



**ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ**  
**DIACONADO PERMANENTE**  
**RETIRO ESPIRITUAL 2017**  
**CASA DE RETIROS PINARES – BOGOTÁ**  
**OCTUBRE 14 - 15**



**TEMA:** *Mi diaconía, un paso del “Memorial” de Dios en mi vida.*

**PREDICADOR:** Héctor Arbeláez Arenas. Pbro.

***LA VIDA, UNA ORACIÓN Y LA ORACIÓN, UNA VIDA.***

**Introducción:**

Es necesario lanzarse a una “*Oración renovada*”, es importante que ella brote de la vida y con ella hacer de la vida una oración. Dentro de sencillo lenguaje de la oración, la vida se hace una escuela que nos permite descubrir el maravilloso don del Espíritu que ora en nosotros y hace que las situaciones de la vida sean más llevaderas como una “*cruz*” que se une a la Cruz de aquel que sabe hacer más ligera nuestras cargas. Sólo quien sabe descubrir en el lenguaje de su vida la importancia de entrar en contacto con el Espíritu de Dios sabe que está retado hacer que la aventura de su vida sea una aventura que lo lleva a Dios y lo deja transparentar en cada una de esas realidades donde la persona se confronta con si misma, con los demás y con Dios mismo.

*“No basta describir la oración cristiana para aprender a rezar. Necesitamos, además, purificar nuestra oración de adherencias extrañas y descubrir de manera renovada nuestro itinerario hacia Dios, respondiendo a las críticas y a las dificultades con que se encuentra hoy quien desea sinceramente dirigirse a él.*

*Desde esta experiencia descubrimos que la oración es eficaz, frente a esto surgen gran cantidad de dudas. ¿Para qué sirve rezar? Esta es una de las primeras cuestiones del hombre de hoy. ¿Es un recurso útil para hacer más cómoda la vida? ¿Sirve para resolver los problemas? Hemos de detenernos para comprender correctamente dónde está la verdadera eficacia de la oración.*

*La oración no es un recurso para resolver problemas ni un remedio para fines terapéuticos. La oración es eficaz, no porque logra que se cumplan nuestros deseos, sino porque nos hace más humanos y más cristianos. El encuentro con Dios abre nuestro corazón a la escucha sincera de su Palabra. Nos centra en Él. Nos libera de ese egoísmo desordenado que nos lleva a acaparar las cosas y las personas para someterlas a nuestro propio yo como a su destino último. Nos ayuda a vivir en la verdad manteniendo una actitud lúcida y vigilante en un entorno a veces superficial y frívolo. Nos permite integrar la vida desde una esperanza última. La eficacia de la oración se concreta, sobre todo, en nuestra conversión.*

*Cuando la oración brota de la vida y se hace de la vida una oración es importante tener varios elementos que la complementan para dar un fruto eficaz*

***1. La confianza en la Providencia:***

*El cristiano cree en el amor providente de Dios. El Padre no abandona ni se desentiende de aquellos a quienes crea, sino que sostiene su vida con amor fiel, vigilante y creador. No estamos a merced del azar o la fatalidad, sino sostenidos por el amor de un Padre que quiere y busca nuestro bien. Es el Creador del que nos está llegando el ser y la gracia para que orientemos nuestra existencia hacia el bien. Con esa acción Dios no se entromete en nuestra vida forzando los acontecimientos o eliminando nuestra libertad, sino que respeta nuestras decisiones y la marcha del mundo. Por otra parte, si bien podemos cada uno captar signos del amor providente de Dios en experiencias concretas, su acción permanece siempre inescrutable. Lo que a nosotros hoy nos parece malo, puede ser mañana fuente de bien. Nosotros no somos capaces de abarcar la totalidad de la existencia; se nos escapa el sentido final de las cosas; no podemos comprender el menor acontecimiento en sus últimas consecuencias. Todo queda bajo el signo del amor de Dios que no olvida a ninguna de sus criaturas. El es el dueño de la vida y el Señor del Universo y sus leyes. “En él vivimos, nos movemos y existimos” (Hch 17, 28). Aunque a nosotros nos resulten inescrutables, Él siempre encuentra sus caminos para atender las peticiones de sus hijos e hijas, orientándolo todo hacia el bien concreto y real de cada uno.*

No siempre parece fácil armonizar vida y oración. Se debe probablemente a que tenemos una idea falsa tanto de la vida como de la oración. Pensamos que la vida consiste en estar agitados realizando muchas actividades y que la oración consiste en retirarnos de la vida y olvidar lo que se refiere a nuestro prójimo a su situación humana. Nada más lejos de la realidad.

## **2. La oración conduce a la acción**

Comencemos por decir que no oramos para cumplir una obligación entre otras, ni para ofrecer a Dios una gloria que falta en el resto de nuestra vida. Nuestra oración es expresión y fuente de vida cristiana. Nace de la vida y nos conduce a ella. Es falso oponer oración y vida como si la oración no perteneciera a la vida. Al contrario, la oración es uno de los momentos fuertes de nuestra vida, un momento culminante de nuestra acción, porque desde la oración alentamos y sostenemos nuestro vivir. El encuentro sincero con Dios centra nuestra vida en lo único necesario liberándonos del egoísmo y del poder acaparador de las cosas. Al mismo tiempo, suscita en nosotros energías que difícilmente se despertarían si todo se redujera a lo finito. Por otra parte, nos permite descubrir las raíces profundas de los conflictos y del sufrimiento humano, y nos impide contentarnos con cualquier componenda o justificación evasiva. Al abrirnos al amor del Padre encontramos en el mejor fundamento para reconocer, amar y servir a los hermanos. Se entiende bien la exhortación de San Pablo: “Vivid perseverantes en la oración, compartiendo las necesidades de los santos, practicando la acogida” (Rm 12, 12-13).

## **3. La prueba de toda la Oración**

El que de verdad se comunica con Dios nunca es un yo aislado. No puede encontrarse con Dios Padre sin encontrar en Él la razón, la fuerza y el fundamento de la fraternidad humana. El aislamiento, la despreocupación de los demás, la competitividad como forma de vida, la indiferencia al dolor humano, hacen imposible la verdadera oración. Por eso, la prueba de toda oración es el amor. La mejor oración es aquella que nos hace amar más. Es impensable el encuentro con el Amor sin que genere una vida de amor. Aunque crea hacer mucha oración, quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor (1 Jn 4, 8). La oración necesita el espacio de la vida entera para expresarse como amor. No se ama a ratos y de manera intermitente. Se ama en la oración y en la vida.

## **4. ¿Con quién hablamos en la Oración?**

Mucho antes del psicoanálisis, los maestros de la vida Espiritual habían advertido de las trampas y autoengaños en que puede caer la persona que ora. Si queremos orar a Dios con verdad hemos de hacernos la pregunta: ¿qué estamos haciendo realmente cuando rezamos?, ¿con quién estamos hablando cuando pretendemos hablar con Dios en la oración?

Es vital no identificar a Dios con nuestros sentimientos. Ciertamente, el Dios a quien nos dirigimos puede ser una prolongación narcisista de nuestro propio yo, una creación de nuestra fantasía que nos permite alimentar diversas ilusiones, un espejo en que reflejamos nuestros autoengaños, una coartada que aligera el peso de la culpa, y muchas cosas más. De ahí la necesidad de purificar la oración buscando el verdadero rostro de Dios.

Lo primero es no confundir a Dios con cualquier cosa. Dios escapa a toda verificación y experiencia inmediata. Nunca entramos en contacto directo con Él, sino con nuestras mediaciones. Por ello, no hemos de confundirlo con las representaciones, símbolos o ritos creados por los humanos. Tampoco hemos de identificarlo con nuestros sentimientos y experiencias. Dios no es la paz o el gozo que experimentamos en nuestro interior. Dios siempre es mayor, esta más allá. Siempre caminamos a tientas hacia Él, iluminados por la Palabra y siguiendo a Jesucristo, camino que lleva al Padre (cfr. Jn 14, 6). No hemos de caer en la trampa de fabricarnos un dios a nuestro gusto y para uso particular.

Dios no se deja manejar, a Dios se le busca con humildad, sabiendo que en la oración es Él quien tiene la iniciativa del encuentro. Iniciativa que exige renunciar a toda actitud en que los importantes seamos nosotros, nuestros deseos y necesidades. Dios no se deja poseer ni manejar a nuestro antojo. Es una equivocación alimentar la fantasía de un dios que esta ahí, siempre a mano, como un seguro fácil que protege de la dureza y contingencias de la vida. No es así. Un dios evidente y obvio, confundido con nuestros propios sentimientos y sometido a nuestras necesidades es una ilusión. La actitud del verdadero orante es otra: “Tu rostro buscaré, Señor, no me escondas tu rostro” (Sal 27 [26], 8-9). “Mi alma te busca a tí, Dios mío; tiene sed de Dios, del Dios vivo” (Sal 42 [41], 2-3).

## **5. ¿Hacia dónde nos conduce la Oración?**

Desde una perspectiva psicológica, la oración puede parecer un acto arriesgado: ¿qué hace una persona hablando a alguien a quien no se ve y que no sabemos si oye y, ni siquiera, si existe?, ¿qué es lo que diferencia esa oración, de la fantasía del que delira? Lo decisivo es averiguar hacia dónde conduce la experiencia de la oración. Quien alimenta su

*propia fantasía, vive al margen de la realidad, no se enfrenta a ella; se crea su propia realidad porque la otra no le gusta. La oración verdadera, por el contrario, lleva a afrontar la dureza de la vida y, lo que es más importante, a empeñarse en su transformación. Rezar al Dios del Evangelio conduce a vivir evangélicamente incluso asumiendo la cruz.*

*Esta oración no tiene por qué temer vivenciar a Dios simbólicamente como padre o madre. No tiene por que quedar despojada de sentimientos y afectos para ser psicoanalíticamente válida. Porque ama, el orante ensalza a Dios; porque recibe, canta su agradecimiento; porque sufre, grita su queja; porque peca, implora perdón; porque quiere creer, busca su rostro.*

*Es encontrarse con Dios mismo. No hemos de olvidar que orar es decir sí a Dios. No es fácil. La dificultad para decir este sí a Dios no se disimula ni diluye tras expresiones de confianza. Este asentimiento a Dios exige, antes que nada, encontrarse en la oración con el mismo Dios, el Dios vivo.*

## **6. En la presencia de Dios**

*Toda oración verdadera comienza con un “Heme aquí, Señor”. Los maestros de la vida Espiritual lo llamaban ponerse en presencia de Dios. Se trata de cambiar de nivel, dejar el mundo de la utilidad y de los intereses para abrirse a la presencia de ese Misterio que llamamos Dios. Son muchas las actitudes que pueden obstaculizarnos el encuentro, pero ninguna tanto como la actitud posesiva y el permanecer centrados en nosotros mismos. Cuando la persona es el centro de su relación con Dios, todo lo reduce y degrada a objeto, todo lo subordina a su provecho inmediato. ¿Cómo encontrarse con Dios desde esta actitud? Para entrar en relación con él, la persona tiene que adoptar una postura de disponibilidad y desprendimiento. Con frecuencia, la oración esta tan llena de nuestras peticiones, necesidades e intereses que no permitimos entrar a Dios en nuestra existencia. Sólo escuchamos nuestras palabras y nuestro ruido; no escuchamos la voz callada de Dios. Orar exige descentrarnos y abrimos a su amor.*

*Con esta verdad la oración exige limpieza de corazón, sinceridad y transparencia. Ninguna relación verdadera puede establecerse entre un yo falso y Dios. Mucho menos, si también nuestra imagen de Dios es falsa. Para adentrarse en la oración es necesario quitarnos las máscaras. ¿Cómo vamos a ir disfrazados al encuentro con Dios? Ante él no necesitamos ocultar nuestras heridas o nuestro desorden. Tampoco tenemos por que disculparnos de nuestros pecados ni justificar nuestra mediocridad. El sabe de que estamos hechos, se acuerda de que somos barro (Sal 103 102], 14). Desde esa verdad nos abrimos a Él: “Señor, tú me sondeas y me conoces” (Sal 139 [138], 1).*

*Esta sinceridad exige buscar a Dios más allá de métodos, libros, oraciones y formulas. Exige, además, buscar a Dios antes que buscar nuestra paz y consuelo. No buscar cosas, sino buscarle a Él. Es también esa sinceridad la que nos puede conducir a decir interiormente un sí a Dios. Un sí pequeño, humilde, tal vez minúsculo, que aparentemente no cambia todavía en nada nuestra vida, pero que nos adentra por el camino de la docilidad a Dios: “Indícame el camino que he de seguir, pues levanto mi alma hacia ti” (Sal 143 [142], 8).*

## **7. Orar en tiempos de increencia**

*Hay que hacer oración. No sólo hablar de oración. Hay que hacer oración con convicción y deseos renovados de buscar a Dios en estos tiempos en que su presencia parece ocultarse más que nunca. Es precisamente en la oración donde puede crecer y reafirmarse nuestra fe tratando con Dios de nuestros miedos, dudas e inseguridades. Es allí donde más hay que perseverar, porque es cuando más percibimos que Dios se nos oculta.*

*El clima de secularización e indiferencia parece eclipsar hoy la presencia de Dios. El creyente siente hoy el desafío inquietante e interpelador: “¿Dónde está tu Dios?” (Sal 42 [41], 4). La falta de eco social de lo religioso parece debilitar la firmeza de la fe en el interior de las conciencias. El clima social de increencia afecta o condiciona con frecuencia la forma de creer de no pocos, erosionando la seguridad de su adhesión o haciendo vacilar su aprecio de la presencia de Dios en sus vidas.*

*¿Cómo orar cuando todo parece imponer un denso silencio de Dios? Este silencio puede ser escuchado como una invitación a buscarlo con más deseo y verdad. ¿Adónde te escondiste? es el grito del creyente. Es el momento de revisar imágenes falsas de Dios, purificando nuestra pretensión de entenderlo, explicarlo y dominarlo. Es la hora de perseverar en la oración sufriendo su ausencia, echando en falta su presencia viva, despertando la fe desnuda: “¡Qué bien se yo la fuente que mana y corre, aunque es de noche!” (San Juan de la Cruz).*

## **8. Orar desde la vida**

*Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser ocasión de oración. Una alegría o una preocupación, un momento feliz o una desgracia, un éxito o un temor. A Dios nos dirigimos desde lo que estamos viviendo en ese momento y es eso precisamente lo que mejor reaviva nuestra oración vocal. La oración debe reflejar la vida*

*Orar desde la vida significa hacer de nuestro vivir diario materia de oración. Quien reza de manera abstracta o ajena a su vida corre el riesgo de caer en una oración mecánica o rutinaria. Quien, por el contrario, está atento a lo que vive va transformando permanentemente su oración. Todo hombre o mujer ha de orar desde su vida, tal vez llena de preocupaciones, tareas, prisas, cansancios y problemas. No es necesario esperar a que pasen esas dificultades para encontrar un momento más propicio para ponerse en presencia de Dios. La oración que no refleja nuestra vida real es una oración muerta.*

*Desde las diversas situaciones hay una oración para cada etapa de la vida: para la infancia, para el despertar de la juventud, para la plenitud de la madurez o para el declinar del anciano y hay una oración para cada situación y momento. Si nuestra oración se vuelve a veces insustancial y anodina es porque pretendemos rezar siempre de la misma forma, aunque nuestra vida vaya pasando por situaciones diferentes. Si prestamos atención a la presencia de Dios en nosotros, pronto captaremos que tiene un carácter peculiar en cada situación: en la nostalgia o la depresión, en la alegría y la paz, en el miedo y la preocupación. No se reza de la misma manera con el corazón triste o con el ánimo sereno, cuando pesa la vida o cuando uno se siente bien, cuando se pide perdón o se implora una gracia. La persona aprende a orar cuando acierta a expresar a Dios su estado de ánimo y comparte con él su vida, incluso si todo va mal. Así lo hacía Job: “Estoy hastiado de la vida: me voy a entregar a las quejas, desahogando la amargura de mi alma. Pediré a Dios: no me condenes, hazme saber que tienes contra mí” (Jb 10, 1-2).*

*Este rezar a Dios desde nuestro propio estado de ánimo no es aislarse de los demás, pues en nuestro corazón es donde han de resonar las alegrías y sufrimientos de nuestros hermanos.*

## **9. En la vida personal**

*La primera responsabilidad de todos es cuidar nuestra propia oración personal, sin limitarnos solamente a participar en las celebraciones litúrgicas o a rezar con otros de vez en cuando. Cada uno hemos de escuchar la invitación de Jesús: “Tú, cuando quieras orar, métete en tu cuarto y ora a tu Padre que está en lo escondido.” (Mt 6, 6).*

*Es importante asegurar el recogimiento. Los hombres y mujeres de hoy hemos aprendido muchas cosas, pero, a veces, no sabemos llegar hasta nuestro interior. La vida moderna nos dispersa en mil ocupaciones, contactos e impresiones. Necesitamos de vez en cuando encontrarnos con nosotros mismos. El recogimiento es un proceso que nos lleva de lo superficial a lo más profundo de nosotros, de la exterioridad hacia el interior, de la dispersión a la unificación. Así aconsejaba San Agustín: “No salgas de ti, en el hombre interior habita la verdad”.*

*Recogimiento no quiere decir aislamiento o ensimismamiento. El creyente se recoge para ponerse en presencia de Dios, para disponerse al encuentro con Él. Las técnicas pueden servir (zen, yoga, meditación trascendental, actitud corporal) con tal de que no quedemos prisioneros de nuestros ejercicios. No hemos de dejarnos coger tampoco por el perfeccionismo. Lo importante es el anhelo de Dios, la apertura confiada a su amor.*

*Para orar es necesario hacer silencio. Es una expresión que se emplea mucho entre quienes buscan cultivar la oración. ¿Qué significa? El silencio exige antes que nada acallar el ruido exterior, pero no basta. Exige también acallar mensajes, impresiones, imágenes, recuerdos que ocupan nuestro interior y no nos permiten centrar nuestro espíritu en Dios. Pero el silencio cristiano no consiste en quedarnos mudos. Es callarse ante Alguien. El silencio es una forma de escuchar a Dios, de abrimos a la comunicación con Él. Es acallar otras voces para prestar atención amorosa sólo a Dios.*

*Cada uno ha de seguir su propio camino. Cada uno sabe mejor que nadie lo que le ayuda a abrirse a Dios. En el fondo, se trata de escuchar esta invitación de San Buenaventura: “El, hombrecillo, deja un momento tus ocupaciones habituales; entra un instante dentro de ti mismo, lejos del tumulto de tus pensamientos. Arroja fuera de ti las preocupaciones agobiantes; aparta de ti tus inquietudes trabajosas. Dedicáte algún rato a Dios y descansa siquiera un momento en su presencia. Entra en el aposento de tu alma; excluye todo, excepto Dios y lo que pueda ayudarte para buscarle; y así, cerradas todas las puertas, ve tras y dí a Dios: Busco tu rostro, Señor, anhelo ver tu rostro. Con este esfuerzo nos disponemos para el encuentro con Dios, pero sabiendo que, a través de todo esto, es Dios mismo el que nos está atrayendo y disponiendo con su Gracia”.*

## **10. Frecuencia de la Oración**

“Orad constantemente” (1 Ts 5, 17). Este es el deseo del verdadero creyente. ¿Cómo hacerlo realidad? Antes que nada, se trata de mantener una actitud permanente: aceptar a Dios como origen y destino último de mi persona; vivir teniendo como horizonte a Dios, nuestro Padre; mantener ante la vida una actitud de agradecimiento y confianza grande; no olvidar que Él alienta mi vida desde su raíz; trabajar buscando en todo su voluntad y la venida de su Reino. Sin embargo, si no queremos que esta disposición se disipe o atrofie, es necesario que nos tomemos tiempos concretos para orar.

¿Con qué frecuencia? La respuesta no es difícil. Habrá que orar con tanta frecuencia como sea necesario para mantener esa actitud. Concretamente, es importante orar siguiendo el ritmo natural del día, pues cada jornada es como un resumen de nuestra vida. ¿Cómo recuperar de forma sencilla la oración de la mañana y de la noche?

Despertarse e iniciar una nueva jornada no es un acto trivial; se nos está regalando un nuevo día para vivir. Puede ser el momento de recogernos ante Dios para darle gracias por el nuevo día y para pedir su luz y su fuerza, sirviéndonos de alguna oración conocida. Quien no tiene tiempo ni condiciones para orar con calma puede elevar su corazón a Dios diciendo: “Tú me amas, Señor, y me acompañas de cerca también hoy”. Puede ser suficiente. Lo importante es reavivar cada día nuestra fe.

La oración de la noche es diferente. Por lo general, las personas cuentan con más tiempo y posibilidades. Retirarse a descansar y entregarse al sueño puede convertirse en un acto de abandono confiado a Dios. Pedimos perdón y nos confiamos a su misericordia. El signo de la cruz o el rezo de una oración sencilla nos pueden ayudar. Si hay tiempo y sosiego, puede ser el momento del examen de conciencia, la lectura del Evangelio o la oración compartida.

Pero, tal vez, todo esto se puede hacer mejor el fin de semana, cuando nos sentimos liberados de ocupaciones y trabajos, y con más tiempo y calma. Hay una oración para los días de trabajo, y una oración para los días de descanso y fiesta. Estos momentos de oración, inscritos en el ritmo de la jornada diaria o del ciclo semanal, nos permiten vivir de forma más consciente como hijos de Dios. Esta oración no es una obligación. Es una necesidad para quien vive con un Dios con el que se desea compartir la vida como un amigo con su amigo (San Ignacio de Loyola).”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> CEC, *La Oración Cristiana hoy: Oración y acción Pastoral*, DPMO, Bogotá 2001.