



Adoración Nocturna Española

Consejo Nacional

Junio 2004

La oración (y III)

El camino de la oración

—*La oración continua*, la oración de todas las horas. Cristo nos mandó «orar siempre», en todo tiempo (Lc 18,1; 21,36; 24,53). Hay, pues, que *orar siempre, sin cesar*, noche y día (Hch 2,42; Rm 1,9s; 12,12; etc). Así vivimos *siempre en amistosa relación con el Señor*, como dos amigos, que están juntos siempre que pueden: son inseparables.

Muchas prácticas nos ayudan a la oración continua. La bendición de las comidas, el rezo del Angelus, el ofrecimiento de obras, *las jaculatorias* —las jaculatorias de modo muy especial—, las breves oraciones al inicio o fin de una actividad, el Rosario, las tres Ave Marías, etc., son prácticas tradicionales que ciertamente ayudan a guardar memoria continua del Señor.

Y la *liturgia de las Horas*, desde su origen, está dispuesta «de tal manera que la alabanza de Dios consagra el curso entero del día y de la noche» (Vaticano II, SC 84); por ella la Iglesia y cada cristiano «alaba *sin cesar* al Señor e intercede por la salvación de todo el mundo» (83b).

—*La vida de oración va desarrollándose según el crecimiento en las edades espirituales*. Un niño habla como niño, un adulto como adulto. Pero así como el niño ha de ir creciendo, el habla, la oración, también.

—*El cristiano sin oración es como un niño muy pequeño, que todavía no sabe hablar con el Padre celestial*. El caso es alarmante, es muy grave.

Cuando unos padres ven que su niño, ya crecido, no aprende a hablar, se preocupan y le llevan al médico, pues piensan que el lenguaje pertenece a la integridad de la condición humana. No es un accesorio optativo o de lujo, y por eso su carencia es una deficiencia grave. Así, de modo semejante, *el cristiano sin oración es un enfermo grave*: no sabe hablar con Dios, su Padre.

—*A medida que el cristiano va creciendo espiritualmente*: -su oración se va simplificando. -va pasando de formas más activas a modalidades más pasivas. -la conciencia de la presencia de Dios se va haciendo más y más cierta y profunda. -la oración de todas las horas es cada vez más continua. *Describiremos, pues, los modos fundamentales de orar*:

—*La oración espontánea*: no puede describirse, pues no tiene formas concretas. El alma del orante, bajo la acción de la gracia, se une a Dios y le dice lo que le va viniendo a la mente y el corazón, según días y estados de ánimo.

—*La oración vocal*, que consiste en recitar fórmulas oracionales ya compuestas, como salmos, Padre nuestro, Ave María, Credo, Horas litúrgicas, Rosario, jaculatorias, etc. Es el modo de orar más humilde, más fácil de enseñar y de aprender, más universalmente practicado en la historia de la Iglesia, y más válido en todas las edades espirituales.

El cristiano, rezando las oraciones vocales de la Iglesia, procedentes de la Biblia, de la liturgia o de la tradición piadosa, abre su corazón al influjo del Espíritu Santo, que le va configurando así a Cristo orante. Se hace como niño, y se deja enseñar, aprendiendo a orar de la Iglesia, Madre y Maestra.

Para orar bien la oración vocal hace falta *atención* al Señor, que nos mueve a orar y nos escucha y nos habla silenciosamente al corazón; *intención*, estar atentos a lo que vamos diciendo y decirlo de verdad. Y para eso conviene rezar *despacio*. No caigamos en una rutina mecánica: «este pueblo me honra con los labios, dice el Señor, pero su corazón está lejos de mí» (Is 29,13; Mc 7,6).

—*La oración meditativa*: en la meditación el orante piensa con amor en Dios, en sus palabras y en sus obras, y trata amistosamente con Dios. Es, pues, una oración sumamente valiosa para entrar en intimidad con el Señor y para asimilar personalmente los grandes misterios de la fe. Así imitamos a la Virgen María que «guardaba todo esto y lo meditaba en su corazón» (Lc 2,19; +2,51).

Hay muchos métodos para meditar. Pero recordemos en esto aquel aviso de Santa Teresa: «a los que [en la oración] discurren les digo que no se les vaya todo el tiempo en esto»; que al orar «no está la cosa en *pensar* mucho, sino en *amar* mucho».

Podemos meditar sobre el Evangelio del día, en un libro espiritual, siguiendo una oración vocal, un salmo, etc. Hay muchos libros de meditación, para ayudar esta forma de orar.

—*La oración semipasiva*. Si las oraciones activas descritas son propias de los principiantes, las semipasivas suelen ser el modo de orar que corresponde a cristianos ya adelantados. Apenas tienen actividad discursiva, son simples, con pocas palabras. Así son las oraciones de *simplificidad*, de *recogimiento*, de *quietud*.

—*La oración pasiva* es ya oración mística, en la que la acción del Espíritu Santo se apodera completamente del orante, orando en él al modo divino. El cristiano no trabaja ya en ella, y por eso no nota el paso del tiempo, ni se cansa.

«Sin ningún trabajo nuestro obra el Señor aquí»; «no hago nada casi de mi parte, sino que entiendo claramente que el Señor es el que obra» (Sta. Teresa, *Vida* 21,9.13).

—*Comentario, meditación*. ¿Son conocidos los caminos de la oración cristiana? ¿Aspiramos con «determinada determinación» a ir adelante por los maravillosos caminos de la oración?

