

# **Una vida de oración**

**Pautas para los hombres**

POR

Padre Peter John Cameron, O.P.

Editor General

Padre Juan-Diego Brunetta, O.P.

Director del Servicio de Información Católica  
Consejo Supremo de los Caballeros de Colón

*Imprimatur*

John Cardinal O'Connor  
Arzobispo de Nueva York  
4 de octubre de 1999

Copyright © 2000 por el Consejo Supremo de los Caballeros de Colón  
Derechos reservados.

Scripture selections are taken from the New American Bible,  
copyright © 1970 by the Confraternity of Christian Doctrine,  
Washington, D.C. 20017. All rights reserved.

Citations from the Catechism of the Catholic Church are taken from  
the Catechism of the Catholic Church for the United States of  
America, copyright © 1997 by the United States Catholic  
Conference, Inc., Libreria Editrice Vaticana. All rights reserved.

On the Family (Familiaris Consortio), Apostolic Exhortation by Pope  
John Paul II, Dec. 15, 1981, Washington, D.C.: United States Catholic  
Conference, 1982.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or  
by any means, electronic or mechanical, including photocopying,  
recording, or by information storage and retrieval system, without  
permission in writing from the publisher. Write:

Knights of Columbus Supreme Council  
1 Columbus Plaza  
New Haven, CT 06510-3326

[www.fathersforgood.org](http://www.fathersforgood.org)  
[fatherhood@kofc.org](mailto:fatherhood@kofc.org)

Printed in the United States of America

## **Acerca de la serie de folletos de “San José”**

Los folletos de la Serie San José son parte de una nueva iniciativa de Caballeros de Colón para alcanzar a aquéllos hombres que se llaman “Padres para Siempre”. Los temas de esta serie incluyen oraciones, virtudes masculinas, modelos santos y consejos prácticos y guía para los padres de hoy en día. El objeto es preparar e inspirar a los hombres al enfrentarse con los desafíos del diario vivir, tanto en el trabajo como en sus casas y acercarlos más a su fe y a sus familias. Para más información, visite [www.fathersforgood.org](http://www.fathersforgood.org)

## **Sobre el autor**

Padre Peter John Cameron, O.P., es el editor fundador de Magnificat y autor de cinco libros sobre espiritualidad. Enseña prédica en la Casa de Estudios Dominica en Washington, D.C.

## **¿Qué es la oración? ¿Por qué debo rezar?**

Para contestar la pregunta “¿Qué es la oración?”, debemos comprender que nuestra búsqueda nos lleva, no a una actividad, sino a un modo de ser. La oración es una disposición más que una función. Sin duda, la oración, según dice el Catecismo de la Iglesia Católica (CEC) es “una relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero... la relación viva de los hijos de Dios con su Padre” (nn. 2558, 2565). Para comprender el significado de la oración debemos estar dispuestos a ser consumidos por el don infinito del amor divino de Dios. Al igual que María en la Anunciación, debemos estar ansiosos de responder personalmente a esa total entrega, con todo nuestro corazón, alma, mente y todas nuestras fuerzas.

En efecto, la oración significa estar de pie ante Dios y levantar nuestra mente y nuestro corazón a Él con atención y devoción reverente. La oración es el camino de gracia al que entramos dentro del latido incesante de la verdad viva y la inefable bondad de Dios. La oración es el ofrecimiento piadoso de la totalidad de nuestro ser en el Espíritu Santo al Padre por medio de Jesucristo.

Como la oración compromete y expresa nuestra relación con Dios, la comunicación es la esencia de la oración. Porque la forma en que las personas que se aman profundizan su vínculo de caridad del uno con el otro es compartiendo la vida interior de ambos en auténtico y generoso intercambio de palabras, gestos y sentimientos. La conversación de la oración profundiza nuestra intimidad con Dios atrayéndonos a la comunicación con Él que nos lleva a la comunión final. Funciona como un acto inspirado de amor mediante el cual

nos unimos profundamente con Dios. En el proceso, la oración nos somete al Señor a quien amamos, de modo que, según dice Santa Teresa de Ávila “de algún modo la voluntad se une a la voluntad de Dios”.

El encuentro misterioso de la oración tiene cinco formas básicas:

- Adoración
- Petición de perdón
- Intercesión
- Acción de gracias
- Alabanza

La adoración exalta la grandeza de Dios, el Creador y Protector, en espíritu de humildad y reverencia. La benévola generosidad de Dios nos obliga a bendecir a Aquél que sigue siendo la fuente de cada bendición en nuestra vida. La oración de petición reconoce nuestra dependencia en Dios Padre, especialmente según ésta nos impulsa a volver a Él en espíritu de arrepentimiento y contrición, pidiendo perdón. Mediante la oración de intercesión nos entregamos a la misericordia de Dios, especialmente presentando ante el Padre las inquietudes de los necesitados. La oración de acción de gracias expresa la gratitud propia de toda persona madura y honesta, especialmente cuando le viene a la mente la obra redentora de Jesús que nos salvó y nos liberó. Finalmente, según lo explica el Catecismo, la oración de alabanza “le canta a Dios por Él mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que Él es” (n. 2639).

En resumen, estas cinco formas diferentes de oración nos permiten amar a Dios por lo que ha creado, amar a Dios por su misericordia compasiva, amar a Dios por su presencia y asistencia en nuestras vidas, amar a Dios por su ternura redentora, y amar a Dios por Él mismo.

Pero, ¿por qué debemos rezar? Necesitamos la oración para estar atentos a Dios y de su importancia vital en nuestra vida. Según nos señala San Gregorio Nacianceno: “Debemos recordar a Dios con más frecuencia de la que respiramos”. De la

misma forma como no podemos permanecer vivos sin respirar, así tentamos a la muerte sin la oración. La oración protege nuestra sólida relación dadora de vida con Dios, cuyo Espíritu nos salva de caer en la esclavitud del pecado. La oración asegura que nuestro más preciado tesoro es nuestra amistad con Jesús. Según nos lo recordó el Señor: "Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón" (Mateo 6, 21). Es necesario recordar que la oración no mantiene a Dios "al día" respecto a nuestra vida. Según nos lo señala el Catecismo: "Nuestro Padre sabe bien lo que nos hace falta antes de que nosotros se lo pidamos, pero espera nuestra petición porque la dignidad de sus hijos está en su libertad" (n. 2736). Necesitamos rezar a fin de que ejercitemos nuestro libre albedrío de modo que demuestre que nuestro deseo fundamental es ser uno con Dios. En la oración descubrimos nuestra verdadera dignidad, "porque Dios nos ha puesto en el mundo para conocerle, servirle y amarle, y así ir al cielo" (n. 1721). La oración nos mantiene realistas en cuanto a nuestras limitaciones e impotencias. Según afirma Santa Teresita de Lisieux, la "Florecita": "Es la oración, es el sacrificio los que me dan toda mi fortaleza; éstas son las armas invencibles que Jesús me ha dado".

La oración purifica y refina nuestra vida según va depurando las distracciones, decepciones y desilusiones del mundo. La oración provee una base firme para construir y darle forma a todas las otras relaciones de nuestra vida. La oración nos hace ver que no estamos solos en nuestra vida de fe. Porque la oración no sólo nos acerca a Dios, sino que nos une a cada alma pura que ama a Dios al igual que nosotros. La oración gentilmente nos recuerda que nunca se puede llegar a Dios sólo con el pensamiento. Se alcanza a Dios sólo con amor ardiente. Necesitamos el abrazo de la oración para encontrar la verdad y la felicidad que nunca cesamos de buscar.

### **Cómo y qué rezar**

¿Cómo comenzamos a rezar si nunca antes hemos rezado?

Antes de explorar los métodos de varias formas de oración, deberemos comprender una verdad fundamental sobre la oración que el Catecismo nos aclara: “Esta iniciativa de amor del Dios fiel es siempre lo primero en la oración, la iniciativa del hombre es siempre una respuesta. A medida que Dios se revela, y revela al hombre a sí mismo, la oración aparece como un llamamiento recíproco” (n. 2567). Por lo tanto, nuestra principal responsabilidad en la oración es estar disponibles y ansiosos de responder al ofrecimiento de Dios de un amor que se entrega y perfecciona nuestra semejanza.

Nos disponemos a ser personas de oración al hacer que la verdad del amor de Dios por nosotros sea la fuerza que gobierna nuestras vidas. De esta forma, toda oración permanece esencialmente como una dinámica de recibir el amor divino y de responder a ese don haciendo nuestro propio acto de amor a Dios. Este es ese constante acto de amor a Jesús que permanece esencial a toda buena oración, no importa su forma. Puesto que un acto devoto de amor a Dios reconoce con gratitud su amor por nosotros, nos eleva dirigiendo nuestra energía hacia las Divinas Personas de la Trinidad. Por eso, el rezar no es meramente “pensar” en Dios. Sin embargo, cada vez que no estamos realmente considerando el amor de Dios, no estamos amándolo realmente. Por lo tanto, rezamos al hacer un constante ofrecimiento activo de nuestro corazón que nos hace salir de nosotros mismos y entrar en el Sagrado Corazón de nuestro Amado.

Nuestro incesante acto de amor nos mantiene con vida, no en nosotros mismos, sino en Jesús. San Pablo nos recuerda: “No vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí” (Gálatas 2, 20). Tan pronto como abandonamos nuestro acto de amor, peligrosamente retrocedemos hacia dentro de nosotros mismos; los temores nos dominan; somos tentados a confiar en nuestras propias ideas y obstinación en vez de en Dios. Para poder ser felices en esta vida y prepararnos para la vida eterna, debemos rezar.

La forma de comenzar a rezar, entonces, es poner todas

las cosas que nos molestan en manos de Dios con la humildad, dependencia y confianza del recaudador de impuestos en el templo quien rezaba: “¡Oh Dios! ¡Ten compasión de mí, que soy pecador!” (Lucas 18, 13) Esa es la base indispensable de toda oración auténtica, según lo descubrió el famoso cristiano de The Way of the Pilgrim [El camino del peregrino]. Este campesino sin nombre del siglo XIX cruzó Rusia y entró en un estado de gran santidad simplemente recitando la Oración de Jesús: “Señor Jesucristo, Hijo del Dios vivo, ten piedad de mí, que soy un pecador.” Al aprender a rezar, es crucial que sigamos sus pasos.

El Dulce Nombre de Jesús permanece como la clave dada por Dios para toda verdadera oración cristiana. Porque “decir ‘Jesús’ es invocarlo desde nuestro propio corazón... No hay otro camino de oración cristiana que Cristo. Sea comunitaria o individual, vocal o interior, nuestra oración no tiene acceso al Padre más que si oramos ‘en el nombre’ de Jesús” (CEC 2666, 2664). Y el Catecismo nos asegura que todos podemos rezar siempre de esta forma: “La oración es posible ‘en todo tiempo’ porque no es una ocupación al lado de otra, sino la única ocupación la de amar a Dios, que anima y transfigura toda acción en Cristo Jesús” (n. 2668).

Entonces, en la práctica, ¿cómo hacemos esto? Primero, separa 15 ó 20 minutos de tu día cuando no estés abrumado por distracciones, interrupciones u otras obligaciones. Busca un lugar tranquilo, solitario, y conságralo a la oración colocando en éste un crucifijo, un icono, una imagen, estampa, etc. Siéntate en una silla cómoda... pero no demasiado cómoda. Coloca ambos pies en el piso y tus manos en la falda. Relájate. Respira despacio y profundamente. Cierra los ojos. Entonces comienza a recitar suavemente – o sólo en tu corazón – la Oración de Jesús.

No te sorprendas de lo que pudiera suceder. Por ejemplo, tu corazón puede comenzar a acelerarse, haciendo que te pongas nervioso o agitado. O, podrían tronar miles de distracciones perturbadoras. O quizás no sentirás absolutamente nada. No

importa. Mantén tu corazón y tu mente serenamente fijos en el Nombre de Jesús. Y mantente así, en sus brazos, hasta que pasen los 20 minutos. Sin embargo, si nos interrumpen antes de tiempo, no hay que preocuparse. Porque el peregrino nos lo asegura: “un solo minuto pronunciando el Nombre de Jesucristo sobrepasa a muchas horas perdidas en la pereza”. Luego, mientras estamos envueltos en nuestros quehaceres, debemos continuar pronunciando el Nombre de Jesús en silencio, no importa dónde estemos o lo que estemos haciendo, hasta que tengamos la oportunidad de meditar otra vez.

El incesante acto de amor es perfeccionado según aprendemos las oraciones sagradas tradicionales de la Iglesia. Todo católico debería saber de memoria: el Padre Nuestro, el Ave María, el Gloria al Padre, el Gloria y la Profesión de Fe de la Misa, el Credo de los Apóstoles, el Ven Espíritu Santo, las Alabanzas Divinas, el Te Deum, el Oh, Sagrado Banquete, el Acto de Contrición, la oración antes y después de las comidas, el Magnificat, el Angelus, el Regina Coeli, la Salve, el Memorare, la Oración de Fátima. Hay muchos libros buenos disponibles que tienen estas oraciones (incluyendo nuestro folleto Tiempo de Oración, #309) al igual que instrucciones de cómo rezar el Rosario, el Vía Crucis, las letanías y novenas.

En resumen, rezar es tan fácil como respirar. Según nos lo recuerda el autor de El camino del peregrino:

En realidad, rezar significa dirigir nuestro corazón y nuestra mente a tener presente a Dios constantemente, a caminar en su presencia divina, a despertar en nosotros el amor de Dios por medio de la meditación y a pronunciar el Nombre de Jesús en armonía con nuestra respiración y con los latidos de nuestro corazón.

### **Cómo desarrollar una vida de oración más profunda**

Hacer la pregunta “¿Cómo puedo desarrollar una vida de oración más profunda?” es en realidad preguntar “¿Cómo puedo amar más a Dios?” Uno de los tratados sobre la oración más importante de todos los tiempos es el pequeño libro anóni-

mo del siglo XIV titulado *The Cloud of Unknowing* [La nube de la ignorancia]. En sus primeras páginas se hace la advertencia que nadie deberá leerlo a menos que esté profundamente comprometido a seguir a Cristo a la perfección. El crecimiento en la oración y el amor de Dios no es para “murmuradores, criticones, entremetidos o simples curiosos”. Más bien, el ascenso en la vida espiritual requiere una devoción y entrega dignos de lo divino.

Es decir, para poder entregarnos más a Dios en amor y oración debemos reconocer que es el mismo Dios quien primero nos insta a pedirle una vida de fe más profunda. Ese deseo ardiente en nosotros es un reflejo del deseo propio de Dios. Es Dios mismo quien nos anima a rezar con más significado y a amarle con más autenticidad. En todo lo que hagamos para buscar el amor de Dios, estamos motivados por el amor de las tres Divinas Personas entre sí y su amor por nosotros. Para poder amar más a Dios, debemos estar más dispuestos a recibir el amor de Dios.

Por lo tanto, para profundizar nuestra vida de oración debemos pedir la gracia. Eso significa pedirle deliberada y directamente a Jesús que nos ame, porque sólo su amor puede hacernos dignos de su amor. San Columbano una vez rezó: “Amado Salvador, inspira en nosotros la profundidad del amor apropiado para que lo recibas como Dios. Para que tu amor pueda llenar todo nuestro ser, poséenos totalmente, y llena todos nuestros sentidos, para que no conozcamos otro amor sino el amor a ti que eres eterno”.

Al mismo tiempo, debemos estar dispuestos a aceptar el misterio de la Providencia de Dios infaliblemente obrando en nuestra vida. La madurez en la vida espiritual permanece como el fruto del santo desprendimiento mediante el cual nos abandonamos a la voluntad de Dios, momento a momento, con la confianza y la paz que nos viene de la Resurrección. Rezamos mejor y refinamos nuestra relación con el Señor mientras más nos sometemos a la verdad de que sólo Dios provee lo que necesitamos para amarlo profundamente en esta vida.

Entonces estamos dispuestos a aceptar lo que el Señor provea, no importa la forma que tome... hasta la cruz.

Tal disposición santificada nos permite progresar de una forma de oración meditativa a una más contemplativa. En la meditación, le permitimos al Espíritu Santo que ilumine nuestras mentes de modo que podamos meditar con devoción varias verdades, misterios, proposiciones, sucesos, desafíos y otros aspectos de la fe. En la contemplación hasta nuestra mente se torna apacible y sosegada. La contemplación es un tiempo para simplemente estar con el Amado en amorosa comunión y silencio.

Desafortunadamente, no nos es fácil encerrar nuestros pensamientos. Y por eso, el autor de *La nube* sugiere que los que nos hemos entregado a la dirección y protección de la Providencia de Dios, simplemente le confiemos a Dios todas nuestras distracciones, recuerdos, tentaciones, ansiedades y preocupaciones. La contemplación nos llama a desprendernos de ellas... a permanecer quietos y saber que Dios es Dios. No podemos entrar a la oración contemplativa sin confesar que Dios – no nosotros – está en control. Y así *La nube* nos instruye a disipar nuestras obsesiones “acudiendo a Jesús con un anhelo ardiente”.

Sólo entonces la serenidad contemplativa es posible. Es entonces que estamos abiertos a concentrar nuestro amor en Dios y a sentirnos confiados al estar conscientes de su presencia envolvente. Sin embargo, el autor nos advierte que al comienzo no es extraño que no sintamos nada sino cierta clase de oscuridad en nuestra mente. Podremos sentir que no sabemos ni sentimos nada, sólo una fiel inclinación hacia Dios en lo profundo de nuestro ser. Y la contemplación auténtica se siente satisfecha con eso.

Al mismo tiempo, la devoción y entrega requeridas por la madurez espiritual nos impulsan a poner en acción nuestra contemplación compartiendo con los demás los frutos de nuestra contemplación. San Juan escribe: “En esto hemos conocido lo que es amor: en que Él dio su vida por nosotros. También

nosotros debemos dar la vida por los hermanos. Si alguno que posee bienes de la tierra, ve a su hermano padecer necesidad y le cierra su corazón, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?" (1 Juan 3, 16-17) Un admirador de Gerard Manley Hopkins en una ocasión preguntó al gran poeta jesuita cómo él podría llegar a amar a Dios con el mismo ardor que su poesía lo manifestaba con tanta elocuencia. El Padre Hopkins simplemente replicó: "Da limosnas". En otras palabras, si queremos amar más a Dios, debemos compartir generosamente con los necesitados el amor que ya Él nos ha dado.

Para concluir, el deseo de profundizar nuestra vida de oración es una señal que confirma que hemos comprendido el significado más genuino de la vida. Porque, según nos dice el Hermano Lorenzo de la Resurrección, el fin último y la vocación mayor de la persona es "convertirse en los mejores adoradores de Dios que nos sea posible".

### **Cómo integrar la oración personal con la Misa**

El Catecismo de la Iglesia Católica nos recuerda que la liturgia de la Iglesia "introduce a los fieles en la nueva vida de la comunidad e implica una participación 'consciente, activa y fructífera' de todos" (n. 1071). Una forma importante con la que podemos cumplir con esta llamada a participar es mediante una ferviente vida de oración que procede de la liturgia. El Catecismo enseña que "en la liturgia toda oración cristiana encuentra su fuente y su término. Por la liturgia el hombre interior es enraizado y fundado en 'el gran amor con que el Padre nos amó' en su Hijo Amado. Es la misma 'maravilla de Dios' que es vivida e interiorizada por toda oración" (n. 1073).

La liturgia de la Iglesia hace presente y comunica el misterio de la salvación. Esa experiencia de misterio "se continúa en el corazón que ora.... La oración interioriza y asimila la liturgia durante su celebración y después de la misma" (n. 2655). Pero ¿cómo progresamos de participación en la Misa a la práctica de la oración privada de modo que promueva continuidad, balance e integración espiritual?

La respuesta aparece en el mismo plan de la Misa. Mientras meditamos en el Ordinario de la Misa descubrimos un remedio para el trastorno, confusión y desorden de nuestras vidas. La estructura de la Misa revela el ritmo, patrón y proceder apropiado de toda vida cristiana enmendada. La forma de la Misa que celebramos manifiesta la forma en que rezamos en privado. Según consideramos las partes de la Misa en su secuencia adecuada, vemos cómo, en conjunto, éstas representan un modelo completo y orgánico para nuestra vida de oración.

La forma en que comenzamos la Misa sirve de base para toda oración. Al persignarnos con la señal de la cruz sostenemos – hasta con el gesto físico – que estamos unidos personalmente a la Pasión de Cristo. La bendición con la que comenzamos significa que la cruz de Jesús permanece como la fuente de cada bendición en nuestras vidas. Al mismo tiempo, al hacer la señal de la cruz en nuestro cuerpo, reafirmamos que nuestra oración es una participación en el sacrificio de Cristo. Es nuestro privilegio entrar a ese sacrificio con todo nuestro espíritu, alma y cuerpo.

Al señalar nuestros cuerpos con la cruz de Jesús, pronunciamos el nombre de Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo. El Catecismo nos recuerda que un nombre expresa la esencia, la identidad de la persona y el sentido de su vida (n. 203). Comenzamos a rezar, no en nuestro nombre, sino en el Nombre de la Santísima Trinidad en quien encontramos la identidad genuina y el significado auténtico de nuestra vida. Esta acción es un fervoroso reconocimiento a la verdad de que Dios “manifestará su Santidad revelando y dando su Nombre, para restituir al hombre ‘a la imagen de su Creador’” (n. 2809).

Ese honor nos llena de absoluta confianza en la misericordia de Jesús, lo que nos lleva a colocar nuestros pecados ante el Señor en súplica de perdón. Tal postura de humilde conocimiento propio permanece como la base de toda oración auténtica. Porque un sentido de pecado saludable que nos mantiene conscientes de nuestra propia imperfección y nues-

tra nada también nos recuerda cómo cada estímulo a la oración permanece como una invitación a renovar nuestra confianza en la ternura y compasión de Dios. Al igual que en el Gloria, devotamente manifestamos nuestra alabanza a Dios por su gracia redentora.

Así como el rito penitencial nos lleva a la liturgia de la Palabra, del mismo modo nuestra oración preliminar de contrición nos dispone para la lectio divina: una lectura reverente y reflexión sobre los textos sagrados. Cuando la Sagrada Escritura se lee en la Iglesia, Cristo mismo está presente en su palabra, pues es Él mismo el que habla (CEC, n. 1088). Mediante nuestra atención a la presencia dinámica del Señor en la palabra de Dios, escuchamos a Jesús animándonos, guiándonos y consolándonos en nuestra oración. Nosotros confirmamos en la palabra de Dios para profundizar en nuestra fe mediante la docilidad y receptividad.

Nuestra ardiente meditación en la Buena Nueva da fruto en nuestra oración de intercesión. Mientras más estudiamos la verdad divina, con más ardor pedimos que la bondad de Dios toque las vidas de todos, especialmente de los más necesitados. La fe madura expresa los beneficios de la contemplación en las obras de caridad, principalmente en la oración. La oración intercesora nos saca de nuestra propia complacencia y egocentrismo. La oración de petición expresa un afectuoso interés en que el prójimo puede beneficiarse de las mismas gracias que hemos recibido.

Tal progreso en la oración poco a poco cambia nuestro enfoque en los dones abundantes de Dios a lo que nosotros mismos podamos ofrecer en la fe. En la Misa, el pan y el vino son presentados con la oración: “Señor, te pedimos que nos recibas y aceptes el sacrificio que te ofrecemos con corazón humilde y contrito”. El amor de Dios que ha llenado nuestros corazones nos mueve ahora en la oración privada a hacer también un ofrecimiento agradable de nosotros mismos a Dios.

Entonces, en sosiego y amor contemplativo, permanecemos silenciosamente unidos con el Amado, debitándonos en

su intimidad y paz. Con profunda gratitud, recordamos los muchos favores y bendiciones que han transformado nuestras vidas. Y en comunión silente nos ofrecemos en consagración a nuestro Salvador de modo que Él pueda moldearnos cada vez más en su imagen divina. Nuestra recitación del Padre Nuestro demuestra cuánto nos hemos perfeccionado en la imagen del Hijo.

En resumen, cada vez que necesitemos ser guiados en nuestra vida de oración, sólo tenemos que mirar al culto de la Misa para refrescar los elementos claves de la oración, para restaurar las prioridades de nuestra vida y demostrarnos la forma de unión más profunda con Dios. Porque, según devotamente nos consagramos al santo sacrificio de la Misa, nos reafirmamos más en el amor del Padre mediante nuestra inter-nalización de la liturgia de la Iglesia.

### **Cómo separar la oración individual y la oración en familia dentro de la vida familiar**

El Catecismo de la Iglesia Católica da énfasis a la importancia de la oración en familia:

“La familia cristiana es el primer ámbito para la educación en la oración. Fundada en el sacramento del Matrimonio, es la ‘iglesia doméstica’ donde los hijos de Dios aprenden a orar ‘en Iglesia’ y perseverar en la oración. Particularmente para los niños pequeños, la oración diaria familiar es el primer testimonio de la memoria viva de la Iglesia que es despertada pacientemente por el Espíritu Santo” (n. 2685).

Para poder comprender cómo separar la oración individual y la oración en familia dentro de la vida familiar, podríamos considerar tres aspectos claves de la vida familiar: relaciones, tiempo y cambio.

La combinación de diversos parentescos dentro de la familia afecta la forma en que rezan los miembros tanto individualmente como en familia, comenzando con la relación entre padres e hijos. El teólogo Hans Urs von Balthasar señala

que, al comienzo, los niños no pueden distinguir entre la bondad divina absoluta y la bondad de criaturas que encuentran en sus padres. Como resultado, al principio los niños no pueden diferenciar entre el amor paternal y el amor de Dios. Esta diferencia deberá enseñarse tiernamente mediante el testimonio de los padres de su propia humildad, oración y dependencia en Dios.

Por esta razón, Familiaris Consortio (FC) resalta el papel fundamental e irremplazable del ejemplo vivo y concreto de los padres al enseñar a sus niños a rezar. "Sólo orando junto con sus hijos, el padre y la madre, mientras ejercen su propio sacerdocio real, calan profundamente en el corazón de sus hijos, dejando huellas que los posteriores acontecimientos de la vida no lograrán borrar" (FC, 60).

Más aun, respecto a esto, "los padres deben convencerse de que la vocación primera del cristiano es seguir a Jesús... Los padres deben respetar esta llamada y favorecer la respuesta de sus hijos para seguirla" (CEC, n. 2232).

Como resultado, la excelencia de la vida de oración de una familia fluye grandemente de la relación con el Señor de cada miembro individual. Por esta razón, si es posible, los padres – y padrinos – deberán proveer a sus niños con los artículos religiosos que propician una relación íntima con Dios, especialmente una Biblia, un crucifijo, un rosario, una imagen de la Santísima Virgen, un misal, un devocionario, etc. Cada miembro de la familia deberá animarse a sacar un rato cada día para estar solo con Dios en oración. Al mismo tiempo, la devoción a la comunión de los santos deberá ser explicada y cultivada, especialmente dando a conocer a los niños la vida de su propio patrón y de los santos patronos de la familia entera. Las letanías y vidas de los santos – leídas en privado o en familia – promueven este interés.

Con un misal, cada miembro de la familia podría entusiasmarse a meditar en privado las lecturas de las Escrituras del próximo domingo, especialmente del Evangelio. La meditación podría surgir de la pregunta: ¿Qué me dice Jesús en estas lec-

turas? Después de eso, puede separarse un rato cada semana antes de la Misa dominical para compartir estas reflexiones entre todos. Tal discusión sirve para profundizar la apreciación de cada persona de las Escrituras y de la presencia activa del Señor. Al mismo tiempo, la reflexión compartida de este tipo une profundamente a la familia en la verdad y en el amor de Dios, y los prepara para participar con más plenitud en la Liturgia.

De forma singular, el rosario rezado en familia ayuda a definir y fortalecer las relaciones familiares. Porque en esa oración recordamos la Encarnación de Jesús, particularmente según su vida es revelada mediante el misterio de la Sagrada Familia, la cual la familia cristiana trata de imitar. Meditamos sobre la vida del Hijo de Dios clamando al Padre Celestial al igual que a la Madre de Dios. Por lo tanto, "el Rosario a la Santísima Virgen debe ser considerado como una de las más excelentes y eficaces oraciones comunes que la familia cristiana está invitada a rezar... Queremos pensar y deseamos vivamente que cuando un encuentro familiar se convierta en tiempo de oración, el Rosario sea su expresión frecuente y preferida... El generoso seguimiento de las actitudes espirituales de la Virgen Santísima constituye un medio privilegiado para alimentar la comunión de amor de la familia y para desarrollar la espiritualidad conyugal y familiar" (FC, 61).

La maravilla del tiempo también presenta una oportunidad dorada para la oración en familia y el crecimiento espiritual. Una simple oración de la mañana ofrecida juntos le da a cada día un enfoque teocéntrico y le sirve de recordatorio a los jóvenes impresionables sobre las verdaderas prioridades en la vida. Del mismo modo, las oraciones de la noche dichas juntos forman una actitud duradera de esperanza en la cual la gratitud por el día que ha pasado y el anhelo de la mañana siguiente nos hace conscientes de la vida eterna, para la cual nuestra morada terrena es una preparación. Las horas de las comidas son también ocasiones excelentes para la oración en familia que refuerza la importancia de la gratitud inagotable y la dependen-

cia constante y humilde de la gracia de Dios.

El tiempo litúrgico también está repleto de ocasiones para oraciones en familia especiales. Los rituales y tradiciones de Adviento, Navidad, Cuaresma y Pascua bendicen a la familia con una forma santa de medir el pasar del tiempo. Una conmemoración reverente de los días de fiesta de la Iglesia, especialmente haciendo novenas como preparación, capacita a los niños a adoptar la forma correcta de celebrar los días de fiesta.

La vida de familia está llena de cambio constante que la oración deberá consagrar. "Alegrías y dolores, esperanzas y tristezas, nacimientos y cumpleaños, aniversarios de la boda de los padres, partidas, alejamientos y regresos, elecciones importantes y decisivas, muerte de personas queridas, etc., señalan la intervención del amor de Dios en la historia de la familia, como deben también señalar el momento favorable de acción de gracias, de imploración, de abandono confiado de la familia al Padre común que está en los cielos" (FC, 59).

De un modo especial, la oración en familia debería predominar cuando los miembros de la familia se preparan para los sacramentos – Bautismo, Confirmación, Primera Comunión, Primera Reconciliación, Orden Sacerdotal, Matrimonio y la Unción de los Enfermos. Los sacramentos indican cambios sacros que santifican, acercándonos a todos a Dios.

Semejante programa de oración en familia se asemeja al experimentado patrón de oración observado por muchas comunidades religiosas en la Iglesia. Complementa la meditación privada y la oración litúrgica de modo que la familia cristiana "asuma y ponga en práctica plenamente sus responsabilidades como célula primera y fundamental de la sociedad humana" (FC, 62).

### **Los adolescentes y la oración**

No hace mucho, la presidenta de Covenant House en Nueva York, la Hermana María Rosa McGeady de las Hijas de la Caridad, ofreció una charla en la cual describió tres potentes

tendencias actuales en los niños. Señaló que los niños tienen una necesidad de adhesión a una figura paterna. Ellos también necesitan aprender a reprimir y dispersar la agresión inherente. Y ellos tienen necesidad de estímulo suficiente y constante de modo que sus destrezas cognitivas y comunicativas se desarrollen a la par con su capacidad de relacionarse con los demás.

Una vida de oración saludable responde poderosamente a cada una de estas necesidades dándoles un sentido de satisfacción de ser hijos del Padre, empapándolos de una paz divina y vigorizando y enriqueciendo su corazón, mente y fortaleza propiciando así en ellos una ferviente relación con Dios y con los demás. Queda la interrogante: ¿cómo podemos presentarle la oración a los adolescentes de manera que sea para ellos significativa y atractiva? Las luchas particulares en la vida de un adolescente demandan una estrategia especializada para darles a conocer y alentar en ellos la oración. Es decir, para que la oración tenga sentido dentro de la confusión y turbulencia de la vida de un adolescente, ésta deberá enfocarse en los valores por los que los jóvenes suspiran y con los que ellos luchan. Para el adolescente, la oración deberá responder a dos preguntas críticas: “¿Qué es lo más importante en mi vida?” y “¿Qué quiero yo?”

Y deberá responder a esas preguntas de la misma forma en que Jesús las responde. Porque la clave para la oración del adolescente es una relación activa y vital con la Persona de Jesucristo. Sea cual fuere la forma que ésta tome, la vida de oración del adolescente deberá esforzarse por fortalecer las creencias que mejor forman y moldean la vida del joven cristiano. Eso es por lo que la espiritualidad del adolescente hace bien en enfocarse profundamente en los capítulos 14 a 17 del Evangelio según San Juan – el Último Discurso de Jesús. Porque en éste el Señor revela profundamente, en las palabras más tiernas, la respuesta a la inseguridad relacionada con el significado, valor y deseos en la vida.

Los adolescentes no pueden rezar sin primero resolver el insistente nihilismo que infecta su vida. Gran parte de lo que

ellos confrontan parece tan sin sentido, arbitrario, vacío y fútil. La tragedia tan prevaleciente del suicidio de adolescentes revela este hecho tan horrendo. Y la a veces experiencia perturbadora de los estudios ofrece poco consuelo. ¿Cómo pueden los axiomas y pruebas abstractas de geometría o los episodios memorizados de la historia distante hablarle a los anhelos personales urgentes que los adolescentes experimentan de momento a momento?

Los adolescentes ansían la verdad que los libera de tal desesperación. Y la verdad central esencial, según el Catecismo expresa con claridad (n. 27), es que “el deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre, porque el hombre ha sido creado por Dios y para Dios; y Dios no cesa de atraer al hombre hacia sí, y sólo en Dios encontrará el hombre la verdad y la dicha que no cesa de buscar”. En efecto, no podemos vivir plenamente a menos que libremente reconozcamos ese amor y nos entreguemos al Creador.

Esto es por lo que el centro de toda meditación de un adolescente deberá ser la afirmación de Jesús: “No me habéis elegido vosotros a Mí, sino que yo os he elegido a vosotros” (Juan 15, 16). Dios nos busca incesantemente y nos lleva a Él, como el Buen Pastor en busca de la oveja perdida. En nuestro descarrío, nos convertimos en la prioridad del Señor. Por esta razón, Jesús insiste una y otra vez en su Último Discurso que Él nos lleva al Padre, que estamos con el Padre, que somos amados por el Padre y que el nombre del Padre nos protege. Estas palabras se les deberán repetir una y otra vez a los adolescentes que están tratando de rezar. Porque esa unión con el Padre – a pesar de un posible antagonismo con los padres en el hogar – infunde fe a los adolescentes y llena sus vidas de auténtico significado y libertad.

Al mismo tiempo, con frecuencia los adolescentes se aferran a la agonizante ansiedad de no saber cómo ellos pueden pertenecer. Necesitan saber que su vida es importante... que ellos son llamados personalmente a hacer una contribución que haga la diferencia. Es difícil para ellos encontrar un

propósito en un mundo en el que tan pocos procuran la excelencia... en el que tantos han comprometido los ideales y la integridad.

Los adolescentes deberán consolarse con las alentadoras palabras de Jesús, quien proclama: "Yo soy la vid, ustedes los sarmientos... El que crea en mí, hará él también las obras que yo hago, y hará mayores aun... Vayan y den fruto". En la esperanza de tan Buenas Nuevas, los adolescentes pueden reconocer la verdadera paz cristiana, lo que significa tener confianza en que la providencia y la voluntad de Dios están obrando en nuestras vidas en todo momento como el medio seguro hacia la felicidad perfecta.

De esta forma, la intranquilidad y la agresión que de otro modo expresan el desasosiego de los adolescentes, se apaciguan. Más bien, la verdad del amor y elección de Dios mueve a los adolescentes a acciones y elecciones que agilizan su sentido de vocación y responsabilidad personal. Por su vibrante unión personal con Jesús, el adolescente llega a comprender lo que el Catecismo profesa: "La libertad alcanza su perfección cuando está ordenada a Dios... En la medida en que el hombre hace más el bien, se va haciendo más libre. No hay verdadera libertad sino en el servicio del bien y de la justicia" (nn. 1731, 1733).

Y el adolescente que anhela el amor y la amistad encuentra profunda satisfacción en las palabras de San Pablo, quien declara que nosotros "pertenece a Jesús" (Romanos 1, 6; Gálatas 3, 29; 5, 24). Toda amistad auténtica encuentra su fuente y fortaleza en la declaración de Jesús antes de su muerte: "Vosotros sois mis amigos... A vosotros yo os he llamado amigos" (Juan 15, 14-15). Los adolescentes deberán estar convencidos de que Jesús los ama profundamente tal y como ellos son. Al apaciguar nuestras vidas – nuestro egoísmo, terquedad y autocomplacencia – emerge el verdadero significado del amor. La pasión por la excitación que los adolescentes con tanta frecuencia buscan en la sensualidad, el alcohol, las drogas, las películas, la música y el materialismo, queda satis-

fecho, por el contrario, en la Pasión de Cristo.

Mientras más convencidos del amor de Dios estén los adolescentes al experimentar cuánto ellos pertenecen a Cristo, tanto más esa intimidad vivida transforma y dirige cada impulso perverso. La prioridad del Señor de confirmar su amistad con los discípulos se torna también en la prioridad del adolescente. De este modo, el adolescente descubre cómo uno se torna en una persona llena de vida precisamente al entregarse a otra en compromiso, alianza y comunidad.

Mientras la esperanza es renovada mediante la reafirmación de la presencia y poder de Dios en nosotros, los adolescentes aprenden a conocer a Jesús el Camino. Mientras la fe es fortalecida mediante la meditación de la eterna llamada de Dios e invitación a la gracia, los adolescentes aprenden a conocer a Jesús la Verdad. Y mientras el amor es redefinido mediante el sacrificio personal de Cristo, quien va a su muerte mientras nos llama sus amigos amados, los adolescentes aprenden a conocer a Jesús la Vida. Mediante su inmersión en esta Buena Nueva, los adolescentes pueden comenzar a rezar.

## **La teología de la oración**

¿Qué significa cuando no obtenemos lo que pedimos en la oración? Para comprender cómo trabaja la oración primero debemos tener un profundo aprecio por las clases de amistad. Un verdadero amigo siempre desea cumplir los deseos de la persona a quien ama. La auténtica amistad, por lo tanto, siempre desea el “bien” del amado. Es por amor que Dios responde generosamente a los deseos que le presentamos en la oración, porque Dios nos ha llamado a ser sus amigos al hacernos a su imagen y semejanza.

Este privilegio de amistad divina también explica por qué algunas peticiones que hacemos en la oración no son concedidas. Por ejemplo, es común que nosotros queramos cosas que creemos que serían buenas para nosotros, pero que en realidad no lo son. Algunas veces podemos hacer nuestra petición sin suficiente reflexión o sin seria consideración de las repercu-

siones de nuestra petición. Otras veces sería imposible para nosotros prever cómo una petición, si fuese concedida, afectaría adversamente nuestra vida. Como un buen amigo, Dios no concede aquellas peticiones que son bienes aparentes, sino sólo aquellas que son verdaderamente buenas para nosotros. Aun más, ya que este amigo es divino, Él posee la sabiduría para saber lo que nos conviene cuando nosotros no estamos seguros.

Una amistad fructífera depende del esfuerzo enérgico, entrega generosa y comunicación de forma regular. Lo mismo sucede con la oración. Algunas peticiones no son concedidas porque no nos damos a nosotros mismos ardiente y constantemente en la oración. Al tornarnos tibios o distraídos en nuestra petición, podemos romper el impulso que lleva nuestra petición hasta su fin señalado. Los amigos no tratan de presionar o atropellar a sus amigos. Y la inconstancia sigue siendo un gran enemigo de la amistad. Del mismo modo, nuestra persistencia, perseverancia y paciencia proveen el sustento espiritual que necesitamos para ver nuestra petición concedida en el tiempo de Dios.

Más aun, mientras más cercanos estemos a nuestro amigo y mientras más solícitos seamos y en conformidad con él estemos, será más fácil recibir lo que le pidamos a ese amigo. En la vida de fe, cuando no nos acercamos a Dios en sincera contemplación, con devoto afecto y con intención humilde pero firme, no debemos sorprendernos si nuestra petición no es correspondida. Nuestra cercanía e intimidad con Dios es lo que dispone el modo más apropiado en que Dios cumpla los deseos que le presentamos.

Del mismo modo, cuando nos separamos de nuestros amigos, por la razón que fuere, perdemos cualquier expectativa de que ellos cumplan con lo que les pedimos. Esa separación de Dios que es el pecado produce un efecto similar en nuestra vida de oración.

Pero existe también una razón muy positiva por la cual a veces Dios dice No a lo que le pedimos. Nosotros hemos

tenido la experiencia de negarle algo a un amigo porque sabemos que le haría daño a él o ella. También se lo hubiéramos negado porque nuestra experiencia y conocimiento nos dicen que lo opuesto a lo que él o ella piden sería más provechoso. De igual forma, a veces Dios elige no conceder la petición de aquellos que Él ama de manera especial, para proveer a sus amigos algo más beneficioso para su felicidad y santidad. Podría ser algo que nunca se nos hubiera ocurrido... algo que no creíamos posible. Esto fue lo que llevó a San Agustín a escribir que "con frecuencia el Señor no nos concede lo que deseamos para podernos dar lo que deseamos aun más."

Nuestra habilidad de ser solícitos y útiles para nuestros amigos tiene buenos resultados que van más allá de las peticiones que hacemos. La amistad nos perfecciona, nos enriquece y nos llena. Lo mismo sucede con la oración. La nube de la ignorancia hace la observación de cómo la oración parece transfigurar a las personas hasta físicamente, de modo que aunque éstas no hayan sido "favorecidas por la naturaleza", la oración las hace parecer cambiadas y dignas de contemplar. San Juan Vianney explica cómo la oración expande nuestros pequeños corazones, ensanchándolos y haciéndolos capaces de amar a Dios. Y aquellos que conocieron a Santa Isabel de Hungría dan testimonio de que ellos vieron "su cara brillar maravillosamente y luz salir de sus ojos como los rayos del sol" cuando Isabel salía de la oración. Aquellos de nosotros que somos amigos de Dios podemos esperar experimentar las mismas gracias maravillosas en nuestra oración.

The Cloud of Unknowing [La nube de la ignorancia]. William Johnston, ed. New York: Doubleday / Image, 1973.

Las confesiones de San Agustín. E.B. Pusey, tr. New York: E.P. Dutton, 1950.

Historia de un alma por Santa Teresita de Lisieux. Washington, D.C.: Instituto de Estudios Carmelitas, 1976.

El castillo interior por Santa Teresa de Ávila. Prior Zimmerman, O.C.D., ed. London Thomas Baker, 1921.

De una instrucción de San Columbano, Abad (Instr. De compunctione, 12, 2-3: Opera. Dublin 1957, pp. 112-14) en la Liturgia de las Horas, Volumen IV. New York: Catholic Book Publishing Co., 1975, p. 383.

The Practice of the Presence of God [La práctica de la presencia de Dios] por Hno. Lorenzo de la Resurrección. John J. Delaney, tr. Garden City: Doubleday / Image, 1977.

La cita de Gerard Manley Hopkins está tomada de The Habit of Being: Letters of Flannery O'Connor [El hábito de ser: Cartas de Flannery O'Connor]. Rally Fitzgerald, ed. New York: Random House / Vintage Books, 1979.