

RETIRO “APUNTES SOBRE LA ORACIÓN”

3 – LA ORACIÓN DE JESÚS

VER: JESÚS, HIJO DE UN PUEBLO ORANTE

Dentro de la preparación para la celebración del Año Jubilar 2025, que tiene por lema **“Peregrinos de esperanza”**, el Papa Francisco ha pedido que este tiempo de preparación al Jubileo se dedique **“redescubrir el gran valor y la necesidad absoluta de la oración, en la vida personal, en la vida de la Iglesia y en el mundo”**.

Igualmente, el presidente del Pontificio Consejo para la promoción de la Nueva Evangelización ha dicho: **“Éste es un momento privilegiado para redescubrir el valor de la oración, la necesidad de la oración diaria en la vida cristiana; cómo orar, y, sobre todo, cómo educar a la oración hoy”**.

Para dar respuesta a estas propuestas, estamos ofreciendo esta serie de retiros mensuales. Hoy, apoyados por el material de la Diócesis, sobre el Cuadernillo 3, vamos a contemplar **“La oración de Jesús”**. Comenzamos diciendo juntos la Oración del Jubileo:

Padre que estás en el cielo, la fe que nos has donado en tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano, y la llama de caridad infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo, despierten en nosotros la bienaventurada esperanza en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio que fermenten la humanidad y el cosmos, en espera confiada de los cielos nuevos y de la tierra nueva, cuando vencidas las fuerzas del mal, se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza, el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero la alegría y la paz de nuestro Redentor.

A Ti, Dios bendito eternamente, sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.

La renovación de la oración dentro de la Iglesia pasa necesariamente por el retorno a sus orígenes. A Él, que vivió una intimidad tan profunda con el Padre, le pedimos que nos enseñe a orar, porque el único camino que nos dirige al Padre es Jesucristo: contemplar sus hechos y dichos son la norma y referencia principal de la vida cristiana.

Jesús nace en un pueblo en el que la oración forma parte de su identidad. El credo que sostiene la identidad del judío devoto es una oración, a grabar en el corazón, a fin de que impregne la vida entera:

Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es solamente uno.
Amarás al Señor tu Dios con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas.
Las palabras que hoy te digo quedarán en tu memoria...

En todos los Libros Sagrados encontramos textos de oración, destacando por su singularidad el libro de los Salmos, como vimos en el retiro anterior. Jesús mismo, como judío piadoso orante, se sirvió de ellos a lo largo de su vida.

Jesús se retiraba a orar, solo o acompañado; sabemos que pasaba la noche en oración, y en los momentos significativos, antes de tomar decisiones importantes, buscaba momentos de oración; fijarse en Jesús orante, descubrir su contenido y sus formas, refleja la experiencia de Jesús que tuvieron los Apóstoles. Y nosotros, que también somos discípulos y apóstoles, estamos llamados a vivir esa misma experiencia.

Para la reflexión:

- Jesús nace en un pueblo en el que la oración forma parte de su identidad. ¿Provengo de una familia orante? ¿La oración forma parte de mi identidad?
- Jesús se retiraba a orar: ¿Cuáles son mis tiempos de oración? ¿Llevo a la oración las decisiones importantes de mi vida?

JUZGAR: JESÚS ORA COMO HIJO

La oración de Jesús muestra la novedad de llamar a Dios “*Abba*” (papá, padre querido), que demuestra sencillez, cariño y confianza; su obediencia a la voluntad del Padre no es la de quien se somete por la fuerza a una imposición que le viene dada desde fuera, sino que nace del amor.

LA VOZ DE ABBA - Del Evangelio según san Marcos (1, 9-11)

Por aquellos días llegó Jesús desde Nazaret de Galilea y fue bautizado por Juan en el Jordán. En cuanto salió del agua vio rasgarse los cielos y al Espíritu descender sobre él como una paloma. Se oyó entonces una voz desde los cielos: “Tú eres mi Hijo amado, en ti me complazco”.

Después de treinta años transcurridos en el silencio de un oscuro pueblo de Galilea, Jesús se adentra en el desierto y es bautizado por Juan, y escucha la voz del Padre, de su Abba. Esta experiencia única de la paternidad de Dios, lo va a marcar para siempre, transformando su vida.

Jesús es colmado por la unción del Espíritu. Y es una comunicación que va más allá de las vivencias ordinarias con su Padre, quien dialoga con Él descubriendole el maravilloso misterio de su filiación única.

Para la reflexión:

- ¿Tengo conciencia de que como bautizado soy hijo de Dios?
- En la Vigilia Pascual renovaremos las promesas del Bautismo. Cuando renuevo las promesas del Bautismo, ¿se renueva también en mí esta conciencia?

PREDICANDO EL EVANGELIO – Del Evangelio según san Mateo (11, 25-27)

Entonces Jesús dijo: “Yo te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, así te ha parecido mejor. Todo me lo ha entregado mi Padre, y nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo, y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar.

El amor lleva a Jesús a vivir una entrega total y plena a la misión encomendada por el Padre. La predicación de Jesús se caracterizó por sus continuos desplazamientos por ciudades y aldeas, acompañado por el círculo más íntimo de sus Discípulos y un buen grupo de mujeres.

Con la fuerza del Espíritu Santo, Jesús inició su predicación del Evangelio enseñando en las sinagogas, en primer lugar en su aldea de Nazaret. Desde su experiencia de Dios como Abba, Jesús se presentó ungido por el Espíritu del Señor, como heraldo de la Buena Noticia para los pobres.

La impresión que causaron sus palabras, invocando a Dios como su Abba, fue enorme. De su corazón de Hijo emanaba un manantial de misericordia para con cada uno de sus hermanos. Su mensaje era inseparable de su persona: ha revelado el ser de Dios con sus propios modos de actuar, como modelo y maestro, portador de la sabiduría del Padre, de su Abba, que se regala a los pequeños.

Jesús estaba feliz de que publicanos y pecadores lo buscasen para escucharlo. En cambio, algunos fariseos y escribas murmuraban, dado que su conducta los escandalizaba, pues Él acogía y compartía la mesa con los pecadores, a quienes ellos despreciaban porque no observaban la ley en su integridad.

Para mostrarles su equivocación, como Hijo de su Abba, Jesús dio vida a una parábola reveladora del corazón de Dios, la que conocemos como “parábola del hijo pródigo”, aunque su nombre debería ser “parábola del padre misericordioso”.

Con esta parábola, Jesús abrió camino a una nueva conciencia de Dios como Padre para todos, que atraía también a los excluidos. Semejante imagen revela un conocimiento perfecto del amor de su Abba, de su misterio, que condensa todo: Dios es amor, que nos creó por amor y para amar.

Para la reflexión:

- ¿Me siguen impresionando las palabras de Jesús que escucho o leo?
- ¿Me siento amado, perdonado y acogido por mi Padre, Dios?

EN LA PASIÓN – Del Evangelio según san Mateo (25, 39)

Padre mío, si es posible, que pase de mí esta copa de amargura; pero no sea como yo quiero, sino como quieres Tú.

En Getsemaní tiene lugar un acontecimiento aterrador. Jesús, el profeta de Nazaret, ungido por Dios con el Espíritu Santo y poder, el evangelizador que proclama la venida del Reino, el maestro lleno de sabiduría y autoridad, amigo de los marginados, publicanos y pecadores, el que tiene dominio sobre la naturaleza, la enfermedad y hasta la muerte, está agarrotado por el miedo

Pero en la oración, Jesús se recobra y muestra su confianza en el amor y en el poder del Padre, al que invoca como Abba. Su oración se convierte en súplica, y acaba en abandono sin reservas, en aceptación incondicionada. La oración es parte esencial de su ministerio y entrega.

Jesús se sabía en medio de lobos; pero desde la oración, con su mirada fija en su Abba, obediente al encargo recibido de Él, asumió su muerte violenta como parte de su misión evangelizadora, ofreciendo su vida en rescate por todos.

Ya en la Cruz, mientras está siendo ultrajado y sufriendo lo indecible, pasando incluso por un momento de oscuridad (Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?) Jesús realiza el acto supremo de confianza filial y nos ofrece su última oración: Clamando con voz potente, dijo: «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu». Y, dicho esto, expiró.

Su corazón, ciertamente, se detuvo, pero nunca dejó de amar a su Abba, realizando su voluntad en cada momento de su vida. Ahora que todo se ha cumplido, sabe que Abba ha escuchado su oración. Jesús, con la oración de su último aliento, nos enseña que, aun en medio del más cruento dolor, podemos decir: ¡Abba! Y Él nos escucha.

Para la reflexión:

- Recuerdo mis “momentos personales de Getsemani”: ¿Me ayudó la oración a afrontarlos?
- ¿Me pongo con confianza en las manos de Dios, incluso en los peores momentos?
- Jesús nos enseña que, aun en medio del más cruento dolor, podemos decir: ¡Abba! Y Él nos escucha. ¿Tengo esta experiencia?

ACTUAR: JESÚS NOS ENSEÑA A ORAR COMO HIJOS

La reflexión que acabamos de tener nos ha acercado a la oración de Jesús. A Él, que vivió una intimidad tan profunda con el Padre, le pedimos nos conceda la gracia de aprender a orar para descubrir a Dios como nuestro Abba.

La oración del cristiano es la misma oración de Jesús, de la que hace partícipes a sus discípulos para que, como Él, podamos dirigirnos al Padre, porque también somos verdaderos hijos suyos. Jesús nos enseña a orar como hijos dándonos unas sencillas instrucciones: (Mt 6, 6)

Tú, cuando vayas a orar, entra en tu aposento, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.

Entra en tu aposento.

Para orar como hijos, comencemos por procurar el recogimiento personal. Cerremos los ojos del cuerpo y abramos los del alma. En nuestra interioridad radica nuestra mayor riqueza; ahí está Dios, que tiene preferencia por estar y mirar en lo escondido.

“Entra en tu aposento” significa dirigir la mirada a nuestro interior, a nosotros mismos, a nuestro centro: allí donde brotan los más hondos deseos, allí donde podemos dejar de lado las apariencias, las falsas imágenes, para quedarnos a solas con nosotros mismos. Entraremos en el aposento de nuestro corazón, allí donde Dios revela su intimidad.

Para la reflexión:

- ¿Qué tiempos de recogimiento tengo a lo largo de la semana? ¿Dónde los vivo?
- ¿Sé “entrar en mi aposento”, en mi interioridad, o “me quedo fuera”, en una oración puramente externa, que no me comprometa?

Cierra la puerta.

A cada uno le corresponde esta función. Soy yo quien abro o cierro. Soy responsable de mi interioridad. La interioridad es un espacio de inviolable intimidad, inaccesible para los otros y cuya posibilidad de ser conocido o compartido queda absolutamente en manos de nuestra libertad. Soy yo quien decide quién y qué puede entrar en ese espacio.

Por eso, “cierra la puerta”, pero por dentro; es decir, contigo en tu interior, porque como decía Santa Teresa de Jesús: «*Hay personas tan enfermas y acostumbradas a estarse en cosas exteriores, que no hay remedio ni parece que pueden entrar dentro de sí*».

Para la reflexión:

- Cuando voy a orar, ¿“cierro la puerta”, hago lo posible para no tener distracciones?
- ¿Le abro la puerta de mi interioridad a Dios?

Ora a tu Padre, que está en lo escondido.

Muchos perciben su propia oración no como un diálogo, sino como un monólogo, y se preguntan si cuando oran no se están dirigiendo a una pared vacía. Pero la oración es un diálogo entre el tú del ser humano y el Tú de Dios.

A veces nos preguntan, o nos preguntamos, para qué sirve orar: ¿No se supone que Dios lo sabe todo? ¿Por qué le tengo que decir las cosas? Efectivamente, Dios sabe todo y no necesita mi oración: soy yo quien la necesita, para contarle a Dios mi vida tal como es en realidad, sin engañarme ni pretender engañarle; para expresarle mis preocupaciones y esperanzas, para compartir con Él lo que ahora me tiene ocupado, las personas y situaciones por las que me preocupo.

También tengo que entregarle eso que tengo muy escondido dentro de mí, eso que no quiero ver ni que otros vean, pero que está ahí: mis equivocaciones, mis limitaciones, mis cobardías, envidias, miedos, desesperaciones, carencias...

Por eso, mi oración no debe ser “piadosa” sino sincera. Ante Dios no necesito justificarme ni excusarme; confiado en su amor, tengo que abrirme a Él en lo escondido para que su luz y su amor puedan transformar mi interior. Recordando que lo importante en la oración no es lo que yo le digo a Dios, sino lo que Él me dice.

Para la reflexión:

- Mi oración, ¿es un monólogo, o un diálogo?
- ¿Mi oración es “piadosa” o sincera?
- ¿Le cuento todo, también lo que no cuento a nadie más?

Y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.

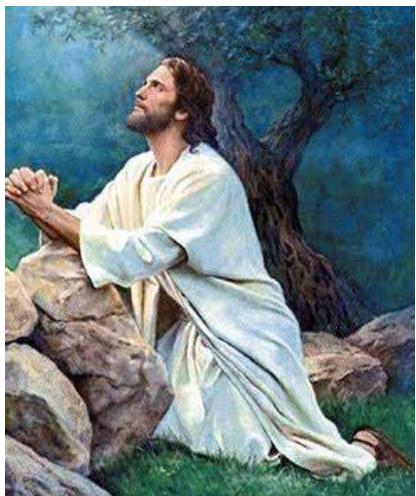
Jesús, en su oración como Hijo, también nos enseñó algo que siempre debemos tener presente. En la oración como hijos, nos fiamos de Dios, que nos comprende. Aprendemos a ver nuestras intenciones desde su punto de vista, y no sólo desde el nuestro, que suele ser bastante limitado.

Esperamos que Dios, ciertamente “nos recompensará”, pero aceptando que quizá no lo haga del modo que esperamos o consideramos más adecuado. Confiamos en que su actuación, o su no actuación, será lo mejor, porque hemos descubierto que, suceda lo que suceda, estamos en manos de Dios.

La “recompensa” es que si, como Jesús, oramos como hijos a nuestro Padre del cielo, nuestra vida se hará más profunda e intensa, llegaremos a ser más auténticos y más libres, ya no tendremos el miedo instalado en nuestro corazón, caerán nuestras máscaras, no necesitaremos tantas capas de protección, porque descubriremos que el amor de Dios es el que hace que seamos capaces de abrirnos a Él y a los que nos rodean.

Para la reflexión:

- ¿Espero la “recompensa” tras mi oración, que se haga lo que he pedido?
- ¿Experimento la recompensa de saber que Dios es mi Abba?



RETIRO “APUNTES SOBRE LA ORACIÓN” 3 – LA ORACIÓN DE JESÚS

VER: JESÚS, HIJO DE UN PUEBLO ORANTE

Oración del Jubileo:

Padre que estás en el cielo, la fe que nos has donado en tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano, y la llama de caridad infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo, despierten en nosotros la bienaventurada esperanza en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio que fermenten la humanidad y el cosmos, en espera confiada de los cielos nuevos y de la tierra nueva, cuando vencidas las fuerzas del mal, se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza, el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero la alegría y la paz de nuestro Redentor.

A Ti, Dios bendito eternamente, sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.

- Jesús nace en un pueblo en el que la oración forma parte de su identidad. ¿Provengo de una familia orante? ¿La oración forma parte de mi identidad?
- Jesús se retiraba a orar: ¿Cuáles son mis tiempos de oración? ¿Llevo a la oración las decisiones importantes de mi vida?

JUZGAR: JESÚS ORA COMO HIJO

LA VOZ DE ABBA - Del Evangelio según san Marcos (1, 9-11)

Por aquellos días llegó Jesús desde Nazaret de Galilea y fue bautizado por Juan en el Jordán. En cuanto salió del agua vio rasgarse los cielos y al Espíritu descender sobre él como una paloma. Se oyó entonces una voz desde los cielos: “Tú eres mi Hijo amado, en ti me complazco”.

- ¿Tengo conciencia de que como bautizado soy hijo de Dios?
- En la Vigilia Pascual renovaremos las promesas del Bautismo. Cuando renuevo las promesas del Bautismo, ¿se renueva también en mí esta conciencia?

PREDICANDO EL EVANGELIO – Del Evangelio según san Mateo (11, 25-27)

Entonces Jesús dijo: “Yo te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, así te ha parecido mejor. Todo me lo ha entregado mi Padre, y nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo, y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar.

- ¿Me siguen impresionando las palabras de Jesús que escucho o leo?
- ¿Me siento amado, perdonado y acogido por mi Padre, Dios?

EN LA PASIÓN – Del Evangelio según san Mateo (25, 39)

Padre mío, si es posible, que pase de mí esta copa de amargura; pero no sea como yo quiero, sino como quieres Tú.

- Recuerdo mis “momentos personales de Getsemani”: ¿Me ayudó la oración a afrontarlos?
- ¿Me pongo con confianza en las manos de Dios, incluso en los peores momentos?
- Jesús nos enseña que, aun en medio del más cruento dolor, podemos decir: ¡Abba! Y Él nos escucha. ¿Tengo esta experiencia?

ACTUAR: JESÚS NOS ENSEÑA A ORAR COMO HIJOS

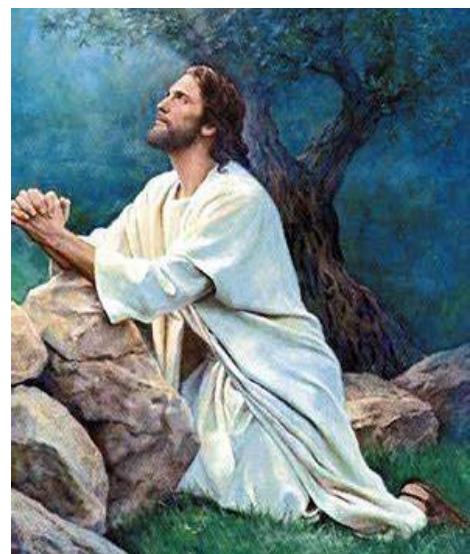
Tú, cuando vayas a orar, entra en tu aposento, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará. (Mt 6, 6)

Entra en tu aposento.

- ¿Qué tiempos de recogimiento tengo a lo largo de la semana? ¿Dónde los vivo?
- ¿Sé “entrar en mi aposento”, en mi interioridad, o “me quedo fuera”, en una oración puramente externa, que no me comprometa?

Cierra la puerta.

- Cuando voy a orar, ¿“cierro la puerta”, hago lo posible para no tener distracciones?
- ¿Le abro la puerta de mi interioridad a Dios?



Ora a tu Padre, que está en lo escondido.

- Mi oración, ¿es un monólogo, o un diálogo?
- ¿Mi oración es “piadosa” o sincera?
- ¿Le cuento todo, también lo que no cuento a nadie más?

Y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.

- ¿Espero la “recompensa” tras mi oración, que se haga lo que he pedido?
- ¿Experimento la recompensa de saber que Dios es mi Abba?