

Oración con Jesús

3

**Roberto
de Grandis, s.s.j.**



ROBERTO DE GRANDIS, S.S.J.

Oración

con

Jesús

EDICIONES PAULINAS

Colección

RENOVACION

3

**Título original: THE TEN COMMANDMENTS OF
PRAYER, Mobile, Alabama, 1975**

*Los textos de la Escritura están tomados de la Nueva
Biblia, Latinoamericana, Edición Pastoral.*

Con las debidas licencias

© EDICIONES PAÚLINAS

Vic. Mackenna 10.777, La Florida (Stgo.), Chile

Impresor: Pfa Sociedad de San Pablo

Vic. Mackenna 10.777, La Florida (Stgo.), Chile

La Florida, junio de 1988

Impreso en Chile — Printed in Chile

ORACION CON AMOR

Miles de personas toman contacto hoy día con la Renovación Carismática, lo que para muchos de ellos significa el comienzo de una seria vida de oración. Este pequeño libro es una introducción y guía en los fundamentos de la oración. Ofrece a los principiantes algunos temas de reflexión para ponerlos en práctica en la oración de cada día.

Se espera que estas líneas despierten en el lector el deseo de seguir profundizando con la ayuda de obras más completas.

Padre celestial, te pedimos que bendigas este libro y derrames abundantes gracias sobre los que lo lean, para que se acreciente en ellos el don de oración y puedan llegar a la vida plena que Jesús quiere para todos.

Ven, Espíritu Santo, y llena a cada uno de nosotros con una mayor comprensión, un amor más pleno y un deseo más profundo de orar.

DIEZ MANDAMIENTOS DE LA ORACION

“Vine para que tengan vida y encuentren la plenitud” (Jn. 10,10).

En el Nuevo Testamento Jesús nos ofrece PAZ, FE y ORACION. Dependen una de otra, están entretnejidas. Aquí se indican diez líneas directivas o DIEZ MANDAMIENTOS SOBRE LA ORACION. Son muy simples; pero pueden ayudarnos a comprender toda la vida de oración; y la oración es importante.

Cuando Jesús dice: “Vine para que tengan vida”, desea que gocemos de la vida y la vivamos en plenitud: vida física, psicológica, espiritual. ¿Cómo podemos llegar a esta plenitud de vida? Se llega por medio de una profunda comunicación con el Señor Jesús; y “comunicación con el Señor” es una definición de oración.

En otro lugar dice Jesús: “Les dejo la paz, les doy mi paz” (Jn. 14,27). ¿Cómo po-

demos tener hoy día paz? — Puede haber paz, aún en medio del torbellino de este mundo y de todos nuestros problemas, si alcanzamos un nivel de comunicación con el Señor Jesús en el que se lo conoce “personal y profundamente”, y en que su amor y su presencia permanecen en nosotros.

El Señor dice que debemos vivir por FE. ¿Cómo vivir según la fe cuando los otros nos ofenden y sentimos el impulso instintivo de contestar los golpes? — Sólo podremos vivir de fe si tenemos una comunión profunda con el Señor Jesús.

En el Capítulo 15 de Juan, Jesús no habla de producir fruto: “Yo soy la Vid y ustedes las ramas. Si alguien permanece en mí, y yo en él, produce mucho fruto, pero sin mí no pueden hacer nada” (Jn. 15,5). Es importante leer de nuevo: “sin mí no pueden hacer nada”. ¿No es verdad que muchos de nosotros vivimos como si pudiéramos lograrlo todo con nuestros propios esfuerzos? Jesús continúa:

El que no se quede en mí, será arrojado afuera y se secará como ramas muertas: hay que recogerlas y echarlas al fuego, donde arden. Si

se quedan en mí, y mis palabras permanecen en ustedes, todo lo que deseen lo pedirán y se les concederá. Mi Padre encuentra su gloria en esto: que ustedes produzcan mucho fruto (Jn. 15,6-8).

Esta unión con el Señor crece y es alimentada por la oración. Así como la savia alimenta la vid y sus ramas, así el Espíritu, por Jesús que es la vid, se derrama en nosotros que somos las ramas.

He recorrido con la memoria mi pasado sacerdotal para recordar si alguna vez conocí a alguien de quien pudiera decir: "Este hombre, o este sacerdote, ora demasiado". No encontré a nadie a quien pudiera acusar de orar en exceso. En cambio constato con pena que se puede decir de nosotros que oramos demasiado poco.

En el Antiguo Testamento Dios pedía a los hebreos el diezmo, la décima parte de sus bienes. ¿Qué sucedería si le diéramos el diezmo de nuestro tiempo? Serían cerca de dos horas y media entregadas al Señor cada día. ¿Nos parece imposible? Sin embargo, si esta reflexión sobre la oración ha de dar fruto, como quiere el Señor, tendremos que

aceptar un desafío: A los que no acostumbran orar, les propongo que reserven diez minutos cada día para estar tranquilamente con Dios, orando al Señor en sus corazones. Además, otros diez minutos de lectura, de preferencia en la Sda. Escritura, aunque puede también tomarse cualquier libro que alimente. Los que ya oran, podrían comprometerse a veinte o treinta minutos de oración. Es bueno reflexionar en oración sobre el texto siguiente: "Simón, ¿duermes? No pudiste estar despierto ni una hora" (Mc. 14,37). ¿No puedes dar al Señor una hora de tus veinticuatro? Tratándose del diezmo, algunos están dispuestos a dar lo material; pero, ¿y un tiempo de oración? Imitando a Shakespeare podemos decir: ORAR O NO ORAR: ESA ES LA CUESTION.

Gran parte de nuestros problemas tienen relación con la falta de fe, la falta de paz, y estas se relacionan íntimamente a la falta de oración.

¿No podríamos decir que una de las deficiencias de la Iglesia de hoy es la falta de una oración verdaderamente profunda? Los Padres del desierto acostumbraban a decir: "Cuando los monjes oran, basta con un superior para cien de ellos; si no están

orando, necesita un superior para cinco". En otras palabras, a medida que se entra en una unión profunda con el Señor, se va creando un orden en la vida y una sumisión ofrecida libremente a la autoridad.

Sugerimos diez orientaciones para ayudar nuestra oración:

1º Sencilla

"Pidan y les darán" (Lc. 11,9).

Hemos de *hablar con el Señor como hablamos con nuestros familiares*; como se habla a los padres; como los maridos hablan a sus esposas y ellas a sus maridos. Si conversamos con nuestra madre, la conversación fluye muy simplemente, con naturalidad. Esto es lo que debemos hacer en la oración: alcanzar una relación familiar con el Señor. Y conservar esta sencillez; mientras más sencilla es la oración, mejor es. Una forma simple de orar durante el día, y una de las más hermosas, consiste en decir el nombre de *Jesús* porque en él se resume todo el cristianismo.

Una señora contaba que iba conduciendo su auto en un día de lluvia y sus frenos se mojaron. Al acercarse a una luz roja trató de frenar pero fue imposible; el auto se iba contra otro vehículo. Ella exclamó: "¡Jesús!" y el auto se detuvo a unos centímetros del otro. La señora vio que su oración la había librado de un serio accidente.

La palabra JESUS es una oración poderosa. Cuando un niño dice: "¡Mami!" esa palabra significa mucho para él; así nosotros cuando decimos ¡JESUS! Cuando hablamos con el Señor hagámoslo con sencillez.

2º Espontánea

"Si se quedan en mí, y mis palabras permanecen en ustedes, todo lo que deseen lo pedirán y se les concederá" (Jn. 15,7).

Muchos de nosotros sabemos decir oraciones; pero nos parece difícil orar espontáneamente. Si un amigo nos dijera: "Tengo un resfrío, ¿quieres orar por mí?", quizás tendríamos dificultad para poner la mano sobre su hombro o tocar su mano y formu-

lar una sencilla oración como ésta: "Señor Jesús, yo sé que amas a Juan y quieres lo mejor para él. Por eso te ruego que lo sa- nes. Amén".

Si oramos con espontaneidad, podremos cumplir lo que el Señor dice y orar en todo tiempo. Tal vez comenzaremos a orar *en el teléfono*. Eso acostumbro hacer muchas veces en el día, cuando llaman a la parroquia solicitando oraciones y explicando sus problemas: oro de inmediato y es muy efectivo.

También oro en las tiendas. En una ocasión, encontrándome en un local de venta de artículos religiosos, una religiosa que venía saliendo del hospital me dijo: "Padre, regreso al convento; por favor rece por mí". Le contesté: "¡Muy bien!" Y puse mi mano en su hombro y recé. Ella se sintió muy incómoda y los vendedores se sorprendieron; pero, ¿por qué no ha de ser lugar apropiado para rezar una tienda como esa?

Nuestra oración debe ser *sencilla y espontánea*. He dicho a mis catequistas:

Enseñen a orar, porque la teoría sin la práctica es una gran pobreza, una "pobreza religiosa". Si los

niños aprenden a orar, tendrán un motivo para interesarse en adquirir los demás conocimientos religiosos.

Si sabemos orar espontáneamente, estaremos en condiciones de enseñarles a nuestros niños a hacer lo mismo. En suma, aprendamos a orar en todo momento: ante el teléfono, en el supermercado, con los niños, etc.

3º Pausada

"Y sepan que el Reino de Dios está en medio de ustedes" (Lc. 17,21).

El Señor tiene más deseo de hablarnos, que nosotros de hablar con él. Por eso cuando oramos es preciso escuchar; después hablar, y de nuevo escuchar porque tarde o temprano el Señor va a empezar a comunicarnos ideas. Esa es la forma en que nos va a hablar. No hay que hacer de la oración un monólogo. Seamos lentos para hablar y pronto para escuchar. Llegará un día en que, en nuestra oración, habrá cada vez me-

nos de nosotros mismos y cada vez más del Señor; porque el Señor nos enseña.

Habrán momentos de fervor en que no necesitaremos decir ni una sola palabra; nos limitaremos a estar ahí sentados y podremos sentir la presencia del Señor y gozar de ella, como nos sentamos al sol en un hermoso día de primavera, sintiendo su tibieza sobre nuestra piel.

El Señor quiere hablarnos y debemos estar escuchando.

4º Sincera

**“Les aseguro que quien no reciba el Reino de Dios como un niño, no entrará en él”.
(Mc. 10,15).**

Hay que acercarse simplemente al Señor como los niños pequeños, y pedir con naturalidad como piden ellos, sinceramente.

En el libro *Respuestas a la Oración*, de Merlín Carothers, se cuenta de una madre que tenía un serio problema. Había traído al mundo un hijo que ella no deseaba. Du-

rante el embarazo experimentó una gran perturbación: angustia, temor y frustración. Pero una vez nacido, el niño fue amado. Más tarde la madre desarrolló una enfermedad muscular que la redujo a la invalidez. Un día el niño, que contaba ya tres años de edad, se acercó a su madre y le dijo: "Mami, déjame rezar por ti". Y oró sencillamente así: "Jesús, por favor, sana a mamá. Gracias. Amén", y partió corriendo a jugar.

Por primera vez en mucho tiempo la madre pudo mover los brazos, y a los pocos días estaba completamente curada.

En el ministerio de orar por los enfermos encontramos a menudo niños que dicen oraciones muy sinceras, y muy cortas, a las que sigue una curación. Tengamos en nuestra oración una sinceridad semejante a la de los niños; *si somos sinceros con nosotros mismos, hablemos en la misma forma al Señor.*

5º Inspirada en la Sagrada Escritura

“Toda Escritura está inspirada por Dios y es útil para enseñar, para rebatir, para corregir, para guiar en el bien” (2 Tím. 3,16).

Al reflexionar sobre la oración nos preguntamos cómo era la oración de Jesús. A veces, pensando en él, lo imagino siendo un niño y aprendiendo los salmos. Veo a María y José que le enseñan al repetir con él una y otra vez los salmos cuando oran en familia; y después, escuchan a Jesús que trata de repetir el salmo de memoria, pues los salmos eran el libro de oración de los judíos. Puedo contemplar a Jesús abriendo los rollos del Antiguo Testamento, él era un hombre de las Escrituras. En el templo de Jerusalén lo veo niño, y después joven, cantando los salmos en medio de la comunidad o escuchando la lectura de las Escrituras y las enseñanzas que sobre ellas daban los rabinos.

Nuestra oración será tanto más sólida cuanto más basada esté en la Sda. Escritura. Los salmos son oraciones muy hermosas, podemos recurrir a ellos cuando experimentamos aridez. Si nos sentimos secos y como

incapaces de pensar en nada, la Escritura será una enorme ayuda. Muchas veces seremos reconfortados e iluminados mientras recitamos lentamente los salmos reflexionando en lo que dicen.

Hay otras maneras de usar la Escritura. Personalmente me agrada pedirle al Señor que me hable, y abrir en seguida la Biblia al azar. Creo que el Señor responde a la oración y espero que me dará a menudo un texto apropiado a mi necesidad del momento. Se entiende que, si al hacer esto obtenemos un resultado negativo, no hemos de atribuirle a ese texto una significación personal. Pero si es positivo, si nos edifica, podemos considerarlo como un mensaje de parte del Señor.

6º A la hora fijada

"Pedro y Juan subían al Templo para la oración de las tres de la tarde" (Hch. 3,1).

Ir a orar es como ir al trabajo. Son pocas las personas que se sienten realmente gozosas de levantarse por la mañana, especial-

mente en día lunes, para ir a trabajar; pero se obligan a salir de la cama y parten al trabajo porque eso es lo que hay que hacer.

Con la oración sucede algo parecido y tenemos que fijar de antemano un tiempo para ella; podría ser por la mañana, antes del desayuno. Es cuestión de levantarse un poco antes y dedicar ese tiempo a la oración. Mucha gente lo hace, y es hermoso levantarse temprano, diez minutos, media hora, o una hora antes de lo acostumbrado y pasar ese rato con el Señor. Muchas veces no tendremos deseos de orar, pero, igual que en lo referente al trabajo, debe hacerse y lo haremos aunque tengamos que arrastrarnos a la fuerza. Recuerdo a un sacerdote que se iba al reclinatorio, porque se sentía tan seco que no deseaba permanecer ahí.

Leemos que Pedro y Juan fueron al templo a las tres de la tarde, la hora de la oración. Ellos, como los demás judíos, acudían al templo a orar en horas determinadas. Y en el libro de los Hechos se dice lo siguiente:

Por aquellos días, habiendo aumentado el número de los discípulos, los helenistas se quejaron contra los hebreos, porque sus viudas eran desatendidas en el servicio diario.

Los Doce reunieron la multitud de los discípulos y les dijeron: "No es conveniente que descuidemos la Palabra de Dios por el servicio de las mesas. Por eso busquen de entre ustedes a siete hombres de buena fama, llenos del Espíritu Santo y de sabiduría, para confiarles este oficio. Nosotros nos dedicaremos a la oración y al ministerio de la palabra" (Hch. 6,1-4).

La lectura de este texto me impactó. Los Apóstoles sentían la necesidad de estar enteramente entregados a la oración y al ministerio de la palabra. Seguramente no querían renunciar al tiempo destinado a la oración.

Una vez que hemos decidido cuál será nuestro tiempo de oración, tratemos de ser fieles. Habrá ocasiones en que alguien se presente y no podamos dedicar a orar el tiempo completo; éstas son excepciones; de ordinario nuestra oración deberá tener lugar en el tiempo fijado.

Así como hay un horario de trabajo, también hay un tiempo fijo para orar, aunque

para cumplir con la oración necesitemos un esfuerzo igualmente grande de voluntad.

7º A la medida de cada persona

“El Espíritu Santo les enseñará en ese mismo momento lo que hay que decir” (Lc. 12,12).

La oración debe ser a la medida de cada uno, como los zapatos. Cada persona ora de modo diferente, según como la guía el Señor. Cuando necesitamos comprar zapatos nos probamos distintos pares hasta encontrar uno que nos acomoda. Hemos de buscar la oración que más nos convenga. Mi oración no va a ser la tuya, tu manera de orar no tiene que ser la mía. El Señor acomodará la oración a la medida de cada uno de nosotros, según nuestra personalidad, temperamento, antecedentes y disposición. El Espíritu Santo nos enseñará a cada uno de una manera diferente. No digas: “Mi párroco ora así, por tanto en esa forma tengo que orar yo”. No; ora de la manera que encuentres mejor para ti.

Para algunos el rosario es de gran ayuda en la oración: lo recitan lentamente, meditan los misterios y eso los alimenta. Y está bien. Cada uno debe ir por el camino por el que el Señor lo lleva. Personalmente, el rosario me ayuda de manera especial cuando estoy seco. Tomo los misterios y los medito, y cuando veo que empiezo a meditar, dejo de lado la recitación del rosario.

Otra forma de rezar el rosario consiste en tomar diferentes escenas de la Sda. Escritura. Por ejemplo, cuando se trata de los misterios dolorosos, en lugar de limitarse a los cinco que son tradicionales, medito las siguientes escenas:

1. Jesús reúne a sus apóstoles en el cenáculo para la Última Cena.
2. Jesús les lava los pies.
3. Jesús les dice que no lo eligieron ellos sino que él los eligió.
4. Jesús les da la Eucaristía.
5. Jesús le habla a Judas.

Hay libertad para incorporar en esta forma al rosario toda la Escritura. Con el tiempo, a medida que oramos más, encontrare-

mos otras dificultades y deberemos buscar los medios que nos ayuden.

A muchas personas les ayuda, en épocas de sequedad, el recorrer mentalmente las estaciones del Vía Crucis. Por ejemplo:

*"Jesús es condenado a muerte".
Señor, ayúdame a ser como tú y a no juzgar a los demás. Ayúdame a vivir este día sin criticar ni condenar. Gracias. Te alabo Señor porque me muestras el camino. Permíteme caminar contigo hoy.*

En seguida se pasa a la estación siguiente.

Otros prefieren cantar, y repiten los cantos de las reuniones de oración. Tanto la oración como la forma de hacerla debe acomodarse a las necesidades de cada persona.

8º Personal, Eclesial, Compartida

"Y, después de despedirlos, se fue al cerro a orar" (Mc. 6,46).

"Asimismo, si en la tierra dos de ustedes unen sus voces para pedir cualquier cosa, estén seguros que mi Padre en los cielos se la dará" (Mt. 18,19).

Nuestra vida de oración es *como un trípode*: tiene tres pies.

El primer pie es la oración personal: encerrarse a orar en privado. Necesitamos estar solos con el Señor, y la reunión de oración no es un sustituto para la oración privada. Si nos parece que las reuniones de oración carecen de vida, si sentimos que algo anda mal, la primera pregunta que debemos hacernos, o hacer a la comunidad, es: "¿Estamos todos orando durante la semana?" Si se orara cada día, esto se nota en la reunión de oración. Si no se ora, se echará de ver en la falta de unción y de manifestaciones del Espíritu. Lo primero que se necesita es una oración personal, tranquila, ya sea de diez minutos y diez de lectura, o una hora, o el tiempo que el Señor inspire.

El segundo pie del trípode es la oración de la comunidad eclesial: Misa dominical o servicio religioso. Hay algo especial cuando la comunidad entera se reúne en nombre del Señor para orar. Y tiene que ser así porque los hombres necesitan congregarse ante el Padre celestial para alabarlo y adorarlo. Para un católico, la Misa es la mejor oración, ya que es el sacrificio de Jesús; y toda oración lleva a la Misa.

En tercer lugar, necesitamos orar con un grupo pequeño: nuestro grupo de oración, donde encontramos personas que conocemos y nos conocen, y podemos participar en la oración de un modo más personal. El grupo varía entre 2 y 50 personas. Es la pequeña comunidad que responde a muchas de nuestras necesidades, entre ellas la de recibir orientación y consejo. Son muchos los que, después de un año o dos en la Renovación, están capacitados para ayudar a otros en problemas que se presentan.

El grupo de oración es una respuesta a la soledad. Ahí se aprende a conocer a las personas, a amarlas; se comparte con ellas la oración, se participa en sus vidas, y se les deja entrar en la nuestra. Una "comunidad de oración" es algo hermoso.

A menudo, los que pertenecen a un grupo de oración con unos cincuenta participantes, sienten la necesidad de orar en un grupo aún más reducido, lo que se llama "un grupo de crecimiento". Se trata de dos a cinco personas que se reúnen lo más a menudo posible, aún diariamente, para compartir entre ellos la oración y también la vida de cada uno, y recibir apoyo, consejo y aliento.

Lo ideal sería que un grupo de oración estuviera compuesto por muchos de estos grupos más pequeños de crecimiento y oración compartida.

Por lo que respecta a la oración en lenguas, en privado o en grupo, hay que tomar en cuenta que posee considerable eficacia para disolver tensiones, abrirnos y hacernos más sensibles al Espíritu. Deberíamos orar en lenguas cada día lo más a menudo posible. Es el Espíritu orando en nosotros con gemidos inenarrables (Rm. 8,26) e intercediendo por nosotros. Y al orar por personas sin conocer bien qué es lo que las perturba —lo que sucede a menudo, pues aún las enfermedades físicas suelen tener su raíz en profundos problemas emocionales— el Espíritu podrá actuar en lo más profundo de la persona para sanarla.

9º Orientada por el Espíritu

“Esperen lo que ha prometido el Padre, de lo que ya les he hablado: Que Juan bautizó con agua, pero ustedes serán bautizados en el soplo del Espíritu Santo dentro de pocos días” (Hch. 1,4-5).

Pidamos: “Ven, Espíritu Santo, ilumina a tus fieles”, busquemos al Espíritu y él nos enseñará.

Una de las experiencias de oración que he tenido al trabajar con otras personas ha sido lo que llamo “imaginación creativa”. Consiste en esto: les presento una escena del Evangelio describiéndola lo mejor que puedo; les pido que cierren sus ojos y tomen parte en la escena. Por ejemplo, que se encuentren en el cenáculo cuando Jesús entra y lo vean caminando hacia Tomás, que observen la expresión del rostro de Tomás y la de Jesús y que miren cómo Tomás pone su dedo en el hueco de los clavos. En seguida les digo que pongan su propia mano en las llagas, que sientan las manos de Jesús y experimenten las emociones que tuvo Tomás en esa ocasión.

A menudo tanto adultos como niños, al abrirse al Espíritu en esta forma de oración, son tocados profundamente y con sus palabras muestran que el Espíritu ha actuado interiormente en ellos.

Al revivir en esta forma las escenas del Evangelio nos abrimos al Espíritu y él nos va a iluminar, guiar y enseñar. El Espíritu Santo nos va a conducir a una oración más profunda. Mientras contemplamos estas escenas, mirando, escuchando, sintiendo, tocando y gustando, como enseña San Ignacio, El Espíritu se va a mover más y más en nosotros; suprimirá las barreras y entonces podremos pasar a una forma de oración superior y más simple.

Por medio del Espíritu el Señor nos enseñará siempre más, nos hará sentir su presencia y nos llevará a la contemplación adquirida e infusa mientras penetramos en las escenas evangélicas invitando al Espíritu a que nos enseñe.

10º Saboreada

· "Pon tu alegría en el Señor, él hará lo que desea tu corazón" (Salmo 37,4).

Toma de tu oración un pensamiento y llévalo contigo para saborearlo mentalmente a lo largo del día.

Ocurre a menudo que en la oración nos impacta una idea, un sentimiento, una emoción o una intuición; y después, durante el día, volvemos a ella, reflexionamos y oramos sobre ella.

Es bueno saborear así un pensamiento y guardarlo consigo durante el día, comentarlo con otros, con la familia o con el grupo de crecimiento compartiendo con ellos las luces que recibimos en la oración. Hay familias que acostumbran comentar durante la cena el sermón del día domingo.

Infinidad de veces había leído el texto de Hechos 3,1 sin que me impresionara mayormente; pero un día comprendí mejor cómo los Apóstoles estaban entregados totalmente a la oración y eso me impactó. Ese es el motivo por el que escribí estos DIEZ

MANDAMIENTOS, en la convicción de que todo cristiano debe tomar en serio la oración. Este pensamiento me viene una y otra vez, pienso en ello, reflexiono, *lo saboreo*.

CONCLUSION

Para orar es indispensable tener también lectura espiritual. Sin ella la oración se hace difícil, porque la oración es como el fuego y necesita un material que consumir. La lectura nos proporciona ideas y éstas alimentan nuestra oración; nos ayuda a elevar la mente y el corazón al Señor y a comunicarnos con él.

Los esposos que comparten sus lecturas y reflexiones respecto de la oración, y oran juntos, notan un crecimiento en su amor y crecen unidos.

El piloto de un avión, cuando se ve obligado a aterrizar en medio de la niebla, es guiado por la torre de control y el radar. Del mismo modo, el que ora escucha al Señor y *es guiado* por él.

Uno de los grandes problemas en la oración es el de *perseverar*. Comenzar a orar, cuando no se ha tenido la costumbre de hacerlo, presenta la primera gran dificultad. Afortunadamente, el bautismo en el Espíritu, al hacernos conscientes del amor y de la presencia de Cristo, hace fácil y agradable el comienzo. Pero, seis meses o un año después, ya pasada la luna de miel, se suele entrar en un desierto y se presenta una segunda gran dificultad en la oración. Estamos secos, pero el Señor se encuentra aún allí, nos tiene por así decir en su radar, sabe dónde estamos y quiere que sigamos perseverando. Alguien ha dicho que la oración se desenvuelve en un ciclo: "consolación"; cuando sentimos la presencia del Señor y el deseo de orar; en seguida "aridez"; y después "iluminación", en que el Señor nos enseña por medio de esa misma sequedad. Y el ciclo vuelve a recomenzar aunque un poco diferente.

Hemos de tomar la cruz y seguir al Señor, y la sequedad en la oración es una cruz. Perseverar, permanecer firme esforzándose en orar y buscando al Señor, es lo que distingue al cristiano adulto del que es solamente un niño.

Termino con una corta meditación sobre la ascensión del Señor:

Visualízate a ti mismo sobre la cumbre de una montaña o colina. Trata de sentir que estás ahí y que el viento sopla suavemente sobre tu rostro. Mira hacia arriba, contempla el hermoso cielo azul y las ligeras nubes blancas. Dirige ahora tu vista hacia abajo de la montaña, contempla el valle que se extiende ante ti como una verde alfombra en que crecen los árboles. Mira el río que fluye por el centro del valle. Observa alrededor de ti los árboles que hace vibrar la brisa. Escucha los pájaros que cantan. Huele la fragancia de los pinos. Siente bajo tus pies la humedad de la tierra fresca.

Mientras estás ahí visualiza a Jesús, cercano a ti, de pie, sonriendo, que toma tu mano derecha. Contempla sus largos cabellos negros, su alta frente, su oscura piel de oriental, sus negras y tupidas cejas, ojos castaños penetrantes, nariz aguileña, hermosa boca sonriente, su barba tupida, su fuerte cuello y su ancho pecho. Míralo vestido con la túnica oscura del maestro judío.

Escucha al Señor que dice: "Ahora estamos subiendo al cielo". Nota que, junto al

Señor, te vas elevando lentamente más y más arriba mientras sientes la brisa que te acaricia el rostro. Experimenta el amor del Señor que pasa por su mano a la tuya y penetra todo tu cuerpo. Siente la paz del Señor que te baña, y la tibieza de su amor rodeándote y envolviéndote totalmente. Y tu subes más y más...

I N D I C E

Oración con amor	3
<i>Los diez mandamientos de la oración</i>	
1º Sencilla	8
2º Espontánea	9
3º Pausada	11
4º Sincera	12
5º Inspirada en la Sgda. Escritura	14
6º A la hora fijada	15
7º A la medida de cada persona	18
8º Personal, eclesial, compartida	21
9º Orientada por el Espíritu	24
10º Saboreada	26
Conclusión	27

COLECCION "RENOVACION"

1. Plenitud en el Espíritu Santo - *Georgina Gamarra, m.m.*
2. Amar y perdonar - *Roberto de Grandis, s.s.j.*
3. Oración con Jesús - *Roberto de Grandis, s.s.j.*
4. Liberación en Cristo Jesús - *Salvador Carrillo Alday, m.sp.s.*
5. Sanación de recuerdos - *Hna. Paulina Van Horn*
6. Crecer en la oración - *Roberto de Grandis, s.s.j.*
7. Grupos de oración - *Mons. Alfonso Uribe J.*
8. Carismas en los Grupos de Oración - *Robert Michel, o.m.i.*
9. Reconocer el espíritu - *Jacques Custeau, s.j.*
10. Los Sacramentos - *Briege Mckenna*
11. Vivir con el espíritu - *P. Philippe, o.s.b.*
12. Conocer, amar y servir - *Hna. Briege Mckenna*