

TALLER DE ORACIÓN SANTA ANA

7º Taller – 15 de febrero de 2025



LA ORACIÓN VOCAL

Rezar y **orar** son dos formas distintas de oración: oración vocal y oración mental. El diccionario de la lengua española dice que rezar significa: recitar oraciones aprendidas de memoria o leídas. La oración vocal es la oración que ya está formulada y que nosotros la repetimos, de alguna manera nos la apropiamos. Cuando recitamos los salmos en la liturgia es una oración vocal que puede convertirse en una

oración contemplativa. La oración vocal es la oración por excelencia de los sencillos.

La oración mental según la definición de 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”.¹ Y este trato no necesita de palabras, sino silencio y recogimiento amoroso.

El Catecismo de la Iglesia afirma: “La oración vocal es un elemento indispensable de la vida cristiana” (nº 2701). Y el papa Francisco: “La primera oración humana es siempre una recitación vocal. La oración de los labios, la que se susurra o se recita en coro, está siempre disponible, y es necesaria como el trabajo manual”.

La oración vocal se vive a través de aquellas oraciones que la Iglesia nos propone o aquellas otras que, personalmente me dan devoción y elijo libremente rezarlas. La oración por excelencia es el Padre Nuestro. Los discípulos atraídos por la oración silenciosa de su Maestro, le piden a Jesús que les enseñe a orar. “Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos” (Lc 11,1). Y Jesús les desvela lo que tenía en su corazón y les dice: «Cuando oréis, decid: **Padre**”. (Lc 11,2). En el corazón del Hijo está el Padre, por eso nos enseña a orar al Padre desde el propio corazón. El Padre Nuestro es la oración por excelencia.

Tenemos otras oraciones como el Ave María, el Ángelus, muy anclado en la tradición católica, el Rosario, el Gloria y el Credo. La primera invocación mariana que se conoce se remonta al siglo III y comienza con las palabras: «Bajo tu amparo nos acogemos, santa Madre de Dios». Pero la oración a la Virgen más común entre los cristianos desde el siglo XIV es el «Avemaría».

Estas oraciones recitadas con devoción dándoles el sentido que tienen, sabiendo a quien las dirijo y dándome cuenta de lo que digo, pueden llevarme a la más alta contemplación; porque esta manera de orar nos va revelando, desde la sencillez, los misterios de nuestra fe. La oración vocal también nos ayuda a centrar nuestra imaginación a través de la repetición, como es en el caso del rosario o las jaculatorias. Pensemos en la oración del *peregrino ruso*, que, a través de la recitación de una jaculatoria, “**Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador**”, llego a vivir la oración continua,

¹. Santa Teresa, *Libro de Vida*, capítulo 8, 5. Obras Completas, Editorial Monte Carmelo, 2011. Burgos, p. 88.

alcanzando la contemplación mística.² Santa Teresa dice: “rezar bien nuestras oraciones vocales es una forma de oración mental; no hay diferencia entre oración vocal y mental cuando rezamos con “concierto”, (es decir, con atención). Para Teresa, la oración vocal –recitada con atención y afecto– es la mejor escuela para aprender a meditar y a contemplar.

“No debemos despreciar la oración vocal. Alguno dice: “Esa manera de rezar es cosa de niños, para la gente ignorante; yo estoy buscando la oración mental, la meditación, el vacío interior para que venga Dios”. Por favor, no es necesario caer en la soberbia de despreciar la oración vocal”.³

En el tema de la oración lo importante es que cada persona vaya por el camino que el Espíritu la lleve. Eso sí, es muy importante el discernimiento, sobre todo para los principiantes, es fundamental que alguien les acompañe y les ayude a discernir el camino por donde el Espíritu les conduce. Si el Espíritu te lleva por la oración vocal, sigue, pues ni es mejor ni peor, es tu camino. Y si te lleva por la oración mental acógela con gratitud. También es verdad que, en la vida de oración, hay momentos y situaciones que la oración vocal ayuda a centrarse más en tu relación con Dios, y en otros momentos es la oración mental que te atrae y te lleva a esa intimidad con el Señor. En ambos como dice Teresa: “Para aprovechar mucho en este camino, no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho, y así, lo que más os despertare a amar, eso haced”.⁴

Por ejemplo: el Padre Nuestro, el Ave María. Esta manera de rezar ha llevado, a muchas personas sencillas, a vivir una profunda contemplación y unión con el Señor, a vivir la caridad perfecta; pues no está en lo que se dice, sino como se dice y se vive. Aquí no tratamos de decir cuál es la mejor forma de orar, sino de clarificar la diferencia. A cada persona de elegir su camino orante, o tal vez aceptar el que el Espíritu le vaya marcando, pues como hemos dicho ambos se complementan y se enriquecen mutuamente, y unas veces caminamos por el uno y otras por el otro, la finalidad es unirnos e identificarnos con Jesús y poder como él vivir en unión con el Padre.

Hna. Carmen Herrero Martínez

². *El peregrino ruso o Relatos de un peregrino ruso*, es un libro escrito entre 1853 y 1861 de reconocida fama dentro de la práctica contemplativa hesicasta en la espiritualidad ortodoxa. Junto con la Filocalia es uno de los libros más populares del cristianismo ortodoxo.

Narra de forma autobiográfica el peregrinar físico a la vez que itinerario espiritual para alcanzar el conocimiento de la oración interior continua de un peregrino anónimo o starets, a través de la Rusia del mediados del siglo XIX. Toma el camino a la oración interior como un método para acostumbrar al espíritu al recogimiento, y dar lugar a que se encienda en el espíritu la llama de la verdadera oración y del verdadero amor como camino hacia Dios.

³. Catequesis del papa Francisco “LA ORACIÓN VOCAL”. Miércoles, 21 de abril de 2021.

⁴. Santa Teresa, *IV Moradas* 1, 7. Obras Completas, Editorial Monte Carmelo, 2011. Burgos, p.707.