

Laureano Benítez Grande-Caballero

orar con...
las oraciones de los santos

Desclée De Brouwer

introducción	9
1. misericordia, Señor (oraciones de perdón)	17
2. Señor, sálvanos (oraciones de intercesión)	27
3. mi Dios y mi todo	45
4. Jesús es dulzura y amor	67
5. el Sagrado Corazón de Jesús	105
6. adoro te devote (adoración del Santísimo)	113
7. quédate, Señor, conmigo (oraciones para la Comunión)	129
8. al pie de la cruz (oraciones de la Pasión)	145
9. pase de mí este cáliz (oraciones en la tribulación)	159
10. la reina del cielo (oraciones a María) . . .	171

introducción: hacia la intimidad con Dios

La obra que presentamos pretende ofrecer nuevas perspectivas para la oración cristiana. Su objetivo fundamental es proponer un conjunto de oraciones escritas por santos que faciliten, potencien y animen la vida de oración, proporcionando palabras, ideas y fórmulas que ayuden a “inflamar” el corazón de quien sea aventura por los caminos de la interioridad con Dios. Se trata, pues, de unas oraciones seleccionadas para inspirar nuestras plegarias, para contribuir a dotar de sentimiento nuestro diálogo con Dios, combatiendo así las arideces y sequedades tan conocidas por todos los orantes.

Frente a los devocionarios tradicionales existentes en el mercado, que incluyen oraciones “catequéticas” y prácticas devocionales, los textos que presentamos en esta antología tienen en común su fuerte contenido místico, que los hace especialmente aptos para la intimidad con Dios. La mayoría de ellos son exclamaciones amorosas con las que los santos vivieron

y expresaron una intensa relación afectiva con Dios, la cual tuvo tal calidad, que les llevó a la santidad, pues no hay duda de que, si los santos fueron santos, esto se debió, en primer lugar, a una vida de oración “especial” que les llevó muy lejos y muy profundo en la intimidad con Dios. Por esta razón, estas oraciones, además de una calidad espiritual innegable, tienen una enorme credibilidad a la hora de guiar nuestra vida de oración.

Estas plegarias conforman un rico patrimonio espiritual no suficientemente conocido por los cristianos, y que precisamente ahora nos es más necesario que nunca, pues en la vida ajetreada que caracteriza nuestros tiempos, donde es difícil encontrar el tiempo y la tranquilidad necesarias para orar, estas oraciones nos ofrecen un camino ya hecho, unas fórmulas que facilitan nuestra oración, algo así como una oración “precocinada” que nos favorece un contacto rápido con Dios, ayudando a superar la falta de tiempo y el estrés que tanto dificultan la oración.

Así pues, estamos ante una obra para ser rezada, más que leída. Para sacar la máxima utilidad de estas plegarias recomendamos, ya que estamos ante una de las fuentes más puras de la tradición de la Iglesia, utilizar también uno de los métodos de oración más tradicionales.

En lo que respecta al “camino interior”, la “vía mística” se subdivide en tres etapas, que son las tres fases “clásicas” de la mística cristiana: **vía purgativa, vía iluminativa, vía unitiva.**

Los tratadistas cristianos que se ocupan del tema suelen distinguir varias clases de oración: **oración vocal**, que se repite con los labios; **oración mental**, que consiste en una meditación reflexiva sobre el contenido del texto con el que se pretende orar; **oración del corazón**, que es la que provoca sentimientos hacia Dios, “inflamando” nuestra afectividad; **oración espiritual o “contemplación pura”**, que nos lleva a una experiencia íntima de Dios, silenciando las facultades humanas, poniéndonos en la pura y desnuda presencia de Dios, en la noche oscura de la fe, dirigiendo una “pura mirada de amor” a esa “nube del no saber” en la que el alma anonadada entra en comunión con Dios.

Realmente, más que clases distintas de oración, se trata de etapas sucesivas, graduadas desde la más sencilla hasta la más profunda, etapas que se atraviesan en todo proceso de oración. Santa Teresa habla de cuatro grados: meditación, contemplación imperfecta, oración de alabanza unitiva, y contemplación perfecta.

Nace aquí una diferencia importante entre oración y contemplación: en la oración hay un esfuerzo perso-

nal, un uso de las facultades humanas, una actividad de la mente, una apoyatura en palabras, imaginaciones y conceptos; en la contemplación, sólo queda una “pura mirada de amor” (san Buenaventura de Bagnoreggio), una “atención amorosa a Dios” (san Juan de la Cruz), un “encuentro con el Esposo” (santa Teresa de Jesús). Es un paso superior a la oración, una profundización de ella, en la que se produce la fase “unitiva” de la mística cristiana.

Para llegar a esa comunión, los místicos cristianos preconizan diversos métodos, adaptados al gusto y al temperamento del orante, entre los cuales destaca el método más “clásico”, el llamado **método benedictino**, que consta de cuatro fases:

- **lectio** (lectura pausada del texto, dejándose penetrar por su contenido).
- **meditatio** (reflexión intelectual sobre los contenidos del texto, especialmente de aquellas palabras o frases que más parezcan interpelarnos).
- **oratio** (partiendo de los conocimientos y vivencias adquiridos en la meditación, el orante se dirige a Dios con palabras, abriendo su corazón, movilizándolo sus sentimientos, tratando de “inflamar” el corazón de amor a Dios).
- **contemplatio** (silencio de alma y mente, en el cual nos abandonamos pasivamente al amor de Dios, dejándonos absorber por Él).

La verdadera oración es, pues, la que lleva a la contemplación: la palabra debe llevarnos al silencio; de la mente debemos descender al corazón. Transcribimos a continuación algunos textos de místicos cristianos donde se describe el fenómeno contemplativo:

“De la oración nace la contemplación que interrumpe lo que dicen los labios. El hombre está entonces en éxtasis..., los movimientos de la lengua y del corazón en la oración son como llamas; lo que viene después es la entrada al lugar del tesoro. Que se callen la boca, la lengua, el corazón que recoge los pensamientos, el espíritu que gobierna el sentido y el trabajo de la meditación... Que cese su actividad, pues ha llegado el dueño de la casa...” (ISAAC EL SIRIO).

!El estilo que han de tener en esta del sentido es que no se den nada por el discurso y la meditación, pues ya no es tiempo de eso, sino que dejen estar el alma en sosiego y quietud, aunque les parezca claro que no hacen nada y que pierden el tiempo... Sólo lo que aquí han de hacer es dejar el alma libre y desembarazada y descansada de todas las noticias y pensamientos, contentándose sólo con la advertencia amorosa y sosegada en Dios, y estar con cuidado y sin eficacia y sin gana de gustarle o de sentirle; porque todas estas

pretensiones desquietan y distraen al alma de la sosegada quietud y ocio suave de contemplación que aquí se da” (SAN JUAN DE LA CRUZ).

“Trata, pues, en tu intento de practicar la contemplación, de dejar atrás los sentidos y las operaciones del intelecto, y lánzate a lo desconocido, hacia la unión con Aquél que está por encima de todas las cosas y de todo conocimiento. Sólo por una incesante y absoluta negación de ti mismo y de todas las cosas en pureza, abandonando todo y liberándote de todo, serás transportado al rayo de la divina oscuridad que supera todo ser” (PSEUDO-DIONISIO EL AREOPAGITA).

“¿Quieres conocer cómo debes unir tu mente a Dios? Escucha. Cuando ores, recógete y entra con tu Amado en la celda de tu corazón para quedar allí sola con Él solo, olvidando todo, y con todo el corazón, con toda la mente, con todo el afecto, con todo el deseo, con toda devoción elevados sobre ti. Persiste en esta entrega afectiva para ascender, hasta entrar en el lugar del tabernáculo maravilloso, hasta la casa de Dios y allí, apenas hayas visto con la mirada del corazón a tu Amado y gustado cuán suave es el Señor y lo grande que es la plenitud de su dulzura, échate en sus brazos, llénalo de besos con los labios de la devoción interior” (SAN BUENAVENTURA DE BAGNOREGGIO).

La frontera entre la oración y la contemplación la marca, como vemos en estos textos, la entrada en el silencio y la quietud. Es lo que los antiguos Padres llamaban *hesyquia*. Para conseguir esta “sosegada quietud”, pasando de las palabras y el discurso a la “música callada”, de la oración a la contemplación, es importante —antes de cualquier práctica de oración— aquietar los niveles físico, emotivo y mental con algunas prácticas de relajación y distensión, ya que la tensión provoca distracciones y dispersiones en nuestra mente y nuestro corazón.

En segundo lugar, aconsejamos practicar otra técnica “clásica”, la de la “**jaculatoria**” o “**letanía**” (de *jaccio*, que significa “lanzar”), consistente en seleccionar alguna palabra o frase del texto que nos haya impactado, que haya activado nuestro corazón, nuestra “mirada amorosa”, y repetirla durante un tiempo de forma tranquila y pausada, a la vez que nos dejamos impregnar por su contenido, sin pensar nada, sino más bien dejando descender esa palabra o palabras hasta el fondo de nuestro ser. El método quedaría entonces de la siguiente forma: **relajación - lectura del texto - jaculatoria - oración - contemplación**.

La oración debe servir de puerta de entrada a la contemplación, “inflamando” el corazón por medio del amor a Dios, para que después, dejando a un lado

los discursos y las palabras, el buscador se ponga en la presencia divina, en una “pura mirada de amor”, donde ya no hay palabras, donde entramos en el misterio, en la mística, en lo secreto y oculto. Usar la palabra para llegar al silencio: allí es la oscuridad, “la nube del no saber”, la “noche oscura”... Es la nada... Es el Todo...

Madrid, a 23 de mayo 2010