



En esta nueva entrega de la Hoja Informativa, el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) pone el foco en la oración. Orar es un acto personal en el que expresamos nuestros pensamientos más íntimos. Podemos orar en cualquier parte, en cualquier momento del día o de la noche, en ocasiones se tiene preferencia por algún templo o lugar determinado, sólo necesitamos cierta tranquilidad, silencio, la paz vendrá sola, es un regalo que nos aportará la oración.

www.nuestraseñoradelapaz.es

REFLEXIÓN Y MEDITACIÓN

Reflexionar es reconocer cierta imposibilidad. Meditar es dar carta de nobleza a este reconocimiento (Émile M. Cioran).

La gente común no ora, solo pide, nos dijo en su momento G. Bernard Shaw. Sin embargo, al que quiere aprender a rezar, embárcale, el riesgo le ayudará, manifiesta aproximadamente George Herbert. No obstante, hay opiniones generalizadas que coinciden en decir que, para empezar a rezar, hay que experimentar algún peligro, de lo contrario no nos preocupa demasiado. Pero vayamos por partes y aclaremos conceptos, aunque hay gustos para todos y muy variados: la plegaria es hablar a Dios; la meditación es escuchar a Dios, nos sugiere Diana Robinson. En la oración y en la meditación juega un papel muy importante la que se ha denominado inteligencia emocional y que algunos han ampliado algo, hasta inteligencia espiritual. El fin de la oración no es alcanzar lo que pedimos, sino transformarnos, nos recuerda Julien Green. Y con mayor redundancia, hay autores que concluyen: el que después de la oración abraza mejores sentimientos, ha obtenido ya respuesta a sus súplicas (George Meredith).

Sabemos por experiencia que la meditación fortifica a los fuertes y debilita a los débiles en opinión de Constant de Rebecque. Y también que, una oración, en su acepción más sencilla, es simplemente un deseo hacia el cielo para Phillips Brooks. Otros se pasan afirmando lo siguiente: 'nunca duermo tan a gusto como en un sermón o rezando a Dios' (François Rabelais). Concretemos algo más desde la experiencia, al decir de Ingmar Bergman ya que, 'cuando rezo es cuando creo ser creyente'. Más, la oración, la meditación, la reflexión, nos ayudan en nuestro proceso de madurez y de autorrealización porque, solo cuando los hombres aprenden a rezar empiezan a crecer (Calvin Coolidge).

Descendiendo a los detalles y estando siempre ojo avizor en el siguiente sentido: reza, pero no dejes de remar hacia la orilla, según algún proverbio chino. Asimismo, sabiendo que nuestra tarea es hacer lo que alguien ha empezado para que nosotros colaboremos: reza como si todo dependiera de Dios, y trabaja como si todo dependiera de ti (Francis Spellman). Concluyendo con algo iluminador en este sentido sabemos que, para Xichuan, 'la frontera entre el tiempo presente y el tiempo futuro (y el tiempo pasado) avanza de manera incesante. El futuro es esencialmente un no ser, el futuro es esencialmente algo no poseído, pero viene hacia nosotros, nosotros lo aceptamos, lo poseemos, y entonces el futuro adquiere significado'. Pues bien, pensar, reflexionar o meditar sobre ello en el momento presente, nos puede llevar de la mano a elevar una oración hacia aquello (Aquel) que deseamos y nos hemos planteado como sentido de nuestra vida y que nos hace más humanos.



ANTE LAS GRANDES DECISIONES: MEDITA Y ORA

Según la RAE: Orar es “hacer oración a Dios, vocal o mentalmente rogar, pedir, suplicar”. Mientras que meditar significa “aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de una cosa, o discurrir sobre los medios de conocerla o conseguirla”. Debemos distinguir entre oración y oraciones, leer o recitar oraciones es una actividad más entre otras que de hecho practicamos, para acercarnos a Dios, bien en privado o en asambleas o comunidades, el Padrenuestro es la oración por antonomasia de los creyentes, oración que nos enseñó el propio Jesús de Nazaret, a petición de sus discípulos. Además de rezar debemos orar, todos podemos orar, independientemente del nivel de cada persona o situación concreta. La oración es una actitud del corazón que busca la comunicación con Dios, y puede transformar todas y cada una de nuestras actividades, puede transformar nuestra vida. El acto de hablar con Dios es un hecho profundamente espiritual, religioso. Supone la fe en un Dios personal que me ve y escucha, por lo tanto puedo entablar un diálogo con Él. Es un Dios que se ha revelado a los hombres a través de su Hijo, y nos ha dado a conocer su nombre para que podamos dirigirnos a Él. Por nuestra parte para dialogar con Dios, para poder escucharle, nos facilitaría la tarea tener nuestras antenas operativas y limpias, el saber aislarnos por momentos de la contaminación acústica que padecemos, por ruidos perfectamente evitables, noticias manipuladas, bulos interesados, informaciones hechas con medias verdades, vanos cotilleos, etc.

Es importante no cansarnos, ser perseverantes, para lograrlo sería oportuno marcarnos ciertos momentos del día para orar. A través de los Evangelios sabemos que Jesús es un gran orante. El evangelista Lucas destaca este aspecto. Jesús oraba todos los días y siempre oró antes de tomar decisiones importantes: en su Bautismo en el Jordán, en su Transfiguración en el monte, en Getsemaní, en la Cruz. Para los no iniciados podemos ofrecer cada día nuestro trabajo, y al final de cada jornada repasar cómo hemos desarrollado nuestra tarea. Si somos constantes en esta actitud, nos estaremos superando en el día a día, estaremos más contentos con nosotros mismos y optimizaremos nuestras relaciones personales y profesionales. Practicar la oración es crecer constantemente en Humanidad, en Tolerancia y en Acogida.

PARA PENSAR

“Nada es imposible al que practica la meditación; con ella nos hacemos dueños del universo”

(Lao Tse).

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

¿La meditación y la oración son la misma cosa? Cuando hablamos de oración lo normal es que pensemos en el efecto de orar o en rezos eclesíásticos. En cambio, la meditación nos suena más a la acción de pensar atenta y detenidamente en algo. Pero... ¿podrían ser casi lo mismo pero con diferente finalidad y/o podrían existir personas para las que significa lo mismo sin que encuentren diferencia alguna entre ambas cosas?

Para mí estas dos palabras se entrelazan y se funde, llegando a ser algo fundamental integrado en mi día a día. Hace algo más de dos años en una reunión del grupo de colaboradores de la Pastoral se nos entregó un libreto que definía el SAER y su papel asistencial a enfermos y marginados. Leyendo uno de los capítulos del libro descubrí algo que creó un gran impacto en mí, fue maravilloso, uno de esos momentos que sientes a Dios muy próximo, y además de esto, te empiezan a encajar cosas que no sabías muy bien donde colocar. El texto nos explicaba que esa meditación con nuestro propio ser (la que tenemos con nosotros mismos al final del día o quizás en cualquier momento) de una forma sincera, abierta, verdadera es también una comunicación con Dios. Para mí, cuando los cristianos meditamos a la vez también oramos, de esta forma buscamos la mejor respuesta o solución, la bondad y la eficiencia: en qué nos pudimos equivocar o qué y cómo podríamos mejorarlo. Buscamos de todas las opciones cuál es la que espera el Señor de nosotros, le preguntamos directamente o pensamos en lo que nos enseñó. Yo a veces busco en otras figuras iluminadas por la vida Cristo como San Juan de Dios o Santa Teresa de Calcuta, qué harían ellos en mi lugar o qué me dicen las escrituras o la Santa Iglesia. Antes de despedirme os contaré que al hablar de esto con Hugo, un adolescente de mi parroquia, me dijo que entonces no hacía falta “¡¡echarse unos rezos!!” (expresión que me pareció sumamente divertida). ¡Pues sí! Me gusta seguir rezando nuestras oraciones favoritas y de “toda la vida”. Desde entonces aún siento con más fuerza que el Señor está conmigo cuando medito y reflexiono.

Pastor López Mateos
Auxiliar de Enfermería