

# *La oración del corazón*



P. Ángel Peña O.A.R.

**P. ÁNGEL PEÑA O.A.R.**

***LA ORACIÓN DEL CORAZÓN***

**LIMA – PERÚ  
2009**

**Nihil Obstat**

P. Ignacio Reinares  
Vicario Provincial del Perú  
Agustino Recoleta

**Imprimatur**

Mons. José Carmelo Martínez  
Obispo de Cajamarca (Perú)

# ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	6
NECESIDAD DE LA ORACIÓN.....	7
ORAR ES AMAR.....	10
CONVERTIDOS.....	15
ALGUNOS EJEMPLOS.....	18
LA ORACIÓN DE ALGUNOS SANTOS.....	22
SAN JUAN MARÍA VIANNEY (1786-1859).....	22
SANTA TERESITA DEL NIÑO JESÚS (1873-1897).....	23
BEATA ISABEL DE LA SANTÍSIMA TRINIDAD (1880-1906).....	24
BEATO RAFAEL ARNÁIZ (1911-1938).....	25
GABRIELA BOSSIS (1874-1950).....	27
JUAN PABLO II.....	29
LA EUCARISTÍA.....	30
LA EUCARISTÍA, FUENTE DE BENDICIONES.....	35
ORAR SIN INTERRUPCIÓN.....	38
LA ORACIÓN DEL CORAZÓN.....	41
TESTIMONIOS.....	45
A) SANTA TERESA DE JESÚS.....	45
B) SANTA TERESITA DEL NIÑO JESÚS.....	45
C) VENERABLE SOR CONSOLATA BETRONE (1903-1946) .....	45
D) BEATA MADRE TERESA DE CALCUTA.....	47
E) SANTO PÍO DE PIETRELCINA (+ 1968).....	47
F) NGUYEN VAN THUAN.....	48
G) PADRE IGNACIO LARRAÑAGA.....	51
H) MONSEÑOR GIUSSANI.....	52
I) GUY DE LARIGAUDIE.....	52
AMAR A LOS DEMÁS.....	54
PARA AMAR MEJOR.....	58
ORACIÓN DE ABANDONO.....	60

ORACIONES.....	65
CONCLUSIÓN.....	67
BIBLIOGRAFÍA.....	69

# INTRODUCCIÓN

La oración es un tema demasiado amplio. Nosotros solamente queremos hablar de una manera sencilla de orar, de la oración del corazón, que consiste en la repetición amorosa de alguna frase que, de tanto repetirla, nos llega al alma para hacerla carne de nuestra carne y sangre de nuestra sangre.

Evidentemente, no tocaremos nada de lo que se refiere a métodos de oración ni a grados de oración ni mucho menos a la oración contemplativa en sus últimos estadios, de los que nos hablan tanto los místicos.

Queremos dar unas simples pinceladas para que los principiantes puedan hacer una oración sencilla y eficaz. Sin embargo, debo aclarar que esta oración de repetición amorosa, que proponemos, también sirve a quienes están en los últimos grados de la oración contemplativa, por la sencilla razón de que la oración es amor y cuanto más amor haya en la repetición amorosa, más nos unirá a Dios.

Quiero agradecer en este momento a tantas religiosas de vida contemplativa que, con su oración y su ayuda espiritual, me han ayudado en mi vida espiritual y han sido un ejemplo para mí. A ellas les dedico estas páginas, deseando que Dios las bendiga a través de la lectura de este libro.

## NECESIDAD DE LA ORACIÓN

La oración es el alimento del alma y la energía del espíritu. Sin la oración no podemos vivir espiritualmente e iremos muriendo poco a poco en el alma. Dice el Catecismo de la Iglesia católica: *Orar es una necesidad vital... Quien ora se salva y quien no ora se condena ciertamente, como decía san Alfonso María de Liguori (Cat 2744). Por eso, dice el mismo Catecismo que es necesario acordarse de Dios más a menudo que de respirar (Cat 2697). Chiara Lubich, la fundadora del Movimiento de los Focolares, decía: La oración es la respiración del alma, el oxígeno de toda la vida sobrenatural. La expresión de nuestro amor a Dios, el carburante de toda nuestra actividad<sup>1</sup>*

Gandhi escribió en su Diario: *La oración es más necesaria al alma que el alimento para el cuerpo, porque el cuerpo puede ayunar, pero el alma no. Orar es como abrir una botella de perfume para que su fragancia se extienda durante todo el día. Todo el día debe quedar perfumado por la oración de la mañana. Por eso, es imprescindible la oración diaria. Sus efectos no sólo son beneficiosos para el alma, sino también para el cuerpo.*

El gran convertido Alexis Carrel, premio Nóbel de Medicina, decía: *El influjo que la oración ejerce sobre el espíritu y el cuerpo del hombre puede demostrarse con tanta facilidad como la secreción de sus glándulas, sus efectos se miden por un aumento de energía física, de vigor intelectual, de fuerza moral y por una comprensión más profunda de las realidades fundamentales.*

*El que se habitúa a orar con sinceridad, siente pronto cómo su vida queda profunda y claramente transformada. La oración marca con su sello indeleble las acciones y los modales del hombre... La oración es una fuerza tan real como pueda serlo la gravitación universal. En el ejercicio de mi profesión he visto a muchos hombres hacerse superiores a la enfermedad y a la depresión que*

---

<sup>1</sup> Lubich Chiara, *Pregare come angeli*, Ed. Città Nuova, Roma, 1990, p. 3.

*la acompaña, cuando habían ya fracasado todos los recursos de la terapéutica, gracias al esfuerzo sereno de la oración...*

*La oración es un acto propio del hombre maduro que es indispensable para el completo desarrollo de la personalidad<sup>2</sup>.*

Ahora bien, algunos van a orar y no oran porque no ponen de su parte y se dejan simplemente llevar de su imaginación o del sueño. Y es como ir a comer y no comer o que no nos aproveche la comida. La oración requiere atención de nuestra parte. Quizás podemos ayudarnos de algunas cosas para centrar la atención. Se pueden escribir todos los afectos y sentimientos, que tenemos hacia el Señor como si estuviéramos hablando con Él. Quizás nos puede ayudar leer un libro para que nos suscite algún pensamiento, del que nos sirvamos para hablar con Jesús. Pero orar es distinto de lectura espiritual. Si sólo se hacen reflexiones espirituales sobre lo leído, todo puede quedar en una fría gimnasia mental. Lo importante es que la lectura sirva de pie para amar al Señor. Por tanto, hay que dejar la lectura, cuando tengamos algo que conversar o que decir a raíz de lo leído. Porque una oración sin comunicación amorosa con Dios no es buena oración. La oración es amor y, cuanto más amor, mejor será la oración. Para ello hay que dedicar algún tiempo, exclusivamente para orar. No basta decir, como una vez escuché a cierto sacerdote: *Todo el día estoy en oración, porque todo el día estoy hablando de Dios*. Sí, hablaba mucho de Dios, pero no hablaba con Dios. Y hay muchos que pueden hacer muchas buenas actividades y caer en la herejía de la acción: hacer muchas cosas buenas, pero no orar. Y hay que dedicar tiempo para estar a solas con Dios.

El 6 de agosto de 1981, el padre Arrupe, general de la Compañía de Jesús, les decía a los jesuitas de Bangkok en Tailandia: *Orad mucho. Los problemas no se resuelven con esfuerzo humano. Tenemos muchas reuniones y encuentros, pero no oramos bastante. Hay que orar más<sup>3</sup>*. Jesús nos dice: *Pedid y recibiréis* (Mt 7, 7)

Muchas cosas no recibimos, porque no las pedimos. O como decía aquella madre, cuyo hijo se salvó milagrosamente, después

---

<sup>2</sup> Tomado del *Journal de Genève* del 5 de mayo de 1941.

<sup>3</sup> Santos Ceferino, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003, p. 219.



de haber estado 20 minutos bajo el agua en una piscina: *Muchos niños mueren, porque sus padres no rezan.* Dios deja de hacer muchos milagros en el mundo, porque muchos no tienen la fe suficiente para pedir un milagro. Pero la oración no es sólo para momentos de necesidad. La oración es el alimento diario del alma. Por eso, es imprescindible en la vida espiritual. Sin oración, nuestra alma estará vacía y sin luz. La oración es algo de vida o muerte. Sin oración, estaremos muertos por dentro. Pero no olvidemos que oración no es simplemente una comunicación con Dios de tipo administrativo para informarle de lo que hacemos o de lo que necesitamos. Orar es una comunicación *amorosa* con nuestro Padre Dios. Sin amor no habrá verdadera oración.

## ORAR ES AMAR

La beata Madre Teresa de Calcuta decía: *No hay diferencia entre oración y amor. No podemos decir que oramos, pero que no amamos o que amamos sin necesidad de orar, porque no hay oración sin amor y no hay amor sin oración*<sup>4</sup>. Santa Teresa de Jesús afirmaba: *Orar es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama* (Vida 8, 5). *No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho, y así lo que más os despertare a amar, eso haced*<sup>5</sup>. *El aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho*<sup>6</sup>.

Como vemos, orar es amar y cuanto más amor haya en nuestra oración, ésta será mejor. Sin amor, la oración se puede reducir a una repetición vacía de palabras de memoria o a la realización de una serie de ritos vacíos. Hay quienes van a la iglesia por cumplir un compromiso y no son capaces de decir en todo el tiempo que permanecen en el templo: *Señor, te amo*. Están de cuerpo presente como espectadores a una ceremonia, sin participar ni hablar con el Señor. Son como mudos o ciegos, que no oyen la voz de Dios ni lo ven presente entre ellos, porque les falta fe. Y la fe es amor y confianza en Dios; y es un regalo que podemos recibir en la medida que lo deseemos y lo pidamos.

Sin amor, nada vale nada. Dice san Pablo: *Ya podría hablar lenguas de hombres y de ángeles, si no tengo amor, soy como bronce que suena o címbalo que hace ruido... Ya podría repartir en limosnas todo lo que tengo y aun dejarme quemar vivo; si no tengo amor, de nada me sirve* (1 Co 13, 1-3).

La oración verdadera debe estar llena de amor a Dios. Debe ser una comunicación amorosa con Dios. Para ello, no necesariamente hace falta hablar. Se puede amar con palabras o sin

---

<sup>4</sup> Madre Teresa, *Los cinco minutos de la Madre Teresa*, Ed. Claretiana, Buenos Aires, 2000, p. 47.

<sup>5</sup> Moradas cuartas 1, 7.

<sup>6</sup> Fundaciones 5, 2.

palabras. De ahí que una de las más sublimes maneras de orar es la oración contemplativa, en que el alma se queda como extasiada, contemplando a Dios y sintiendo su amor. Es como una oleada de amor que envuelve el alma y la deja sin palabras, respondiendo con un amor silencioso. Es un silencio amoroso o un amor silencioso. Es como un fundirse dos en uno por el amor, donde sobran las palabras o, a lo máximo, sólo puede repetirse constantemente: *Te amo, te amo, te amo...*

Es la oración de aquel campesino de que habla el santo cura de Ars. Iba a rezar todos los días a la iglesia y un día el santo le preguntó:

- *Tú ¿qué haces? ¿Cómo oras?*
- *Yo lo miro y él me mira.*

Era una oración de simple mirada de amor. O como aquella religiosa que, cuando se sentía cansada o enferma y no podía orar, simplemente tomaba entre sus dedos el anillo de compromiso de sus votos. Era como decirle constantemente a Jesús con ese gesto, que era su esposa y que lo amaba, a pesar de no sentir nada ni ser capaz de nada. En una oportunidad, vi a una mujer muy pobre de mi parroquia de Arequipa que encendía una vela delante de una imagen de Jesús. Y se quedó mirando la vela hasta que se apagó. Casi una hora mirando una vela, que para ella era como una oración dirigida con amor a Jesús, que estaba en la imagen. No sabía rezar con bonitas oraciones, pero sí sabía amar y, por eso, su oración fue del agrado de Dios.

En otra oportunidad, una mamá fue llorando con su hijo enfermo delante de una imagen de la Virgen y lo colocó en su altar. No rezaba, sólo lloraba. No sé si le decía algo, pero el gesto de entregárselo era más que suficiente para decirle a la Virgen con todo su amor de madre que le curara a su hijo. Y Dios se lo curó milagrosamente por medio de María. Nunca me olvidaré tampoco de aquel campesino pobre que me pidió que le pusiera el manto de la Virgen. Y yo le coloqué sobre su cabeza uno de los mantos que ya no se usaban. ¡Qué felicidad para aquel hombrecito! Estoy seguro que no dijo muchas palabras, estaba en silencio, disfrutan-

do de sentirse protegido y amparado por el manto de la Mamá Virgen María, pidiéndole por sus necesidades sin palabras.

En mi parroquia de Arequipa había un catequista, de unos 58 años, que había sido seminarista de jovencito. Él rezaba mucho por las almas del purgatorio. Y creía que las oraciones en latín valían más que las oraciones en castellano. Por eso, rezaba todos los días algunos responsos por los difuntos, en latín, en un librito antiguo. No sabía muy bien lo que decía, pero decía las palabras, aunque mal pronunciadas, con amor por los difuntos. Y estoy seguro que Dios escuchaba su oración mucho mejor que la de muchos otros que rezan de prisa y corriendo, sin amor en su corazón.

También recuerdo con mucho cariño a aquellos campesinos de la Sierra del Perú, de la parroquia de Pimpincos, en el norte del país. El primer viernes era para ellos el día de su fiesta. Eran los llamados *Hermanos del Apostolado*. Venían desde distintos lugares, de hasta cuatro o cinco horas de camino, con lluvia o sol, con frío o calor; algunos, descalzos; pero todos con fervor. Y algunos me traían sus regalitos: una piña, unos huevos, unas frutas, una limosna... Esos regalos, dados con amor, eran como una oración ofrecida a Dios. Y, después de confesarlos durante tres horas, yo celebraba la misa, participada por ellos con devoción. Y, al día siguiente temprano, otra vez a la misa antes de partir para sus casas. Para ellos, el sacrificio de la caminata de ida y vuelta era como una peregrinación de amor por Jesús. Valía la pena, pues regresaban a sus casas contentos y muchos de ellos cantando. Dios los había bendecido y había recibido su misa, comunión y peregrinación como una hermosa ofrenda de amor. ¡Qué fácil es orar, cuando hay amor!

Durante los días de la fiesta de la Virgen, en mi parroquia de Arequipa, había personas que dejaban cartitas escritas con sus peticiones y necesidades. Era una manera de orar, sabiendo que la Virgen oiría su oración. Recuerdo a una religiosa que un día me entregó una cartita, diciéndome que era su consagración como víctima y que la pusiera dentro del sagrario. Así lo hice, porque para ella ese pequeño gesto era como si Jesús leyera su entrega y la aceptara.

¡Cuántas maneras de orar con pequeños gestos de amor! Como aquel niño, que era mi amiguito, y yo lo llevé a la iglesia a rezar y le regalé una flor de las que estaban delante del sagrario. Para él fue un regalo del propio Jesús. La llevó a su casa y la puso ante una imagen de Jesús para que la flor le dijera a Jesús cuánto lo amaba.

Con frecuencia, las personas sencillas, que dicen que no saben orar, porque no saben bonitas oraciones, pueden darnos ejemplo al orar con pequeños gestos, llenos de amor, como una flor, una vela, una carta, una limosna... Para ellos, llevar una imagen en la cartera o llevar una medalla o el escapulario al cuello, puede ser una permanente oración, porque llevan esos objetos con amor. En cambio, muchos grandes teólogos o personas muy *cultas*, que son muy *sabidos*, desprecian estas manifestaciones sencillas como si fueran supersticiones. Me acuerdo muy bien de un hombre sencillo de Lima, que iba todos los años a las procesiones del Señor de los Milagros, donde se reúnen miles y miles de personas en el mes de octubre. Para él, ir a la procesión era simplemente acompañar al Señor y se sentía feliz. Era su mejor manera de orar. El olor del incienso, el ambiente de religiosidad, los cantos religiosos..., le hacían sentirse feliz. El acompañar a la imagen sagrada era para él una bella manera de orar y de amar a Jesús sin palabras.

Por supuesto que a esta gente sencilla hay que enseñarles que no se queden sólo en imágenes y gestos externos. Hay que hablarles mucho de la Eucaristía para que no se olviden que el verdadero Jesús, vivo y resucitado, está en la Eucaristía, esperándolos. ¡Es tan fácil hablar con Él! ¡Es tan fácil orar! ¡Es tan fácil amarlo! ¡Es tan fácil tratarlo como a un amigo cercano! Una monjita me escribía y me decía: *Yo siento en cada momento que me mira. ¿No siente usted su mirada?* Sentir su mirada y sonreírle, decirle que lo queremos, darle gracias por todo, contarle con sencillez nuestras cosas, puede ser una manera muy fácil de orar y manifestarle nuestro amor. Lo importante es amarlo mucho. Decía san Josemaría Escrivá de Balaguer: *¿No sabes orar? Ponte en la presencia de Dios y, en cuanto comiences a decir: Señor, ¡no sé hacer oración!..., está seguro de que has empezado a hacerla. Lo*

*importante no es tanto lo que dices o lo que haces sino el amor con que lo dices o haces*<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Consideraciones espirituales, imprenta moderna, Cuenca, 1934, p. 14.

## CONVERTIDOS

San Agustín habla mucho en sus escritos de la oración como camino para llegar a Dios, pero a este camino le llama amor. Por eso, afirma que *a Dios no vamos caminando, sino amando* (Ep 155, 4, 13).

Por otra parte, insiste mucho en que en este camino hacia Dios, en este camino del amor, en este camino de la oración, no hay que darse tregua, hay que orar sin interrupción, hay que hacer de la vida una permanente oración, un amor continuo. Y afirma: *Si dices basta, ya estás perdido. No te detengas, avanza siempre; no vuelvas hacia atrás, no te desvíes. En este camino, el que no adelanta, retrocede* (Sermo 169, 18). También nos invita a caminar cantando, es decir, con amor, a pesar de las dificultades, pues lo más importante es el amor. Dice: *Canta y camina. Avanza siempre en el bien. Si tú progresas y adelantas, caminas; pero progresa en el bien, progresa en la fe, progresa en las santas costumbres. Canta y camina. No te extravíes, no te vuelvas atrás, no te detengas* (Sermo 256, 3).

Por ello, es significativo que nos aconseje: *Ama y haz lo que quieras; si callas, calla por amor; si corriges, corrige por amor; si perdonas, perdona por amor. Que la raíz de todas tus obras sea el amor* (In ep lo ad parth tr. 7, 7-8). Sin olvidar que *la medida del amor es el amor sin medida* (Epist 109.2).

San Agustín, sin embargo, nos pone en guardia para no confundir el amor auténtico a Dios y a los demás, con el amor carnal y egoísta. Afirma: *Sólo el amor verdadero merece el nombre de amor, lo demás es pasión* (De Trin 8, 7, 10). *La verdadera amistad no es auténtica, sino entre los que Tú, Señor, unes entre sí por medio del amor derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado* (Conf 4, 4, 7).

Además, nos enseña que para amar de verdad hay que ser humildes, pues la oración es un auténtico acto de humildad. Dice:

*En la oración somos mendigos de Dios. Nos ponemos en la puerta del gran Señor; aún más, nos arrojamos el suelo, gemimos suplicantes, deseando recibir algo, y ese algo es el mismo Dios (Sermo 83, 2). El camino del amor es: primero humildad; segundo, humildad; y tercero, humildad. Si la humildad no precede, acompaña y sigue todas nuestras buenas acciones, todo queda arruinado por la soberbia (Epist 118, 2).*

*La humildad es propia de los grandes; la soberbia, en cambio, es la falsa grandeza de los débiles. El humilde no puede dañar, y el soberbio no puede no dañar (Sermo 353, 2).*

*Y aconsejaba: Tú, haz lo que puedas, pide lo que no puedas y Dios te dará para que puedas (De nat et gr 43, 50). ¡Oh amor, que siempre ardes y nunca te apagas! Amor, Dios mío, abrázame, ¿Mandas continencia? Dame lo que me pides y pídemelo lo que quieras (Conf 10, 29, 40). Haz Señor, Dios mío, que te comprenda y te ame (De Trin 18, 28, 51). Oh Señor, te amo y, si es poco, haz que te ame más intensamente (Conf 13, 8, 9). Cuán tarde te conocí, hermosura tan antigua y tan nueva, cuán tarde te conocí. Tú estabas conmigo, pero yo no estaba contigo. Llamaste y clamaste y rompiste mi sordera; brillaste, resplandeciste y curaste mi ceguera; exhalaste tu perfume y respiré, y ahora suspiro por Ti y siento hambre y sed de Ti (Conf 10, 27, 38). Nos hiciste, Señor para Ti y nuestro corazón está insatisfecho hasta que descansa en Ti (Conf 1, 1, 1). Por ello, sólo orando de verdad, amando sin cesar, llegaremos a Dios y encontraremos la felicidad, que es el gozo de la verdad (Conf 10, 23, 33).*

**Alexis Carrell** (1873-1944), el gran convertido y premio Nóbel de Medicina, en su libro *Meditaciones* escribió sobre su deseo de amar a Dios: *Mi vida ha sido un desierto, porque no te he conocido, Señor. Haz que, a pesar del otoño, este desierto florezca. Que cada minuto de los días que me queden, esté consagrado a Ti. Dame luz para que pueda ayudar a aquellos a quienes amo.*

*Ando a tientas en la oscuridad, buscándote sin cesar. Muéstrame tu camino. Toma la dirección de mi vida. Todo lo que tu voluntad me inspire hacer, lo cumpliré... Oh, Dios mío, cómo lamento no haber comprendido nada de la vida, haber intentado entender cosas que es inútil tratar de comprender. Y es que la vida no consiste en comprender sino en amar, en ayudar a los demás,*



*en orar y trabajar. Haz, Dios mío, que no sea demasiado tarde... Que cada minuto del tiempo que aún me quede de vida transcurra, cumpliendo tu voluntad. En tus manos, Señor, pongo lo poco que soy, por entero, sin reserva alguna. Haz conmigo lo que el viento con el humo. ¡Bendito sea tu Nombre! Haz, Señor, que pueda emplear el resto de mi vida en tu servicio y en el de los que sufren... Oh Dios mío, me abandono totalmente a Ti con el sentimiento de haber pasado la vida como un ciego. Oh Señor, guíame en la oscuridad<sup>8</sup>.*

Otro gran enamorado de Dios, después de su conversión del ateísmo, fue **André Frossard** (1915-1995). Para él, la Eucaristía era centro de su vida y decía: *Oh Dios mío, entro en tus iglesias desiertas y veo a lo lejos vacilar en la penumbra la lamparilla roja de tus sagrarios y recuerdo mi alegría. ¡Cómo podría olvidarlo! ¿Cómo echar en olvido el día en que se descubre el amor desconocido por el que se ama y se respira; donde se ha aprendido que el hombre no está solo, que una invisible presencia lo atraviesa, lo rodea y lo espera: que más allá de los sentidos y de la imaginación, existe otro mundo, al lado del cual el universo material por hermoso que sea no es más que vapor incierto y reflejo lejano de la belleza de quien lo ha creado?<sup>9</sup>.*

*Lo que de Él os he dicho tan sólo lo he escrito pare que le améis más, si ya le améis; y, si no lo conocéis, que al menos tengáis un pensamiento pare Él... Porque todo ser humano, que procede del amor, al amor vuelve por la fe y la esperanza, a través del sufrimiento y de la muerte<sup>10</sup>. ¡Oh Amor, ni toda la eternidad será suficiente para amarte y decirte cuánto te amo!<sup>11</sup>*

---

<sup>8</sup> Carrel Alexis, *Viaje a Lourdes, Meditaciones*, Ed. Iberia, Barcelona, 1957, pp. 128-132.

<sup>9</sup> Frossard André, *¿Hay otro mundo?*, Ed. Rialp, Madrid, 1981, p. 11.

<sup>10</sup> ib. pp. 155-156.

<sup>11</sup> Frossard André, *Dios existe, yo me lo encontré*, Ed. Rialp, Madrid, 19ª edición, 2001, p. 167.

## ALGUNOS EJEMPLOS

Hay una leyenda que cuenta la vida de un volatinero, que daba saltos y saltos por los pueblos para alegrar a la gente. Un día, cansado de esa vida, quiso entrar a un convento para servir a Dios y fue aceptado por su buen corazón. Pero, cuando los monjes iban a la iglesia a rezar en sus grandes libros, él se sentía triste, porque no sabía leer y creía que nunca podría hacer oración como los otros monjes. Una noche, cuando todos estaban dormidos, se fue a la capilla y le dijo al Señor: *Señor, Tú sabes que yo no sé leer ni rezar, pero te amo y te lo quiero demostrar con mis saltos y piruetas como cuando hacía reír a la gente. Ojalá te pueda consolar y hacer reír.* Así empezó su sesión de saltos y más saltos para alegrar a Jesús. Pero el Superior oyó ruidos y fue a la capilla. Y, cuando le iba a llamar seriamente la atención, vio que Jesús se sonreía desde su imagen; y entendió que estaba contento de aquella manera sencilla de expresarle su amor, que era una bella manera de orar.

Orar no es decir palabras bonitas. Había una vez un campesino pobre que todos los días llevaba su librito de oraciones al campo para orar en los momentos de descanso. Un día se sintió triste, porque se había olvidado su librito y ese día no podría rezar. Entonces, humildemente le dijo: *Señor, Tú conoces las oraciones, yo te voy a recitar las letras del alfabeto y tú juntas las letras y compones las bellas oraciones que yo quisiera decirte.* Y así empezó a recitar las letras del alfabeto varias veces: A, B, C, D, E, F, G... Y Dios se sintió contento de esa oración, porque para Él lo más importante es el amor.

El padre Mateo Crawley, el apóstol mundial de la devoción al Corazón de Jesús, relata que en una oportunidad se encontró con un indígena chileno, que era carbonero y apenas conocía algo de religión. Era muy ignorante y no sabía ni el padrenuestro ni el avemaría. Pero rezaba todos los días con confianza a Dios. El

padre Mateo le preguntó: *¿Cómo rezas?* Y el indígena respondió: *Por las mañanas le digo: Señor Jesús, tu costal de carbón está listo para trabajar, ayúdame. Y en la tarde le digo: Señor, tu costal de carbón va a descansar, ayúdame.* Dice el padre Mateo que ante la fe de aquel carbonero humilde, estuvo a punto de arrodillarse para agradecerle su fe y amor a Dios.

Otro caso. En cierta parroquia, un anciano estaba gravemente enfermo y el párroco fue a visitarlo. Apenas entró en la habitación, el sacerdote advirtió una silla vacía. Estaba al lado de la cama como algo misterioso, como si estuviera ocupada por un ser invisible. El enfermo le dijo:

– *Padre, pienso que en esta silla está sentado Jesús. Hace muchos años, cuando no sabía rezar, descubrí que orar era hablar amigablemente con Jesús. Así que ahora me imagino que Jesús está sentado en esta silla. Le hablo, lo escucho, le cuento mis cosas y le digo que lo amo. Y me siento contento.*

Unos días más tarde, se presentó en el despacho parroquial la hija del enfermo y le comunicó al párroco que su padre había muerto. Y le dijo:

– *Lo dejé solo un par de horas. Al volver a su habitación, lo encontré muerto, con la cabeza apoyada en la silla vacía, que tenía siempre al lado de su cama.*

El sacerdote comprendió que había muerto en los brazos de Jesús.

Ahora bien, el mejor lugar para manifestarle nuestro amor a Jesús es en la Eucaristía, donde está verdadera y realmente presente. ¡Qué hermoso es ir a una iglesia solitaria o a una capilla donde está Expuesto el Santísimo Sacramento para poder hablar personalmente con el mismo Jesús de Nazaret! El mismo Jesús, que hace dos mil años sanaba a los enfermos y bendecía a los niños. ¡Qué alegría para Él, cuando le decimos, con palabras o sin palabras, que lo amamos! Jesús Eucaristía es la mayor fuente de bendiciones del mundo entero. Ahí debemos acudir todos los días para calentar nuestro corazón al sol divino del amor de Jesús. Y ahí tomaremos fuerzas para continuar el camino arduo de la vida diaria.

Dos casos concretos. El 13 de enero de 2001 hubo un terremoto en El Salvador y el padre claretiano Gonzalo Fernández dice: *En la calzada, protegida por un toldo improvisado, encontré a una anciana de 86 años, a la que el terremoto había arrebatado parte de la casa en la que vivía con su hija y sus nietos. Pero Lidia no había perdido la sonrisa ni profería palabras contra Dios ni deseaba morir. La única cosa que me pidió insistentemente fue la comunión. Me dijo con voz estremecida: Sin la comunión (sin recibir a Jesús) somos como cerdos, no hacemos más que comer y dormir*<sup>12</sup>.

El otro caso lo cuenta el novelista francés René Bazin. Durante la segunda guerra mundial, iba todos los días a misa y veía allí a una joven señora, que estaba con gran recogimiento y serenidad, a pesar de haber perdido a su esposo y tener a sus hijos prisioneros en un campo de concentración. Un día, le preguntó cuál era la razón de su tranquilidad, y ella respondió:

– *Todos los días recibo a Jesús en la comunión y me da fuerzas para las 24 horas siguientes. La fuerza que recibo en la comunión, me hace superar todas las dificultades.*

El sagrario de nuestras iglesias o la custodia donde está Expuesto Jesús sacramentado es el mejor lugar del mundo para entablar una relación de amor y amistad con Dios. Allí nos espera el Dios omnipotente y allí podemos decirle, mejor que en ningún otro lugar, que lo amamos. Por eso, es el mejor lugar del mundo para hacer oración.

Una religiosa contemplativa me escribió: *Mi oración ante Jesús Eucaristía es sencilla. Amo con Jesús a todas las almas. Él me enseña a amar interiormente con su Corazón, como Él ama. Mi único deseo es estar unida y perdida en Él. Cuando llego a la capilla por la mañana, Jesús ya está en oración y yo me pongo a su lado y me uno a su oración. No sé hacer otra cosa que dejarle hacer a Él su oración en mí. Él pone fuego en mi alma y un deseo inmenso de la salvación de todas las almas. Por eso, me siento madre de toda la humanidad.*

*No puedo explicarte lo que siento dentro de mí, cuando miro a Jesús y me dejo mirar por Él. Nos amamos con locura y se me*

---

<sup>12</sup> Revista Vida religiosa, marzo 2001, Nº 3.

*pasan las horas de oración y silencio sin darme cuenta. Si aquí en la tierra me pasa esto, ¿cómo será el cielo? Hace un tiempo nos mirábamos en la oración cara a cara y sentí un amor y una alegría inmensa. No tengo palabras para expresarlo. Y Él me dijo: “Esto que ahora sientes, en el cielo será mucho más”. Me dejó fuera de mí.*

## LA ORACIÓN DE ALGUNOS SANTOS

### **SAN JUAN MARÍA VIANNEY (1786-1859)**

*Decía: El hombre tiene un hermoso deber y obligación: orar y amar. Si oráis y amáis, habréis hallado la felicidad en este mundo. La oración no es otra cosa que la unión con Dios. Dios y el alma son como dos trozos de cera fundidos en uno solo, que ya nadie puede separar. Es algo muy hermoso esta unión de Dios con su pobre criatura: es una felicidad que supera toda comprensión.*

*Nosotros nos habíamos hecho indignos de orar, pero Dios, por su bondad, nos ha permitido hablar con Él. Nuestra oración es el incienso que más le agrada. Hijos míos, vuestro corazón es pequeño, pero la oración lo dilata y lo hace capaz de amar a Dios... En la oración, hecha debidamente, se funden las penas como la nieve ante el sol. Otro beneficio de la oración es que hace que el tiempo transcurra tan aprisa y con tanto deleite que no se percibe su duración. Hay personas que se sumergen en la oración como los peces en el agua, porque están totalmente entregadas al buen Dios. Su corazón no está dividido. ¡Cuánto amo a estas almas generosas! Pero nosotros, ¡cuántas veces venimos a la iglesia sin saber lo que hemos de hacer o pedir! Y, sin embargo, cuando vamos a casa de cualquier persona, sabemos muy bien para qué vamos. Hay algunos que, incluso, parece que le dijeran al buen Dios: Sólo dos palabras para deshacerme de ti. Muchas veces, pienso que, cuando venimos a adorar al Señor, obtendríamos todo lo que le pedimos, si se lo pidiéramos con una fe muy viva y un corazón muy puro<sup>13</sup>.*

*El cura de Ars se dejaba embargar particularmente ante la presencia real de Jesús en la Eucaristía. Ante el sagrario pasaba frecuentemente largas horas en adoración antes del amanecer o durante la noche; durante las homilías solía señalar el sagrario,*

---

<sup>13</sup> Catequesis sobre la oración: A. Monnin, Esprit du Curé d'Ars, Paris, 1899, pp. 87-89.

*diciendo con emoción: Él está ahí<sup>14</sup>. Y ciertamente, él lo amaba y se sentía irresistiblemente atraído hacia el sagrario. En toda ocasión, él inculcaba a sus fieles el respeto y amor a la divina presencia eucarística, incitándolos a acercarse con frecuencia a la comunión, y él mismo daba ejemplo de esta profunda piedad. Para convencerse de ello, refieren los testigos, bastaba verle celebrar la santa misa y hacer la genuflexión, cuando pasaba delante del sagrario<sup>15</sup>.*

### **SANTA TERESITA DEL NIÑO JESÚS (1873-1897)**

*Esta gran santa y doctora de la Iglesia decía: La oración es un impulso del corazón, una simple mirada dirigida al cielo, un grito de agradecimiento y de amor, tanto en medio de la tribulación como en medio de la alegría. En fin, algo grande, algo sobrenatural, que me dilata el alma y me une a Jesús (MC 25). A ella le resultaba muy difícil rezar el rosario y, con frecuencia, su oración se reducía a decir despacio el padrenuestro y el avemaría. Pero toda su vida era un continuo acto de amor a Dios y a los demás. Ella se sentía como un niño en los brazos de Dios y todo lo hacía por su amor, diciéndole muchas veces que lo amaba. Nos dice:*

*¿Cómo demostrará el niño su amor, si el amor se prueba con las obras? Pues bien, el niño arrojará flores, perfumará con sus aromas el trono real, cantará con su voz argentina el cántico del amor... ¡Oh, Amado mío, no tengo otro modo de probarte mi amor que arrojando flores, es decir, no desperdiciando ningún pequeño sacrificio, ninguna mirada, ninguna palabra, aprovechando las más pequeñas cosas y haciéndolas por amor! Quiero sufrir por amor y hasta gozar por amor; de esta manera, arrojaré flores delante de tu trono. No hallaré flor en mi camino que no deshoje para Ti... Además de arrojar mis flores, cantaré, cantaré, aun cuando tenga que recoger mis flores de en medio de las espinas. Y tanto más melodioso será mi canto, cuanto más largas y punzantes sean las espinas... Oh Jesús mío, os amo. Amo a la Iglesia, mi Madre. Recuerdo que el más pequeño movimiento de puro amor le es más útil que todas las demás obras juntas (Manuscrito B 4).*

---

<sup>14</sup> Juan Pablo II a los sacerdotes 16-3-1986.

<sup>15</sup> Encíclica Sacerdotii nostri primordia, 1-8-1959.

Y ese amor a Jesús lo manifestaba especialmente en la Eucaristía. Y, por eso, habla de *las horas benditas pasadas a los pies de Jesús ante el sagrario* (Carta 46). *Cuando estoy junto al sagrario no sé decir más que una sola cosa a Nuestro Señor: “Dios mío, Tú sabes que te amo”* (Carta 131). *En una época de tribulación para la Comunidad, tuve el consuelo de recibir todos los días la sagrada comunión (no era costumbre en ese tiempo). Jesús me hizo este regalo durante mucho tiempo, durante más tiempo que a sus fieles esposas, pues me permitió recibirlo, cuando las demás se veían privadas de tanta dicha. También me sentía dichosa de tocar los vasos sagrados y de preparar los corporales, destinados a recibir a Jesús* (Manuscrito A 79).

### **BEATA ISABEL DE LA SANTÍSIMA TRINIDAD (1880-1906)**

Nos dice: *Dios ha infundido en mi corazón una sed del infinito y un anhelo tan grande de amor que sólo Él puede saciarlo. Me dirijo a Él como el niño a su madre para que invada y llene plenamente mi ser, para que se poseione de mí y me lleve en sus brazos. Tenemos que ser sencillos en nuestro trato con el Señor* (Carta 147). *He hallado mi cielo en la tierra, pues el cielo es Dios y Dios está en mi alma. El día que comprendí esta verdad, todo se iluminó para mí. Quisiera revelar este secreto a todas las personas a quienes amo para que ellas se unan siempre a Dios a través de todas las cosas, y se cumpla así la oración de Jesucristo: “Padre, que sean completamente uno”* (Carta 110).

*Ya sea que barra, trabaje o haga oración, todo me resulta encantador y delicioso, porque descubro a mi divino Maestro en todas partes* (Carta 83). *A Dios se le encuentra lo mismo en la colada que en la oración. Él lo llena todo. Se le vive. Se le respira. Si vierais qué feliz soy... Mi horizonte se ensancha cada día* (Carta 84). *Soy un alma miserable, pero os amo tanto, Señor. Acudo a Vos, sencillamente, con la misma confianza con que se acude a un amigo entrañable. Creo que os agrada esta dulce familiaridad. Y espero con total abandono y confianza el momento que me unirá a Vos para siempre. En el cielo no podré sufrir por Vos, pero espero seguir trabajando por vuestra gloria. Dadme la gracia de hacer algún bien, mientras permanezco en este mundo. Soy vuestra pequeña víctima. Servíos de mí. Haced de mí lo que os plazca. Os*



*ofrezco todo mi ser: mi cuerpo y mi alma, mis deseos y mi voluntad. Os lo entrego todo*<sup>16</sup>.

*Quisiera vivir sólo de amor. Quisiera vivir por encima de este mundo, donde todo deja vacío el alma (Carta 206). Quiero vivir de amor, es decir, vivir solamente de Él, en Él y por Él (Carta 50).*

*La plenitud de mis deseos Señor, es recibiros en la Eucaristía todos los días y vivir de una comunión a otra en vuestra unión, en vuestra intimidad. ¡Oh! Esto sería el paraíso en la tierra. Jesús mío, concededme, os suplico, esta gran felicidad. Reconozco que soy débil, que soy indigna, pero ¿no sois, Señor, el autor de la vida? ¿No sois toda mi fortaleza y todo mi apoyo? Venid, venid todos los días a mi pobre corazón*<sup>17</sup>.

### **BEATO RAFAEL ARNÁIZ (1911-1938)**

*Para él la oración era vivir amando. Para ello, el silencio de la Trapa le ayudaba mucho. Un día estaba pelando nabos y dice: *Estoy pelando nabos, ¿para qué? Y el corazón, dando un brinco contesta medio alocado: Pelo nabos por amor, por amor a Jesucristo... Se pueden hacer de las más pequeñas acciones de la vida, actos de amor a Dios..., el cerrar o abrir un ojo hecho en su nombre nos puede hacer ganar el cielo. El pelar nabos, por verdadero amor a Dios, le puede a Él dar tanta gloria y a nosotros tantos méritos como la conquista de las Indias... Si me hubiera dejado llevar de mis impulsos interiores, hubiera comenzado a tirar nabos a diestra y siniestra, tratando de comunicar a las pobres raíces de la tierra la alegría del corazón... Hubiera hecho verdaderas filigranas con los nabos, la navaja y el mandil... La próxima vez que vuelva a pelar raíces, sean las que sean, le pido a María que me envíe a los ángeles del cielo para que yo, pelando, y ellos llevando en sus manos el producto de mi trabajo, vayan poniendo a sus pies rojas zanahorias; a los pies de Jesús, blancos nabos y patatas y cebollas, coles, lechugas...**

*En fin, si vivo muchos años en la Trapa, voy a hacer del cielo una especie de mercado de hortalizas y, cuando el Señor me llame y me diga basta de pelar, suelta la navaja y el mandil, y ven a*

---

<sup>16</sup> Diario espiritual, 26 de enero de 1900.

<sup>17</sup> Diario espiritual, 26 de enero de 1900.

gozar de lo que has hecho..., cuando me vea en el cielo entre Dios y los santos y tanta legumbre, Señor Jesús mío, no podré menos de echarme a reír<sup>18</sup>.

Dios me quiere tanto que los mismos ángeles no lo comprenden. ¡Qué grande es la misericordia de Dios! ¡Querermé a mí, ser mi amigo, mi hermano, mi padre, mi maestro, ser Dios y ser yo lo que soy! ¡Cuánto te amo, Señor, en mi soledad! ¡Cuánto quisiera ofrecerte que no tengo, pues ya te lo he dado todo! Pídeme, Señor; pero ¿qué he de darte? ¿Mi cuerpo? Ya lo tienes; es tuyo. ¿Mi alma? ¿En quién suspira, sino en Ti para que de una vez la acabes de tomar? ¿Mi corazón? Está a los pies de María, llorando de amor. ¿Mi voluntad? ¿Acaso, Señor, no deseo lo que Tú deseas? Dime, Señor, cuál es tu voluntad y pondré la mía a tu lado. Amo todo lo que Tú me envíes y me mandes, tanto salud como enfermedad, tanto estar aquí como allí, tanto ser una cosa como otra. ¿Mi vida? Tómala, Señor Dios mío, cuando Tú quieras. ¡Cómo no ser feliz así!<sup>19</sup>

El otro día todo lo veía negro; mi vida oscura y encerrada en la enfermería, sin sol, sin luz sin nada que la ayudara a soportar la carga que Dios ha echado encima de mí... Enfermedad, silencio, abandono, no sé, mi alma sufría mucho... Mis pensamientos eran tristes, lóbregos. Me veía sin amor a Dios, olvidado de los hombres, sin fe y sin luz... Me pesaba el hábito. Tenía frío, sueño... No sé, todo se juntaba. La oscuridad de la iglesia me entristecía. Miraba al sagrario y nada me decía. Me veía muerto en vida, me veía encerrado en el monasterio como el muerto en el sepulcro... El demonio se empeñaba en hacerme padecer con el recuerdo del mundo, de la luz, de la libertad y me insinuaba la alegría de vivir... Vi después que era tentación. Pero con el alma en este estado me acerqué a recibir al Señor. Acababa de ponerme de rodillas con deseos de pedirle a Jesús sosiego para mi espíritu, cuando sentí un fervor muy grande y un amor inmenso a Jesús y un olvido absoluto de todos mis anteriores pensamientos, al recordar las palabras que yo creo que Jesús me inspiró en aquel momento y que decían: Yo soy la Resurrección y la Vida. ¿Para qué expresar

---

<sup>18</sup> Arnáiz Rafael, *Hermano Rafael*, Obras completas, Ed. Monte Carmelo, Burgos, 1993, pp. 598-600.

<sup>19</sup> ib. p. 767-769.

*lo que mi alma se consoló? Casi lloraba de alegría al verme a los pies de Jesús. Mis manos apretaban el crucifijo y mi corazón hubiera querido morir de rodillas, abrazado a la cruz, amando la voluntad de Dios, amando mi enfermedad, mi encierro, mi silencio, mi oscuridad, mi soledad. Amando mis dolores; que en un momento de luz y con una chispita de amor de Dios, tan pronto se olvidan... En fin, cómo desaparecía todo ante la inmensa bondad de un Dios que se abate hasta mí para decirme: ¿Por qué sufres? Yo soy la salud. Yo soy la vida<sup>20</sup>.*

Jesús Eucaristía era el centro de su vida. Su confesor, el padre Teófilo Sandoval dice: *Pasábase horas enteras junto al sagrario a solas con su Dios en elevadísima unión con Él y luego, al volver a reanudar su vida en el monasterio, veíanle transformado, reflejada en su límpida mirada, aquella llama de amor ardiente que le consumía<sup>21</sup>.*

### **GABRIELA BOSSIS (1874-1950)**

Esta gran mística francesa recibía mensajes de Jesús en los que le pedía una vida de comunicación amorosa y sencilla con Él. En su libro *Él y Yo*, que es su Diario y, tiene más de 50 ediciones, ella nos va desgranando los mensajes recibidos. Jesús quería que su vida fuera un continuo acto de amor y comunicación amorosa con Él. Veamos algunos mensajes:

*Si supieras lo sensible que soy para las cosas pequeñas... Nada es pequeño para Mí (Nº 45 y 60). Pon tu felicidad en servirme en los más mínimos detalles, porque nada es pequeño, cuando se hace con amor (Nº 1466). Ofreceme tus acciones más ordinarias, las más pequeñas como un ramillete de flores de campo. ¿A quién no le gustan esas florecillas tan modestas? (Nº 761).*

*Un Gloria al Padre puede producir allá a lo lejos una conversión, cambiar la actitud de un gobernante, pacificar un pueblo, ayudar al Papa, extender la acción de los misioneros, hacer vivir a Dios en el interior de las almas, someter a un moribundo difícil. ¿Qué no podrá lograr un solo Gloria al Padre,*

---

<sup>20</sup> ib. 761-762.

<sup>21</sup> ib. p. 772.

*animado por la divina misericordia? (Nº 1477). No pierdas ni un minuto. Es poco el tiempo de la vida para salvar a tantas almas. Y no creas que la salvación se obtiene solamente con oraciones: todo sirve, aun las más ordinarias acciones de la vida de todos los días, cuando se vive la vida para Dios (Nº 1338).*

*Cuando estés despierta, durante la noche, llena esos momentos de amor por la comunión que vas a recibir a la mañana siguiente. Tiéndeme los brazos. Dame los nombres más dulces, aunque estés medio dormida (Nº 1257). Inventa continuamente maneras nuevas de amarme. ¿No te sentirás feliz de saber que me haces feliz? (Nº 663). Rodéame de flores, inventa delicadezas de cariño (Nº 703). Invita a los ángeles para que te ayuden. ¡Tengo tanto deseo de que estés más cerca! ¡Es tanto lo que tengo que darte y que decirte! ¡Ven, siempre más cerca! (Nº 981). Pide cada mañana ayuda a mi madre, al santo del día y a tu ángel (Nº 1027). Mientras tú duermes, yo no te quito de encima la mirada. Ruega a tu ángel que me ofrezca en tu nombre todas las respiraciones de tu reposo. ¡Qué sencillo es el amor! Despiertos, se ama; dormidos, también se ama (Nº 1118).*

*Ayuda a la gente. Sé siempre agradable. ¡Hay tanta gente que lleva una pesada cruz! Tú pasas diciendo una palabra con una sonrisa, y su alma se ilumina. Es un vigor como el que los ángeles me dieron en el desierto y en la hora de mi agonía. Imita a aquel ángel lleno de compasión. Los ángeles son vuestros hermanos mayores. Y dime siempre gracias. Me deleitan esas pequeñas y simples palabritas, que son como una caricia de amor (Nº 1126). ¿Te gusta que te den gracias? Pues a Mí también. Es la delicadeza del corazón (Nº 1226). Un gracias de amor es para mí más dulce de cuanto puedas imaginar (Nº 1343). Dame con frecuencia tu sonrisa y tu mirada cariñosa (Nº 1214).*

*¡Qué dulce es para Mí ese buenos días que me das, cuando te despiertas, al amanecer o a media noche! (Nº 1592). Trata de ofrecerme cada día algo de tu invención, como si cada día fuera una fiesta. Pregúntate: ¿Qué le ofreceré hoy para agradarle? ¿Qué dulce palabra le podré decir? (Nº 1559). Llámame con los nombres más dulces y eso con mucha frecuencia (Nº 1429).*

*¡Oh, si pudieras ver mi esplendor en el sagrario! ¡Mi poder y mi dulzura! ¡Y la corte de honor amorosa con que me rodean mis ángeles! Adora en unión con todos los santos y ángeles este cielo, que soy yo, en el sagrario. Ama con ellos, canta y alaba. Nunca será demasiado (Nº 1251). ¡Cuántas veces en mi sagrario he tenido las manos llenas de dones, pero nadie ha venido por ellos! Y, sin embargo, algunos habían entrado a la iglesia para una corta visita distraída, lejana, como si mi cuerpo estuviera muerto en la Eucaristía y mi alma allá arriba en el cielo... Esforzaos en pensar en la realidad de mi presencia eucarística para amarme (Nº 1805). Yo os pido que vengáis a hacer una hora santa cada día para hacerme compañía en unión con los ángeles (Nº 1413).*

## **JUAN PABLO II**

Toda su vida fue una continua oración. Era un hombre de oración. Se había consagrado a Jesús por María. Su vida era de Jesús y de María para servir a la Iglesia y a todos los hombres. ¡Cuánto amaba a Jesús y a María! Un detalle nos lo cuenta su médico personal, el doctor Renato Buzzonetti: *El día del atentado (13-5-1981), en la ambulancia que lo llevaba al hospital, el Santo Padre daba ligeros gemidos e invocaba ininterrumpidamente en polaco: Jesús, María, Madre Mía<sup>22</sup>. Las primeras palabras que dijo públicamente después de la operación, a raíz del atentado, fueron éstas: En unión con Cristo, sacerdote y víctima, ofrezco mis sufrimientos por la Iglesia y el mundo. Y a ti, Virgen María, te repito: Totus tuus ego sum (Soy todo tuyo)<sup>23</sup>.*

Su amor a Jesús lo manifestaba especialmente cada día en la celebración de la misa. Decía: *Nada tiene para mí mayor sentido ni me da mayor alegría que celebrar la misa todos los días. Ha sido así desde el mismo día de mi ordenación sacerdotal (USA, 14-9-1987).*

*Para mí, el momento más importante y sagrado de cada día es la celebración de la Eucaristía. Jamás he dejado la celebración del santísimo sacrificio. La santa misa es el centro de toda mi vida y de cada día (27-10-1995). Desde los primeros años de sacerdo-*

<sup>22</sup> Buzzonetti Renato, *Dejadme ir a la casa del Padre*, Ed. San Pablo, Madrid, 2006, p. 81.

<sup>23</sup> ib. p. 81.

*cio, la celebración de la Eucaristía ha sido, no sólo el deber más sagrado, sino sobre todo la necesidad más profunda del alma... El misterio eucarístico es el corazón palpitante de la Iglesia y de la vida sacerdotal*<sup>24</sup>.

*En mi capilla privada, no solamente rezaba, sino que me sentaba y escribía. Allí escribía mis libros... Estoy convencido de que la capilla es un lugar del que proviene una especial inspiración. Es un enorme privilegio poder vivir y trabajar al amparo de esta presencia de Jesús*<sup>25</sup>. *¡Cómo no sentir una renovada necesidad de estar largos ratos en conversación espiritual, en adoración silenciosa, en actitud de amor, ante Cristo presente en el Santísimo Sacramento! ¡Cuántas veces he hecho esta experiencia y en ella he encontrado fuerza, consuelo y apoyo!*<sup>26</sup>

Juan Pablo II, el gran devoto de María, que decía frecuentemente: *El rosario es mi oración predilecta*. Un hombre de Dios, que sabía amar a todos sin excepción, y que nos enseña a llevar una vida llena de Dios, de amor y de oración.

## **LA EUCARISTÍA**

El mejor lugar del universo para encontrarnos con nuestro Dios y manifestarle nuestro amor es la Eucaristía. La Eucaristía es la presencia viva y real de un Dios que, por amor a nosotros, ha venido a esta tierra y ha vivido entre nosotros para demostrarnos su amor. Y, además de todo eso, ha querido quedarse con nosotros hasta el fin del mundo como un amigo cercano. La Eucaristía no es algo hermoso, es Alguien infinitamente hermoso, porque es el mismo Dios en la persona de Jesús.

La Eucaristía es la máxima cercanía de Dios entre los hombres, es su presencia más cercana, la más intensa y más profunda. Cuando vamos ante el sagrario, ahí está realmente el mismo Jesús de Nazaret, a quien podemos hablar con la confianza de un amigo. Cuando asistimos a la misa, ahí asistimos al gran misterio de la Navidad, pues Jesús se hace presente entre nosotros, renovando el gran misterio de aquella noche brillante de la

<sup>24</sup> *Don y Misterio*, Ed. BAC, Madrid, 1996, p. 102.

<sup>25</sup> Juan Pablo II, *Levantaos, vamos*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 2004, p. 131.

<sup>26</sup> Encíclica Ecclesia de Eucharistia No. 25.

humanidad, cuando Dios vino a la tierra en la figura de un niño pequeñito. Además, la misa es el memorial de su infinito amor, ya que renueva y hace presente entre nosotros el gran amor que nos manifestó, al sufrir, morir y resucitar por nosotros. Y, en el momento de la comunión, podemos recibir su abrazo amoroso, que es la más grande unión que podemos tener con Él en esta tierra. Ni siquiera los ángeles pueden comulgar. Es una gracia sólo para los hombres. ¡Tanto nos ama!

De ahí que la mejor oración, la mejor manera de demostrarle nuestro amor, es hacerlo personalmente ante Él mismo, presente en la Eucaristía. ¿Cómo? Puede haber diferentes maneras: poniéndole velas, flores, haciéndole compañía en adoración silenciosa o, simplemente, diciéndole muchas veces que lo amamos. Él se sentirá feliz de vernos y nos bendecirá más de lo que podemos imaginar. Por eso, cuando no podamos visitarlo personalmente, hagamos visitas espirituales, unámonos a todas las misas que se celebran en el mundo y, sobre todo, deseemos recibirlo todos los días en comunión para recibir su abrazo de amor.

Decía el cardenal Ratzinger, futuro Papa Benedicto XVI: *Una iglesia, sin la presencia de Cristo, se halla, de algún modo, muerta; aunque pretenda invitar a los hombres a la oración. Pero, una iglesia, en la cual hay un sagrario, ante el cual luce la lamparita, está siempre viva y es algo más que una edificación de piedra*<sup>27</sup>.

El Papa Juan Pablo II decía que Jesús Eucaristía es el corazón palpitante de la Iglesia, el centro de nuestra vida. Por eso, nunca dejemos solo a Jesús, hagamos turnos de adoración en las iglesias, construyamos capillas hermosas a Jesús sacramentado, donde esté permanentemente Expuesto en la custodia, rodeémoslo de flores y de luces para que sintamos más de cerca su amor y su presencia, y nos resulte más fácil decirle que lo amamos.

Cuantas más veces visites a Jesús sacramentado, más robusta estará tu alma. ¡Qué momentos tan sublimes puedes pasar delante de Jesús! La luz roja del sagrario parpadea como si fuera un corazón, que late de amor por Jesús. No seas menos que la

---

<sup>27</sup> Ratzinger Joseph, *Introducción al espíritu de la liturgia*, Ed. San Pablo, Bogotá, 2005, pp. 75-76.

lamparita, haz que tu corazón vibre de amor por Jesús, déjate bañar por su luz invisible y dile muchas veces: *Jesús te amo*. No olvides las palabras que tu ángel te inspira y que Marta le dijo a su hermana María: *El Maestro está ahí y te llama* (Jn 11, 28).

Por eso, veamos algunas cosas que podrían mejorar la oración:

- 1) Algunos días, se puede poner una bonita música de fondo durante la oración.
- 2) Se pueden colocar más luces y flores ante el sagrario para resaltar la presencia viva de Jesús.
- 3) Se puede hacer la oración ante el Santísimo Expuesto en la custodia para sentir más cercana su presencia.

Ciertamente, orar ante Jesús Expuesto en la custodia con flores y luces especiales, nos llega más al alma. Ojalá que en todas las parroquias del mundo hubiera capillas de adoración perpetua a Jesús sacramentado. La experiencia enseña que estas capillas de adoración dan más facilidad a los fieles para acercarse a Jesús y allí se siente más intensamente su presencia real.

Un sacerdote me decía que en una parroquia habían construido una bella capilla al Santísimo Sacramento para adorarlo durante el día. Y consiguió que todos los días fuera mucha gente a visitar a Jesús con enormes bendiciones para todos. Pero él mismo que, antes se dormía o se distraía fácilmente en su oración personal, iba ante Jesús Expuesto en la custodia y sentía su presencia más cercana, viva y real. Para él, el orar ante Jesús Expuesto en la custodia, resultó ser una fuente inmensa de bendiciones jamás antes conocidas.

Veamos lo que la Virgen María le decía al padre Esteban Gobi, fundador del Movimiento sacerdotal mariano, aprobado por la Iglesia:

*Que el Santísimo Sacramento esté rodeado de flores y luces. Adoren a Jesús Eucaristía... Expóngalo frecuentemente a la veneración de los fieles. Multipliquen las horas de adoración pública para reparar la indiferencia, los ultrajes, los numerosos sacrilegios y las terribles profanaciones a las cuales se ve sometido durante las misas negras... En la Eucaristía, Jesús está rodeado de innu-*



*merables milicias de ángeles, de santos y de almas del purgatorio (31 de marzo de 1988).*

*Hijos míos, cuanto más se desarrolle su vida a los pies del sagrario en íntima unión con Jesús en la Eucaristía, tanto más crecerán en santidad... Han llegado los tiempos en que los quiero a todos delante del sagrario, especialmente a los sacerdotes... Estos son los tiempos en que Jesús eucarístico debe ser adorado, amado, agradecido y glorificado por todos... Al pie de cada sagrario en la tierra, estoy con mi presencia maternal, que forma en torno a Él una armonía celestial que lo rodea con todo el encanto del paraíso, con los coros adoradores de los ángeles, la plegaria celestial de los santos y la dolorosa aspiración de tantas almas que están en el purgatorio. En mi Corazón inmaculado todos forman un concierto de adoración perenne de incesante oración y de profundo amor a Jesús, realmente presente en cada sagrario de la tierra. Pero mi Corazón de Madre se entristece, al ver tanto abandono, tanta negligencia, tanto silencio...*

*Hijos mío, por un milagro de amor que sólo llegarán a comprender en el paraíso, Jesús les ha dado el don de permanecer siempre entre ustedes en la Eucaristía. Pido que se vuelva de nuevo en todas partes a la práctica de las horas de adoración ante Jesús Expuesto en el Santísimo Sacramento. Deseo que se acreciente el homenaje de amor a la Eucaristía y que se destaque aún por las señales sensibles más expresivas de su piedad. Rodeen a Jesús eucarístico con flores y luces, cólmenlo de delicadas atenciones, acérquense a Él con profundos gestos de genuflexión y de adoración. ¡Si supieran cómo Jesús eucarístico los ama, cómo un pequeño gesto de su amor lo llena de gozo y de consolación! Jesús perdona tantos sacrilegios y olvida una infinidad de ingratitudes ante una gota de puro amor.*

*Cuando van delante de Él, los ve; cuando le hablan, los escucha; cuando le confían algo, acoge en su corazón cada palabra suya; cuando piden, siempre los escucha. Vayan al sagrario para entablar con Jesús una relación de vida simple y cotidiana. Con la misma naturalidad con que buscan un amigo, con que confían en las personas que les son queridas, con que sienten necesidad de un amigo que los ayude, así vayan al sagrario a buscar a Jesús. Hagan de Jesús el amigo más querido, la persona en quien más*

*confían, la más deseada y más amada. Digan su amor a Jesús, repítanselo con frecuencia, porque esto es lo único que lo deja inmensamente contento, lo consuela y lo recompensa de todas las traiciones.*

*Díganle: “Jesús, tú eres nuestro amor; Jesús, tú eres nuestro gran amigo; Jesús, nosotros te amamos; Jesús, estamos enamorados de Ti” (21 de agosto de 1987).*

Repetir continuamente una frase de amor a Jesús Eucaristía puede ser una bellísima manera de orar, y esta frase de amor podemos repetirla en las actividades normales de cada día, haciendo así de nuestra vida una continua oración.

## LA EUCARISTÍA, FUENTE DE BENDICIONES

La venerable Sor Consolata Betrone dice en su Diario: *Una tarde, fui a la parroquia para la Exposición del Santísimo Sacramento. En el momento en que miré la blanca hostia, me sentí invadida de una dulce y suave alegría. Y, desde aquel momento, la presencia real de Jesús en la Eucaristía no fue para mí un misterio de fe. Yo lo percibía dentro de la custodia, yo lo sentía en la santa comunión y Él me atraía hacia Sí con la ternura de su amor... Acostumbraba a repetir la frase: "Dios mío, os amo". Un día, sentí una alegría suave e indescriptible al pronunciarla. Recuerdo que lloré de emoción.*

*Me pasaba horas contemplando a Jesús en la custodia, cuando estaba Expuesto en el Santísimo Sacramento y me sentía llena de alegría y de amor. Cuando regresaba de nuevo a las tareas del mundo, me parecía estar en un helado desierto. A partir de 1918, comulgaba diariamente y Jesús me conquistaba con sus dulzuras sensibles, que duraban hasta la consumación de la hostia. Por eso, me acostumbré hasta los 21 años, a tener la hostia pegada al paladar para que durara más tiempo la presencia real de Jesús. No podía vivir sin la sagrada comunión y estoy segura que, en aquellos años, hubiera distinguido claramente la hostia consagrada de lo que no lo era<sup>28</sup>.*

Una religiosa contemplativa me escribía: *Mi celda está cerquita del sagrario y puedo irme a la tribuna a visitar a Jesús. Acabo de estar con Él y me envolvió un silencio impresionante y me dejó llevar... Fue algo tan hermoso... Jesús Eucaristía me hacía sentir las dulzuras de su amor sacramentado. Y me pareció oír su dulce voz, pero fuertemente persuasiva: "Yo te amo". Fue tal la paz de mi alma que perdí por completo la noción del tiempo y de mi condición de criatura. Y yo le repetía muy despacio: "Dios... mío;*

---

<sup>28</sup> Revista sobre Suor Consolata Betrone, Moncalieri, Año XI, N° 2, diciembre 2003.

*Dios... mío". Todavía siento el regusto de esos momentos pasados en su compañía.*

Jesús nos espera siempre en la Eucaristía para sanarnos y bendecirnos más de lo que podemos imaginar. El padre Jorge Córdova, cuenta que en cierta ciudad de México se acercó un muchacho y le dijo:

– *Padre, soy homosexual, vivo con otro homosexual como marido y mujer; he ido a muchos médicos, sicólogos, siquiатras, programas de rehabilitación y no puedo salir de esto, aunque sí me gustaría.*

El padre Jorge le dijo:

– *Mira, quiero hacerte una propuesta sencilla. Vas a ir todos los días a una iglesia y vas a estar un cuarto de hora por lo menos delante de Jesús Eucaristía, pidiéndole que te inunde de su amor y que te cambie. El secreto está en hacerlo todos los días. Pide a Jesús que sane tu área sexual. Esto lo vas a hacer durante un mes. Después vienes a verme.*

Dice el padre Jorge: *Antes de un mes, vino a verme y me dijo: Padre, ¡no lo va a creer! Ya no estoy viviendo con mi pareja, no me pregunte cómo; pero, a pesar de que hasta materialmente estábamos unidos, ya todo se acabó... A los pocos meses, tuve más noticias de él. Me dijo: Padre, no lo va a creer; pero ya no me gustan los hombres, ahora me gustan las mujeres, cosa que antes ni caso les hacía... Le animé a que siguiera cada día con sus visitas a Jesús sacramentado. Y, después de unos meses, me dijo que estaba de novio y al año, más o menos, se casó. Ahora tiene una hija y una familia preciosa para gloria de Dios<sup>29</sup>. De estos casos ha habido muchos con los mismos resultados, porque Jesús sana desde el sagrario. Él es el Sol que nace de lo alto (Lc 1, 78). Es el Sol de justicia que lleva la salud en sus rayos (Mal 3, 20).*

*Otra persona se me acercó, diciendo que estaba muy metido en cosas de brujería, había practicado la magia y la ouija; e, incluso, había leído muchos libros esotéricos. Y no podía dormir, porque siempre estaba con mucho miedo y sentía la presencia del diablo.*

*Le pregunté:*

---

<sup>29</sup> Córdova Jorge, *Somos imagen de Dios*, segunda edición, Quito, p. 84.

- *¿Quieres salir realmente de esa situación?*
- *Con todo mi corazón, porque ya no puedo soportar más todo esto.*

*Lo animé a ayunar, a comulgar todos los días, después de estar bien confesado, y a visitar todos los días a Jesús Eucaristía durante quince minutos. Y, al poco tiempo, vino lleno de alegría, porque había encontrado la libertad y la alegría de vivir<sup>30</sup>.*

*Conocí a un hombre drogadicto que había llegado a probar no sólo marihuana, sino también cocaína y heroína. Era un hombre totalmente esclavizado por la droga. Comenzó con la oración diaria de quince minutos ante el sagrario, dejando que Jesús tomara posesión del área de su mente donde más estaba esclavizado por la droga. Y, poco a poco, llegó a liberarse hasta el punto que ahora ayuda a otros drogadictos...*

*Cierta esposa tuvo que enfrentarse a la dura realidad de descubrir la infidelidad de su esposo. Por más que trataba de perdonarlo y tratarlo con amor no podía. Era una vida insostenible para ella. Por supuesto que para el marido también, aunque ya se había arrepentido. Ella comenzó a ir todos los días a visitar a Jesús para pedirle que la inundara de su luz y de su amor, especialmente en el área que más lo necesitaba, para saber perdonar. Descubrió que ella también era culpable, porque no le había dado a su esposo la atención y el amor que hubiera debido darle, pues había estado muy absorbida pidiendo por sus hijos. Comenzó ella, pidiendo perdón a su esposo y a Jesús que la transformara en una buena esposa. Y hoy trabajan juntos en la parroquia para gloria de Dios<sup>31</sup>.*

*¡Cuánto amor, cuánta luz y cuánta salud y paz sale del sagrario! Vayamos a visitarlo diariamente y digámosle sin cesar: Jesús, yo te amo.*

---

<sup>30</sup> ib. p. 86.

<sup>31</sup> ib. p. 88.

## ORAR SIN INTERRUPCIÓN

Toda nuestra vida puede ser una continua oración, haciendo todo por amor a Dios. Y una manera eficaz de hacerlo todo por Dios es repetir constantemente una jaculatoria o frase de amor. Decía san Juan Crisóstomo: *Aunque estés fuera de la iglesia, exclama: Ten piedad de mí. No te contentes con mover los labios, grita con el pensamiento. Incluso los que se callan son escuchados por Dios. Lo que importa no es el lugar. Reza de viaje, en la cama, en el trabajo, en cualquier lugar que sea. Eres templo de Dios, no te preocupes del lugar, sólo tu voluntad es necesaria*<sup>32</sup>.

San Pablo nos dice claramente: *Orad sin interrupción* (1 Tes 5, 17). *Quiero que oren en todo lugar* (1 Tim 2, 8). *Orad en todo tiempo* (Ef 6, 18).

Lo importante es el amor con que decimos las palabras. A una enamorada no le importa que su novio le diga siempre las mismas palabras de amor, porque cada día le parecen distintas y, además, porque cada día necesita escucharlas para sentirse feliz. Por eso, el que ama nunca se cansa de amar y de decir las mismas cosas. El amor es siempre igual y siempre distinto. Por ello, la oración es siempre igual y siempre distinta.

Dios, que es nuestro Padre, está locamente enamorado de nosotros y siempre nos dice las mismas palabras en nuestro interior: *Tú eres mi hijo querido, un latido de mi corazón hecho historia. Tú eres lo más importante del mundo para mí. Te amo infinitamente. ¿Seremos capaces de creernos estas palabras amorosas de Dios? ¿O acaso no podemos creer que Dios nos ame infinitamente?*

Nos lo dice la Biblia: *Te amo desde toda la eternidad* (Jer 31, 3). *Tú eres a mis ojos de gran precio, de gran estima, y yo te amo mucho* (Is 43, 4).

---

<sup>32</sup> Homilía 10 sobre la cananea.

Cuando leas la Biblia, léela como un joven enamorado que lee la carta de su novia. Y dite a ti mismo: *Esta carta la ha escrito mi Padre Dios para mí, que soy su hijo. Es una carta personal, porque me ama.*

¿Serás capaz de responder a tanto amor con tu propio amor? Una bella manera de responder a su amor es repetirle constantemente que lo amas, para hacer así una oración ininterrumpida. Repetir jaculatorias u oraciones cortas es una costumbre muy antigua en la Iglesia, sobre todo, entre los Orientales. San Juan Crisóstomo (344-407) aconsejaba mucho esta práctica. En Occidente, San Agustín (354-430) fue uno de los que más aconsejaba repetir muchas veces: *Dios mío, ven en mi auxilio; Señor, date prisa en socorrerme.* Arsenio (+ 449) repetía: *Señor, llévame por el camino de la salvación.* Esta práctica fue muy usada por los maestros espirituales carmelitas y por los jesuitas, siguiendo una tradición que se remonta a san Ignacio de Loyola. De san Francisco Javier se dice que repetía incansablemente: *¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí! ¡Oh, Virgen María, Madre de Dios, acuérdate de mí!* El jesuita William Doyle repetía una jaculatoria unas cien mil veces al día. El hermano lasallista Mutien Marie hacía lo propio muchas veces más. El jesuita Juan Bautista Reus (+ 1947) decía unas doce mil veces cada día: *Jesús, José y María.*

La jaculatoria más famosa y que más se ha repetido a lo largo de la historia cristiana es la llamada oración a Jesús. Es la oración del ciego de Jericó: *Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí* (Lc 18, 38). Esta oración, con diferentes modalidades, ha sido una oración modelo para muchos monjes del desierto con la que se han santificado innumerables personas en el mundo entero.

En la *Vida de san Dositeo* (VI-VII) se nos dice que repetía siempre: *Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí y sálvame.* El llamado Seudo-Crisóstomo (siglo VI) repetía: *Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, que soy un pecador.* En la vida de Simeón, el nuevo teólogo, cuenta que un día, repitiendo según su costumbre la oración: *Señor, ten piedad de mí, que soy un pecador,* de pronto lo cegó una luz maravillosa. Él parecía haberse convertido en luz y en ese estado luminoso, identificado con Dios, *fue colmado de una inmensa alegría e inundado de cálidas lágrimas de amor; y lo más extraño de ese maravilloso*

*acontecimiento es que, para su sorpresa, gritaba en alta voz: Señor, ten piedad de mí... Más tarde, habiéndose retirado poco a poco la luz, volvió a su cuerpo y al interior de su celda, y encontró su corazón colmado de una alegría inefable y su boca gritando en alta voz: Señor, ten piedad de mí.*

En el Catecismo de la Iglesia se nos dice: *Esta invocación sencilla ha sido desarrollada en la tradición de la oración bajo diversas formas en Oriente y Occidente. La formulación más habitual transmitida por los espirituales del Sinaí, de Siria y del monte Athos es la invocación: “Jesús, Cristo, Hijo de Dios, Señor, ten piedad de nosotros pecadores” (Cat 2667). La invocación del santo nombre de Jesús es el camino más sencillo de la oración continua. Repetida con frecuencia por un corazón humildemente atento, no se dispersa en palabrerías... Es posible en todo tiempo, porque no es una ocupación al lado de otra, sino la única ocupación, la de amar a Dios, que anima y transfigura toda acción en Cristo Jesús (Cat 2668).*

Y, repitiendo estas oraciones o jaculatorias constantemente, haremos una bellísima oración que llegará al alma, convirtiéndose en una oración profunda, que el corazón irá repitiendo a toda hora desde lo íntimo de nuestro ser.



## LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

Ya hemos anotado anteriormente que una de las maneras más sencillas y eficaces de orar es repetir incansablemente una jaculatoria, que nos guste de una manera especial. Pero debemos hacerlo de modo que esta oración nos llegue al alma y se haga oración del corazón, hasta el punto que todo nuestro ser la repita inconscientemente, amando a Dios en todo momento y lugar. Esta oración debe hacerse carne de nuestra carne y sangre de nuestra sangre.

No necesariamente debe ser la oración: *Señor Jesús, ten piedad de mí, que soy un pecador*. Puede ser repetir solamente el nombre de Jesús o decir *Jesús, José y María* u otra jaculatoria conocida como *Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío; Dulce Corazón de María, sed la salvación mía; Jesús yo te amo, yo confío en Ti*. Lo importante es que nos guste y sintamos algo especial al repetirla, porque cumple uno de nuestros principales anhelos como puede ser el anhelo de perdón: *Señor, ten piedad de mí*; o de ayuda: *Dios mío, ven en mi auxilio; date prisa en socorrerme*; o de bendición: *Señor, bendíceme y santifícame*; o de curación: *Señor, sáname y dame tu paz*. Lo que sí se recomienda es que no se cambie continuamente de oración; pues, para que llegue al alma y se haga vida de nuestra vida, es importante repetirla miles de veces a lo largo incluso de muchos años.

Decía el padre Laplace que la repetición es la ciencia de la oración. Y cuenta: *Un día encontré una anciana que rezaba el rosario desde hacía muchos años y que me hizo esta pregunta: ¿Tengo que recitar el avemaría con los labios? Desde que me levanto por la mañana, me da la impresión de que sorprende a mi corazón rezando el avemaría*<sup>33</sup>.

Henri Brémond escribe en su libro "*Historia del sentimiento religioso*": *La Madre de Ponconnas, fundadora de las Bernardinas*

---

<sup>33</sup> Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1981, p. 55.

*reformadas, siendo niña, estuvo al cargo de una vaquera tan rústica que pensó que no tenía ningún conocimiento de Dios. Ella comenzó con todo interés a darle alguna instrucción. La vaquera le rogó con abundantes lágrimas que le enseñase lo que tenía que hacer para terminar el padrenuestro, pues decía: Yo no sé llegar hasta el final. Desde hace casi cinco años, cuando pronuncio la palabra Padre y considero que Él está arriba, lloro de alegría y me quedo todo el día en este estado, cuidando mis vacas<sup>34</sup>.*

En el famoso libro *El peregrino ruso* se recomienda mucho la oración: *Jesús mío, ten misericordia de mí, que soy un pecador*. Se trata de un joven ruso nacido en la provincia de Orel. Huérfano a los tres años y sin un brazo desde los siete, tuvo por única fortuna a su abuelo, que le enseñó a leer la Biblia. Su juventud se vio asediada de desgracias. Un incendio le destruyó la casa, y una pulmonía le arrebató a su joven esposa. Quedó llorando en su choza. Pero luego distribuyó a los pobres cuanto tenía, tomó una alforja con algo de pan y la Biblia; y se hizo un peregrino. Durante trece años fue por los caminos de Rusia, pidiendo limosna y visitando monasterios e iglesias. Se acostumbró a vivir en la soledad de las estepas y, a los treinta años, escribió su experiencia en el famoso relato *El peregrino ruso*, donde dice:

*Camino sin cesar y rezo ininterrumpidamente la oración a Jesús, que es para mí más preciosa y dulce que todas las cosas del mundo. A veces, ando hasta setenta kilómetros al día y no me siento cansado: sólo sé que he rezado. Cuando el frío intenso me agarrota, repito con más intensidad mi oración y me siento aliviado. Cuando el hambre comienza a torturarme, invoco con más frecuencia el nombre de Jesucristo y me olvido de que quería comer. Cuando estoy enfermo y me duelen la espalda, las piernas y los brazos, escucho las palabras de la oración y desaparecen mis dolores. Si alguno me hiere, me basta pensar: ¡Qué dulce es la oración a Jesús!, para que la ofensa y el resentimiento se alejen y sean olvidados. He llegado casi a la insensibilidad, nada me atrae. Lo único que deseo es orar, orar incesantemente<sup>35</sup>.*

---

<sup>34</sup> ib. p. 143.

<sup>35</sup> Anónimo, *El peregrino ruso*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1984, sexta edición, p. 61.

*Después de algún tiempo me di cuenta de que mi oración había pasado de los labios al corazón. Me parecía que el corazón, con cada uno de sus latidos, repetía las palabras de la oración: 1) Jesús, 2) mío, 3) ten misericordia... Dejé de pronunciar mi oración con los labios y escuchaba atentamente lo que decía mi corazón. Me parecía que mis ojos penetraban en su interior. Sentía en mi alma un amor tan grande a Jesucristo que me parecía que, si hubiese logrado verle, me hubiera arrojado a su pies, los hubiese abrazado y besado mil veces, llorando; le habría dado las gracias por haberme concedido benignamente tan grande consolación a mí, criatura suya y llena de pecados. Y experimentaba en mi pecho y en mi corazón un fuego singular y beatificante<sup>36</sup>.*

Máximo, un santo griego del siglo IV, escuchó un día en la iglesia que hay que orar sin cesar, tal como aconseja san Pablo. Se impresionó tanto que pensó que debía seguir ese consejo. Se fue a los montes cercanos y quiso orar continuamente. Como sabía el padrenuestro y pocas oraciones más, empezó a decirla constantemente. De momento, se sintió feliz. Todo parecía maravilloso aquel día hasta que se ocultó el sol y vino el frío de la noche. Entonces, se dejaron oír una serie de ruidos inquietantes: crujido de ramas bajo las patas de las fieras de ojos brillantes, luchas entre bestias salvajes en las que las más fuertes mataban a las más débiles, etc. Se sintió muy solo en medio de aquel peligro; comprendió que estaba perdido sin la ayuda de Dios y empezó a decir: *Jesús, ten compasión de mí*. Así se pasó toda la noche, repitiendo esta oración. Cuando despuntó el alba y todas las fieras se ocultaron, se dijo: *Ahora voy a poder orar de nuevo*, pero sintió hambre. Quiso coger frutos y se acercó a los setos, pero pensó que podían estar allí las fieras. Y avanzó con precaución, repitiendo a cada paso: *Jesús, sálvame, ven en mi ayuda, socórreme y protégeme*.

Años después, se encontró con un asceta muy anciano que le preguntó cómo había aprendido a orar sin cesar. Máximo le respondió:

– *Creo que fue el diablo el que me enseñó.*

---

<sup>36</sup> ib. p. 64.

Máximo le explicó cómo se acostumbró, poco a poco, a los ruidos y peligros del día y de la noche. Luego cómo vinieron las tentaciones de alma y del cuerpo, y más tarde los ataques del demonio. De modo que no había instante del día o de la noche en que no estuviera gritando: *Jesús, ten piedad de mí, socórreme, ayúdame*<sup>37</sup>.

Lo importante es que nuestra jaculatoria llegue al alma para que, de tanto repetirla, podamos decir con el Cantar de los cantares: *Yo duermo, pero mi corazón vela* (Cant 5, 2).

La beata Dina Bélanger (1897-1929) escribió en su Autobiografía: *Jesús fue mi maestro de oración, enseñándome a comunicarme con Él. Un día, ante el sagrario, leí estas palabras en un libro de oración: “Señor, Dios mío”. Ya no leí más. Sumergida en el silencio en la paz y en la soledad, sentía estar con Él, saboreando estas palabras. Olvidé el tiempo*<sup>38</sup>. La jaculatoria: *“Jesús mío, misericordia”* la repetía cientos de veces<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup> ib. pp. 99-100.

<sup>38</sup> Bélanger Dina, *Esa gracia* (Autobiografía), Ed, Religiosas de Jesús-María, Barcelona, 1993, p. 37.

<sup>39</sup> ib. p. 81.

## TESTIMONIOS

### A) SANTA TERESA DE JESÚS

Santa Teresa de Jesús dice: *Conozco una persona que nunca pudo tener sino oración vocal y, asida a ésta, lo tenía todo; si no rezaba se le iba el entendimiento tan perdido que no lo podía sufrir. En ciertos padrenuestros que rezaba, se estaba algunas horas. Vino una vez a mí muy acongojada, porque no sabía tener oración mental ni podía contemplar, sino rezar vocalmente. Le pregunté qué rezaba y vi que, asida el padrenuestro, tenía pura contemplación y la levantaba el Señor a juntarla consigo en unión; y bien parecía en sus obras recibir tan grandes mercedes, porque gastaba muy bien su vida. Así alabé al Señor y tuve envidia de su oración vocal<sup>40</sup>.*

### B) SANTA TERESITA DEL NIÑO JESÚS

Santa Teresita del Niño Jesús decía: *Algunas veces, cuando mi espíritu se encuentra en una sequedad tan grande que me es imposible formar un solo pensamiento para unirme a Dios, rezo muy despacio un padrenuestro y luego la salutación angélica. Estas oraciones, así rezadas, me encantan y alimentan mi alma mucho más que si las recitara precipitadamente un centenar de veces (MC fol 26). Cuando estoy junto al sagrario no sé decir más que una sola cosa a Nuestro Señor: “Dios mío, Tú sabes que te amo” (Carta 131).*

### C) VENERABLE SOR CONSOLATA BETRONE (1903-1946)

A esta santa religiosa Jesús mismo le enseñó a hacer de su vida un continuo acto de amor, repitiendo constantemente: *Jesús, María, os amo, salvad almas.* Y le decía:

---

<sup>40</sup> Camino de perfección, capítulo 52 (30), 4.

*Un “Jesús, María, os amo” repara mil blasfemias. Recuerda que un acto perfecto de amor decide la salvación eterna de un alma. Por eso, ten remordimiento de perder un solo “Jesús, María, os amo, salvad almas” (7 de octubre de 1935).*

*Tengo sed de tu acto de amor. Consolata, ámame, ámame siempre. Tengo sed de amor. Ámame por todos y por cada uno de los corazones humanos que existen. ¡Tengo tanta sed de amor! (13 de octubre de 1935). Si tú interrumpes el acto continuo de amor por seguir un pensamiento o por pronunciar una frase, no estrictamente necesaria, tú haces un robo de amor (13 de setiembre de 1936).*

*Y ella dice: Apenas me despierto, comienzo a repetir el acto de amor, hasta que me duermo en la noche, cuando le pido a mi ángel que rece en mi lugar (Febrero de 1937). Te ruego, ángel mío, que me duerma con el acto de amor y que me despierte con el “Jesús, María, os amo, salvad almas”. El ángel sabe que lo quiero mucho. En el paraíso espero demostrarle sensiblemente mi gran gratitud por su heroica constancia en seguirme en todos los momentos de mi vida<sup>41</sup>.*

*Y Jesús le decía: Tú te afanas por demasiadas cosas, una sola cosa es necesaria: amarme<sup>42</sup>. Yo prefiero un acto de amor y una comunión de amor a cualquier otra cosa que puedas ofrecerme. Algunos creen que para acercarse a Mí es necesaria una vida austera y pertinente... Olvidan el mandamiento que os he dado que es el resumen de toda la Ley: Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón y con toda tu alma. Hoy como ayer como mañana, a mis criaturas sólo les pediré amor y siempre amor (16 de diciembre de 1935).*

*Hazlo todo con amor. Ya trabajes o comas o bebas o duermas, hazlo todo con amor. Yo tengo sed de amor. En una acción lo que busco es el amor (29 de noviembre de 1935). El alma que me es más querida es la que me ama más... El amor es santidad. Cuanto más me ames, más santa serás (20 de agosto de*

---

<sup>41</sup> Anónimo, Suor Maria Consolata Betrone, Ed. Monastero Clarisse capuccine, Testona (Turín), 1998, p. 381.

<sup>42</sup> Sales Lorenzo, *Il cuore di Gesù al mondo*, Ed. Apostolato mariano, Milán, 1948, p. 31.

1935). *Ámame y serás feliz. Cuanto más me ames, serás más feliz* (15 de marzo de 1934). *Tú piensa sólo en amarme, Yo pensaré en ti y en todas tus cosas hasta en los más mínimos detalles*<sup>43</sup>.

*Cuando tu último “Jesús, María, os amo, salvad almas” se pronunciado, yo lo acogeré y lo transmitiré a millones de almas que, aunque sean pecadoras, lo acogerán y seguirán con confianza y amor y así me amarán. Quiero que desde la tierra suba al cielo una ola de amor*<sup>44</sup>. *Yo te he dado todo, ahora dame tú todo a Mí: todo tu amor, todos los latidos de tu corazón en un incesante acto de amor. Quiero que me demuestres tu fidelidad y tu generosidad en la renuncia completa a todo pensamiento y a toda palabra inútil para no interrumpir el acto de amor. Amor siempre, sin interrupción* (Diciembre de 1935).

#### **D) BEATA MADRE TERESA DE CALCUTA**

La Madre Teresa de Calcuta se dedicaba al cuidado de los más pobres, pero primero se dedicaba a orar ante Jesús Eucaristía. Por eso, actualmente, las hermanas misioneras de la Caridad, fundadas por ella, tienen una hora diaria de adoración ante el Santísimo Sacramento para recibir la fuerza necesaria para atender a los más pobres, como si fueran el mismo Jesús. Ella demostraba su amor, atendiendo a los enfermos, pero hacía de su vida una continua oración, rezando constantemente las avemarías del rosario. Cuando iba de viaje, siempre se le veía con su cajita de cartón y su rosario en la mano. Ella misma lo decía: *Un medio para orar constantemente es rezar el rosario, cuando caminan o trabajan; y si encuentran dificultades, digan una y otra vez: Ven, Jesús, a mi corazón*<sup>45</sup>.

#### **E) SANTO PÍO DE PIETRELCINA (+ 1968)**

Además del inmenso amor a Jesús Eucaristía que lo vivía al celebrar la misa diaria, repetía incansablemente el rosario como una oración continua, que le hacía estar permanentemente en unión con Dios.

---

<sup>43</sup> ib. p. 127.

<sup>44</sup> ib. p. 305.

<sup>45</sup> ib. p. 51.

*Llevaba siempre el rosario consigo o enrollado en la mano o en el brazo, como si fuera una sarta de perlas o un escudo de defensa. Tenía rosarios en todas partes, bajo la almohada, en la mesilla de noche, en los bolsillos, donde quiera... Era el religioso del rosario. Consideraba el rosario como su arma predilecta contra toda clase de enemigos... Decía: “Diariamente recitaré no menos de cinco rosarios completos”. Con frase feliz se le llegó a llamar el devorador insaciable de rosarios... Decía: Amad a la Virgen y hacedla amar. Rezad el rosario, rezadlo siempre. Rezadlo cuantas veces podáis... la oración del rosario es la oración que hace triunfar de todo y a todos. María nos lo ha enseñado así, lo mismo que Jesús nos enseñó el padrenuestro... Como testimonio de la devoción que el padre Pío sentía al santo rosario, fue enterrado con la cruz, con la regla de san Francisco entre las manos y con el santo rosario entrelazado en sus dedos. Sobre la puerta de la celda, que habitó el padre Pío, están escritas estas palabras de san Bernardo, que iluminaron todos los pasos de su vida: María es toda la razón de mi esperanza<sup>46</sup>.*

Al padre Pío, que se definió a sí mismo como *un padre fraile que reza*, el repetir las avemarías del rosario le ayudaba a estar en continua oración y comunicación con Dios.

#### **F) NGUYEN VAN THUAN**

Fue obispo de Saigón, en Vietnam, y llegó a ser cardenal. Dice en su libro *Testigos de esperanza* que, estando en la cárcel, había muchos días en los que llevado del cansancio o de la enfermedad no podía hacer oración.

*Cuando me resulta imposible orar, suelo recurrir a la Virgen, diciendo: “Madre, tú ves que estoy en el límite extremo y no logro recitar ninguna oración. Entonces, te diré solamente Ave María con todo mi afecto. Te ruego que distribuyas esta oración a todos los necesitados de la Iglesia, de mi diócesis”... Otra manera que me ha ayudado a orar es el padrenuestro. Cuando estando débil y sin fuerzas no podía ni rezar, pensaba en la oración del Señor con una fórmula abreviada... Me gusta la oración de san Francisco de Asís, que pasaba toda la noche en la nieve, repitiendo: Mi Dios y mi*

<sup>46</sup> Sáez de Ocáriz Leandro, *Pío de Pietrelcina*, Ed. San Pablo, Madrid, 1999, pp. 300-302.



*todo; o la oración de Don Marmion, abad de Maredsous: Dios mío, misericordia mía.*

*Ciertamente, entre los medios que mantienen vivo el espíritu de oración están los brevísimos flechazos al cielo, las jaculatorias, que nada en el mundo puede impedir o detener, porque son inspiraciones del alma, latidos del corazón... A menudo, Jesús, la Virgen o los apóstoles utilizan oraciones breves, pero muy hermosas, que asocian a la vida cotidiana. Yo, que soy débil y tibio, amo estas oraciones breves ante el sagrario, por la calle, estando solo. Cuanto más las repito, más penetran en mí:*

- A tus manos encomiendo mi espíritu (Lc 23, 46).*
- Señor, ¿qué quieres que haga? (Hech 22, 10).*
- Señor, ten misericordia de mí, que soy un pobre pecador (Lc 18, 13).*
- Acuérdate de mí, cuando llegues a tu reino (Lc 23, 42).*
- Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen (Lc 23, 34).*
- Señor, tú lo sabes todo, tú sabes que te amo (Jn 21, 17).*

*Todas estas breves oraciones, unidas una a otra, forman una vida de oración. Como una cadena de gestos discretos, de miradas, de palabras íntimas, forman una vida de amor. Nos mantienen en un ambiente de oración sin apartarnos de la tarea presente, sino ayudándonos a santificar cada cosa...*

*La última etapa de la oración continua, según los autores espirituales, es cuando no sólo se ora siempre sino que se es oración. Isaac de Nínive describe con estas palabras a quien vive así: Tanto si come, bebe o duerme o hace cualquier otra cosa, incluso en el sueño más profundo, el perfume de su oración se eleva sin esfuerzo en su corazón... Los movimientos del corazón y del intelecto purificado son las voces llenas de dulzura con las cuales tales hombres no cesan de cantar en secreto al Dios escondido<sup>47</sup>.*

*Cada minuto quiero decir: “Jesús, te amo”. Cada minuto quiero cantar con toda la Iglesia: Gloria al Padre y al Hijo y al*

---

<sup>47</sup> Nguyen van Thuan, *Testigos de esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000, pp. 130-136.

*Espíritu Santo... En 1989, cuando salí de la cárcel, recibí una carta de la Madre Teresa de Calcuta, en la que me decía: Lo que importa no es el número de nuestras actividades, sino la intensidad del amor que ponemos en cada acción<sup>48</sup>.*

*Cada palabra, cada gesto, cada llamada telefónica, cada decisión, deben ser la cosa más hermosa de nuestra vida. Reservemos a todos nuestro amor, nuestra sonrisa sin perder un segundo. Cada momento de nuestra vida es el primer momento, el último momento, el único momento<sup>49</sup>.*

Ciertamente, que no importa tanto lo que hacemos cuanto el amor con que lo hacemos. Y debemos llenar nuestra vida de actos continuos de amor para hacer así con nuestra vida, un himno de amor a nuestro Dios. Y esto debe realizarse de modo especialmente pleno en el momento de la Eucaristía. Nos dice él mismo:

*Nunca podré expresar mi gran alegría al celebrar la misa diariamente con tres gotas de vino y una gota de agua... Cada día, al recitar las palabras de la consagración, confirmaba con todo el corazón y con toda el alma un nuevo pacto, un pacto eterno entre Jesús y yo, mediante su sangre mezclada con la mía. ¡Han sido las misas más hermosas de mi vida!... La Eucaristía se convirtió para mí y para los demás cristianos prisioneros en una presencia escondida y alentadora en medio de todas las dificultades... Todos sabían que Jesús estaba en medio de ellos. Por la noche, los prisioneros católicos se alternaban en turnos de adoración. Jesús eucarístico ayudaba de un modo inimaginable con su presencia silenciosa: muchos volvían al fervor de su fe. Su testimonio de servicio y de amor producía un impacto cada vez mayor en los demás prisioneros. Budistas y otros no cristianos alcanzaban la fe... La prisión se transformó en escuela de catecismo. Los católicos bautizaban a sus compañeros y eran sus padrinos... Así Jesús se convirtió, como decía santa Teresa de Jesús, en el verdadero compañero nuestro en el Santísimo Sacramento<sup>50</sup>.*

Su amor a María iba de la mano de su amor a Jesús Eucaristía. Dice sobre María: *Mi madre me infundió en el corazón*

---

<sup>48</sup> ib. p. 64 y 69.

<sup>49</sup> ib. p. 70.

<sup>50</sup> ib. p. 146-148.

*el amor a María desde niño... María ha tenido un papel especial en mi vida. Fui arrestado el 15 de agosto de 1975, fiesta de la Asunción de María. Salí en el coche de la policía con las manos vacías, sin un céntimo en el bolsillo, sólo con el rosario, pero estaba en paz. Esa noche, por la larga carretera de 450 kilómetros, recité muchas veces el “Acuérdate, oh piadosísima, Virgen María”... Cuando las miserias físicas y morales, en la cárcel, se hacían demasiado pesadas y me impedían orar, entonces decía el avemaría, repetía cientos de veces el avemaría, ofrecía todo en las manos de María Inmaculada, pidiéndole que repartiese gracias a todos cuantos las necesitasen en la Iglesia. Todo con María, por María y en María<sup>51</sup>.*

*Oh, Madre, me consagro a Ti, todo a Ti, ahora y para siempre. Te amo, Madre nuestra, compartiré tu fatiga, tu preocupación y tu combate por el Reino del Señor Jesús. Amén<sup>52</sup>.*

Para él también, la repetición de oraciones cortas o jaculatorias, fue una fuente inmensa de bendiciones.

#### **G) PADRE IGNACIO LARRAÑAGA**

*El padre Ignacio Larrañaga nos dice en su libro “La rosa y el fuego”: La vida me fue enseñando que el amor es la suprema energía del mundo y que el principio de toda santidad consiste en dejarse amar, porque sólo los amados, aman... Una noche me senté en una piedra en el campo y me encogí sobre mí mismo, tomé mi cabeza entre las manos y permanecí inmóvil, paralizado, vacío de todo durante un buen rato. Después, concentrado, tranquilo, comencé a repetir la inefable invocación: “¡Abba! ¡Papá querido!”. Innumerables veces la repetí, cada vez con mayor concentración; y, desde el fondo de la eternidad, poco a poco, fue emergiendo el Padre con una mirada amorosa, envolviéndome con un amor sin medidas ni controles... Y yo seguía invocándolo con pausas largas de silencio: “¡Papá querido!”. Y tuve la sensación de que todo mi cuerpo, mejor dicho, mis arterias se habían transformado en ríos caudalosos de dulzura. “¡Papá querido!”.*

---

<sup>51</sup> Nguyen van Thuan, *Cinco panes y dos peces*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000, p, 60-62.

<sup>52</sup> ib. p. 66.

*Los perfiles de los cerros y las estrellas mismas habían desaparecido. Una pleamar hecha miel y ternura subía y subía... Al final, sólo quedó el Amor. ¡Oh mi querido papá, mil veces bendito! Yo me dejé arrastrar por las olas y no supe más<sup>53</sup>.*

Para el padre Larrañaga la repetición de ¡Papá querido! Fue la mejor manera de expresar su amor y su mejor manera de orar en ese momento de éxtasis amoroso, en que sobraban las palabras.

#### **H) MONSEÑOR GIUSSANI**

Es el fundador de *Comunión y Liberación*. A un periodista que le preguntó sobre su oración personal, le respondió: *Mi oración es la liturgia (misa) y la repetición continuada de una fórmula: Veni Sancte Spiritus, veni per Mariam (Ven Espíritu Santo. Ven, por María). Esta antigua jaculatoria es síntesis de toda la tradición y señala el método de Dios para darse a conocer a los hombres: la Encarnación. Todo el cristianismo está ahí<sup>54</sup>.*

#### **I) GUY DE LARIGAUDIE**

En su libro *Buscando a Dios* nos habla de su manera de orar, viendo a Dios en todas las cosas de la naturaleza y diciéndole continuamente que lo amaba. Dice: *Tan hermoso es pelar patatas por amor de Dios como edificar catedrales. Descabezando zanahorias, masticando una brizna de hierba, afeitándose por la mañana, se le puede decir a Dios sin cansarse, sencillamente, que lo amamos... Y hablarle, incluso saltando de alegría bajo el sol de la playa o esquiando sobre la nieve. Tener a Dios siempre cerca, como a un compañero del que podemos fiarnos... ¡Hace falta tan poco para que los buenos lleguen a ser santos! Simplemente más amor de Dios, mayor sumisión a la voluntad de Dios, algo de sacrificio y el amor en las pequeñas cosas de cada día... Hay que amarlo todo: una orquídea bruscamente abierta en la jungla, un caballo hermoso, un gesto de niño, un chiste, una sonrisa de mujer. Hace falta admirar toda la belleza, descubrirla, aunque sea en el lodo, y elevarla hacia Dios... Hay que acostumbrarse a hablar*

---

<sup>53</sup> Larrañaga Ignacio, *La rosa y el fuego*, Ed. San Pablo, Bogotá, segunda edición, p. 112-113.

<sup>54</sup> Santos Ceferinos, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003, p. 207.

*familiarmente con Dios en la soledad y en el silencio de la creación... Nuestra vida no es más que una sucesión de gestos ínfimos que, divinizados, labran nuestra eternidad.*

*Dios mío, te ofrezco este día. Todas mis acciones, todos mis pensamientos, todas mis palabras, todos mis gestos. Todas mis alegrías y mis tristezas. Todo el bien que pueda hacer en este día, Dios mío, lo deposito a tus pies para tu gloria y salvación de las almas.*

*Él todo lo hacía por amor a Dios, hasta las pequeñas cosas de cada día. Era como estar diciendo a Dios en cada momento: Señor, te amo. Por eso, sonreía a todos y los amaba con el amor de Dios. Dice: *Sonríe siempre. Sonríe al pobre, a quien das limosna; a la señora a la cual cediste el asiento; al señor que se disculpa por haberte pisado. Es muy difícil, a veces, dar con la palabra justa, la actitud verdadera, el gesto apropiado. Sonriendo, se arreglan fácilmente las cosas. La sonrisa es un reflejo de la alegría. Es su fuente. Y donde reina la alegría, también florece la amistad. Seamos portadores de sonrisas y de este modo, sembradores de alegría.**

*Para él, el amor a Dios y al prójimo estaban íntimamente unidos. Y nosotros debemos hacer de nuestra vida una continua oración, es decir, un acto de amor continuo, a Dios y a los demás. Esto resulta fácil teniendo la intención de hacerlo todo por amor y repitiendo a Jesús antes de cada acción: *Señor, por tu amor; te lo ofrezco con todo cariño etc.**

## AMAR A LOS DEMÁS

Hemos dicho repetidamente que la oración es amor. Ahora bien, el amor no necesariamente debe expresarse con palabras. Podemos acercarnos al sagrario y no decir nada, simplemente quedarnos contemplando a Jesús, como si lo viéramos con los ojos del cuerpo y decirle sin palabras: *Te amo*. O dejarle una flor o encender una vela o enviarle besos con el corazón o una sonrisa... Hay infinidad de maneras de amar sin palabras.

Pues bien, esto mismo podemos hacerlo con los que nos rodean. Porque el amor a Dios debemos manifestarlo también, amando a los demás. No necesitamos decir a cada uno: *Te amo*. Basta con manifestarle nuestro cariño con sinceridad. Y hay mil maneras de demostrar nuestro cariño a los demás. Puede ser un saludo sincero, una sonrisa, acordarse de su cumpleaños y felicitarlo, o hacer pequeños favores, dar las gracias por sus servicios, un gesto amable, una palabra de admiración o alabanza, un pequeño regalo, una llamada por teléfono preguntando como está... Son infinidad las maneras con las que podemos demostrar nuestro amor sincero y nuestra preocupación por los demás. A veces, también escuchando sus quejas o corrigiendo sus defectos con paciencia o regalando flores, chocolates... El amor, que tenemos dentro, se manifiesta espontáneamente en la manera de hablar, de contestar el teléfono, en el modo de servir a la mesa, de barrer o hasta de cocinar. Todo puede transformarse en un don de Dios para los demás, pues debemos recordar que nuestra vida debe ser un regalo de Dios para los demás. Y que nadie debe alejarse de nosotros sin ser mejor y más feliz.

Veamos algunos ejemplos.

En la vida del gran eremita san Antonio abad, se refiere la conversación que tuvo con un zapatero de Alejandría. Un ángel le había dicho que el humilde zapatero estaba más aventajado que él y decidió saber cuál era su secreto. Le preguntó:

– *¿Qué haces de extraordinario para santificarte?*

- *¿Yo? Hago zapatos.*
- *Pero debes tener algún secreto. ¿Cómo vives?*
- *Divido mi vida en tres partes: Oración, trabajo y sueño.*
- *¿Y en cuanto a pobreza?*
- *Divido lo que tengo en tres partes: Una para la Iglesia, otra para los pobres y otra para mí.*
- *Debe haber alguna otra cosa, pues yo lo he dado todo y rezo todo el día. Dime, cuando vienen esas personas, que no saben distinguir la mano derecha de la izquierda y que irán probablemente al infierno, ¿qué haces? ¿Las soportas?*
- *Ah, no, no puedo acostumbrarme. No lo soporto, entonces, pido a Dios que me haga bajar a mí al infierno y que los salve a ellos.*

Entonces, comprendió san Antonio que, evidentemente, era más santo que él y que su vida era una continua oración a Dios, haciendo zapatos y viviendo amando a los demás hasta ser capaz de dar su vida por ellos<sup>55</sup>.

Amar a Dios puede ser tan sencillo como jugar con los niños y hacerlos felices. En la vida del monje Serafín de Sarov se cuenta que, después de muchos años de soledad en el desierto, volvió al monasterio y, como tenía fama de santo, muchos visitantes venían a verlo. Él se escondía entre los arbustos para que no lo vieran. Un día, una niña de cinco años lo descubrió y él se puso a jugar con ella. Cuando la niña encontró a su mamá, le dijo: *Mamá, es extraordinario, es como nosotros, su carne es tierna y blanca como la nuestra.*

Un autor cuenta su experiencia:

*Un día pasé por la calle de un barrio pobre y vi sentado a la puerta de su casa a un anciano pobre, vestido muy pobremente, con sus manos arrugadas y su bigote blanco. El anciano estaba llorando. Al pasar, yo lo miré, le sonreí y lo saludé con la mano, pero no me atreví a acercarme a él y preguntarle qué le pasaba o qué necesitaba. Toda la tarde estuve pensando en él, parecía como si un insecto molesto me estuviera molestando continuamente y me estuviera recordando que había hecho mal y*

<sup>55</sup> Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1984, p. 90.

*que no había tenido compasión de aquel hermano que sufría. Por la noche, al irme a acostar, no podía dormir pensando en él. Traté de olvidarme e hice el propósito de visitarlo al día siguiente.*

*Muy temprano, me desperté pensando en él. Preparé un termo con café, compré unos panecillos y algunas otras cosas y, a media mañana, me dirigí a su casa. Golpeé la puerta. Un hombre salió y me dijo:*

- ¿Qué desea?*
- Busco a un anciano que vive en esta casa.*
- Mi padre murió ayer por la tarde.*
- Me quedé decepcionado. Había llegado demasiado tarde.*
- ¿Usted quién es?*
- No importa. Ayer pasé junto a la puerta y vi a su padre que estaba llorando y no me atreví a preguntarle qué le pasaba. Por eso, hoy he vuelto para hablar con él y ver si podía ayudarlo.*
- Ah, usted es la persona de la que habla en su Diario. Pase, le voy a enseñar lo que escribió en su última página. Dice: “Hoy me regalaron una sonrisa y un saludo amable. Hoy es un día bello para mí”.*
- ¡Si yo me hubiera detenido unos momentos y hubiera conversado con su padre!*
- Entonces, el hijo me agradeció por mi saludo y mi sonrisa. Y me dijo:*
- Si yo hubiera venido a visitarlo, al menos una vez en el último año, quizás su saludo y su sonrisa no hubieran significado tanto para él. Ahora he comprendido lo importante que es ayudar, servir, amar, sonreír y saludar a los demás, mientras todavía están vivos. Después puede ser demasiado tarde.*

*Carlo Carretto en su libro Lo importante es amar dice: Llegué una mañana a Tazrouk, en el norte de África, a visitar los campamentos de Uksem, donde vivía la gente más pobre. Hacía frío todavía. Me llevaron a una tienda aislada, donde había una mujer que se estaba muriendo. Era una esclava negra sin marido, pero con un hijo pequeño. Entré en la tienda: una miseria indescriptible. La pobre estaba tendida sobre una estera de hierbas secas:*



*temblaba. Estaba cubierta con unos trapos de algodón azul, el color característico de los tuáregs, sus amos. Estaban enteramente deshilachados y no podían darle calor. Junto a ella, envuelto en una media manta de lana, había un niño.*

*Me quedé admirado. Ante la muerte, esta pobre mujer había preferido temblar de frío y calentar al niño. Esta mujer pobre, no cristiana, obligada a la prostitución por sus amos, que no contaba con nada de nada, que se moría como mueren los verdaderos pobres del tercer mundo, había practicado con su hijo el amor perfecto, lo había amado hasta el sacrificio y así, con sencillez, como si no hiciera nada, como si aquello fuera cosa de ninguna importancia. Bajo aquella tienda, infinitamente pobre, Dios estaba presente y había aceptado un acto digno del amor de Jesús sobre el calvario: el don de sí hasta la muerte<sup>56</sup>.*

Bernardo era un joven argentino de 28 años, que fue asesinado por unos delincuentes en una calle de Buenos Aires el año 2002. Su madre recibió a los pocos días una carta del Hogar-comedor Santa Rosa. En ella le decían:

*Con alegría y profunda tristeza nos dirigimos a usted. No sé si usted sabe cómo lo conocimos. Habíamos pedido ayuda por televisión y él nos llamó por teléfono y después nos visitó. A las dos horas, regresó con su coche lleno de comida para los huérfanos. Otro día nos ofreció sacar a los chicos a pasear. Fue así como fuimos invitados a un excelente restaurante. Nuestros niños no olvidarán nunca ese hermoso momento. Para muchos era la primera vez que salían del Hogar. Esto se repitió varias veces. Algunas veces nos llevó a la playa, donde los niños jugaban al aire libre y tenían el almuerzo asegurado.*

*Siempre era un placer conversar con él y nunca quiso que publicáramos lo que hacía por nosotros. Tenía un corazón de oro y su amor era desinteresado. Por eso, ahora, después de su partida, pensamos que gente con tanta humildad y con un corazón tan noble no son para este mundo.*

---

<sup>56</sup> Carretto Carlo, *Lo que importa es amar*, Ed. Paulinas, Madrid, 1974, p. 91.

## PARA AMAR MEJOR

Chiara Lubich, la fundadora del Movimiento de los focolares, nos da algunas pautas para amar más y mejor a los demás. Ella nos dice: *Para amar de verdad hay que tomar siempre la iniciativa sin esperar a que el otro dé el primer paso*<sup>57</sup>. *Hay que levantarse por la mañana y decir sólo esto: “Voy a ser el primero en amar a todas las personas que encuentre durante el día; a ése o a ese otro siempre el primero, siempre el primero, siempre el primero”*<sup>58</sup>.

Otra cosa importante que nos propone es amarlos, como si fuéramos su madre. Dice: *Frente a cada prójimo en casa, en el trabajo, por la calle, con aquel con quien estamos hablando, con las personas con las que hablamos por teléfono, con aquellos para cuyo bien realizamos nuestro trabajo..., ante cada uno tenemos que pensar sencillamente así: “Tengo que actuar como si fuera su madre”. Y obrar en consecuencia. Una madre sirve, sirve siempre. Una madre perdona, perdona siempre. Una madre espera, espera siempre. Como si fuera su madre: éste debe ser el pensamiento que debe predominar. Éste es nuestro compromiso para estar seguros de no apedrear a nadie, y para poder ser para todos la presencia de María en la tierra*<sup>59</sup>.

También nos invita a vivir en plenitud el momento presente. Dice: *Es importante que no se te escape el presente, que es lo único que tienes en tus manos. Nada de lo que se hace por amor es pequeño. Haz bien lo que haces, sin prisa, y con todo tu amor... Ama la sonrisa que vas a ofrecer, el trabajo por realizar, el coche que debes conducir, la comida que vas a preparar, la actividad que tienes que organizar, la lágrima que vas a derramar por el hermano que sufre, el instrumento que vas a tocar, el artículo o la carta que debes escribir, el acontecimiento alegre que vas a festejar con los*

---

<sup>57</sup> Lubich Chiara, *El arte de amar*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2006, p. 45.

<sup>58</sup> ib. p. 54.

<sup>59</sup> Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994, p. 96.

*demás, el vestido por limpiar. Todo debe convertirse en instrumento para demostrar a Dios y a los demás tu propio amor<sup>60</sup>.*

Ella nos recomienda poner en práctica la regla de oro del Evangelio: *Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti* (Mt 7, 12; Lc 6, 31). *No quieras para los demás lo que no quieras para ti* (Tob 4, 15).

Algo importante también es ver a los demás, como si no tuvieran defectos, verlos dignos de ser amados sin las consideraciones negativas de sus defectos. Pero, sobre todo, hay que valorarlos y hacerles sentir importantes y nunca despreciarlos.

*A veces, estamos demasiado ocupados en ciertas cosas, que creemos muy importantes, de modo que no nos dignamos mirar al prójimo que viene a molestarnos, pidiéndonos algo y quizás lo despachamos con poca consideración. Pero, frente a un hermano, debemos olvidarnos por un momento de todo lo bello, grande y útil que estamos haciendo y estar dispuestos a servir. Así lo hizo el padre Maximiliano Kolbe. ¿Acaso no podía pensar que aquella Obra, que había hecho nacer en la Iglesia, habría podido glorificar más a Dios estando vivo que estando muerto? Él, en cambio, no dudó y ofreció su vida para salvar la de un padre de familia... Olvidó en un instante toda su gran Obra, toda su amplia actividad editorial, sus ciudadelas de la Inmaculada, sus hijos espirituales, sus cartas..., para ocupar el lugar del otro<sup>61</sup>.*

En resumen, Chiara Lubich nos enseña a ver en el otro a un hermano, hijo del mismo Padre Dios, y a amarlo con todo nuestro amor, sin pensar si se lo merece o no, sabiendo perdonarlo, corregirlo y ayudarlo en todo momento.

---

<sup>60</sup> Lubich Chiara, *El tiempo queda*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2005, p. 17.

<sup>61</sup> Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994, p. 69-70.

## ORACIÓN DE ABANDONO

La oración de abandono es la oración más perfecta, porque es una comunicación con Dios en la que hay una entrega total y sin condiciones, una confianza total a sus planes, una entrega total de nuestra voluntad para hacer en cada momento su santa voluntad. Todos los santos llegaron a ese estado de abandono, en el que confiaban tan plenamente en el Señor que le entregaban todo su ser, su cuerpo y su alma, sus bienes materiales, sus deseos de santidad, su vida y su muerte, su salud o enfermedad, su pasado, presente y futuro, todo, absolutamente todo.

Abandonarse es dejarse llevar por sus manos divinas sin reclamar nada ni preguntar nada. Aceptando lo que Él decida para nosotros en cada momento. Obedeciendo a los Superiores como representantes de Dios. La obediencia es fundamental para no dejarnos llevar de nuestras propias ideas y opiniones. Un santo desobediente sería tan absurdo como un círculo cuadrado.

Abandonarse en Dios es creer firmemente en su amor infinito y dejarse perder en Él como la gotita de agua que cae al océano. Abandono es dejarse llevar con total confianza, sabiendo que Él siempre quiere lo mejor para nosotros, aunque no entendamos nada ni sintamos nada.

Dios, a veces, es desconcertante. Puedes estar orando todos los días y estar en una sequedad total. En cambio, el día menos pensado, te hace sentir su amor y su alegría. Dios es imprevisible y sorprendente. Nos sorprende con sus cosas imprevistas, que nos rompen todos nuestros planes y esquemas humanos. Él no está sujeto a reglas ni leyes. Él da lo que quiere, a quien quiere y cuando quiere. Él no se repite, cada experiencia de Dios es diferente en cada uno, su pedagogía es distinta en cada uno. Por eso, simplemente, hay que aceptar el camino de Dios, poniendo de nuestra parte lo que creamos mejor para hacer su santa voluntad.

Debemos aprender la lección de que todo es gracia, todo es regalo, nada puede ser merecido por nosotros y, por eso, debemos ser agradecidos. La oración de agradecimiento es muy importante en la vida espiritual. Ahora bien, para ir por buen camino y no equivocarnos es bueno tener un director espiritual. Si no es posible, pidamos al Espíritu Santo que nos guíe. San José es un buen maestro en los caminos de la oración. También se recomienda pedirle a nuestro ángel que nos ayude cada vez que vamos a orar.

La oración debe ser una entrega total. Dejémonos llevar con confianza en los brazos de Dios y nunca seremos defraudados.

El padre Llorente, jesuita misionero en Alaska, contaba lo que le había sucedido en cierta ocasión: *El deshielo había desbordado el Yukón, arrastrando su iglesia y su casa casi 300 metros más debajo de la aldea. Estaba inundada de cieno inservible hasta el punto de tener que vivir en una tienda de campaña. Por fin, consiguió un poco de dinero, remontó río arriba y se fue a una zona donde pudo talar unos árboles. Después de unos días de frío, cansancio y hambre, volvía con aquellos troncos puestos en una balsa arrastrados por una pequeña motora para construir la iglesia.*

*Volvía exhausto. De repente, aquel motor del vaporcillo que le remolcaba por uno de los afluentes del Yukón, comenzó a fallar. Hubo un momento, dice el padre Llorente, en el que ya no podía más. Me sentía exhausto. Entonces, casi sin fuerzas, volví el rostro hacia el cielo y dije:*

– *Señor, Dios mío, por el amor de todas las almas que piden por mí, por el amor de tu Santísima Madre, por el amor de Jesucristo y de san José, por lo que más quieras, que no se pare el motor. Estamos solo a 100 metros del Yukón. Si me coge la corriente, estaré a salvo. No puedo más. ¡Dios mío, que no se pare el motor!*

*En aquel mismo momento, el motor hizo ploff y se paró. Entonces, me puse de rodillas en aquella barquita, los brazos en cruz, miré al cielo y grité:*

– *No importa, Señor. No importa nada. Lo único que importa es que Tú sigas siendo Tú*<sup>62</sup>.

---

<sup>62</sup> Abelardo de Armas, *Palabras de vida eterna*, Ed. Milicia de Sta. María, Lima, 2006, p. 60.

La venerable María Angélica Álvarez Icaza refiere lo siguiente: *Estaba un día gravemente enferma. Poco a poco, me fui quedando sin movimiento, la mitad del cuerpo ya no lo sentía y no podía hablar, pero la cabeza la tenía muy despejada el oído finísimo. Estando así, me vino una tentación muy fuerte que consistía en hacerme temer que me fueran a enterrar viva y me vino con una vehemencia espantosa. ¡Qué tentación tan terrible! ¡Dios mío, si me entierran viva y yo me desespero, me voy al infierno y te pierdo para siempre, pensaba! Dios mío ¿qué haré para moverme? Me preocupaba perder a Dios. Así luché espantosamente casi toda la noche hasta que, a la madrugada, hice un acto de abandono en las manos de Dios: “Yo me dejo, Dios mío, a tú disposición, haz de mí lo que quieras, lo acepto todo, tú eres mi Padre y me amas; haz de mí en el tiempo y en la eternidad lo que sea de tu agrado”.*

*Apenas terminé este acto de abandono, me invadió la paz y tras ella una comunicación inefable con Dios que jamás había experimentado, como si Él me dijera: “Tu único temor era perderme..., no, no me perderás, me entrego a ti” ¡Oh, lo que entonces comprendí de un Dios enamorado! En esa noche, se me abrió una ventanita del cielo. Fue el principio de las gracias más grandes de Dios<sup>63</sup>.*

Otro caso. Dice el Padre Larrañaga: *En una ciudad de México me pidieron que fuera al hospital a visitar a una mujer de 35 años, madre de cinco niños entre dos y doce años, que por una intervención quirúrgica mal hecha estaba agonizando y estaba en coma. Fui a su habitación en la clínica. La joven madre tenía todos los síntomas del estado de coma: inmovilidad absoluta, no oía ni miraba, respiración dificultosa con aparatos especiales. Al lado, el marido lloraba. En medio de una pena difícil de medir comencé a improvisar en voz alta, con fervor, una oración de abandono, expresándome con toda el alma, poniéndome en el lugar de la agonizante.*

*Al terminar la oración, la joven madre no dio la más pequeña señal de reacción. Efectivamente, estaba en coma profundo. Al mes y medio, estando yo en otra ciudad, me comunicaron que la señora estaba en casa con sus cinco hijos completamente restablecida y feliz. Manifesté mi deseo de saber qué había pasado y la*

---

<sup>63</sup> Álvarez Icaza María Angélica, *Memorias*, Libreta N° 8.

*señora me hizo llegar las siguientes informaciones: Ella había oído todo cuanto había dicho. Y había asumido con emoción y fervor la actitud de abandono que le dio una completa tranquilidad y paz. Como consecuencia de tanta paz, según los médicos, pudo comenzar un ascenso en el proceso de su restablecimiento hasta llegar a sanarse completamente.*

Oremos ahora con total confianza y abandono:

Toma mi corazón, Jesús del alma mía,  
tan pobre como es, es todo para Ti.

Con él te quiero dar, por manos de María,  
todo lo que ahora soy y todo lo que fui.

En tu misericordia arrojé mi pasado,  
dejo a tu providencia mi porvenir, Señor.

El momento presente sólo me he reservado  
para emplearlo siempre en probarte mi amor.

Toma mi corazón, es tuyo, todo tuyo.

Me abandono en tus manos para siempre. Amén.

\*\*\*\*\*

Señor, me pongo en tus manos,  
haz de mí lo que Tú quieras,  
sea lo que sea, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo,  
con tal de que tu voluntad se cumpla en mí  
y en todas tus criaturas.

No deseo nada más. Te confío mi alma,  
te la doy con todo el amor de que soy capaz,  
porque te amo y necesito darme.

Me pongo en tus manos sin medida  
con una inmensa confianza,  
porque Tú eres mi Dios y mi Señor. Amén.

\*\*\*\*\*

Vuestra soy, para Vos nací.  
¿Qué mandáis hacer de mí?  
Dadme muerte, dadme vida.  
Dad salud o enfermedad,  
honra o deshonra me dad.  
Dadme guerra o paz cumplida  
¿Qué queréis hacer de mí?

(Sta. Teresa de Jesús)



## ORACIONES

Oh Jesús, quisiera que mi vida fuera una canción de amor para Ti. Quisiera tener el corazón de un niño y un alma pura para cantarte en unión con los ángeles. Señor, todo mi amor es un regalo de tu bondad y siento deseos de más amor para amarte más y más. Jesús, te amo. Sí, te amo con las flores y las rosaledas. Te canto con los pájaros y el mar. Te canto con el cielo azul y las montañas de mi país, y con las lejanas estrellas y galaxias del universo.

Gracias, Señor, por tu amor. Me siento deslumbrado por tanto amor que has derramado en mi vida. Y me siento pequeño y miserable por tanta ingratitud de parte mía. Por eso, Señor, aunque mi boca estuviera muda, quisiera cantarte con las olas del mar y con el silbido del viento canciones de eterno amor. Cada momento quisiera abrir mis brazos hacia Ti y decirte sin palabras que te quiero.

Hay días en que veo nubes en el horizonte de mi vida y tengo miedo. Manos invisibles parece que me tiran hacia atrás y no me atrevo a dar un paso al frente. Me da vergüenza hablar de Ti, me siento débil y temeroso. Por eso, Jesús, necesito tu fortaleza para caminar. Dame tu fuerza para seguir adelante. Contigo voy seguro y tranquilo. Y Tú me dices: *No tengas miedo, solamente confía en Mí* (Mc 5, 36).

Jesús, en este momento, siento como si todas mis canciones estuvieran a mi puerta, queriendo salir para decirte cuánto te amo. Todas las olas de amor de mi corazón quieren llegar hasta el sagrario para besar tus pies y darte un beso de amor. Y quiero cantar con las maravillas del cosmos un cántico de amor. Gracias, Señor, por mi vida. Gracias por todos mis familiares y antepasados. Tú eres la razón de mi existir. Tú eres la alegría de mi vida. Tú eres mi Dios y mi todo. Me rindo a tus pies y te consagro mi vida entera como un himno de amor. Quiero hacer de mi vida un continuo acto de amor y repetir a cada latido de mi corazón: *Jesús, yo te amo y*

*yo confío en Ti.* Gracias, Señor. A ti el honor y la gloria por los siglos de los siglos. Amén.

\*\*\*\*\*

El alma sin oración  
es como un huerto sin agua,  
como sin fuego la fragua,  
como nave sin timón.  
Nunca dejes la oración,  
si quieres salvar tu alma.  
Sin gracia no hay salvación  
y sin oración no hay gracia.

## CONCLUSIÓN

Después de haber leído el presente libro, podemos concluir que vivir verdaderamente, es amar y orar es amar; y que la oración del corazón o repetición amorosa de una frase de amor a Dios es una experiencia muy enriquecedora para el alma. Prácticamente, todos los grandes místicos han recurrido a esta clase de oración en algunos momentos de su vida. Unos, rezando constantemente el avemaría al rezar el rosario. Otros, rezando el padrenuestro con amor, y, en general, orando repetidamente con alguna frase de su especial devoción, como puede ser: *Mi Dios y mi todo; Jesús, yo te amo; yo confío en Ti; Jesús, María, os amo, salvad almas; Jesús, ven a mi corazón...*

Y esto, que hacen los grandes santos y místicos, podemos hacerlo también nosotros a lo largo del día, para poder renovar en nosotros la presencia de Dios y poder elevar hacia Él nuestros sentimientos de amor.

Pero aclaremos que en Dios no hay celos ni envidias. Por eso, si uno dice continuamente una frase de amor al Padre (Padre mío, te amo), o se dirige al Espíritu Santo (Ven, Espíritu Santo) o a Jesús (Jesús, ten compasión de mí), estamos amando a Dios, uno y trino, pues lo que le decimos a uno es como si se lo dijéramos a los Tres. Incluso, cuando nos dirigimos a María y le decimos por ejemplo: *Madre mía, te entrego mi corazón, ayúdame*, estamos amando a Dios y nuestra oración es eficaz.

Por lo cual, aprendamos a hacer de nuestra vida una continua oración, repitiendo alguna frase cariñosa, y nuestra vida mejorará notablemente; sin olvidar que el centro y fundamento de toda nuestra existencia es y debe ser siempre Jesús Eucaristía.

Que Dios te bendiga y te haga santo. Es mi mejor deseo para ti.

Tu hermano y amigo del Perú.

P. Ángel Peña O.A.R.

Agustino Recoleta

*La oración es la fuerza  
del hombre y la debilidad  
de Dios.*

(San Agustín)

## BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo, *El peregrino ruso*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1984.
- Anónimo, *Suor Maria Consolata Betrone*, Ed. Monastero Clarisse capuccine, Testona (Turin), 1998.
- Arnáiz Rafael, *Hermano Rafael*, Obras completas, Ed. Monte Carmelo, Burgos, 1993.
- Bossis Gabriela, *Él y yo*, Librería espiritual, Quito.
- Carrel Alexis, *La oración*, Madrid, 1946.
- Carretto Carlo, *Lo que importa es amar*, Ed. Paulinas, Madrid, 1974.
- Córdova Jorge, *Somos imagen de Dios*, segunda edición, Quito.
- Juan Pablo II, *Don y misterio*, Ed. BAC, Madrid, 1996.
- Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1981.
- Lafrance Jean, *Mi vocación es el amor*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1985.
- Larigaudie Guy, *Buscando a Dios*, Ed. Sígueme, Salamanca, 1983.
- Larrañaga Ignacio, *La rosa y el fuego*, segunda edición, Ed. San Pablo, Bogotá.
- Lubich Chiara, *El arte de amar*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2006.
- Lubich Chiara, *El tiempo queda*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2005.
- Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994.
- Lubich Chiara, *Pregare come angeli*, Ed. Città Nuova, Roma, 1990.
- Murmecci Sebastiano, *Conversazioni su la preghiera*, Acireale, 1995.
- Nguyen Van Thuan, *Cinco panes y dos peces*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000.
- Nguyen Van Thuan, *Testigos de esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000.

Saez de Ocáriz Leandro, *Pío de Pietrelcina*, Ed. San Pablo, Madrid, 1999.

Sales Lorenzo, *Il cuore di Gesù al mondo*, Ed. Apostolato mariano, Milán, 1948.

Santos Ceferino, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003.

\* \* \*

Pueden leer todos los libros del autor en  
[www.libroscatolicos.org](http://www.libroscatolicos.org)