

LA ALEGRÍA DE LA VIDA ES LA ORACIÓN

Programa de formación sobre la oración
basado en el texto y los videos
de Dom Olivier Quenardel, de la Abadía de Cîteaux



OCSO
2025

ÍNDICE

Introducción

1. La alegría de la vida es la oración
2. Alguien llama a la puerta
3. ¿Quién eres señor?
4. ¿Quién soy?
5. No viene solo
6. Tender a la oración continua
7. Jesucristo no es monótono
8. El espíritu de Dios habita en ti
9. ¿Para qué rezar?
10. Y si no puedo...
11. Formas de oración: la acción de gracias
12. Formas de oración: la petición
13. Silencio y adoración
14. Cuerpo y oración
15. El combate de la oración
16. Los oscuros buenos movimientos del corazón

1

La alegría de la vida es la oración

Video

<https://youtu.be/rTl1tsiBZsY?si=HMowgKhl7vzmrWhF>

Texto

Nunca olvidaré el día en que oí decir a mi Abad: «¡La alegría de la vida es la oración!»

Cuando era un joven novicio, me habían encargado que suministrara carbón a las dos grandes estufas de la iglesia. Así que estaba llenando cubos de carbón para llevarlos a la iglesia, cuando de repente se acercó el Abad. Se llamaba Dom Jean Chanut. Me vio trabajando y me dijo: «Hermano Olivier, ¡vamos a rezar juntos! Deje de llenar mis cubos. Rezamos juntos el Padre Nuestro y el Ave María y, con una gran sonrisa, me dijo: «¡La alegría de la vida es la oración!»

Conocía lo bastante bien a mi padre Abad como para saber que no decía estas palabras para darme una buena lección de disciplina monástica. Era un grito de su corazón, el grito feliz de su corazón. La alegría de su vida era la oración. No podía desear nada mejor para mí. Y yo, a mi vez, hoy, no puedo desear nada mejor para todos los que escucháis este programa. Yo mismo estoy convencido de ello: «¡la alegría de la vida es la oración!»

No te imagines que decir tales palabras, e intentar vivir según ellas, presupone que ya has subido la escalera de la santidad. Tal vez, ¡pero no necesariamente! Y, sobre todo, ¡tampoco creas que la oración, por muy ferviente que sea, elimina inmediatamente cualquier tipo de prueba, que todo irá bien y que lo único que tienes que hacer es vivir tranquilamente en los brazos del Buen Dios! Si así fuera, todo el mundo se dedicaría a rezar. Pero no es así. Muchas personas no rezan, o lo hacen poco, porque creen que no tiene sentido. No se atreven a aventurarse en esta gran alegría seriamente y con perseverancia.

Dom Jean era un hombre santo, un hombre de Dios, pero tenía un temperamento muy ansioso... Decía que, a menudo en sus sueños, corría detrás del tren, ¡y el tren salía sin él! Así que la oración estaba ahí para devolverle a la realidad, devolviéndole a la barca de la confianza en Dios, la barca de la confianza inquebrantable en Dios. Uno de sus estribillos favoritos era: «¡Cristo ha resucitado, aleluya! Lo decía, lo

cantaba, lo vivía, con una convicción que me transmitió y que tomó del gran San Juan Crisóstomo: «¡El que reza tiene en su mano el timón del mundo!

Reflexión personal

¿De dónde nace tu deseo de oración? ¿Qué buscas en la oración? ¿La oración es la alegría de tu vida? ¿La alegría profunda de quien se siente conectado a la Fuente de la vida? ¿La alegría de la vida porque te renueva, dilata tu corazón y lo llena de esperanza?

Reflexión comunitaria

La oración está en el centro de la vida de una comunidad monástica y es una expresión elocuente de su razón de existir: la búsqueda del rostro de Dios. Siete veces al día la comunidad se reúne para la oración... «Donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón». ¿La oración comunitaria es nuestro tesoro, es fuente de alegría, aunque en algunos momentos podamos sentir el cansancio? ¿Seguimos deseando estar en comunión con nuestros hermanos y hermanas, incluso cuando tenemos tareas pendientes que parecen prioritarias? ¿Hay algún aspecto de nuestra oración comunitaria que podamos cuidar mejor para que sea más bella y participada?

2

Alguien llama a la puerta

Video

<https://youtu.be/ynDpopbZRLk?si=RBGe8c-DICCqzEqn>

Texto

Alguien llama a la puerta ¿Quién es? ¿Has pensado alguna vez que la oración -la oración cristiana- no es principalmente algo que hacemos nosotros mismos, sino algo que Dios hace para llegar a cada uno de nosotros?

Dios se interesa por mí antes de que yo me interese por él.

Dios se interesa por ti antes de que tú te intereses por él.

Dios se interesa por nosotros, por todos nosotros, antes de que todos nosotros nos intereseamos por él.

En otras palabras: Dios siempre está por delante de nosotros. Siempre va primero, porque nos ama. Corre detrás de nosotros...

Cuando el rey David descubrió esto, se sintió profundamente conmovido, volcado hacia dentro. Esto es lo que canta en un salmo, del que siguen algunos versículos:

*No ha llegado la palabra a mi lengua, /
y ya, Señor, te la sabes toda.
Me estrechas detrás y delante, /
me cubres con tu palma.
Tanto saber me sobrepasa, /
es sublime, y no lo abarco.
¿Adónde iré lejos de tu aliento, /
adónde escaparé de tu mirada?*

En los Evangelios, muchos hombres y mujeres tienen esta experiencia. Empezando por la propia Virgen María. Ciertamente, no esperaba la visita que recibió. Se sintió completamente sobrecogida. Y no olvidemos el encuentro de Zaqueo con Jesús. Este hombrecillo hizo todo lo posible para ver a Jesús. Se subió a un sicómoro, y Jesús le llamó y le rogó: «Zaqueo, baja pronto. ¡Me gustaría ir a tu casa! ¿Es posible?» ¡Y Zaqueo le recibió con alegría! En eso consiste la oración. Dejarse sorprender por Jesús, como Zaqueo.

Jesús se interesa por mí.

Todos somos elegidos por el Señor. Y cada uno de nosotros es absolutamente único a sus ojos. Nos pide que le abramos la puerta. Escuchémosle. Aprendamos a escucharle, a reconocer su visita, a sentir su mano en nuestro hombro, a alegrarnos de su presencia infalible, tranquilizadora, suave, fuerte y amorosa.

Reflexión personal

Dios no es un amor que se conquista, sino un amor gratuito que se acoge. La oración es dar espacio al don de una Presencia. ¿Cómo se traduce esta conciencia en mi forma de rezar? Aunque pueda sentirme vacío/a, ¿sigo creyendo que Dios me busca personalmente?

Reflexión comunitaria

Una comunidad reunida en oración es una comunidad convocada, llamada por su Señor. Cada hermano/a transporta en su corazón una historia de amor. ¿Cómo es que esta conciencia de un amor que nos precede y convoca se hace “visible” en nuestra liturgia? ¿Hay algún gesto/ritual que nos ayude a hacer memoria de esta llamada?

3

¿Quién eres señor?

Video

<https://youtu.be/2X14FGAFYBQ?si=vobYpgwMFd9No9SI>

Texto

La gran aventura de la oración empieza cuando nos arriesgamos a abrir la puerta a Aquel que llama. Habitualmente, elige la puerta pequeña. No la hermosa puerta principal a través de la cual nos alegramos de recibir a la gente. Prefiere la puerta que suele permanecer cerrada, fuera de uso... porque esa parte de la casa apenas se limpia. Es esta puerta la que nos pide que le abramos.

«Dame de beber», le dijo a la Samaritana. Ésta es su oración, que culmina en su grito en la Cruz: «¡Tengo sed! Dios necesitado. Dios sediento. Dios necesitado de mí, Dios necesitado de nosotros». La samaritana comienza resistiéndose a la petición: «¡Tú, judío, me pides a mí, samaritana, que te dé de beber! No, eso no está bien...». Se resistió a la petición, ¡pero no se fue! Así empezó la conversación, un diálogo que ella nunca olvidaría.

Eso es la oración: un diálogo con Dios, una conversación con Dios, un encuentro cara a cara. Un encuentro cara a cara que comienza con un acercamiento mutuo y acaba con una comunión de amor. Un intercambio de miradas en el que el corazón de cada uno se revela, se abre y se entrega al otro. "Todo lo mío es tuyo, y todo lo tuyo es mío."

Si esto es la oración, significa que Dios se nos presenta como un «mendigo de amor». Viene a pedirme el pequeño óbolo que necesita para vivir. El Todopoderoso en amor, puede vivir sin mí, ¡pero no quiere vivir sin mí!

Cuanto más nos adentramos en los caminos de la oración, más descubrimos las múltiples facetas del Rostro de Dios:

A veces es un desconocido que me pide de beber;

A veces es un médico que viene a curar los males de mi cuerpo y alma;

A veces es un amigo fiel que viene a casa para relajarse y recibir todas mis confidencias;

A veces es aquel a quien puedo gritar mi angustia y sobre quien puedo derramar toda mi cólera;

A veces se esconde y a veces me abraza;
A veces derrama lágrimas y a veces exulta de alegría.

Jesús nos lo ha contado todo sobre Él. Verdadero Dios y verdadero hombre, Él es la oración que Dios nos dirige: «Éste es mi Hijo amado. Escuchadle».

Reflexión personal

Un día Jesús preguntó a sus discípulos: «¿Quién decís que soy yo?». ¿Cómo respondo yo a esta pregunta? ¿Quién es Jesús para mí? Él suele entrar en nuestra vida por la puerta menos esperada. ¿Qué rostro Él ha revelado en mi carne herida y que yo sigo encontrando en la oración?

Reflexión comunitaria

Un Dios sediento, «Dios necesitado de mí», vino al encuentro de la sed de cada uno de nosotros, estableció una relación y nos congregó en una comunidad. Somos un grupo de “pobres” llamados y congregados por puro amor, para que nos encontráramos con el Agua viva. ¿Cómo es que esta realidad configura nuestra oración, nuestra vida fraterna y la hospitalidad que ofrecemos?

4

¿Quién soy?

Video

<https://youtu.be/SQmjT3nL4To?si=q1P0Uzn0zbMR4gEM>

Texto

Seguro que conoces esta parábola: «El reino de los cielos se parece a un tesoro escondido en el campo: el que lo encuentra, lo vuelve a esconder y, lleno de alegría, va a vender todo lo que tiene y compra el campo.» (Mt 13,44).

¿Has pensado alguna vez que Aquel que llama a tu puerta, esperando que le abras, trae un mensaje que te importa al máximo? Eres un «tesoro». Sí, nada menos que un tesoro. Un tesoro para el Rey del Cielo. Nunca te han dicho eso... Pues si le abres, eso es lo primero que te dirá. No sólo con palabras, sino con hechos y de verdad.

Siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios; al contrario, se despojó de sí mismo; lo vendió todo; pasó de ser rico a ser pobre para comprar el campo donde estaba escondido el tesoro que esperaba. Esto significa que tú eres valioso a sus ojos. ¡Ese campo y ese tesoro eres tú! Y añade, casi temblando... porque teme que no le creas: «Donde está mi tesoro, allí está también mi Corazón».

¿Te lo crees? Si quieres saber quién eres para él, ábrele la puerta, déjale entrar, dile que se siente y, sobre todo, ¡escúchale! Sabe que en tu campo no todo es buena tierra, que aquí hay espinas, allí piedra más que barro. Y, sin embargo, te compró a un alto precio, tal como eres. No vales nada menos que la Sangre de Jesucristo.

Reflexión personal

Tú eres el tesoro escondido en el campo por quien el Hijo de Dios, siendo de condición divina, se hizo el último de todos, y entregó su vida para “te adquirir”. ¿Crees que eres un tesoro para Dios, tú, tal y como es, sin necesidad de ocultar nada? Es este Dios, puro amor, ¿que tú encuentras en tu oración?

Reflexión comunitaria

¿Cómo nos miramos mutuamente? ¿Nos fijamos solo en los límites y fallos de los/as hermanos/as? ¿Cultivamos una mirada que, predominantemente, ve el tesoro que es cada uno y que es la comunidad en su conjunto? Qué nos podría ayudar a mirarnos desde la belleza que cada uno/a es?

5

No viene solo

Video

<https://youtu.be/sHTyxzp2GJU?si=G4OgYhxSKknI56UV>

Texto

Si es realmente Jesucristo quien ha entrado en tu casa, te darás cuenta de que la oración es siempre una cuestión de presencia. La presencia de uno hacia el otro, incluso cuando el otro está cubierto por el velo de la ausencia. «¿Dónde estás, Señor? Si escuchas con atención, oirás que te responde en un susurro: «No me buscarías si no me hubieras encontrado ya».

A veces se te revela en la soledad, a veces en la multitud. A veces cuando te retiras en secreto para hablarle de corazón a corazón, a veces en medio de una reunión de oración, como él mismo dijo: «Cuando dos o tres están reunidos en mi nombre, yo estoy en medio de ellos.» Cada día y en cada momento, Él está ahí. Lo prometió y lo cumple. Su presencia es indefectible: «Estoy con vosotros todos los días, hasta el fin de los tiempos» (Mt 28,20).

Esto me lleva a decirte algo importante. Jesús, Cristo y Señor, no puede dissociarse de su Cuerpo, que es la Iglesia. Él no se confunde con la Iglesia, sino que es inseparable de ella. Jesucristo y la Iglesia son UNO. Todos los que somos bautizados en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo somos miembros del Cuerpo de Cristo, y es la Iglesia la que nos enseña a rezar como una madre enseña a rezar a sus hijos. Nos enseña el Padre Nuestro, que es la oración del Señor, y el Ave María, que es la misma oración que Dios dirigió a la Santísima Virgen por medio de su mensajero, el ángel Gabriel. Nos enseña a rezar el Rosario, el Gloria a Dios, el *Magnificat*, el *Te Deum*, los salmos, la gran doxología trinitaria que concluye todas nuestras oraciones, y esas dos palabritas emblemáticas que resumen toda la oración cristiana: Amén – que significa: ¡Oh, sí, quiero! y Aleluya – que significa ¡alabado sea Dios!

Reflexión personal

La oración es encuentro: con tu corazón, con Dios, con los hermanos. La oración, partiendo de la intimidad del corazón, es apertura a la universalidad del Cuerpo de Cristo, la Iglesia. O, todavía más ampliamente, apertura a toda la humanidad. ¿La

experiencia de la oración me ayuda a romper fronteras y a sentirme unido a todos, empezando por mis hermanos/as de comunidad?

Reflexión comunitaria

Asistimos en nuestros días a un movimiento cultural que promueve las identidades cerradas. ¿A través de la plegaria nos sentimos unidos a toda la Iglesia en su diversidad? ¿Qué lugar ocupan los demás, principalmente los que sentimos como más distintos, en nuestra oración? ¿Es verdad que la oración nos hace crecer en fraternidad?

6

Tender a la oración continua

Video

<https://youtu.be/aNBeHkvbe4o?si=sYdESnE-4nDW-CPJ>

Texto

Una vez que has descubierto lo bueno que resulta abrir tu puerta al Señor Jesús, no quieres dejarlo. Tendemos a la oración continua. Esto no significa que nos pasemos todo el día rezando, diciendo el rosario o recitando los salmos; significa que vivimos habitualmente en presencia de Dios, bajo su mirada, sea donde sea y hagamos lo que hagamos. Nuestro corazón está «tomado». Se deja cautivar libremente por la presencia de Dios. La vida se unifica cada vez más, como la de un amante que lleva en su interior día y noche el recuerdo del rostro amado. Por supuesto, esto no ocurre de la noche a la mañana. Lleva tiempo convertirse en un hombre de oración, y nunca terminamos realmente de serlo.

San Benito, el Patriarca de los monjes de Occidente, que es también uno de los santos patronos de Europa, ve el monasterio como una escuela de oración. Y es interesante ver cómo habla de la oración. Para él, la oración... es trabajo. Incluso es el trabajo por excelencia, el trabajo fuente que da sentido a todos nuestros demás trabajos. Dio un nombre a esta oración, llamándola *Opus Dei*, la obra de Dios, es decir, una obra, un trabajo que hacemos en sinergia, Dios con nosotros y nosotros con él. Todos nuestros demás trabajos (ópera) -en el jardín, en el molino, en la cocina, en la biblioteca, etc.-, todos nuestros encuentros y todas nuestras actividades tienen su fuente en ella, y sólo con esta condición se convierten ellos mismos en vehículos de oración, de la que el pan y el vino ofrecidos en la Misa son los símbolos más elocuentes.

Todos los cristianos están llamados a ser alumnos de la oración continua. Para ello, es esencial disponer de momentos concretos de oración a lo largo del día: por la noche, por la mañana, a mediodía... A cada uno le corresponde encontrar el momento adecuado para beber de la Fuente. Para el resto del día, basta con mantener una invocación sencilla como: «Dios, ven en mi ayuda», o «Señor, confío en ti», o simplemente el nombre de «Jesús» o «María», a lo que podemos añadir - ¡no está prohibido!- Te quiero».

Reflexión personal

Nuestra vocación como cristianos, y todavía más como monjes y monjas, es transformarnos en seres orantes, seres conscientes de la presencia amorosa de Dios en todo lo que hacemos y vivimos. La oración como una forma de ser, de vivir, de habitar el mundo. ¿Cómo vivo la relación de los momentos “explícitos” de oración con la oración “implícita” que está presente en mi vida? ¿Mi corazón se va unificando progresivamente?

Reflexión comunitaria

¿Qué puede ayudarnos a crear un ambiente que sea propicio para la oración continua? El ruido y la prisa, tan presentes en la vida social, pueden entrar fácilmente en el monasterio. ¿Cuidamos nuestro entorno? La forma como habitamos nuestra casa, el ambiente que creamos, la forma como comunicamos... pueden favorecer o no el ambiente de oración. ¿Somos conscientes de que la actitud de cada uno/a es importante para crear este ambiente?

7

Jesucristo no es monótono

Video

[https://youtu.be/ UuUj5xR_7M?si=m3jXH8YF8zUvZx-0](https://youtu.be/UuUj5xR_7M?si=m3jXH8YF8zUvZx-0)

Texto

Cuando tienes a Jesucristo como maestro y amigo, la oración nunca es aburrida. No te aburres con él. Te mueves mucho, incluso si eres monje. Viajas mucho. Conoces a mucha gente, de todas las edades y de todas las clases sociales. Con él, cada día, cada semana, cada estación tiene un color especial. Todo el año se desarrolla como una gran alfombra de oración en la que el Señor Jesús nos revela uno a uno todos sus «misterios». Los misterios del Rosario: gozosos, luminosos, dolorosos, gloriosos. Y los que el año litúrgico derrama sobre el Pueblo de Dios como un gran rocío de luz: Adviento, Navidad, Epifanía, Cuaresma, Pascua, Pentecostés... hasta la fiesta de Cristo, Rey del Universo.

En el fondo, se trata de entrar con toda la Iglesia en la ronda de contemplación de Jesús, el Señor, desde el Misterio de su Encarnación hasta el de su Glorificación plena a la derecha de Dios, pasando por el de la Redención de toda la humanidad. La oración se convierte entonces en una danza cuyo ritmo viene dado por el mismo Espíritu Santo. Cristo y la Iglesia atraen a ella a toda la creación. De la cuna a la cruz, de la cruz a la gloria. Así es como el bautizado llega a ser verdaderamente cristiano, y su corazón verdaderamente católico: asumiendo las dimensiones del Corazón de Cristo, entramos en la plenitud de Dios.

Pascua es, evidentemente, el eje de toda oración cristiana. Jesús no se queda en el pesebre: nos aburriríamos. Creció en Nazaret y luego dejó a su familia. Le encontramos a orillas del Jordán, en el desierto de Judea, a orillas del lago Tiberíades, en el monte Tabor... Aquí está felizmente sentado a la mesa, allí arremete contra el partido de la gente buena. Llegado el momento, se convirtió en el Cordero Pascual cuya carne y sangre salvaron a la humanidad. Tres días después, sólo se oía un grito, un inmenso grito de alegría: «¡Cristo ha resucitado! ¡Ha resucitado de verdad!

Señor Jesús, nunca nos aburriríamos contigo. Incluso el Tiempo Ordinario se vuelve extraordinario, lleno de tu luz.

Reflexión personal

A través de la oración no nos encontramos solamente con una multitud de personas, sino que nos encontramos también con todos los colores de la vida. Los misterios de la vida de Jesús, desde su nacimiento hasta su glorificación, iluminan todas las etapas y situaciones de nuestra existencia. En el centro está el Misterio pascual. Bajo la luz pascual todo está salvo. Toda la realidad, sea cual sea, puede revelarse plena de luz. La oración es movimiento, es Pascua, es viaje... ¿Puedo hacer memoria de “lugares” plenos de luz que he encontrado a través de la oración?

Reflexión comunitaria

La repetición de los himnos, de los salmos y de otros textos bíblicos no significa que la oración sea monótona. ¿Cuáles son los signos que nos permiten identificar que una comunidad, al rezar, está transmitiendo vida? La liturgia es interioridad y exterioridad, misterio invisible que se traduce en gestos y palabras... ¿Nuestros gestos, actitudes y palabras durante la liturgia ayudan a expresar el misterio que celebramos? En este campo, ¿hay algo que podamos revisar?

8

El Espíritu de Dios habita en ti

Video

<https://youtu.be/aEwNZT4ZWuA?si=VwMyPkEWVUfiajiC>

Texto

En su primera carta a los cristianos de Corinto, el apóstol Pablo les recuerda la eminente dignidad que les corresponde, no por su condición social -la mayoría de sus corresponsales eran «gentecilla» sin mucha cultura-, sino por su condición bautismal, que les convierte en miembros vivos del Cuerpo de Cristo: «¿No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él; porque el templo de Dios es santo: y ese templo sois vosotros. (1 Cor 3,16-17).

El templo es el lugar de la oración, el lugar del culto a Dios. En otras palabras, San Pablo nos recuerda que nuestras personas, bautizadas en la muerte y resurrección de Cristo, son casas de oración. No sólo nuestras almas, sino también nuestros cuerpos y nuestros corazones, es decir, la totalidad de nosotros. Somos templos del Espíritu Santo, que nos introduce en la comunión de amor del Padre y del Hijo.

Al recordárnoslo, San Pablo nos vuelve atentos a lo que llama el «hombre interior», a todos los movimientos de nuestra interioridad: nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros afectos, nuestras emociones, los deseos del Espíritu, los gemidos del Espíritu, los susurros del Espíritu, todo lo que pertenece a la «guarda del corazón» para que permanezcamos vueltos hacia las «cosas de arriba», donde está Cristo, sentado a la derecha de Dios. Un himno de Pentecostés lo canta maravillosamente:

*Vuelve tus ojos al huésped interior,
No desees otra cosa que esa presencia;
Vive por el Espíritu
Para ser aquel
Que da su nombre a tu Padre.*

La oración, atenta a las mociones del Espíritu, nos impide vivir superficialmente, en la superficie, a merced de todos los vientos que nos hacen vivir fuera de nosotros mismos, en lugar de habitar con nosotros mismos, como decimos del gran San

Benito. El Dios de Jesucristo no es un dios de superficie, un dios superficial. Viene a hacer su morada en nosotros. Él en nosotros, y nosotros en él, y así aprendemos a vivir en la tierra como en el cielo.

Reflexión personal

El lugar privilegiado de la presencia de Dios en medio del mundo es el corazón humano. Nosotros somos el templo de Dios, la casa donde Dios hace su morada, a través de su Espíritu. Dios me habita, ¿y yo también me habito, como San Benito que habitaba consigo mismo? ¿Vivo atento a las mociones del Espíritu?

Reflexión comunitaria

Cada hermano/a, aunque se manifieste muy desfigurado/a, lleva dentro la presencia viva de Dios, es casa del Espíritu. La vida de cada hermano/a es una invitación a la contemplación. ¿Qué puede ayudarnos, como comunidad, a no quedarnos paralizados por las múltiples pobreza de cada uno y a vivir en un nivel de conciencia que nos permita celebrar el misterio que nos habita? ¿Podemos encontrar algún gesto que ayude a ritualizar la presencia del Espíritu en el corazón de cada uno?

9

¿Para qué rezar?

Video

https://youtu.be/3h4q6gQ0-s0?si=ov2_F9bEVjQAdq_A

Texto

No es raro encontrarnos con personas que nos preguntan: «¿Para qué sirve rezar?» Casi siempre empiezo diciéndoles que no sirve para nada. Pero no podemos detenernos ahí. La respuesta les dejaría hambrientos. Así que utilizo una imagen. La imagen de unos amantes que corren uno detrás del otro porque están locamente enamorados uno del otro. ¿Qué sentido tiene correr uno detrás del otro? ¿Qué sentido tienen citas amorosas? ¿Qué sentido tiene impacientarse por estar juntos cuando se aman? ¿Qué sentido tiene mostrarnos amor el uno al otro?

El amor, cuando es verdadero, libre y puro, es la mejor luz que podemos arrojar sobre la oración. Ya sea amor conyugal, amistad, amor paterno, amor filial o cualquier otra forma de amor verdadero, libre y puro. No sirve para nada más que para decir que nos amamos. Pero en nuestras vidas, ¿hay acaso algo más necesario que recibir y dar amor?

Los orantes son grandes amantes. Pasan el tiempo en encuentros amorosos. De día o de noche, hagan lo que hagan. Ya estén ante el altar o cerca del sagrario, en la soledad de su habitación o en una asamblea litúrgica, en su despacho o en su cocina, en el autobús o en una reunión de trabajo, viven bajo la mirada de Dios, con el corazón aferrado al Corazón de Dios. E incluso cuando su atención... por necesidad o distracción se centra en otra cosa que no sea Dios mismo, su corazón permanece unido a Dios, que reza por ellos con Su propio Corazón.

La oración es del orden del amor. Inútil, gratuita, libre. Nunca hay suficiente, y el tiempo siempre es demasiado corto.

Reflexión personal

La oración, como todo lo que hay de importante en la vida, no es del orden de la utilidad, sino del orden de la gratuidad. La oración es como el amor, es cosa de amantes. El fruto del amor es el amor mismo. ¿Cómo es mi experiencia de oración? ¿Me siento cansado? También en la oración, a veces es necesario empezar de nuevo, volver al amor primero. ¿Me pongo en camino?

Reflexión comunitaria

La oración es nuestra tarea de cada día que, en algunos momentos, podemos experimentar como un peso. Como comunidad, ¿cómo podemos ayudarnos mutuamente a mantener viva la llama del amor que da vitalidad a nuestra oración?

10

Y si no puedo...

Video

<https://youtu.be/Cxs7cti-5q4?si=KcJv9VnvqrcUaozv>

Texto

A veces nos encontramos con personas a las que les gustaría rezar, pero no pueden. Algunas no saben cómo hacerlo, otras no saben qué decir, otras tienen tantas cosas que hacer que no saben dónde encajar la oración en sus vidas; otras incluso porque dudan de la existencia de Dios... ¿Qué puedo decir a todas estas personas? Intentaré dar algunas respuestas:

A las que no saben qué decir ni cómo hacerlo, me gustaría convencerlas de que el Dios de Jesucristo no es difícil. No espera oraciones sublimes. Se conforma con pequeñas cosas, unas migajas caídas de la mesa de la Iglesia, un Padrenuestro, un Avemaría, una vela encendida ante un icono, un ramo sencillo colocado a los pies del crucifijo... Estas pequeñas cosas le conmueven muchísimo, si pones en ellas tu corazón. Y, poco a poco, nos dan el deseo de ir cada vez más lejos por el camino de la oración, de encontrar en ella una alegría cada vez mayor...

A los que tienen tanto que hacer que no saben dónde encajar la oración en sus vidas, les prevengo contra el agotamiento (burn out), y me atrevo a preguntarles: ¿cuánto espacio dejan a la gratuidad en sus vidas, a la relajación, al descanso, al ocio? ¿Tienen siempre tanta prisa que se vuelven inalcanzables? Jesús les desafía frontalmente con la parábola de los invitados a la boda, cada uno de los cuales utiliza la excusa de que no puede ir: uno porque está involucrado en un negocio importante, otro porque acaba de casarse, un tercero porque una obediencia le exige estar en otro lugar, etc. ¡Cuidado con cualquier forma de activismo que agarrote y asfixie la vida!

A los que dudan de la existencia de Dios, quisiera expresarles en primer lugar mi gratitud, porque me hacen tomar conciencia del gran don de la fe que he recibido y me animan a dar gracias al Señor. Y también porque dudar no es negar, sino buscar y cuestionar. Que se atrevan a rezar: ¡Señor, si existes, ven a llamar a mi puerta! ¡No dudes en llamar fuerte, porque soy muy duro de oído! ¡Me gustaría tanto creer en ti!

Tengo una palabra más... para los que niegan la existencia de Dios. Es cierto que no es fácil creer en Dios. Por otra parte, estoy seguro de que no niegan la existencia junto a ellos de personas enfermas o encarceladas, extranjeros o migrantes, tal vez incluso hambrientos y mendigos. Que no les quepa la menor duda de que hacer el bien a esas personas vale una oración.

Reflexión personal

Las preguntas sobre la oración son muchas y nos acompañan a lo largo de la vida. ¿Cuál es el método más adecuado? ¿Cómo debo estar o qué debo decir? ¿Con palabras, sin palabras? No siento nada, ¿lo estoy haciendo bien? Estas preguntas no tienen respuesta. Entrégate con confianza. Dale tiempo a la relación. No te quedes esperando que todo sea perfecto. Cualquier gesto de amor nos abre al encuentro. El tiempo es ahora.

Reflexión comunitaria

En el tiempo de la aceleración y del activismo, hasta los monjes pueden sentir falta de tiempo: no tengo tiempo para la lectio, para la oración personal... ¿Esta falta de tiempo es real? ¿Nuestro horario comunitario está estructurado de modo a permitir un tiempo largo para la oración personal? ¿Nuestra jornada es equilibrada? ¿Necesita de ser ajustada?

Formas de oración: la acción de gracias

Video

https://youtu.be/MxP2KXDWmTE?si=OHXtCO_lfWdtjx0

Texto

Cuanto más vivimos en la presencia de Dios, más asume la oración todas las formas y circunstancias de nuestra vida. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, nuestro corazón vela en oración, día y noche. Pero para conseguirlo, es absolutamente necesario repartir tiempos en nuestra vida cotidiana dedicados exclusivamente a la oración. A este respecto, no conozco mejor «formadora» que la propia Iglesia, esposa de Jesucristo y templo del Espíritu Santo. La oración de la Iglesia catoliza nuestro corazón, lo universaliza y lo abre a las dimensiones del Corazón de Dios.

En comentarios anteriores, hablé del contenido de la oración de la Iglesia, y la presenté como el trabajo fuente que da sentido a todo nuestro trabajo. Ahora quisiera detenerme en las principales formas de esta oración: alabanza, acción de gracias, petición de perdón, súplica, clamor, meditación, adoración y silencio. La celebración sacramental de la Eucaristía las contiene todas. Puede decirse que es la Oración de las oraciones.

Empecemos por la acción de gracias y la alabanza. Ésta es el sentido mismo de la palabra «Eucaristía», que significa «dar gracias». La oración cristiana es fundamentalmente una inmensa acción de gracias, un ilimitado GRACIAS a Dios por la maravilla de su creación y la maravilla aún mayor de su redención. Este maravilloso AGRADECIMIENTO culmina en la gran «Plegaria Eucarística», que está en el corazón de la Misa. En este momento, toda la asamblea se une al sacerdote, que, de pie y con los brazos abiertos, canta en voz alta: *«En verdad es justo y necesario, es nuestro deber y salvación darte gracias siempre y en todo lugar, Señor, Padre santo, Dios todopoderoso y eterno, por Cristo, Señor nuestro...»*

Intentemos imaginar cómo serían nuestros días si, al despertarnos, adquiriéramos la costumbre de extender las manos hacia el Cielo y decir: *«En verdad, es justo y necesario (...) darte gracias siempre y en todo lugar, Señor, Padre santo, Dios todopoderoso y eterno...»*. Y si por la noche, antes de acostarnos, con el mismo gesto de ofrenda, dijéramos la gran doxología que corona la plegaria eucarística, con su «Amén» lleno de fe, esperanza y amor. Sin duda, ¡toda nuestra vida se convertiría en

una ofrenda viva para alabanza y gloria de Dios! ¿No es ésa la vocación de todos nosotros?

Reflexión personal

«La oración cristiana es fundamentalmente una inmensa acción de gracias, un ilimitado GRACIAS a Dios por la maravilla de su creación y la maravilla aún mayor de su redención.» Una persona agradecida delante de Dios es alguien capaz de apreciar la vida, más allá de sus límites, a partir de su fuente original: un amor continuo que se ofrece *para que tengamos vida y la tengamos abundante*. Un amor que nos mira y *que hace nuevas todas las cosas*. Un amor que siempre salva. ¿La gratitud es lo que más caracteriza mi oración?

Reflexión comunitaria

La oración litúrgica es mayoritariamente expresión de acción de gracias, de júbilo, de alabanza, por la obra de Dios. ¿Nuestra forma de participar en la oración comunitaria contribuye a la expresión de estos sentimientos o, llevados por la rutina, hay el riesgo de ser insensibles a lo que estamos celebrando? ¿Cómo podemos renovar nuestro encanto ante la obra de Dios, concretamente el misterio de la redención que celebramos en la Eucaristía?

12

Formas de oración: la petición

Video

<https://youtu.be/-1sl3rO9zU?si=yniPTVX-iZFXGMBg>

Texto

En varias ocasiones en los Evangelios, Jesús anima a la oración de petición. «*Pedid, y recibiréis; llamad, y se os abrirá; buscad, y encontraréis*». En otras ocasiones, nos anima a hacer nuestras peticiones de corazón y con espíritu de fe: «*Creed que todo lo que pidáis en la oración, lo recibiréis*», dice, siempre que sea con buena intención. Y para quienes se sientan decepcionados por no recibir una respuesta tan rápida como desearían, añade la famosa parábola de la viuda que molesta tanto a un juez injusto que finalmente gana su caso (Lc 18,1-8).

Una vez más, tomemos la Eucaristía como modelo de oración, y veamos lo que la Iglesia nos enseña a pedir al Señor: Al comienzo de la Misa, como hijos pródigos, nos dirigimos a Dios, nuestro Padre, para pedirle perdón. A Él no le interesa nuestro maquillaje. Su misericordia nos levanta, nos endereza y nos prepara para escuchar su Palabra.

Antes de empezar la gran plegaria eucarística, el sacerdote invita a toda la asamblea a rezar [en la versión francesa]: «*Oremos juntos mientras ofrecemos el sacrificio de toda la Iglesia*». Y la asamblea responde: «*Por la gloria de Dios y la salvación del mundo*». Ésta es la petición más audaz que podemos hacer. Nos obliga a mirar más allá, mucho más allá de nuestras pequeñas necesidades personales, ¡por respetables que sean! El Dios de los cristianos no es un pequeño dios bueno para nosotros. Es el Dios eterno y todopoderoso que quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad.

Hay otra petición que forma parte integrante de la plegaria eucarística y que debemos recordar. Antes de la consagración, toda la Iglesia, a través de la voz del sacerdote que extiende las manos sobre el pan y el vino, invoca al Espíritu Santo para que se conviertan en el Cuerpo y la Sangre de Cristo. Tras la consagración, el sacerdote invoca de nuevo al Espíritu Santo para que todos los que van a recibir el Cuerpo y la Sangre de Cristo se reúnan en un solo Cuerpo y juntos formen una

ofrenda viva para gloria de Dios. Éste es el Pentecostés de la Eucaristía que tiene lugar ante nuestros propios ojos. Es una reminiscencia del mandato de Jesús a sus discípulos: «*¡Vosotros, que sois malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos! ¡Cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a todos los que se lo pidan!*»

Reflexión personal

Como hijas e hijos de Dios, exponemos delante de Él nuestras necesidades y las del mundo no para que se haga nuestra voluntad, sino como expresión de nuestra confianza en su amor providencial. ¿Vivo en esta confianza de que, pase lo que pase, sus planes son siempre de amor y de salvación?

Reflexión comunitaria

En nuestra oración, los monjes y monjas intercedemos por tantas personas que nos piden y por diversas situaciones dolorosas que vemos al nuestro alrededor y en el mundo. Como comunidad, ¿somos efectivamente sensibles a lo que se pasa al nuestro alrededor, nos interesa lo que se pasa en el mundo? ¿Somos testigos del amor de Dios, Buen Pastor de cada ser humano?

13

Silencio y adoración

Video

<https://youtu.be/Dkw9drtx7FM?si=UgEsGicuF5NVzPuw>

Texto

Una vez más, la celebración de la Eucaristía arrojará luz sobre dos formas de oración estrechamente relacionadas: el silencio y la adoración.

En varias ocasiones, la liturgia eucarística da paso a lo que tenemos costumbre de llamar «silencio sagrado». Es un silencio que se impone en presencia del Dios tres veces Santo. Primero, para prepararnos a la celebración de la Eucaristía; antes de confesar juntos que hemos pecado; después, cada vez que el sacerdote invita a la asamblea a la oración; y de nuevo, tras escuchar la Palabra de Dios, para dejar que resuene en lo más profundo de nuestro corazón; y también, después de la comunión, para que el cuerpo a cuerpo sacramental alimente el corazón a corazón de cada persona con el Señor, y fortalezca la vida de todos en el gran Cuerpo eclesial encargado de anunciar al mundo entero el esplendor del Misterio de la fe.

El silencio sagrado es lo contrario de un silencio muerto. Es tan esencial para la celebración de la Eucaristía como los suspiros y las pausas lo son para la interpretación de una sinfonía. Uno de sus mayores beneficios es fomentar el recogimiento y el espíritu de adoración. Callamos ante Dios, no porque no tengamos nada más que decirle, sino porque nos faltan las palabras para decir todo lo que nos gustaría decirle. Estamos en silencio con Dios, no porque no tengamos nada más que decirnos, sino porque tenemos demasiado que decirnos... ese desbordamiento de amor que sólo puede derramarse en un silencio profundo y compartido.

A veces se dice que el silencio es la música del cielo, la música de la eternidad que va tan bien con el canto de los ángeles. Cuando entramos en una iglesia, ¿no es eso lo que nos embarga? El gran silencio de la casa de Dios. Un silencio habitado. Un silencio que nos obliga a arrodillarnos en nombre de toda la humanidad.

Reflexión personal

Más allá de las palabras, descubrimos un silencio habitado, sonoro, lleno de vida, que no tiene nada que ver con el mutismo. Un silencio para el encuentro, para la

relación, para el amor. Muchas personas testimonian que, con el paso del tiempo, su experiencia de oración va perdiendo palabras y ganando silencio. ¿Cómo es mi experiencia del silencio? ¿Lo temo? ¿Lo busco? ¿Es un “lugar” bueno que me conduce a la adoración?

Reflexión comunitaria

En la liturgia, la Palabra bien proclamada y el gesto bien hecho conducen al silencio orante, a la adoración. En nuestra oración comunitaria, ¿valoramos los tiempos de silencio, esenciales para la respiración del corazón? ¿O los llenamos con palabras?

14

Cuerpo y oración

Video

https://youtu.be/Swl2tHvWC4c?si=otgvmop-xGqGau_0

Texto

No somos ángeles. Tenemos suerte de tener un cuerpo. ¡Aprovechémoslo! De nosotros depende convertirlo en un magnífico instrumento de oración.

Orar es ver, oír, hablar, cantar, tomar, comer. Rezar significa a veces arrodillarse, a veces sentarse, a veces estar de pie. A veces caminar, a veces correr, ¡y tal vez bailar! A veces levantar los brazos, a veces aplaudir. A veces sonriendo, a veces llorando. A veces en silencio, a veces gritando.

A menudo me compadezco de mí mismo cuando veo lo distraído que estoy en mi oración, lo mucho que me cuesta meditar de verdad. A la menor oportunidad, mi atención se desvía: mi memoria recuerda lo desagradable de una reunión que tuve ayer, la llamada telefónica que debo hacer más tarde, la visita que prometí hacer a una persona enferma y, por supuesto, el programa del próximo fin de semana con la familia o los amigos, etc., etc., etc. Tengo que admitirlo: estoy en otra parte, sí... pero mi cuerpo está ahí. Es cierto que no está muy bien sintonizado con mi alma. Sin embargo, expresa mi intención más profunda, que es estar aquí esta mañana en la Misa con toda una asamblea en oración. También estará ahí cuando recemos en familia antes de cenar, y esta noche en una última oración para dar las gracias al Señor, que nos ha concedido el don de este día para acercarnos un poco más a Él.

¿Cómo podría Dios, que ve lo más profundo de nuestros corazones, no recompensar a mi cuerpo, este siervo bueno y fiel que tan a menudo recuerda a mi alma lo que debe ser, para hacer el bien y agradar a Dios? De pie, despierta mi alma para que permanezca erguida y resucitada ante Dios. Sentado, obliga a Marta, esa parte de mí que siempre está en movimiento, a seguir el ejemplo de María, sentándose a los pies de Jesús para escuchar su palabra. De rodillas, devuelve mi alma a la adoración del Dios Santísimo, a la contrición sincera, a la súplica tenaz por tantas personas que quizá ya no distinguen su derecha de su izquierda, ni la cizaña del trigo...

Mi cuerpo me ha sido dado por el Señor para que sea «*como una encarnación suplementaria*», como decía Santa Isabel de la Trinidad. Así pues, ¡glorifiquemos a Dios en nuestros cuerpos!

Reflexión personal

Somos una unidad indivisible de alma y cuerpo, aunque no siempre en armonía. La expresión corporal es fundamental en nuestra vida espiritual, concretamente, en nuestra oración. La expresión corporal invita el “hombre interior” a la escucha, a la adoración, a la contrición, etc. El gesto exterior convoca la actitud interior, y viceversa. ¿Qué importancia tiene para mí la expresión corporal en la oración? ¿La valoro? ¿Mi cuerpo también reza?

Reflexión comunitaria

En nuestra liturgia comunitaria, ¿valoramos la expresión corporal? ¿Reconocemos que la expresión corporal puede contribuir para que estemos “enteros”, unificados, en la oración y, así, darle más intensidad? ¿Podemos dar algún paso para que la expresión corporal sea más valorada en nuestra liturgia?

15

El combate de la oración

Video

<https://youtu.be/EQ9WW7IF1yA?si=ICLLQewe-qy2O7HA>

Texto

La alegría de la vida es la oración, aunque a veces la oración se convierta en dura lucha. Tenemos una vívida ilustración de ello en la famosa lucha de Jacob con Dios, que duró toda una noche y dejó una huella en el hueso de su cadera para el resto de su vida. Pero salió de ella bendecido. Bendecido por haber sido fuerte frente a Dios y, sobre todo, dispuesto a enfrentarse a la presencia de su hermano Esaú como se había enfrentado a la de Dios (Gn 32,23-33). Al final, la noche de agonía de Jacob prefigura la de Jesús, que tendrá que enfrentarse a una multitud que le guarda un rencor mortal: «¡Padre, si es posible, pase de mí este cáliz! Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya».

Todo cristiano debería tener una tenida de combate en su armario. San Pablo no se anda con rodeos al respecto, cuando escribe a los Efesios: «*Revestíos de la armadura de Dios, para que podáis resistir las maniobras del diablo... Tened siempre en vuestras manos el escudo de la Fe, recibid el yelmo de la Salvación y la espada del Espíritu, es decir, la Palabra de Dios*» (Ef. 6,11...17). ¿Y sabes que, para honrar a la Virgen María, la piedad eclesial llega a compararla con «*un ejército preparado para la batalla*»? En efecto, ella es temible para los demonios y para todas las fuerzas del mal que se alzan contra sus hijos. Ella hace todo lo posible para proporcionar a cada uno de ellos las poderosas armas que necesitan para obtener la victoria del amor y del perdón.

¡Ve a ver a los santos! No encontrarás a ninguno que no haya tenido que luchar en la oración, no sólo para mantenerse firme y no abandonar el campo de batalla cuando surgen los vientos en contra, sino para atacar todas las formas de mentira que envenenan a la humanidad. Recientemente se ha publicado un pequeño libro titulado *Éloge d'une guerrière* (Elogio de una guerrera). Dan ganas de unirse a las tropas del Dios vivo con Teresa del Niño Jesús. No fue la primera en arriesgarse a fondo y no mirar atrás. Susana, Judit, Ester... Catalina de Siena, Edith Stein, Etty Hillesum, son del mismo calibre. No temen a los carros: *¡Cantaré al Señor, pues se cubrió de gloria, caballos y jinetes arrojó en el mar!*

Reflexión personal

No hay oración sin combate. Cuando somos habitados por el miedo, por la confusión o cuando no sentimos nada, cuando no vemos respuesta ni fruto, cuando todo nos invita a desistir, es el momento de permanecer. Sencillamente, permanecer. El arma más poderosa es desarmarse, entregarse y confiar. ¿Cómo vivo la experiencia de la adversidad en la oración? ¿Y si la adversidad fuese un trampolín para los brazos del Padre?

Reflexión comunitaria

Si la oración es un combate personal, entonces la comunidad orante es como un ejército, donde la fuerza del conjunto es muchísimo más grande que la suma de los individuos. En comunidad, ¿somos estímulo unos para otros? ¿somos escuela de oración para los candidatos y demás personas que se acercan a nosotros?

16

Los oscuros buenos movimientos del corazón

Video

<https://youtu.be/tLferJ8Hi7E?si=IXsxGCJ0tOoafREK>

Texto

Quizá conozcas las hermosas páginas de Charles Péguy sobre la oración, en *Le Mystère des Saints Innocents* (El Misterio de los Santos Inocentes). Dios, nuestro Padre, se declara asaltado, e incluso atacado, por una inmensa flota de oraciones y penitencias puestas en marcha por su Hijo para «dividir el torrente de su cólera... atar los brazos de su justicia y desatar los brazos de su misericordia». Encabezando esta armada, «cada Padre Nuestro es como un barco en alta mar». Una segunda flota sigue: son «los Ave Marías que avanzan como galeras inocentes». Luego una tercera, formada por todas las demás oraciones, que son innumerables: las que se rezan en Misa y Vísperas, las oraciones de los monjes que marcan cada hora del día y de la noche, el *Benedícite* que se reza al sentarse a la mesa ante una sopera humeante... Y Dios añade:

«Veo aún otra flota invisible. Son todas las oraciones que ni siquiera se dicen, las palabras que no se pronuncian. Las oigo: esos oscuros movimientos buenos del corazón, que brotan inconscientemente y se elevan hacia mí. Quien los tiene ni siquiera los ve. No sabe nada de ellos, pero yo los recojo, los cuento y los peso...».

Péguy no es un «Padre de la Iglesia», ¡pero tenía razón, según esa rectitud evangélica que no permite que se pierda nada! No se perderán más que las migajas de la multiplicación de los panes, esas innumerables migajas de oración, esos innumerables buenos movimientos del corazón. Día y noche, los ángeles traen a Dios cestas llenas hasta el borde: migajas de oración, el hombre que deja que su mujer le lleve a misa; migajas de oración, la señal de la cruz hecha sin saber realmente lo que se hace; migajas de oración, el mendigo que se sienta en el pórtico de la iglesia como Lázaro en el de la casa del rico; la familia que pone una vela delante de una estatua de la Virgen; todas las personas que tocan y sienten la roca de las apariciones de Lourdes; todos los que llevan una medalla para protegerse de las desgracias de la vida; todos los que escuchan música de iglesia, a veces llorosos, a veces jubilosos... simplemente para sentirse mejor, sean cristianos o no.

Toda esta flota de oraciones invisibles es una con la oración del Hijo de Dios: «¡Abba, Padre! ¡Gloria a ti por los siglos de los siglos!»

Reflexión personal

La oración no siempre está hecha de palabras o, incluso, de una clara intencionalidad. La oración está conectada con los movimientos profundos de nuestro corazón, de los cuales no siempre somos conscientes. Sin embargo, son la expresión de la verdad de nuestro ser, un ser en búsqueda de Dios. ¿Cómo vivo este “más allá” de la oración explícita? Para nosotros, que tendemos a racionalizarlo todo, ¿qué nos dice esto? ¿qué aprendemos?

Reflexión comunitaria

Cómo comunidad, ¿podemos aprender algo con las palabras que Péguy pone en boca de Dios, concretamente en la forma cómo miramos a los que no tienen una fe explícita y a cómo los acogemos cuando se acercan a nuestros monasterios?