

V.- DISTINTOS MEDIOS PARA ORAR

Cuando hay fe, todo lo que nos encontramos en la vida nos puede servir para orar; entre todos estos medios o lugares quiero destacar el orar: con la Palabra, ante Jesús sacramentado, con el rosario y con la naturaleza.

La Biblia es, sin duda, el libro más rico en experiencias de oración. Ella nos da bases para rezar y en ella podemos encontrar modelos de oración y de orantes.

Una de las oraciones más sentidas es la que se hace ante Jesús sacramentado. Ante el Sagrario se puede orar en silencio, con una simple mirada. A él se le pide, se le agradece, se le adora y, sobre todo, se le escucha. Jesús habla y escucha, de un modo especial, a los cansados y fatigados por el peso de la noche y de los años. Jesús es alimento, luz y fuerza para el caminante, quien pone los ojos en él, no camina a oscuras.

El Rosario es una de las oraciones más rezadas por el pueblo sencillo. Es una oración evangélica, al alcance de todos, que ha servido durante siglos a muchas almas para santificarse y para pacificar el alma y el cuerpo con la repetición del Avemaría.

Al alcance de todos está el libro abierto de Dios: la naturaleza. El agua, el viento, el árbol, todo nos habla de Dios cuando nuestros ojos son capaces de ver el rastro y el rostro del Amado.

Dios nos ha dado los sentidos para poder usarlos en la oración. Orar es simplemente mirar a Jesús, mantener los ojos en él y dejarse mirar por él.

La oración en la Biblia

Un astrónomo salía de noche a observar las estrellas. Una vez, cuando estaba absorto viendo el firmamento, no miró dónde ponía los pies y acabó en una zanja.

Uno que pasaba oyó sus gritos y corrió a sacarlo.

¿Cómo quieres descubrir lo que hay en el cielo si no eres capaz ni de ver lo que tienes ante tus narices?

La Biblia nos enseña a mirar hacia el cielo y caminar por la tierra.

No cabe duda de que a partir del Vaticano II, se ha despertado gran interés por la Palabra de Dios. Lo mismo ha sucedido con la oración personal como, la grupal, no tanto con la familiar.

La Biblia es el libro de oración. C. Maccise, en su libro *Rezar con la Biblia en el contexto de la vida*, nos da unas sugerencias útiles para rezar con la Biblia. La Biblia nos enseña a no desfallecer a pesar de las dificultades, a orar en todo tiempo (Hb 1,1-2). Las oraciones bíblicas reflejan la experiencia de fe de un pueblo.

Repasando las páginas de la Escritura encontramos que ella nos revela las bases para que podamos dialogar con Dios y hacerlo a través de oraciones.

Esas oraciones no son simples fórmulas del pasado. Son también, y sobre todo, oraciones nuestras porque: son Palabra de Dios viva y eficaz (Is 55, 8-9) y brotaron de la vida vista desde una fe que es también la nuestra.

El Concilio Vaticano II, presentó como un ideal de la vida cristiana el llegar a tener una actitud contemplativa que, a la luz de la fe y con la meditación de la Palabra de Dios:

- reconozca siempre y en todo lugar a Dios, en quien vivimos, nos movemos y existimos (Hch 17,28);
- busque su voluntad en todos los acontecimientos;

- contemple a Cristo en todos los seres humanos, próximos o extraños;
- juzgue con rectitud sobre el verdadero sentido y valor de las realidades temporales, tanto en sí mismas como en orden al fin de la persona.

La actitud bíblica orante es más que una experiencia interior e intimista. Es percibir la acción de Dios en la historia. La actitud bíblica orante pasa por la incertidumbre de la fe y necesita buscar siempre los caminos de Dios en la historia.

La Biblia brota del encuentro de Dios con su pueblo a lo largo de toda la historia de la salvación. Para leer y orar la Biblia hay que hacerlo con los ojos de la fe. Por ésta podemos enfocar y encuadrar los acontecimientos de cada día. Es la Biblia la que nos enseña a dialogar con Dios y esto lo podemos hacer a través de oraciones. Así podemos:

- Pedir sabiduría para vivir conforme a la voluntad de Dios (Ef 3,14-19).
- Estar disponibles a esta voluntad, no quejarnos (Flp 1,1-2) y alabarlo.

Hay que tener en cuenta que la oración del Antiguo Testamento está escrita en un ambiente distinto al nuestro.

Cristo maestro de oración. Cristo es la revelación plena de Dios. No podemos orar si no tenemos delante al Jesús modelo y maestro de oración.

Jesús oraba asiduamente. Participaba como uno más los sábados en la Sinagoga. Pero también brotan de él oraciones espontáneas de su relación filial con el Padre.

Su oración está en conexión con la vida. Su experiencia de Dios (Lc 10,21).

En la soledad y desde la soledad oraba.

Jesús ora también en los momentos importantes de su vida: cuando es bautizado (Lc 3,21-22); en las tentaciones (Lc 4,1-13); cuando realiza milagros (Jn 11,41-42); en los momentos de prueba (Mc 14,32-36); antes de elegir a los apóstoles (Lc 6,12-13); en la transfiguración (Lc 9,28-31); en la última Cena, (Jn 17); en el huerto (Mc 14,32,36); en la cruz (Mc 15,34); antes de morir (Lc 23,46).

Los primeros cristianos se reunían en las casas para la "fracción del pan" (Hch 2, 46) y para orar en común (Hch 4, 23-30), eran constantes en la enseñanza de los apóstoles, vivían todos unidos (Hch 2,42-45) y se distribuían según lo que necesitaba cada uno (Hch 4, 34-35).

Orar con los salmos

Un padre conciliar del Vaticano II se atrevió a sugerir que en la oración oficial de la Iglesia se prescindiera de los salmos. Encontraba, como muchos otros, dificultades en la comprensión de esta oración.

La oración con los salmos es una de las oraciones más recitadas a través de los veinte siglos de cristianismo. En los salmos podemos encontrar la experiencia religiosa y humana del pueblo de Israel y cómo Dios revela el misterio de su existencia. Los salmos nos hablan de la relación muy personal que tiene el pueblo con su Dios: amor, fidelidad, confianza. El Concilio Vaticano II ve en la alabanza sálmica "la voz de la esposa (la Iglesia) que habla a su esposo" (SC 84).

Los salmos son la obra maestra de la oración en el Antiguo Testamento. Esta oración individual y comunitaria brota de la misma vida y recuerda todos los acontecimientos salvíficos del pasado, haciendo continua memoria de las promesas de Dios, de las maravillas realizadas con el pueblo.

El salterio se ha convertido en el libro de la oración cristiana de la Iglesia. Es una oración propia del pueblo de Dios que camina en el hoy y que acoge toda la riqueza de siglos pasados. "La razón por la que este libro es el más usado en la Iglesia es que contiene en sí toda la Escritura... Su fin es el de hacer rezar, elevar el alma a Dios a través de la contemplación de su majestad infinita, a través de la meditación de la excelencia de la eterna bienaventuranza, a través de la comunión con la santidad de Dios y la imitación efectiva de su perfección" (Santo Tomás).

En 1979 escribía el cardenal Casaroli, en nombre del Papa, a la Semana Litúrgica Nacional de Italia: "Es necesario comprender amar y gustar las riquezas del Oficio Divino para obtener de él el alimento de la vida espiritual y de la contemplación".

Sin embargo, no siempre han sido apreciados y a muchas personas les cuesta orar con ellos, ya que su lenguaje refleja una realidad de otra época. Una catequesis adecuada puede ayudar a comprender y saborear la gran riqueza que los salmos encierran, un tesoro de toda la humanidad y a orar desde nuestro hoy.

Los salmos son un diálogo entre Dios y el ser humano. Los salmistas nos presentan a un Dios vivo y cercano, que interpela y responde, que escucha las oraciones de alabanza y de súplica, de admiración, de duda, de grito, de esperanza... Los salmos son una guía de oración donde se reflejan todos los momentos de la vida humana. Desde nuestra realidad y situaciones de dolor y alegría, de triunfo y desencanto debemos invocar a Dios. Los salmos expresan las circunstancias de la vida, la alegría de las buenas cosechas, la alegría de subir a Jerusalén a celebrar al Señor. Subir a Jerusalén no es cambiar de lugar, sino de corazón, ya que "vale más un día en sus atrios que mil en mi casa" (Sal 84). Y el Dios de los salmos es el Señor en todas las circunstancias.

Los salmos hay que leerlos desde la vida y poder traerlos al momento actual. Santa Teresa de Jesús, en carta del 31 de enero de 1579 a las carmelitas de Sevilla, aplica a sus enemigos las palabras del salmo 140: "y verán cómo antes de mucho se tragará el mar a los que nos hacen la guerra, como hizo al Rey Faraón, y dejarán libre a su pueblo".

Jesús es la clave para entender los salmos. Cristo ora al Padre y se presenta para cumplir sus designios, a él le pregunta por qué le ha abandonado (Sal 21, 2) y a sus manos encomienda su espíritu (Sal 31, 6). Jesús utilizó los salmos en innumerables ocasiones. Ilustra con el salmo 35 su propia serenidad ante los incrédulos, anuncia la Eucaristía con una referencia del salmo 78, 84, anuncia la traición del que "come su pan con él" con las palabras del salmo 41.

Los Padres de la Iglesia cuando interpretan los salmos lo hacen como los entendieron los apóstoles y los autores del Nuevo Testamento. San Ambrosio afirma que cada versículo es un universo, es un pozo de infinita sabiduría, digno de que sea contemplado indefinidamente.

En todos los salmos hay unos rasgos constantes como: la simplicidad, la espontaneidad de la oración, el amor del creyente para con su Señor. Aunque hay muchas clases de salmos, la oración de éstos está orientada hacia la alabanza. "El salmo es bendición pronunciada por el pueblo, alabanza de Dios por la Asamblea, aclamación de todos, palabra dicha por el universo, voz de la Iglesia, melodiosa profesión de fe" (San Ambrosio).

Los salmos fueron escritos en otra época y otra cultura distinta de la nuestra. Para poder comprenderlos mejor necesitamos, dice el P. Maccise, dar estos tres pasos:

- a) Colocar la oración en el ambiente que se compuso para entender su sentido y ver qué clase de salmo es: súplica, alabanza.
- b) Leer la oración a la luz del Nuevo Testamento que nos trae la plenitud de la revelación y nos aclara el Antiguo Testamento.
- c) Leer la oración desde nuestro tiempo y desde nuestra situación, es decir, conectar la oración con la vida. Todas las oraciones de los salmos nacieron en otro ambiente y en otro lugar, pero describen las mismas situaciones humanas en las que vivimos hoy: sufrimiento, alegría, guerra, problemas, paz, injusticias.

Diversos tipos de salmos expresan distintos estados de ánimo, situaciones o actitudes. Según las formas de oración podremos distinguir en los salmos tres formas principales: himnos, lamentaciones cantos de acción de gracias, y súplicas.

"A gritos, imploro al Señor"(Sal 142) A gritos oraba David desde su cueva cuando se encontraba muerto de miedo. El mismo Jesús lanzó, con un grito al Padre, su última oración en la Cruz. "En los momentos de peligro es necesario no

perder tiempo en discutir, sino actuar lo antes posible y de la forma más eficaz” (Julio César).

Al orar, en cualquiera de estas formas o métodos, necesitamos hacerlo con fe para que el diálogo con Dios sea fructífero.

Orar con el evangelio

Besarión siempre iba leyendo el Evangelio, y lo vivía. Un día halló un mendigo desnudo y le entregó su manto. Poco después, halló otro que desnudo se moría, y lo cubrió con su túnica.

Desnudo se encontraba el bueno de Besarión, sentado en un rincón.

– “¿Qué os ha pasado?” – le preguntaron.

– “Nada, sino cumplir lo que dice este libro”. Y les enseñaba el Evangelio.

El cristiano conoce y ama a Jesús, pero desea conocerlo y amarlo más. Un medio excelente para lograr este fin es el estudio del Evangelio y orar con él. Quien habla en el Evangelio es Jesús. Cuando uno se acerca a sus palabras hay que profundizar en qué es lo que dice, qué hay detrás de ellas y cómo se revela Jesús. El Evangelio, Buena Noticia, es la misma persona de Jesús.

Para llegar a la persona de Jesús a través de lo que dice y lo que hace, se requiere una triple actitud: objetiva, de comunión y de conversión.

Actitud de objetividad. Dejar que el texto sea el mismo, respetar su contenido objetivo y tratar de descubrir lo que dice el Evangelio, sin prejuicios y reducciones. Al tener en cuenta la objetividad de los textos, no podemos olvidar la situación concreta y el ambiente en que vive la persona.

Actitud de comunión. Al descubrir lo que dice Jesús me tiene que llevar a la comunión con su persona. Para entrar en comunión con él, necesito descubrir qué tipo de Hombre es y el Dios que se revela en él. Estar en comunión con él, llevará a la persona a tener los mismos sentimientos y actitudes que tuvo Cristo (Flp 2, 5).

Actitud de conversión. La comunión con él nos lleva a cambiar la vida.

Para tener las actitudes de comunión y conversión con Jesús, pueden ayudar unas preguntas: cómo se revela, cómo son sus sentimientos, cómo es su mentalidad, cómo actúa.

Hay unos criterios que deben guiar toda pregunta y estudio. Hay que creer de verdad que Dios se manifiesta en la Biblia, en la historia y en la vida de cada uno. A Dios sólo lo podemos conocer por Jesús y por el hermano.

Mirando, por ejemplo, al texto de la curación de un leproso (Mc 1, 40-45), pueden surgir varias preguntas aclaratorias: ¿qué nos revela este texto de la persona de Jesús?, ¿cómo es la relación de Jesús con el leproso? ¿cómo y por qué llega el leproso a Jesús?, ¿qué experiencia del Reino tiene?, ¿quiénes son los leprosos en nuestra sociedad e Iglesia?, ¿cómo nos sentimos reflejados en este leproso?, ¿qué es lo que Dios me quiere hacer conocer de él en este texto?

A la persona de Jesús se llega, sobre todo, desde la fe y desde el amor. San Francisco de Asís, santa Teresita del Niño Jesús, Carlos de Foucauld, tenían unos conocimientos muy pobres del Evangelio, pero debido al gran amor que profesaban en Jesús, llegaron a una gran amistad con el Maestro y muchas personas acuden a ellos para entender mejor el Evangelio. “Bendito seas, Padre, Señor del Cielo y Tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a la gente sencilla” (Mt 11, 25-27).

Cristo es el mayor tesoro o la mayor riqueza que uno puede encontrar o tener. “Todas las ventajas que yo tenía las consideré perdidas a causa de Cristo. Todavía más, todo lo tengo al presente por pérdida, en comparación con la gran ventaja de conocer a Cristo Jesús” (Flp 3, 7)

Debemos orar con el Evangelio. Éste nos tiene que lanzar a la vida y ésta al Evangelio.

Orar la palabra

En la pequeña Iglesia de san Damián había un crucifijo. Un día habló a Francisco y le dijo: "Francisco, vete, repara mi casa, que como ves, se viene del todo al suelo."

"A Dios hablamos cuando oramos, a Dios escuchamos cuando leemos sus palabras"(San Ambrosio).

En el N. 8 de la *Dei Verbum* se habla de la revelación que se transmite y se enriquece a través de la Tradición de la Iglesia que ora y celebra. "Crece, en efecto, la comprensión de las realidades y de las palabras transmitidas, ya sea por la contemplación y el estudio de los creyentes, que las meditan en su corazón (Lc 2, 19. 51), ya sea por la íntima inteligencia experimental de las cosas espirituales".

La Palabra constituye el sustento de la oración. La Palabra es el contacto vivo con el Dios de la Revelación. "En los libros sagrados, el Padre, que está en el cielo, sale amorosamente al encuentro de sus hijos para conversar con ellos. Y es tan grande el poder y la fuerza de la Palabra de Dios, que constituye sustento y vigor de la Iglesia, firmeza de fe para sus hijos, alimento del alma, fuente límpida y perenne de vida espiritual"(DV 21). Y en el N. 25 añade: "Recuerden que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar la oración para que se realice el diálogo de Dios con el hombre".

Von Baltasar habla así de la oración de los cristianos: "Precisamente porque la autorrevelación de Dios se realiza plenamente en ambas direcciones: Dios que habla desde su propia profundidad y que, al hablar como hombre, desvela las profundidades del hombre; así las dimensiones de la meditación cristiana se despliegan claramente. Esta puede empezar sólo allí donde Dios se revela como hombre, por tanto donde este hombre revela a Dios en toda su profundidad. Por ello este punto inicial es insuperable. Y se puede realizar plenamente allí donde el hombre revelador, Jesucristo Hijo de Dios, revela a Dios como su Padre: en el Espíritu Santo de Dios, que él nos transmite verdaderamente, para que nosotros podamos escrutar con él las profundidades de Dios... La meditación cristiana es así, al mismo tiempo, plenamente humana. Nadie debe dar la espalda a la propia humanidad personal y social para encontrar a Dios, para ver el mundo y a sí mismo tal como deben ser contemplados por parte de Dios".

Dios habla por su Palabra, hay que escucharlo. Las palabras de san Ambrosio, dirigidas a los predicadores, siguen siendo actuales: "¿por qué no dedicar el tiempo libre a la lectura de las Escrituras?" ¿Por qué no escucháis a Cristo, habláis con Él y le visitáis? Cuando leemos las Escrituras escuchamos a Cristo". El mismo santo aconsejaba leer y releer la Escritura en familia. "Volved a casa y preparad dos mesas, una con los platos de la comida y otra con la Escritura; que el marido repita lo que ha escuchado en la iglesia... haced de vuestra casa una Iglesia".

Y a la hora de leer y orar la Palabra corre el riesgo de escoger lo que conviene, de acomodarla al propio interés. Si es así, no servirá para nada, perderá la fuerza transformadora. Orar la Palabra requiere tiempo y perseverancia. No se aprende en diez días, como tampoco se perfecciona una lengua en un mes o se conoce América en una semana.

La Palabra, leída y saboreada con fe, será uno de los mejores medios de encuentro con el Señor. "Buscad en la lectura, encontraréis en la meditación; llamad en la oración, se os abrirá en la contemplación" (Guido).

Orar ante Jesús sacramentado

Los peregrinos que viajan a Tierra Santa quedan extasiados ante los lugares por donde Jesús pasó. Un guía llevó a un grupo a una iglesia pequeñita y les dijo: "Aquí está Dios vivo y presente, solo en el sagrario, esperándonos a que

viniéramos". Pero la gente ya estaba acostumbrada a ver a Jesús así y no se entusiasmaron.

La gente se visita, con más o menos frecuencia, dependiendo de la amistad, interés...

Igual sucede con la visita a Jesús. Se le visita en la Eucaristía para adorarlo, para darle gracias, para pedirle luz y fuerzas en el caminar.

Desde las primitivas comunidades cristianas ha sido costumbre entre los católicos visitar a Jesús Sacramentado. El mismo Pablo VI exhorta a promover el culto a la Eucaristía. "Además, durante el día, los fieles no omitan hacer la Visita al Santísimo Sacramento, que debe estar reservado en un lugar dignísimo y con el máximo honor en las iglesias, conforme a las leyes litúrgicas; puesto que la visita es prueba de gratitud, signo de amor y deber de adoración a Cristo nuestro Señor, allí presente."

El Decreto conciliar sobre el *Ministerio y vida de los Presbíteros*, dispone que "a fin de que puedan cumplir con fidelidad su ministerio, gusten de corazón del cotidiano coloquio con Cristo Señor en la Visita y culto personal de la Santísima Eucaristía" (PO, 18).

Los santos sintieron una atracción especial por visitar a Jesús. Santa Teresa de Jesús vivió mucho tiempo en la presencia del Santísimo Sacramento. Ante él repetía muchas veces: "Por mi te quedaste". Quiere que sus hermanas sean conscientes de que: "No se ha quedado sino para ayudarnos y animarnos" (C 34, 1). "Quiere que todos experimenten la cercanía de amigo tan bueno, tan verdadero, tan fiel y que le traten como a amigo, porque el Señor es muy amigo de sus amigos" (C 34, 13). Por eso, dará por bien empleados los trabajos, los viajes largos, las contradicciones, el quebranto de su salud, con tal de fundar un nuevo convento, donde haya Santísimo, para que la ciudad y la cristiandad puedan experimentar tan gran bien (F 18, 5).

A veces acude aunque sólo sea para mirarle a los ojos y pedirle en las dificultades. Ante él ha recibido amor, consuelo, vida. Por eso aconseja acudir a él para "hallar consolación" (C 34, 2). Dos virtudes son necesarias para acercarse donde él: fe y amor. Piensa que si nos acercásemos al Santísimo Sacramento con gran fe y amor, con una vez nos bastaría para "dejarnos ricos." (Conceptos 3, 13). Y las riquezas que brotan del conocimiento y del amor a Jesús son inmensas. Ya dice san Juan de la Cruz: "Hay mucho que ahondar en Cristo, porque es como una abundante mina con muchos tesoros (C 37, 3).

A todo aquel que comienza a orar le pide que se enamore del Señor. "Se esté allí, ocupado en que mire que le mira". "No os pido sino que le miréis" (C 26, 3). Es bueno apartar los ojos y desocuparse de otras cosas. Teresa recuerda su experiencia: "Mas sé de esta persona que muchos años, aunque no era perfecta, cuando comulgaba, ni más ni menos que si viera con los ojos corporales entrar en su posada al Señor, procuraba esforzar la fe, para que, como creía verdaderamente entraba este Señor en su pobre posada, desocupábase de todas las cosas exteriores cuanto le era posible y entrábase con él". (C 34, 5-8).

Jesús habla y escucha. Ante el Sagrario se puede estar en silencio para darle gracias, para ofrendar la propia vida, para interceder por la salvación de la humanidad y crecer en caridad. Muchas veces no se sabe qué decir, ni qué hacer, ni qué rezar, pero basta estar con él, pues él nos conoce hasta el fondo. Él puede iluminar nuestra vida en el simple encuentro de una visita a Jesús Sacramentado. Esta es una de las mejores formas de oración que podemos tener.

Luz y fuerza para el camino

Había un capitán de un barco que todo lo que tenía de sabiduría le faltaba de dominio propio. A pesar de que comulgaba todos los días, no lograba dominar su genio. Cansados los marineros de soportarle, le dijo uno de ellos: "Más valdría que

no comulgara, ya que nos trata así". A lo que el capitán respondió: "Gracias a que comulgo cada día porque, si no, los hubiera tirado a todos al mar".

Comer y beber con otros, sobre todo para las culturas orientales, están cargados de un gran significado. El pueblo judío practicó el lenguaje simbólico de la comida. Cada año celebraban en la cena pascual la salvación del éxodo. En nuestras comidas sellamos nuestra amistad, contratos, negocios... Invitamos a comer a un amigo, a alguien que queremos que nos conozca.

Necesitamos comer y beber para alimentarnos, poder vivir y trabajar. Compartir la misma mesa conlleva amistad, familiaridad. Esto mismo Pablo lo aplicará en sentido espiritual: "Somos un pan y un cuerpo, porque todos participamos del mismo Pan" (1 Co 10,16).

La Eucaristía es comida, fuerza para navegar por la vida. La forma que Cristo pensó para darse en la Eucaristía fue la comida. Jesús se sirvió del lenguaje "comer con" en su anuncio del Reino. Él comparte la mesa con otros: Lázaro, Mateo, Simón, Zaqueo... Los discípulos tuvieron el privilegio de comer con el Resucitado (Hch 10,40-42).

Cristo en la comida pascual escogió el pan y el vino. El pan es la comida común en muchas culturas. Es símbolo de hambre y de alimento, de alegría, de fuerza. Es fruto de la tierra y del trabajo del ser humano. Éste tendrá que "ganar el pan con el sudor de su frente".

Jesús es el pan de vida. Lo repite Juan varias veces en el capítulo sexto de su evangelio: "Si uno come de este pan vivirá para siempre" (Jn 6,51). El que come a Cristo tendrá la vida que brota de él, vida abundante, vida verdadera y vida eterna. El que no come su carne ni bebe su sangre no tiene vida. Sin él, sin estar unido a él, no se puede tener vida.

Quien come a Cristo aumenta la fe; para comerlo se necesita fe. La Eucaristía no es el algo mágico; sólo tiene sentido desde la fe en el Hijo del Hombre y en la acción del Espíritu.

"El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él" (Jn 6,56). Somos lo que comemos; nos convertimos en lo que comemos. Quien come a Cristo permanece en él, en su amistad, en su amor. La Eucaristía nos cristifica, nos hace cristianos. La Eucaristía nos da fuerzas para poder caminar.

Jesús es el verdadero "pan bajado del cielo", germen de la resurrección futura y de la creación renovada. El creyente que vive en comunión con Jesús, que ha hecho de la fe en él su alimento y se nutre del pan de la eucaristía, participa de su vida (Jn 1,48-49). Jesús es el pan vivo bajado del cielo, el que coma de ese pan vivirá para siempre. Comer de este pan es, ante todo, adherirse con fe a la persona del Hijo, Salvador del mundo.

La Eucaristía no sólo es comida y bebida, es también reunión de creyentes. Al comulgar con Cristo hemos de comprometernos a comulgar con los hermanos. Es fácil decir sí a Cristo, pero es más difícil decir sí al hermano. No puede haber Eucaristía sin fraternidad, sin una actitud de apertura, de entrega y de unión con los demás.

El ser humano es un ser en camino, eterno peregrino a la casa del Padre. En esta marcha se encuentra con encrucijadas: caminos que conducen a la vida y caminos que conducen a la muerte. Y se presentan peligros, riesgos, dificultades de todo tipo. Para superarlos y no ceder al cansancio ni al desaliento, es necesario tener los ojos bien fijados en la meta y estar bien motivados. El ser humano está en continua elección: escoger la vida y seguir por el camino recto, estrecho y empinado, o escoger lo fácil, el camino de muerte.

En 1 Re 19, 4-8 nos muestra los momentos de crisis y de miedo del profeta Elías, que huye temeroso ante las amenazas y la persecución de la poderosa reina fenicia Jesabel (1Re 19,3). "Elías se llenó de miedo y huyó para salvar su vida". En estos momentos Dios lo visita y lo nutre, convirtiendo aquel momento de muerte en un nuevo inicio. El hecho de que Elías se acueste y se desee la muerte muestra el dramatismo del momento que está viviendo: "¡Basta, Señor!, Quítame la vida que no soy mejor que mis antepasados" (1Re 19, 4). Elías se queja delante de Dios y

expresa el cansancio de la lucha, la tentación de abandonar todo ya que sus esfuerzos por cambiar la realidad no han servido para nada. Es precisamente en ese momento de oscuridad y de cansancio, cuando el profeta vuelve a escuchar por dos veces la palabra del Señor a través de un ángel: "Levántate y come". Elías comió "y con la fuerza de aquel alimento anduvo cuarenta días y cuarenta noches hasta que llegó al Horeb, la montaña de Dios" (1Re 19,8).

El ser humano se encuentra como Elías, en muchas ocasiones de cansancio, de hastío, de frustración. Quiere arrojar la toalla. En esos momentos recibe la visita de Dios, a través de un amigo, alguien que le invita a comer y a caminar. Jesús conoce el corazón del ser humano que sufre de soledad y de cansancio. Él invita a comer de ese pan de vida, que alimenta y da fuerzas para seguir caminando.

Para no ir a tuestas ni a oscuras, es necesaria la luz que viene de Jesús. Para poder caminar, es necesario gritar como Simeón el Teólogo: "¡Ven, luz verdadera! ¡Ven, vida eterna! ¡Ven, misterio escondido! ¡Ven, luz sin ocaso! ¡Ven, resurrección de los muertos! ¡Ven, tú que permaneces siempre, pero que atraviesas las horas!".

El Señor nos conduce de las tinieblas a la luz; más aún, nos transforma en luz para cerrar definitivamente las puertas a la noche.

Orar ante Jesús en la hostia o después de comulgar, es recibir luz y fuerza para caminar.

Orar con el rosario

Hablaban unos compositores cuál era el motivo de su inspiración.

- "Yo no encuentro nada más efectivo que un vaso de buen vino", dijo uno.

- "Cuando mi inspiración comienza a flaquear –respondió otro–, abandono mi trabajo y me voy en busca de compañía humana. Esto siempre me refresca".

- "¿Y tú, Haydn, qué dices?" – preguntó otro compositor.

- "Yo tomo el rosario. Siempre lo llevo conmigo, y después de rezar unas decenas me siento refrescado mental y corporalmente".

El rosario es una oración apreciada por todos los fieles cristianos. Es un compendio del evangelio. Con él aprende de María el pueblo cristiano a experimentar la profundidad del amor de Cristo.

Ha habido una inmensa muchedumbre de santos que han encontrado en el rosario un auténtico camino de santificación. Basta citar a san Luis María Grignon de Monfort y a san Pío de Pietrelcina. Un especial carisma como verdadero apóstol del rosario tuvo también el Beato Bartolomé Longo. Su camino de santidad se apoya sobre una inspiración sentida en lo más hondo de su corazón. "¡Quién propaga el Rosario se salva!". Basándose en ello, se sintió llamado a construir en Pompeya un templo dedicado a la Virgen del Santo Rosario colindante con los restos de la antigua ciudad, apenas influenciada por el anuncio cristiano, antes de quedar cubierta por la erupción del Vesubio en el año 79 y rescatada de sus cenizas siglos después, como testimonio de las luces y las sombras de la civilización clásica. Con toda su obra y, en particular, a través de los "Quince Sábados", Bartolomé Longo desarrolló el meollo cristológico y contemplativo del rosario, que ha contado con un particular aliento y apoyo en León XIII, el "Papa del Rosario".

El Rosario es una de las modalidades tradicionales de la oración cristiana orientada a la contemplación del rostro de Cristo. Así lo describía el Papa Pablo VI: "Oración evangélica centrada en el misterio de la Encarnación redentora, el Rosario es, pues, oración de orientación profundamente cristológica. En efecto, su elemento más característico –la repetición litánica del "Dios te salve, María" – se convierte también en alabanza constante a Cristo, término último del anuncio del Ángel y del saludo de la Madre del Bautista: Bendito es el fruto de tu vientre" (Lc 1, 42).

El rosario comienza hacia el 1170. Fue creado por santo Domingo como una forma de oración mariana. El rosario es una de las devociones más populares con la que el pueblo cristiano ha honrado a María. Los Papas lo recomiendan como un medio excelente de orar y de vivir el cristianismo, ya que "el Rosario es la escuela que nos hace cristianos" (Pablo VI). El Rosario es la oración predilecta de Juan Pablo II.

En la Edad Media surge el rosario como forma de oración de la devoción de los fieles. El Rosario venía a cumplir la misma función de las oraciones matutinas y vesperales, recitadas como eran al comienzo y al final del día.

El rosario es, según Juan XXIII, una oferta de contemplación tranquila y profunda. Quien ora, centra la atención en el misterio de Jesús, desde la experiencia de María. Con la repetición de las Avemarías, como si fueran mantras, el orante se deja invadir por los sentimientos y paz que las mismas palabras ofrecen.

El rosario según la *Marialis Cultus*:
es imploración en el rezo del Padrenuestro;
es alabanza lírica en el calmo fluir de Avemarías;
es contemplación en el enunciado de cada misterio;
es adoración en la doxología final del Gloria.

El rosario tiene una honda significación teológica y espiritual. Es el entero misterio de Cristo, luz del mundo, lo que se contempla en él a través de sus momentos más significativos. Pablo VI llamó al rosario "breviario de todo el Evangelio". "Él, afirma el mismo Papa, es imploración en el rezo del Padrenuestro; es alabanza lírica en el calmo fluir de Avemarías; es contemplación en el enunciado de cada misterio; es adoración en la doxología final del Gloria".

El rosario es una oración sencilla y para sencillos. "El rosario no es una oración complicada y se acomoda, fácilmente, al carácter popular" (León XIII), es "la Biblia de los pobres" (Juan XXIII). Es una forma de orar al alcance de cualquiera, "todos, incluso los más sencillos y los menos instruidos, encuentran en la oración del Rosario una manera fácil y rápida para alimentar y custodiar la propia fe" (Pío XII).

El Rosario nos habla del amor de Dios al ser humano. "En esto se manifestó entre nosotros el amor de Dios; en que Dios envió al mundo a su Hijo único para que vivamos por medio de él" (1 Jn 4, 9). Por eso decía San Pablo que "la prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros" (Rm 5, 8). Por consiguiente, "el que no perdonó ni a su propio Hijo, antes bien le entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará con él graciosamente todas las cosas?" (Rm 8, 32). "Nuestro Señor, al haberse hecho hombre para cumplir la voluntad del Padre (Hb 10, 5-7), nos manifestó el amor que nos tiene (1 Jn 4, 9) con los menores rasgos de sus misterios". Al meditar los misterios de Cristo en el Santo Rosario lo hacemos desde esa perspectiva particular de contemplarlos como prueba del amor que el Padre nos tiene.

El rosario es la meditación orante del Evangelio. El rosario es rezado por los que tienen conciencia de sentirse pobres, necesitados de todo. El rosario es una oración evangélica, mariana, familiar, sencilla, eficaz y pacificadora. Es el espejo fiel de María. Muchos cristianos para cumplir el mandato de orar sin interrupción, echan mano del Rosario. Orar con el Rosario en clave pascual y gloriosa es pasar de la muerte a la vida, de las tinieblas a la luz, de la tristeza a la alegría, de la división a la fraternidad.

Orar con el rosario es pedir la fuerza para seguir a Jesús, es comprometerse con el reino y apostar por un cielo nuevo y tierra nueva. El rosario, decía Bartolomé Longo, es una "cadena" filial que nos une a Dios, pero que también sirve para unir a los seres humanos. El rosario ha sido propuesto como oración por la paz, oración para conseguir la unidad en las familias, oración para reconciliar a los alejados. Es una buena oportunidad para acudir a María, Madre nuestra, para aprender de ella a caminar con Jesús, para construir un mundo de amor y de paz.

Orar con la naturaleza

Un sabio se encontró al justo Antonio y le preguntó: "Padre, ¿cómo podéis ser tan feliz cuando os priváis del consuelo que ofrecen los libros?" Antonio respondió: "Mi libro, oh filósofo, es la naturaleza de las cosas y cuando quiero leer las palabras de Dios, este libro siempre está ante mí" (Evagrio Póntico).

Esta fue una de las grandes preocupaciones de Baden Powel, el que los niños se educasen desde la naturaleza. "Si fuera rey de Francia, no permitiría a ningún niño de menos de doce años – cita a Alejandro Dumas – entrar en la ciudad". Hasta esta edad, dice Baden Powel, los niños deberían vivir al aire libre, en los campos, cara a cara con la naturaleza que fortalece el cuerpo, abre el espíritu y la inteligencia, poetiza el alma y desvela en ella una curiosidad más preciosa para la educación que todas las gramáticas del mundo. Comprenderían tanto los ruidos como los silencios de la noche, tendrían la mejor de las religiones, la que Dios mismo revela en el espectáculo mágico de sus milagros diarios. Hay que enseñar al niño endeble de la ciudad que, por encima del techo del cine, brillan las estrellas.

La ciudad, desgraciadamente, no nos deja ver y saborear la naturaleza. Nuestros ojos se han acostumbrado al asfalto, a los anuncios, a los comercios, a ver la gente correr de un lugar a otro. Necesitaríamos tener contacto con la naturaleza más a menudo para respirar aire puro y disfrutar de los árboles, pájaros, mar y ríos. Nos olvidamos de mirar la maravilla de la naturaleza; más aún olvidamos a personas, familiares, amigos, pues llevamos en nuestra cabeza un mundo de preocupaciones, de ambiciones y proyectos. La tristeza, la angustia y el dolor se reflejan en la cara y en todo el cuerpo y algún día explotará la procesión que se lleva por dentro.

Los santos han descubierto a Dios en todos los lugares y en cada rincón han sentido su presencia. Pero ha sido la naturaleza lo que más les ha motivado a cantarle a Dios. "Loado seas por toda criatura, mi Señor, y en especial loado por el hermano Sol, que alumbra, y abre el día, y es bello en su esplendor, y lleva por los cielos noticias de su autor. Y por la hermana Luna, de blanca luz menor, y las Estrellas claras que tu poder creó" (san Francisco de Asís).

El escritor francés, Gerard Bessiere, en su libro *Préstame tus ojos*, refiere que un día encontró en París a una ama de casa que regresaba del mercado con un ramito de flores. Y ésta le comentó: "No puedo comer carne todos los días. Economizo para poder comprar una flor".

Cualquier lugar de la naturaleza es apto para orar. Es ideal, alrededor de un árbol. El árbol, sin saberlo o quererlo, da todo. Da sombra, sirve de apoyo y para ver el horizonte desde él. No siempre tiene fruto, ni ramas, ni hojas, pero sigue siendo árbol. Sabe esperar el frío y el calor, el tiempo bueno y el no tan bueno, la lluvia y la escarcha.

"El mundo está lleno de Dios", decía Ángela de Foligno. "En virtud de la creación y, aún más, de la encarnación, nada de este mundo es profano para quienes saben cómo mirar" (Teilhard de Chardin). Amar la creación de Dios es disfrutarla, maravillarse contemplando las flores, los ríos, las montañas. "Pobre vida la nuestra, si, agobiados por las preocupaciones, no tenemos tiempo de pararnos a contemplar..."(W. H. Davies).

Con la naturaleza, con el agua cristalina, con el río y la montaña, el alma se llena de luz y de gozo al encontrarse con el Amado. "Mil gracias derramando pasó por estos sotos con presura, y yéndolos mirando, con solo su figura vestidos los dejó de su hermosura"(san Juan de la Cruz).

"En cada cosita que Dios creó hay mucho más de lo que se entiende, aunque sea en una hormiguita" (Santa Teresa). El agua le servía a santa Teresa para ver el rostro del amado. El agua da vida, da fuerzas para el camino. Ser como el agua es la oración de mucha gente.

“¡Señor!
Yo quiero ser como el agua
que calma y ahuyenta la sed
que canta las penas del viento
y brilla en ella el ciprés.
Yo quiero ser como el agua
que arrastra secretos de fe
y siempre corre adelante
y besa a la loma los pies.
Yo quiero ser como el agua
fría y caliente a la vez,
refrescar con ternura la tierra
y embriagarla de dicha y de bien” (Eusebio Gómez).

Orar con la música

La periodista Pilar Urbano preguntaba al guitarrista Narciso Yepes: “¿a Dios le gusta su música?”

-¡Le encanta! Más que mi música, lo que le gusta es que yo le dedique mi atención, mi sensibilidad, mi esfuerzo, mi arte... mi trabajo. Y, además, ciertamente tocar un instrumento lo mejor que uno sabe y consciente de la presencia de Dios, es una forma maravillosa de rezar, de orar”.

A Dios le gusta la música, el canto, todo. También le gusta al ser humano. El pueblo no puede vivir sin la música, sin cantar. Una celebración sin música, es una celebración sin vida.

El Pueblo de Israel es un pueblo que alaba y da gracias a Dios por todos sus bienes. “Todo Israel subía el Arca de la Alianza de Yahvéh entre clamores y resonar de cuernos, trompetas y címbalos, y haciendo sonar los salterios y las cítaras” (1 Cro 15, 28). El libro de los Salmos es el libro de cantos de Israel y David es el cantor de los salmos de Israel.

Jesús nació en un pueblo que sabía orar y como los judíos de su tiempo cantó el “Hallel”. San Pablo animaba a los cristianos a orar con “salmos, himnos y cánticos inspirados” (Col3, 16). Cantar y tocar para Dios fue para David expresión de alegría y amor. La alegría es uno de los frutos del Espíritu y es o tiene que ser una virtud característica de los cristianos. “Lo contrario de un pueblo cristiano es un pueblo triste, un pueblo de viejos” (G. Bernanós).

Es buena la música para alabar a Dios. Cantar es orar y el que canta “ora dos veces”, según afirma san Agustín. Hay muchas oraciones que fueron compuestas para ser cantadas. ¡Dichosos aquellos que saben cantar!, “Bienaventurado el pueblo que sabe cantarle al Señor” (S 88, 16). El primer libro de Crónicas (25,1) da a los cantores el nombre de profetas. El profeta-cantor aparece ante el pueblo con el ministerio de ser “como una canción de amor, graciosamente cantada, con acompañamiento de buena música” (Ez 33, 32).

La música amansa las fieras, arrastra, seduce. Santa Teresa cantaba mal, según ella misma confiesa. Pero una simple canción le arrastraba y extasiaba, como le pasó al oír cantar a la joven novicia sor Isabel.

Cuando san Juan de la Cruz escuchó la canción “Quien no sabe de penas en este valle de dolores...”, se enterneció y fue tanto el dolor que sintió, que le comenzaron los ojos a destilar muchas lágrimas.

Lo que se aprende con el canto se graba más fácilmente en la mente y en el corazón. El trabajo se hace más suave, el dolor resulta más llevadero. San Agustín aconsejaba cantar como las personas que trabajan y cantan, como los caminantes: “canta y camina..- Tú, si adelantas, caminas; pero adelanta en el bien, en la fe verdadera, en las buenas costumbres; canta y camina”.

Y el caminante no sólo canta con la voz; canta con las obras, con la vida, pues "sin voz también es posible cantar, con tal de que resuene internamente el espíritu...Y Dios puede escuchar nuestros corazones y penetrar en la intimidad de nuestras almas (san Juan Crisóstomo). "Os exhorto, hermanos, a alabar a Dios... Pero alabad con todo lo que sois" (san Agustín).

La música es más música cuando ya no hacen falta sonidos que la expresen, que es cuando nos introduce en la "eterna melodía" de la unión con Dios y nos hace partícipes del convite "de manjares y suavidad de todas las músicas" (C 20, 15).

Saborear la música callada es un regalo de Dios. Quien ha descubierto el poder de la música y el canto, no puede por menos de aplicarlo en todos los momentos más importantes de la vida. Si usamos otros medios para orar mejor, para comunicarnos con Dios, ¿por qué no aprovecharnos del poder de la música y del canto?

Mantener fijos los ojos en Jesús

Era ciclista. Un día le invitó al Señor a subir con él a su bici para que lo ayudara a pedalear. Cuando veía que ya no podía más, sentía que el Señor le miraba y le invitaba a seguir pedaleando...

Dios mira con amor a todo lo creado. Y mira con ternura, con cariño inmenso, como lo hace una mamá con su hijo. Su mirada nos envuelve y nos da vida, como nos envuelve y nos da vida el aire que respiramos. Dios irrumpe en nuestra vida, en nuestro trabajo, en la familia, en la sociedad. A veces lo sentimos, percibimos su mirada; otras, las más, pasa desapercibido.

Dios y Jesús nos miran. Y nosotros hemos de aprender a mirar como Dios nos mira. Si nuestra mirada está dañada, si nuestros ojos no reciben su luz y su amor, no podremos ver a Dios ni sus obras.

Jesús es la luz del mundo. Él ha venido para que los que no ven, vean, para que los ciegos recuperen la vista, con una visión distinta del mundo, de los otros y de uno mismo. Para que veamos, a veces, nos pone barro, como al ciego de nacimiento, para que nos demos cuenta de la ceguera (Jn 9). El Evangelio nos habla de las miradas de Jesús en los encuentros con la gente. Jesús vio a Natanael cuando estaba debajo de la higuera (Jn 1,48). Y a Pedro le mira con amor, con una mirada totalmente cariñosa, benevolente, misericordiosa, sin ninguna intransigencia (Lc 22,61). Y más allá del pecado, mira también al buen ladrón; desde esta mirada ya empezó el paraíso (Lc 23,43). Y Jesús miró con amor a la Magdalena, a la adúltera, al centurión, a los ciegos, a los leprosos, a los pobres, a los pecadores...

Un día se le acerca un joven excelente, entusiasta, con deseos de Dios y de perfección. Jesús, "fijando en él su mirada, le amó..." (Mc 10,21).

Jesús miró con amor a Pedro. San Pedro manifestó su arrepentimiento con el llanto "Y saliendo fuera lloró amargamente" (Mt 26, 75). Fueron lágrimas de conversión. Las lágrimas de amor y arrepentimiento son siempre fruto del Espíritu Santo que actúa en el alma del justo. Hay lágrimas de compunción, pero también las hay de adoración y gratitud. Pedro conoció de cerca la fuerza de la mirada de Jesús. Lloró amargamente su traición y quedó sano. A Pedro se le habían secado los ojos. Estaban resecos y tiesos, sin vida. Y la ternura infinita de Dios se había metido dentro del corazón de Pedro y al ablandar el corazón, se humedecieron los ojos y empezaron de nuevo a ver la hermosura, la bondad de todo lo creado.

Zaqueo trataba de ver quién era Jesús. En este deseo hay algo de esperanza, ilusión, utopía, pero mucho de curiosidad por conocer al Señor. Quizás quería ver a Jesús sin ser visto. "Se subió a una higuera para verle, pues iba a pasar por allí. Y cuando Jesús llegó a aquel sitio, alzando la vista, le dijo: Zaqueo, baja pronto porque conviene que hoy me quede en tu casa" (Lc 19,5). Una mirada de Jesús cambió a aquel hombre rico.

La mirada del Maestro cautiva, arrastra, seduce. El secreto de una vida cristiana es dejarse mirar por Jesús, confiar en él y tener la valentía de arriesgarlo todo, porque lo que no es Jesús resulta superfluo.

Una mirada es algo muy sencillo, pero puede cambiar a una persona: puede transformar un deseo, puede sostener el peso de un anciano, puede llenar de felicidad al decaído, puede eliminar el odio más escondido, puede ser la chispa que encienda una nueva vida, puede cambiar hasta el corazón más empedernido. Una mirada de amor cura la herida más profunda, pone alas a los sueños olvidados, levanta al decaído, da confianza al tímido.

No miramos a Jesús, porque nos encontramos ciegos. Nos ciega la vida con sus luces de colores, el dinero, la moda, la fama... Caemos en la trampa de la propaganda, de lo fácil, del placer, del consumo... Necesitamos luz para caminar, abrir los ojos a Dios. Si el mirar de Dios es amar, como decía san Juan de la Cruz, debemos aprender a mirar como Dios, como Jesús, para hacer de este mundo un paraíso.

A Jesús le seguía mucha gente por distintos motivos: por curiosidad, porque les daba de comer, porque curaba, por los milagros que hacía... Las masas lo quisieron hacer rey, pero también pidieron su cabeza.

Hubo un grupo de amigos incondicionales, decían ellos, que comieron y vivieron con él; pero a pesar de su buena voluntad, lo abandonaron en el momento de la persecución. Recibieron del Maestro la misión de hacer lo mismo: ir por todo el mundo anunciando la Buena Nueva (Mt 28,20).

A unos y a otros les indicó que lo más importante era buscar a Dios, su Reino (Lc 12, 26). Les repitió muchas veces que no tuvieran miedo, que no dudaran, que creyeran de verdad (Jn 8,46). Dio ejemplo de amor, amó hasta el final y fue lo único que dejó como consigna: "Amaos como yo os he amado (Jn 13,34-35).

Jesús ora alzando los ojos al cielo (Mc 6, 31). Nosotros oramos con la mirada dirigida al Padre, o bien con los ojos fijos en el sagrario o en una imagen sagrada; oramos con los ojos cerrados, abriendo los ojos del alma.

Es importante mirar a Jesús, pero es mucho más importante dejarse mirar por él, encontrarnos con su mirada. Al encontrarnos con su mirada, ésta nos hará contemplar nuestra vida y quitar todo aquello que no nos deja ver a Dios.

"Mantengamos fijos los ojos en Jesús" (Hb 12,2) para tener los mismos pensamientos y sentimientos que el Maestro. Orar es, simplemente, mirar a Jesús, mantener los ojos en él. Los Salmos hablan de la oración confiada, hecha con los ojos dirigidos a Dios (Sal 24, 15).

Santa Teresa también se encontró con la mirada de un Cristo llagado. Allí le brotó una oración con toda su alma y aconsejó orar de esta manera: "No os pido ahora que penséis en Él, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento. No os pido más que le miréis" (C 26, 3).

Mirar con ojos de fe es un don que necesita ser alimentado con la oración de cada día para poder seguir descubriendo la mirada amorosa de Dios, para saber que él me mira y puede abrir los ojos de mi fe dormida.

Hay que orar para que el Señor nos conceda mirar con los ojos de Jesús, con los ojos abiertos, con los ojos del Resucitado. Hay que orar para saber mirar y poder ver al de cerca, pero también al que está lejos. Hay que orar para descubrir a Dios en el viento, en la flor, y dentro de cada ser humano.

Como san Juan de la Cruz podemos pedir: "Véante mis ojos, pues eres lumbre de ellos. Véante mis ojos y sólo para ti quiero tenellos" (Poesías del Cántico).

Señor Jesús, ten compasión de mí

Hay un libro que aborda la manera práctica de cómo hay que orar. Se llama el *Peregrino ruso*. La historia de tal peregrino es realmente simple; un hombre se ve afectado por toda serie de calamidades, entre ellas la muerte de su mujer y de su único hijo, y decide renunciar al mundo y emplear el resto de su vida en peregrinar a diversos lugares sagrados, sin más equipaje que una mochila en la que llevar un poco de pan y una Biblia. En su lectura de la Biblia encuentra frecuentes exhortaciones a orar constante e incesantemente, a orar día y noche. Esta idea llega a obsesionarle de tal manera que dedica todos sus esfuerzos a buscar a alguien que le enseñe a orar de ese modo. Acude entonces a toda clase de personas, especialmente sacerdotes, con esta pregunta; «¿Cómo puedo orar continua e ininterrumpidamente?» Y recibe toda clase de respuestas insatisfactorias. Uno le dice: "Hermano, sólo Dios puede enseñarte a orar incesantemente". Otro le recomienda: "Haz siempre la voluntad de Dios. La persona que hace siempre la voluntad de Dios está orando siempre".

Una vez, dentro del monasterio, un monje le pone un rosario en la mano y le dice: Recita quinientas veces esta plegaria: "Señor Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí, que soy un pecador". En esta plegaria tenemos la invocación del nombre, la confesión de la fe de Pedro, y la repetición del Señor, ten piedad.

La exhortación de Jesús a "orar siempre sin desanimarse" (Lc 18,1) fue el ideal de los monjes antiguos y de los cristianos de todos los tiempos. Tan necesaria es la oración como la respiración. En algunos textos antiguos hallamos estas expresiones citadas por O. Clément: "Antonio llamó a dos de sus compañeros...y les dijo: 'Respirad siempre a Cristo', Juan Clímaco advierte: 'Que el recuerdo de Jesús se una continuamente a tu respiración, y conocerás el significado del silencio". Lo importante será siempre unir oración y vida.

El cristiano está unido a Cristo por el bautismo. Por la eucaristía estrecha más esta unión y por ella recibe la fuerza para mantenerse vivo. "Al salir del agua bautismal, llevamos al Salvador en nuestras almas: en la cabeza, en los ojos, en las vísceras, en todos los miembros... Así, una vez regenerados y marcados como con una especie de imagen y forma de Cristo, para que no admitamos ninguna otra forma externa, Él ocupa las entradas de la vida. El perfume de la unción crismal es como el aire del Espíritu que debemos respirar. El alimento de la eucaristía permite que Él se funda y se mezcle con nosotros"(Nicolás Cabásilas).

Dios sale en búsqueda de sus hijos. Es una verdad antigua repetida por N. Cabásilas: "No somos nosotros los que hemos ido hacia Dios y hemos subido hasta él; es él quien ha venido y descendido hasta nosotros. Nosotros no hemos buscado, sino que hemos sido buscados: la oveja no ha buscado al pastor, la dracma no ha buscado al padre de familia, sino que él se ha inclinado hacia el suelo, ha encontrado la imagen y ha ido a los lugares donde la oveja andaba perdida, para tomarla y sacarla de la perdición. No nos ha sacado de aquí, sino que, dejándonos en la tierra, nos ha hecho también celestiales: ha infundido en nosotros la vida divina sin llevarnos al cielo, sino doblegando y bajando el cielo hasta nosotros".

Estar unido a Cristo debe ser la meta de todo cristiano. Sin duda que le ayudará la invocación continua del nombre de Jesús, oración silenciosa, basada en la certeza de que camina con nosotros y nos ama. Jesús está en el corazón. Necesitamos hacernos conscientes de ello, aunque a veces no sea fácil.

El ciego Bartimeo al oír que gritaba Jesús empezó a gritar: "¡Hijo de David, ten compasión de mí!"(Mc 10, 46). El ciego representa al hombre sufriente, caído, que grita desde su dolor, quiere ver. Escucha a Jesús y confía en él que le podía sanar. Cuando escucha a Jesús que le llama, se levanta inmediatamente arroja su manto, todo lo que tiene y va donde Jesús. La ceguera es, además de una enfermedad real, símbolo de la ausencia de luz. Jesús se detiene y le devuelve la vista.

Jesús se detuvo y le devolvió la vista. El ciego al encuentro con la Luz, comienza a ver.

Orar en grupo

Durante una de las batallas que libró Alejandro Magno, le comunicaron que un miembro de su tropa se había comportado cobardemente, por lo que ordenó que el soldado fuese traído ante él. Estando frente al general, éste le preguntó: ¿Cuál es tu nombre?. El soldado con cara de vergüenza respondió igual que usted señor: Alejandro. Entonces le dijo el General: o bien cambias tu nombre o cambias tu conducta.

La oración del cristiano tiene que ayudarlo a cambiar la conducta.

Los otros, a veces, consiguen con la oración, con su apoyo, con su empuje el que podamos cambiar. Una persona no puede lograr lo que, junto a los otros, puede conseguir. Necesitamos de los otros para redescubrir la presencia de Dios. El grupo es necesario. Freire afirma: "Nadie educa a nadie; nadie se educa a sí mismo; nos educamos los unos a los otros". Necesitamos de los otros.

Gran mal es un alma sola. Santa Teresa sabía que una persona, sobre todo en los comienzos de la oración, debe procurar amistad, el buscar a otras que traten de lo mismo. Es menester apoyarse los unos en los otros, para poder caminar, pues la vida es dura para caminarla en solitario. Un grupo de oración es un grupo de hermanos en la fe, de amigos, buscadores de Dios y comprometidos con su Reino. En todo grupo cristianos se necesitan una virtudes: como fe, alegría y libertad, paciencia, perseverancia, sentido de Dios y sentido común. Grandes deseos y saber que Dios camina con el grupo, que el Espíritu sopla y guía.

Hay muchas clases de grupos de oración, desde los que se reúnen en casas, pequeños grupos que oran con el rosario o la palabra, que caminan un poco por la libre, hasta los grupos estructurados por una parroquia. Hay grupos de oración de niños, adolescentes, jóvenes, adultos... Están los grupos de oración de los grandes movimientos: Los Cursillistas, La Renovación Carismática, Las Comunidades Neocatecumenales, Los Focolares... Todos los grupos de oración, con un método u otro, todos oran y durante el tiempo dedicado a la oración tratan de comunicar experiencias, escuchar, compartir, amar y sentirse amados.

Quien ora trata de hacer de la vida oración y de la oración, vida. La oración, en definitiva, apunta a cumplir el mandamiento de Jesús y a cumplir la voluntad de Dios en el momento presente.

El Espíritu sigue soplando y guiando a la Iglesia, es el mismo que congregó a las primeras comunidades cristianas, que perseveraban en la oración (Hch 1, 14) y el mismo que les mantenía unidos con "un sólo corazón y una sola alma" (Hch 4, 32).

Dios está de un modo especial donde hay un grupo de creyentes "...donde dos o tres se reúnan en mi nombre allí estaré yo en medio de ellos" (Mt 18,20). Quien ha descubierto la riqueza de la oración del grupo, necesita de éste para beber del agua viva, para robustecer la voluntad, para tener grandes deseos, para tener gran confianza y libertad.