos a la Santísima Virgen. ¿Cómo sería su oración? De ella nos dice el Evangelio que guardaba todas las cosas, los sucesos cotidianos que iban llenando su vida: cómo crecía Jesús, el cariño que les mostraba José, y lo meditaba en su corazón. Antes de que Jesús se encarnara en sus entrañas, la Virgen María ya estaba familiarizada con Dios porque lo trataba, y estaba muy metido en su interior. Por eso su vida fue un continuo "ver a Dios". A ella le pedimos que nos enseñe a ver a Dios, a estar siempre muy unidos a Él.

LO QUE NOS DICE LA IGLESIA

- *Dios llama incansablemente a cada persona al encuentro misterioso con El. La oración acompaña a toda la historia de la salvación como una llamada recíproca entre Dios y el hombre. **Catecismo de la Iglesia Católica**, 2590.*

- *El drama de la oración se nos revela plenamente en el Verbo que se ha hecho carne y que habita entre nosotros. Intentar comprender su oración, a través de lo que sus testigos nos dicen en el Evangelio, es aproximarnos al Santo Señor Jesús como a la Zarza ardiendo: primero contemplando a él mismo en oración y después escuchando cómo nos enseña a orar, para conocer finalmente cómo acoge nuestra plegaria. **Catecismo de la Iglesia Católica**, 2598.*

- *La oración es un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo. Los grandes orantes de la Antigua Alianza antes de Cristo, así como la Madre de Dios y los santos con El nos enseñan que la 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. Se ora como se vive, porque se vive como se ora. El que no quiere actuar habitualmente según el Espíritu de Cristo, tampoco podrá orar habitualmente en su Nombre. El "combate espiritual" de la vida nueva del cristiano es inseparable del combate de la oración. **Catecismo de la Iglesia Católica**, 2725.*

TOMANDO EL PULSO A MI VIDA

- ¿Me doy cuenta de la importancia de la oración en mi vida?
- ¿Rezo todos los días, dedicando parte de mi tiempo a ese diálogo con el Señor?
- ¿Confío en Dios todos mis afanes, alegrías y penas, ilusiones, proyectos...?