

**DIÓCESIS DE PAMPLONA Y TUDELA,  
BILBAO, SAN SEBASTIÁN Y VITORIA**

**LA ORACIÓN CRISTIANA HOY**  
**«*Tu rostro buscaré, Señor*» (Sal 27 [26], 8)**

**CARTA PASTORAL DE LOS OBISPOS DE  
PAMPLONA–TUDELA, BILBAO, SAN SEBASTIÁN Y VITORIA**

**CUARESMA–PASCUA DE RESURRECCIÓN, 1999**

---

**SUMARIO**

---

**INTRODUCCIÓN (nn. 1-5)**

**I.- LA ORACIÓN EN EL MOMENTO ACTUAL (nn. 6-17)**

¿Qué lugar ocupa la oración en la vida de los cristianos? (nn. 7-9)

- La trayectoria de no pocos (n. 7)
- En el hogar (n. 8)
- En la comunidad cristiana (n. 9)

En el trasfondo de la crisis (nn. 10-13)

- ¿Para qué sirve rezar? (n. 11)
- ¿No es el compromiso la mejor oración? (n. 12)
- Rezar, ¿no es hablar con uno mismo? (n. 13)

Búsqueda de una oración renovada (nn. 14-17)

- Necesidad de purificación (n. 15)
- Celebración litúrgica más viva (n. 16)
- Signos nuevos (n. 17)

**II.- LA ORACIÓN CRISTIANA (nn. 18-40)**

Orar en nombre de Jesucristo (nn. 19-23)

- Orar como discípulos de Jesús (n. 20)
- Orar en comunión con Cristo (n. 21)
- Orar como miembros del Cuerpo de Cristo (n. 22)
- Orar por mediación de Cristo (n. 23)

Invocar a un Dios Padre (nn. 24-27)

- El diálogo con un Dios personal (n. 25)
- Con la confianza de hijos (n. 26)
- Desde el ser de hijos (n. 27)

Movidos por el Espíritu (nn. 28-31)

- Dóciles al Espíritu (n. 29)
- La ayuda del Espíritu (n. 30)
- Los frutos del Espíritu (n. 31)

Al servicio del Reino (nn. 32-34)

- Buscando el Reino de Dios (n. 33)
- Orar al Dios de los pobres (n. 34)

Desde la vida real (nn. 35-40)

- De la necesidad a la comunión (n. 36)
- De la alegría de vivir a la alabanza (n. 37)
- Del sufrimiento a la confianza (n. 38)
- De la culpa a la acogida del perdón (n. 39)
- De la finitud a la adoración (n. 40)

### **III.- HACIA UNA ORACIÓN RENOVADA** (nn. 41-67)

La eficacia de la oración (nn. 42-45)

- Los frutos de la oración (n. 43)
- El sentido de la oración de petición (n. 44)
- La confianza en la Providencia (n. 45)

Oración y vida (nn. 46-48)

- La oración conduce a la acción (n. 47)
- La prueba de toda oración (n. 48)

¿Con quién hablamos en la oración? (nn. 49-52)

- No identificar a Dios con nuestros sentimientos (n. 50)
- Dios no se deja manejar (n. 51)
- ¿Hacia dónde nos conduce la oración? (n. 52)

Encontrarse con Dios mismo (nn. 53-56)

- En la presencia de Dios (n. 54)
- Con nuestra verdad (n. 55)
- Buscar a Dios (n. 56)

Orar en tiempos de increencia (nn. 57-60)

- Cuando Dios se oculta (n. 58)
- Una oración para nuestros tiempos (n. 59)
- En comunión fraterna con los no creyentes (n. 60)

Orar desde la experiencia moderna (nn. 61-63)

- Orar en el mundo moderno (n. 62)

- Orar desde la ciudad moderna (n. 63)

Orar en un mundo injusto (nn. 64-66)

- Orar por y con los pobres (n. 65)
- Oración iluminada por la justicia (n. 66)

Orar en una sociedad necesitada de reconciliación (n. 67)

#### **IV.- RECUPERAR LA ORACIÓN (nn. 68-82)**

Despertar el deseo de Dios (nn. 69-71)

- Escuchar el deseo (n. 70)
- La importancia del corazón (n. 71)

Reconocer la presencia de Dios (nn. 72-74)

- Reconocer la Presencia (n. 73)
- Acoger a Dios (n. 74)

Algunas disposiciones (nn. 75-78)

- De la dispersión al recogimiento (n. 76)
- De la superficialidad a la autenticidad (n. 77)
- De la evasión a la disponibilidad (n. 78)

El acto de dirigirse a Dios (nn. 79-81)

- La invocación dirigida a Dios (n. 80)
- Primeros pasos (n. 81)

Orar desde la oscuridad (nn. 82-84)

- El momento de la duda (n. 83)
- Gritar desde la oscuridad (n. 84)

#### **V.- REAVIVAR LA ORACIÓN (nn. 85-110)**

Un hecho frecuente (nn. 86-88)

- La situación de no pocos (n. 87)
- Una decisión necesaria (n. 88)

La oración, experiencia de amistad (nn. 89-91)

- Trato de amistad (n. 90)
- Aprendizaje de la amistad con Dios (n. 91)

La oración vocal (nn. 92-95)

- Importancia de la oración vocal (n. 93)
- Reavivar nuestros rezos (n. 94)
- El signo de la cruz (n. 95)

Orar desde la vida (nn. 96-97)

- La oración, reflejo de la vida (n. 97)
- Desde las diversas situaciones (n. 98)

Lectura del Evangelio (nn. 99-101)

- Orientaciones prácticas (n. 100)
- Escuchar la Palabra de Dios (n. 101)

Oración sobre la vida (n. 102)

Meditación cristiana (nn. 103-105)

- Meditar desde la fe (n. 104)
- Cómo meditar (n. 105)

Oraciones diversas (nn. 106-111)

- Oración mariana (nn. 107-108)
- La oración a los santos (nn. 109-110)
- La intercesión por los difuntos (n. 111)

## **VI.- EL CUIDADO DE LA ORACIÓN CRISTIANA (nn. 112-147)**

En la vida personal (nn. 113-124)

- Asegurar el recogimiento (nn. 114-117)
- Frecuencia de la oración (nn. 118-120)
- Condiciones externas de la oración (nn. 121-124)

En el hogar (nn. 125-129)

- La oración de los padres (n. 126)
- Enseñar a orar a los hijos (n. 127)
- Orar en familia (nn. 128-129)

En la comunidad cristiana (nn. 130-137)

- La oración comunitaria (nn. 131-132)
- Encuentros de oración (nn. 133-134)
- La oración de las Horas (n. 135)
- El culto de la eucaristía (nn. 136-137)

Enseñar a orar (nn. 138-147)

- La parroquia (nn. 139-141)
- Los grupos de oración (n. 142)
- Las comunidades contemplativas (nn. 143-146)
- La oración de los presbíteros (n. 147)

## INTRODUCCIÓN

**1.** La preocupación que nos ha movido en diversas Cartas Pastorales de estos últimos años ha sido animaros a vivir la fe de manera renovada precisamente en estos tiempos de crisis religiosa. Concretamente, os escribíamos hace dos años una Carta con este título: *Al servicio de una fe más viva*. En ella nos proponíamos un objetivo concreto: ayudar a reconstruir la fe descubriendo los caminos que podemos seguir hoy para encontrarnos con Dios.

**2.** Este año queremos dar un paso más. Todos sabemos que la fe se puede debilitar y hasta apagar de muchas maneras, pero sólo se reaviva volviendo al encuentro sincero con Dios. Por eso, no es posible despertar y fortalecer la fe sin reavivar nuestra oración. Os hemos hablado en diversas ocasiones de la importancia que tienen hoy para renovar nuestra fe, la búsqueda sincera de Dios, la purificación de nuestra relación con él, la atención interior o la escucha de su Palabra en el fondo del corazón. Nada de esto es posible sin recuperar y purificar nuestra oración.

**3.** Estamos convencidos de que la revitalización de nuestras Iglesias y comunidades cristianas depende, en buena parte, de la revitalización de la oración. Por eso os escribimos esta Carta. No es nuestra intención ofrecer un tratado teológico, pero sí ayudaros a descubrir mejor *qué es la oración cristiana*. No pretendemos enseñaros métodos y técnicas de oración, pero sí queremos sugeriros *cómo podemos orar hoy* de manera auténtica. Pretendemos hablaros con realismo, teniendo en cuenta las dificultades tanto individuales como ambientales. Queremos proponeros *pasos reales que podemos dar* en nuestra vida personal, en el hogar y en la comunidad cristiana. Queremos, en definitiva, escuchar también en nuestros días la invitación de Jesús: “Vigilad y orad” (Mt 26,41).

**4.** No podremos en esta Carta extendernos a tratar de la Eucaristía o de otras celebraciones litúrgicas. Sabemos, sin embargo, que una oración personal más viva y auténtica puede ser el mejor camino para reavivar las celebraciones de la comunidad cristiana.

Entre nosotros se ora a Dios. Desde las comunidades contemplativas de nuestras diócesis se alaba y se da gracias al Dios santo y bueno, recordándonos a todos hacia dónde hemos de dirigir nuestro corazón creyente. En bastantes hogares se reza a Dios. No pocos cristianos lo invocan con fe. En todos ellos pensamos también al escribir esta Carta. La crisis no ha apagado en sus corazones el aliento de la oración.

Nuestra atención se dirige, sin embargo, de manera preferente, hacia quienes, debilitada su fe, han ido descuidando y abandonando su oración; es el momento de recuperarla de manera renovada. También queremos llegar hasta

quienes siguen rezando pero de manera rutinaria y casi mecánica; siempre es posible un encuentro más vivo y sincero con Dios.

Nuestra Carta quiere ser, por otra parte, una palabra de aliento para todos los que sienten el deseo de Dios y lo buscan con sincero corazón. En medio de la crisis, creemos intuir entre nosotros una inquietud nueva por encontrar a Dios. Es ésta la inquietud que queremos avivar con la oración. Nos unimos así al deseo de Juan Pablo II que nos propone como objetivo prioritario del Jubileo “el fortalecimiento de la fe y del testimonio de los cristianos, invitándonos a suscitar un fuerte deseo de conversión y de renovación personal en un clima de oración siempre más intensa”<sup>1</sup>.

**5.** Comenzamos nuestra Carta Pastoral tratando de acercarnos a la realidad: *¿cómo rezamos hoy?, ¿está en crisis la oración?, ¿hay signos de renovación?* (capítulo 1). Para comenzar a hacer luz, lo primero es ver en qué consiste la oración cristiana y cuáles son sus rasgos esenciales: *¿cómo es la oración de los cristianos a Dios?* (capítulo 2). Es necesario, además responder a las críticas y dificultades que encuentra hoy quien desea rezar: *¿cómo orar hoy de manera auténtica?* (capítulo 3).

Sólo entonces podremos sugerir algunas orientaciones que ayuden a recuperar la oración a quienes la han podido abandonar: *¿cómo volver a encontrarnos con Dios?* (capítulo 4), y que contribuyan a reavivar la oración de quienes siguen rezando de manera rutinaria: *¿cómo orar mejor y con más verdad?* (capítulo 5). Por último nos preguntamos cómo cuidar mejor la oración en nuestra vida personal, en los hogares y en las comunidades cristianas (capítulo 6).

---

<sup>1</sup> *Tertio millennio adveniente*, n. 42.

## I.- LA ORACIÓN EN EL MOMENTO ACTUAL

6. Quien cree sinceramente en Dios se comunica con él. La oración es la expresión de la fe, su aliento. Por eso, cuando la fe entra en crisis, entra también en crisis la oración. Y cuando la oración enmudece en una sociedad o en la vida de una persona, es señal de que la vida religiosa se está apagando.

### ¿Qué lugar ocupa la oración en la vida de los cristianos?

Nada caracteriza mejor la religiosidad de una época que la forma de orar. Si se quiere conocer la religión de un pueblo, lo más iluminador no es examinar lo que dice creer, sino observar cómo ora. ¿Cómo se reza entre nosotros?

- ***La trayectoria de no pocos***

7. Sin duda, son muchas las personas que oran, y oran de verdad. La crisis religiosa, lejos de arruinar su oración, ha purificado sus rezos y prácticas, despertando en ellas un deseo sincero de Dios. No es difícil, sin embargo, detectar entre nosotros una grave crisis de oración, no sólo en quienes se han alejado de la práctica religiosa, sino en el conjunto del pueblo cristiano y hasta en grupos de vida consagrada, que habían hecho de su cultivo parte decisiva de su compromiso.

Las manifestaciones de estas crisis son diversas. Hay cristianos a los que sencillamente se les está olvidando lo que es rezar. A lo largo de estos años, han ido abandonando oraciones que alimentaron en otros tiempos su fe, pero que hoy no les dicen nada. La piedad tradicional se les hace inviable, pero no la han sustituido con nada mejor. Hoy su relación con Dios está como bloqueada. Se han quedado sin saber cómo comunicarse con él.

Para algunos, Dios se ha convertido en algo demasiado irreal para llamarlo Padre; no es fácil invocar con confianza a un ser lejano y difuso al que se considera ajeno e indiferente a nuestros problemas y sufrimientos. A otros, la oración les parece algo falso; una práctica superada que hay que abandonar; una persona responsable no debería necesitar de esos “juegos religiosos” para organizar su vida.

Hay quienes, ganados por el deseo de vivir del modo más intenso y placentero, sienten la oración como algo extraño y triste; puede ser, tal vez, recurso para momentos difíciles o angustiosos, pero no fuente de vida liberada y dichosa. Hay también quienes han ido abandonando la oración para rehuir el encuentro con Dios; su desorden moral o su mediocridad los ha ido empujando a eludirlo; no han aprendido a encontrarse con Dios desde su pecado o infidelidad.

El hecho es que, por diversos motivos y desde experiencias diferentes, no son pocos los que han eliminado de su vida la oración o la han reducido a algo insignificante. Bastantes no saben, no pueden o no quieren orar a Dios.

- ***En el hogar***

**8.** En no pocos hogares se sigue rezando en familia; pero en otros muchos la oración se ha apagado. Se vive, más bien, una fe débil y poco convencida, con un trasfondo de indiferencia y despreocupación donde la presencia de Dios parece diluirse.

Ha desaparecido, en buena parte, aquella oración doméstica que moldeaba la fe de los hijos: las oraciones de la mañana y de la noche, la bendición de la mesa, el rosario en familia al atardecer. Han desaparecido también no pocos signos e imágenes de carácter religioso. Muchos padres ya no enseñan a sus hijos a rezar, no saben o no les preocupa. En no pocas familias, sólo se transmite silencio e indiferencia religiosa.

- ***En la comunidad cristiana***

**9.** Es también significativo lo sucedido en no pocas comunidades cristianas. A lo largo de estos años, se han ido suprimiendo formas de piedad tradicional que respondían a un contexto religioso, hoy desaparecido, sin que hayamos sido capaces de dar con formas nuevas que respondan a nuestros tiempos. Se han abandonado novenas, triduos y ejercicios piadosos, y se han descuidado prácticas tan arraigadas como el rosario, la bendición del Santísimo o el vía crucis sin que hayan sido debidamente sustituidas. En muchos lugares, casi todo ha quedado reducido a la celebración de la Eucaristía. Por otra parte, bastantes iglesias permanecen cerradas a lo largo del día sin que los creyentes puedan encontrar una “casa de oración”.

Es muy valioso, sin duda, el esfuerzo realizado en la predicación, celebración o catequesis, pero no siempre se ha cuidado de manera semejante la iniciación a la oración. A muchos cristianos nadie les ha enseñado a rezar. Hemos de reconocer que, por lo general, es poco e insuficiente lo que se hace en las parroquias para iniciar a la oración.

Por otra parte, no es difícil constatar que a veces no se cuida debidamente la vida interior de quienes colaboran más activamente en la comunidad cristiana. Desbordados por una actividad excesiva y privados de alimento interior, corren el riesgo de convertirse en “funcionarios” más que en testigos de la fe y animadores de la tarea pastoral.

### **En el trasfondo de la crisis**

**10.** También en otras épocas ha tenido la oración sus crisis y dificultades. Nunca ha sido fácil relacionarse con ese Dios oculto cuyo rostro nadie ha visto jamás: Dios es invisible, y nosotros queremos ver y comprobar; Dios es incomprendible, y nosotros queremos captar y comprender. Sin embargo, en el trasfondo de la crisis actual hay dificultades que son vividas hoy de forma nueva o con sensibilidad diferente.

- ***¿Para qué sirve rezar?***

**11.** Es la pregunta de no pocos. En una cultura en la que se acepta como criterio preferente y casi único de valoración la eficacia y el rendimiento, no es extraño que surja la pregunta por la utilidad de la oración. Lo importante es la acción, el esfuerzo y el trabajo; lo decisivo son los resultados. Desde este pragmatismo, la oración parece pertenecer al mundo de “lo inútil”. Orar cuando hay tanto que hacer, ¿no será perder el tiempo?

La experiencia del mismo orante no parece muchas veces decir algo diferente. Así se queja el salmista: “De día te grito, y no respondes; de noche, y no me haces caso” (Sal 22 [21], 3). ¿De qué sirve invocar a Dios? No parece preocuparse mucho por quienes acuden a él; no se le ve intervenir para resolver las injusticias o detener las desgracias. ¿No le importa nuestra vida? No hemos de soslayar la cuestión. La dificultad sentida tan vivamente hoy por muchos nos puede ayudar a descubrir mejor dónde está la verdadera eficacia y el valor de la oración cristiana.

- ***¿No es el compromiso la mejor oración?***

**12.** Así se ha dicho más de una vez entre nosotros: “la mejor oración es el compromiso”, “hay que orar con la vida”, “todo puede ser oración”. Afirmaciones que pueden encerrar parte de verdad cuando critican una oración intimista y ajena a la vida, pero que resultan erróneas y dañosas cuando pretenden justificar el abandono o la supresión de la oración. El mismo Jesús que dijo: “No todo el que me diga: ¡Señor, Señor!, entrará en el Reino de los cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre celestial” (Mt 7,21), dijo también que “es preciso orar siempre sin desanimarse” (Lc 18,1).

- ***Rezar, ¿no es hablar con uno mismo?***

**13.** Tal vez la cuestión que, de forma más insidiosa, está socavando hoy la oración de bastantes se puede formular así: ¿Con quién estamos hablando realmente cuando decimos hablar con Dios? La divulgación de una mentalidad freudiana, unida a un debilitamiento de la experiencia religiosa, ha cuestionado de manera nueva la oración. La sospecha ha invadido la piedad de no pocos: ¿Qué hace el que reza cuando se dirige a alguien a quien no ve y que no le contesta? Por mucho que hable con Dios, ¿no está encerrado en su propio yo? Ese Dios al que pretende dirigirse, ¿no será la prolongación de sí mismo, el espejo en que se reflejan sus ilusiones y fantasías?

Para algunos, la interiorización de esta sospecha ha supuesto el derrumbe de su religión. Ya no aciertan a rezar. Les parece engaño y patología. Sin embargo, este temor a la posible inautenticidad de la oración puede ser depurador y saludable. Es cierto que la oración aparentemente más sincera puede encerrar y alimentar graves trampas, autoengaños y ambigüedades, pero es precisamente ahora cuando, alertados por un mejor conocimiento del ser humano, podemos sanar y purificar mejor nuestra comunicación con el Dios vivo.

## **Búsqueda de una oración renovada**

**14.** Sería una equivocación hablar sólo de crisis de oración. Más aún. Tal vez, en estos momentos, lo que se percibe en no pocos es la necesidad y el deseo de avivarla. No es verdad que nuestra época sea menos propicia que otras para elevar el corazón hacia Dios. Lo que necesitamos es encontrar la oración que puede brotar sinceramente de los hombres y mujeres de hoy.

- ***Necesidad de purificación***

**15.** La oración sigue viva en muchas personas. Una oración muchas veces “interesada” y hasta contaminada de actitudes poco religiosas. Oración hecha de fórmulas repetidas casi siempre de forma distraída, sin gran hondura. Una oración modesta y deslucida. El rezo de quienes se conocen mal y no saben hablar con Dios porque tampoco saben hablar consigo mismos ni con los demás si no es torpemente y con trabajo.

No hemos de subestimar esta oración. Personas alejadas de la práctica siguen rezando así en el fondo de su corazón. Ésta es la oración de la mayoría en todas las religiones del mundo. Y Dios que ha modelado el corazón humano, no tiene problemas para entenderla y acogerla. Todo ello no impide, sin embargo, una pregunta. ¿No tienen estas personas derecho a conocer caminos renovados para encontrarse con Dios de manera más viva, cálida y gozosa?, ¿no han de conocer también la alabanza, la acción de gracias y la adoración?, ¿no hemos de hacer un esfuerzo por purificar y reavivar esta oración que, muchas veces, es nuestra oración, la oración de todos?

- ***Celebración litúrgica más viva***

**16.** Durante estos años se ha hecho un gran esfuerzo por devolver a la celebración litúrgica el lugar central que ha de ocupar en la vida cristiana. En concreto, la Eucaristía ha de ser “centro y culminación de toda la vida de la comunidad cristiana” (*Christus Dominus*, n. 30). Pero no siempre reparamos en que, si falta el hábito de la oración personal y la comunicación con Dios, no es tan fácil tomar parte *activa, plena y consciente* en la celebración. Por el contrario, cuando el creyente conoce por experiencia la súplica sincera, la acción de gracias o la alabanza a Dios, siempre está más capacitado para participar en la celebración litúrgica.

De ahí que veamos con satisfacción cómo las parroquias comienzan a abrir las puertas de sus templos tantas veces cerradas, para permitir a los fieles la oración callada y recogida ante el Señor; cómo promueven experiencias de oración no litúrgica y convocan encuentros para escuchar juntos la Palabra de Dios. Es ahí donde no pocos pueden aprender a orar, meditar y hacer silencio para escuchar su voz.

- ***Signos nuevos***

**17.** Vemos también con gozo signos nuevos de búsqueda de Dios. Pensamos en esos creyentes que, tanto en su propio hogar como en monasterios y lugares de oración, buscan un clima de silencio y recogimiento que les permita un encuen-

tro más vivo con el misterio de Dios. Vemos también surgir entre nosotros grupos de oración, movimientos de espiritualidad, talleres de oración, encuentros bíblicos que pueden ser para no pocos verdaderas escuelas de oración donde se despierta su deseo de Dios y se alimenta una relación nueva con él. Nuestra Carta quiere ser una palabra de aliento y de orientación para ellos.

## II.- LA ORACIÓN CRISTIANA

**18.** La oración ocupa un lugar central en toda religión. Ella es la primera manifestación de la actitud religiosa, la respuesta que despierta en la persona la presencia del Misterio. Por eso está tan arraigada en el corazón humano. En todas las religiones se ora a Dios. Vamos a describir brevemente cómo hemos de orar los cristianos, es decir, qué respuesta provoca en el creyente el misterio de Dios, encarnado y revelado en Jesucristo. No hemos de olvidar que hay una oración propia de los discípulos de Jesús, que también hoy hemos de aprender los cristianos con la misma actitud de aquel discípulo que, viendo orar a su Maestro, le pidió: “Maestro, enséñanos a orar, como enseñó Juan a sus discípulos” (Lc 11,1).

### **Orar en nombre de Jesucristo**

**19.** Los cristianos oramos siempre *en el nombre de Jesús*. No nos dirigimos hacia Dios a solas. No buscamos un acceso directo hasta él. Nuestro camino pasa siempre por Jesús, el Hijo, en el que Dios se nos ha revelado como Padre bueno y cercano. Nuestra primera tarea es aprender a rezar *en el nombre de Jesús*.

- ***Orar como discípulos de Jesús***

**20.** Orar en nombre de Jesús es, antes de nada, orar como discípulos de Jesús. La oración cristiana nace del seguimiento fiel a Jesús. El cristiano no ora a Dios de cualquier manera, siguiendo arbitrariamente sus impulsos. Su modelo para dirigirse a Dios es Jesús. Por eso, se esfuerza por orar según el espíritu y el estilo de Jesús, animado por los mismos sentimientos y la misma actitud de Jesús ante el Padre. Hay algo que no deberíamos olvidar; a través de todas las fórmulas, métodos y estilos de oración, los cristianos no hacemos más que una oración: la oración que nos enseñó Jesús, el *Padre nuestro*, la oración de los que, siguiendo a Jesús, buscan con fe el Reino de Dios.

- ***Orar en comunión con Cristo***

**21.** Podemos dar un paso más. La oración en nombre de Cristo es una oración suscitada, movida y animada por el Espíritu de Cristo que habita en nosotros. Cada uno podemos decir lo mismo que san Pablo: “Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí” (Ga 2,20). Es Cristo quien alienta y sostiene nuestra oración: “Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis, y lo conseguiréis... Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor” (Jn 15,7.9). En cualquier situación, en el momento de la súplica o del agradecimiento, a la hora de pedir perdón o de alabar a Dios, nuestra oración nace de nuestra comunión con Cristo. La fuente de nuestra oración es ese Cristo a quien amamos sin haberle visto, y en quien creemos aunque de momento no lo veamos (cfr. 1 Pe 1,8).

- ***Orar como miembros del Cuerpo de Cristo***

**22.** Precisamente por esto, orar en nombre de Cristo es orar como miembros de su Cuerpo que es la Iglesia. Ésta es la promesa de Jesús: “Yo os aseguro que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra para pedir algo, sea lo que fuere, lo conseguirán de mi Padre que está en los cielos. Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” (Mt 18,19-20). Los cristianos oramos siempre en comunión con todos los que viven animados por el Espíritu de Cristo. Incluso, la oración más personal, la que hacemos a solas, ante el Padre que está en lo secreto (cfr. Mt 6,6), es una oración que llega hasta el Padre por medio de Cristo y, por ello mismo, una oración unida a cuantos forman su Cuerpo. Por eso, un cristiano no puede orar si no es abriéndose fraternalmente a los demás. La oración en nombre de Jesús exige abrirse al perdón y a la reconciliación: “Cuando os pongáis de pie para orar, perdonad si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos perdone vuestras ofensas” (Mc 11,25).

- ***Orar por mediación de Cristo***

**23.** Lo que venimos diciendo tiene su raíz última en que Cristo es nuestro único Mediador ante el Padre. Él es el gran orante, el único y verdadero orante. Resucitado, “está siempre vivo intercediendo” por toda la humanidad (Hb 7,25). En medio de nuestra mediocridad y a pesar de nuestra fe débil y pequeña, sabemos que “tenemos a uno que intercede por nosotros ante el Padre, Jesús, el justo” (1 Jn 2,1). Al rezar no hacemos sino participar en esa oración que Cristo eleva al Padre por la creación entera. De esa oración reciben todo su valor, significado y hondura nuestras oraciones y súplicas. Por eso, la oración en nombre de Cristo es una oración universal, abierta a todos los hombres y mujeres del mundo, incluso a los que podemos sentir como enemigos. Esa fórmula con que terminamos siempre las oraciones litúrgicas, *por nuestro Señor Jesucristo*, no son palabras vacías que hemos de repetir de manera rutinaria. Las hemos de pronunciar despacio porque expresan el verdadero contenido de nuestra oración cristiana.

## **Invocar a un Dios Padre**

**24.** El rasgo más original y gozoso de la oración cristiana proviene del mismo Jesús que nos ha enseñado a invocar a Dios como Padre, con la confianza de hijos e hijas, pues realmente lo somos: “Vosotros, cuando oréis, decid: Padre” (Lc 11,2). Sería un error desfigurar esta oración o sustituirla con elementos extraños, debilitando nuestro encuentro gozoso con el Padre del cielo.

- ***El diálogo con un Dios personal***

**25.** La oración del cristiano es un diálogo con un Dios personal que está atento a los deseos del corazón humano y escucha su oración. Una meditación que desembocara sólo en un estado de quietud o en una “inmersión en el abismo de la divinidad”, no sería todavía encuentro cristiano con Dios, nuestro Padre. Aún reconociendo todo su valor sanante, no hemos de confundir tampoco el sosiego y la distensión que generan ciertos ejercicios físico-síquicos, con la comunica-

ción cristiana con Dios. Por otra parte, el “vacío mental” que se consigue por medio de ciertas técnicas no tienen en sí mismo un valor religioso cristiano, si no conduce a la persona hacia el misterio personal de un Dios Padre.

La oración de los salmos, hecha de súplicas ardientes, invocaciones confiadas y deseo de Dios, nos orienta bien hacia el clima propio de la oración cristiana: “Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí, que estoy solo y afligido” (Sal 25 [24], 16); “Tu rostro busco, Señor; no me escondas tu rostro” (Sal 27 [26], 8-9); “Te daré siempre gracias... ¡Tú sí que eres bueno!” (Sal 52 [51], 11).

- **Con la confianza de hijos**

**26.** Orar teniendo como horizonte a un Dios Padre es invocarle siempre con confianza filial. Jesús siempre se dirigió a Dios llamándolo *iAbba!*, *iPadre!*, y, fieles a ese espíritu, también nosotros, sintiéndonos “hijos en el Hijo”, nos atrevemos a decir lo mismo. Nos lo recuerda san Pablo: “Mirad, no habéis recibido un espíritu que os haga esclavos para recaer en el temor; habéis recibido un Espíritu que os hace hijos y que nos permite gritar: ¡Abba!, ¡Padre! Ese mismo Espíritu le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios” (Rm 8,15-16). Por eso, el cristiano no reza a un Dios lejano al que hay que decirle muchas palabras para informarle y convencerle. Esa oración, según Jesús, no es propia de sus discípulos. Nosotros oramos a un Padre que “sabe lo que necesitamos antes de pedirselo” (Mt 6,8). Un Padre bueno que nos ama sin fin: “Si vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre del cielo dará cosas buenas a los que se las pidan!” (Mt 7,11). Los que sois padres y madres entendéis mejor que nadie las palabras de Jesús.

Por eso, la oración cristiana nunca es fácil, pero siempre es sencilla. Basta invocar a Dios sinceramente, con corazón de niño. No jugar ante Dios a “ser mayores”. Despojarnos de nuestras máscaras y confiar en su amor misericordioso. Él se revela, no tanto a los sabios y entendidos, sino a *la gente sencilla* (cfr. Mt 11,25).

- **Desde el ser de hijos**

**27.** Orar a un Dios Padre no infantiliza. Al contrario, nos hace más responsables de nuestra vida. No rezamos a Dios para que nos resuelva nuestros problemas. Oramos y vigilamos para fortalecer nuestra *carne débil* y disponernos mejor a cumplir la voluntad del Padre (cfr. Mt 26,41). No se trata de seducir a Dios y convencerle para que cambie y cumpla nuestros deseos. Si oramos es precisamente para cambiar nosotros escuchando los deseos de Dios. No le pedimos que cambie su voluntad para hacer la nuestra. Pedimos que *se haga su voluntad*, que es, en definitiva, nuestro verdadero bien. Rezamos para escuchar y cumplir con más fidelidad la voluntad del Padre. Así oraba Jesús: “Padre... no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Lc 22,42).

Movido por ese espíritu de fidelidad al Padre, el discípulo de Jesús se abre al amor universal. No es posible invocar a Dios como Padre sin sentirse hermano de todos. La filiación fundamenta la fraternidad. No le reza cada uno solo a “su Padre”. Oramos a *nuestro Padre*, el Padre de todos sin excluir a nadie. Así lo quería Jesús: “Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persiguen, para

que seáis hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y hace llover sobre justos e injustos” (Mt 5,44-45).

## **Movidos por el Espíritu**

**28.** Esta oración cristiana no es una obligación ni un logro humano. Antes que nada es una gracia, un don. La iniciativa es de Dios. Él mueve nuestros corazones. Su Espíritu alienta toda oración verdadera. Sólo podemos orar movidos por su Espíritu.

### • ***Dóciles al Espíritu***

**29.** El Espíritu de Dios habita en cada uno de nosotros. Podemos estar atentos a su presencia o no prestarle atención alguna, podemos libremente acoger su acción o rechazarla, pero el Espíritu de Dios está siempre ahí, como *dador de vida* en cada persona. “El amor que Dios nos tiene inunda nuestros corazones, por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rm 5,5). Para orar bien hemos de escuchar dentro de nosotros mismos al Espíritu de Jesús orando al Padre: “Dios envió a vuestro interior el Espíritu de su Hijo, que grita Abba, Padre” (Ga 4,6). La oración no es tanto cuestión de conocimiento y técnicas como de escucha y de atención interior a este Espíritu que nos atrae hacia Dios. Esto es lo primero que hemos de aprender: “Orad movidos por el Espíritu Santo y manteneos así en el amor de Dios” (Jds 20-21).

### • ***La ayuda del Espíritu***

**30.** Nosotros no sabemos rezar bien. Nos falta experiencia, caemos en la rutina. No sabemos qué hacer para orar como conviene. Es el Espíritu el que puede orientar y transformar nuestra oración. “El Espíritu acude en auxilio de nuestra debilidad: nosotros no sabemos, a ciencia cierta, lo que debemos pedir, pero el Espíritu en persona intercede por nosotros con gemidos, sin palabras” (Rm 8,26). Él nos ayuda a descubrir que Dios está en nosotros. “Gracias al Espíritu que nos dio, conocemos que Dios está con nosotros” (1 Jn 3,24). Él nos enseña poco a poco la verdad de Dios. Nos permite acoger e interiorizar su Palabra. “El Espíritu de la verdad os irá guiando en la verdad toda” (Jn 16,13).

### • ***Los frutos del Espíritu***

**31.** El cristiano “ora en toda ocasión en el Espíritu” (cfr. Ef 6,18). Esta oración no es fórmula, no son palabras o recitación. No es “letra que mata, sino Espíritu que da vida” (2 Co 3,6). Lo que verdaderamente da vida a la oración no es la búsqueda de nuevos métodos y caminos. Todo ello es importante si nos ayuda a “orar en espíritu y en verdad” (Jn 4,23). Sólo esta oración nos va haciendo cristianos. Hace crecer en nosotros los frutos del Espíritu: “Amor, alegría, paz, tolerancia, agrado, generosidad, lealtad, sencillez” (Ga 5,22). Por eso, lo primero que hemos de pedir a Dios es “el Espíritu” (cfr. Lc 11,13). Él transformará nuestra oración.

## **Al servicio del Reino**

**32.** El cristiano no reza a cualquier divinidad. Eleva su corazón a un Dios Padre que quiere hacer reinar entre los hombres su amor y su justicia. El Dios a quien invoca es inseparable del Reino. Por eso, la oración cristiana se resume en esta súplica: *venga a nosotros tu Reino*.

- ***Buscando el Reino de Dios***

**33.** El cristiano ora siempre buscando como última realidad el Reinado de Dios entre los hombres. “Ya sabe vuestro Padre del cielo que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura” (Mt 6,32-33). Todo ha de quedar subordinado a la acogida del Reino de Dios en nosotros y en el mundo entero. Por eso, nos hemos de preguntar a qué Dios oramos: ¿a un Dios apático e indiferente ante las injusticias y el dolor humano, o a un Dios que quiere la justicia y el bien de todos? ¿En quién “pensamos” cuando nombramos a Dios? ¿De dónde arranca y hacia dónde nos conduce la oración? ¿Brotaba de nuestro egoísmo y nos encierra todavía más en él? ¿Nace de la búsqueda del Reino de Dios y nos compromete más en su realización?

- ***Orar al Dios de los pobres***

**34.** La oración es cristiana si es acogida del Dios de Jesús, y no un contacto con la divinidad en general. Pero el Dios de Jesús es el “Dios de los pobres”, el defensor de los desvalidos, el que se ha encarnado en él para “buscar y salvar lo que estaba perdido” (Lc 19,10). No cualquier contemplación es cristiana. No cualquier búsqueda de Dios es fiel a Cristo, sino aquella en la que se busca al Dios de los últimos. En la oración cristiana se bendice a Dios porque revela su Reino a los pequeños (cfr. Mt 11,25), se busca la voluntad de Dios sobre el Reino, se da gracias por su crecimiento, se pide perdón por su ausencia. En el centro de esta oración está siempre el Dios de los pobres. En su interior resuena siempre la llamada de Cristo a encontrarlo entre ellos (cfr. Mt 25,40).

## **Desde la vida real**

**35.** La oración del creyente brota de la misma vida. Su contenido es la misma existencia vivida día a día. No hay que hacer grandes elucubraciones para dirigirse a Dios. Basta presentarnos ante él con nuestro ser. Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser punto de partida de una oración de súplica, de acción de gracias, alabanza, queja o petición de perdón<sup>2</sup>.

- ***De la necesidad a la comunión***

**36.** Cuando se siente necesitado, el ser humano grita y su grito se hace llamada. No nos bastamos a nosotros mismos y buscamos la ayuda de alguien que nos pueda responder. Pero el hombre no necesita sólo soluciones para sus diversos problemas. En el fondo de su ser y detrás de esas necesidades se abre un vacío

---

<sup>2</sup> Véase el *Catecismo de la Iglesia Católica*, nn. 2626-2643.

que nada ni nadie puede llenar. El hombre necesita salvación. Es entonces cuando el grito humano se hace súplica a Dios: “Desde lo hondo a ti grito, Señor: Señor, escucha mi voz” (Sal 130 [129], 1).

El creyente no hace de esta oración un instrumento mágico para ir satisfaciendo sus necesidades de forma más fácil. Su oración es expresión de su confianza total en Dios como último Salvador. “El Señor es mi fuerza y mi energía, él es mi salvación” (Sal 118 [117], 14). Poco a poco, su oración se hace confianza y comunión con Dios. Sus peticiones no se centran tanto en las cosas que necesita cuanto en ese Dios que acompaña siempre. Su corazón tiende hacia Dios por sí mismo y busca, en medio de las necesidades, su presencia callada y amistosa. Pedimos a Dios lo que necesitamos, pero nuestra oración es un confiado “dejar hacer” a Dios en cuyas manos está nuestra salvación.

- ***De la alegría de vivir a la alabanza***

**37.** La vida no es sólo necesidad. Es también gozo, expansión y disfrute. Ese sentimiento indefinible que es la “alegría de vivir” no se cierra sobre sí mismo. El ser humano necesita decir y agradecer su alegría a alguien. Pero, ¿hacia dónde o hacia quién dirigir el agradecimiento por ser y por vivir? Del corazón creyente sube una gratitud inmensa, no hacia la vida en abstracto, sino hacia Dios, fuente y origen de todo bien: “Tú eres mi Dios. Te doy gracias” (Sal 118 [117], 28). No es sólo la acción de gracias por dones concretos. El creyente percibe que todo es gracia, todo es recibido. De su corazón brota la alabanza a Dios, el reconocimiento de su grandeza y de su bondad salvadora: “¡Dios mío, qué grande eres!” (Sal 104 [103], 1). “Alabaré al Señor mientras viva” (Sal 146 [145], 2).

- ***Del sufrimiento a la confianza***

**38.** La vida es muchas veces dolor y sufrimiento. El ser humano se siente desgarrado por la enfermedad, la desgracia o las injusticias. Nuestro anhelo de felicidad queda roto en mil pedazos por la tribulación. Nace entonces de nuestro interior la queja: ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué tanto? El creyente se queja a Dios: “¿Por qué te quedas lejos, Señor, y te escondes en las horas de angustia?” (Sal 10 [9], 1); “¿Hasta cuándo he de quedar con el corazón apenado todo el día?” (Sal 13 [12], 3). Si la queja se dirige hasta ese Dios que es sólo Amor, el creyente va descubriendo que no es Dios el que envía aquel mal o quiere nuestro daño. Él quiere siempre nuestro bien a pesar y a partir de nuestros inevitables sufrimientos; en ellos y por ellos, Dios nos ofrece la posibilidad de conseguir bienes más importantes y valiosos. La queja se transforma entonces en confianza: “Tú, Señor, estás cerca” (Sal 119 [118], 151). “Yo soy pobre y desgraciado, pero el Señor cuida de mí” (Sal 40 [39], 18).

- ***De la culpa a la acogida del perdón***

**39.** El ser humano se siente con frecuencia culpable. Es inútil ignorarlo. La vida es también culpabilidad, contradicción interior, descontento de sí mismo, temor e indignidad, reproche, necesidad de ser diferente. La persona puede entonces huir de sí misma, pero puede también escuchar el anhelo más hondo de su ser y buscar el perdón y la reconciliación. Es lo que hace el creyente cuando implora la misericordia de Dios: “Por tu inmensa compasión, borra mi culpa”

(Sal 51 [50], 30). No es sólo pedir perdón por pecados concretos. La persona sabe que necesita vivir constantemente del perdón de Dios. Este apoyarse en la misericordia de Dios no es una sutil huida de sí mismo y de su responsabilidad, sino el mejor modo de enfrentarse a ella con lucidez: “Tu misericordia, Señor, me sostiene” (Sal 94 [93], 18). “Oh Dios, crea en mí un corazón puro” (Sal 51 [50], 12).

- ***De la finitud a la adoración***

**40.** El ser humano percibe de muchas maneras su inconsistencia y finitud. La muerte, siempre presente en el interior de la vida, no es sino el recuerdo permanente de nuestra caducidad. El individuo puede vivir distraído, ocupando su conciencia con toda clase de impresiones, actividades o información. Pero no logra acallar del todo los interrogantes más hondos del ser humano: ¿quién soy yo?, ¿qué era antes de nacer?, ¿qué me espera? Puede entonces caer en la desesperación del nihilismo o en la resignación del pragmatismo. El creyente, desde su finitud radical, se abre confiadamente al misterio de Dios. Su corazón se posttra ante el Dios santo, no como ante una fuerza exterior a sí mismo, sino como ante el Creador que lo reafirma en su propio ser. Al adorar a Dios, se siente sostenido por aquel fuera del cual no es nada. Al mismo tiempo que proclama: “Desde siempre y por siempre tú eres Dios” (Sal 90 [89], 2), de su corazón brota la confianza: “El Señor sostiene mi vida” (Sal 54 [53], 6).

### III.- HACIA UNA ORACIÓN RENOVADA

**41.** No basta describir la oración cristiana para aprender a rezar. Necesitamos, además, purificar nuestra oración de adherencias extrañas y descubrir de manera renovada nuestro itinerario hacia Dios, respondiendo a las críticas y a las dificultades con que se encuentra hoy quien desea sinceramente dirigirse a él.

#### **La eficacia de la oración**

**42.** ¿Para qué sirve rezar? Ésta es una de las primeras cuestiones del hombre de hoy. ¿Es un recurso útil para hacer más cómoda la vida? ¿Sirve para resolver los problemas? Hemos de detenernos para comprender correctamente dónde está la verdadera eficacia de la oración.

- ***Los frutos de la oración***

**43.** Pocas cosas se alejan tanto de la verdadera oración como esas burdas plegarias al Espíritu Santo o a la Virgen, que, repetidas un determinado número de veces o publicadas en la prensa, pretenden asegurar de manera casi automática toda clase de venturas. Pero hay modos más sutiles de manipular la oración, “negociando” con Dios la obtención de un favor o buscando en ella un ejercicio para asegurar el equilibrio emocional o síquico.

La oración no es un recurso para resolver problemas ni un remedio para fines terapéuticos. La oración es “eficaz”, no porque logra que se cumplan nuestros deseos, sino porque nos hace más humanos y más cristianos. El encuentro con Dios abre nuestro corazón a la escucha sincera de su Palabra. Nos centra en él. Nos libera de ese egoísmo desordenado que nos lleva a acaparar las cosas y las personas para someterlas a nuestro propio yo como a su destino último. Nos ayuda a vivir en la verdad manteniendo una actitud lúcida y vigilante en un entorno a veces superficial y frívolo. Nos permite integrar la vida desde una esperanza última. La eficacia de la oración se concreta, sobre todo, en nuestra conversión.

- ***El sentido de la oración de petición***

**44.** Por eso, hemos de entender bien el sentido de la oración de petición. Nuestras súplicas concretas expresan nuestra necesidad de salvación y nuestra confianza radical en Dios. Pero no le rezamos para que nos ame más y se preocupe con más atención de nosotros o de las personas por las que le pedimos. Dios no puede amarnos más de lo que nos ama. Si oramos es para dejarnos transformar por su gracia y su voluntad salvadora. No es Dios el que tiene que cambiar, sino nosotros. Por eso, no le pedimos una ayuda que supla nuestra actuación. No buscamos que nos sustituya en la solución de nuestros problemas. Lo que le pedimos es saber actuar y vivir desde su gracia, su bondad y verdad. Por eso, el verdadero orante experimenta la cercanía amistosa de Dios de muchas maneras, independientemente de cómo se resuelvan los problemas. Es de san Agustín esta sabia advertencia: *Dios escucha tu llamada, si le buscas a él. No te escucha, si a través de él buscas otra cosa.*

- ***La confianza en la Providencia***

**45.** Por eso, hemos de entender bien la confianza en la Providencia. El cristiano cree en el amor providente de Dios. El Padre no abandona ni se desentiende de aquellos a quienes crea, sino que sostiene su vida con amor fiel, vigilante y creador. No estamos a merced del azar o la fatalidad, sino sostenidos por el amor de un Padre que quiere y busca nuestro bien. Así nos exhorta san Pedro: “Descargad en Dios todo agobio, que a él le interesa vuestro bien” (1 Pe 5,7). Pero esto no significa que Dios “intervenga” en nuestra vida como intervienen otras personas o factores. Dios no es uno más. Es el Creador del que nos está llegando el ser y la gracia para que orientemos nuestra existencia hacia el bien. Con esa acción Dios no se entromete en nuestra vida forzando los acontecimientos o eliminando nuestra libertad, sino que respeta nuestras decisiones y la marcha del mundo. Por otra parte, si bien podemos cada uno captar signos del amor providente de Dios en experiencias concretas, su acción permanece siempre inescrutable. Lo que a nosotros hoy nos parece malo, puede ser mañana fuente de bien. Nosotros no somos capaces de abarcar la totalidad de la existencia; se nos escapa el sentido final de las cosas; no podemos comprender el menor acontecimiento en sus últimas consecuencias. Todo queda bajo el signo del amor de Dios que no olvida a ninguna de sus criaturas. Él es el dueño de la vida y el señor del Universo y sus leyes. “En él vivimos, nos movemos y existimos” (Hch 17,28). Aunque a nosotros nos resulten inescrutables, él siempre encuentra sus caminos para atender las peticiones de sus hijos e hijas, orientándolo todo hacia el bien concreto y real de cada uno.

## **Oración y vida**

**46.** No siempre parece fácil armonizar vida y oración. Se debe probablemente a que tenemos una idea falsa tanto de la vida como de la oración. Pensamos que la vida consiste en estar agitados realizando muchas actividades y que la oración consiste en retirarnos de la vida y olvidar lo que se refiere a nuestro prójimo y a su situación humana. Nada más lejos de la realidad.

- ***La oración conduce a la acción***

**47.** Comencemos por decir que no oramos para cumplir una obligación entre otras, ni para ofrecer a Dios una gloria que falta en el resto de nuestra vida. Nuestra oración es expresión y fuente de vida cristiana. Nace de la vida y nos conduce a ella. Es falso oponer oración y vida como si la oración no perteneciera a la vida. Al contrario, la oración es uno de los momentos fuertes de nuestra vida, un momento culminante de nuestra acción, porque desde la oración alentamos y sostenemos nuestro vivir. El encuentro sincero con Dios centra nuestra vida en *lo único necesario* liberándonos del egoísmo y del poder acaparador de las cosas. Al mismo tiempo, suscita en nosotros energías que difícilmente se despertarían si todo se redujera a lo finito. Por otra parte, nos permite descubrir las raíces profundas de los conflictos y del sufrimiento humano, y nos impide contentarnos con cualquier componenda o justificación evasiva. Al abrirnos al amor del Padre encontramos en él el mejor fundamento para reconocer, amar y servir a los hermanos. Se entiende bien la exhortación de san Pablo: Vivid “per-

severantes en la oración, compartiendo las necesidades de los santos, practicando la acogida” (Rm 12,12-13).

- ***La prueba de toda oración***

**48.** El que de verdad se comunica con Dios nunca es un “yo” aislado. No puede encontrarse con Dios Padre sin encontrar en él la razón, la fuerza y el fundamento de la fraternidad humana. El aislamiento, la despreocupación de los demás, la competitividad como forma de vida, la indiferencia al dolor humano, hacen imposible la verdadera oración. Por eso, la prueba de toda oración es el amor. La mejor oración es aquélla que nos hace amar más. Es impensable el encuentro con el Amor sin que genere una vida de amor. Aunque crea hacer mucha oración, “quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor” (1 Jn 4,8). La oración necesita el espacio de la vida entera para expresarse como amor. No se ama a ratos y de manera intermitente. Se ama en la oración y en la vida.

### **¿Con quién hablamos en la oración?**

**49.** Mucho antes del psicoanálisis, los maestros de la vida espiritual habían advertido de las trampas y autoengaños en que puede caer la persona que ora. Si queremos orar a Dios con verdad hemos de hacernos la pregunta: ¿qué estamos haciendo realmente cuando rezamos?, ¿con quién estamos hablando cuando pretendemos hablar con Dios en la oración?

- ***No identificar a Dios con nuestros sentimientos***

**50.** Ciertamente, el Dios a quien nos dirigimos puede ser una prolongación narcisista de nuestro propio yo, una creación de nuestra fantasía que nos permite alimentar diversas ilusiones, un espejo en que reflejamos nuestros autoengaños, una coartada que aligera el peso de la culpa, y muchas cosas más. De ahí la necesidad de purificar la oración buscando el verdadero rostro de Dios.

Lo primero es no confundir a Dios con cualquier cosa. Dios escapa a toda verificación y experiencia inmediata. Nunca entramos en contacto directo con él, sino con nuestras mediaciones. Por ello, no hemos de confundirlo con las representaciones, símbolos o ritos creados por los humanos. Tampoco hemos de identificarlo con nuestros sentimientos y experiencias. Dios no es la paz o el gozo que experimentamos en nuestro interior. Dios *siempre es mayor*, está más allá. Siempre caminamos *a tientas* hacia él, iluminados por la Palabra y siguiendo a Jesucristo, *camino que lleva al Padre* (cfr. Jn 14,6). No hemos de caer en la trampa de “fabricarnos” un Dios a nuestro gusto y para uso particular.

- ***Dios no se deja manejar***

**51.** A Dios se le busca con humildad, sabiendo que en la oración es él quien tiene la iniciativa del encuentro. Iniciativa que exige renunciar a toda actitud en que los importantes seamos nosotros, nuestros deseos y necesidades. Dios no se deja poseer ni manejar a nuestro antojo. Es una equivocación alimentar la “fantasía” de un Dios que está ahí, siempre a mano, como un “seguro” fácil que pro-

tege de la dureza y contingencias de la vida. No es así. Un Dios evidente y obvio, confundido con nuestros propios sentimientos y sometido a nuestras necesidades es una ilusión. La actitud del verdadero orante es otra: “Tu rostro buscaré, Señor, no me escondas tu rostro” (Sal 27 [26], 8-9). “Mi alma te busca a ti, Dios mío; tiene sed de Dios, del Dios vivo” (Sal 42 [41], 2-3).

- ***¿Hacia dónde nos conduce la oración?***

**52.** Desde una perspectiva psicológica, la oración puede parecer un acto arriesgado: ¿qué hace una persona hablando a alguien a quien no se ve y que no sabemos si oye y, ni siquiera, si existe?, ¿qué es lo que diferencia esa oración, de la fantasía del que delira? Lo decisivo es averiguar hacia dónde conduce la experiencia de la oración. Quien alimenta su propia fantasía, vive al margen de la realidad, no se enfrenta a ella; se crea su propia realidad porque la otra no le gusta. La oración verdadera, por el contrario, lleva a afrontar la dureza de la vida y, lo que es más importante, a empeñarse en su transformación. Rezar al Dios del Evangelio conduce a vivir evangélicamente incluso asumiendo la cruz.

Esta oración no tiene por qué temer vivenciar a Dios simbólicamente como padre o madre. No tiene por qué quedar despojada de sentimientos y afectos para ser “psicoanalíticamente válida”. Porque ama, el orante ensalza a Dios; porque recibe, canta su agradecimiento; porque sufre, grita su queja; porque peca, implora perdón; porque quiere creer, busca su rostro.

### **Encontrarse con Dios mismo**

**53.** No hemos de olvidar que orar es decir “sí” a Dios. No es fácil. La dificultad para decir este “sí” a Dios no se disimula ni diluye tras expresiones de confianza. Este asentimiento a Dios exige, antes que nada, encontrarse en la oración con el mismo Dios, el Dios vivo.

- ***En la presencia de Dios***

**54.** Toda oración verdadera comienza con un *heme aquí, Señor*. Los maestros de la vida espiritual lo llamaban *ponerse en presencia de Dios*. Se trata de “cambiar de nivel”, dejar el mundo de la utilidad y de los intereses para abrirse a la presencia de ese Misterio que llamamos Dios. Son muchas las actitudes que pueden obstaculizarnos el encuentro, pero ninguna tanto como la actitud posesiva y el permanecer centrados en nosotros mismos. Cuando la persona es el centro de su relación con Dios, todo lo reduce y degrada a objeto, todo lo subordina a su provecho inmediato. ¿Cómo encontrarse con Dios desde esta actitud? Para entrar en relación con él, la persona tiene que adoptar una postura de disponibilidad y desprendimiento. Con frecuencia, la oración está tan llena de nuestras peticiones, necesidades e intereses que no permitimos entrar a Dios en nuestra existencia. Sólo escuchamos nuestras palabras y nuestro ruido; no escuchamos la voz callada de Dios. Orar exige descentrarnos y abrirnos a su amor.

- **Con nuestra verdad**

**55.** La oración exige limpieza de corazón, sinceridad y transparencia. Ninguna relación verdadera puede establecerse entre un yo falso y Dios. Mucho menos, si también nuestra imagen de Dios es falsa. Para adentrarse en la oración es necesario quitarnos las máscaras. ¿Cómo vamos a ir disfrazados al encuentro con Dios? Ante él no necesitamos ocultar nuestras heridas o nuestro desorden. Tampoco tenemos por qué disculparnos de nuestros pecados ni justificar nuestra mediocridad. “Él sabe de qué estamos hechos, se acuerda de que somos barro” (Sal 103 [102], 14). Desde esa verdad nos abrimos a él: “Señor, tú me sondeas y me conoces” (Sal 139 [138], 1).

- **Buscar a Dios**

**56.** Esta sinceridad exige buscar a Dios más allá de métodos, libros, oraciones y fórmulas. Exige, además, buscar a Dios antes que buscar nuestra paz y consuelo. No buscar cosas, sino buscarle a él. Es también esa sinceridad la que nos puede conducir a decir interiormente un “sí” a Dios. Un “sí” pequeño, humilde, tal vez minúsculo, que aparentemente no cambia todavía en nada nuestra vida, pero que nos adentra por el camino de la docilidad a Dios: “Indícame el camino que he de seguir, pues levanto mi alma hacia ti” (Sal 143 [142], 8).

### **Orar en tiempos de increencia**

**57.** Hay que hacer oración. No sólo hablar de oración. Hay que hacer oración con convicción y deseos renovados de buscar a Dios en estos tiempos en que su presencia parece ocultarse más que nunca. Es precisamente en la oración donde puede crecer y reafirmarse nuestra fe tratando con Dios de nuestros miedos, dudas e inseguridades.

- **Cuando Dios se oculta**

**58.** El clima de secularización e indiferencia parece eclipsar hoy la presencia de Dios. El creyente siente hoy el desafío inquietante e interpelador: “¿Dónde está tu Dios?” (Sal 42 [41], 4). La falta de eco social de lo religioso parece debilitar la firmeza de la fe en el interior de las conciencias. El clima social de increencia afecta o condiciona con frecuencia la forma de creer de no pocos, erosionando la seguridad de su adhesión o haciendo vacilar su aprecio de la presencia de Dios en sus vidas.

¿Cómo orar cuando todo parece imponer un “denso silencio de Dios”? Este silencio puede ser escuchado como una invitación a buscarlo con más deseo y verdad. *¿Adónde te escondiste?*, es el grito del creyente. Es el momento de revisar imágenes falsas de Dios, purificando nuestra pretensión de entenderlo, explicarlo y dominarlo. Es la hora de perseverar en la oración sufriendo su ausencia, echando en falta su presencia viva, despertando la fe desnuda: *¡Qué bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche!* (san Juan de la Cruz).

- ***Una oración para nuestros tiempos***

**59.** La ausencia social de Dios puede hacer florecer en nosotros una oración más probada. Hoy resulta más difícil rezar con palabras superficiales o repitiendo fórmulas de manera mecánica. Difícilmente puede ser entendida la oración sólo como una obligación. Es más fácil que se disipen gustos engañosos y falsas autocomplacencias de quien rezaba pensando “yo no soy como los demás”. Es la hora de aprender a orar desde la espera, la paciencia y el deseo de Dios. El desposeimiento de nosotros mismos y el desprendimiento de falsas seguridades puede abrir un espacio nuevo para la visita de la salvación de Dios.

- ***En comunión fraterna con los no creyentes***

**60.** La oración del cristiano no puede desentenderse de nadie. Tampoco de quienes, víctimas de la indiferencia generalizada, no aciertan a creer. Es Dios mismo quien le impide mirar como desde fuera y a distancia a sus hermanos incrédulos. Por otra parte, no es posible trazar fronteras claras entre creyentes y no creyentes. En todo creyente hay un no creyente, y viceversa. Nadie posee a Dios con seguridad; ante él, nadie se ha de colocar por encima de nadie. Santa Teresa de Lisieux es un ejemplo vivo de esta comunión fraterna con los incrédulos. Cuando en su “noche oscura”, su fe queda reducida a un humilde *quiero creer*, Teresa comprende a los que no aciertan a creer, los considera y llama con toda naturalidad *hermanos*, se dirige a Dios “en plural”, le reza en su nombre y pide por ellos con estas palabras: “Tu hija, Señor, ha comprendido tu divina luz y te pide perdón para sus hermanos... ¿No podrá también decir en nombre de ellos, en nombre de sus hermanos: Ten piedad de nosotros, Señor, porque somos pecadores...?”. Desde su propia prueba de fe, Teresa se siente hermana de los incrédulos. Hace causa común con ellos. Su oración es compasión, cercanía e intercesión por ellos.

## **Orar desde la experiencia moderna**

**61.** La vida moderna parece imponer unas condiciones poco favorables para la oración. Sin embargo, Dios está también hoy entre nosotros. Hoy, como siempre, es posible encontrarnos con él. Nos hacemos dos preguntas: ¿Cómo alabar a Dios en un mundo donde la ciencia y la técnica parecen borrar sus huellas? ¿Cómo orar desde la vida agitada y dispersa de la sociedad actual que parece impedir el silencio necesario para escuchar el rumor de la trascendencia?

- ***Orar en el mundo moderno***

**62.** El cosmos, obra del Creador, siempre ha sido para el creyente signo, rumor y reflejo de la presencia de Dios. Una invitación a la alabanza: “Señor, Dios nuestro, ¡qué admirable es tu nombre en toda la tierra!” (Sal 8,2). Por eso, san Buenaventura invitaba así al creyente: “Aplica tu corazón para en todas las cosas ver, oír, alabar, amar y reverenciar, ensalzar y honrar a tu Dios”.

La ciencia y la técnica modernas han modificado nuestra relación con la naturaleza, pero no tienen por qué impedir la alabanza al Creador, sino más

bien ahondarla y enriquecerla. De hecho, la ciencia ha ensanchado nuestra percepción de la naturaleza en dirección de lo inmensamente grande y de lo inmensamente pequeño, más allá de lo que podemos observar inmediatamente con nuestros sentidos. Hoy se nos ofrece de manera más admirable aún el orden y la armonía misteriosa del Universo. La técnica, por su parte, está prolongando de modo prodigioso las capacidades del ser humano, creado a imagen de Dios. A medida que conocemos mejor los secretos del mundo y somos más capaces de utilizar sus posibilidades, tendríamos que ser más religiosos, admirar más la sabiduría y la bondad de Dios, y sentir más gratitud por la confianza y generosidad que ha tenido con nosotros.

La alabanza a Dios exige, sin embargo, un aprendizaje. Es necesario abrirse a la realidad superando el espíritu de observación puramente instrumental y científica para escuchar los mensajes más hondos que emite la naturaleza. Hemos de limpiar la mirada para ver más allá del dato y de lo útil. Abrir nuestros ojos para captar de nuevo la tierra como un don que hemos de acoger con agradecimiento y compartir de manera justa: “Suyo es el mar, porque él lo hizo; la tierra firme que modelaron sus manos” (Sal 95 [94], 5); nadie ha de acapararlos egoístamente. También el creyente de hoy puede cantar en su corazón: “Aclame al Señor la tierra entera” (Sal 98 [97], 4). “Todo ser que alienta, alabe al Señor” (Sal 150, 6).

- ***Orar desde la ciudad moderna***

**63.** El ruido, la presión de los medios de comunicación, la movilidad, la forma competitiva de vivir, la publicidad, la invasión del hogar, las prisas y tensiones hacen casi imposible el sosiego que parece indispensable para rezar. No es extraño que más de uno huya de la ciudad buscando un “lugar retirado para orar” (cfr. Mc 1,35). Pero la solución no puede estar sólo en esas salidas periódicas. Dios está donde están los hombres; está en medio de la ciudad. Además, hemos de “orar siempre, sin desfallecer” (Lc 18,1).

La vida moderna refleja la grandeza y la mediocridad del hombre de hoy, sus deseos de libertad y su pecado. En ese combate entre el pecado y la gracia es posible descubrir destellos de la presencia de Dios atrayendo a hombres y mujeres hacia la bondad, la justicia y la fraternidad. Ahí están también los pobres, los excluidos, los desvalidos, los ancianos, las personas solas, los jóvenes desorientados, con su dolor, su tragedia o su desesperación. Son una invitación a descubrir en ellos el rostro de Cristo.

Orar en la ciudad requiere asegurar y cuidar unas condiciones. Hablaremos de ello más tarde. Ahora queremos recordar que esta vida moderna puede y debe alimentar nuestra oración. Oración de súplica e intercesión por quienes sufren, aunque sean gentes desconocidas que cruzamos en nuestro camino. Oración de alabanza y acción de gracias por todo cuanto significa dignificación de la vida y servicio a los más necesitados. Oración de petición de perdón. Oración que conduce al compromiso concreto por una vida más justa y humana para todos.

## **Orar en un mundo injusto**

**64.** Los admirables logros de la humanidad quedan hoy en buena parte empañados por la presencia de graves injusticias. Mientras unos viven en el bienestar y hasta en el derroche, otros sufren pobreza, miseria y hambre. ¿Cómo elevar nuestro corazón hacia Dios desde este mundo injusto?

- ***Orar por y con los pobres***

**65.** No podemos orar al Padre volviendo las espaldas a los que sufren. Hemos de aprender a orar no sólo *por* los pobres y desgraciados, sino también a orar *con* ellos. La oración ha de ayudarnos a combatir nuestra tendencia a huir, casi como por instinto, de la compañía de los que sufren. Nos ha de despertar de la apatía e indiferencia ante el dolor ajeno. Nos ha de acercar a ellos. Es necesario que nos preguntemos si nuestras oraciones personales y comunitarias son encuentro con el *Padre de los pobres* o palabras con las que tratamos de escapar del riesgo de nuestras responsabilidades. El Dios a quien oramos “no olvida jamás al pobre” (Sal 9,19).

- ***Oración iluminada por la justicia***

**66.** Nunca insistiremos demasiado en la advertencia de san Juan: “Si decimos que amamos a Dios a quien no vemos y no amamos a los hermanos que tenemos a nuestro lado, somos mentirosos” (cfr. 1 Jn 3,11-18; 4,11-21). La oración nos ha de ayudar a descubrir nuestro pecado y complicidad. Ha de fortalecer nuestra resistencia a colaborar con la injusticia. Más aún. Nos ha de sensibilizar y comprometer a dar pasos, por pequeños que sean, para hacer un mundo más justo. Aunque no siempre sea la experiencia más gratificante, la lucha por la justicia en sus diferentes formas puede ser hoy el gesto más necesario de amor al ser humano. Desde esa acción puede nuestra oración quedar iluminada de manera nueva. Esa es la promesa de Isaías: si sabes dejar libres a los oprimidos, romper cadenas injustas, hospedar a los pobres sin techo, vestir al desnudo... “entonces clamarás al Señor, y él te responderá; pedirás auxilio, y te dirá: aquí estoy” (Is 58,9).

## **Orar en una sociedad necesitada de reconciliación**

**67.** Nuestra sociedad vive hoy de manera más imperiosa la necesidad de promover un proceso de reconciliación, dejando atrás una etapa dominada por la violencia y los enfrentamientos. ¿Qué significa en estos momentos orar por la paz?

La oración no debe ser nunca un ejercicio religioso para quienes no saben o no se atreven a hacer nada más eficaz por la pacificación. Menos aún, un tranquilizante que nos alivie de nuestra pasividad o inhibición. No rezamos a Dios para que nos resuelva los conflictos que nosotros hemos generado. Al contrario, oramos para escuchar los deseos de paz que él abriga para nosotros, con el fin de descubrir mejor nuestras resistencias y obstáculos.

Si la oración es encuentro verdadero con Dios, no lleva a la pasividad, sino que urge a buscar la paz y a trabajar incansablemente por ella. Esa construcción de la paz comienza en el corazón de cada uno. Porque en el corazón se genera la violencia y de él brotan el resentimiento, la agresividad, el fanatismo o la intolerancia. La oración purifica nuestra actitud interior y nos dispone para la reconciliación. Nos hace más sensibles a cualquier injusticia. Más cercanos al sufrimiento de las víctimas. Más libres para defender la verdad. Más capaces para el perdón.

## IV.- RECUPERAR LA ORACIÓN

**68.** Hay quienes llevan mucho tiempo sin relacionarse con Dios. No saben cómo hacerlo. Han olvidado casi por completo las oraciones que aprendieron de niños y tampoco aciertan a dirigirse a Dios de forma espontánea. Sin embargo, han sentido tal vez en más de una ocasión deseos de gritarle a Dios su pena y sus miedos, o de expresarle su alegría y agradecimiento. ¿Qué puede hacer uno cuando lleva muchos años sin rezar y desea volver a encontrarse con Dios?

### Despertar el deseo de Dios

**69.** Hay quienes no sienten necesidad alguna de Dios. Se bastan a sí mismos. No necesitan ninguna otra luz o esperanza. Desde esta actitud no es posible caminar al encuentro con Dios. Para recuperar la oración, lo primero es despertar el deseo de Dios.

- ***Escuchar el deseo***

**70.** “Mi alma te busca a ti, Dios mío; tiene sed de Dios, del Dios vivo” (Sal 42 [41], 2-3). El primer paso hacia la oración es el deseo de Dios. Un deseo a veces confuso, oculto tal vez tras otro tipo de experiencias: vacío interior, existencia superficial, inutilidad de una vida agitada. Un deseo débil quizá o poderoso. Poco importa. Ese deseo es ya una oración en germen. Si se despierta, la persona está ya orando. Mejor dicho, está orando en ella el Espíritu.

Orar no es más que prestar atención a ese *gemido del Espíritu* que habita en nosotros. No apagarlo, sino acogerlo. Algunos días, parecerá que el deseo está muerto para siempre. Otros, parecerá brotar de nuevo. Es importante acoger esa llamada: “Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa” (Ap 3,20). Abrir la puerta significa no caminar solo por la vida, sino dejarse acompañar por esa presencia misteriosa; no encerrarse en la propia autosuficiencia, sino abrirse confiadamente a Dios.

- ***La importancia del corazón***

**71.** Siempre se ha considerado el *corazón*, en su sentido bíblico, como el lugar de la oración. El corazón es lo más íntimo de la persona, la raíz de nuestro ser, la sede de la libertad. No se ora con la inteligencia ni con la memoria o la sensibilidad. La persona ora a Dios con el corazón, y Dios “le habla al corazón” (Os 2,16). Para orar es necesario despertar el corazón, si es que está dormido, porque vivimos en la periferia de nuestro ser, movidos sólo por lo exterior u ocupados siempre por actividades, razonamientos e impresiones superficiales. Éstas han de ser nuestras primeras palabras a Dios: “Oh Dios, crea en mí un corazón puro” (Sal 51 [50], 12). “Te busco de todo corazón” (Sal 119 [118], 10).

### Reconocer la presencia de Dios

**72.** Para recuperar la oración no se necesita hablar mucho a Dios. Bastan unas pocas palabras repetidas una y otra vez, despacio y con fe. Lo importante y decisivo es escuchar y reconocer su presencia inconfundible.

- **Reconocer la presencia**

**73.** Para abrirse a Dios en la oración es necesario reconocer su presencia. Una presencia que reclama nuestra libertad, despierta en nosotros la confianza y nos invita a la adhesión. Lo importante no es el razonamiento o la explicación, sino el reconocimiento y la acogida. Aceptar a Dios como raíz y sentido de nuestra existencia.

Cuando la persona ha vivido mucho tiempo alejada de Dios y su presencia parece haberse apagado para siempre, la visita de Dios puede producirse de forma muy tenue y débil, pero muy real. Incluso cuando la palabra “Dios” ya no dice apenas nada a la persona porque se ha hecho irreconocible o poco significativa, Dios puede hacerse presente en el corazón humano. Echar de menos un sentido último, preguntarse por el misterio de la existencia, anhelar vida eterna, son formas germinales de oración que pueden desembocar en esa conocida invocación de Carlos de Foucauld: “Si existes, haz que yo te conozca”.

- **Acoger a Dios**

**74.** La presencia de Dios no es una más entre otras. Su llamada no puede ser captada como una más. Exige escuchar a Alguien que viene de más allá que nosotros mismos, que supera nuestros deseos, que desborda nuestros planteamientos. Podemos acogerlo o rechazarlo. Dejarlo resbalar una vez más o abrirnos a él.

Acoger a Dios nos lleva inevitablemente a descubrirnos a nosotros mismos con nuestra grandeza y nuestra pequeñez, con nuestro anhelo de infinito y nuestra miseria. Nos lleva también a descubrir nuestra propia interioridad, al comienzo con temor, luego con una confianza grande en quien nos ama sin fin. La acogida se concreta en retirar obstáculos, resistencias y miedos: “Tú no abandonas a los que te buscan” (Sal 9,11).

### **Algunas disposiciones**

**75.** De muchas maneras venimos subrayando la necesidad de pasar del alejamiento de Dios al encuentro con él, de la autosuficiencia a la adhesión sincera. Junto a estas actitudes de fondo, se requieren además algunas disposiciones para reavivar la oración.

- **De la dispersión al recogimiento**

**76.** Todo aquel que quiera orar ha de recogerse. Sólo la atención interior hace posible el encuentro con Dios. Ni siquiera Dios puede comunicarse con un hombre interiormente distraído. Las cosas tiran de nosotros y las actividades reclaman sin cesar nuestra atención. Atraídos por mil impresiones y dispersos por tanto hacer, podemos terminar viviendo separados de nuestro “centro”, sin capacidad de dejar a Dios hacerse presente a nosotros. Sin embargo, nada de todo eso responde plenamente a nuestras aspiraciones ni acalla nuestras preguntas últimas. Nada enciende en nosotros una esperanza definitiva. La oración nos puede ir descubriendo aquello que sentía san Agustín: “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón no hallará sosiego hasta que descansa en ti”.

- ***De la superficialidad a la autenticidad***

77. Pocas veces dice la persona “yo” tan de verdad como cuando habla con Dios. La oración exige presentarme ante Dios tal como soy en realidad. Por eso, es necesario dejar a un lado el “personaje” que trato de ser ante los demás. Liberarme de la superficialidad en la que me he instalado. Ahondar en mi propia verdad. Buscar lo esencial. Así ora el que busca a Dios: “Envía tu luz y tu verdad; que ellas me guíen” (Sal 43 [42], 3).

- ***De la evasión a la disponibilidad***

78. Desde todas las situaciones y en cualquier momento es posible orar. Pero nuestras mejores intenciones se vienen abajo cuando nuestra vida está totalmente desorganizada o es poco auténtica. Hay una manera de vivir en la que Dios no puede entrar por ningún resquicio; faltan momentos de sosiego para pararse ante Dios. Otras veces, la vida está inerte y como vacía. Falta el contacto con las personas, interés por lo que sucede en la vida, solicitud por los demás. Tampoco ahí puede nacer y, sobre todo, crecer una auténtica oración.

### **El acto de dirigirse a Dios**

79. Si no empezara alguna vez a balbucear algunas palabras, el niño no llegaría a hablar. Así sucede también en la oración. A rezar se aprende rezando. Un día hay que comenzar a hablar con Dios. Hay que ponerse a orar.

- ***La invocación dirigida a Dios***

80. El deseo de orar sólo se hace realidad cuando la persona reserva unos minutos para recogerse ante Dios e invocarlo desde el fondo del corazón, a solas, en la intimidad de la propia conciencia. Es ahí donde se abre al misterio de Dios. Esa invocación humilde y sincera, en medio de la inexperiencia, es el mejor camino para hacerse sensible a él.

No se trata sólo de reconocer una presencia, sino de dirigirse a Dios personalmente. Dios ya no es aquel de quien se habla en tercera persona, sino un *Tú* a quien invoco confiado: “A ti, Señor, levanto mi alma, Dios mío, en ti confío” (Sal 25 [24], 1-2). Al principio, es posible sentirse incómodo y extraño. La persona había perdido la costumbre de dirigirse a Dios directamente y ahora no acierta a hablar con él. Es el momento de actuar con la sencillez y la confianza del niño. Siempre se cumplen, de alguna manera, las palabras de Jesús: “Todo el que pide recibe, el que busca encuentra, y al que llama le abren” (Mt 7,8).

- ***Primeros pasos***

81. Cada uno ha de seguir su propio camino. A alguno le puede ayudar recitar una oración conocida y amada, como el “Padre nuestro” o el “Ave, María”, deteniéndose en cada expresión. Hay que ir muy despacio, sin prisas. Sólo así se descubre su sentido y se comienza a saborear la oración. Esto es lo que nutre interiormente. Otro puede acudir a los salmos para rezarlos lentamente, dete-

niéndose en las frases que encuentran más eco en su corazón. Pronto descubrirá que reflejan sus propios sentimientos, miedos, anhelos y búsqueda de Dios.

Habrà quien se dirija a Dios con expresiones tomadas de los evangelios: “Creo, Señor. Ayuda a mi poca fe” (Mc 9,24). “Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te quiero” (Jn 21,17). “Señor, si quieres, puedes limpiarme” (Mt 8,2). “Dios mío, ten compasión de mí, que soy pecador” (Lc 18,13). Pronto empezará la persona a hablar a Dios con expresiones propias: “Dios mío, te necesito”. “Te doy gracias porque me amas”. “Tu fuerza me sostendrá siempre”. “Enséñame a vivir”. Es conveniente repetir las mismas palabras. Así oraba Jesús y así oran sus discípulos, tanto el principiante como el experimentado.

## **Orar desde la oscuridad**

**82.** Dios sigue siendo siempre misterio que nos desborda. La presencia de Alguien que, de alguna manera, sigue ausente. Por eso, aprender a rezar es aprender a vivir ante el Misterio que nos trasciende.

- ***El momento de la duda***

**83.** La verdadera oración introduce siempre algo “nuevo” en la existencia. La vida adquiere una orientación nueva. Todo puede ser dirigido hacia un sentido último. El orante no se siente solo. Una luz nueva le permite descubrir lo esencial, lo que da a la vida su dignidad. Por decirlo en una palabra, el mundo de la fe se hace más vivo y real.

Pero, puede llegar también la duda y la inseguridad: ¿no será todo una ilusión?, ¿no será un hablar en el vacío? Muchos han vivido esta experiencia de la duda y la oscuridad. Jeremías, el profeta que en algún momento expresaba así su confianza total en Dios: “¡Bendito quien confía en el Señor y busca en él su apoyo! Será como un árbol plantado junto al agua, arraigado junto a la corriente; cuando llegue el calor no temerá” (Jr 17,7-8), en otro momento grita así a Dios: “¡Ay!, ¿serás tú para mí un espejismo, aguas no verdaderas?” (Jr 15,18).

- ***Gritar desde la oscuridad***

**84.** ¿Se puede seguir orando a Dios cuando uno no se siente seguro de nada, ni siquiera de si cree o no en él? Se puede. Más aún, esa oración en medio de la oscuridad y las dudas es probablemente uno de los mejores caminos para crecer en la verdadera fe. No hemos de olvidar que la fe no está en nuestras seguridades ni en nuestras dudas. Está más allá, en el fondo del corazón humano que nadie conoce, si no es Dios. Lo importante es seguir anhelando su presencia. Como decía santa Teresa de Lisieux: “Seguir allí, a pesar de todo, mirando fijamente a la luz invisible que se oculta a la fe”. A Dios se le puede decir todo sin excluir nada. Podemos expresarle nuestras dudas y protesta, nuestro dolor y desesperación, con tal de que sigamos dirigiéndonos a él. Podemos gritarle: “Soy tuyo, sálvame” (Sal 119 [118], 94), sin saber siquiera exactamente qué es lo que queremos decir.

## V.- REAVIVAR LA ORACIÓN

**85.** Hay personas que no han abandonado la oración. Siguen rezando las oraciones que aprendieron de niños. El *Padre nuestro* está con frecuencia en sus labios. Rezan a la Virgen, incluso se encomiendan a algún santo. Rezan en horas de apuro y dificultad. También en momentos de alegría y fiesta. Su oración es a veces viva y sentida. Otras, rutinaria y mecánica. ¿Cómo reavivar esta oración?

### Un hecho frecuente

**86.** Antes que nada, hemos de tomar conciencia de una situación bastante generalizada de la que hemos de salir reaccionando con fe y generosidad.

- ***La situación de no pocos***

**87.** Una vida cristiana vivida fielmente y de manera responsable aviva y alimenta la oración. Pero cuando la oración no acaba de ganar nuestra vida ni logra sacarla de la mediocridad, es fácil rebajar las exigencias de la fe y convertir la oración en práctica mecánica y rutinaria. Es lo que nos sucede con frecuencia: seguimos rezando, pero nuestra oración sigue un camino paralelo a la vida. Y nuestra vida, por su parte, discurre sin escuchar nunca de verdad las llamadas de Dios.

- ***Una decisión necesaria***

**88.** No hemos de engañarnos. Esa oración no es *el trato con Dios* del que habla santa Teresa de Ávila; esa vida no es seguimiento gozoso de Cristo. Hemos de tomar una decisión. El camino acertado no es recortar la oración, reducirla aún más e incluso eliminarla. Según santa Teresa, sería *el más terrible engaño*, pues *dejar la oración es perder el camino*. Lo que puede transformar nuestra vida es reavivar nuestra oración, aprender a rezar bien incluso desde nuestras incoherencias, confiando en la misericordia de Dios y en la acción de su Espíritu.

### La oración, experiencia de amistad

**89.** Por mucho que multipliquemos oraciones y rezos, nuestra oración permanece bloqueada si no es expresión y fuente de una amistad con Dios. Orar, en definitiva, es amar a Dios y sabernos amados por él.

- ***Trato de amistad***

**90.** La oración es trato de amistad con Dios. Así la llama santa Teresa, pues orar no es otra cosa sino *tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama*. Conocer y amar cada vez más a Dios revelado en Cristo, y acoger cada vez con más fe y fidelidad ese amor. En la oración la primacía absoluta la tiene el amor. *No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho*. Recordar el amor de Dios, disfrutarlo y agradecerlo. Vivir de ese

amor y responder a sus exigencias. Carlos de Foucauld lo dice de forma breve y precisa: “Orar es pensar en Dios amándolo”.

- ***Aprendizaje de la amistad con Dios***

**91.** Esta oración no es algo complicado. No se trata de hacer arduos ejercicios mentales. Sólo dejarse amar. Según santa Teresa, está al alcance de todos. “No todos son hábiles para pensar, todos lo son para amar”. Esta oración se hace con el corazón. Las palabras sólo sirven de soporte para *estar* amando a Dios. Lo importante es aprender a *mirar* a Dios con amor y sabernos *mirados* por él con amor. Rezar cualquier oración o rezo sintiéndonos bajo esa mirada de Dios. No una mirada inquisitoria, sino de Padre; mirada que crea confianza y amor: “Eres de gran precio a mis ojos, eres valioso y yo te amo” (Is 43,4). Entonces cualquier oración, aunque no estemos pensando exactamente lo que decimos, es *estar* con Dios. Un *estar* que une, crea comunión, vivifica y hace crecer la fe. No pensemos en experiencias sublimes. Santa Teresa nos advierte con todo realismo que a veces sólo se trata de *querer estar en tan buena compañía*.

### **La oración vocal**

**92.** La oración de la mayoría de las personas es la que llamamos *oración vocal*. Una oración hecha con los labios, repitiendo fórmulas casi siempre antiguas y venerables. Una oración que, recitada a veces de forma distraída y aprisa, es, sin embargo, la oración más frecuente y habitual. ¿Cómo rezar estas oraciones?

- ***Importancia de la oración vocal***

**93.** Se piensa a veces que esta forma de rezar es la oración de los que no son capaces de una oración más elevada. La oración de la gente a la que falta preparación o conocimientos más profundos. Es un error pensar así. La oración vocal no excluye la atención de la mente y el afecto. Al contrario, santa Teresa dice que esta oración requiere *advertencia*, darnos cuenta de lo que estamos diciendo, y exige, sobre todo, esa actitud básica de amor a Dios. Por otra parte, es impensable una oración puramente mental o callada, sin que se encarne alguna vez en palabras. Lo que hay en nuestro corazón termina resonando en nuestros labios. Y son precisamente las palabras dichas, susurradas, gritadas o cantadas con la voz y la tonalidad de cada uno, las que nos permiten comunicarnos con Dios de verdad, en cuerpo y alma.

- ***Reavivar nuestros rezos***

**94.** Todos utilizamos fórmulas heredadas de generaciones anteriores para dirigirnos a Dios. Repetimos los salmos y las plegarias que rezaron creyentes de otros tiempos. Repetimos, sobre todo, el *Padre nuestro*, la oración que nos enseñó Jesús. Es bueno ayudarnos con esas palabras para dirigirnos a Dios. Pero no hemos de olvidar que la oración es algo personal. Ningún otro puede orar en mi nombre. Esas palabras las he de hacer mías si quiero elevar mi corazón a Dios. Detrás de esas fórmulas he de estar yo, con mi súplica o mi alabanza, mi agradecimiento o mi queja.

La mejor manera de “hacer más” esas oraciones es detenerme alguna vez a recitarlas lentamente, frase a frase, tomando conciencia de lo que digo y saboreando su contenido. No se trata de multiplicar “padrenuestros” y “avemarías” de cualquier manera, sino de comunicarnos con Dios. En otra Carta os explicábamos la oración del *Padre nuestro* que Jesús nos dejó a sus discípulos para recitarla cada día<sup>3</sup>. Es, sobre todo, esa oración la que hemos de hacer propia. Primero, esos tres grandes deseos de todo discípulo de Jesús: ¡Que sea santificado tu Nombre, no el mío! ¡Que venga tu Reino, no el nuestro! ¡Que se haga tu voluntad, no la mía! Y luego, las cuatro grandes peticiones del cristiano: *Danos nuestro pan de cada día*, a todos. *Perdónanos nuestras deudas*, y ayúdanos a perdonar. *No nos dejes caer en la tentación. Líbranos del mal*, de todo mal. Quien desee ahondar más en el contenido de esta oración esencial para el cristiano, encontrará un rico comentario en el Catecismo de la Iglesia Católica<sup>4</sup>.

- ***El signo de la cruz***

**95.** Desde niños hemos aprendido a trazar sobre nosotros el signo de la cruz. Esa cruz nos recuerda a un Dios cercano, entregado por nosotros. Nos infunde esperanza, nos enseña el camino, nos asegura la victoria final en Cristo resucitado. Pero ese gesto tiene un significado más hondo. Al hacer la cruz desde la frente hasta el pecho y desde el hombro izquierdo hasta el derecho, consagramos nuestra frente, boca y pecho, expresando así el deseo de acoger el misterio de Dios Trinidad en nosotros, de manera que los pensamientos de nuestra mente, las palabras que pronuncie nuestra boca y los sentimientos y deseos que nazcan de nuestro pecho sean los de un creyente que vive desde la confianza total en el Padre, siguiendo fielmente al Hijo encarnado en Jesús, y dejándose inspirar por la acción del Espíritu.

### **Orar desde la vida**

**96.** Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser ocasión de oración. Una alegría o una preocupación, un momento feliz o una desgracia, un éxito o un temor. A Dios nos dirigimos desde lo que estamos viviendo en ese momento. Y es eso precisamente lo que mejor reaviva nuestra oración vocal.

- ***La oración, reflejo de la vida***

**97.** Orar desde la vida significa hacer de nuestro vivir diario “materia” de oración. Quien reza de manera abstracta o ajena a su vida corre el riesgo de caer en una oración mecánica o rutinaria. Quien, por el contrario, está atento a lo que vive va transformando permanentemente su oración. Todo hombre o mujer ha de orar desde su vida, tal vez llena de preocupaciones, tareas, prisas, cansancios y problemas. No es necesario esperar a que pasen esas dificultades para encontrar un momento más propicio para ponerse en presencia de Dios. La oración que no refleja nuestra vida real es una “oración muerta”.

---

<sup>3</sup> Carta Pastoral, *Al servicio de una fe más viva*, Cuaresma-Pascua de Resurrección, 1997, n. 76.

<sup>4</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, nn. 2777-2856.

- ***Desde las diversas situaciones***

**98.** Hay una oración para cada etapa de la vida: para la infancia, para el despertar de la juventud, para la plenitud de la madurez o para el declinar del anciano. Y hay una oración para cada situación y momento. Si nuestra oración se vuelve a veces insustancial y anodina es porque pretendemos rezar siempre de la misma forma aunque nuestra vida vaya pasando por situaciones diferentes. Si prestamos atención a la presencia de Dios en nosotros, pronto captaremos que tiene un carácter peculiar en cada situación: en la nostalgia o la depresión, en la alegría y la paz, en el miedo y la preocupación. No se reza de la misma manera con el corazón triste o con el ánimo sereno, cuando pesa la vida o cuando uno se siente bien, cuando se pide perdón o se implora una gracia. La persona aprende a orar cuando acierta a expresar a Dios su estado de ánimo y comparte con él su vida, incluso si todo va mal. Así lo hacía Job: “Estoy hastiado de la vida: me voy a entregar a las quejas, desahogando la amargura de mi alma. Pediré a Dios: no me condenes, hazme saber qué tienes contra mí” (Jb 10,1-2).

Este rezar a Dios desde nuestro propio estado de ánimo no es aislarse de los demás, pues en nuestro corazón es donde han de resonar las alegrías y sufrimientos de nuestros hermanos.

### **Lectura del Evangelio**

**99.** Bastantes cristianos tienen en su casa la Biblia, pero no son muchos los que la abren y leen con cierta frecuencia. Les falta costumbre y preparación. Sin embargo, no hay mejor método para escuchar a Dios y dejarse trabajar por el Espíritu de Cristo que leer la Biblia y, sobre todo, los evangelios. ¿Qué puede hacer un creyente sin preparación, que desea escuchar a Dios a través de la Biblia?

- ***Orientaciones prácticas***

**100.** Lo primero es detenerse y hacer un poco de silencio antes de abrir el libro. Nos distanciamos de otras voces, impresiones y mensajes, y tomamos conciencia de lo que vamos a hacer: “No voy a leer un libro cualquiera. Voy a escuchar a Dios, voy a acoger el mensaje de Cristo”.

Luego se escoge un trozo (conviene empezar por los evangelios) y se lee muy despacio, mucho más que lo habitual. Ya esto nos ayudará a ir captando mejor lo que dice el texto. Las notas e indicaciones de la Biblia nos pueden aclarar el sentido de algunas expresiones. Las frases oscuras o difíciles de interpretar podemos pasarlas por alto para detenernos sólo en aquello que nos resulta claro. Lo importante no es entenderlo todo, sino escuchar a Dios. Puede ser un método práctico leer durante la semana el trozo del Evangelio que se proclamará en la Eucaristía del domingo siguiente.

- ***Escuchar la Palabra de Dios***

**101.** Leído el pequeño trozo por entero (una parábola, una episodio, unas palabras de Jesús), volvemos a leerlo despacio. Pero ahora sólo con un objetivo: es-

cuchar qué me dice a mí Dios. Para ello, nos podemos hacer tres tipos de preguntas: “Señor, ¿qué me quieres enseñar a través de este texto?, ¿qué verdades me quieres recordar?, ¿qué aspectos de la vida me iluminas?” Podemos también decir: “Señor, ¿a qué me llamas?, ¿a qué me quieres invitar con este mensaje?, ¿en qué ha de cambiar mi vida?”. Por último, podemos decir: “Señor, ¿qué confianza quieres despertar en mi corazón?, ¿qué esperanza quieres despertar en mí con tu Palabra?”. La vida de quien lee así el Evangelio, poco a poco se transforma.

## **Oración sobre la vida**

**102.** El examen de conciencia está hoy bastante desacreditado. Tal vez porque ha sido practicado a veces como un ejercicio culpabilizador que no ayudaba a la persona a crecer en su vida de fe. Sin embargo, se le llame “examen de conciencia”, “oración sobre la vida” o “evaluación de la jornada”, nadie puede negar que es uno de los medios mejores para vivir en actitud de conversión permanente.

Cada uno ha de encontrar el momento más oportuno (al volver del trabajo, al concluir la jornada, al retirarse a descansar). La actitud no ha de ser la de replegarse sobre sí mismo, sino la de recorrer brevemente el día ante Dios. Lo primero es darle gracias, reconocer lo que recibimos de él diariamente; Dios está muy presente en nuestra vida y es bueno tomar conciencia de cuánto hay de positivo y alentador en nuestro vivir diario. A la luz de ese Dios que nos acompaña, tomamos luego conciencia de nuestra inconsciencia, mediocridad o falta de fe. No se trata de un análisis minucioso y exhaustivo. Basta captar nuestra infidelidad, sabernos perdonados por Dios y escuchar su llamada a una mayor conversión.

## **Meditación cristiana**

**103.** Cuando se habla de meditación, muchos piensan en algo complicado, sólo al alcance de quienes dominan métodos y técnicas exigentes. Naturalmente, hay muchos caminos y grados en la meditación. Pero básicamente es una actividad sencilla y no hay nadie que no pueda practicarla de alguna manera.

- ***Meditar desde la fe***

**104.** La meditación cristiana consiste en reflexionar desde la fe con el fin de encontrar luz y fuerza para vivir más de acuerdo con el Evangelio. Dedicar un tiempo a pensar o considerar algún aspecto de la fe, de Jesucristo o de Dios. No es un ejercicio puramente mental. No se trata sólo de pensar, sino de pensar en Alguien a quien se ama. Si todo queda en ideas y pensamientos nuestros, no elevamos nuestro ser hasta Dios. Por eso, aconseja así santa Teresa: “No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced”. San Ignacio, por su parte, nos advierte que “no el mucho saber harta y satisface el ánimo, mas el sentir y gustar de las cosas internamente”.

- ***Cómo meditar***

**105.** Cada uno puede encontrar el modo más adecuado para meditar. No hay un método único. Todo puede servir de apoyo a la meditación: la naturaleza contemplada con admiración y agradecimiento; los acontecimientos que se van sucediendo en el mundo; experiencias gozosas o dolorosas que nos “hacen pensar” porque han tocado algo dentro de nosotros; las frases de alguna oración conocida; la lectura reposada de algún libro. Y, sobre todo, la lectura de algún texto bíblico: una parábola, alguna frase de Jesús, algún salmo. Lo importante es salir de nuestra superficialidad habitual y de nuestra dispersión, para acoger alguna luz, escuchar alguna llamada y, sobre todo, tratar *con quien sabemos nos ama*.

### **Oraciones diversas**

**106.** Queremos también decir alguna palabra sobre otras formas de oración que, para no pocos, pueden ser camino para elevar su alma hasta Dios.

- ***Oración mariana***

**107.** Siempre ha habido en nuestro pueblo una devoción grande y sincera a María. Son bastantes los que, en momentos de especial importancia o dificultad, acuden a ella casi de forma espontánea.

María, antes que nada, ha de ser para nosotros modelo de oración cristiana. Ella nos puede enseñar a buscar y aceptar en la oración la voluntad de Dios incluso cuando no entendemos nada de lo que nos está ocurriendo: “He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu Palabra” (Lc 1,38). Ella nos puede iniciar a descubrir en nuestra vida motivos para la alabanza a Dios: “Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador” (Lc 1,46-47). De ella aprendemos también a quejarnos al Señor en momentos de oscuridad y búsqueda: “Hijo, ¿por qué hiciste esto con nosotros?” (Lc 2,48). María nos enseña a orar intercediendo por los necesitados: “Dijo a Jesús: No tienen vino... Haced lo que él os diga” (Jn 2,3.5). Ella es modelo de meditación e interiorización del misterio cristiano: “María conservaba todas estas cosas meditándolas en su corazón” (Lc 2,19).

**108.** También acudimos a María para encontrarnos con Dios. Propiamente, nuestra oración sólo puede dirigirse directamente a Dios o a Jesucristo. Pero la Encarnación de Dios en Jesús realizada en María le confiere a nuestra relación con ella un carácter propio. María, la Madre de Jesús, es también Madre de quienes somos “hermanos” de Cristo. Por eso, aunque nuestra oración se dirige sólo a Dios y aunque Jesucristo es nuestro único Mediador, asociamos en nuestra oración a María, la elegida por el Padre para ser Madre de su Hijo. Podemos invocarla realmente como Madre, Auxiliadora, Socorro. Ella, sin disminuir en nada la mediación de su Hijo, sino recibéndolo todo del Padre por medio de él, puede interceder maternalmente por nosotros.

La devoción a María en sus múltiples formas (rosario, Ángelus, visitas a Santuarios, festividades...), lejos de distanciarnos de Dios o de Cristo, nos atrae hacia su Hijo Jesús y hacia el amor al Padre.

- **La oración a los santos**

**109.** Son bastantes los que han suprimido de su vida religiosa la devoción a los santos como una práctica anticuada, hermosa ciertamente, pero impropia de un creyente de nuestros días. ¿Cómo seguir orando hoy a san Antonio, san Francisco o san Ignacio de Loyola? Si uno busca a Dios, ¿para qué acudir a los santos?

La liturgia de la Iglesia nunca se dirige a los santos para que sean fuente de gracia para nosotros, sino que implora su *intercesión* ante Dios: “Rogad por nosotros”. Los santos no son mediadores entre Dios y nosotros. Son “amigos de Jesucristo y hermanos nuestros” (*Lumen gentium*, n. 50). Estamos unidos a ellos en una comunión permanente ante Dios, recibiendo de él la salvación por medio de Cristo. Cuando invocamos a los santos, no los interponemos entre Dios y nosotros, sino que nos dirigimos a Dios intensificando nuestra comunión con ellos. Todo lo recibimos de Dios por medio de Cristo, pero esa “única mediación no excluye, sino que suscita en las criaturas una colaboración diversa que participa de la única fuente” (*Lumen gentium*, n. 62).

**110.** La devoción a un santo concreto tiene su lugar en nuestra vida cristiana sobre todo cuando contribuye a reafirmar nuestro seguimiento a Cristo en algún aspecto concreto de la vida evangélica. ¿Por qué no pedir la intercesión de santa Teresa de Ávila para avanzar en verdadera oración?, ¿por qué no implorar la de san Francisco de Asís para aspirar a una vida más fraterna y pacífica?, ¿por qué no acudir a san Ignacio de Loyola en momentos de discernimiento y conversión, o a san Francisco Javier para acrecentar nuestro espíritu evangelizador?

- **La intercesión por los difuntos**

**111.** Nuestra oración por los difuntos se fundamenta también en esa misma comunión de todos en Cristo. Cuando oramos a Dios nos sentimos solidarios con todos los seres humanos, también con los que viven ya en la eternidad de Dios. No se trata de favorecer un culto morboso a los muertos. Tampoco de establecer con ellos una supuesta relación de carácter espiritista. Es vivir con ellos una comunión fraternal que tiene su origen en ese amor eterno de Dios, que nos abarca a todos y que la muerte no puede destruir.

Esos seres queridos que fueron parte de nuestra vida, están vivos para Dios. Por eso, los podemos seguir recordando y amando. Nos hicieron bien mientras vivían con nosotros; hoy podemos, desde Dios, agradecerles su amor. Tal vez, nos hicieron daño; hoy podemos expresarles nuestro perdón. Los seguimos amando; podemos pedir por ellos. Es Dios quien hace posible esos lazos y esa comunión real. Nuestro amor está sostenido y animado por su amor eterno y universal.

## VI.- EL CUIDADO DE LA ORACIÓN CRISTIANA

**112.** En esta última parte de nuestra Carta Pastoral queremos plantearnos de manera más práctica y concreta qué podemos hacer para cuidar mejor la oración en nuestra vida personal, en el hogar y en la comunidad cristiana.

### En la vida personal

**113.** La primera responsabilidad de todos es cuidar nuestra propia oración personal, sin limitarnos solamente a participar en las celebraciones litúrgicas o a rezar con otros de vez en cuando. Cada uno hemos de escuchar la invitación de Jesús: “Tú, cuando quieras orar, métete en tu cuarto... y ora a tu Padre que está en lo escondido” (Mt 6,6).

#### • *Asegurar el recogimiento*

**114.** Los hombres y mujeres de hoy hemos aprendido muchas cosas, pero, a veces, no sabemos llegar hasta nuestro interior. La vida moderna nos dispersa en mil ocupaciones, contactos e impresiones. Necesitamos de vez en cuando “encontrarnos con nosotros mismos”. El recogimiento es un proceso que nos lleva de lo superficial a lo más profundo de nosotros, de la exterioridad hacia el interior, de la dispersión a la unificación. Así aconsejaba san Agustín: “No salgas de ti, en el hombre interior habita la verdad”.

**115.** Recogimiento no quiere decir aislamiento o ensimismamiento. El creyente se recoge para *ponerse en presencia de Dios*, para disponerse al encuentro con él. Las técnicas pueden servir (zen, yoga, meditación trascendental, actitud corporal) con tal de que no quedemos prisioneros de nuestros ejercicios. No hemos de dejarnos coger tampoco por el perfeccionismo. Lo importante es el anhelo de Dios, la apertura confiada a su amor.

**116.** Para orar es necesario *hacer silencio*. Es una expresión que se emplea mucho entre quienes buscan cultivar la oración. ¿Qué significa? El silencio exige antes que nada acallar el ruido exterior, pero no basta. Exige también acallar mensajes, impresiones, imágenes, recuerdos que “ocupan” nuestro interior y no nos permiten centrar nuestro espíritu en Dios. Pero el *silencio cristiano* no consiste en quedarnos mudos. Es callarse ante Alguien. El silencio es una forma de escuchar a Dios, de abrirnos a la comunicación con él. Es acallar otras voces para prestar atención amorosa sólo a Dios.

**117.** Cada uno ha de seguir su propio camino. Cada uno sabe mejor que nadie lo que le ayuda a abrirse a Dios. En el fondo, se trata de escuchar esta invitación de san Buenaventura: “Ea, hombrecillo, deja un momento tus ocupaciones habituales; entra un instante dentro de ti mismo, lejos del tumulto de tus pensamientos. Arroja fuera de ti las preocupaciones agobiantes; aparta de ti tus inquietudes trabajosas. Dedicale algún rato a Dios y descansa siquiera un momento en su presencia. Entra en el aposento de tu alma; excluye todo, excepto Dios y lo que pueda ayudarte para buscarle; y así, cerradas todas las puertas, ve tras él. Di a Dios: Busco tu rostro, Señor, anhelo ver tu rostro”. Con este esfuerzo nos

disponemos para el encuentro con Dios, pero sabiendo que, a través de todo esto, es Dios mismo el que nos está atrayendo y disponiendo con su gracia.

- ***Frecuencia de la oración***

**118.** “Orad constantemente” (1 Ts 5,17). Éste es el deseo del verdadero creyente. ¿Cómo hacerlo realidad? Antes que nada, se trata de mantener una actitud permanente: aceptar a Dios como origen y destino último de mi persona; vivir teniendo como horizonte a Dios, nuestro Padre; mantener ante la vida una actitud de agradecimiento y confianza grande; no olvidar que él alienta mi vida desde su raíz; trabajar buscando en todo su voluntad y la venida de su Reino. Sin embargo, si no queremos que esta disposición se disipe o atrofie, es necesario que nos tomemos tiempos concretos para rezar.

**119.** ¿Con qué frecuencia? La respuesta no es difícil. Habrá que orar con tanta frecuencia como sea necesario para mantener esa actitud. Concretamente, es importante orar siguiendo el ritmo natural del día, pues cada jornada es como un resumen de nuestra vida. ¿Cómo recuperar de forma sencilla la oración de la mañana y de la noche?

Despertarse e iniciar una nueva jornada no es un acto trivial; se nos está regalando un nuevo día para vivir. Puede ser el momento de recogernos ante Dios para darle gracias por el nuevo día y para pedir su luz y su fuerza, sirviéndonos de alguna oración conocida. Quien no tiene tiempo ni condiciones para orar con calma puede elevar su corazón a Dios diciendo: “Tú me amas, Señor, y me acompañas de cerca también hoy”. Puede ser suficiente. Lo importante es reavivar cada día nuestra fe.

La oración de la noche es diferente. Por lo general, las personas cuentan con más tiempo y posibilidades. Retirarse a descansar y entregarse al sueño puede convertirse en un acto de abandono confiado a Dios. Pedimos perdón y nos confiamos a su misericordia. El signo de la cruz o el rezo de una oración sencilla nos pueden ayudar. Si hay tiempo y sosiego, puede ser el momento del examen de conciencia, la lectura del Evangelio o la oración compartida.

**120.** Pero, tal vez, todo esto se puede hacer mejor el fin de semana, cuando nos sentimos liberados de ocupaciones y trabajos, y con más tiempo y calma. Hay una oración para los días de trabajo, y una oración para los días de descanso y fiesta. Estos momentos de oración, inscritos en el ritmo de la jornada diaria o del ciclo semanal, nos permiten vivir de forma más consciente como “hijos de Dios”. Esta oración no es una obligación. Es una necesidad para quien vive con un Dios con el que se desea compartir la vida *como un amigo con su amigo* (san Ignacio de Loyola).

La oración litúrgica de las Horas, hecha con sosiego y en su hora oportuna, en comunidad o a solas, permite a las comunidades contemplativas, a los religiosos y religiosas, a presbíteros o laicos, orar los salmos y vivir con el corazón elevado al Señor.

- **Condiciones externas de la oración**

**121.** Es importante contar con un lugar adecuado para recogerse y orar. No siempre es posible. Las parroquias y comunidades religiosas pueden hacer un mayor esfuerzo para que templos e iglesias permanezcan abiertos durante más tiempo, de modo que sea posible encontrar un lugar apropiado para la oración personal o de grupo. También en la propia casa es a veces posible reservar un rincón para la oración callada. Pero se puede rezar también en el coche, en el campo, esperando al autobús o mientras se camina para hacer ejercicio o dar un paseo.

**122.** Hay que buscar el momento oportuno. No es bueno decir: “Puedo orar en cualquier momento”. Se necesita una cierta disciplina. Hay que concretar: ¿antes del desayuno?, ¿a media mañana?, ¿al concluir la jornada? Cada uno ha de ver cómo le va mejor.

**123.** Es conveniente encontrar la postura que más ayude al recogimiento. Aprender a mantener la espalda bien erguida y cuidar el ritmo de la respiración puede contribuir a encontrar sosiego y paz. Hay personas a las que les hace bien expresarse con gestos: cerrar los ojos, juntar las manos, elevar los brazos o dirigir la mirada hacia una imagen puede ayudar a orar.

**124.** Es conveniente contar con algunos materiales. Tener a mano la Biblia, los evangelios, los salmos, el libro de la Liturgia de las Horas, algún pequeño libro de oración, el rosario. También puede ayudar una imagen bella o un pequeño cirio que se enciende como signo del deseo de Dios.

## **En el hogar**

**125.** Hace dos años os hablábamos ya de la oración en familia<sup>5</sup>. No nos parece superfluo recordar algo de lo que os decíamos entonces.

- **La oración de los padres**

**126.** El primer paso lo tienen que dar los padres aprendiendo a orar juntos. La dificultad mayor suele estar en que los esposos se sienten a veces condicionados por la falta de costumbre y por un cierto pudor inicial. Sin embargo, una oración sencilla hace bien a la pareja, estrecha sus lazos y es la base para suscitar la oración en el hogar. Esta oración será, muchas veces, de agradecimiento a Dios mientras se agradecen también el uno al otro. En ocasiones será una petición de perdón a Dios, preparada por el perdón mutuo del uno al otro. Con frecuencia será una súplica por los hijos y en nombre de los hijos. Pocos gestos puede haber más cristianos que esa oración de unos padres que rezan en nombre de sus hijos pequeños que no saben orar o en nombre de sus hijos mayores que no quieren hacerlo.

---

<sup>5</sup> Carta Pastoral, *Al servicio de una fe más viva*, Cuaresma-Pascua de Resurrección, 1997, n. 98.

- **Enseñar a orar a los hijos**

**127.** Para enseñar a orar, no basta decirle al hijo que rece antes de dormirse o preguntarle si se ha santiguado. Esto puede crear en él algunos hábitos mecánicos, pero la oración es una experiencia que ha de aprender en sus padres. Es necesario que el niño los vea rezar. Si los ve quedarse en silencio, cerrar los ojos, desgranar las cuentas del rosario o leer despacio el Evangelio, el niño capta la importancia de esos momentos, percibe la presencia de Dios como algo bueno, aprende un lenguaje religioso y unos signos que quedan grabados en su conciencia.

Es conveniente que el niño aprenda a hacer algún gesto (santiguarse), a repetir alguna fórmula sencilla, algún canto. El niño ora como ve orar. El silencio, la confianza en Dios, la alegría, la importancia del Evangelio, todo lo va aprendiendo orando junto a sus padres. Llegará un momento en que él mismo puede iniciar la oración, bendecir la mesa o leer el Evangelio con la mayor naturalidad. Se despierta así en él la sensibilidad religiosa. Nada puede suplir más tarde esa experiencia en el hogar.

- **Orar en familia**

**128.** Los padres han de saber que la mejor manera de enseñar a los hijos a rezar es rezar con ellos. Cada familia ha de encontrar su estilo concreto de orar. No es tan difícil estar junto a los hijos más pequeños acompañándolos en su oración al acostarse. Muchas madres lo saben hacer con acierto, ayudándole al hijo a dar gracias a Dios o a invocarlo con confianza. Es muy positivo aprovechar los momentos importantes para el niño: cuando ha disfrutado de una fiesta o ha recibido un regalo; cuando ha reñido con sus hermanos; cuando está enfermo y se siente mal.

Con los adolescentes y jóvenes se puede cuidar una breve oración diaria como la bendición de la mesa, pero es más importante preparar juntamente con ellos una oración sencilla en días señalados: cumpleaños de algún miembro de la familia, aniversario de boda de los padres, antes de salir de vacaciones, al comenzar el curso, en la Nochebuena, al final del año. Habríamos de pensar también en introducir nuevas costumbres religiosas en el hogar cristiano. Una, sencilla y significativa, podría consistir en reunirse todos en la sala antes de retirarse a descansar para rezar juntos el *Padre nuestro* y desearse un buen descanso.

**129.** El impulso de la oración en el hogar depende de la responsabilidad de los padres, pero también del apoyo que reciban de la comunidad parroquial. Os animamos a que sigáis fortaleciendo la pastoral familiar y el apoyo a los padres cristianos. Muchos de ellos necesitan orientación, sugerencias y materiales pedagógicos. No sería tan difícil en algunas parroquias que hubiera algún grupo de padres que se reunieran de vez en cuando para animarse en su fe y para apoyarse en su tarea de padres cristianos.

### **En la comunidad cristiana**

**130.** De las primeras comunidades cristianas se nos dice que “acudían asiduamente a la enseñanza de los apóstoles, a la comunión, a la fracción del pan y a

las oraciones” (Hch 2,42). Éste era el ideal al que aspiraban: vivir con un solo corazón y una sola alma. ¿Cómo promover hoy entre nosotros la oración comunitaria?

- ***La oración comunitaria***

**131.** Para que haya oración comunitaria no basta que coincidan varias personas a rezar. Es necesario que se constituya un sujeto común de una oración compartida por todos. Que, al invocar a Dios, puedan decir en verdad *nosotros* sin que nadie quede aislado. El mismo hecho de congregarse, el compartir los mismos sentimientos de fraternidad y el modo de realizar la oración han de expresar este deseo de dejarse animar por el único y mismo Espíritu que habita en ellos (cfr. Rm 8,26). Ni qué decir tiene que nunca esta oración se ha de convertir en cenáculo cerrado. Sería una contradicción.

**132.** Las posibilidades de la oración comunitaria son muchas, pues no es necesario seguir una estructura ni unas fórmulas litúrgicas fijas. Se puede compartir el silencio ante Dios o escuchar juntos su Palabra de múltiples formas. Se pueden utilizar oraciones preparadas o suscitar espontáneamente otras. Se puede recitar una oración todos juntos o alternarla en dos coros. Se pueden rezar salmos o cantar. Lo importante es que la oración esté al alcance de todos, que se evite el intimismo, que no se caiga en la rutina y que la oración nazca espontáneamente de la fe y de la vida del grupo. Esta oración no es sólo expresión de la comunidad, sino un medio precioso para robustecer la vida comunitaria en el seno de la parroquia.

- ***Encuentros de oración***

**133.** Las parroquias deberían convocar a sus fieles, no sólo para celebrar la misa u otros sacramentos, sino también para encuentros de oración no litúrgica. Es ahí donde no pocos cristianos pueden aprender prácticamente a orar, a escuchar la Palabra de Dios o a descubrir caminos de interiorización. Estos encuentros pueden ser para colaboradores de la acción pastoral, para jóvenes, para padres o para personas de edad avanzada. Y pueden tener una estructura y unas características muy variadas.

**134.** Sin embargo, dentro de esa variedad y creatividad, sería conveniente que se inspiraran de alguna manera en la celebración litúrgica de la Iglesia y que fueran a veces como una prolongación o concreción de esa oración. En este sentido, pueden tener importancia particular los encuentros de oración en tiempos fuertes como en el Adviento y la Navidad, para alimentar la esperanza o el esfuerzo por la paz; en Cuaresma y Pascua, para suscitar la conversión y la renovación; en vísperas de Pentecostés, para acoger al Espíritu.

- ***La oración de las Horas***

**135.** La Liturgia de las Horas no tiene por qué estar reservada sólo a las comunidades contemplativas, a los religiosos y clérigos. Esta oración litúrgica es la oración comunitaria por excelencia y puede ser también alimento del Pueblo de Dios. Algunas parroquias han comenzado a promover la oración de Laudes o

Vísperas, al menos en los tiempos fuertes o en algunas fiestas importantes. No podemos sino alabar la iniciativa y desear que se impulse con más decisión.

Las razones son varias. Por una parte, es una oración que ofrece una estructura litúrgica capaz de liberar de prácticas piadosas desviadas. Por otra, es una oración que permite la creatividad y la adaptación a la vida del grupo que se congrega a orar. Es además una oración que inicia a los salmos y educa en la actitud de alabanza y de acción de gracias tanto como en la súplica y la petición de perdón. Para no pocos creyentes puede ser fuente de espiritualidad y alimento para su compromiso cristiano o su entrega evangelizadora.

- ***El culto de la Eucaristía***

**136.** La reserva eucarística en el sagrario es un memorial que nos recuerda la Eucaristía celebrada anteriormente por la comunidad. Este pan eucarístico es como el eco de aquella celebración que hace llegar su fruto hasta nosotros y expresa de manera muy especial la presencia real de Cristo entre los suyos. También aquí se confirman las palabras del Resucitado: “Yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo” (Mt 28,20). Pero la presencia sacramental de Cristo no se ha de entender de manera estática, sino como un hecho salvífico, una “presencia ofrecida”, un don del Padre que nos entrega a su Hijo como Salvador. Por eso mismo, esta presencia eucarística en el sagrario está pidiendo una acogida de su acción transformadora, una actitud de adoración y acción de gracias, un deseo profundo de comunión con Cristo.

**137.** Os invitamos a las comunidades parroquiales a promover y enriquecer este culto a la Eucaristía cuidando la visita al sagrario, la oración ante el Señor, la adoración de la Eucaristía, la bendición del Santísimo. Los fieles tienen derecho a conocer toda la hondura y riqueza de esta oración. En las orientaciones del Ritual del culto a la Eucaristía podréis encontrar múltiples sugerencias para alimentar esta oración ante el Santísimo Sacramento con cantos, oraciones, lectura de la Palabra de Dios, breves exhortaciones o momentos oportunos de silencio<sup>6</sup>.

### **Enseñar a orar**

**138.** Queremos, finalmente, alentar vuestro esfuerzo pastoral para enseñar a orar. Es cierto que si la persona no se abre a Dios, ninguna pedagogía le podrá enseñar a rezar. Pero también es verdad que los creyentes necesitan directrices, orientación y apoyos externos que les ayuden a dar pasos.

- ***La parroquia***

**139.** En la parroquia es necesario cuidar antes que nada la educación litúrgica. Los creyentes no pueden participar de modo consciente y profundo en las celebraciones si desconocen el sentido de la liturgia, la estructura de la Eucaristía o el significado de los gestos. Esta labor pedagógica ha de ser permanente y no

---

<sup>6</sup> Cfr. *Ritual de la Sagrada Comunión y del culto a la Eucaristía fuera de la Misa*, Coeditores Litúrgicos (Madrid 1974), n. 95.

debe quedar en lo puramente exterior. Hay que educar en el sentido de Dios y de lo sagrado; introducir en el espíritu de la celebración; enseñar a participar de manera viva en la oración comunitaria; crear sentido de Iglesia.

**140.** Junto a esa educación litúrgica, las parroquias han de hacer un esfuerzo mayor por ayudar a los creyentes a desarrollar sus propias posibilidades de oración y de vida interior. He aquí algunas sugerencias para despertar la creatividad: acondicionar alguna capilla, oratorio o lugar apropiado para la oración personal o de los grupos más reducidos; poner a disposición de los fieles biblias, salmos, textos, libros y elementos diversos que les puedan ayudar a orar; convocar a encuentros de oración en tiempos oportunos; cuidar y alentar a los grupos que se reúnen a orar.

**141.** Pero, sobre todo, hemos de esforzarnos por iniciar a los niños y jóvenes a una verdadera oración. No debe haber ninguna catequesis en la que no se cuide de manera especial la oración personal y grupal del niño. No debe haber ningún proceso de educación en la fe y ninguna preparación a la Confirmación en los que no se inicie al joven en la oración. La fe no se despierta sólo con la transmisión de una doctrina, la explicación de unos temas o el desarrollo de dinámicas de grupo o la invitación al compromiso cristiano. Es la oración y el encuentro con Dios lo que la suscita y robustece. Os animamos a que sigáis promoviendo convivencias, retiros, encuentros de oración y eucaristías para jóvenes. En nuestra pastoral juvenil habrá una laguna muy grave si no iniciamos a los jóvenes en el conocimiento y la participación en la Eucaristía, y en la experiencia de la oración personal.

- ***Los grupos de oración***

**142.** Están surgiendo entre nosotros múltiples grupos de oración, de características y sensibilidades diferentes, formados por personas que se sienten vinculadas no sólo por lazos de amistad o de compromiso pastoral, sino, sobre todo, por un mismo deseo de cuidar mejor su vida interior. Estos grupos son para no pocos una verdadera “escuela de oración”, pues en ellos pueden aprender la escucha de la Palabra, el silencio interior o las diversas formas de oración. Más aún. Si actúan con sentido de pertenencia a la comunidad total y sin cerrarse sobre sí mismos, estos grupos pueden ser una especie de “fermento” para la renovación de la oración en la comunidad cristiana. Su aportación puede ser variada: invitar y acoger en el grupo a personas que buscan un encuentro más vivo con Dios; tomar parte y animar la oración de toda la comunidad parroquial; ofrecer su experiencia en forma de sugerencias y nuevas iniciativas.

- ***Las comunidades contemplativas***

**143.** Asistimos hoy a un hecho que, sin ser espectacular y masivo, resulta, sin embargo, significativo. Son bastantes los que se acercan a los monasterios y comunidades contemplativas. No les atrae sólo la curiosidad, sino el deseo de encontrar “algo” diferente que su corazón anhela. No son solamente cristianos convencidos; también se acercan gentes de fe débil y vacilante, y personas alejadas de la práctica religiosa. Creemos ver en ello un “deseo de Dios”, a veces tímido y confuso, pero en el que no está ausente la acción del Espíritu.

**144.** Queremos que las comunidades contemplativas os preguntéis, si no habéis de escuchar hoy esta llamada de Dios. Nadie como vosotros está en condiciones de ayudar a estas personas a recuperar el sentido de Dios y de su presencia, velada ciertamente por su misterio, pero captada por vosotros y vosotras de forma real y vivida. Acercaos con humildad a estos hermanos y decidles con vuestra vida: “Dios existe, yo lo he encontrado”. Podéis ayudarles a que se despierte en ellos el hambre del Absoluto y el deseo de verdad interior; podéis enseñarles a escuchar a ese Dios que ni pregunta ni responde con palabras humanas, pero que está en la existencia y habla calladamente a través de las cosas, los acontecimientos, las personas y la vida entera.

**145.** Junto a vosotros pueden aprender actitudes fundamentales para disponerse al encuentro con Dios: la necesidad radical de su gracia; la sencillez en el trato con él; la paciencia ante el ritmo misterioso de su acción; el arte de vivir en su presencia... Más en concreto, podéis enseñar la oración cristiana. El contacto con las religiones orientales y la difusión de métodos como el yoga o el zen han atraído a algunos a buscar nuevas experiencias de la trascendencia fuera del marco cristiano. En vuestras comunidades han de aprender la riqueza y los valores de la oración cristiana: el diálogo con un Dios personal; el encuentro con Dios Padre por medio de su Hijo y bajo la acción del Espíritu; la experiencia de un Dios trinitario; la escucha de la Palabra de Dios en las Escrituras; la experiencia de la Eucaristía y del año litúrgico.

En este sentido no tenéis por qué renunciar a transmitir vuestra propia espiritualidad contemplativa: la búsqueda de Dios de san Agustín; la experiencia de la celebración litúrgica desde el espíritu de san Benito; la oración contemplativa de san Juan de la Cruz o santa Teresa de Jesús; el deseo de Dios de san Bernardo o la alabanza al Creador desde el corazón pobre, fraterno y evangélico de san Francisco de Asís. Esa aportación nos enriquece a todos.

**146.** Vuestro servicio se puede concretar de muchas formas. Podéis ofrecer a las personas o grupos espacios y tiempos para la búsqueda de Dios y para la oración reposada y silenciosa. Podéis ofrecerles la posibilidad de compartir vuestras celebraciones y vuestra oración. Poner a disposición de quienes se os acercan pequeñas ayudas (biblias, libros de oración, orientaciones para rezar los salmos...). Acoger y conversar con quienes buscan luz y orientación. Todo este servicio acercará mejor a Dios si lo hacéis desde vuestro propio ser contemplativo, sin perder la hondura de vuestra vida y sin caer en un estilo de actividades que no son propias de vuestro carisma.

- ***La oración de los presbíteros***

**147.** No queremos terminar esta Carta sin hacer una llamada muy sentida a los presbíteros de nuestras comunidades. Una llamada que nos la hacemos a nosotros mismos antes que a nadie. No podremos ayudar a otros a avivar su oración si no reavivamos la nuestra. Obispos y presbíteros hemos de cuidar más y mejor nuestra oración personal: la oración de las Horas, la lectura personal de la Biblia, la meditación cristiana, la oración ante el Señor. Las comunidades cristianas tienen que intuir que vivimos desde Dios y para Dios, y que nuestra actividad pastoral se alimenta en la oración. La oración no es lo último que hemos de hacer, si es que todavía nos queda tiempo, sino lo primero.

La Cuaresma es tiempo de conversión. La Pascua, una llamada a “resucitar” a una vida nueva. Que sea entre nosotros un tiempo para convertirnos a Dios reavivando nuestra oración. Que la exhortación de san Pablo sea escuchada también hoy en nuestras comunidades e Iglesias diocesanas: “Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros” (1 Ts 5,16-17).

Pamplona y Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria  
17 de febrero de 1999  
*Miércoles de Ceniza*

- ✘ **Fernando**, Arzobispo de Pamplona y Obispo de Tudela
- ✘ **Ricardo**, Obispo de Bilbao
- ✘ **José María**, Obispo de San Sebastián
- ✘ **Miguel**, Obispo de Vitoria
- ✘ **Carmelo**, Obispo Auxiliar de Bilbao