

ORACIONES VOCALES

- Necesidad.
- Oraciones vocales habituales.
- Atención al rezarlas. Luchar contra la rutina y las distracciones.

I. *Y al orar no empleéis muchas palabras, como los gentiles, que se figuran que por su locuacidad van a ser escuchados*, nos dice el Señor en el Evangelio de la Misa¹. Quiere apartar a sus discípulos de la visión equivocada de muchos judíos de su tiempo, quienes pensaban que son necesarias largas oraciones vocales para que Dios las escuche; y les enseña a tratar a Dios con la sencillez con que un hijo habla con su padre. La *oración vocal* es muy agradable a Dios, pero ha de ser verdadera oración: las palabras han de expresar el sentir del corazón. No basta recitar meras fórmulas, pues Dios no quiere un culto solo externo, quiere nuestra intimidad².

La oración vocal es un medio sencillo y eficaz, imprescindible, adecuado a nuestro modo de ser, para mantener la presencia de Dios durante el día, para manifestar nuestro amor y nuestras necesidades. Como leemos en el mismo Evangelio de la Misa, Nuestro Señor quiso dejarnos la oración vocal por excelencia, *el Padrenuestro*, en la que, en pocas palabras, compendia todo lo que el hombre puede pedir a Dios³. A lo largo de los siglos ha subido hasta Dios esta oración, llenando de esperanza y de consuelo a innumerables almas, en las situaciones y momentos más dispares.

Descuidar la oración vocal significaría un gran empobrecimiento de la vida espiritual. Por el contrario, cuando se aprecian estas oraciones, a veces muy cortas pero llenas de amor, se facilita mucho el camino de la contemplación de Dios en medio del trabajo o en la calle. «Empezamos con oraciones vocales, que muchos hemos repetido de niños: son frases ardientes y sencillas, enderezadas a Dios y a su Madre, que es Madre nuestra. Todavía, por las mañanas y por las tardes, no un

día, habitualmente, renuevo aquel ofrecimiento que me enseñaron mis padres: *ioh Señora mía, oh Madre mía!, yo me ofrezco enteramente a Vos. Y, en prueba de mi filial afecto, os consagro en este día mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón...* ¿No es esto –de alguna manera– un principio de contemplación, demostración evidente de confiado abandono? (...).

»Primero una jaculatoria, y luego otra, y otra..., hasta que parece insuficiente ese fervor, porque las palabras resultan pobres...: y se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio»⁴. Y Santa Teresa, como todos los santos, sabía bien de este camino asequible a todos para llegar hasta el Señor: «Sé –afirmaba la Santa– que muchas personas, rezando vocalmente (...), las levanta Dios, sin saber ellas cómo, a subida contemplación»⁵.

Pensemos hoy nosotros en el interés que ponemos en nuestras oraciones vocales, en su frecuencia a lo largo del día, en las pausas necesarias para que aquello que decimos al Señor no sean «meras palabras que vienen unas en pos de otras»⁶. Meditemos en la necesidad del pequeño esfuerzo que hemos de poner para alejar de nuestras oraciones la rutina, que bien pronto significaría la muerte de la verdadera devoción, del verdadero amor. Procuremos que cada jaculatoria, cada oración vocal sea un acto de amor.

II. El secreto de la fecundidad de los buenos cristianos está en su oración, en que rezan mucho y bien. De la oración –mental y vocal– sacamos fuerzas para la abnegación y el sacrificio, y para superar y ofrecer a Dios el cansancio en el trabajo, para ser fieles en los pequeños actos heroicos de cada día... Se ha dicho que la oración es como el alimento y la respiración del alma, porque nos pone en relación íntima con Dios y nos empuja a conocerle mejor y amarle más. La piedad auténtica es esa actitud estable que permite al cristiano valorar desde Dios el trajín diario, donde encuentra ocasión para el ejercicio de las virtudes, el ofrecimiento de la obra acabada, la pequeña mortificación... Sin darnos apenas cuenta estamos «metidos en Dios», y entonces estamos orando también con el ejercicio de nuestro trabajo sin chapuzas, aunque en esos momentos no realicemos actos expresos de

oración. Una mirada al crucifijo o a una imagen de Nuestra Señora, una jaculatoria, una breve oración vocal, ayudan entonces a mantener «ese modo estable de ser del alma», y así nos es posible *orar sin interrupción*⁷, el *orar siempre* que nos pide el Señor⁸. Hay muchos momentos en los que debemos concentrarnos en el trabajo y la cabeza no nos permite pensar a la vez en Dios y en lo que hacemos. Sin embargo, si mantenemos esa disposición habitual del alma, esa unión con Dios, al menos ese ánimo de hacerlo todo por el Señor, estamos orando sin interrupción...

Lo mismo que el cuerpo necesita ser alimentado y los pulmones respirar aire puro, así necesita dirigirse el alma hacia el Señor. «El corazón se desahogará habitualmente con palabras, en esas oraciones vocales que nos ha enseñado el mismo Dios, *Padre nuestro*, o sus ángeles, *Ave María*. Otras veces utilizaremos oraciones acrisoladas por el tiempo, en las que se ha vertido la piedad de millones de hermanos en la fe: las de la liturgia –*lex orandi*–, las que han nacido de la pasión de un corazón enamorado, como tantas antífonas marianas: *Sub tuum praesidium...*, *Memorare...*, *Salve Regina...*»⁹. Muchas de estas oraciones vocales (el *Bendita sea tu pureza*, el *Adoro te devote*, que podemos rezar los jueves, adorando al Señor en la Eucaristía...) fueron compuestas por hombres y mujeres – conocidos o no– con mucho amor a Dios y fueron guardadas en el seno de la Iglesia como piedras preciosas para que las utilicemos nosotros. Quizá tienen para muchos el candor de aquellas enseñanzas *fundamentales* para la vida que aprendieron de sus madres. Son una parte muy importante del bagaje espiritual que poseemos para enfrentarnos con todo tipo de dificultades.

La *oración vocal* es sobreabundancia de amor, y por eso es lógico que sea muy frecuente desde que iniciamos la jornada hasta que dedicamos a Dios nuestro último pensamiento antes del descanso diario. Y saldrá a nuestros labios –quizá «sin ruido de palabras»– en los momentos más inesperados. «Acostúmbrate a rezar oraciones vocales, por la mañana, al vestirte, como los niños pequeños. —Y tendrás más presencia de Dios luego, durante la jornada»¹⁰.

III. Del Patriarca Enoc nos dice la Sagrada Escritura que *anduvo siempre en la*

*presencia de Dios*¹¹, que le tuvo presente en sus alegrías, en sus fatigas y en sus trabajos. «¡Ojalá nos ocurriera a nosotros algo parecido! ¡Ojalá pudiéramos andar por esos mundos con Dios a nuestro lado! Tan junto a Él, sintiendo tan vivamente su presencia, que compartiéramos todo con Él. Recibiríamos entonces todo de su mano, cada rayo de sol, cada sombra de incertidumbre que pasara por nuestra vida; aceptaríamos con gratitud consciente todo lo que nos mandase, obedeciendo así al más ligero soplo de su llamada»¹². Pero, con frecuencia, el verdadero centro de referencia no es, por desgracia, el Señor, sino nosotros mismos. De ahí la necesidad de ese empeño continuo por estar metidos en Dios, «atentos» a sus más leves insinuaciones, evitando estar ensimismados en nuestras cosas; en todo caso, teniéndolas presentes en la medida en que hacen referencia a Dios: porque hacemos el bien con ellas, porque las hemos ofrecido...

Las *oraciones vocales* son un gran medio para tener a Dios presente en nuestros quehaceres a lo largo del día. Para eso es necesario poner atención en lo que le decimos al Señor. Y tendremos que luchar a veces en detalles muy pequeños pero necesarios: en pronunciar claramente, con pausa, en huir de la rutina. Ha de haber tiempo también para la consideración, de modo que llegue, en cierta manera, a ser una verdadera oración mental, aunque no podamos evitar del todo las distracciones.

Sin una gracia especial de Dios no es posible mantener una atención continua y perfecta *al sentido y significado* de las palabras. A veces, la atención estará referida particularmente *al modo como se pronuncia*; en otros momentos *se mira a la persona* a quien se habla. Pero hay ocasiones en que, por circunstancias personales o de ambiente, no se puede prestar de modo conveniente ninguna de estas *tres formas de atención*. Es entonces necesario poner al menos un cuidado externo, que consiste en rechazar cualquier actividad exterior que *por su misma naturaleza* impida la atención interior. Algunos trabajos manuales, por ejemplo, no impiden tener la cabeza en otra cosa; como la madre de familia, que reza el Rosario en casa mientras limpia o mientras está más o menos pendiente de los hijos pequeños, aunque se distraiga en algún instante, mantiene al menos esa atención interior, cosa que no sería posible si quisiera a la vez ver la televisión. De todos modos,

hemos de organizar nuestro plan de vida de modo que, siempre que sea posible, el tiempo que dedicamos a algunas oraciones vocales como el *Ángelus* o el Rosario sea un rato en que podamos concentrarnos bien. Por otra parte, las simples distracciones involuntarias son imperfecciones que el Señor disculpa cuando nos ve poner empeño en rezar.

Junto a las oraciones vocales, el alma necesita el alimento diario de la oración mental. «Gracias a esos ratos de meditación, a las oraciones vocales, a las jaculatorias, sabremos convertir nuestra jornada, con naturalidad y sin espectáculo, en una alabanza continua a Dios. Nos mantendremos en su presencia, como los enamorados dirigen continuamente su pensamiento a la persona que aman, y todas nuestras acciones –aun las más pequeñas– se llenarán de eficacia espiritual»¹³. El Señor las mirará con complacencia y las bendecirá.

1 Mt 6, 7-15. — **2** SAN CIPRIANO, *Tratado sobre el Padrenuestro*. LITURGIA DE LAS HORAS, Domingo XI ordinario, Segunda lectura. — **3** Cfr. SAN AGUSTÍN, *Sermón 56*. — **4** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 296. — **5** SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 30, 7. — **6** R. GARRIGOU-LAGRANGE, *Las tres edades de la vida interior*, vol. I, p. 506. — **7** 1 Tes 5, 17. — **8** Lc 18, 1. — **9** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 119. — **10** ÍDEM, *Camino*, n. 553. — **11** Cfr. Gen 5, 21. — **12** R. A. KNOX, *Ejercicios para seculares*, Rialp, Madrid 1956, p. 41. — **13** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 119.

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.