



La oración que enseñó Jesús a los apóstoles

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Es la primera forma de oración, que consiste en dedicar a Dios el don hermosísimo de la palabra, empleándola en alabarle, darle gracias, pedirle. Es la oración más natural y espontánea que brota del corazón que ama y sube a los labios, ya que «*de la abundancia del corazón habla la boca*» (Mt 12,34). En el Catecismo se nos recuerda que «*La oración vocal es un elemento indispensable de la vida cristiana. A los discípulos, atraídos por la oración silenciosa de su Maestro, éste les enseña una oración vocal: el "Padre Nuestro". Jesús no solamente ha rezado las oraciones litúrgicas de la sinagoga; los Evangelios nos lo presentan elevando la voz para expresar su oración personal, desde la bendición exultante del Padre (Mt 11,25-26), hasta la agonía de Getsemaní (Mc 14,36)*»¹.

A la oración vocal, es a la que se refería el Señor cuando mandaba a sus discípulos que orasen y cuando Él mismo les enseñó aquella fórmula divina del Padre nuestro que es, la oración vocal más perfecta y la que con mayor gusto y devoción debemos repetir. «*Y sucedió que, estando él orando en cierto lugar, cuando terminó, le dijo uno de sus discípulos: «Señor, enséñanos a orar, como enseñó Juan a sus discípulos.» Él les dijo: «Cuando oréis, decid: Padre, santificado sea tu Nombre, venga tu Reino, danos cada día nuestro pan cotidiano, y perdónanos nuestros pecados porque también nosotros perdonamos a todo el que nos debe, y no nos dejes caer en tentación*» (Lc 11,1-4). ¿No es acaso, al contemplar a su Maestro en oración, cuando los discípulos de Cristo desean orar?

Cuando hablamos de la oración, casi siempre nos estamos refiriendo a la vocal, que consiste en recitar oraciones que ya han sido compuestas, algunas de ellas por Dios en la Sagrada Escritura, como los Salmos, el Padre nuestro, etc. La Santa lo dice, porque lo hacía.

«Siempre es gran bien fundar vuestra oración sobre oraciones dichas de tal boca como la del Señor. En esto tienen razón, que, si no estuviese ya nuestra flaqueza tan flaca y nuestra devoción tan tibia, no eran menester otros conciertos de oraciones, ni eran menester otros libros» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 21,3).

Otras oraciones son dichas por la Virgen María, como el Magníficat. Bastaría saber que brotó de labios de nuestra Madre, para que no nos fuera una oración indiferente. O las oraciones dichas por los santos, como el «Cántico de las Criaturas» de San Francisco de Asís. O por la Iglesia, como son las oraciones de la misa, la Salve. O, sencillamente, cuando le contamos nuestras cosas a Dios, y se lo expresamos con los labios. Así lo contaba Santa Teresita, «*Dios nunca se cansa de escucharme cuando le cuento con toda sencillez mis penas y alegrías como si Él no las conociese*»². Muchas veces, por ignorancia, se menosprecia esta oración, y se dice que es de niños, beatas, ignorantes. Mientras que los santos y los grandes maestros espirituales la recomiendan con toda su alma. El Catecismo: «La oración vocal es la oración por excelencia de las multitudes por ser exterior y tan plenamente humana. Pero incluso la más interior de las oraciones no podría prescindir de la oración vocal. La oración se hace interior en la medida en que tomamos conciencia de Aquel "a quien hablamos". Por

¹ Catecismo, nº 2701.

² TERESA DE LISIEUX, Obras Completas. Ed. Monte Carmelo. Burgos 1994. p. 291.



ello, la oración vocal se convierte en una primera forma de oración contemplativa»³. Santa Teresa la valoraba muchísimo.

«Rezar el Paternoster y Avemaría o lo que quisierais, es oración vocal» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,3).

La oración vocal con frecuencia se hace mal, y es una de las causas de menospreciarla. Se hace muchas veces con prisa, sin atención, sin enterarnos muy bien de lo que estamos diciendo y con quien estamos hablando. «*Este pueblo me honra con los labios, dice el Señor, pero su corazón está lejos de mí*» (Is 29,13). La Santa reprende.

«El que no advierte con quién habla y lo que pide y quién es quien pide y a quién, a eso no lo llamo yo oración, aunque mucho menee los labios» (1Moradas 1,7).

La oración vocal es necesaria. Es la oración litúrgica de la Iglesia. Pero también como oración personal, individual. Porque los hombres, creados para alabar a Dios, debemos manifestar nuestro cariño y amor a Él con todos los recursos que Él nos ha dado. Y el lenguaje es el recurso que tenemos más expresivo para alabarle: «*abre, Señor, mis labios y mi boca proclamara tu alabanza*» (Sal 50,17). Además, muchas veces tenemos la necesidad de expresar los sentimientos que llevamos en lo más profundo de nuestro corazón y la forma perfecta de hacerlo con los hombres y con Dios es esta oración vocal. Algunas personas no podrían hacer otra clase de oración. Dios a las almas sencillas, fieles, puede, y así lo hace muchas veces, elevarlas a contemplación.

San Ignacio en el segundo modo de orar (E.E. 254) dice: «*si la persona que contempla el Padrenuestro hallare en una palabra o en dos tan buena materia para pensar, y gusto y consolación, no se preocupe por pasar adelante, aunque se acabe la hora en aquello que halla*».

«No penséis que se saca poca ganancia de rezar vocalmente con perfección. Os digo que es muy posible que estando rezando el Paternóster os ponga el Señor en contemplación perfecta, o rezando otra oración vocal» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,1).

No puede ser de poco valor esta oración, porque es la que Jesús enseñó a los apóstoles cuando le piden les enseñara a rezar. Santa Teresita 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. Esta oración, así rezada, me encanta y alimenta mi alma*»⁴

«Y bueno será que consideremos que esta oración nos la enseñó a cada uno de nosotros y que nos la está enseñando, pues nunca está el Maestro tan lejos del discípulo que sea necesario gritar, sino que está muy cerca. Esto es lo que os conviene para rezar bien el Padrenuestro; que no os separéis de junto al Maestro que os lo enseñó» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 24,5).



Solo Dios basta, ... ¡Ave María y adelante!

³ Catecismo, nº 2704.

⁴ TERESA DE LISIEUX, o.c., p. 280.