Balta Lelija

19 de noviembre de 2026
SERIE SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL
"Reflexiones sobre la oración"

Aspectos generales sobre la oración

La oración es un gran regalo de Dios y constituye el alma de la vida espiritual. A través de ella, tenemos la dicha de entrar en una unión cada vez más íntima con Dios ya en esta vida terrenal. Si la descuidáramos, nuestra vida espiritual pronto se marchitaría y seríamos cada vez más incapaces de resistir a la fuerza de la seducción. Si la obediencia consiste en la amorosa escucha de Dios, tal y como reflexionamos en la meditación de ayer, la oración es el diálogo constante y vivo con Él. Es tan importante que el Apóstol de los Gentiles incluso nos exhorta a «orar sin desfallecer» (1Tes 5,15).

Todas las formas de oración tienen una meta en común: primero, la glorificación y adoración de Dios, y segundo, la transformación del hombre mediante la fuerza del Espíritu Santo, de modo que el rostro de Cristo resplandezca cada vez más en él y su unión con Dios se vuelva más profunda. Por tanto, la oración sirve tanto para la propia santificación como para la santificación del mundo, ya que, a través de ella, el Espíritu Santo impulsa al hombre a hacer la parte que le corresponde en la expansión del Reino de Dios.

La clave más sencilla para adentrarse en el mundo de la oración es recordar que la relación de Dios con el hombre es una relación de amor. La razón de nuestra existencia es el amor que Dios nos tiene y Él está constantemente cortejándonos y luchando para hacernos más receptivos a su amor.

Desde la perspectiva humana, la oración es la respuesta al amor divino. A través de ella entablamos el gran diálogo con Dios, tal y como lo describe santa Teresa de Ávila, una eminente maestra de la oración. Es el Espíritu Santo quien la enciende en nuestro interior. La Escritura da testimonio de ello:

«El Espíritu acude en ayuda de nuestra flaqueza: porque no sabemos lo que debemos pedir como conviene; pero el mismo Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables. Pero el que sondea los corazones sabe cuál es el deseo del Espíritu, porque intercede según Dios en favor de los santos» (Rom 8,26-27).

Así pues, la oración es una obra del Espíritu Santo a la que nosotros respondemos. Se trata de un contacto profundo del alma humana con el ser más profundo de Dios. En otras

palabras, es un contacto de los corazones, un encuentro en el amor.

Comprendemos que es precisamente ante Dios donde podemos estar frente a frente, sin escrúpulos ni miedos, sin falsas justificaciones ni máscaras, sin tener que dar pruebas de nuestro valor, simplemente respondiendo a aquel diálogo de amor que Él inició tiempo atrás con nosotros y que nunca terminará.

Toda forma de oración que vamos conociendo a lo largo de nuestro camino será valiosa en la medida en que sea pronunciada con el corazón, es decir, cuando la persona está íntegramente presente en ella.

Debido a nuestra debilidad, tendremos que recorrer un camino hasta que nuestro corazón esté completamente encendido de amor, pues no siempre estamos enfocados en Dios con todo nuestro ser y, en muchos aspectos, seguimos sumidos en una somnolencia espiritual. Sin embargo, es precisamente la oración la que consigue despertar nuestra esencia más profunda como personas.

Solo seremos capaces de abandonarnos plenamente a Dios, con nuestros lados buenos y oscuros, cuando hayamos experimentado su amor incondicional. Solo entonces el hombre podrá liberarse de las tensiones de su vida, aquellas que se generan cuando se esfuerza en vano por asegurar la aceptación de su propia vida y cae fácilmente en dependencia de otras personas y de las circunstancias externas.

La oración permite que Dios obre en nosotros a través de su Espíritu, de tal manera que aquellas actitudes nuestras contrarias a su voluntad y todos los obstáculos que ponemos a su obra puedan ser superados.

Recogimiento y silencio

No en vano, los maestros de la vida espiritual insisten en que el recogimiento y el silencio son necesarios para profundizar en la oración. El hombre tiende a dejarse absorber por las actividades exteriores, con lo que se debilita su capacidad de concentración en los contenidos intelectuales y espirituales.

Sin embargo, dado que la vida de oración no consiste tanto en hablar como en escuchar y recibir, es importante ordenar los pensamientos y sentimientos y centrar la atención en Dios, en las palabras de la Sagrada Escritura, etc. Por ello, una cuidadosa preparación para la oración no consiste en «desconectarse», sino en ponerse en sintonía y concentrarse. Tampoco se trata de una mera pasividad, sino de una actividad serena, pero enfocada.

La repetición de ciertas oraciones, como el Santo Rosario o las jaculatorias, ayuda a entrar en este recogimiento y concentración interiores, ya que a través de ellas el alma puede centrarse en la única cosa necesaria (Lc 10,42) y el espíritu, a menudo disperso, aprende a concentrarse exclusivamente en la oración.

Ayudas para la contemplación

Para aumentar nuestra capacidad de recogimiento y facilitar la contemplación (que es aquella oración interior en la que Dios actúa cada vez más como el «dador», mientras que el hombre es el «receptor» y el oyente), es importante y aconsejable aprovechar también las circunstancias naturales que conducen al recogimiento.

Así, una pieza musical, un bello paisaje u otras realidades edificantes pueden recoger nuestros sentidos, y nuestra respuesta correcta es permitir este momento de recogimiento y sumergirnos en la impresión que recibimos en nuestra alma, acogiéndola como un regalo.

Nuestra capacidad de conmoción y asombro ante los verdaderos valores tiene como última meta a Dios mismo. Si nos abrimos a la belleza y al mensaje que contienen esos momentos de asombro, nos marcarán y fomentarán una actitud contemplativa, es decir, receptiva y amorosa.

Un valor particular tiene la conmoción que experimentamos ante el amor de Jesús, la Palabra de Dios, la Santa Comunión, la liturgia o cualquier otro encuentro directo con el amor de Dios en sus diversas formas de manifestarse. Estas experiencias despiertan nuestra capacidad de asombro, un asombro reverente y amante. Y si vamos adquiriendo esta actitud contemplativa, haciéndonos cada vez más receptivos a los dones de Dios, ésta se extenderá a todos los campos de nuestra vida cotidiana, de manera que descubriremos cada vez más la presencia de Dios.

Meditación sobre la lectura del día en el Novus Ordo:
https://es.elijamission.net/digno-es-el-cordero-4/