José Bullón Hernández

# Orar y meditar con el padrenuestro

verbo divino

# Orar y meditar con el padrenuestro

José Bullón Hernández

# Orar y meditar con el padrenuestro

evd

Editorial Verbo Divino
Avenida de Pamplona, 41
31200 Estella (Navarra), España
Teléfono: 948 55 65 11
Fax: 948 55 45 06
www.verbodivino.es
evd@verbodivino.es

Diseño de cubierta: Francesc Sala

© 2020, José Bullón Hernández
© 2020 Editorial Verbo Divino

Impreso en España - *Printed in Spain*
Impresión: GraphyCems, Villatuerta (Navarra)
Depósito legal: NA 1050-2020
ISBN: 978-84-9073-616-6

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

# Índice

**Presentación** . . . . . 9

**Introducción a la oración cristiana y al padrenuestro** . . . . . 15

La oración del cristiano . . . . . 17

La gran oración del cristiano: el padrenuestro 39

**El padrenuestro palabra por palabra** . . . . . 51

Padrenuestro que estás en los cielos . . . . . 53

Santificado sea tu nombre . . . . . 67

Venga a nosotros tu Reino. . . . . 75

Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo . . . . . 89

Danos hoy nuestro pan de cada día . . . . . 103

Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden . . 115

No nos dejes caer en la tentación . . . . . 129

Líbranos del mal. . . . . 137

**La oración con María** . . . . . 143

Oremos con María. Modelo de confianza en Dios. . . . . 145

**La oración y la eucaristía** . . . . . 161

La eucaristía, sacramento del amor . . . . . 163

La eucaristía, fuente de vida para el cristiano . . . . . 169

La eucaristía, amor entre los hombres . . . . . 173

La eucaristía, fuerza testimonial del amor en el mundo . . . . . 177

Momentos celebrativos que reflejan este amor . . . . . 185

# Presentación

Hace ya unos cuantos años, en una de tantas correrías que he tenido a lo largo de mi vida, al final de una charla sobre el perdón y las dificultades que encontramos para poder perdonar, se acercaron un par de jóvenes para preguntarme: «¿Se puede afirmar que podemos perdonar siempre en todos los casos?; ¿de verdad se puede perdonar a quien ha matado a nuestro padre, familiar o amigo?, ¿o a quién puso una bomba y se llevó por delante a cientos de personas, o nos traicionó vilmente o, valiéndose de su poder y sabiduría, explotó miserablemente a cuantos se le pusieron por delante?; ¿podemos perdonar a quien inicuamente utilizó la vida de niños y adolescentes para sus propios caprichos?; ¿es posible el perdón para terroristas, violadores, explotadores, delincuentes, corruptos, asesinos, dictadores…? Se nos hace muy complicado poder perdonar en estos casos, hasta el punto de

que lo vemos como imposible. ¿Qué podemos hacer como cristianos?».

En un momento por mi mente pasaron unas cuantas escenas bíblicas en las cuales nítidamente aparece el perdón de Dios: la promesa a Adán y Eva después de haber cometido el pecado de desobediencia, la nueva acogida que Dios hace a David arrepentido de su doble pecado, la promesa de una vida nueva para el pueblo de Israel después de haberse ido tras otros dioses como nos describen los profetas, sobre todo Isaías, Jeremías y Ezequiel; perdón de Jesús a Pedro, Zaqueo, pecadora, adúltera, a quienes le crucifican, al delincuente que tiene a su lado en la cruz; Jesús pide a sus seguidores que han de perdonar tantas veces como sean ofendidos, incluso manda amar a los enemigos…

Posiblemente con estas referencias podría convencerlos de que el perdón es posible para quien quiere ser discípulo de Jesús. Pero, si bien esto me cautivó de momento, sin embargo, mis palabras fueron otras en aquel instante: «Recemos para que podamos perdonar». «¿Rezar?», respondieron. Pues claro, porque la oración es para el cristiano como la comida que hemos de hacer todos los días: alimento y fuerza para nuestras vidas, y por ella podemos comprender la necesidad de perdonar.

Pero… «rezar no resulta nada fácil y no sabemos cómo hacerlo. Por otra parte, los que rezan por todos son los frailes, monjas, curas…». Cierto, la oración resulta un tanto difícil, y si nos referimos a la oración silenciosa de meditación, mística y de contemplación más aún. Pero todos podemos y debemos rezar contando nuestra vida a Dios, presentando las dificultades, los problemas, los dolores, las dudas, las alegrías y las esperanzas con las que nos encontramos, y seguro que Dios nos ayudará, llevará a cabo lo que a nosotros nos parece imposible. Además, tenemos una oración, la mejor oración de los cristianos, que sabemos de memoria y con ella podemos perfectamente entender lo que es perdonar y cómo hacerlo. Se trata del padrenuestro.

La intención de esta pequeña obra es muy sencilla: aprendamos a rezar con la gran oración que el mismo Jesús nos enseñó. Todos y cada uno de los seguidores de Jesús tenemos al alcance de nuestra mano una oración sencilla y, a la vez, plena. Es la gran oración porque su origen está en el mismo Dios, que es quien nos la enseña. Por consiguiente, acerquémonos a ella para ir escuchando lo que nos va diciendo y dejemos que entre en nuestra vida. Nos va a enseñar a perdonar y cómo hemos de hacerlo, y otras muchas cosas.

Pero no digamos de corrido el padrenuestro como papagayos, sin saber lo que estamos diciendo. El peligro que podemos correr con lo que sabemos de memoria, es que lo repitamos una y otra vez mecánicamente sin entrar en el sentido que tiene. De tanto repetir y repetir una, dos… veinte veces esta oración, podemos convertirnos en una especie de loros parlantes que transmiten las palabras que les enseñaron. Pretendo que seamos capaces de centrar nuestra mente y corazón en las palabras que vamos diciendo, que pongamos nuestra atención en lo que se nos va comunicando en cada petición de esta oración.

Mi deseo es que esta reflexión sirva para hacer un alto en nuestra vida y así ir meditando en lo que vamos diciendo en cada una de las peticiones, pues en ellas nuestra vida va encontrando sentido. Una meditación sencilla que nos ha de llevar a poner nuestra vida delante de Dios, y con Él y en Él vamos a ser transformados.

Vamos a ir haciendo un diálogo con aquel que es quien actúa y dirige nuestra vida. Se trata de irnos convenciendo que la oración es encuentro con Dios, un encuentro sencillo, como de padre a hijo, de amigo a amigo; como nos dice santa Teresa: «No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos

ama» (*Libro de la vida* VIII, 5). Hemos de estar muchas veces a solas con quien sabemos que nos ama; y esto aparece de una manera nítida en el padrenuestro: tratamos con Dios como un verdadero padre que nos ha dado el mundo, nos ha creado, nos da el alimento, su reino, nos ayuda y acompaña en nuestro caminar, nos acoge y nos perdona, hace que nos entendamos como hermanos, y nos lleva a la plenitud de vida. Afecta, pues, a toda nuestra vida.

Y vamos a ir comprendiendo que esta oración nos pone en comunión con todos los hombres y nos hace ver el sentido de la fraternidad para todos. Es una oración dicha en plural, que nos hace sentirnos verdadera comunidad de hermanos. No es extraña para nosotros la vida del otro, ni lo que pasa en el mundo: desgracias, dolores y afrentas que tantas personas están pasando. Esta oración va a hacer sentirnos auténticos compañeros de viaje que, entre todos, llevamos el peso de tantas y tantas realidades que van saliendo a nuestro encuentro. Seremos capaces de poder ver al otro no como quien está junto a mí, o que pasa de largo, o a quien dejamos al borde el camino, sino como aquel que es parte de mi vida, y con la suya y la mía y la fuerza del Espíritu, podremos cumplir la voluntad de Dios.

Junto al padrenuestro como modelo de oración cristiana, presentamos otros dos modelos

de oración, muy a nuestro alcance, que nos van a ayudar a ponernos en relación con nuestro Dios: María y la eucaristía.

¡Ojalá que estas pequeñas notas nos sirvan para que nos acerquemos un poco más a la oración hasta el punto de que la hagamos el centro de nuestra vida cotidiana!

# Introducción a la oración cristiana y al padrenuestro

# La oración del cristiano

## ¿Sabemos orar? ¿Cómo hemos de orar?

Dos preguntas que en más de una ocasión nos hemos hecho quienes queremos seguir a Jesús anunciando el Evangelio, la Buena Noticia de Dios. Por una parte, nos preguntamos: ¿la oración es necesaria o nos basta con nuestras fuerzas?; por otra, si nos convencemos que es necesaria, decimos: ¿cómo ha de ser la oración? Vamos a intentar responder.

### *¿Sabemos orar? ¿Cómo es nuestra oración?*

Ciertamente, rezamos. Nos juntamos con frecuencia para rezar con los demás en la liturgia de las horas, o con prácticas piadosas como jaculatorias, rosario, procesiones, o para celebrar la eucaristía. Particularmente, también durante el día en algún momento, ante todo si ha pasa-

do algo que nos angustia y hace sufrir, nos dirigimos a Dios, recordándole, pidiéndole que nos atienda, y ofreciéndole nuestra vida; incluso dedicamos algún momento un poco más largo y reposado para meditar en lo que Él es y significa para nosotros, o entramos, un momento, en alguna iglesia para poner en sus manos nuestra tarea diaria.

Pero no resulta fácil rezar. Muchas veces porque nos domina el cansancio de la jornada y desánimo de nuestra vida cargada de tantas y tantas cosas, o porque la oración es costosa y árida y no encontramos resultados prácticos; a veces lo hacemos rutinariamente, con desgana y deprisa porque no vemos su efecto inmediato. Puede que la oración personal sea corta y pesada e incluso distraída, muy dispersa y sin profundidad. En muchos momentos no domina el reposo ni el silencio interior, se nos hace difícil la concentración y serenidad y, con frecuencia, se escapa la imaginación por otros cauces.

Oramos mucho pidiendo, es decir, utilizamos la oración de petición: estamos necesitados de muchas cosas ciertamente, y pedimos para nosotros mismos: para tener más fuerza y ánimo, a veces para no exigirse demasiado, o rezamos por encontrarnos deficientes y pobres y pedimos ánimo, que Dios nos proteja, que nos libre del mal, que nos quite la enfermedad y el dolor, que

haga que nos estimen y valoren, que nos conceda lo que deseamos. Y pedimos diciendo muchas cosas, incluso dando razones suficientes para ser atendidos, y no lo hacemos desde el silencio: a veces buscamos palabras y justificaciones, conformándonos como somos porque así hemos sido hechos; nos falta muchas veces la oración humilde, del que se ve necesitado, de quien se reconoce limitado; puede que el reconocer limitaciones y pecados nos cree malestar y no confianza en Dios, y no vemos más que la pena y no la verdadera conversión.

A veces oramos con una oración que se mira mucho a uno mismo, pero menos a Dios. En esta oración Dios no es el centro; es verdad que está presente en muchos momentos, pero no es la persona que domina toda la vida; no se le mira como aquel de quien, de verdad, se está profundamente enamorado. Más que dejar que Dios mire, uno se mira a sí mismo sin mirarlo a Él con confianza. Dominan las personas, amistades, cosas, tareas, más que Dios como centro vital. Y se pasa el tiempo en pensar en nosotros, o en otros más que en Él.

De esta manera la oración es poco confiada. Aparece más bien el perfecto razonamiento de comprender desde la razón y marcarse un camino lógico como si con ello se hubiera descubierto algo importante. Se cree tener convertida

la mente y con ello la vida, cuando el corazón puede seguir con los mismos sentimientos duros. Falta pedir a Dios que cambie el corazón de piedra por el corazón de carne.

Y puede ser una oración práctica, orientada a convencerse de ser diferente. Orar para convencerse de que el hombre tiene que ser más pacífico, justo y sencillo con los demás. Se deja que vuele la imaginación y nos haga pasar por delante los momentos de nuestra vida para ver que uno no lo es, y se dice que ha de esforzarse en ello, marcándose un camino convencido de sus fuerzas y confiando en ellas. ¿Dónde queda la ayuda de Dios?, ¿invocar su nombre y su espíritu?, ¿confiar en que sea Él el que vaya haciendo con el hombre el camino? No hay paciencia en el quehacer del camino, sino que todo quiere hacerse ya, olvidando que el reino de Dios sufre violencia y solamente entran en él los esforzados y pacientes.

La oración también la hacemos desde la Palabra, la que pudiéramos llamar oración bíblica. Es la oración fundamentada en la Palabra de Dios, en la escucha y reflexión de la misma. ¿Qué dice Dios?, ¿para qué lo dice?, ¿qué pedía y qué nos pide en estos momentos? Esta oración consiste en irse metiendo en el texto para ir descubriendo la acción divina a favor del hombre antes y ahora. A través de la Palabra reflexionada, se va

descubriendo a Dios en todas sus facetas y se le va sintiendo presente en medio de nuestra vida. La oración bíblica es una oración que nos introduce en la historia humana y divina, nos descubre a Dios con el hombre y el hombre con Dios, dejándose guiar por Él y dando sentido a su vida. La oración bíblica nos pone también en contacto con los orantes de entonces y percibimos cómo se oraba y cómo debemos orar. Vemos así sus dificultades y las nuestras.

### *La oración también es muy humana*

La oración también es muy humana con aspectos muy diversos. Es una oración a saltos. No hay una constancia, sino que es más bien de momentos y en momentos; a veces, aunque no siempre, según los estados de ánimo en que nos encontremos. Es una oración que surge desde acontecimientos humanos que han sido duros y tristes, pero no hay una continuidad ya que no hay un convencimiento profundo de que rezar es preciso hacerlo porque hay que ponerse en contacto con Dios, ya que Él es la fuerza imprescindible para nuestra vida, la única fuerza que nos sostiene, que puede dar sentido a los acontecimientos desde los cuales nos dirigimos a Él: un accidente terrible que ha destrozado la vida de quienes queríamos, una enfermedad que ate-

naza y hace sufrir, un desengaño con quien confiábamos…

## ¿Cómo hemos de rezar?

Es preciso ponerse ante Dios para decirle «enséñanos a orar». Así le dijeron sus discípulos al Señor, viendo que Él rezaba con mucha frecuencia y que ellos no sabían cómo hacerlo, y observando que los discípulos de Juan rezaban: «Señor, enséñanos a orar como Juan enseñó a sus discípulos» (Lc 11,1b). Hemos de pedir que aprendamos a dirigirnos a Él, a entrar en su misma vida, a dejar que Él nos vaya llenando, y que esto sea una realidad constante en nuestra vida como el comer o el dormir, y no solamente de forma esporádica. Solamente Él puede indicarnos y conducirnos por el recto camino de la oración.

Debemos orar desde el desvelamiento: que Dios se aparezca en nosotros, que se haga presente, que se nos presente. Dios se hizo presente a Moisés y habló con él, como nos dice Ex 3,2ss:

> El ángel del Señor se le apareció en una llamarada entre zarzas. Moisés se fijó: la zarza ardía sin consumirse. Moisés se dijo: «Voy a acercarme a mirar este espectáculo admirable, a ver por qué no se quema la zarza». Viendo el Señor que Moisés se acercaba

> a mirar, lo llamó desde la zarza: «Moisés, Moisés». Respondió él: «Aquí estoy». Dijo Dios: «No te acerques; quítate las sandalias de los pies, pues el sitio que pisas es terreno sagrado». Y añadió: «Yo soy el Dios de tus padres, el Dios de Abrahán, el Dios de Isaac, el Dios de Jacob».

Necesitamos abrir nuestros sentidos para percibir a Dios, verlo presente en nuestra vida y así ponernos en contacto con Él; necesitamos percibir que Él está junto a nosotros y en nosotros. Por eso para orar hemos de decirle: «enséñanos a orar», muéstrate, hazte presente, ven a nosotros.

Debemos orar con una oración de conocimiento y reconocimiento. Que Dios nos enseñe a reconocerlo, que sea nuestro Rey y que solamente cuente Él; que sea lo más importante y el centro de nuestra vida; que no haya otra realidad en nuestra vida y que todo lo demás, aunque importante, seamos capaces de relativizarlo frente a Él. Oramos queriendo que Dios sea el Salvador y solamente a Él acudamos y le tengamos dentro de nuestra vida.

Oremos confiadamente, como es la relación de un niño con su padre; presentándonos como somos, sin tapujos y en absoluta sencillez, necesitados y desvalidos; y hemos de abandonarnos en manos de Dios y en su gracia. Orar es saberse

acogido por Dios, «pillado» por su Palabra y su vida; confiando más en su bondad que en su temor, en su misericordia que en su castigo.

Y hemos de rezar desde el silencio. Hemos de hacerlo sin hablar mucho, simplemente teniendo el oído abierto a Dios, penetrando en el espacio del silencio, lejos del ruido y agitación de la vida. Hemos de hacer una ruptura en la vida: entrar en el silencio es como entrar en el recinto santo, en el espacio religioso que rompe la realidad anterior. Dios se muestra en el murmullo, en la serenidad como podemos apreciar ante Elías en el Horeb (1 Re 19,11-13). No es necesario decir muchas palabras, sino simplemente saber contemplar y sentir la voz del Espíritu. Más que sentirnos, hemos de sentir la voz que nos llega. Por ello es necesario callar y simplemente escuchar, aguardar, abrir las puertas de nuestra interioridad para que Él entre. De esta manera entramos en el mundo de Dios y vamos descubriendo su voluntad. Y vamos pidiéndole que aprendamos a sentir lo que Él siente, cumplir lo que Él quiere, vivir lo que Él vive.

## Razón de la oración

El ser humano no solamente precisa llenar el tiempo y llenarse de cosas, también necesita