



¿Para qué
sirve rezar?
¿Por qué mi
oración es
monótona?
¿Por qué me
canso de re-
zar?
¿Existen di-
versos estilos
de oración?

DIEZ FORMAS DE ORAR

El primero de los valores vocacionales es la unión con Dios. Esta se realiza especialmente por los sacramentos. La realiza Dios mismo y sólo él lo puede hacer. Es su Espíritu quien ora en nosotros. Pero el cauce humano para la unión con Dios es la oración.

El camino humano de la oración fue realizado por Jesús. Él mantuvo una asidua relación con su Padre, en virtud de la cual podía afirmar con toda certeza: yo conozco al Padre. Es un camino que todo hombre y todo cristiano está llamado a recorrer.

Que estas páginas te alienten en tu camino personal hacia Dios y en el cultivo de este medio, la oración, indispensable en tu desarrollo vocacional.

1. La oración formal

La oración formal, es decir, con un tiempo destinado para ello y con un método adecuado es como la matriz de la oración personal. Es algo que no debe faltar en la vida cristiana, un aprendizaje que todos debemos hacer. De modo que puedas dar razón de tu oración, y enseñarla a otras personas que necesitan o desean acercarse a Dios.

Existen diversos esquemas para la oración formal. Uno de ellos se ha popularizado en los últimos años, le llaman la *lectio divina*. Pero a lo largo la historia han surgido diversos métodos con matices concretos, que normalmente responden a una sensibilidad cultural y religiosa.

Los métodos para la oración proponen fundamentalmente cuatro pasos:

- Preparación de la persona que va a orar. Esto es fundamental porque compromete el aprovechamiento de la oración. También implica una preparación de los textos, es decir, un conocimiento más preciso de los textos y de su correcta interpretación.

- Lectura o escucha de la Palabra de Dios. Es un elemento imprescindible para que esa oración se pueda llamar cristiana. Aquí se trata de escuchar y no sólo de leer. Por ello se recomienda leer varias veces, releer el texto para escucharlo con verdadera atención.

- Reflexión o profundización en torno a la Palabra. Lleva a la persona a hacer suya esa palabra por un asiduo discurrir sobre el texto, comprendiéndolo, asimilándolo, considerando su sentido.

- Aplicación práctica. La oración cristiana se traduce en obras, en un modo de vivir y comportarse al que la persona se va acercando por sucesivas aproximaciones. En este sentido hay que decir que la oración edifica nuestra personalidad cristiana. No se trata de cambios aparentes o demasiado rápidos. Más bien suelen sacarse humildes determinaciones que van tejiendo un nuevo modo de ser guiado por el Espíritu.

Se puede definir como una consideración amorosa de cosas que son trascendentes para la persona. En nuestro caso se trata de meditar la Palabra de Dios, que es acogida como palabra personalmente dirigida a nosotros.

Ofrece la base práctica para la vida de oración, el método y la experiencia fundante de una relación estable con Dios a través de su Palabra.

Su finalidad es la escucha de la Palabra. No se trata de alcanzar un estado espiritual, sino de abrirte a la escucha atenta de la Palabra de Dios y permitir que te transforme.

2. Las oraciones de la Iglesia

Otro modo muy sencillo de orar consiste en la consideración de alguna de las oraciones de la Iglesia. Oraciones que rezamos habitualmente, pero a veces no percibimos toda la riqueza de su contenido. Estas oraciones son expresión de una profunda experiencia de Dios, verdaderos modelos de oración.

Hacer una meditación sobre ellas te ayudará a redescubrirlas y a saborearlas en los momentos en que personal y comunitariamente se rezan. Es proveer de un fondo meditativo teológico y afectivo a eso que tenemos costumbre de rezar para que sea más auténtica y profundamente rezado.

El método propuesto es muy simple. Se trata de decir cada una de las palabras de una oración pero meditándolas con todo el tiempo que sea necesario, y permitir que cada palabra resuene en tu interior: ¿qué te evoca? ¿qué significa para ti? ¿qué

valores esconde? ¿a qué te invita? Es una mezcla de oración vocal y mental.

Así, por ejemplo, si quieres meditar el Padrenuestro, comenzarás con la palabra "Padre". Quizá te lleve toda la hora la sola consideración de esta palabra, tan rica en contenido. Luego puedes seguir con la palabra "nuestro". Luego, con la expresión "que estás en el cielo", y así sucesivamente.

Si se te acaba el tiempo, termina de rezar toda la oración y en otra ocasión continúa donde te quedaste. ¡Quizá te sorprenda cuánto da de sí cada una de esas oraciones y descubras por qué son un tesoro para la Iglesia!

Te propongo a continuación una lista de oraciones que son susceptibles de este tipo de meditación:

- El Padrenuestro.
- El Avemaría.
- La Salve y las otras antífonas marianas que se proponen al final de las completas: Madre el Redentor, Regina Coeli, Salve Reina de los Cielos, Bajo tu amparo...
 - El Credo el Yo confieso, el Te Deum.
 - El Señor mío Jesucristo y otros actos de contrición.
 - Los himnos litúrgicos, y en especial los que son presentados como secuencia en las solemnidades: Stabat Mater, secuencias de Pascua y Pentecostés, etc. o algunos himnos de la liturgia de las horas que son especialmente hermosos.
 - Las oraciones de los santos que son de uso muy común, como el Alma de Cristo y Tomad Señor, de san Ignacio; Haz de mí un instrumento de tu paz, de san Francisco; Padre me pongo en tus manos, de Charles de Foucauld, etc.

3. Orar con una imagen

Para los orientales las imágenes sagradas tienen un gran valor. No son meros objetos de arte, sino una traducción del misterio, tan válida como la que se hace en las fórmulas litúrgicas o en las declaraciones dogmáticas. Ellos se acercan con gran veneración a los iconos y encuentran eso que llamamos tradición: un recuerdo comunitario y profundo que de alguna manera hace presente al Señor Jesús entre nosotros.

En tu vida espiritual puedes adquirir la costumbre de archivar en tu imaginación tus iconos favoritos de Jesús. Sobre todo cuando has contemplado las escenas del evangelio. Esta es una costumbre muy cristiana, frecuente en los santos.

El método que te propongo supone tres momentos:

1º. Intenta vaciar tu mente lo más posible. Lo puedes hacer en tres tiempos: En este momento quiero vaciar mi mente de pensamientos, para que mi único pensamiento sea Jesús. Quiero vaciarme de sentimientos, para que en este momento de oración toda mi afectividad se vuelva a Jesús, el amigo. Quiero vaciar mi imaginación, para que la única imagen que ocupe mi mente sea la de Jesús.

2º. Procura fijar en tu mente una imagen de Jesús o de María, la que quieras utilizar para tu oración. Lo puedes hacer mirando una estampa físicamente, o recordándola. En cualquier caso es importante grabarla en tu imaginación, que la puedas ver con tus ojos interiores. Ya que logres fijar esa imagen, pregúntate... ¿qué pensamientos y qué sentimientos suscita en mí? Esfuérzate por relacionar la imagen con los pensamientos, los sentimientos y las resonancias bíblicas.

3º. Este es el momento más profundo de la oración. Conversar con Jesús, a quien has contemplado a partir de una imagen. Y comunicarle tus cosas, tus anhelos y preocupaciones, etc. Procura terminar rezando una oración que se relacione con esa imagen que has contemplado. No olvides lo más importante: orar es estar y conversar con quien sé que me ama. No basta con imaginar, sino que es fundamental abrir tu corazón a Dios y dejarte transformar.

4. Un misterio del rosario o del viacrucis

El rosario y el vía crucis son dos ejercicios de devoción muy estructurados y difundidos. Ambos tienen un sentido profundo: contemplar y actualizar los misterios de la vida de Jesús. El rosario incluye los misterios de la infancia, de la vida pública y de la pasión y resurrección de Jesús. El vía crucis se centra en la contemplación de la pasión, un ejercicio básico en la vida cristiana.

Estas dos devociones seleccionan los misterios centrales de la fe y promueven su contemplación. A veces se realizan mecá-

nicamente, sin darles su sentido contemplativo. Entonces van perdiendo su más profundo valor.

El modo de orar que te propongo quiere ayudarte a revalorar el vía crucis y el rosario, a través de la contemplación de uno sólo de los misterios del rosario o de las estaciones del vía crucis. Se trata de que adquieras tal experiencia personal de ese pasaje de la vida de Jesús, que, cuando participes en el rosario o en el vía crucis te sea más fácil y más familiar su contemplación.

Para hacer la contemplación de estas escenas es fundamental que cuentes con el texto bíblico, bien seleccionado y que lo estudies previamente.

5. El examen de conciencia

Es un modo de orar que se ha ido olvidando, quizá por su referencia negativa a los pecados. Pero es muy práctico y útil.

Consiste en entablar un juicio contigo mismo a la luz del Espíritu Santo e iluminado por un texto de la palabra de Dios. Implica algún modo de revisión. Se pueden usar muchísimos esquemas. Depende del carácter específico que quieras darle al examen.

En este ejercicio son importantes los actos preparatorios, por los que invocas la luz del Espíritu Santo y te abres a la acción de Dios. Consisten en pedir a Dios su gracia para saber examinarte adecuadamente. Por medio de ellos se evita el riesgo de que quede en una mera revisión a nivel humano. Como todas las formas de oración, el examen debe conducir a la unión con Dios por medio del coloquio. Tu esfuerzo por examinarte te lleva a agradecer, a pedir, a ofrecer, a dialogar personalmente con Dios.

Presentamos aquí dos tipos de examen.

El *examen cotidiano o general* es el que incluye un día y se refiere a todo tu comportamiento. Recorres las horas del día agradeciendo lo bueno y pidiendo perdón por lo malo. Se puede llevar desde tres minutos hasta una hora. Es útil dividir el día en varios períodos: del levanto a la comida, de la comida a la cena, de la cena hasta ir a dormir.

Este examen siempre debe ir precedido por un acto en el que pides gracia y seguido de una expresión de arrepentimiento.

El *examen particular* es el que se fija en un hábito o vicio que quieres erradicar o una virtud que quieres cultivar. Se hace dos o tres veces al día. Analizas si en tu comportamiento, a lo largo de un tiempo determinado, se ha repetido un acto que quieres superar, por ejemplo, el desayuno a la comida... cuántas veces... de qué manera... Lo ves, te arrepientes y pides perdón. En la noche repites lo mismo. Y así varios días... poco a poco irán disminuyendo los actos, hasta que quites el hábito.

Pero también se puede practicar con una virtud que quieres cultivar. Te preguntas cuántas veces la has practicado, le das gracias a Dios, sabiendo que es él quien obra el bien en nosotros, y le pides perseverar en ese buen propósito. Paulatinamente harás tuya esa virtud.

6. Repetir una frase

Este modo de orar es útil para cuando te encuentras fatigado, o vienes de camino y no es fácil la concentración, o para cuando estás nervioso y no puedes hacer oración con facilidad. Supone el hábito de la meditación, y es como el efecto que ese hábito produce en ti: entrar fácilmente en el espíritu de la oración cuando las circunstancias no ayudan.

Es muy simple. Consiste en repetir una frase, ya sea del evangelio, o de un salmo, o de un texto de los santos, o una jaculatoria. Estas últimas son frases diseñadas expresamente para orar. Al repetir esa frase, pausadamente, la vas aplicando a diversas realidades o a diversos momentos.

Como siempre, conviene hacer algún acto previo por el cual pides ayuda a Dios para que este momento de oración lo sea realmente, para que su Espíritu ore en ti.

Te propongo un elenco de frases que se suelen utilizar para esto, sabiendo que cada uno va teniendo sus favoritas y que incluso es bueno que sean más novedosas, tomadas de la liturgia del día o de los acontecimientos.

Frases del Evangelio:

- Señor, danos siempre de ese pan (Jn 6, 34).
- Quédate con nosotros porque es tarde y está anoche-
ciendo (Lc 24, 29)
- ¡Señor mío y Dios mío! (Jn 21, 28).

Frases de los salmos y del Antiguo Testamento:

- Mi fuerza y mi poder es el Señor (Ex 15, 2).
- Habla, Señor, que tu siervo te escucha (1 Sm 3, 10).
- Mi corazón está firme, Dios mío, mi corazón está firme
(Sal 57, 8).
- Oh Dios, qué profundos son tus proyectos (Sal 139, 17).

Jaculatorias:

- Jesús, hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador
- Danos, Señor, santos y fervorosos sacerdotes.
- Sagrado corazón de Jesús, en vos confío.
- Infunde, Señor, en nosotros un espíritu nuevo.
- En los cielos y en la tierra sea por siempre alabado el co-
razón amoroso de Jesús Sacramentado.
- Bendito sea Dios.
- Alabado sea Jesucristo.
- Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón se-
mejante al tuyo.

7. Recuerdo o previsión del día.

Oración muy recomendable para días demasiado llenos de trabajo, en los que es difícil encontrar el modo y tiempo para hacer oración. Ante todo, hay que señalar que siempre se puede encontrar tiempo para orar, y que no hay que engañarse en esto, porque así no funcionaría este modo de orar.

Consiste en recorrer con la memoria las ocupaciones y acontecimientos del día, para conseguir una vista más contemplativa, reconociendo la presencia de Cristo en medio de ellos.

Es importante hacer los preámbulos, a saber, pedir gracia para hacer la oración, disponerte adecuadamente. En este tipo de oración conviene que el lugar sea la capilla, si se puede ante el Santísimo, o en un lugar apartado de tu casa. Nunca la mesa de trabajo, para marcar claramente la diferencia entre las ocupaciones y su consideración orante.

Se puede hacer a modo de recuerdo, al final del día, o a modo de previsión, al principio del día. En el primer caso se subrayará más la gratitud, en el segundo, será una especie de ofrecimiento de obras. En ambos casos se trata de descubrir en todas las cosas, y especialmente en las personas, un don de Dios.

Después de discurrir por los recuerdos o por la previsión de los acontecimientos, hay que hacer un coloquio, hablando directamente con Dios, en el que se exprese lo que haya en tu corazón en ese momento.

8. Oración de gratitud

Existen momentos en la vida de fe en los cuales la oración se reduce a un prolongado "¡Gracias!". Se dan esas situaciones de especial plenitud, cuando captas con mucha claridad un regalo de Dios y por ello te sientes feliz.

Sería deseable que esta actitud de gratitud, espontánea y sentida, fuera cotidiana en nuestra vida de fe. Una persona más creyente, siempre estaría agradecida. Por eso conviene cultivar este tipo de oración, para habituarte a agradecer siempre.

En la Biblia se nos ofrecen abundantes ejemplos de oración de gratitud. De un modo especial hay que recordar que la acción de gracias está en el corazón de la institución de la Eucaristía y que Jesús mismo expresó su gratitud ante Dios por la revelación a los pequeños.

Esta oración es reposada, lenta, silenciosa. Consiste con frecuencia en un repaso de los acontecimientos, repitiendo entre uno y otro la palabra ¡gracias! A lo largo de la oración irás sintiendo cómo valoras cada vez más el paso de Dios en medio de

tu vida cotidiana. Conviene terminar con un coloquio en el que, con verdadero afecto, te diriges a Dios.

9. La oración del publicano

Jesús elogió la oración del publicano (Lc 18, 9-14) proponiéndola como modelo para los discípulos, especialmente delante de la oración orgullosa de los fariseos. El publicano es el hombre que se siente necesitado, que permanece abierto a la novedad de Dios y a su presencia.

Su actitud orante es descrita en la última frase del texto: el que se humilla será engrandecido. Y se refleja en sus posturas corporales: manteniéndose a distancia, no se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho. Se trata de la actitud humilde de quien se sabe pobre por su pecado, pobre de modo muy especial ante Dios. Son gestos de vergüenza, de humillación. No son hechos sólo como forma; nacen de una situación bien real y concreta.

Pero también podemos atender al contenido de su oración: "Dios mío, ten compasión de mí, que soy un pecador". Su oración versa sobre su propio pecado, pero como envuelto por la experiencia preciosa de la compasión. Hace oración su situación de pecado. Y considera la misericordia de Dios confiándose a él. Son numerosos los textos bíblicos en los cuales el pecado se hace oración.

Para hacer este tipo de oración no hacen falta muchas palabras. A lo largo de este rato de oración, es probable que se den algunos pasos, de modo muy natural y suponen un proceso:

- Recuerdas con dolor del pecado. Es una parte dolorosa de la oración. Es presentándote con la verdad, sin mentirte a ti mismo y sin intentar engañar a Dios.

- Profundizas en silencio. Un silencio profundo, receptivo. Sientes el pecado como tuyo. Te apropias de tu experiencia en vez de negarla. Esto puede ser difícil, pero es a la vez un alivio, porque se está poniendo un verdadero remedio.

- Consideras la mirada de Dios. Dios no mira el pecado para condenar, sino a la persona para salvarla. Te sientes abrazado por la mirada de Dios. Recuerdas los gestos de Cristo, por los cuales devuelves su dignidad a los pecadores. En especial pue-

des traer a tu memoria una imagen de Cristo crucificado, en la cruz asume tu pecado porque te ama.

- Relees tu situación. Sintiendo la mirada bondadosa de Dios, relees desde otra clave menos dolorosa la situación.
- Agradeces el perdón. La oración termina con un gesto de gratitud a Dios, que siempre perdona.

10. La visita a Jesús sacramentado

Supone una sensibilidad especial: el hombre, que se ha alimentado de la Eucaristía y ha experimentado el gran misterio de la presencia sacramental de Jesús, vuelve allí, ante el sagrario, para ofrecer humildemente, como respuesta agradecida, su propia presencia.

Tu presencia ante Jesús que está presente, concreta y profundiza la definición de la oración: trato de amistad. Es verdad: Jesús es el mejor de los amigos, porque ha entrado en nuestra vida sólo para hacer el bien. Su presencia es la mejor noticia. Tu presencia es la más clara respuesta.

La forma tradicional de "visita" subraya también esta dimensión amistosa. A quien se visita es a los amigos. Entre más amigos son, con más frecuencia se los visita.

Por eso este tipo de oración viene marcada también por tu presencia humilde y silenciosa. No hay que decir demasiadas palabras no prolongar rezos, sino contemplar, agradecer, estar presente.

De un modo sencillo, se pueden marcar algunos pasos o etapas en la oración eucarística:

a) Conciencia actual de la presencia. Consideras lo que significa, lo que vale, su trascendencia. Percibes cómo esa presencia no es la de una cosa, sino la de una persona; y que está presente para ti, para cada hombre y mujer, bajo la forma de una amistad. Acoges esa presencia sacramentada con devoción, adorando. Esto se expresa muy bien permaneciendo de rodillas por un rato.

b) Guardas silencio. Se trata de mirar a Jesús... y dejar que él te mire. Como se hace con las personas que amas. Contemplas su presencia y te dejas cautivar por él. Lo miras subrayan-

do la amistad que te une a él, la alegría de estar en su presencia.

c) Recuerdas la historia. Después de este silencio comienza a surgir un cierto tema. No es un rollo que sacas, sino un tema que simboliza tu historia con Jesús: puede ser una canción o un poema; el contenido de una meditación o el recuerdo de un texto bíblico; una jaculatoria o tu experiencia de fe de las últimas horas. Es un recuerdo de tu historia con él, cargado de afectos.

d) Coloquio. Toda la oración eucarística es como un coloquio, pero hay un momento especial en el cual abres más profundamente tu corazón. Es un momento aún más reverente y silencioso. Como cuando estás con un amigo, ya has platicado con él, y simplemente agradeces y disfrutas su compañía.

e) Intercesión. Es una parte típica de la oración eucarística. Pides al Señor por las necesidades de los demás. Se subrayan sus necesidades espirituales. En concreto, para que su amor y su amistad llegue a todos los hombres. Es un momento especial para orar por los sacerdotes, los religiosos, los seminaristas, todos los llamados a una especial amistad con él.

f) Adoración. Todo el tiempo de la visita es adoración, pero conviene terminar con un acto expreso en el que adoras a Jesús como el Hijo de Dios lleno de misericordia.

AL SERVICIO DE LAS VOCACIONES



Hermandad de Sacerdotes
OPERARIOS DIOCESANOS

#vocationalchallengeWYD