

Francisco Fernández Carvajal

LA ORACIÓN PERSONAL

- Necesidad de la oración. El ejemplo de Jesús.
- Oración personal: diálogo confiado con Dios.
- Poner los medios para rezar con recogimiento y evitar las distracciones.

I. *Estaba Jesús orando en cierto lugar...*¹. Muchos pasajes del Evangelio muestran a Jesús que se retiraba y quedaba a solas para orar²; y se pone particularmente de relieve en los momentos más importantes de su ministerio público: Bautismo³, elección de los Apóstoles⁴, primera multiplicación de los panes⁵, transfiguración⁶, etcétera. Era una actitud habitual de Jesús: «A veces, pasaba la noche entera ocupado en coloquio íntimo con su Padre. ¡Cómo enamoró a los primeros discípulos la figura de Cristo orante!»⁷. ¡Cómo nos ayuda a nosotros!

En esta Cuaresma podemos fijarnos especialmente en una escena que contemplamos en el Santo Rosario: la oración de Jesús en el Huerto. Inmediatamente antes de entregarse a la Pasión, el Señor se dirige con los Apóstoles al Huerto de Getsemaní. Muchas veces había rezado Jesús en aquel lugar, pues San Lucas dice: *Salió y fue como de costumbre al monte de los Olivos*⁸. Pero esta vez la oración de Jesús tendrá un matiz muy particular, porque ha llegado la hora de su agonía.

Llegado a Getsemaní, les dijo: *Orad, para no caer en tentación*⁹. Antes de retirarse un poco para orar, el Señor pide a los Apóstoles que permanezcan también en oración. Sabe Jesús que se acerca para ellos una fuerte tentación de escándalo al ver que es apresado su Maestro. Se lo ha comunicado ya durante la Última Cena, y ahora les advierte que no podrán resistir la prueba si no permanecen vigilantes y orando.

La oración es indispensable para nosotros, porque si dejamos el trato con Dios, nuestra vida espiritual languidece poco a poco. «Si se abandona la oración, primero se vive de las reservas espirituales..., y después, de la trampa»¹⁰. En cambio, la

oración nos une a Dios, que nos dice: *Sin mí no podéis hacer nada*¹¹. Conviene orar perseverantemente¹², sin desfallecer nunca. Hemos de hablar con Él y tratarle mucho, con insistencia, en todas las circunstancias de nuestra vida. Además, ahora, durante este tiempo de Cuaresma, vamos con Jesucristo camino de la Cruz, y «sin oración, ¡qué difícil es acompañarle!»¹³.

El Señor nos enseña con el ejemplo de su vida cuál ha de ser nuestra actitud: dialogar siempre filialmente con Dios. «No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama»¹⁴. Siempre hemos de procurar tener presencia de Dios y contemplar los misterios de nuestra fe. Ese diálogo con Dios no debe interrumpirse; más aún, debe hacerse en medio de todas las actividades. Pero es indispensable que sea más intenso en esos ratos que diariamente dedicamos a la oración mental: meditamos y hablamos en su presencia sabiendo que verdaderamente Él *nos oye y nos ve*. Quizá sea la necesidad de la oración, junto con la de vivir la caridad, uno de los puntos en los que el Señor insistió más veces en su predicación.

II. *Y se apartó de ellos como a un tiro de piedra y, puesto de rodillas, oraba, diciendo: Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya*¹⁵.

Cuando el sufrimiento espiritual es tan intenso que le hace entrar en agonía, el Señor se dirige a su Padre con una oración llena de confianza. Le llama *Abba*, Padre, y le dirige palabras íntimas. Ese es el camino que debemos seguir también nosotros. En nuestra vida habrá momentos de paz espiritual y otros de lucha más intensa, quizá de oscuridad y de dolor profundo, con tentaciones de desaliento... La imagen de Jesús en el Huerto nos señala cómo hemos de proceder siempre: con una oración perseverante y confiada. Para avanzar en el camino hacia la santidad, pero especialmente cuando sintamos el peso de nuestra debilidad, hemos de recogernos en oración, en conversación íntima con el Señor.

La oración pública (o en común) en la que participan todos los fieles es santa y necesaria, pues Dios quiere ver a sus hijos también juntos orando¹⁶, pero nunca

puede sustituir al precepto del Señor: *tú, en tu aposento, cerrada la puerta, ora a tu Padre*¹⁷. La liturgia es la oración pública por excelencia, «es la cumbre hacia la cual tiende toda la actividad de la Iglesia y al mismo tiempo fuente de donde mana toda su fuerza (...). Con todo, la vida espiritual no se contiene en la sola participación de la sagrada Liturgia. Pues el cristiano, llamado a orar en común, debe sin embargo entrar también en su aposento y orar a su Padre en lo oculto, es más, según señala el Apóstol, debe rezar sin interrupción (*1 Tes, 5, 17*)»¹⁸.

La oración hecha en común con otros cristianos también debe ser oración personal, mientras los labios la recitan con las pausas oportunas y la mente pone en ella toda su atención.

En la oración personal se habla con Dios como en la conversación que se tiene con un amigo, sabiéndolo presente, siempre atento a lo que decimos, oyéndonos y contestando. Es en esta conversación íntima, como la que ahora intentamos mantener con Dios, donde abrimos nuestra alma al Señor, para adorar, dar gracias, pedirle ayuda, para profundizar –como los Apóstoles– en las enseñanzas divinas. «Me has escrito: “orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?” —¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., iflaquezas!; y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio.

»En dos palabras: conocerle y conocerte: “¡tratarse!”»¹⁹.

Nunca puede ser plegaria anónima, impersonal, perdida entre los demás, porque Dios, que ha redimido a cada hombre, desea mantener un diálogo con cada uno de ellos, y al final de la vida la salvación o condenación dependerán de la correspondencia personal de cada uno. Debe ser el diálogo de una persona concreta –que tiene un ideal y una profesión determinada, y unas amistades propias..., y unas gracias de Dios específicas– con su Padre Dios.

III. *Cuando se levantó de la oración y llegó hasta los discípulos, los encontró adormilados por la tristeza. Y les dijo: ¿Por qué dormís? Levantaos y orad para no caer en tentación*²⁰.

Los apóstoles han descuidado el mandato del Señor. Los había dejado allí, cerca de Él, para que velaran y orasen y así no cayeran en la tentación: pero aún no aman bastante, y se dejan vencer por el sueño y la flaqueza, abandonando a Jesús en aquel momento de agonía. El sueño, imagen de la debilidad humana, ha permitido que se apodere de ellos una tristeza mala: decaimiento, falta de espíritu de lucha, abandono de la vida de piedad.

No caeremos en esa situación si mantenemos vivo el diálogo con Dios en cada rato de oración. Frecuentemente tendremos que acudir a los Santos Evangelios o a otro libro –como este que lees–, para que nos ayude a encauzar ese diálogo, aproximarnos más al Señor, en el que nada ni nadie nos puede sustituir. Así hicieron muchos santos: «Si no era acabando de comulgar –dice Santa Teresa– jamás osaba comenzar a tener oración sin libro, que tanto temía mi alma estar sin él en oración, como si con mucha gente fuera a pelear. Con este remedio, que era como una compañía o escudo en que había de recibir los golpes de los muchos pensamientos, andaba consolada»²¹.

Hemos de poner los medios para hacer esa oración mental con recogimiento. En el lugar más adecuado según nuestras circunstancias, siempre que sea posible, ante el Señor en el Sagrario. Y a la hora que hayamos determinado en nuestro plan de vida ordinario. En la oración estaremos también prevenidos contra las distracciones; esto supone, en gran medida, la mortificación de la memoria y de la imaginación, apartando lo que nos impida estar atentos a nuestro Dios. Hemos de evitar el tener «los sentidos despiertos y el alma dormida»²².

Si luchamos con decisión contra las distracciones, el Señor nos facilitará la vuelta al diálogo con Él; además, el Ángel Custodio tiene, entre otras, la misión de interceder por nosotros. Lo importante es no querer estar distraídos y no estarlo voluntariamente. Las distracciones involuntarias, que nos vienen a pesar nuestro, y que procuramos rechazar en cuanto somos conscientes, no quitan provecho ni mérito a nuestra oración. No se enfadan el padre y la madre porque balbucee sin sentido el niño que todavía no sabe hablar. Dios conoce nuestra flaqueza y tiene paciencia, pero hemos de pedirle: «concédenos el espíritu de oración»²³.

Al Señor le será grato que hagamos el propósito de mejorar en la oración mental todos los días de nuestra vida; también aquellos en los que nos parezca costosa, difícil y árida, porque «la oración no es problema de hablar o de sentir, sino de amar. Y se ama, esforzándose en intentar decir algo al Señor, aunque no se diga nada»²⁴. Si lo hacemos así, toda nuestra vida saldrá enriquecida y fortalecida. La oración es un potentísimo faro que da luz para iluminar mejor los problemas, para conocer mejor a las personas y así poder ayudarlas en su caminar hacia Cristo, para situar en su verdadero lugar aquellos asuntos que nos preocupan. La oración deja en el alma una atmósfera de serenidad y de paz que se transmite a los demás. La alegría que produce es un anticipo de la felicidad del Cielo.

Ninguna persona de este mundo ha sabido tratar a Jesús como su Madre Santa María, que pasó largas horas mirándole, hablando con Él, tratándole con sencillez y veneración. Si acudimos a Nuestra Madre del Cielo, aprenderemos muy pronto a hablar, llenos de confianza, con Jesús, y a seguirle de cerca, muy unidos a su Cruz.

1 Lc 11, 1-3. — **2** Cfr. Mt 14, 23; Mc 1, 35; Lc 5, 16; etc. — **3** Cfr. Lc 3, 21. — **4** Cfr. Lc 6, 12. — **5** Cfr. Mc 6, 46. — **6** Cfr. Lc 9, 29. — **7** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 119. — **8** Lc 22, 39. — **9** Lc 22, 40. — **10** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 445. — **11** Jn 15, 5. — **12** Cfr. Lc 18, 1. — **13** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 89. — **14** SANTA TERESA, *Vida*, 8, 2. — **15** Lc 22, 41-42. — **16** Cfr. Mt 18, 19-20. — **17** Mt 6, 6. — **18** CONC. VAT. II, Const. *Sacrosanctum Concilium*, 10, 12. — **19** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 91. — **20** Lc 22, 45-46. — **21** SANTA TERESA, *Vida*, 6, 3. — **22** Cfr. SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 368. — **23** *Preces de laudes. Lunes IV semana de Cuaresma*. — **24** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 464.

Nota: Ediciones Palabra (poseedora de los derechos de autor) sólo nos ha autorizado a difundir la meditación diaria a usuarios concretos para su uso personal, y no desea su distribución por fotocopias u otras formas de distribución.