



ARZOBISPADO DE VALENCIA  
 Vic. de Evangelización y Transmisión de la Fe  
 SECRETARIADO DIOCESANO DE ESPIRITUALIDAD  
 C/ Avellanas, 12 · Tel. 96 315 82 09 · 46003 Valencia

## ESPIRITUALIDAD Y ACTITUD ORANTE

*Gema Juan Herranz*  
*Monasterio de la Sagrada Familia de Puzol*

«Orar es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama». (Teresa de Jesús).

### 1. Una actitud previa: Caer en la cuenta. La apertura

«Mira, estoy a la puerta llamando; si alguno escucha mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap. 3, 20).

- **Actitud ante la dificultad**

### 2. El amor

«Dios es amor... Él nos ha amado primero» (1Jn 4)

- **Confianza**

### 3. La libertad

«Que se haga en mí como dice tu Palabra» (Lc 1, 38)

- **Anchura**

- **Gratuidad**

- **Obediencia bíblica**

### 4. La sinceridad (humildad)

«Dios es luz y no hay en Él tiniebla alguna... si caminamos en la luz como Él, que está en la luz, estamos en comunión unos con otros» (1Jn 1, 5-7).

- **La Samaritana**

- **Humildad que ensancha y pacífica**

### 5. Otras actitudes

«Señor ¿a quién vamos a acudir? Tus palabras dan la vida eterna» (Jn 6, 68)

- **Intimidad**

- **Sencillez**

- **Reconciliación**

### 6. Tres verbos

«He puesto delante de ti una puerta abierta que nadie puede cerrar» (Ap 3, 8)

- **Disfrutar**

- **Aburrirse**

- **Sintonizar**

### Conclusión

## ESPIRITUALIDAD Y ACTITUD ORANTE

---

Como hija de santa Teresa, una mujer enamorada de Jesús y de su Palabra y que encontró en la palabra de Dios una fuente inagotable de vida y de espíritu, dejaré que ella nos acompañe, pues por algo es en la Iglesia, maestra de oración y de espirituales.

Quiero tener de cabecera su definición de oración: «orar es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (V 8, 5), porque entronca, directamente, con el evangelio y el modo de orar de Jesús y porque muestra que orar es algo realmente sencillo: es cuestión de relación, es un asunto de amor, un encuentro personal que nos transforma –como toda relación auténtica–, que nos va cambiando y nunca se repite del mismo modo.

No es necesario explicar la vinculación entre Palabra de Dios y oración, puesto que una y otra están de raíz ligadas. La Biblia es una larga conversación, entrañable, dura, sorprendente, curativa y transformadora. Narra la historia de amor de Dios con unos hombres y mujeres concretos que son imagen de la humanidad entera, de todos nosotros. La Biblia sigue proponiéndonos hoy un diálogo con Dios, para revelarnos quién es Él, quiénes somos nosotros y la relación que podemos vivir juntos.

Del mismo modo, Teresa dirá que orar, entrar en esta conversación, conlleva entender con quién hablamos, entender quién es este hombre con el que queremos estar. Por eso, necesitamos volver continuamente a la Palabra, especialmente, a los evangelios, donde mejor podemos conocerle. Porque la oración tiene como fin unirnos a Él y llevarnos a vivir como vivió Él.

Antes de entrar en el tema, quiero recordar algo esencial. Es importante que nos ocupemos de las actitudes necesarias para orar. Si queremos tener la compañía de alguien, hemos de cuidar esa compañía y saber cómo hacerlo. Cuando ese alguien es Dios, sucede igual, pero hay una salvedad: la relación nunca parte de nosotros, ni en ella somos los que más hacemos. Todo parte de Él y Él es quien más se ocupa de la relación.

Cuando Teresa empieza a escribir el libro de las Moradas, dice: «siempre oímos cuán buena es la oración [pero] no se nos declara más de lo que podemos nosotras; y de cosas que obra el Señor en un alma declárase poco» (1M 2, 7).

Es una invitación a descubrir que Él se comunica, y lo hace por sí mismo, antes de que le busquemos. Dios actúa y es el más interesado en llevar la relación adelante. La oración nos da tiempos, espacio, modos para ir tomando conciencia de la amistad con que nos busca.

### **Actitud previa: Caer en la cuenta-Apertura**

Por eso, para orar con este Dios que se comunica y entrega a través de su Palabra y de la historia compartida que con ella crea, hay una actitud previa, la de «caer en la cuenta».

Caer en la cuenta de que hay Alguien, con mayúscula, buscando nuestra compañía, aguardándonos, deseando acogernos y compartir lo que es.

Caer en la cuenta es despertar y darse cuenta, como Jacob, de que Dios está aquí y ahora, diciendo: «te guardaré... no te abandonaré» (cf. Gn 28, 15). Es, en medio de cualquier camino, en el desierto que sea, percibir la Presencia. Como Agar, la esclava de Sara, que no había sido fiel y huía, pero descubrió al Dios que ve, que nos ve a cada uno en el deseo y la necesidad que nos habita (cf. Gn 16, 13).

En palabras de Teresa, se trata de «entender el particular cuidado que Dios tiene de comunicarse con nosotros y andarnos rogando -...- que nos estemos con Él» (7M 3, 9).

Esto es lo primero que tenemos que entender –caer en la cuenta– y nuestra primera actitud es la de apertura para acoger a Dios. Él nos busca y desea nuestra compañía. Así nace nuestra búsqueda de Dios, cuando algo en lo íntimo despierta porque es buscado. El Amor despierta nuestro amor.

En el Génesis, vemos a Dios buscando a sus amigos (cf. Gn 3, 8) y el libro de los Proverbios dirá que lo que más le gusta es estar con nosotros. Todavía, el último libro de la Biblia, el Apocalipsis, nos da una de las imágenes más entrañables de Dios. Un Dios que nos sacude, no por enfado ni por ajuste de cuentas, sino porque siente en las entrañas nuestra tibieza y nuestra inconsciencia, nuestro ‘no caer en la cuenta’ y, por eso, dice a cada uno: «mira, estoy a la puerta llamando; si alguno escucha mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap. 3, 20).

Así tomamos conciencia de nuestra mayor riqueza: estamos habitados, no estamos huecos, no somos un vacío ni una isla, estamos hechos para la relación. Nos lo recuerda Pablo: «¿no sabéis que sois casa de Dios y que el Espíritu habita en vosotros?» (1Co 3, 16). Aquí se asienta la oración, la certeza de que podemos tratar con Dios.

### **Actitud ante la dificultad**

No voy a hablar de las dificultades que podemos encontrar para orar porque me han pedido que hable de actitudes, pero apunto una dificultad de base y lo haré a través de una actitud positiva en la que los profetas han insistido mucho: la actitud de volver.

La dificultad es nuestra dispersión, andamos divididos y desordenados en muchos niveles y es algo que tenemos tan asimilado que, a veces, ni siquiera lo percibimos, aunque llegue a cansarnos mucho. Teresa decía que como estamos «acostumbrados a andar derramados», nos cuesta parar e ir hacia dentro y por eso, a veces, orar es difícil.

Bastaría leer al profeta Jeremías, cuyo nombre, precisamente, significa ‘Dios pone orden’, Dios recoge. Son muchos los textos que invitan a volver, a regresar, a unificar. Dirá: «volved... os iré recogiendo uno a uno... te tendré como a un hijo.. volved» (Jr 2).

Teresa lo avisa: «se deje de andar por casas ajenas, pues la suya es tan llena de bienes, si la quiere gozar; que quién hay que halle todo lo que ha menester como en su casa, en especial teniendo tal huésped [que nunca se aparta, el mejor amigo]» (2M 4).

Sin olvidar lo que dice Oseas: tenemos una cierta querencia a no ser fieles a lo más verdadero de nosotros (cf. Os 11, 7), tendemos a salir de la propia casa. Por eso, hemos de insistir, sin desanimarnos, como aconseja Teresa: «no os desaniméis, si alguna vez cayereis, para dejar de procurar ir adelante; que aun de esa caída sacará Dios bien» (2M, 9).

A partir de aquí, vamos a ver tres grandes actitudes, tres cosas necesarias para orar: el amor, la libertad y la sinceridad. Después, veremos otras actitudes ‘menores’, que también pueden ayudarnos.

## **1. El amor**

La oración es un asunto de amor, como todo lo que tiene que ver con Dios. Por algo muy elemental, porque «Dios es amor» y el lenguaje que Él entiende es el del amor. El amor es lo único que nos une a Dios. No lo olvidemos: solo el amor nos une a Él.

Juan de la Cruz lo decía también: «Dios no se sirve de otra cosa sino de amor» (C 28, 1) y explica que es así porque Dios quiere que seamos sus amigos y la amistad se basa en la igualdad, en una mutua correspondencia. Lo que nos pone en igualdad de amistad con Dios es el amor. También por eso, Jesús dice «ya no os llamo siervos, a vosotros os llamo amigos» (Jn 15, 15).

Orar no es cuestión de fórmulas, ritos, grandes pensamientos, discursos... Teresa dirá que cuando oramos «no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; (y añade) y así lo que más os despertare a amar, eso haced» (4M 1, 7). [Hay que encontrar el propio camino, porque a cada quien le despierta y mueve una cosa; no hay dos amistades iguales, cada amigo tiene su sello personal y así sucede en el camino de la oración].

Pero, sabemos qué malgastada está la palabra amor, por eso, Teresa sigue diciendo:

Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré mucho; porque no está en el mayor gusto, sino en la mayor determinación de desear contentar en todo a Dios y procurar, en cuanto pudiéremos, no le ofender, y rogarle que vaya siempre adelante la honra y gloria de su Hijo [y el aumento de la Iglesia Católica]. Estas son las señales del amor, y no penséis que está la cosa en no pensar otra cosa, y que si os divertís (distraéis) un poco va todo perdido. (ib.)

«Contentar a Dios» es pegarse a Él, unirse a Él, como dice el Deuteronomio, vivir teniéndole presente y llevar adelante la «honra de su Hijo» significa llevar adelante el proyecto de fraternidad de Jesús, el deseo de que todos vivan.

Por eso, el problema de distraerse en la oración o sentir que no se reza bien o con desgana, no tener meditaciones profundas, no tener el tiempo que se desea... todo eso es completamente accidental. El amor es lo que define la oración y el ser espirituales.

La pregunta de la oración siempre va a ser una pregunta por la comunión de vida, por la amistad, por el amor. Lo único que realmente distrae es el egoísmo, porque impide estar con el otro, sea con mayúscula o con minúscula. Por eso, Teresa dirá:

«El verdadero amante en toda parte ama y siempre se acuerda del amado. ¡Recia cosa sería que solo en los rincones se pudiese traer oración! Ya veo yo que no puede ser muchas horas; mas, ¡oh, Señor mío!, ¡qué fuerza tiene con Vos un suspiro salido de las entrañas!». (F 5, 16)

Solo queda recordar algo que dice Teresa, que «todos somos hábiles para amar» (cf. F 5, 2). Todos estamos preparados y capacitados para el amor.

## **Confianza**

Dentro de esta actitud, quiero resaltar que la fuerza del amor se encuentra en la confianza. El amor se alimenta de confianza, y esta es la fe que profesamos. La primera carta de Juan insiste en esto: os escribo y os he escrito... para que creáis, para que tengáis confianza, para que no dudéis... porque Él nos ha amado primero (cf. Jn 1).

Lo que de verdad importa es confiar en Él. Teresa dice: «tratad con Él como con padre y como con hermano y como con señor y como con esposo (y como con amigo)... a veces de una manera, a veces de otra» (C 28, 3), como necesitéis, pero tratadle siempre desde el corazón.

Confianza para compartir la alegría y la tristeza, sabiendo que hay Alguien a quien le importamos mucho, le importa cuanto nos sucede y no es ajeno a nada de lo que pasa en nuestro mundo. Teresa dice «si estás alegre, mírale resucitado» (cf. C 26, 4), pero también dirá que le hablemos de nuestros sufrimientos porque «siempre nos consuela más quejarnos a los que sabemos sienten nuestros trabajos y nos aman más» (MC 3, 11). Este es Dios, el que nos ama más y siente lo que nos pasa.

La confianza, la fe que cree en el amor, también conlleva la queja y el grito del corazón. Y no solo por el propio dolor. La confianza en el amor que es Dios, sostiene la fe en medio de las cosas incomprensibles que pueden suceder en la propia vida y también cuando miramos alrededor y el escándalo del dolor nos asalta.

Nos afecta vivir en un mundo que está roto por nosotros mismos y que rompe personas a millones. Es la confianza en el amor la que nos permite seguir orando y trabajando.

La historia de Gedeón nos puede ayudar a orar aquí. Cuando Gedeón descubre la presencia de Dios: «Yaveh contigo, valiente guerrero», cuando le dicen esto que decimos muchas veces, que Dios está con nosotros, Gedeón responde: «Si Dios está con nosotros ¿por qué nos ocurre todo esto? ¿dónde están los prodigios que nos cuentan?» (Jc 6, 12-13). Y Dios le responde: «ve con la fuerza que tienes ¿no soy yo el que te envía?... la paz contigo, no temas» (Jc 6, 14; 23). El consuelo y la respuesta es un envío y Dios da la paz y la fuerza suficiente.

Igual que el profeta Habacuc. Habacuc reprocha a Dios su silencio. Le dice «tú no soportas la opresión ¿por qué ves a los opresores y callas?» (1, 13). Y Dios le pide que confíe porque ese es el modo humano para reconocer la voz de Dios y saber qué hacer.

La confianza auténtica nos hace ponernos ante Dios así y, de esta manera, tratando continuamente con Él, puede suceder lo que decía Edith Stein, que «llegamos a ser un corazón para todas las necesidades y obligaciones ajenas».

Entonces, ese amor confiado nos hace arrojarnos en los brazos de Dios. Allí, decía Bonhoeffer, empezamos a no tomar tan en serio nuestros propios sufrimientos, sino los sufrimientos de Dios en el mundo (y) entonces velamos con Cristo en Getsemaní.

### **Primera conclusión**

Recogiendo lo que hemos visto hasta ahora, para orar, necesitamos caer en la cuenta de que estamos habitados, amar y confiar. No es cuestión de tiempo, ni de actos o fórmulas, no necesitamos nada, salvo mirar hacia dentro, creer que nos ama, dejarnos encontrar y estar con Él.

## **2. Libertad**

La segunda actitud fundamental para orar es la libertad. Libertad en un sentido muy amplio y con muchos matices.

Sin libertad no existe posibilidad de relación y Dios «quiere amistades», dice Teresa en sus *Exclamaciones*. No quiere súbditos, ni penitentes, ni funcionarios. Dios quiere amigos que se decidan a «aventurar las vidas» con Él.

\* **Libertad tiene que ver con anchura** y con andar esponjados. Es una actitud necesaria para que una relación fluya. Teresa dirá: «Se deje de unos encogimientos que tienen algunas personas y piensan es humildad... procurad entender de Dios en verdad que no mira a tantas menudencias como [] pensáis; y no dejéis que se os encoja el ánima y el ánimo» (V 41, 8).

Andad «con alegría y libertad; que hay algunas personas que parece se les ha de ir la devoción si se descuidan un poco» (13, 1).

Para orar es necesaria la naturalidad. Normalmente, los mayores misterios se realizan en lo más cotidiano. Así sucede en la oración. La relación con Dios no fluye dentro de un corsé o en momentos aislados sino en la vida real y en el modo de ser de cada quien.

Hacer las cosas con verdad, sin doblez, sin ostentación... todo eso forma parte de una actitud de libertad profunda, de no dependencia de lo externo y habla de lo que es de verdad espiritual, que siempre se realiza a través de lo más humano. Y aquí resuenan las palabras de Pablo: «para que seamos libres nos ha liberado Cristo... Habéis sido llamados a la libertad, por tanto, caminad según el Espíritu... con amor, alegría, paz, tolerancia, bondad, amabilidad...» (Ga 5). La anchura que da el Espíritu.

\* **La libertad es, también, gratuidad.** Por eso, tiene mucho que ver con cómo nos situamos ante Dios, con la imagen que tenemos de Él. Aquí bastaría recordar una parábola maravillosa, que (afortunadamente) nunca acabaremos de digerir: la parábola de los trabajadores de la viña (Mt 20 1-16), donde la bondad de Dios rompe nuestros esquemas: los trabajadores de primera hora cobran lo mismo que los de la última. Dios no nos cuadra y esa es, siempre, la mejor señal de que estamos tropezando con Él.

Dios «nunca se cansa de dar», dice Teresa, por eso, cuando avanzamos en el camino de la oración se hace fuerte una experiencia que compartieron Pablo y Teresa, la de «quedar mientras más sirve más adeudada» (C 32, 12-13). Es decir, se genera un movimiento de libertad y se disfruta del tiempo de otra manera. Dejamos de dar-Nos, de entregar-Nos, donde el acento estaría en el ‘nos’ y, sencillamente, la gratuidad se hace camino porque compartimos la entrega de Dios.

La gratuidad es el «amor sin interés». Por eso, Teresa dice: «dejemos hacer al Señor, que hay algunas personas que por justicia parece quieren pedir a Dios regalos» (C 18, 6). Dios no nos debe nada, pero se nos da entero, si le acogemos.

Y así, para andar bien, este es el consejo: «importa mucho que de sequedades ni de inquietud y distraimiento en los pensamientos nadie se apriete ni aflija. Si quiere ganar libertad de espíritu y no andar siempre atribulado» (C 11, 17).

\* La libertad está muy ligada a la **obediencia bíblica**. Por eso, tiene mucho que ver con la capacidad de acogida y la receptividad. Con dejarse alcanzar. Juan de la Cruz decía que «la contemplación pura consiste en recibir» y que contemplar es un camino de liberación para no impedir el paso a Dios. Y recibir no significa pasividad.

Si hay alguien que puede mostrarnos el significado de la obediencia y la libertad, es María, la mujer que dijo «que se haga en mí, como dice tu Palabra» (Lc 1, 38), la mujer que fue capaz de recibir de modo absoluto la Palabra, la presencia, a Dios mismo.

Las acciones libres hacen mella en el tiempo, dejan marcas en la historia y la cambian. María nos muestra hasta qué punto son esas decisiones personales –que nadie hará por nosotros– las que dejan huella en la vida del mundo. Esa oración auténtica que dice ‘que se haga’ es la misma que repetirá Jesús, en otro momento donde obediencia y libertad hacen cima, en Getsemaní: «Padre, que no se haga mi voluntad, sino la tuya» (lc 22, 42).

Nada de esto se hace a fuerza de brazos, ni por empeño puro. La oración es un don. Se puede cultivar y por eso hablamos de actitudes, pero es gratuita, porque es encuentro con quien es

pura gratuidad. Por esto, Teresa dice: «Os doy un aviso: que no penséis por fuerza vuestra llegar aquí [...] sino con simplicidad y humildad, que es la que lo acaba todo, decir fiat voluntas tua» (C 32, 14). Que se haga tu voluntad.

Edith Stein tiene un texto precioso, que traigo ahora porque muestra cómo esta libertad de amor nos introduce en una corriente que ya existe, de la que somos fruto pero de la que también podemos formar parte, en favor de los demás:

«La corriente vivificante de la vida mística permanece, en gran parte, invisible. Seguramente los acontecimientos decisivos de la historia del mundo fueron esencialmente influenciados por almas sobre las cuales nada dicen los libros de historia. Y cuáles sean las almas, a las que hemos de agradecer los acontecimientos decisivos de nuestra vida personal, es algo que solo experimentaremos en el día en que todo lo oculto será revelado».

### 3. Humildad-Sinceridad

Junto al amor y la libertad hay una tercera actitud: la humildad. Teresa decía que es la principal y que abraza todas las demás. Por eso, hemos de entender qué es la humildad.

Ella la define así: «humildad es andar en verdad» (6M 10, 7), por eso hablamos de sinceridad. Y llega a decir que todo el edificio espiritual tiene por cimiento la humildad (7M 4, 8). Es decir, no hay camino espiritual sin entrar en un camino de conocimiento personal auténtico y no hay oración si esta no se funda en una sinceridad creciente, eso es andar en verdad.

Podemos detenernos en el pasaje del fariseo y el publicano (Lc 18, 9-14). Cuando andamos en verdad, empezamos a andar justificados, eligiendo la verdad del publicano, la verdad que hay en nosotros, frente a la mentira del fariseo que también tenemos e intenta apropiarse de lo recibido.

La oración es un camino para ir pareciéndonos a Dios, para ir sintonizando con Él, como veremos después. Teresa dice: «para conformarnos con nuestro Dios y Esposo en algo, será bien que estudiemos siempre mucho de andar en esta verdad. No digo sólo que no digamos mentira... sino que andemos en verdad delante de Dios y de las gentes de cuantas maneras pudiéremos, en especial no queriendo nos tengan por mejores de lo que somos, y en nuestras obras dando a Dios lo que es suyo y a nosotras lo que es nuestro, y procurando sacar en todo la verdad» (6M 6, 10).0

Se trata de esta verdad. No una verdad de conocimientos o de fórmulas, se trata de una verdad de relación, de saber quién es Dios y quién somos nosotros.

Y es una verdad de relación no solo de cara a Dios, porque cualquier cosa que tiene relación con Dios la tiene con los demás. La 1ª carta de Juan dice que «Dios es luz y no hay en Él tiniebla alguna... si caminamos en la luz como Él, que está en la luz, estamos en comunión unos con otros» (1Jn 1, 5-7). La humildad es luz y crea comunión.

Lo que dice Teresa es que «es cosa tan importante este conocernos que no querría en ello hubiese jamás relajación...; pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que la humildad», que este andar en verdad... y «jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios» (1M 2, 9).

Aquí se ve cómo liga la humildad a saber quién somos y quién es Él. Y viendo lo bueno que es Él, descubrimos nuestra bondad y lo que nos falta para asemejarnos a Él. Si recordamos la parábola de los viñadores, Jesús pregunta: «¿es que tienes envidia porque soy bueno?».

Mírale, dice Teresa, mirad a mi Siervo, Isaías, mirarle libera porque «nuestro entendimiento y voluntad se hace más noble y más aparejado para todo bien tratando [...] con Dios; y si nunca salimos de nuestro cieno de miserias, es mucho inconveniente». Conocerse no es enredarse con uno mismo, mirarse el ombligo y, menos aún, solo para sacar faltas.

### **La samaritana**

El ejemplo que le viene a la mente a Teresa, cuando habla de humildad, es la samaritana. En este evangelio, Jesús entra en conversación, con aquella mujer, se acerca a ella sin prejuicios, sabiendo que todos podemos abrirnos a recibir el agua viva, dondequiera que estemos situados. Como esta mujer, una especie de paria, con una vida reprobable, a la que Jesús considera digna de su amistad, como nos considera a todos.

A Teresa le llamó la atención la humildad de la samaritana, porque no se ofendió cuando Jesús le habló de la vida que llevaba, sino que lo aceptó y se sintió invitada a algo mejor y de ese modo, entró en relación con Jesús.

En la oración podemos encontrar consuelo y fuerza para todo, pero no porque sea una especie de lugar acolchado ni porque Dios sea una ilusión bonachona. Hay consuelo porque Él nos conoce y cree que podemos cambiar a mejor. La misma Teresa reconocía que, a veces, quería ir a consolarse a la oración y era allí donde se encontraba con la ‘reprensión verdadera’, es decir, frente a su propia verdad.

### **Humildad que ensancha y pacifica**

La humildad verdadera nos ensancha, nos hace sentir más capaces de todo. No es humildad «no entender que el Señor les va dando dones. Entendamos bien bien [...] que nos los da Dios sin ningún merecimiento nuestro, y agradezcámoslo» (V 10, 4). No es humildad no reconocer lo bueno que hay en nosotros y lo que somos capaces de hacer. Humildad es reconocerlo y saber que todo eso no es solo fruto y propiedad nuestra.

Por eso, «la humildad no inquieta ni desasosiega ni alborota el alma (está lejos de esa comezón de la culpa y la cobardía)... viene con paz y regalo y sosiego... No aprieta el alma, antes la dilata y hace hábil para servir más a Dios» (V 39, 2).

El último apunte de la humildad, está ligado a la paz que da la confianza, de la que ya hemos hablado. Humildad es, también, el abandono confiado. La seguridad de que Él sabe lo que hace y por dónde nos conduce. «Dejad hacer al Señor» (C 17, 7), «fiad de su bondad, que nunca faltó a sus amigos. Creamos es todo para más bien nuestro. Guíe Su Majestad por donde quisiere» (V 11, 12). Eso es el abandono, el mismo que expresó Jesús al Padre, cuando, orando, dijo: «Padre, te doy gracias... yo sé que tú siempre me escuchas» (Jn 11, 42). Esta es la paz que da la humildad.

### **Segunda conclusión**

La libertad y la humildad nos dan una segunda conclusión. Con estas actitudes, el camino de la oración se ensancha y se hace cada vez más profundo.

Cuando Jesús habla con la samaritana, le abre el espacio de Dios, le dice que a Dios se le encuentra en espíritu y verdad, en la libertad y la sinceridad, así se adora a Dios. No en este monte o en otro lugar, ni en este templo o aquel, sino en la verdad del corazón.

Un último apunte para nosotros sería tener conciencia de que la libertad y la humildad nos dan valor, nos hacen saber que somos capaces de vivir profundamente conectados con Dios,

capaces de mantener esta relación. Porque estas dos cosas, no solo nos ensanchan por dentro, también nos hacen salir de nosotros para lo bueno.

Teresa dirá: «No se fatiguen; esperen en el Señor, que lo que ahora tienen en deseos [Él] hará que lleguen a tenerlo por obra, con oración y haciendo de su parte lo que es en sí; porque es muy necesario para este nuestro flaco natural tener gran confianza» (V31,18).

#### 4. Otras actitudes

Hay otras actitudes que sostienen a lo largo del tiempo la actitud esencial de querer estar con Él, esa que expresó Pedro por todos, cuando dijo a Jesús: «Señor ¿a quién vamos a acudir?» (Jn 6, 68), a quién, si eres tú el que tiene palabras de vida que no tiene fin.

Las actitudes que siguen nacen de las grandes actitudes que hemos visto y en cierto modo las concretan y, además, se desprenden del evangelio, no solo cuando Jesús ora o habla de oración. Nos bastará tener de trasfondo sus palabras en el evangelio de Mateo, cuando dice a sus discípulos que busquen intimidad para orar, que lo hagan sin parafernalias, sin dar rodeos y sin palabrería, que oren de corazón al Padre (Mt 6, 5-13).

Ulrich Luz recuerda que Mateo pone la oración en el centro de la existencia cristiana y que decir Padrenuestro, orar así, es lo que hace posible que nos instalemos en la actitud correcta, donde la referencia, el punto de mira no somos nosotros, sino Él.

En su libro *Camino de Perfección*, Teresa desgrana el Padrenuestro frase a frase y, apenas comienza, como si comentara el texto de Mateo, dice: «¿Pensáis que importa poco [...] entender esta verdad, y ver que no ha menester para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con él, ni ha menester hablar a voces? Por paso que hable, está tan cerca que nos oirá; ni ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped; sino con gran humildad hablarle como a Padre, pedirle como a Padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos» (C 28, 2).

Desde aquí, podemos ver algunas actitudes. Son cosas realizables, que están al alcance de todos, primerizos y veteranos, y además, unas pueden llevar a otras porque, muchas veces las pequeñas cosas, las actitudes más elementales, nos ayudan a vivir las grandes.

\* **Una actitud de intimidad**, de búsqueda de soledad y silencio. La soledad es necesaria y no solo para orar. Es un modo de entrar en contacto con nosotros mismos y es un espacio para percibir la presencia de Dios y tomar la vida en las manos. La soledad es indispensable para tener consistencia y, también, para vivir con coherencia.

Aquí se trata de una soledad elegida, pero que también prepara para las soledades impuestas por la vida. Por eso, Teresa anima a hacerse ‘un poquito de fuerza’ para ‘procurar soledad y silencio’. Y eso porque, a la larga, esta intimidad regala mucha fuerza y alegría y un sentimiento profundo de vivir acompañados.

Entendamos, también, que esta intimidad no requiere ninguna parafernalia, no necesitamos un mundo paralelo. Teresa decía que «aun en las mismas ocupaciones (podemos) retirarnos a nosotros mismos; aunque sea por un momento solo, aquel acuerdo de que tengo compañía dentro de mí, es gran provecho.... irnos acostumbrando a hablarle... traer cuenta que puede, si quiere, nunca se apartar de tan buena compañía». (C 29, 5; 7)

**Una actitud de sencillez.** Es bueno que nos recordemos que las cosas de Dios, las cosas de la fe tienden a la sencillez. Dios no es complicado ni lo es andar con Él. Bastaría recordar dos

mujeres del Nuevo Testamento. Se le puede hablar de frente, como hizo la sirofenicia o acercarse por detrás, como la hemorroísa.

Es necesaria esa sencillez que no oculta lo que somos ni pretende aparentar, eso da seguridad para mirar a Dios (y también a los demás). Como lo hizo la extranjera que abordó a Jesús sin ocultar quién era o como lo hizo la mujer impura, que creyó que con solo tocarle, con ese gesto tan sencillo, sanaría. Y fue completamente sincera con Jesús.

Bonhoeffer recordaba que la llamada a lo extraordinario es el grande, el inevitable peligro del seguimiento. Sucede lo mismo con la oración y el camino espiritual. A veces, podemos pensar que vale más algo extraordinario en la oración, cuando nada vale tanto como la sencilla verdad.

Teresa decía: «no es nada delicado mi Dios: no mira en menudencias», cualquier cosa que hacemos con Él o por Él, la toma en cuenta, aunque solo sea una mirada (cf. C 23, 3). Es amigo «de quitarnos de trabajo... y de que no nos quebreemos las cabezas» (cf. C 29, 6).

**Una actitud de reconciliación.** No podemos hablar de todo pero, al menos, otra actitud esencial para poder permanecer en la oración y crecer en la amistad con Dios.

Cuando oramos, lo hacemos desde lo profundo de nosotros y nos adentramos en el misterio de Dios. Pero misterio no significa entrar en una nebulosa o buscar a un ser indefinido, más bien nos remite a lo que no podemos manipular, a lo que no manejamos, a lo que no depende de nosotros. Y digo esto porque acercarnos al misterio del amor, significa dejarnos alcanzar por este misterio, dejarnos tocar y transformar de un modo concreto.

En la oración, el perdón es como la prueba del algodón de que el misterio nos va tocando. Y esto, sin moralismos. La petición del Padrenuestro, *perdona nuestras ofensas, como nosotros perdonamos a los que nos ofenden* es una invitación a entrar en un camino de reconciliación, de cura de rencores, en un camino de salud y amor.

Roger de Taizé decía que el hecho de desear perdonar era haber empezado a hacerlo ya. Ese deseo nos pone ya en camino y detiene el mecanismo de hacer pagar a los demás por el mal que nos han hecho. Y el Papa Benedicto decía que perdonar es transformar y creo que eso es lo definitivo. No se trata de si recordamos el mal o no (el perdón no es una cosa para desmemoriados), se trata de pasar el mal por la experiencia que tenemos de la misericordia y elegir transformarlo.

También el Papa Francisco alertaba, hace bastantes años (antes de ser Papa), de que podemos convertirnos en verdaderos coleccionistas de injusticias. Quien hace esa colección, inevitablemente deja de hacer colección de bienes recibidos.

Teresa dirá con mucha claridad lo siguiente:

«¡Qué estimado debe ser este amarnos unos a otros del Señor! Pues pudiera el buen Jesús ponerle delante otras, y decir: perdonadnos, Señor, porque hacemos mucha penitencia, o porque rezamos mucho y ayunamos y lo hemos dejado todo por Vos y os amamos mucho; y no dijo porque perderíamos la vida por Vos, y, como digo, otras cosas que pudiera decir, sino sólo porque perdonamos... No puedo yo creer que alma que tan junto llega de la misma misericordia, adonde conoce la que es y lo mucho que le ha perdonado Dios, deje de perdonar luego con toda facilidad» (C 36, 7; 12).

Quien anda con Jesús, quien está cerca de Dios habitualmente, sabe cómo es Él, sabe cómo actúa y se le va pegando ese modo de ser.

## 5. Tres verbos

Por último, vamos a ver tres verbos que son importantes cuando hablamos de oración y que nos revelan tres actitudes. Los verbos son: disfrutar, aburrirse y sintonizar.

### **Disfrutar** (Agradecimiento)

En la oración podemos disfrutar de la compañía de Jesús, de la presencia de Dios y de su Espíritu.

Jesús disfrutaba con su Padre, lo bendecía por manifestarse en los demás. Lo bendecía por escucharle y estar siempre con él. Nosotros estamos hechos para la bendición, para la gratitud, para disfrutar. Estamos hechos para la Presencia y la alegría.

En la oración nos descubrimos como las gentes que van pasando por los evangelios. ¿Cuántas veces hemos sentido que Jesús nos devolvía la vista, la fuerza para andar, la libertad para vivir, la alegría para bailar? Y cuántas veces podemos dar gracias por la obra de Dios en los demás.

En la oración reconocemos la Presencia que siempre nos ayuda, muchas veces a través de las personas que nos rodean. Teresa lo reconocía también y decía: «Siempre en estos trabajos grandes me enviaba el Señor... una persona de su parte que me diese la mano» (V 39, 19).

La oración es esa puerta de la que habla el Apocalipsis: «he puesto delante de ti una puerta abierta que nadie puede cerrar» (Ap. 3, 8). La puerta que nos deja ver que somos queridos y esperados, que somos importantes para Dios. Por eso, Teresa decía: «Con esta compañía, ¿qué se puede hacer dificultoso?» (MC 4, 9). Podemos disfrutar esto.

### **Aburrirse** (Aceptación)

Aunque parezca una contradicción, también es importante entender y aceptar el aburrimiento. En la oración se tiene momentos de todo y podemos encontrarnos con falta de estímulo, estar distraídos, pensar que no hacemos nada y sería mejor hacer algo de más provecho...

La primera clave para aceptar con paz esta especie de sinsentido, y superarlo positivamente, está en tomar conciencia de que podemos disfrutar, pero no oramos por eso. Oramos porque oró Jesús y porque sabemos que a Él le agrada nuestra compañía.

El cansancio o desgana de orar o, sencillamente, la experiencia de no poder estar centrado en el silencio, sino llenos de mil pensamientos y despistados... todo eso no tiene ninguna importancia y dársela es colocarnos a nosotros en el centro de la relación.

Muchas cosas son sencillamente naturales. Teresa dirá que pueden venir de «indisposición corporal... de las mudanzas de los tiempos y las vueltas de los humores» y que no hay que forzar nada, sino que «importa mucho que de sequedades ni de inquietud y distraimiento en los pensamientos nadie se apriete ni aflija» (V 11, 15; 17). Porque, en realidad, lo que Dios mira (y eso es lo que importa) es el deseo del corazón y el amor con que se le busca.

Teresa dirá: «¿Qué hará aquí el que ve que en muchos días no hay sino sequedad y disgusto y desabor y tan mala gana?», es decir, qué hacer cuando no hay ganas de orar o cuando en la oración no se encuentra nada. Y responde: «Alegrarse y consolarse... pues sabe le contenta (a Dios) en aquello y su intento no ha de ser contentarse a sí sino a Él... ayúdele a llevar la cruz» (V 11, 10).

Aquí se confirma ese ‘único necesario’ del que habla Lucas: «hay necesidad de pocas cosas, o mejor, de una sola» (Lc 10, 42) y esa única cosa es Jesús, estar con Él y permanecer a su lado, aunque no siempre sea al propio gusto.

Por eso, acabo este apartado con un último texto de Teresa que lo expresa de un modo precioso, por un lado el realismo de lo que somos y por otro, la certeza de que con Jesús, siempre podemos orar y vivir. Así, dice:

«Querernos hacer ángeles estando en la tierra... es desatino, sino que ha menester tener arrimo el pensamiento... cuando no se puede tener tanta quietud, y en tiempo de sequedades, es muy buen amigo Cristo, porque le miramos Hombre y vémosle con flaquezas y trabajos, y es compañía y, habiendo costumbre, es muy fácil hallarle cabe sí» (V 22, 10).

## Sintonizar

El tercer verbo es sintonizar. Para orar necesitamos sintonizar con Jesús, como dice Pablo, en la carta a los Filipenses: «tened los mismos sentimientos que tuvo Jesús» (2, 5).

En los evangelios, es muy sencillo hacer un pequeño recorrido por las cosas que conmueven a Jesús, por los sentimientos que se despiertan en Él al ver a los demás, al descubrir sus necesidades, sus deseos y sus sufrimientos. Orar es empezar a hacerse cargo de los sentimientos de Jesús y, por tanto, hacerse cargo de los demás.

Más allá de que disfrutemos o no encontremos gusto en orar, esta es la actitud profunda que nos va convirtiendo en orantes como Jesús y como María, que se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor. Por eso escuchamos a Jesús decir: «Mujer, ¿por qué lloras?», «¿qué conversación lleváis por el camino?», «¿habéis pescado algo?». . . y esa pregunta a un ciego, que recoge la necesidad absoluta: «¿qué quieres que haga por ti?».

De modo que en la oración surge la sintonía con los que lloran, con los que han perdido la esperanza, con los que sufren en el trabajo o viven bajo violencia y sin seguridad y, también, con los que confían en que el mundo puede cambiar si hacemos algo positivo, si hacemos «ese poquito» que es posible para cada quien.

Eso es ocuparnos de sus cosas y es ir dando pasos en algo que avisaba Teresa: que todo el camino de la oración no es para otra cosa que para ir asemejándonos a Jesús y que ser espirituales de verdad es ponernos en las manos de Dios como se puso Jesús, haciéndose un servidor de todos, «sintonizando» con todos.

Hasta que no emprendemos esa ruta, no entendemos qué cosa es en verdad orar y no entramos en lo profundo de la oración.

Edith Stein decía que «en el diálogo silencioso del corazón con Dios se preparan las piedras vivas con las que va creciendo el reino de Dios y se forjan los instrumentos [selectos] que promueven su construcción». En la oración hacemos Reino, es decir, nos ocupamos de lo que ocupaba a Jesús.

## Conclusión

Orar es, «andar con Cristo... estar con Él», sea hablando o en silencio y lo que nos une a Él es el amor, la amistad que vamos haciendo, sea como sea la manera en que se puede realizar en cada momento de la vida.

Orar es descubrirle «tan amigo de amigos» que nada agota la confianza. Saber que todo está en la relación personal y en la comunión que se va creando, en la vida que se va compartiendo.

«No penséis es otra algarabía», sentencia Teresa, para recordar la sencillez. Orar es crecer en verdad en la amistad. La verdad de Dios, que «oye al que le habla», que enseña «sin ruido de palabras», que siempre ama. Y la verdad de cada uno.

Cuando oramos necesitamos recordar que somos hijos de Dios, que estamos bendecidos por el Espíritu, un Espíritu que nos hace ser hijos y hermanos y que nos enseña a decir Padre.

Esta es la actitud *única*, si así podemos decirlo, que necesitamos para orar. La de saber que este Espíritu ora en nosotros y que, como recuerda Pablo, es un Espíritu de energía, amor y buen juicio (2 Tim 1, 7).

La Iglesia se define por la referencia absoluta a Jesús, solo desde la experiencia de Jesús que cada creyente tenemos, construimos Iglesia y hacemos crecer su presencia en este mundo. Orar es cultivar esa referencia. Por eso, Teresa nos sigue diciendo: «Creedme, mientras pudiereis, no estéis sin tan buen amigo» (C 26, 1).

Y el profeta Jeremías sigue recordándonos lo que nos dice el Señor: «en el silencio te muestro mi bondad, cuando buscas un lugar de descanso, aquí estoy para ti. Te quiero para siempre y mi bondad no se apartará de ti» (cf. Jr. 31, 2).