

# TALLER DE ORACIÓN

## INTRODUCCIÓN

***Poned por obra la Palabra y no os contentéis sólo con oírla, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno se contenta con oír la Palabra sin ponerla por obra, ése se parece al que contempla su imagen en un espejo: se contempla, pero, en yéndose, se olvida de cómo es' (Sant 1, 22-24).***

Con estas páginas el objetivo que se pretende, la intención, no es otra que la de acercaros más a la oración ('toda vida verdadera es encuentro', dice M. Buber en su libro Yo y Tú) y despertar del sueño que supone mantener los ritmos que nuestras vidas llevan en nuestras sociedades.

El taller está dividido en tres grandes bloques ordenados en el tiempo de ejecución según se numera: 1) 'Orar-rezar', 2) 'Camino de Jesús', y 3) 'Valores'.

### ***1) Orar-rezar***

No os hablaré de la necesidad de la oración, ni del estado actual, porque para eso hemos recogido las palabras de Santa Teresa de Jesús, a través del libro Las Moradas, así como las líneas que los obispos de Pamplona-Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria nos ofrecieron con ocasión de la Cuaresma de 1999, pero sí de cómo ayudar a vuestro verdadero impulso. Para eso os presentamos este taller de oración que, por un lado, os permitirá desde la razón reflexionar, tanto como queráis, sobre los 'ladrones del tiempo', es decir, sobre los aspectos de nuestras propias vidas que impiden, alejan y obstaculizan nuestra voluntad y, lógicamente, la oración; y, por otro lado, desde la individualidad y totalidad que somos cada uno, orar intentando poner ante Dios esos aspectos que llevamos como lastre, de tal manera que nos vayamos haciendo transparentes a nosotros mismos y ante Dios.

De esta manera, encontraréis en esta sección el esquema propio de un 'taller de oración', desglosado en cinco apartados: A) Introducción, B) Obstáculos, C) Problemas, D) Orar con Jesús y E) Orar.

En el primero, A) Introducción, os damos el qué y las razones de la oración de la mano de Santa Teresa y de los obispos de Pamplona-Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria de 1999. Una vez saboreados, pasaremos a leer y meditar el texto del evangelio Jn 1,35-39 (Ven y verás). El motivo es sencillo: estamos ante el pórtico de un taller de oración y en la entrada de la revisión de nuestra vida a partir de Cristo; y por eso, antes de que toméis la decisión de seguir adelante hay que preguntarse y responderse sinceramente si queremos o no Orar, si queremos o no abandonar nuestros prejuicios, si queremos ser libres y encontrarnos con Dios. Si la respuesta es no, mejor no sigas adelante porque como decía Isaías 'este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está muy lejos de mí' (Is 29,13), y sólo te traerá pérdida de tiempo y quizá desconsuelo.

Si dices sí, la segunda parte se abre ante ti y lo hace mostrándote (apartado A.2) un modelo de oración (v. lectio divina), que si bien es al que te invitamos, no necesariamente tienes que seguirlo. Te invitamos a él porque tiene una larga trayectoria y desde nuestra experiencia resulta cómodo y útil, sobre todo una vez que lo incorpores como algo habitual. Lee y reléelo hasta hacerlo propio. Está dividido en partes, pero eso no significa que todas tengas igual tiempo o que debamos hacer cajones independientes. Toda el modelo es una unidad que se desarrolla en el tiempo.

En los siguientes apartados B y C encontraras las cuestiones objeto de reflexión y oración, y que se incorporan en el punto 2 del modelo de oración (Lectio-meditatio). Cada uno de los temas se compone de una introducción y el texto bíblico. La introducción viene acompañada de una poesía/cuento -que te ayudará a meditar sobre el particular. La idea es que los leas y te tomes el tiempo que creas conveniente para proyectarlos en tu vida, y después pases a la lectura del texto bíblico –seleccionado para que con él y con el tema puedas profundizar, poniéndote a la escucha de Dios. Después seguirás la fase 3 ‘oratio-comtemplatio’ y ss.

Por último, los apartados D y E, te permitirán al final de todo el recorrido mantener un mayor contacto con la oración de Jesús, indicándote cómo es; terminando con dos oraciones fundamentales, como colofón y puesta a disposición.

## **2) CAMINO DE JESÚS**

Con esta segunda parte, auspiciados por los Javerianos, recorreremos los puntos esenciales del caminar cristiano, y la forma de hacerlo, una vez terminado el primer taller ‘Orar-rezar’ será, similar al éste, con la salvedad de que, para una mejor reflexión, primero habrás de leer el texto bíblico y luego la reflexión que se acompaña. De igual modo, se inserta en el punto 2 (lectio-meditatio) del modelo de oración. Así, puestos en lugar y tiempo, procederemos a leer el texto bíblico, le dejaremos reposar, y pasaremos a la reflexión. Luego, una vez reposada, seguir con la fase ‘oratio.comtemplatio’ y ss. C Como en el taller anterior, la última oración no tiene introducción y debe orarse en sí misma, poniéndose en manos del Espíritu Santo.

## **3) VALORES**

La última parte la hemos dedicado a los valores cristianos o también se puede decir a las acciones cristianas. Aquí no encontraréis introducción ni reflexión previa, si bien el valor que se ora en cada momento supone ya una condensada explicación de lo que se está tratando. A estas alturas, la oración se sirve exclusivamente de la Palabra.

Y luego, como decíamos al principio:

***Poned por obra la Palabra y no os contentéis sólo con oírla, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno se contenta con oír la Palabra sin ponerla por obra, ése se parece al que contempla su imagen en un espejo: se contempla, pero, en yéndose, se olvida de cómo es’ (Sant 1, 22-24).***

*Fundación Senderos de Paz  
José Antonio Rucabado López  
rucabado@wanadoo.es*

*La Paz esté con vosotros.*

**O R A R**  
**E**  
**Z**  
**A**  
**R**

**Con Jesús de Nazaret**

# LA ORACIÓN

## A

### A.1 ORAR. INTRODUCCIÓN.

- SANTA TERESA DE JESÚS. Las Moradas.....3
- 'LA ORACIÓN CRISTIANA HOY'.....4  
(Carta pastoral de los obispos de Pamplona-Tudela, Bilbao,  
San Sebastián y Vitoria para la Cuaresma-Pascua, 1999 -extracto).
- VEN Y VERÁS (Jn 1,35-39).....5

### A.2 ESQUEMA PRÁCTICO ORIENTATIVO. Desde la Lectio Divina.....6

## B

### OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DE LA ORACIÓN.

- El Tiempo.....8
- Las Seguridades.....10
- El Cansancio.....12
- La Comodidad.....14
- Miedo.....16

## C

### PROBLEMAS EN LA ORACIÓN.....18

- El Legalismo.....19
- El Interiorismo.....21
- El Carisma.....22
- Lo Celebrativo.....24
- El Sentimentalismo.....26

## D

### ORAR CON JESÚS.....28

- Desde Jesús de Nazaret.....29
- Desde lo que somos.....30
- Con la Palabra y desde la Palabra.....30
- Desde la Comunión.....30

## E

### ORAR.....31

- Shemá (Dt. 6,4-9)
- Padre Nuestros (Mt 6,9-13)

# O R A R

Considerar nuestra alma como un castillo todo de diamante u muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. ...este Castillo tiene muchas moradas, unas en lo alto, otras en bajo otras a los lados: y en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma.

...hemos de ver cómo podremos entrar en él.

Parece que digo algún disparate; porque si este Castillo es el ánima, claro está que no hay para qué entrar, pues se es él mismo... Mas habéis de entender que va mucho de estar a estar; que hay muchas almas que se están en la ronda del Castillo, ... y que no se les da nada de entrar dentro, ni saben qué hay en aquel tan precioso lugar, ni quién está dentro, ni an qué piezas tiene.

Decíame poco ha un gran letrado que son las almas que no tienen oración como un cuerpo con perlesía u tullido..., que hay almas tan enfermas y mostradas a estarse en cosas exteriores, que no hay remedio, ni parece que puedan entrar dentro de sí: porque ya la costumbre la tienen tal, de haber siempre tratado con las sabandijas y bestias que están en el cerco del Castillo, y poder tener su conversión no menos que con Dios, no hay remedio...

Porque a cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este Castillo es la oración y consideración:<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Santa Teresa de Jesús. Las Moradas o Castillo interior

## **La oración cristiana hoy** (Extracto de la Carta pastoral escrita por los obispos de Pamplona-Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria para la Cuaresma-Pascua de 1999).

Quien cree sinceramente en Dios se comunica con él. La oración es la expresión de la fe, su aliento. Por, eso, cuando la fe entra en crisis, entra también en crisis la oración. Y cuando la oración enmudece en una sociedad o en la vida de una persona, es señal de que la vida religiosa se está apagando.

(...) Hay quienes, ganados por el deseo de vivir del modo más intenso y placentero, sienten la oración como algo extraño y triste; puede ser, tal vez, recurso para momentos difíciles o angustiosos, pero no fuente de vida liberada y dichosa. Hay también quienes han ido abandonando la oración para rehuir el encuentro con Dios; su desorden moral o su mediocridad los ha ido empujando a eludirlo; no han aprendido a encontrarse con Dios desde su pecado o infidelidad.

(...) La oración del cristiano es un diálogo con un Dios personal que está atento a los deseos del corazón humano y escucha su oración. Una meditación que desembocara sólo en un estado de quietud o en una «inmersión en el abismo de la divinidad», no sería todavía encuentro cristiano con Dios, nuestro Padre. Aun reconociendo todo su valor sanante, no hemos de confundir tampoco el sosiego y la distensión que generan ciertos ejercicios físico-síquicos, con la comunicación cristiana con Dios. Por otra parte, el «vacío mental» que se consigue por medio de ciertas técnicas no tiene en sí mismo un valor religioso cristiano si no conduce a la persona hacia el misterio personal de un Dios Padre.

(...) Orar teniendo como horizonte a un Dios Padre es invocarle siempre con confianza filial. Jesús siempre se dirigió a Dios llamándolo «¡Abba!», «¡Padre!» y, fieles a ese espíritu, también nosotros, sintiéndonos «hijos en el Hijo», nos atrevemos a decir lo mismo. Nos lo recuerda san Pablo: «Mirad, no habéis recibido un espíritu que os haga esclavos para recaer en el temor; habéis recibido un Espíritu que os hace hijos y que nos permite gritar: "¡Abba!", ¡Padre! Ese mismo Espíritu le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios» (Rm 8, 15-16).

(...) Orar a un Dios Padre no infantiliza. Al contrario, nos hace más responsables de nuestra vida. No rezamos a Dios para que nos resuelva nuestros problemas. Oramos y vigilamos para fortalecer nuestra «carne débil» y disponernos mejor a cumplir la voluntad del Padre (cf. *Mt* 26, 41). No se trata de seducir a Dios y convencerle para que cambie y cumpla nuestros deseos. Si oramos es precisamente para cambiar nosotros, escuchando los deseos de Dios. No le pedimos que cambie su voluntad para hacer la nuestra. Pedimos que «se haga su voluntad», que es, en definitiva, nuestro verdadero bien. Rezamos para escuchar y cumplir con más fidelidad la voluntad del Padre. Así oraba Jesús: «Padre,... no se haga mi voluntad, sino la tuya» (*Lc* 22, 42).

(...) La oración no es tanto cuestión de conocimiento y técnicas como de escucha y de atención interior a este Espíritu que nos atrae hacia Dios. Esto es lo primero que hemos de aprender: «**Orad movidos por el Espíritu Santo y manteneos así en el amor de Dios**» (*Judas* 20-21).

## VEN Y VERAS

Jn 1. 35-39

Al día siguiente, Juan estaba otra vez allí con dos de sus discípulos. Y fijando la vista en Jesús, que pasaba, dice: 'Este es el Cordero de Dios'. Al oírlo hablar así los dos discípulos, siguieron a Jesús. Volviéndose entonces Jesús y mirando a los que lo seguían, les pregunta: '¿Qué deseáis?' Ellos le contestaron: 'Rabbi, ¿dónde vives?'. El les responde: 'Venid y lo veréis'. Fueron, pues, y vieron dónde vivía; y se quedaron con él aquel día. Era, aproximadamente, la hora décima.

# O R A R

## 1.- LUGAR Y TIEMPO STATIO

Conciencia de estar ante DIOS

Recogimiento: nos introducimos en el ámbito de lo sagrado. (lo 'profano' es aquello que queda fuera del recinto consagrado):

- a) Lo exterior: el sitio físico-espacial: templo, alfombra, terreno concreto...; los elementos: vela, icono...
- b) Lo interior: yo: mi posición corporal -cómodo-; mi estado mental -quietud: relajación y respiración (el primero, haciéndome conscientes de las partes de mi cuerpo, me introduzco sin querer en la relajación del cuerpo; el segundo, quien no respira no vive y quien mal respira, mal vive. Para la respiración debe seguirse: inspirar y enviar el aire a la zona del estómago -este debe abultarse- evitando sólo llenar la parte superior de los pulmones. Luego expirar suavemente vaciando primero la parte superior y luego la del estómago -a ser posible por la boca-.

Respecto al lugar, los elementos y mi yo hay que advertir que no son fines, sino sólo medios (hacia la trascendencia)

para hacerme consciente de que me pongo en presencia de DIOS y que DIOS me va a recibir .  
Templo (Amós 5, 4-6; Mt. 27, 51; Jn 2,19-21; 1 Cor 3, 10-17); Terreno (Moisés, Ex.3, 5); Alfombra (Musulmán).

- c) Tiempo: Salmo 94 (89), 4.

## 2.- PALABRA DE DIOS LECTIO- MEDITATIO

La Biblia es Palabra de DIOS, no 'la' Palabra de DIOS.

La tomamos como si fuera un 'fruto eterno', se exprime (lee) para obtener su zumo y saborearlo (meditar):

- a) La lectura del texto. Hay que leer poniendo todo mi pensamiento en cada una de las palabras (Maimonides).
- Para los judíos un texto de la Torá tiene cuatro lecturas: Pesát (aparente); Remez (alegoría); Deras (que revela una verdad moral o metafísica) y el Sod (mística). Compartiendo esta idea con el Evangelio, debemos dejar que el texto nos hable, no para interpretarlo sino para que nos comuniquemos.

- a) Una vez leído, me quedo con aquello que me llama la atención (una frase, una palabra, el texto entero...) y lo hacemos propio dejando que me envuelva. Podemos incluso convertirlo en un 'mantra' 1, es decir, una expresión que por su repetición me puede llevar a una situación de encuentro, de silencio.

No abandonemos la respiración.

- 1. El 'rosario' es una derivación del mantra. Tiene origen budista y lo trajeron los musulmanes.

## 3.- CONTEMPLACIÓN ORATIO- COMTEMPLATIO

El anterior momento debe llevarme al vaciamiento de la mente, esto es, un espacio donde la mente no está llena de pensamientos, lleno de las cosas de cada día y dejo que las palabras reposen. Es tiempo de oír el 'silencio'.

- En este tiempo es normal que acudan a la mente muchas ideas, pero debo dejarlas pasar. Lo mejor es hacerme consciente de que 'estoy pensando' y el pensamiento cesa, intentando nuevamente volver al silencio, bien con la respiración, la repetición del mantra, el texto...

Después (tanto tiempo como quiera), tengo que traer a mí mente todo lo leído,

lo que ha sucedido en mí antes... y todo desde DIOS y la oración. Desde el texto, desde mi contemplación paso a mi mundo.

## 4.- ALTERIDAD DISCRETIO- COLLATIO

'No podemos llegar a los demás sin llegar primero a nosotros'. Esto supone:

- a) En conexión con el final del momento anterior, hay que traer de continuo todos mis problemas, mi día, mi ser... para observarlo desde ese momento que he vivido con DIOS, aun cuando parezca que DIOS no me ha dicho nada. En este momento tengo que reconciliarme conmigo, buscando en que mejorar, contra que luchar...

- b) Y del mismo modo, tengo que ir a los demás: la recuperación (comunidad) de mí ser hacia el Otro, hacia la Comunidad (común-unidad).

## 5.- ACCIÓN ACTIO

Si no ¿para qué?

## B

### OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DE LA ORACIÓN

	Pág
- <b>El Tiempo</b> .....	8
- Oración.....	9
- <b>Las Seguridades</b> .....	10
- Oración.....	11
- <b>El Cansancio</b> .....	12
- Oración.....	13
- <b>La Comodidad</b> .....	14
- Oración.....	15
- <b>El Miedo</b> .....	16
- Oración.....	17

