



Balta Lelija

3 de marzo de 2024
ITINERARIO CUARESMAL
Día 19: “Sobre la oración”

Ayer habíamos hablado sobre la importancia de un ritmo regular de oración. Si éste se nos convierte en una norma, también habremos edificado un refugio para protegernos de las tentaciones del mundo, que quieren apartarnos de lo esencial y arrastrarnos hacia lo superficial.

La vida de oración también está orientada al crecimiento espiritual. Esto significa que la comunión con Dios crece y se vuelve más natural, familiar y fecunda. Pero es necesario poner de nuestra parte para cultivar la vida de oración, cooperando con la gracia de Dios. A menudo la pereza es un obstáculo, y a veces incluso surgen pensamientos equivocados, que ponen en duda el sentido de la oración y otras cosas por el estilo...

De ningún modo debemos dejarnos llevar por tales pensamientos (véase en este contexto la conferencia sobre “¿Cómo lidiar con los pensamientos?”: <https://www.youtube.com/watch?v=BGuDTPCWXxk>). La oración es como el aire espiritual que respiramos, para que la vida de la gracia pueda desplegarse en nosotros. Así como a nivel fisiológico no nos cuestionamos si respirar o no, sino que simplemente lo hacemos; así también debe suceder con nuestra decisión por la oración: simplemente lo hacemos.

Sin embargo, debemos tener presente en este contexto las palabras del Señor: “*Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí*” (Mc 7,6). Esto quiere decir que nuestra oración no debe adoptar un carácter mecánico o incluso mágico; sino que el corazón siempre debe estar presente. Y es que en la oración nos encontramos con nuestro amado Padre, le escuchamos, hablamos con Él, repetimos las palabras de la Sagrada Escritura...

Aunque no siempre tengamos sentimientos agradables y piadosos, jamás debemos descuidar la oración. Precisamente cuando nos cuesta, podemos mostrarle al Señor nuestra fidelidad al dedicarle tiempo en la oración. No podemos fiarnos mucho de nuestros sentimientos, que son tan cambiantes; sino que hemos de apoyarnos en la gracia de Dios y en la decisión de nuestra voluntad.

Aparte de las oraciones prescritas, siempre es importante cultivar la oración personal; es decir, aquella en la que simplemente le abrimos nuestro corazón al Señor, hablamos con Él, le escuchamos y permanecemos junto a Él.

Es recomendable tener un equilibrio entre las diversas formas de oración. Aquí podemos enumerar las siguientes:

–La **oración vocal**, que son las oraciones prescritas y las muchas intenciones que ponemos

ante el Señor.

–La **oración meditativa**, que incluye la meditación de la Sagrada Escritura y el Santo Rosario con la interiorización de los misterios de la salvación.

–La **oración interior**, como la oración del corazón, las jaculatorias o la invocación del Nombre del Señor.

–La **oración litúrgica**, que incluye la participación en una Santa Misa dignamente celebrada, además de que convendría tomar parte en ciertos oficios de la Liturgia de las Horas de la Iglesia: por ejemplo, las Laudes o las Vísperas, u otros que son más breves, como la Tercia, la Sexta, la Nona, las Completas o incluso el Oficio a Dios Padre (<https://www.youtube.com/watch?v=M30xBHq-jZU>).

Ciertamente, las personas que viven en el mundo y tienen allí sus obligaciones que cumplir no pueden tener un ritmo como el de los monjes, cuyo estilo de vida está totalmente centrado en la oración, conforme a la máxima de San Benito: *“Nada debe anteponerse a la oración”*. Muchas veces –sobre todo si son madres de una familia numerosa– tendrán que ofrecerle al Señor su servicio como “oración activa”. Y, no obstante, sería aconsejable que intenten cultivar la oración interior, que incluso puede seguir resonando en el corazón en medio de las diversas labores. En esta oración del corazón se trata de repetir una y otra vez una determinada jaculatoria: “Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí, pecador”. Con el paso del tiempo, puede llegar a interiorizarse tanto que el Espíritu Santo sigue rezándola en nuestro interior aun cuando nosotros no lo estemos haciendo conscientemente.

No todo el mundo tendrá el tiempo de practicarlo sistemáticamente. Pero tal vez se puede adoptar la esencia de la oración del corazón e invocar –o incluso cantar– una y otra vez el Nombre de Jesús en el corazón...

Quien quiera saber más sobre la oración, podrá encontrar muchos libros sobre este tema. También yo he escrito y hablado en diversas ocasiones a este respecto (véase, por ejemplo, el librito “Sobre la oración”: <http://es.elijamission.net/wp-content/uploads/2019/08/SOBRE-LA-ORACIÓN.pdf>).

Entretanto, hemos recorrido casi la mitad de nuestro itinerario cuaresmal, que, por cierto, abarcará en total 39 días, antes de entrar en la Semana Santa.

Para mí es importante mencionar repetidas veces las distintas etapas de este camino, para que interioricemos y sigamos cada uno de estos pasos. Por eso, culminamos la meditación de hoy con un recordatorio de los temas tratados hasta ahora:

–El llamado a la conversión.

–El ayuno.

–Hacerlo todo con la mirada puesta en el Señor.

- Serenidad en las adversidades.
 - El rechazo de las tentaciones en el Nombre del Señor.
 - Las obras de misericordia.
 - La Palabra de Dios.
 - La penitencia.
 - La purificación del templo exterior e interior.
 - La lucha contra los vicios: la gula, la lujuria, la avaricia, la ira, la tristeza, la acedia, la vanagloria y la soberbia.
 - Las virtudes, empezando por la fortaleza y la prudencia.
 - Un ritmo regular de oración.
-