I. NOCIONES DE LA ORACIÓN PERSONAL

P. TOMÁS KRAFT O.P.

A. ALGUNOS ESQUEMAS ANALÍTICOS DE ORACIÓN PERSONAL

La oración personal es un fenómeno multifacético que se puede estudiar desde diferentes ángulos. Conforme con el criterio utilizado para analizarla, puede haber más o menos categorías o divisiones del tema. (Es decir, ninguno de los esquemas a continuación es absoluto o definitivo; no es que hay "sólo 2 tipos de oración personal" --o cinco, o siete... Depende "cómo se divide la torta".) En efecto, los siguientes esquemas de análisis se complementan entre sí, y en su conjunto nos dan un vocabulario básico y unos conceptos fundamentales para luego hablar de esta rica pero muchas veces misteriosa experiencia del creyente.

1. INTENSIDAD (DURACIÓN/FRECUENCIA)

- oración intensa, pura o explícita: refiere a los momentos (u horas) cuando uno *no hace otra cosa que orar;* tiempos dedicados exclusivamente al cultivo de nuestra relación con Dios. Suele hacerse en ciertos momentos y lugares especiales, y es algo bien definido dentro de nuestro horario cotidiano: es el tiempo que dedicamos a la "oración". Es la oración fundamental de la vida cristiana; constituye nuestra alimentación diaria. Pero no es la única forma de oración: es complementada y sostenida por (y a la vez, ella enriquece) la oración en el resto de nuestro quehacer diario, en los muchos momentos no dedicados exclusivamente a la oración, --esto es:

- oración difusa, virtual o implícita (también llamada "oración continua", "Práctica de la Presencia de Dios" [Hno Lorenzo], y el "caminito" de Teresita de Lisieux): es la oración que hacemos mientras nos dedicamos a otras ocupaciones. Mientras uno trabaja, viaja, espera en cola, hasta cuando uno conversa, se puede "orar" pero de otra manera que en los momentos de oración pura, manteniendo viva en nosotros la conciencia de la presencia amiga de Dios junto a nosotros. Esto nos lleva a ofrecerle las múltiples actividades de nuestra jornada y a buscar vivirlas de tal forma que sean realmente gratas a él. Es una especie de prolongación *en el acto* de la "ofrenda de la mañana" (el ofrecimiento de cada día y de nuestro trabajo cotidiano al Señor). También se relaciona con la oración "desde la vida" y lo que se podría llamar "contemplación callejera". Ver Catecismo de la Iglesia Católica ## 2742-2745.

2. FORMA (ESTRUCTURA)

- oraciones espontáneas: son expresiones sin determinación previa, donde el orante está libre para crear nuevas formas y a expresar lo que en el momento siente, vive, o desea comunicar a Dios. Las hay de todo tipo: vocales o mentales (interiores), escritas, imaginativas, corporales. Suelen ser individuales (por ser difícil coordinar la espontaneidad de un grupo de personas), pero a veces se expresan en un contexto comunitario. Esta forma de oración suele dar más vitalidad, más "vida" a nuestra oración, precisamente porque nace de lo que vivimos y sentimos, pero por otro lado no nos aporta mucho (no es muy "nutritiva") porque está constituida por lo que ya hay en nosotros.

- oraciones estructuradas: son las que tienen una forma ya determinada, normalmente mediante la expresión verbal (escritas) --aunque hay otras determinaciones, como de gestos (rituales) o de contenido (como en los misterios del rosario). En esta categoría de oraciones encontramos las oraciones bíblicas (salmos y cánticos), otras litúrgicas (Te Deum, Gloria, Veni Creator), otras paralitúrgicas (el rosario, novenas, y la religiosidad popular en general), y otras particulares de los santos (oraciones de S. Francisco, S. Bernardo, S. Ignacio; la oración de abandono de Carlos de Foucauld...). Aunque siempre está presente el peligro de volverse repeticiones mecánicas, esta forma de oración instruye, "nutre" y eleva al que la sabe utilizar. Como tal, complementa y es a su vez complementada por la oración espontánea.

3. **MATERIA** (O AMBIENTACIÓN: CON QUÉ SE ORA)

Bajo este acápite hay una gran riqueza de elementos, y la siguiente lista no pretende ser agotadora. No son tampoco de igual importancia todas las "materias": algunas (como la Biblia y la Eucaristía) son imprescindibles en la vida cristiana si bien no es necesario que entren en *cada* oración del cristiano; otras (vgr. imágenes, música, libros de espiritualidad) son opcionales según los gustos y la utilidad para la persona que ora.

- BIBLIA: incluye el uso de salmos en el Oficio Divino (Liturgia de las Horas), la lectio divina, la meditación sobre los evangelios, etc.

- EUCARISTÍA: además de la Liturgia Eucarística (Misa) como tal, hay diversas formas de oración "desde" o "delante de" la eucaristía: "visitas" al Santísimo, adoración eucarística, comunión espiritual, etc.

- aspectos /eventos de las vidas de Jesús y María (como en la meditación de los "misterios" de nuestra redención en el rosario), y varias devociones (Sagrado Corazón, vía crucis, las santas llagas, la Presentación de María, etc)

- imágenes (cuadros, estatuas, iconos, estampitas...) y otras ayudas visuales (flores, velas...) que ayudan a concentrar la atención y a mover el corazón por su gran capacidad evocativa. Aquí también se podría incluir oraciones a base de la imaginación visual (vgr. el imaginar escenas del evangelio; la oración de sanación de recuerdos...

- frases cortas que sintetizan una actitud profunda de oración y que se repiten frecuentemente en la oración ("jaculatorias" en la terminología católica tradicional; "mantras" en la nueva terminología ecuménica, tomada de las religiones asiáticas); la iglesia ortodoxa tiene una tradición muy rica de oración en este sentido llamada :la oración [del nombre] de Jesús".

- la naturaleza: especialmente los lugares solitarios y de mucha belleza/extensión (desierto, playa, bosques vírgenes, campos cultivados, jardines, alba y puesta del sol, tempestades y cielo estrellado), aun las más pequeñas "instancias" que revelan la grandeza y delicadeza de Dios (plantitas, flores). Aquí se trata más bien de un *contexto conducente a la oración*

- el silencio y la música: por un lado el cultivo del silencio interior y exterior propicia la oración auténtica, y por otro lado la música (instrumental o de meditación, o bien como medio de expresar la propia oración) también tiene gran fuerza evocativa y ayuda muchas veces a expresar una carga emocional o una profundidad de experiencia (alegría, anhelo, lamento) que las simples palabras no logran transmitir adecuadamente.

- acontecimientos de la vida: pueden servir como "materia" de nuestra oración, no sólo como tema de intercesión (petición), sino de aún más importancia, como sujeto de nuestra meditación/contemplación, para descubrir en ellos los valores y antivalores del Reino (el misterio de gracia y pecado en nuestro medio).

- elenco de oraciones (oracional, devocionario). Además de las obras publicadas (entre las cuales están muy de recomendar la del P. Larrañaga OFM, "Encuentro: Manual de Oración" y la edición "Oración para el Pueblo de Dios" -ambos de bolsillo), uno puede elaborar su propia colección de oraciones favoritas, las cuya utilidad uno ha constatado después de años de uso.

- libros de espiritualidad, que sirven más como apoyo, orientación o estímulo para la oración que una materia de oración en sí. Hay numerosísimas obras de esta categoría, y para todos los gustos y necesidades.

4. **CONTENIDO** (ACTITUDES DE ORACIÓN PERSONAL)

Cinco "núcleos" (o actitudes fundamentales),que son a su vez susceptibles de división en actitudes más específicas

A.	SED DE DIOS / BÚSQUEDA: ausencia sentida de Dios; tener sed, buscar el rostro de Dios, querer verlo; oración en tiempos de sequedad: oración del "desierto" (Sal 27; 42-43; 62; 63; 84; 123; Is 26,8ss) LAMENTO / QUEJA: oración desde la tristeza/desamparo/ dolor: "¿Por qué...?" "¿Hasta cuando...?"; cuando Dios "se olvida"... oración con lágrimas / quejas (Sal 10; 13; 22; 74; 77; Hab 1,2-3) SOLIDARIDAD: lamentarse por el dolor ajeno, especialmente por él de la comunidad, por las desgracias del país; orar en nombre de los demás... (Sal 44; 74; 80; 83; Jer 14,17ss; Lam

B.	CONTRICIÓN Y PERDÓN: reconocimiento de la propia indignidad y el subsiguiente arrepentimiento; pedir perdón por los pecados y pedir la renovación interior (cf. "salmos penitenciales" Sal 7; 32, esp. 51...) Cat. Iglesia Católica n. 2631. PETICION: pedir por las necesidades cotidianas, tanto materiales ("nuestro pan de cada día") como espirituales (gracias, beneficios, dones, virtudes); humildad, perseverancia y fe como cualidades de esta oración (Mt 7,7-8; Lc 18,1-7.35-43; Eclo 35; Rom 8,26-27). Catecismo de la Iglesia católica nn. 2629-2633. INTERCESION: petición en favor de los demás; vocación especial de algunas congregaciones o individuos (contemplativos) (Gén 18; Ex 32,11ss; Lc 22,32; Ef 6,18-20; Stgo 5,16) Catecismo de la Iglesia católica nn. 2634-2636

C.	ACCION DE GRACIAS: actitud que coincide con la actitud litúrgica de bendición / eucaristía; agradecer los dones del Señor (salud, bienes materiales, la fe, la vocación etc.)... y también las "cruces" y todo lo que Dios ha hecho para con nosotros (Sal 103; 116; 138; Lc 10,21s; 17,11-19; Col 3,15-17; 4,2; Fil 4,6; 1 Tes 5,17) Cf. Catecismo de la Iglesia Católica nn. 2637-2638 ALABANZA: Ensalzar la grandeza de Dios: el enfoque está en Dios *en sí* (sus perfecciones) y no tanto en algo que ha hecho (acción de gracias); olvidarse a sí mismo para pensar sólo en Dios; dar gloria (doxología): (Sal 145-150; 8; Dan 3; Te Deum; Magnificat) Cf. Cat. Iglesia Católica nn. 2639-2643 ADORACION: la oración de la criatura ante su Creador; reconocer a Dios como fuente de todo nuestro ser; sentir nuestra nada ante él (postración); oración totalmente gratuita; perderse en el abismo divino (Sal 8; Dan 3; Is 6,3; 45,18-25; Apoc 4-5) Catecismo de la Iglesia Católica n. 2628

D.	CONFIANZA: oración del que se confía a Dios; *sentirse* en la compañía de Dios, Padre y protector; oración de *paz* (Sal 16; 23; 27; 40; 91; 121; 131; 139; Rom 8,26-39) ABANDONO: oración de confianza que pide que sólo la voluntad de Dios se haga en uno; actitud de disponer de su vida; ponerse en sus manos confiando en su providencia (Sal 31,6; 86; 139; Lc 1,38; 23,46; Stgo 4,13-15). OFRECIMIENTO/OBLACION: ofrecer al Señor todo lo que uno es y lo que tiene, para el servicio del Reino: manos, corazón, mente, voluntad, salud, tiempo, etc. (Sal 25; 86; 143; Rom 12,1-2)

E.	ORACION REFLEXIVA/MEDITACION: sea a base de algún texto, sea a partir de hechos de vida/situaciones, pero siempre busca comprender los caminos y voluntad de Dios (Sal 37; 38; 73; 77; 119; 143; Ef 5,15ss; Lc 2,19.52) Cat. Igl. Cat. nn. 2705ss ESCUCHA: actitud esencialmente receptiva, pero no por eso pasiva; la escucha atenta exige esfuerzo de vigilante espera; (Sal 81; 85; 95; Is 50,4-5; 1 Sam 3,1-10; Ezeq 33,30-33; Jn 8,47) Cat. Iglesia Católica nn. 2709-2716 CONTEMPLACION: una mirada amorosa hacia el Dios bueno; simplemente estar en su presencia; colocarse bajo el sol de su amor increíble, la luz de su rostro (Sal 27; 80; 84; 131; Lc 4,21-22; 9,28-36; Ef 1,3ss) Cat. de la Iglesia Católica nn. 2709-2716

B. EL MEOLLO DE LA ORACION PERSONAL

1. UN ENCUENTRO CON DIOS

La oración personal consiste fundamentalmente en un encuentro con Dios, y encontramos al Dios vivo en primera instancia bajo la forma de una conversación (Cf. Catecismo de la Iglesia Católica nn. 2566s.)

La conversación: un diálogo entre dos personas amigas en el que cada parte comparte con la otra de lo suyo (sentimientos, puntos de vista, planes, etc.) y en el que cada parte se interesa en lo de la otra persona. No es cosa muy complicada, ni exige métodos especiales (lo cual *no significa* que siempre sea fácil; los métodos pueden ayudar a largo plazo a manera de técnicas de diálogo entre esposos).

Cristo presenta la oración bajo esta óptica en el Padre Nuestro, en la parábola del amigo importuno y en su recomendación de pedir con sencillez lo que necesitamos (Lc 11,1-13); en la conversación amistosa con los discípulos en el camino a Emaús, tenemos un lindo ejemplo de oración (Lc 24,13-32).

"Es sumamente provechoso al pretender hacer oración ponerse --durante toda ella-- en actitud de presencia de Dios y hablar con El como con quien está presente y lo ve" Orígenes, Tratado sobre la oración, 8)

San Gregorio Nacianceno define la oración como *"una conversación con Dios"* y luego Santo Domingo de Guzmán, siguiendo la tradición monástica de Grandmont, dirá simplemente que es *"hablar con Dios"*.

"No calles, no guardes silencio en su presencia. Háblale para que también El te hable." (S. Bernardo, Hom. en la Natividad de la B.V.M., 15)

"Puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad, y traerle siempre consigo, y hablar con El, pedirle para sus necesidades y quejarse de sus trabajos, alegrarse con El en sus contentos y no olvidarle por ellos; sin usar oraciones compuestas, sino palabras conforme a sus deseos y necesidad. Es excelente manera de aprovechar, y muy en breve; y quien trabajare para traer consigo esta preciosa compañía, y de veras cobrase amor a este Señor a quien tanto debemos, yo le doy por aprovechado." (Sta Teresa de Avila, Vida, 12)

"En la oración, si podemos hablar al Señor, hablémosle, alabémosle, roguémosle, escuchémosle. Si no podemos hablar con El... permanezcamos en la estancia y hagámosle reverencia; allí nos verá, agradecerá nuestra paciencia y recompensará nuestro silencio. Un día en que nos hallemos desvanecidos, nos dará la mano, platicará con nosotros y dará en nuestra compañía cien vueltas por las avenidas de su jardín; pero, en tanto que no lo haga, conformémonos con que nuestro deber sea ir en su busca, pensando que ya es gracia muy señalada y honor demasiado alto el que ns sufra en su presencia." (S. Francisco de Sales, Epistolario, fragm. 149, 1c., p. 784)

"La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre la criatura y su Criador" (S. Juan María Vianney, Sermón sobre la Oración)

"Tomad la costumbre de hablarle a solas, familiarmente, con confianza y amor, como a vuestro amigo, como al que más queréis y el que más os quiere" (S. Alfonso Mª de Ligorio, Como conversar continua y familiarmente con Dios)

"La oración es un diálogo misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y amor." (Juan Pablo II, Alocución 14.III.79)

No es, por supuesto, una conversación necesariamente hablada (a voz alta). Muchas veces se hará a nivel de pensamientos, incluso sin recurrir a palabras mentales. Así que Carlos de Foucauld define la oración como "pensar en Dios y amarlo." Por lo tanto, podemos incluir bajo esta misma concepción de la oración (conversación con Dios) la llamada :oración mental":

> *"Pensar y entender lo que hablamos y con quien hablamos y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor; pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental; no penséis que es otra algarabía ni os espante el nombre."* (Sta. Teresa de Avila, Camino de Perfección, 25,3)

> *"Oración mental es ese diálogo con Dios, de corazón a corazón, en el que interviene toda el alma: la inteligencia y la imaginación, la memoria y la voluntad."* (B. José Mª Escrivá de Balaguer, Es Cristo que pasa, 119)

De esta concepción podemos sacar dos importantísimas conclusiones, respecto a las dos "partes" de esa privilegiada conversación...

2. DE TU PARTE

Hay que compartir lo tuyo con el Señor. No basta pedirle, ni siquiera darle culto: es necesario que compartas tu vida con El. Este suele ser el primer momento en la oración, cronológica y pedagógicamente. Claro está que Dios, quien lee en los corazones (Jer 17,10; Jn 2,23-24), no necesita nuestro "compartir" para saber de nosotros; es más bien que *nosotros* necesitamos abrirle nuestro corazón y mente para que él pueda iluminar, ordenar y santificar todas las "cosas" de nuestra vida.

Un error muy frecuente entre personas de buena fe es pensar que Dios sólo se interesa en *ciertos aspectos* de sus vidas (actividades "religiosas", virtudes y vicios...) y que otras cosas (negocios, vacaciones, hobby...) no le importan mayormente. En realidad, todo lo que te importa a ti le interesa a él. De manera que la oración de una persona debe *abarcar toda su vida;* -sino, partes de nuestra vida quedarán al margen del suave ordenamiento y santificación que realiza Dios mediante la oración. Por eso la Escritura nos dice, y los santos lo repiten:

> *"Descarguen en él todas sus preocupaciones, porque él se interesa por ustedes"* (1 Pedro 5,7, citando Sal 55,22-23)

> *"En la oración hay un obstáculo que consiste en pensar que la Providencia de Dios no se ocupa de las cosas de este mundo."* (Santo Tomás de Aquino, Compendio de Teología, II, cap. 6)

Es vital que tu oración personal abarque *toda* tu vida, y en particular las cosas de más importancia para ti, sean lo que sean: alegrías, penas, trabajo, relaciones personales, problemas económicas, planes para el futuro, luchas, temores, dudas o esperanzas... Cuanto más compartas con el Señor, tanto más vital para ti.será tu propia oración.

Algunas personas tienen dificultad en compartir con Dios las cosas "negativas": cólera, tristeza, tentaciones, fracasos, depresión. Es decir, tienen dificultad en abrir a la gracia transformadora estos sentimientos o estados de ánimo. *Otras* (muchas) personas encuentran a Dios fácilmente en medio de las pruebas y dificultades (cuando están "en apuros"), pero cuando todo les va bien no piensan en compartir con Dios (llevar a la oración) sus alegrías, ni se les ocurre agradecerle. Ambos tipos de personas deben crecer en su oración hasta que abarque toda su vida.

Como regla general podríamos decir que no hay nada "indigno" de Dios; **no hay cosa alguna que no puede entrar a formar parte de tu oración**; ¡ni siquiera el pecado! --pues en el sacramento de la reconciliación hacemos "ofrenda" a Dios de eso precisamente. [Claro está, -para hablar con precisión teológica-, que *no es el pecado en sí* lo que ofrecemos a Dios sino nuestra actitud de arrepentimiento; *esta* es la ofrenda *agradable* a Dios (Sal 51,19; Dan 3,39-40). Pero aún siendo así, el pecado como tal *entra* en nuestra oración mediante el sacramento, y en este sentido es "ofrecido" a Dios para que él lo subsane (perdón) y rectifique (gracia).]

DE PARTE DE DIOS

¡Hay que escucharle! Se trata de un *diálogo,* y no de un *monólogo* (decir todo lo que tenemos en el corazón y luego --una vez desahogados-- decirle "Chau"). Nuestra oración no debe terminar cuando nosotros le hayamos dicho todo lo que tenemos que decir. *"Háblale para que también él te hable."* (San Bernardo de Claraval).

Allí recién comienza de veras la oración como *conversación.* Este suele ser el segundo "momento" de la oración cronológica y pedagógicamente, --y el más difícil. Estos dos "momentos" (períodos, aspectos, orientaciones) de la oración no tienen que ser necesariamente de la misma *duración,* pero esta segunda parte, *tratando de escuchar a Dios* (aunque sea de 5 a 10 minutos, pero bien hechos) es de inestimable valor. Ver Jer 23,28-29; Sal 81,13-16; Mt 13,23; Heb 4,12-13; Stgo 1,21.

Hay que escuchar *por lo menos* lo que Dios responde a tu compartir, y mejor todavía dejar que él te interpele, te cuestione, y que haga en ti todo lo que él quiere. Es bueno tratar de abrir tu vida a *sus* preocupaciones, llamadas, consejos, planes... a su amor.

Nota: aunque no tengas "ganas" de orar, el Señor *sí* puede tener algo que te quiere decir. Por lo tanto, debemos orar no sólo cuando tenemos algo que decirle o pedirle al Señor, o cuando hay algo que necesitamos saber de él, sino diariamente porque el Señor quiere hablarnos a nosotros: *"Ojalá hoy escuchen su voz"* (Sal 95, Invitatorio; Cf. Is 50,4). ¡Dios es mucho más interesado en este diálogo que nosotros!

> *"Vergüenza para la desidia humana. Tiene él más ganas de dar que nosotros de recibir; tienes más ganas él de hacernos misericordia que nosotros de vernos libres de nuestras miserias."* (S. Agustín, Sermón 105)

Pero luego surge el interrogante: ¿cómo escuchar a Dios? Vale la pena detenernos un poco para profundizar este tema.

4. ¿CÓMO ESCUCHAR A DIOS?

Hay muchas maneras de escuchar a Dios (*muchas* cosas por medio de las cuales nos habla, se revela Dios -Heb 1,1-2). Y es precisamente esta diversidad lo que muchas veces desconcierta, porque no sabemos *cómo* nos hablará Dios, ni *cuando.* Falta una buena dosis de humildad y disponibilidad para aceptar *su* manera y *su* momento de hablarnos.

A continuación pongo algunas de las formas principales mediante las cuales nos habla Dios:

• por los sueños, visiones, voces, cosas extraordinarias
(Ex 3; 1 Sam 3,1-10; Mateo 1-2; Hech 9; 10-11; 16,6-10; Don Bosco...)

• por la voz de nuestra conciencia, esa voz interior que insiste suavemente, pero que hay que atender para poder discernirla
(1 Rey 19; los "Quakers", Gandhi...)

• en la oración, cuando Dios "nos habla" interiormente, o aún (sin palabras) *sentimos* que Dios nos ama, nos infunde paz, valentía, etc., nos indica qué camino debemos tomar
(Dt 30,14; Is 30,19-21)

• por nuestros anhelos,es decir, nuestros deseos más profundos (en contraste con los *caprichos,* que son nuestros deseos superficiales o artificiales)
(Rom 8,26-27; 1 Cor 2,10-16; Sta Catalina de Siena)

• por los acontecimientos de nuestra vida: los sucesos que representan o bien la llamada o la "respuesta" de Dios
(Hech 4-5; 12; 16; 21; 27; San Vicente de Paúl)

• por la boca de otras personas:
- pastores de la Iglesia: el Magisterio (Lc 10,16; 1 Tes 5,12; Heb 13,17)
- directores espirituales/asesores/formadores/superiores (1 Sam 3; Gál 6,1-6)
- semejantes/amigos/hermanos y familiares (Jn 1,41-46; Mt 18,15-18)
- los pobres/desconocidos (Mt 25,37-40; Lc 24,13ss)

• mediante buenas lecturas espirituales, y en forma especial, mediante *su Palabra* (las Escrituras), ya que:

"La Palabra de Dios es viva, eficaz y más cortante que espada de dos filos: penetra hasta la división del alma y del espíritu, hasta los más profundo del ser y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón." (Heb 4,12s)

"...en los libros sagrados sale el Padre, que está en los cielos, amantísimamente al encuentro de sus hijos e hijas y con ellos conversa; y la palabra de Dios posee tan gran fuerza y virtud, que ella es sosten y vigor de la Iglesia, y para los hijos e hijas de la misma Iglesia, fortaleza de su fe, manjar del alma y fuente pura y perenne de vida espiritual" (Dei Verbum 21)

Por eso, cuando se va a leer la Biblia, es bueno comenzar invocando al Espíritu Santo para que "abra" nuestra mente y nuestro corazón para escuchar su voz en ella (Lc 24,27.32.45; Ef 1,18). Los Salmos, los Profetas y los Evangelios son especialmente propicios para tratar de escuchar al Señor que nos habla.

He aquí unas pinceladas del retrato de un orante de gran expresividad y creatividad personal. Describe en efecto su práctica de la lectio divina:

"El Santo Padre (Domingo) tenía otro modo de orar, devoto y simpático. Después de las horas canónicas y después de la acción de gracias que se hace después de la comida, el padre, siempre sobrio y embebido del espíritu de devoción que había asimilado en las palabras divinas que se cantaban en el coro o se leían en el refectorio, se retiraba a un lugar solitario, en la celda o en otro sitio para leer u orar. Recogido en sí mismo y en la presencia de Dios, se sentaba tranquilamente, y después de hacer la señal de la cruz, abría el libro y leía. Su alma probaba una dulce emoción como se lee en el salmo: "Quiero escuchar qué dice Dios" (Sal 85,9), y como si estuviese discutiendo con otro compañero, ora parecía que no podía contener sus palabras y pensamientos, ora que oyese en silencio, ora que discutiese, ora que convenciese; alternaba la risa con el llanto; unas veces levantaba la vista, otras la bajaba, hablaba de nuevo en voz baja o se golpeaba el pecho. Si algún curioso en secreto hubiese observado al Santo Padre, le habría parecido semejante a Moisés cuando... contemplaba la zarza ardiendo y postrado en tierra oía que el Señor le hablaba... Y mientras así leía en silencio, hacía actos de reverencia hacia el libro, inclinándose sobre él para besarlo, especialmente si se trataba del Evangelio... Otras veces escondía su cara, cubriéndola con la capa... llorando todo lleno de deseos y acongojado. Después, como si diese gracias a un personaje por los beneficios recibidos, se levantaba con reverencia, hacía una inclinación de cabeza y, calmo y tranquilo consigo mismo, continuaba su lectura."

(De "los nueve modos de oración de Santo Domingo" - octavo modo)

II. NOCIONES DE LA ORACIÓN COMUNITARIA

C. ALGUNOS ESQUEMAS ANALÍTICOS DE ORACIÓN COMUNITARIA

1. **RITMOS** (CICLOS DE DIFERENTE DURACION)

La repetición de una serie de diversos elementos o tiempos de oración, organizados sistemáticamente en un "ciclo"

- ciclo diario: el ciclo más breve de la oración litúrgica es el ciclo diario de la **Liturgia de las Horas**, fundada en la naturaleza y cuyos puntos claves son Laudes y Vísperas.
- ciclo semanal: el ciclo que remonta a la tradición judía, de días de trabajo y un día semanal de descanso y a la vez de culto a Dios; para los cristianos este día llega a ser domingo, con un nuevo sentido: día "del Señor", es decir, día en que Cristo resucitó de entre los muertos. El punto culminante de este ciclo es la **Eucaristía dominical**.
- ciclo anual: las celebraciones litúrgicas que tienen lugar en el curso de un año ("**Año litúrgico**") y que se expresan en dos planos: el cristológico (recordando la vida, ministerio y misión de Cristo,) y el santoral (que conmemora a los santos que imitaron a Cristo). El primer plano es el más importante,e incluye las estaciones litúrgicas con sus tiempos fuertes de Adviento-Navidad y Cuaresma-Pascua.
- ciclo vital: el transcurso de la vida de un creyente, cuyos períodos están articulado por los sacramentos de iniciación, madurez cristiana y servicio eclesial, y cuyo tramo es caracterizado por los dos sacramentos de comunión y reconciliación. Llega a ser una especie de ciclo en cuanto cada cristiano acompaña sucesivamente a diversos miembros de la comunidad (cada uno en su propio lugar del ciclo vital) en sus pasos de fe.

2. **PRESENCIAS DE CRISTO** (DENSIFICACIÓN DE LA PRESENCIA DE DIOS)

Según un texto clave del documento de Vaticano II sobre la Liturgia (SC 7), Cristo está presente en la liturgia en las siguientes formas:

- en el ministro que la preside en nombre y persona de Cristo
- en la asamblea reunida en su nombre (cf. Mt 18,19-20)
- en su Palabra cuando es proclamada en asamblea litúrgica
- en la Eucaristía, mediante la sublime "presencia real"
- en los demás sacramentos, de manera que es Cristo quien bautiza, perdona, etc. cuando la Iglesia celebra estos sacramentos

Es importante no perder de vista estos diferentes modos de presencia de Cristo en la liturgia; sino, uno arriesga concebirla de manera unilateral (y normalmente clerical)