



Se recogen a continuación argumentos habituales de la vida cristiana, que provienen de muy diversas fuentes, como el Catecismo de la Iglesia Católica; de los escritos de algunos santos; de las enseñanzas de los Papas; de las obras de autores espirituales y teólogos, junto con los testimonios de oración de cristianos de diversas épocas.

1. ¿Cuál es el sentido de la oración de meditación?

- Enseña el **Catecismo de la Iglesia:**

2699 El Señor conduce a cada persona por los caminos de la vida y de la manera que él quiere. Cada fiel, a su vez, le responde según la determinación de su corazón y las expresiones personales de su oración.

No obstante, la tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración: **la oración vocal, la meditación, y la oración de contemplación.**

Tienen en común un rasgo fundamental: el recogimiento del corazón. Esta actitud vigilante para conservar la Palabra y permanecer en presencia de Dios hace de estas tres expresiones tiempos fuertes de la vida de oración.

- **La meditación es una búsqueda orante, que hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo.** (*Catecismo, 2723*).
- La meditación lleva a unirnos con Dios y a tratarle personalmente, en una conversación de amor, como nos enseñó Jesucristo.
- La oración es también un don de Dios, que hay que pedir con humildad.

Santa Teresa: oración es tratar de amistad con Quien sabemos que nos ama

No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad. estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama (Vida, 8, 2).

- Cuando le preguntaron a **Juan Pablo II** sobre la oración respondió

Comúnmente se considera una conversación. En una conversación hay siempre un “yo” y un “tú”. En este caso un Tú con la T mayúscula.

La experiencia de la oración enseña que si inicialmente el “yo” parece el elemento más importante, uno se da cuenta luego de que en realidad las cosas son de otro modo. **Más importante es el Tú, porque la oración parte de la iniciativa de Dios.**

En la oración, por tanto, el verdadero protagonista es Dios.

- **La humildad es la base de la oración** (Catecismo, 2559) **que es un trato filial, amoroso, cordial, confiado y continuo con nuestro Padre Dios; un diálogo de amor** entre dos personas que se aman.
- El **Catecismo** (2168-2589) muestra como oraban las grandes figuras del Antiguo Testamento:

Abraham: con audaz confianza en Dios

Jacob, en su lucha con el ángel: su lucha simboliza el “combate de la fe” y la victoria de la perseverancia en la oración.

Moisés: Se lee en la Escritura que “Dios hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con su amigo”.

El rey David rogaba perdón a Dios por sus pecados y los de su pueblo.

El profeta Elías gritaba con confianza: “¡Respóndeme, Señor, respóndeme”!

2. ¿Cómo oraba Jesús?

- El **Evangelio** cuenta en muchos pasajes como oraba Jesucristo. Jesús nos **enseñó a orar:**
 - **con fe,**
 - **con confianza filial, de hijos,**
 - **con una disposición del corazón para hacer la oración del Padre**
- **Habitualmente Jesús oraba solo,** sobre todo antes de los momentos más importantes de su vida.
- Oraba constantemente, porque estaba en la presencia del Padre y nos enseñó

a **retirarnos para orar de forma habitual**: “de madrugada, todavía muy oscuro, se levantó, salió y se fue a un lugar solitario, y allí oraba ” (Marcos, 1, 35).

- Oró especialmente **durante sus cuarenta días en el desierto**.
- **Oró antes de elegir a los doce apóstoles**: “se fue él al monte a orar y se pasó la noche en oración a Dios. Y cuando se hizo de día llamó a sus discípulos y eligió a los doce” (Lucas, 6, 12).
- **Oró en Getsemaní, antes de su Pasión**.
- Sus últimas palabras fueron una oración al Padre.
- Otras veces Jesucristo oraba en compañía de otras personas, o pedía que le acompañaran, como en Getsemaní.

Son tantas las escenas en las que Jesucristo habla con su Padre, que resulta imposible detenernos en todas. Pero pienso que no podemos dejar de considerar las horas, tan intensas, que preceden a su Pasión y Muerte, cuando se prepara para consumir el Sacrificio que nos devolverá al Amor divino.

En la intimidad del Cenáculo su Corazón se desborda: se dirige suplicante al Padre, anuncia la venida del Espíritu Santo, anima a los suyos a un continuo fervor de caridad y de fe.

Ese encendido recogimiento del Redentor continúa en Getsemaní, cuando percibe que ya es inminente la Pasión, con las humillaciones y los dolores que se acercan, esa Cruz dura, en la que cuelgan a los malhechores, que El ha deseado ardientemente. *Padre, si es posible, aparta de mí este cáliz* (Lc XXII, 42.). Y enseguida: *pero no se haga mi voluntad, sino la tuya* (Lc XXII, 42.).

Más tarde, cosido al madero, solo, con los brazos extendidos con gesto de sacerdote eterno, sigue manteniendo el mismo diálogo con su Padre: *en tus manos encomiendo mi espíritu* (Lc XXIII, 46.) (*Amigos de Dios*, 240)

3. ¿Siempre se ha hecho de este modo la oración en la Iglesia?

Sí. El mejor ejemplo para la oración de cristiano es la oración de la Virgen María

- El Catecismo (2617-19) enseña como **la Virgen** cooperó con su oración, de manera única, en la salvación de los hombres:
 - **En la Anunciación**, para la concepción de Cristo.
 - **En el Magnificat**, que fue un canto de alabanza a Dios.
 - **En las Bodas de Caná**, para pedir el primer milagro.

- **En Pentecostés**, para la formación de la Iglesia

En el Calvario, junto al patíbulo, reza. No es una actitud nueva de María. Así se ha conducido siempre, cumpliendo sus deberes, ocupándose de su hogar. Mientras estaba en las cosas de la tierra, permanecía pendiente de Dios. Cristo, *perfectus Deus, perfectus homo* (Símbolo *Quicumque*), quiso que también su Madre, la criatura más excelsa, la llena de gracia, nos confirmase en ese afán de elevar siempre la mirada al amor divino.

Recordad la escena de la Anunciación: baja el Arcángel, para comunicar la divina embajada –el anuncio de que sería Madre de Dios–, y la encuentra retirada en oración. María está enteramente recogida en el Señor, cuando San Gabriel la saluda: *Dios te salve, ¡oh llena de gracia!, el Señor es contigo* (Lc I, 28.).

Días después rompe en la alegría del *Magnificat* –ese canto mariano, que nos ha transmitido el Espíritu Santo por la delicada fidelidad de San Lucas–, fruto del trato habitual de la Virgen Santísima con Dios. (*Amigos de Dios*, 241)

La oración de los Apóstoles

- Cuentan los Hechos de los Apóstoles que **los Apóstoles Pedro y Juan** subían al Templo para la oración de la hora nona. (Hechos, III.1)
 - **San Pedro** recibió la indicación de predicar el Evangelio a los gentiles mientras estaba haciendo oración en la azotea de la casa de Simón el curtidor, en Joppe. (Hechos, 19, 9)
 - **San Pablo** se pasó una noche entera rezando en la cárcel de Filipos.

La oración de los Primeros Cristianos

- **Los primeros cristianos** perseveraban en la doctrina de los Apóstoles y en la comunión, en la fracción del pan y **en la oración**. (Hechos, 2, 42)
- Escribe san Agustín: "Sin la oración de Esteban, la Iglesia no tendría a Pablo" (*Sermón 382*)

Los Padres y santos de la Iglesia de los primeros siglos

San Cripriano (obispo y mártir, 200-258): "El que ora, hermanos muy amados, no debe ignorar como oraron el fariseo y el publicano en el templo.

Éste último, sin atreverse a levantar sus ojos al cielo, sin osar levantar sus manos, tanta era su humildad, se daba golpes de pecho y confesaba los pecados ocultos en su interior, implorando el auxilio de la divina misericordia, mientras que el fariseo oraba satisfecho de si mismo; y fue justicado el publicano, porque el orar no puso la esperanza de la salvación en la convicción de su propia inocencia, ya que nadie es inocente, sino que oró confesando humildemente sus pecados y Aquel que perdona a los humildes escuchó su oración"

(*Sobre la oración del Señor*).

4. ¿Se puede ser buen cristiano sin rezar?

No. Recuerdan los santos:

Santa Teresa: Quien no hace oración no necesita demonio que le tienta.

San Alfonso María de Liguori: "Es, pues, por la oración por la que todos los santos no sólo se han salvado, si no que han llegado a ser santos. Los condenados se han condenado por no haber orado; si hubieran orado no se hubieran condenado (*Del gran medio de la oración*).

San Josemaría: —Santo, sin oración?... —No creo en esa santidad (*Camino*, 107). Tu vida de apóstol vale lo que vale tu oración. (*Camino*, 108). La oración es el cimiento de la vida espiritual (*Camino*, 83)

- Para recorrer el camino de la santidad se necesita hacer oración vocal y mental. La oración es el camino que nos conduce a la intimidad divina: en la oración se aprende a amar a Dios y a conocer su Voluntad.

- **Recuerda el Catecismo:**

2697 La oración es la vida del corazón nuevo. Debe animarnos en todo momento. Nosotros, sin embargo, olvidamos al que es nuestra Vida y nuestro Todo.

Por eso, los Padres espirituales, en la tradición del Deuteronomio y de los profetas, insisten en la oración como un "recuerdo de Dios", un frecuente despertar la "memoria del corazón": "Es necesario acordarse de Dios más a menudo que de respirar" (San Gregorio Nacianceno, or. theol. 1, 4).

Pero no se puede orar "en todo tiempo" si no se ora, con particular dedicación, en algunos momentos: son los tiempos fuertes de la oración cristiana, en intensidad y en duración.

5. ¿Qué es hacer oración mental de meditación, y cuáles son sus rasgos?

- Es **hablar con Dios**, quererle, darle gracias, pedirle perdón, pedirle que nos ayude.
- Es un **diálogo de enamorados**.
- Santa Teresa: "Pensar y entender qué hablamos y con quién hablamos y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor. Pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir es oración mental. No penséis es otra algarabía, ni os espante el nombre. Rezar el Paternóster y Avemaría o lo que quisierais, es oración vocal".

Rasgos de la oración

- San Juan Crisóstomo: "La oración es perfecta cuando reúne la fe y la confesión; el leproso demostró su fe postrándose, y confesó su necesidad con sus palabras. (Homilía sobre san Mateo, 25)
- Santo Tomás de Aquino explica cuales son los rasgos de la oración: "La oración ha de ser confiada, recta, ordenada, devota y humilde". (*Sobre el Padrenuestro*, 1, c, 121)

6. ¿Qué no es meditar?

- Enseña el Catecismo y la experiencia de la Iglesia:
- Meditar no es un **simple esfuerzo psicológico de concentración mental**.
- No se queda en **el brote espontáneo de un simple impulso interior**.
- No consiste en **reflexionar sobre un tema espiritual**: por ejemplo, lo importante que es vivir en gracia de Dios.
- No consiste en **auto-analizarse**: *he hecho esto, he fallado en lo otro...*
- No es un **monólogo** consigo mismo.
- No es un tiempo para organizarse; para hacer planes de evangelización; para apuntar ideas espirituales, sin que eso lleve al diálogo amoroso con el Señor.
- No es una plegaria perdida a un Dios impersonal y lejano.
- No es una especie de *agencia de carácter espiritual*, **ni el recurso para obtener todo lo que deseamos**. Dios ya sabe lo que nos conviene, aunque nosotros no lo entendamos.

7. ¿Hay algún método para orar bien?

- Cada uno tiene su propia manera de rezar.

El **Catecismo de la Iglesia** (2623 a 2643) explica las diversas **formas de oración**:

- El **Catecismo de la Iglesia** (2623 a 2643) explica las diversas **formas de oración**
- **La bendición y la adoración.**
- **La oración de petición.**
- **La oración de intercesión.**
- **La oración de acción de gracias.**
- **La oración de alabanza.**

- **San Josemaría: el amor es ingenioso**

“Los hijos de Dios no necesitan un método, cuadriculado y artificial, para dirigirse a su Padre. El amor es inventivo, industrial; si amamos, sabremos descubrir caminos personales, íntimos, que nos lleven a este diálogo continuo con el Señor.”

8. Yo rezo de vez en cuando, pero sólo cuando me siento *inspirado...*

- San Agustín recomienda ser constante en la oración y en la petición:

" llama con tu oración a su puerta, y pide, y vuelve a pedir. No será El como el amigo de la parábola: se levantará y te socorrerá; no por aburrido de ti: está deseando dar; si ya llamaste a su puerta y no recibiste nada, sigue llamando que está deseando dar. Difiere darte lo que quiere darte para que más apetezcas lo diferido; que suele no apreciarse lo aprisa concedido". Sermón 105.

- **El Catecismo** (2720) recuerda que la Iglesia invita a los fieles a una **oración regulada**.

2698 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.

- Juan Pablo II

Si nos miramos solamente a nosotros mismos, con nuestros límites y nuestros pecados, pronto seremos presa de la tristeza y del desánimo. Pero si mantenemos nuestros ojos vueltos al Señor, entonces nuestros corazones se llenarán de esperanza, nuestras mentes serán iluminadas por la luz de la verdad, y llegaremos a conocer la plenitud del Evangelio con todas sus promesas y su plenitud de vida.

Si verdaderamente deseáis seguir a Cristo, si queréis que vuestro amor a Él crezca y dure, debéis ser asiduos en la oración. Ella es la llave de la vitalidad de vuestro vivir en Cristo. Sin la oración, vuestra fe y vuestro amor morirán. Si sois constantes en la oración cotidiana y en participación dominical de la Misa, vuestro amor a Jesús crecerá. Y vuestro corazón conocerá la alegría y la paz profundas, una alegría y una paz que el mundo no logrará daros jamás. (Nueva Orleans. EE.UU. 12-IX-1987).

Los que se aman procuran tratarse. Cuando un joven se enamora, aunque esté muy ocupado, pone todos los medios para hablar o estar con su novia.

¿No?... ¿Porque no has tenido tiempo?... –Tienes tiempo. Además, ¿qué obras serán las tuyas, si no las has meditado en la presencia del Señor, para ordenarlas? Sin esa conversación con Dios, ¿cómo acabarás con perfección la labor de la jornada?... –Mira, es como si alegraras que te falta tiempo para estudiar, porque estás muy ocupado en explicar unas lecciones... Sin estudio, no se puede dar una buena clase.

La oración va antes que todo. Si lo entiendes así y no lo pones en práctica, no me digas que te falta tiempo: ¡sencillamente, no quieres hacerla! (*Surco*, 448)

Oración, ¡más oración! –Parece una incongruencia ahora, en tiempo de exámenes, de mayor trabajo... La necesitas: y no sólo la habitual, como práctica de piedad; oración, también durante los ratos perdidos; oración, entre ocupación y ocupación, en vez de soltar la mente en tonterías. No importa si –a pesar de tu empeño– no consigues concentrarte y recogerte. Puede valer mucho más esta meditación que aquella que hiciste, con toda comodidad, en el oratorio. (*Surco*, n. 449)

9. ¿Cómo se aprende a rezar? Yo no sé rezar.

Recuerdan los santos:

- San Bernardo:

"No calles, no guardes silencio en su presencia. Háblale, para que Él también te hable" (*Homilía en la Natividad de la B. Virgen María*).

- San Pedro Damiano:

"Es la elevación de la mente a Dios y la petición de lo que se necesita de Dios. *Catena Aurea*, Volumen III, p. 304)

- Santa Teresa:

"Procuraba, lo más que podía, traer a Jesucristo, nuestro bien y Señor, dentro

de mí presente. Y ésta era mi manera de oración. Si pensaba en algún paso, le representaba en lo interior; aunque lo más gastaba en leer buenos libros, que era toda mi recreación; porque no me dio Dios talento de discurrir con el entendimiento ni de aprovecharme con la imaginación; que la tengo tan torpe, que, aun para pensar y representar en mí (como lo procuraba traer) la humanidad del Señor, nunca acababa. (Vida 4,7).

- A rezar se aprende **rezando**, porque pedirle a Dios con humildad que nos enseñe a rezar **ya es hacer oración**.

10. ¿Qué es lo primero que hay que hacer a la hora de meditar?

- **Conviene pedirle luces al Espíritu Santo** con oraciones como: **Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos la gracia de tu Amor.**

“El Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad, porque ni siquiera sabemos que nos conviene pedir, pero el Espíritu mismo intercede con frecuencia por nosotros, con gemidos inefables (Romanos, 8,26)

- **Jesucristo enseña a orar en un lugar adecuado, en soledad y en silencio:**

5] Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que son amigos de orar puestos de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para exhibirse delante de los hombres; en verdad os digo que ya recibieron su recompensa. [6] Tú, por el contrario, cuando te pongas a orar, entra en tu aposento y, cerrada la puerta, ora a tu Padre, que está en lo oculto; y tu Padre, que ve en lo oculto, te recompensará. [7]

Y al orar no empleéis muchas palabras como los gentiles, que se figuran que por su locuacidad van a ser escuchados. [8] No seáis, pues, como ellos; porque bien sabe vuestro Padre de qué tenéis necesidad antes de que se lo pidáis. [9]

Vosotros, pues, orad así: Padre nuestro, que estás en los Cielos, santificado sea tu Nombre; [10] venga tu Reino; hágase tu voluntad así en la tierra como en el Cielo. [11] El pan nuestro de cada día dánosle hoy; [12] y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores; [13] y no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal. [14] Pues si perdonáis a los hombres sus ofensas, también os perdonará vuestro Padre Celestial. [15] Pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestros pecados. (Mateo, 6, 5-7)

- **En un lugar adecuado:**

- Como enseña el **Catecismo** (2691), aunque se puede rezar en todas partes, **conviene buscar un lugar favorable: siempre que sea posible, una iglesia, una capilla, un oratorio, junto al Sagrario.**

- **Orar junto al Sagrario** es hacer un acto de fe en la Eucaristía y seguir la lógica de los enamorados, que pueden comunicarse mediante un e-mail, mediante el móvil, etc., pero que, siempre que pueden, buscan estar materialmente **juntos**.

- **¿Qué es mejor: orar en soledad o en compañía de otros?**

El Señor enseñó a orar –con su vida y su palabra- de las dos formas: en soledad, y de forma comunitaria.

La Iglesia recomienda las dos:

- En unas ocasiones, hay que orar de forma comunitaria, como cuando se reza el Rosario en familia. Esa oración comunitaria agrada mucho a Dios.
- En otras, conviene orar de forma individual. Eso no significa necesariamente que haya que orar aislado de los demás: se puede orar de forma individual junto a otras personas que también oran, aunque estén todas juntas.

- **Conviene cuidar el silencio:**

- Se trata de lograr, **mediante un silencio exterior, un silencio interior**.
- Eso no significa que el mundo exterior que nos rodea deba estar en silencio: a veces no será posible. Lo importante es el **silencio del alma**, el sosiego espiritual que favorece la unión con Cristo: a eso se llama "**recogimiento interior** en Dios".
- Pablo VI hablaba de la lección de oración en silencio de la Sagrada Familia en Nazaret:

"Su primera lección es el silencio. Cómo desearíamos que se renovara y fortaleciera en nosotros el amor al silencio, este admirable e indispensable hábito del espíritu, tan necesario para nosotros, que estamos aturdidos por tanto ruido, por tanto tumulto, tantas voces de nuestra ruidosa y agitada en extremo vida moderna".

11. ¿Qué es el silencio interior?

- **Es el silencio del alma, que lleva a recogerse en el Señor.** Es decir, es el silencio

que se alcanza cuando una persona se *recoge*, entra *dentro de sí misma* con serenidad, y se pone en presencia de Dios.

- Ese silencio se consigue luchando por apartar todo lo que nos distrae de Dios.
- Dice **san Juan Crisóstomo**: “cuando ores, entra en tu aposento. Bien está que cierres las puertas de tu habitación, **pero otra cosa quiere Dios antes que eso, que cierres también las puertas de tu alma**” (In Mat, 19,3)
- En ese **clima sereno** de silencio externo e interno, hay que pedirle al Señor el don de la fe y de la oración.
- **Conviene hacer muchos actos de fe** durante el tiempo de oración: *¡Señor, creo que estás aquí, conmigo! ¡Creo que me ves y que me oyes!*

12 ¿Puedes poner un ejemplo de oración de meditación?

- Al inicio de tu oración de meditación puedes decir esta plegaria, considerando cada frase, procurándola decir de verdad con el corazón y elevando el alma a Dios:

—**Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí**

Y le agradeces que se haya quedado en la Eucaristía. Le puedes decir: *¡Gracias, Señor, por estar aquí, a mi lado, con tu Cuerpo, con tu Sangre, con tu Alma y tu Divinidad!*

— **Creo que me ves, que me oyes**

— **Te adoro con profunda reverencia**

— **Te pido perdón por mis pecados** Puedes hacer en tu interior un acto de contrición profundo y sincero, diciéndole que no le quieres ofender más.

— **Y gracia para hacer con fruto este rato de oración.**

—**Madre Mía Inmaculada.** Y le pides ayuda a la Virgen para que te ayude a tratar a su hijo.

—**San José, mi Padre y Señor.** Puedes trasladarte, con la imaginación al taller de san José; y contemplar como trabajaban juntos, como hablaban Jesús, María y José. Puedes pedirle que te ayude a tratar a Jesús con esa misma sencillez.

— **Angel de la Guarda, Interceded por mí.** Pídele a tu Ángel Custodio -el Ángel de la Guarda-, que está en la presencia de Dios, que te ayude a tener intimidad con Jesucristo.

13. ¿Qué más se necesita para orar bien?

- **Fe.** Recuerda san Agustín: "si la fe falta, la oración es imposible. Luego, cuando oremos, creamos y oremos para que no falte la fe. La fe produce la oración, y la oración produce a su vez la firmeza de la fe". (Catena Aurea).
- **Humildad.** Háblale al Señor como los pobres y enfermos del Evangelio. No como el fariseo, sino como el publicano pecador, diciéndole: *¡Dios mío, ayúdame, que no sé rezar, que soy un pobre pecador*"... y estarás empezando a rezar.
- **Confianza.** Acude al Señor con la seguridad de que te oye, y que quizás está esperando que seas tenaz y constante en tu oración, como la "viuda inoportuna" de la que habla el Evangelio, que pedía y oraba sin desfallecer, para concederte lo que le pides, si es conveniente.
- **Sinceridad.** Háblale al Señor como un hijo habla a su padre.
- **Valentía.** Pregúntale, sin miedo: Dios mío, ¿Qué quieres de mí?
- **Generosidad:** La oración generosa lleva a estar dispuesto a hacer la Voluntad de Dios.
- **Perseverancia.** Conviene rezar un día y otro, sin desanimarse, sabiendo que Dios nos escucha siempre.

14. ¿Cómo puedo preparar la oración a lo largo del día?

- Procurando pensar en Dios en los distintos momentos del día: cuando estás en tu casa con tu familia, cuando estás en clase, cuando te diviertes con tus amigos, cuando haces deporte.
- Rechazando pensamientos de soberbia y de vanidad, que nos alejan de Cristo.
- Quitando lo que haya de envidia y de rencor a los demás en el corazón.
- Luchando contra la sensualidad.
- En definitiva, procurando tener **un corazón enamorado de Dios.**

"Con esta búsqueda del Señor, toda nuestra jornada se convierte en una sola íntima y confiada conversación. Lo he afirmado y lo he escrito tantas veces, pero no me importa repetirlo, porque Nuestro Señor nos hace ver –con su ejemplo– que ése es el comportamiento certero: oración constante, de la mañana a la noche y de la noche a la mañana.

Cuando todo sale con facilidad: ¡gracias, Dios mío! Cuando llega un momento difícil: ¡Señor, no me abandones! Y ese Dios, *manso y humilde de corazón* (Mt XI, 29.), no olvidará nuestros ruegos, ni permanecerá indiferente, porque El ha afirmado: *pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá* (Lc XI, 9.)". (*Amigos de Dios*, 247)

15. A veces quiero hacer oración y no se me ocurre nada.

- Se trata de hablar con el Señor **de forma sencilla y natural**, como se habla con un padre, con un amigo: abriendo el corazón, explayándose.
- Puede ser bueno **que te lleves habitualmente un texto para meditar**. Unas veces lo necesitarás, y otras no.

Santa Teresa decía:

"Jamás osaba comenzar a tener oración sin un libro; que tanto temía mi alma estar sin él en oración, como si con mucha gente fuera a pelear. Con este remedio, que era como una compañía o escudo en que había de recibir los golpes de los muchos pensamientos, andaba consolada.

Porque la sequedad no era lo ordinario, mas era siempre cuando me faltaba libro, que era luego desbaratada el alma, y los pensamientos perdidos; con esto los comenzaba a recoger y como por halago llevaba el alma.

Y muchas veces, en abriendo el libro, no era menester más. Otras leía poco, otras mucho, conforme a la merced que el Señor me hacía. (*Libro de la Vida*, cap. 4 ,9).

Yo estuve más de catorce que nunca podía tener aun meditación sino junto con lectura. (*Camino de perfección*, cap. 17, 3).

6. Recomiéndame un texto para meditar

- El texto por excelencia para un cristiano son **los Evangelios**, donde se narra la vida de nuestro Señor.
- Puedes meditar, por ejemplo, la Pasión del Señor, y pedirle perdón, uniéndote a sus sufrimientos.

"Una Cruz. Un cuerpo cosido con clavos al madero. El costado abierto... Con Jesús quedan sólo su Madre, unas mujeres y un adolescente. Los apóstoles, ¿dónde están? ¿Y los que fueron curados de sus enfermedades: los cojos, los ciegos, los leprosos?... ¿Y los que le aclamaron?... ¡Nadie responde! Cristo, rodeado de silencio.

También tú puedes sentir algún día la soledad del Señor en la Cruz. Busca entonces el apoyo del que ha muerto y resucitado. Procúrate cobijo en las llagas de sus manos, de sus pies, de su costado. Y se renovará tu voluntad de recomenzar, y reemprenderás el camino con mayor decisión y eficacia". (*Via Crucis*)

- Otra posibilidad consiste en meditar **los textos litúrgicos**; por ejemplo, los salmos que se hayan leído ese día en la celebración de la Eucaristía.

Tu oración debe ser litúrgica. -Ojalá te aficiones a recitar los salmos, y las oraciones del misal, en lugar de oraciones privadas o particulares. (*Camino*, n. 86.)

- **Un libro de la Sagrada Escritura para la meditación diaria: El libro de los Salmos**
- Puedes preguntar a la persona que te asesora espiritualmente, para que te sugiera algún **texto espiritual acomodado a tus circunstancias**.
- **Es conveniente tomar notas a lo largo del día.**
- Por ejemplo, es posible que cuando vayas en el bus o en la *guagua*, el Espíritu Santo te haga ver en el alma que podrías mejorar en algún aspecto de tu vida cristiana: por ejemplo, en el modo de vivir la Santa Misa. Si no apuntas esa idea en algún sitio, es posible que se te olvide. Una vez apuntada, esa misma tarde puedes preguntarle al Señor, en la intimidad de tu oración: *Jesús: ¿Cómo puedo quererte más durante la Misa? ¿Qué puedo hacer?* Y procuras escucharle.

17. Yo me suelo distraer con cualquier cosa, y rezar me cuesta mucho esfuerzo...

- Te puedes proponer, por ejemplo:

-- sentarte más cerca del Sagrario.

-- ir siempre con los Evangelios, o con algún libro de lectura espiritual.

-- mirar una imagen que te ayude a orar.

-- sentarte lejos de la puerta de la iglesia o de la capilla, para no distraerte con los que entran y salen.

-- no arrellanarte en el banco, ni ponerte de modo que te acabes durmiendo...

Qué puedo hacer, si me sigo distraendo cuando hago oración?

Santa Teresa comparaba los comienzos de la oración con los esfuerzos que tiene que hacer una persona para sacar agua de un pozo. Al comienzo cuesta mucho. Pero, recomienda la Santa, la persona que comienza a hacer oración tiene que seguir con mucha confianza: Dios le ayudará.

"De los que comienzan a tener oración podemos decir son los que sacan el agua del pozo, que es muy a su trabajo, como tengo dicho, que han de cansarse en recoger los sentidos, que, como están acostumbrados a andar derramados, es harto trabajo. (...)

Pues ¿qué hará aquí el que ve que en muchos días no hay sino sequedad y disgusto y dessoro y tan mala gana para venir a sacar el agua, que si no se le acordase que hace placer y servicio al Señor de la huerta y mirase a no perder todo lo servido y aun lo que espera ganar del gran trabajo que es echar muchas veces el caldero en el pozo y sacarle sin agua, lo dejaría todo? (...)

Pues, como digo, ¿qué hará aquí el hortelano? Alegrarse y consolarse y tener por grandísima merced de trabajar en huerto de tan gran Emperador.

Y pues sabe le contenta en aquello y su intento no ha de ser contentarse a sí sino a El, alábele mucho, que hace de él confianza, pues ve que sin pagarle nada tiene tan gran cuidado de lo que le encomendó. Y ayúdele a llevar la cruz (...) y tiempo vendrá que se lo pague por junto.

No haya miedo que se pierda el trabajo. A buen amo sirve. Mirándole está. No haga caso de malos pensamientos". (*Libro de la Vida*, cap. 11, 9-10).

19. Pero ¿de qué se habla con Dios en la meditación?

- **No hay "temas prefijados". Es la conversación amorosa con tu Padre Dios. El tema es... todo lo que lleves en el alma, en el entendimiento, en el corazón:**

"orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?" -¿De qué? De El, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio.

En dos palabras: conocerle y conocerte: "¡tratarse!"

20. Hay veces que intento meditar, pero tengo la cabeza como embotada Puede ser el momento para dejar hablar al corazón:

"Tu inteligencia está torpe, inactiva: haces esfuerzos inútiles para coordinar las ideas en la presencia del Señor: ¡un verdadero atontamiento! No te esfuerces, ni te preocupes. – Óyeme bien: es la hora del corazón" (*Camino*, 102).

Santa Teresa recordaba su experiencia:

Y muy muchas veces, algunos años, tenía más cuenta con desear se acabase la hora que tenía por mí de estar en oración, y escuchar cuándo daba el reloj, que no en otras cosas buenas; y hartas veces no sé qué penitencia grave se me pusiera delante que no la acometiera de mejor gana que recogerme a tener oración.

Y es cierto que era tan incomportable la fuerza que el demonio me hacía o mi ruin costumbre que no fuese a la oración, y la tristeza que me daba en entrando en el oratorio, que era menester ayudarme de todo mi ánimo (que dicen no le tengo pequeño y se ha visto me le dio Dios harto más que de mujer, sino que le he empleado mal) para forzarme, y en fin me ayudaba el Señor.

Y después que me había hecho esta fuerza, me hallaba con más quietud y regalo que algunas veces que tenía deseo de rezar. (*Libro de la Vida*, cap. 8, 7).

21. No sé cómo hay que dirigirse a Dios

- Del modo más sencillo: como se habla a un Padre, a un Amigo. La oración **no es un discurso**.
- Puedes contemplar una imagen de la Virgen, meditar sobre la Pasión.. Santa Teresa procuraba contemplar todas las noches, antes de acostarse, a Cristo sufriendo en el Huerto de los Olivos y le acompañaba en su dolor.

Tenía este modo de oración: que, como no podía discurrir con el entendimiento, procuraba representar a Cristo dentro de mí, y hallábame mejor -a mi parecer- de las partes adonde le veía más solo.

Parecíame a mí que, estando solo y afligido, como persona necesitada me había de admitir a mí. De estas simplicidades tenía muchas. En especial me hallaba muy bien en la oración del Huerto. Allí era mi acompañarle.

Pensaba en aquel sudor y aflicción que allí había tenido, si podía. Deseaba limpiarle aquel tan penoso sudor (...) Muchos años, las más noches antes que me durmiese, cuando para dormir me encomendaba a Dios, siempre pensaba un poco en este paso de la oración del Huerto, aun desde que no era monja, porque me dijeron se ganaban muchos perdones.

Y tengo para mí que por aquí ganó muy mucho mi alma, porque comencé a tener oración sin saber qué era, y ya la costumbre tan ordinaria me hacía no dejar esto, como el no dejar de santiguarme para dormir. (*Libro de la Vida*, cap. 9, 4).

22. Pero, ¿y qué le digo a Dios ? ¿Qué le cuento en la oración?

- Díle lo que nazca de tu corazón: es un diálogo de amor.
- **Cuéntale tus alegrías:** lo que te ilusiona, lo que tienes el corazón.
- Dale gracias por las cosas buenas que te han sucedido.
- **Cuéntale tus penas.** Dios te consolará. Pídele ayuda.
- **Cuéntale tus preocupaciones.**
- **Pídele por los demás:** Por la Iglesia, por el Papa, por los Obispos, por los sacerdotes, por los religiosos, por los misioneros... Pídele por tus padres, por tus hermanos, por tus amigos, por tus compañeros de clase o de equipo de deporte. Por todos los que sufren, por los que están solos...

- **Procura desagraviar en tu oración;** es decir: darle al Señor el amor que otros le niegan, y consolarle por las ofensas que recibe:

Así oraba María Ignacia García Escobar:

- “No se me oculta lo mucho que se te ofende en el mundo. Sí, Jesús [...]... ¡es tan triste ver el pago que recibes, a cambio de la muerte que escogiste solamente por nuestro amor! No se comprende que esto ocurra si no es porque no se te conoce. [...]: conociéndote, es imposible dejarte de amar. Y no; con un amor tibio, mezquino, pobre, -¡no!— no se te ama hasta la locura, pues dándose cuenta el alma de lo que te debe, y con la bondad y misericordia que te cuidas de ella, sin Ti no quiere la vida; no acierta a respirar sin Ti. Pero, aunque no se me oculta..., el pago que recibes de la mayoría de los corazones, al palparlo tan de cerca, pienso y me digo: ¡Pobres almas! [...] ¡¡¡Que vean, Señor, que vean!!!”

23. Es que a veces rezo y rezo, y Dios no me dice nada...

- ¿No te dice nada? Pero, ... ¿le escuchas? ¿Le pides que te hable?
- Así rezaba San Josemaría

¡Señor! Dame la virtud del orden. (Creo que es virtud y fundamental, por eso la pido.)

¡¡Señor!! Dame ser tan tuyo que no entren en mi corazón ni los afectos más santos, sino a través de tu Corazón llagado.

¡¡¡Señor!!! ¡Señor! Dame que aprenda a callar (porque de callar no me he arrepentido nunca, de hablar muchas veces).

¡¡Señor!! Dame que, a sabiendas, no te ofenda nunca ni venialmente.

¡Señor! Dame cada día más amor a la santa pureza, cada día más celo por las almas, cada día más conformidad con tu Voluntad benditísima (Vázquez de Prada, Tomo I)

- El Evangelio narra como Jesús escucha la oración (verbal o con gestos) del leproso, de los que le llevan el paralítico, de Jairo sobre su hija, de la hemorroisa que le toca el manto, de la pecadora, de la cananea, de los ciegos, del buen ladrón...

24. Me propongo meditar, pero no "siento".

- **La oración no consiste en buscar sentimientos, sino en buscar a Dios.** Unas veces Dios te puede dar sentimientos y otras no.
- Deja que **Dios te hable en el fondo del alma.** Dice **Santa Teresa** en Camino de Perfección;

“No penséis que se está callando, que aunque no le oímos, bien habla al corazón cuando le

pedimos de corazón”.

25. ¿Cómo puedo buscar mejor a Dios en mi meditación?

- *Metiéndote* en las escenas del Evangelio, por ejemplo. **Eso significa evocar esas escenas con la imaginación, y procurar rezar al Señor como si estuvieras allí, con Él.**

“Yo te aconsejo que, en tu oración, intervengas en los pasajes del Evangelio, como un personaje más.

Primero te imaginas la escena o el misterio, que te servirá para recogerte y meditar.

Después aplicas el entendimiento, para considerar aquel rasgo de la vida del Maestro: su Corazón enternecido, su humildad, su pureza, su cumplimiento de la Voluntad del Padre.

Luego cuéntale lo que a ti en estas cosas te suele suceder, lo que te pasa, lo que te está ocurriendo.

Permanece atento, porque quizá El querrá indicarte algo: y surgirán esas mociones interiores, ese caer en la cuenta, esas reconvenciones. “(*Amigos de Dios*)

26. ¿Puedes poner un ejemplo práctico de meditación del Evangelio?

- Comienzas a meditar, por ejemplo, en la muerte del Señor en la Cruz. Te imaginas la escena, con el corazón, con la cabeza, con la imaginación. Te sitúas ahí, junto a Jesucristo, al pie de la Cruz, y comienzas a hablarle, a decirle palabras de amor y de arrepentimiento. Y consuelas a la Virgen. Y a san Juan. ¿Qué le dirías a Jesús si hubieses estado allí?
- San Josemaría escribe en algunos de sus libros su propia oración de contemplación del Evangelio. Mira como contempla el hallazgo de Jesús en el templo en su libro *Santo Rosario*:

5 MISTERIO: EL NIÑO PERDIDO

¿Dónde está Jesús? –Señora: ¡el Niño!... ¿dónde está?

Llora María. –Por demás hemos corrido tú y yo de grupo en grupo, de caravana en caravana: no le han visto. –José, tras hacer inútiles esfuerzos por no llorar, llora también... Y tú... Y yo.

Yo, como soy un criadito basto, lloro a moco tendido y clamo al cielo y a la tierra..., por cuando le perdí por mi culpa y no clamé.

Jesús: que nunca más te pierda... Y entonces la desgracia y el dolor nos unen, como nos unió

el pecado, y salen de todo nuestro ser gemidos de profunda contrición y frases ardientes, que la pluma no puede, no debe estampar.

Y, al consolarnos con el gozo de encontrar a Jesús –¡tres días de ausencia!– disputando con los Maestros de Israel (Luc., II, 46), quedará muy grabada en tu alma y en la mía la obligación de dejar a los de nuestra casa por servir al Padre Celestial.

27. Yo he meditado alguna vez, pero es muy costoso.

- **Es cierto: habitualmente, la oración cuesta.** Otras veces no, porque el Señor nos da su gracia. Recuerda lo que les dijo el Señor a los Apóstoles cuando les vencía el sueño en el Huerto de los Olivos y dejaron de rezar, porque les costaba.
- Por eso, hay que **aprender a meditar**. Es muy bueno unirse en la oración personal, a la oración de un sacerdote que medita en voz alta su oración personal junto al Sagrario. Así se aprende a hacer oración personal.
- **La tentación más frecuente de dejar la oración proviene, como enseña el Catecismo (2732) por la falta de fe:** siempre nos parece que tenemos algo más urgente y práctico que hacer antes que ponernos a rezar...
- **Cuando viene la dificultad es el momento de la fe y la perseverancia:** “El grano de trigo, si (...) muere, da mucho fruto” (Juan, 12, 24)
- Dile al Señor que sólo quieres hacer su Voluntad. Pídele ayuda al Espíritu Santo, para que inflame tu corazón en amor. Pídele ayuda a la Virgen para que te enseñe a hacer oración, y a San José, para que te ayude a tratar a Jesús como le trataba él.
- Pídele ayuda a tu ángel Custodio, y a los santos a los que le tengas devoción.
- Con el paso del tiempo, podrás ir llevando a la oración los misterios de la fe, y a cada una de las Tres divinas personas, hasta llegar a lo que decía el Santo Cura de Ars: “Me fijo en nuestro Señor que está en el Sagrario y Él se fija en mí”.
- La oración es un camino que lleva hasta la cumbre del Amor a Dios. Hay que caminar con fe, dejándose llevar por la gracia, quitando obstáculos, con la confianza y la esperanza en el gozo de la Trinidad, del Amor Pleno.

28. A veces me cuesta tanto meditar, que pienso en dejarlo, porque parece como si Dios no me escuchara, y no me concede lo que le pido...

- Se lee en el punto 2726 del **Catecismo**:

Hay quienes buscan a Dios por medio de la oración, pero se desalientan pronto porque ignoran que la oración viene también del Espíritu Santo y no solamente de ellos.

- Te puede ayudar la lectura de un libro de Eugene Boylan, monje cisterciense, titulado: **Dificultades en la oración mental**, Patmos.
- **Los avances en la oración no son siempre lineales y ascendentes**; son como las carreteras: se va avanzando mientras se sube y se baja.
- Recuerda lo que dice el Señor: **Conviene orar siempre y no desfallecer** (Lucas, XVIII,1)
- Y **no** puede aplicarse a la oración –como recuerda el Catecismo, en el punto 2727- el factor económico del **rendimiento**: si no se me concede lo que pido la oración no sirve, por *improductiva*.
- San Agustín:
- "Cuando nuestra oración no es escuchada es porque pedimos *aut mali, aut male, aut mala*. *Mali*, porque somos malos y no estamos bien dispuestos para la petición. *Male*, porque pedimos mal, con poca fe o sin perseverancia, o con poca humildad. *Mala*, porque pedimos cosas malas, o van a resultar, por alguna razón, no convenientes para nosotros". (*La Ciudad de Dios*, 20, 22)

Santa Teresa: no caer en la tentación de abandonar la oración

En todo caso, conviene estar atentos para no caer en la tentación de abandonar la oración con la excusa de que no sabemos rezar. Santa Teresa define esta tentación como *el más terrible engaño que el demonio me podía hacer debajo de parecer humildad*:

Pues así comencé, de pasatiempo en pasatiempo, de vanidad en vanidad, de ocasión en ocasión, a meterme tanto en muy grandes ocasiones y andar tan estragada mi alma en muchas vanidades (...).

Y ayudóme a esto que, como crecieron los pecados, comencéme a faltar el gusto y regalo en las cosas de virtud. Veía yo muy claro, Señor mío, que me faltaba esto a mí por faltáros yo a Vos.

Este fue el más terrible engaño que el demonio me podía hacer debajo de parecer humildad, que comencé a temer de tener oración, de verme tan perdida (*Libro de la Vida*, cap. 7, 1).

De lo que yo tengo experiencia puedo decir, y es que por males que haga quien la ha comenzado, no la deje, pues es el medio por donde puede tornarse a remediar, y sin ella será muy más dificultoso. Y no le tiene el demonio por la manera que a mí, a dejarla (...) que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama. (*Libro de la Vida*, cap. 8, 4-5).

"Y el que no deja de andar e ir adelante, aunque tarde llega. No me parece es otra cosa perder el camino sino dejar la oración (*Libro de la Vida*, 19, 5)

29. Muchas veces estoy seco en la oración. ¿No estaré perdiendo el tiempo? Es frecuente encontrarse *seco*, sin saber qué decir. Le pasa alguna vez a todos los que se enamoran, por muy enamorados que estén.

Se lee en *Camino*, n. 102. Tu inteligencia está torpe, inactiva: haces esfuerzos inútiles para coordinar las ideas en la presencia del Señor: ¡un verdadero atontamiento! No te esfuerces, ni te preocupes. -Oyeme bien: es la hora del corazón.

- En esos casos, podemos decir oraciones vocales: el Padrenuestro, el Avemaría, unos salmos, etc.

El Santo Cura de Ars recomienda la perseverancia:

"La tercera condición que debe reunir la oración para ser agradable a Dios, es la perseverancia. Vemos muchas veces que el Señor no nos concede enseguida lo que pedimos; esto lo hace para que lo deseemos con más ardor, o para que apreciemos mejor lo que vale. Tal retraso no es una negativa, sino una prueba que nos dispone a recibir más abundantemente lo que pedimos". (Sermón sobre la oración).

30. ¿Qué son los propósitos de la oración?

- Son pequeñas metas, para mejorar en el amor a Dios.
- Por ejemplo: esta tarde voy a estudiar dos horas, y las voy a ofrecer a Dios por las intenciones del Papa. El domingo por la mañana voy a jugar al fútbol y voy a ofrecer todos mis esfuerzos por las intenciones del obispo de mi diócesis.

31. ¿Y si los propósitos de mi oración no salen, un día y otro?

- Tendrás que hacer como los buenos deportistas: intentarlo de nuevo, **por amor, pidiéndole más ayuda a Dios.**
- Aconsejaba san Agustín: "Haz tú lo que puedas, pide lo que no puedes, y Dios te dará para que puedas". (Sermón 43)

32. A veces me avergüenza rezar, al pensar en mis pecados...

El Cura de Ars anima a rezar con confianza:

"Nuestras oraciones han de ser hechas con confianza, y con una esperanza firme de que Dios puede y quiere concedernos lo que le pedimos, mientras se lo supliquemos debidamente". (Sermón sobre la oración).

33. ¿Y cómo sé si he hecho bien mi oración?

- Eso sólo lo sabe Dios. Nosotros no debemos juzgarnos. Pero estos son algunos indicadores. Hay oración en tu vida si...
 - Si tienes **unidad de vida**; si se puede decir que tu vida es la vida de un joven que ama de verdad a Jesucristo.
 - Si eres coherente; si eres la misma persona durante la semana y el fin de semana; el mismo en clase, con tus padres y con tus amigos; porque le dejas a Dios que esté contigo y tú buscas a Dios.
 - Si ante tus fallos, no te desanimas, sino que pides más ayuda al Señor, con una confianza y una esperanza interior, que renuevas en cada rato de oración.
 - Si te esfuerzas por vivir una vida limpia, apartándote de las ocasiones de pecar y mostrando a los demás con valentía la alegría de la castidad.
 - Si intentas querer más al Señor, trabajar mejor y ofrecerle tu trabajo y tu estudio, ayudar a los demás, etc.
 - Si te duelen los pecados y las ofensas que le hacen al Señor.
 - Si te conmueves ante los enfermos, ante las personas pobres y necesitadas, porque descubres en ellos a Cristo, e intentas ayudarles.
 - Si ves en los otros -personas de otros países, de otras razas, de otras culturas y religiones, de otras posturas políticas, de otra situación social- siempre a hermanos tuyos, a hijos de Dios.
 - Si intentas que tus amigos se acerquen a Dios.
-
- **Todo esto son frutos de la oración, de la acción de la gracia del Espíritu Santo en tu alma, de tu diálogo con tu Padre Dios, unido a la oración de Jesús y de María.**