

# ORAR FORTALECE NUESTRA ESPIRITUALIDAD

## Aprendamos a Orar con el Método de la Lectio Divina

### 1. ¿QUÉ ES ORAR?

La oración es un camino especial para encontrarnos con Dios, dialogar con él y descubrir su voluntad para llevarla a cabo en la vida diaria y con mayor profundidad en los momentos clave de nuestra existencia. Para Santa Teresa la oración es “tratar de amistad con quien sabemos nos ama”.

Orar fortalece nuestra espiritualidad, es decir, nuestras motivaciones mayores, ideales, la mística y la pasión por la cual vivimos, luchamos y nos comprometemos con una misión, con una causa, siendo coherentes entre lo que creemos, pensamos, enseñamos y vivimos. Cuando tenemos una espiritualidad liberadora y creadora, contagiamos con nuestro testimonio y entusiasmo a otras personas en el entorno social.

Jesús es el modelo de oración. Mirándolo y escuchándolo como nuestro Maestro, aprendemos lo que significa orar, las condiciones para hacerlo y las consecuencias que trae el diálogo con Dios. Cristo ora en todas las circunstancias de su vida. Para Él, de la oración brota la luz y la fuerza para cumplir la voluntad del Padre.

En las peticiones del Padre nuestro, Jesús señala actitudes y contenidos de la oración: confianza en el Padre, apertura a sus caminos, actitud de perdón hacia el prójimo, búsqueda del Reino, súplica de ayuda en la tentación para no caer, petición del perdón de las propias faltas, liberación del mal. Jesús también invita, en otros pasajes, a evitar ciertas actitudes que podrían darse en la oración: hipocresía, palabrería, separación entre oración y vida.

La oración se hará desde el corazón que sabe escuchar más que pensar. Santa Teresa decía: “No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho”. Orar es ser tan libre de egoísmo y tan pobre que necesariamente tenemos que levantar “los ojos a los montes”, para preguntarnos “¿De dónde me vendrá el auxilio?”. La oración surge espontáneamente del corazón humano que no necesita aprender técnicas para agradecer o postrarse ante Dios. El don de orar lo tienen los sencillos. Para orar hay que ser gente sencilla que sepa escuchar. También Santa Teresa dice: “Digo a Dios con toda sencillez lo que quiero decirle, sin componer bellas frases, y siempre me entiende. Para mí, la oración es un impulso del corazón, una simple mirada dirigida al cielo, un grito de tribulación como en medio de la alegría”.



La oración no se separa del mundo, sino que impulsa a colaborar en la transformación del mundo con una esperanza activa y lleva a un amor concreto a los demás. “Para esto es la oración: de que nazcan siempre obras” (Sta. Teresa). Este es el amor cristiano que debe estar presente en la oración: un amor leal, concreto y eficaz.



A medida que se va avanzando en la experiencia cristiana, la oración se va simplificando. Se descubre la presencia palpitante y viva de Dios de una manera sencilla. Se siente vivo dentro de uno mismo, como persona con la que se puede dialogar, escuchar su voz y hacer de Él el centro de la existencia. Se habla con Él como se habla con un amigo, cara a cara. Todo lo que existe se vuelve oración. Esto será posible si, dentro del medio en el que uno habita, se sabe volver de la prisa e ires y venires de la vida, al sosiego; de la estrechez del mundo a la amplitud de Dios; si no nos contentamos sólo con recitar mecánicamente las fórmulas de la oración que aprendimos de niños. San Juan de la Cruz dice: “No nos queda en todas nuestras necesidades, trabajos y dificultades, otro medio mejor y más seguro que la oración...”.

Para los cristianos, la Biblia es la historia del encuentro de Dios con su pueblo; es sin duda el libro más rico en experiencias de oración. Si profundizamos en la propia vida, los pasajes, oraciones y salmos de la Biblia tendrán un eco fuerte en uno mismo porque nacieron de situaciones semejantes a las que toda persona vive: alegría, guerra, paz, problemas, injusticias... Dios nos habla, nos invita a un diálogo con Él y como fruto de la oración nos da la paz y nos inspira una respuesta de compromiso con el prójimo.

## 2. LECTURA ORANTE DE LA BIBLIA: LA *LECTIO DIVINA*.

Actualmente, en muchos lugares del mundo, se redescubre con gran entusiasmo entre los laicos la *Lectio Divina*, que es un modo de orar con la Biblia. La expresión *Lectio Divina* proviene del latín: *lectura divina*, ‘lectura orante’. Se trata de una forma utilizada desde los primeros siglos de la Iglesia. Es un método sencillo, real y posible para vivir de cada Palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4,4).

Se trata de una lectura, individual o comunitaria, de un pasaje de la Escritura, acogida como Palabra de Dios en meditación, oración, contemplación y compromiso.



### La preparación para entrar en la lectura orante de un texto bíblico:

La preparación es muy importante. Se trata de crear un silencio interior, dispuestos a escuchar, conscientes de la presencia poderosa de Dios que viene amorosamente a nuestro encuentro con el don de su Palabra. Aquí están unas **pistas**: 1) Entra en tu cuarto, busca el silencio y la soledad. 2) Delimita tu tiempo. 3) Escoge el texto bíblico. 4) Ayúdate de algo: una imagen, la luz de una vela, una cruz, tal vez música suave de fondo. 5) Toma conciencia de la manera como te presentas ante Dios, cómo estás ahora, acuérdate de tu pueblo y piensa a qué estás dispuesto en esta oración. 6) Suplica al Señor un corazón que sepa escuchar para discernir (1 Re 3,9). 7) Para concentrarte, escucha tu respiración, siente su ritmo. 8) Invoca al Espíritu Santo.

## Los pasos en la lectura orante de la Biblia son cuatro:

### 1. Primer paso: **¿QUÉ DICE EL TEXTO?** **Leer.**



Leer lentamente el pasaje bíblico. Una lectura cuidadosa, atenta, humilde. Si es necesario, volver a leerlo, sintiendo el peso de cada palabra y los detalles que van apareciendo. Puedes subrayar las frases que más te impactan. Es como un pan que se come en pequeños trozos. Distinguir quién habla y de qué cosa habla. Leer notas o comentarios bíblicos. Sentir el texto. Repetir la frase clave en voz alta. “Cómete” el texto.

### 2. Segundo paso: **¿QUÉ ME DICE EL TEXTO?** **Meditar.**



Relacionamos el texto con la vida. Entendemos el sentido, relacionándolo con otros textos bíblicos ya conocidos. Si es necesario, releer el texto y descubrir su sentido actual. Aplicarlo a la situación que vivimos hoy. Situar el texto en el Plan de Dios que se realiza en los acontecimientos de la historia. Captar qué me cuesta aceptar del texto. En qué me interroga, anima o reorienta. Qué luces me da el texto para la vida. A largo, mediano o corto plazo.

### 3. Tercer paso: **¿EL TEXTO QUÉ ME HACE DECIRLE A DIOS?** **Orar.**



La oración brota espontáneamente de la meditación: arrepentimiento, súplica, agradecimiento o entrega. Hacer un momento de silencio para preparar mi respuesta a Dios. Orar el texto. Orar desde el texto. Incluso se puede cantar.

### 4. Cuarto paso: **SABOREAR EL AMOR DE DIOS Y ABRIRME AL COMPROMISO.** **Contemplar.**



Ahora no hay preguntas, sólo el gozo del recibir y de dar. Este paso tiene dos momentos:

1. **Por una parte se trata de SABOREAR** las alegrías de la dulzura eterna, disfrutar el amor de Dios. Hay un poco de luz y nos recreamos, gozamos en ella. Contemplamos en la Cruz la potencia de la vida, del amor, de la libertad, de la entrega total, el don de la salvación.

2. **Por otra parte, se trata de abrirnos al COMPROMISO.** Comprendemos la historia humana a la luz de la Palabra. Desde lo alto del monte vemos el conjunto. Desde ahí podemos ver la vida en el Proyecto de Dios. Descubrimos nuestro Proyecto de Vida. Traemos a la mesa del altar los problemas y las propuestas de solución. Contemplo en qué ha cambiado mi manera de pensar y actuar a la luz del texto leído, meditado y orado. Defino el compromiso que me sugiere el texto leído y meditado. Resumo todo en una frase para llevarla conmigo durante el día. Me descubro como hombre nuevo o mujer nueva.