

ORACIÓN: RESPIRACIÓN ESPIRITUAL

Respiración espiritual: Debemos tomar “la respiración profunda de la oración” cada día. El alma necesita la oración como el cuerpo necesita oxígeno.

Lectio Divina opcional para la oración

1. Leer Juan 15:5–11.
2. Meditar en las palabras.
3. Hablar con Cristo sobre este pasaje.
4. Descansar y escuchar en la presencia de Dios.
5. Compartir en grupo.

“Si estás demasiado ocupado para orar, ¡estás demasiado ocupado!”(1)

Esta fue la respuesta de Santa Teresa de Calcuta a quienes le hablaban sobre la abrumadora cantidad de trabajo en sus vidas. Probablemente hubo muchos momentos en que sus hermanas, las Misioneras de la Caridad, se sintieron desbordadas al entregar sus vidas para cuidar a los más pobres entre los pobres en todo el mundo. Pero en 1973, la Madre Teresa tomó una decisión radical sobre cómo las hermanas emplearían el poco tiempo que tenían cada día, de una manera nueva y extraordinaria.

Las hermanas ya estaban muy comprometidas con la oración. Como parte de su rutina habitual, se detenían a orar muchas veces al día: Oración de la mañana, Misa, Oración de mediodía, Oración de la tarde y diversas devociones. Pero en 1973, la Madre Teresa introdujo en su horario diario una “Hora Santa”: una hora de oración en adoración eucarística, modelada según la oración de Jesús en el Huerto de Getsemaní.

Desde una perspectiva práctica, tal medida parece contraintuitiva. Estas hermanas realizan algunos de los trabajos más difíciles del mundo, cuidando a los más pobres de entre los pobres alrededor del globo. Con tanta necesidad y tanto trabajo por hacer, ¿por qué dedicar una hora adicional a la oración cada día?

A esa inquietud, la Madre Teresa respondió: “Si no nos tomamos tiempo para orar, no podríamos hacer este trabajo.”(2) También describió los efectos de ese tiempo de oración en su comunidad: “Esta hora de intimidad con Jesús es algo muy bello. He visto un gran cambio en nuestra congregación desde el día en que empezamos a tener adoración todos los días. Nuestro amor por Jesús es más íntimo. Nuestro amor los unos por los otros es más comprensivo. Nuestro amor por los pobres es más compasivo.”(3)

Si nuestra vida carece de oración, es como una casa sin cimientos.

Santa Teresa de Calcuta claramente tenía una mirada sobrenatural sobre su vida. Sabía que su obra dependía no principalmente de su propio talento, habilidad, planificación y esfuerzo, sino de permitir que Dios obrara a través de ella. Sabía cuánto necesitaba a Dios, y por eso se entregó a la oración cada día. Estaba convencida de que, por sí sola, podría lograr muy poco, porque el propio Jesús dice: “sin mí no podéis hacer nada” (Jn 15:5).

Discusión: ¿Qué te llama la atención del compromiso de Santa Teresa de Calcuta con la oración? ¿Has intentado alguna vez hacer de la oración una parte diaria de tu ajetreada rutina? ¿Cómo te fue?

RESPIRACIÓN ESPIRITUAL

Necesitamos tiempo para orar cada día si queremos crecer espiritualmente. El alma necesita la oración como el cuerpo necesita oxígeno. Para ser llenos más de la vida de Cristo, necesitamos tomar lo que el Papa Francisco ha llamado “la respiración profunda de la oración.”(4)

Pero, ¿qué es exactamente la oración? La gran santa de la oración, Santa Teresa de Ávila, dijo: “La oración mental no es otra cosa, a mi juicio, que estar tratando de amistad con Dios, conversando a menudo en secreto con aquel que sabemos que nos ama.”(5) La oración no es una fórmula complicada ni una serie de pasos rígidos; es nuestra relación misma con Dios. Según el Catecismo, “la oración es la comunidad viva de los hijos de Dios con su Padre” (CIC 2565).

Cuando hacemos de la oración diaria una prioridad, nuestras vidas mejoran. Recordamos nuestra identidad como hijos de un buen Padre celestial, y todo lo que hacemos —nuestro trabajo, relaciones, responsabilidades— se enriquece con el Espíritu de Cristo. En lugar de depender de nuestras propias capacidades, esfuerzos y planes, será Cristo quien resplandezca a través de nosotros, llenándonos de la gracia para vivir la vida de formas mucho más satisfactorias de lo que podríamos lograr por nuestra cuenta.

Sobre todo, la oración no es tanto lo que hacemos como aquello que Dios inicia al poner un deseo por él en nuestro corazón. Puso ese deseo de orar en nosotros porque anhela nuestro tiempo, nuestra atención y nuestro amor. “Jesús tiene sed; su petición nace de las profundidades del deseo de Dios por nosotros. Seas o no consciente, la oración es el encuentro de la sed de Dios con la nuestra. Dios tiene sed para que tengamos sed de él” (CIC 2560).

Dar el paso para comenzar una vida de oración diaria puede intimidar. Pero estos tres principios te pueden ayudar a empezar.

Constante

Primero, debemos ser *constantes*. La mayoría de las grandes cosas en la vida surgen por una rutina y un esfuerzo constante. Piensa en los atletas que entrenan para competir. Practican las mismas acciones repetidamente, cada día, para dominar los hábitos de su deporte. Tienen un régimen de entrenamiento constante que les permite tener éxito. Sin constancia, les cuesta triunfar.

Necesitamos algo similar para nuestra vida de oración. Cuando empiezas, no te preocupes demasiado por todos los detalles de la oración. Para comenzar, simplemente asegúrate de tener un tiempo y una rutina de oración constante cada día. Aunque solo puedas orar diez minutos, busca la manera de hacerlo a diario para que formes el hábito y, mediante el hábito, construyas tu relación con Dios.

Al intentar crear el hábito de la oración, tu constancia será puesta a prueba por horarios ocupados, prioridades en competencia o incluso sentimientos de aburrimiento o frustración. En esos momentos, necesitarás perseverancia para continuar en la vida diaria de relación con Dios.

Silencio

Segundo, necesitamos *silencio* en el corazón. Cuando conversamos con amigos, queremos su atención completa. Lo mismo ocurre en la gran conversación de la oración. Dios quiere nuestra atención plena. Quiere oír lo que está en nuestro corazón —lo que estamos viviendo, nuestras esperanzas, sueños, miedos, heridas y necesidades. También quiere hablarnos por medio de sus palabras en las Escrituras, los santos u otros libros devocionales que usemos en la oración. Quiere alentarnos, consolarnos y movernos.

Pero si no tenemos suficiente silencio en el alma, no podremos hablarle ni escuchar lo que nos quiere decir. Busca un lugar tranquilo —por ejemplo, tu cuarto, una capilla, al aire libre— donde sea menos probable que te distraigan. Deja el teléfono o apágalo para evitar las distracciones de notificaciones constantes.

Sencillo

Tercero, necesitamos un plan de oración *sencillo*.

Mucha gente pregunta: ¿qué se supone que debo hacer en la oración? Aunque existen muchos enfoques y técnicas, cuando empiezas lo mejor es mantenerlo simple. Tras aquietarte y reconocer la presencia de Dios, dedica un tiempo a leer: quizá unos versículos de la Biblia, unas líneas de un

santo, pasajes de un libro devocional como *In Conversation with God* o *The Imitation of Christ*, o meditaciones de publicaciones como *Magnificat*. Luego, ten una conversación simple con Dios sobre lo que está pasando en el pasaje y cómo se relaciona con tu vida. Dile al Señor aquello que te llamó la atención. Pregúntale algo al respecto. Reflexiona cómo podría aplicarse a tu vida ahora mismo. Háblale y tómate un tiempo en silencio para escuchar. Finalmente, toma lo aprendido en la oración y haz una resolución sobre cómo quieres vivir mejor.

Sin mí no podéis hacer nada.

Discusión: ¿Cómo has orado en el pasado? ¿Qué te ayudó a conversar con Dios?

LECTIO DIVINA

Una manera simple y poderosa de comenzar a orar es con un método llamado *Lectio Divina*, que significa “lectura divina.” Es una forma cristiana tradicional de orar con la Sagrada Escritura. El Papa Benedicto XVI dijo una vez: “Si [la *lectio divina*] se promoviera eficazmente, esta práctica traería a la Iglesia —estoy convencido— una nueva primavera espiritual.”(6)

La *Lectio Divina* consta de cuatro etapas:

1. **Lectio (leer)**. Elige un pasaje breve y léelo lentamente y con devoción. Fíjate en una palabra o frase que te llame la atención.
2. **Meditatio (meditar)**. Lee el pasaje otra vez y detente a reflexionar en la parte que te llamó la atención. Considera en oración el significado de la palabra o frase y por qué te impactó.
3. **Oratio (orar)**. Lee el pasaje por tercera vez y luego dirígete al Señor y háblale sobre el pasaje. Pregúntale qué quiere que aprendas y cómo te invita a cambiar o acercarte más a él.
4. **Contemplatio (contemplación)**. En esta etapa final, descansa en la presencia de Dios y en las gracias, ideas, consuelos o retos que recibiste durante este tiempo de oración. Agradécele por cómo te habló y decide permanecer cercano a él.

Este modelo de oración, cuando se practica regularmente, te ayudará a aprender a escuchar la voz de Dios, encontrarte más profundamente con él en las Escrituras y conformar tu vida más a Cristo. Como explica el Catecismo, “Busca en la lectura y hallarás en la meditación; llama en la oración mental y la contemplación te será abierta” (CIC 2654).

PONTE EN ACCIÓN

Tómate un momento para practicar la Lectio Divina según los pasos anteriores. Considera usar el pasaje opcional que aparece al inicio de este artículo.

Luego, fija una meta y planea cómo incorporar algo de tiempo de oración diaria en tu vida. Empieza de forma sencilla y elige algo alcanzable que puedas hacer cada día. Una gran manera de formar el hábito de la oración es orar a la misma hora y en el mismo lugar que alguien que ya ora cada día. Eso añade responsabilidad inmediata para mantener tu compromiso. Al principio, esa persona puede incluso compartir cómo ora para que sigas aprendiendo.

Al final de este artículo encontrarás el Reto de Oración de FOCUS. La meta es sencilla: orar cada día durante 30 días con un pasaje de la Escritura. Usualmente, los hábitos se forman al hacer algo con constancia durante un mes; al completar el Reto de Oración, tendrás muchas más posibilidades de hacer de la oración, y de una amistad más profunda con Dios, una parte fundamental de tu vida. Si quieres aceptar este reto, haz un plan y ponte en marcha, ¡posiblemente con un amigo para mayor responsabilidad!

CONCEPTOS CLAVE

Respiración espiritual: Debemos tomar “la respiración profunda de la oración” cada día. El alma necesita la oración como el cuerpo necesita oxígeno.

Relación: La oración es la relación con Dios (CIC 2558).

3 principios para la oración diaria: Constante, Silencio, Sencillo

RECURSOS ADICIONALES

1. *Time for God* — Fr. Jacques Philippe
2. *WRAP Yourself in Scripture* — Karen L. Dwyer
3. *Meditation and Contemplation* — Timothy M. Gallagher, O.M.V.
4. *Pocket Guide to Adoration* — Fr. Josh Johnson
5. CIC 2560–2865: “Oración cristiana”

Notas

(1) Jim Towey, “It All Begins with Prayer,” *Columbia* (julio de 2010): 13, <https://www.kofc.org/un/en/resources/mother-teresa/columbia-excerpts072010.pdf>.

(2) Joyce Coronel, “Too Busy to Pray? Finding Time for God Brings Peace,” *Catholicsun.org* (14 de mayo de 2012): <https://www.catholicsun.org/2012/05/14/too-busy-to-pray-finding-time-for-god-bringspeace/>.

(3) Mother Teresa, *No Greater Love* (California: New World Library, 1995), 154.

(4) Francisco, *Evangelii Gaudium*, consultado el 25 de febrero de 2020, vatican.va, 262.

(5) Santa Teresa de Ávila, *The Way of Perfection*, trad. Kieran Kavanaugh, O.C.D. y Otilio Rodríguez, O.C.D. (Washington, D.C.: ICS Publications, 2000).

(6) Benedicto XVI, “Discurso de Su Santidad Benedicto XVI a los participantes en el Congreso Internacional organizado para conmemorar el 40.º aniversario de la Constitución dogmática sobre la Revelación Divina ‘Dei Verbum,’” consultado el 25 de febrero de 2020, vatican.va.