



### La experiencia de la pequeñez

Toda oración debe brotar espontánea de una situación por la que estamos pasando o estamos viviendo. **Cuando hacemos la experiencia de que somos limitados, que somos pequeños, que somos frágiles y débiles, la oración que nos debe acompañar es una oración de abandono.** Cuando sentimos que ya no podemos más, que el peso que tenemos que cargar en nuestros hombros es muy fuerte, que nuestro pecado nos ha llevado a una profunda oscuridad necesitamos aprender a abandonarnos en Dios.

**La experiencia de la propia limitación es algo que nos acompaña toda la vida.** San Pablo lo describe como un aguijón. Él le pide a Dios que le quite esta debilidad y escucha del Señor que le basta Su gracia. El apóstol concluye que la fuerza de Dios se manifiesta en la debilidad (cf 2Cor 12, 7-10). Dios permite que sintamos que somos débiles para que nunca dejemos de buscarlo a Él que es nuestra fuerza. Y esta debilidad a veces se experimenta con más fuerza. Puede ser a causa de nuestra condición de criaturas limitadas, es decir, una enfermedad ya sea física o psicológica. **Son momentos en nuestra vida en los que nos damos cuenta que no lo podemos todo, que nuestro cuerpo o nuestra psicología nos limita.** O también puede ser a causa de nuestra condición de criaturas que tienen una tendencia al mal. Vivimos lo que San Pablo expresa con estas palabras: “puesto que no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero” Rom 7, 19. Ya sea por un pecado mortal del cual no podemos salir. Hemos caminado progresivamente y nos hemos alejado tanto de Dios que ya nos es muy difícil regresar. O quizá no vivimos en pecado mortal pero

constantemente encontramos en nosotros una debilidad moral. Queremos ser mejores, amar más, servir más y nos damos cuenta que nos impacientamos, nos enojamos, nos gana la pereza, etc. Esto nos duele profundamente porque queremos vivir auténticamente la vida cristiana pero somos muy limitados.

### La apertura del corazón a la misericordia

Si estamos viviendo momentos en nuestra vida de mucha limitación la oración que necesitamos es la oración de abandono. El primer paso en la oración de abandono es la apertura del corazón. **La experiencia de pequeñez no siempre nos lleva al encuentro con Dios misericordioso. A veces nos puede separar de Él.** ¿Cómo hacer para que el dolor por nuestra miseria no nos hunda sino que nos sirva como trampolín para el encuentro con la misericordia? Para ello necesitamos la oración de abandono.

### La oración de las lágrimas

**La oración de abandono se vive progresivamente.** Tenemos que descubrir cómo se encuentra nuestro corazón. si nuestro corazón esta cerrado a la acción de Dios la oración que nos favorecerá será la oración de las lágrimas. Cuando estamos viviendo situaciones límite frecuentemente llega un punto en el que nos rompemos. Nosotros mismos nos damos cuenta que ya no podemos más. No podemos seguir cargando con este peso tan pesado y lloramos. **Las lágrimas no tienen que ser solamente físicas sino que es el corazón el que tienen que aprender a llorar.** Y la oración de las lágrimas es ese primer momento en la oración de abandono. Cuando las lágrimas nos brotan del corazón y el alma llora del dolor por su miseria, Dios escucha el llanto de sus hijos. Y esas lágrimas van abriendo el alma y la van curando. **El llanto del hombre es oración de abandono que se eleva pura al Padre celestial.** Y entonces Dios conmovido, derrama el agua de su gracia que se mezcla con las lágrimas del pobre y lo empieza a curar.

### El descanso en Dios

Cuando se da la oración de las lágrimas, el corazón está un poco más abierto para recibir la gracia de Dios. Entonces pasamos a un segundo momento en la oración de abandono que es el descanso. Cuando sentimos que el peso que llevamos es tan grande necesitamos descansar en otras fuerzas que no sean las nuestras. Entonces cuando escuchamos las palabras del Evangelio: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os proporcionaré descanso” Mt 11, 28 nos damos cuenta que no tenemos que llevar esta carga solos. Que hay Alguien que quiere ser nuestro descanso. Pero para ello hay una condición previa. Jesucristo en ese mismo pasaje nos manifiesta que el camino para el abandono es la humildad. Nos dice que hay que ser mansos y humildes de corazón para poder encontrar el descanso cf Mt 11, 29. Y

nos podemos preguntar ¿a qué se refiere el Señor? ¿qué es la humildad? La humildad no se conquista, se adquiere al aceptar la verdad más radical del hombre: “Soy criatura, limitada y pecadora”. Solo quien es humilde puede descansar en otras fuerzas que no sean las suyas. Si nosotros todo lo sabemos, todo lo podemos y nos bastamos a nosotros mismos entonces no necesitamos un hombro en el cual apoyarnos. En cambio si nos sabemos débiles, vulnerables y pequeños entonces sí nos podemos apoyar en alguien más. La humildad, por lo tanto, nos conduce a la libertad interior, es decir, a la seguridad que radica en saberse pequeño pero amado, débil pero fuerte, necesitado pero colmado.

## La oración del mendigo

**Por último, cuando el corazón ya ha decidido descansar en Dios está más abierto a recibir la gracia de Dios.** Es momento para levantar la mirada al Padre de la misericordia para pedirle que derrame sobre nosotros su amor incondicional. El matiz que adquiere la oración de abandono es una oración de pocas palabras. Suelen ser pocas, nadie hace un gran discurso cuando a penas es capaz de hablar. Nadie se dirige con altivez cuando a penas puede levantar el rostro. “Jesús, ten compasión de mí”, “Señor, te necesito”, “Dios mío, no me abandones”, “Señor derrama tu misericordia”. Nos identificamos con aquella parábola en la que Jesús habla de un fariseo y un publicano. El fariseo se presenta con la cabeza en alto sintiéndose justo ante Dios y haciéndole ver todo el bien que hace: ayuno, penitencia, diezmo. Y por otro lado está un publicano que sabe que no es justo y que no puede ni alzar la mirada a Dios. Se mantiene lejos, se golpea el pecho y dice: “Señor ten compasión de mi que soy un pecador”. Y Jesús termina diciendo que es el publicano el que regresará a su casa justificado el otro no. El fariseo ya era justo, no necesitaba de la justicia de Dios. En cambio el publicano si (cf. Lc 18, 9-14). La oración de las pocas palabras nos hace tener esta actitud del publicano que en el fondo es la actitud de mendigos. Solo el que se reconoce necesitado, enfermo, vacío, puede ser llenado por la gracia de Dios.

## La transformación del corazón

Ahora bien la oración de abandono debe terminar con una experiencia esperanzadora. Tener un encuentro con la propia debilidad y limitación y quedarse solo en ella puede llevar a la desesperanza. Hacemos todos los días la experiencia de nuestra fragilidad pero también todos los días sentimos el deseo de ser mejores. Esto explica que el destino final del hombre no es el fango sino el cielo. Dios nos ha revelado en Cristo cuál es nuestra vocación: “Ser como Dios”. **Estamos llamado a amar con el mismo corazón de Dios. Es por eso que la oración de abandono tiene que terminar con una súplica al Padre: “Renuévame, transfórmame, santifícame, cámbiame, hazme mejor”.** Y esta súplica debe llevarnos a una esperanza. Nosotros creemos que Dios, por

medio de la oración de abandono, nos está transformando. No nos quiere dejar igual sino que nos quiere purificar, limpiar, curar. Es necesario terminar la oración de abandono con la fe en el poder de Dios. Como dice el profeta Isaías: “No recordéis lo de antaño, no penséis en lo antiguo; mirad que realizo algo nuevo; ya esta? brotando ¿No lo notáis?” (Is 43, 18). Dios ya está haciendo algo nuevo en nosotros ¿no lo notamos? Creamos en ese Dios que es más poderoso que nuestro pecado y nuestra miseria y pongamos nuestra esperanza en Él.

## Postrarse ante Dios

Los seres humanos somos cuerpo y alma. Por ello es importante aprender a orar con todo nuestro cuerpo. **En la oración de abandono es recomendable saberse postrar ante Dios. Al colocarnos físicamente en esa postura de modo espontáneo nuestro corazón adopta esa actitud de tener un alma postrada.** Y al mismo tiempo esa postura es expresión de lo que estamos viviendo en el interior.

## Oración de abandono

A veces no encontramos las palabras adecuadas para referirnos al Señor. Por ello se comparte una oración que puede ser de utilidad para que se vea nuestra alma conducida a abandonarse en el Señor:

*“Padre de bondad y misericordia me presento ante Ti con la mirada baja. Soy un hijo tuyo que ha tocado el abismo de su pequeñez. Tengo miedo, estoy abatido, sin fuerzas. He pretendido caminar solo y luchar solo pero ya no puedo más. Reconozco que te necesito. No puedo salir de esta fosa de miseria hacia la que yo mismo he caminado. Mi alma esta? decidida a volver la mirada y encontrar en Ti la fuerza, la paz, el consuelo. Me duele ser pequeño, débil, pecador. Quisiera hacer desaparecer esto que me avergüenza. Pero entiendo que el camino no es esconderlo sino mostrarlo. Abro mis manos para mostrarte el corazón pequeño que hay en ellas. Cúralo, sánalo, libéralo, hazlo cada vez más tuyo. Solo Tu? tienes el poder para transformarlo. Es por eso que me acerco ante ti como un pobre mendigo suplicando tu amor y tu misericordia. Concédeme tu Espíritu y transfórmame, renuévame, hazme como Tu?. Señor Jesús, en Ti confío. Me abandono a Ti.”*