

ORACION: ¿QUÉ ES ORAR? ¿CÓMO ORAR?

Fuente: Proyecto vocacional tengo sed

1.- PUNTO DE PARTIDA: ORAMOS POCO

Todos necesitamos relacionarnos con otras personas, sobre todo con las más cercanas y amigas. Si no lo hacemos nos empobrecemos y empezamos a morir como personas.

El cristiano, si no cultiva su relación con Dios, deja de ser creyente, pues una amistad que no se fomenta muere o se pierde en el olvido.

Un cristiano, adulto o joven, sin oración, está herido de muerte.

A pesar de todo esto, oramos muy poco. A veces, estamos convencidos de que lo normal para el cristiano sería orar con frecuencia, pero no lo hacemos.

Si rezamos, es muy de vez en cuando, dedicándole poco tiempo y no siempre en el mejor momento; e incluso nuestra oración tiene muy poca profundidad.

Para justificar el hecho de orar poco, solemos dar un montón de excusas, alguna de ellas un tanto curiosas:

- Hay veces que decimos: "No tengo tiempo".

¡Ya ves qué razón tan seria y digna de un creyente! Para lo que nos gusta y consideramos importante siempre hay huecos a lo largo del día. ¿Será que orar no es un asunto importante?

- Otras manifestaciones: "No me acuerdo" o "no tengo ganas".

En no acordarse puede valer para alguna que otra vez, pero no para siempre. Y el no tener ganas es realmente curioso. La amistad que se ejercita sólo cuando a uno "le apetece" no puede llegar muy lejos. Lo mismo pasa con la oración.

- También solemos aducir: "Es que no sé orar". ¿Cómo se hace? ¿que es lo que hay que decir?

A Dios tienes que decirle sencillamente lo que te salga, lo que estás pensando en el momento en que oras. Háblale de tus alegrías, de tus éxitos, de las personas que más quieres, de tus proyectos, de tus dificultades, de lo que has hecho durante el día, etc. Esto es lo que sueles contar a tus amigos. Pues cuéntaselo a Dios, de modo llano y sencillo, con tus palabras. ¡La oración no es una cosa rara! Es dialogar con tu mejor amigo.

- A veces insinuamos: "¿Para qué sirve la oración?"

Yo lo único que te puedo decir es esto: Haz la prueba y verás. Verás cómo no es una pérdida de tiempo. Verás cómo tu vida cambia. Si quieres, puedes preguntárselo a alguien que está haciendo la prueba.

- Son también muchas las veces que expresamos que nos cuesta orar, porque "yo no veo ni escucho a Dios".

La oración no siempre es fácil. Hay días que es costosa. Pero no es cierto que a Dios no se le "vea" ni se le "oiga". Hay que saber escucharle; guardar silencio, y meterse en el interior de uno mismo. Y desde ahí, escucharle y hablarle. ¡Vaya si "habla" y si "oye"!

La oración no tiene trucos. Pero es necesario aprender. Y se aprende de un modo sencillo: ORANDO, HACIENDO LA PRUEBA un día y otro día. Y también, viendo y aceptando el testimonio de quienes tienen más experiencia en esto: ver qué dicen, cómo oran, cómo vencen las dificultades, etc.

Y se va aprendiendo poco a poco, como ocurre en todas las cosas. El aprendizaje de la oración no acaba nunca, pues no se trata de saber y tener recetas, sino de vivir haciendo oración.

2.- QUÉ ES ORAR

Orar es escuchar y hablar con entera confianza a Aquél que sé que me quiere.

Escucharle

Antes que yo hable... me ha hablado Dios a mí. Me habló al darme la vida. Me habló al darme amor y hacerme persona. Me hablaba incluso antes de que yo existiera. Me está hablando continuamente, a través de la vida y el mundo, y a través de la Biblia.

A menudo yo no me entero, pero Él no cesa de hablarme. Habla dentro del corazón, no con palabras sonoras. Pero habla fuerte, muy fuerte y muy dulce a la vez. Por eso, la oración empieza con el recogimiento, la atención.

Hablarle

Háblale a Dios desde dentro de tí mismo, desde tu realidad, desde tu verdad, desde tu bien y tu mal, simplemente desde tu corazón. Háblale con silencios, con miradas, con gestos, y también con palabras.

Cuando sientas que Él te ha dicho algo concreto, háblale poco a poco, palabra a palabra, sacándolas del fondo de tí mismo, como algo muy tuyo, muy querido, muy sentido.

A Aquél que sé que me quiere

La definición no nombra a Dios, que es un Misterio. Alude así a su silencio y oscuridad, pero enciende también una gran claridad. Porque sabemos muy poco de Él, no le entendemos. Pero sabemos con seguridad que nos quiere, me quiere. Ésta es una de las revelaciones esenciales de Jesús.

Con entera confianza

Claro, precisamente por eso, porque me quiere. Me quiere siempre, incluso cuando obro mal. Me escucha siempre, incluso cuando he obrado mal. Puedo echarme en sus brazos con entera confianza. Además, no puede dejar de quererme. Es Inmutable.

El silencio

Persona sin silencio suele ser persona poco profunda. El mundo moderno es una invasión de ruidos y trajines que nos incapacita para la soledad y el silencio.

La oración es una isla de silencio. Hay un silencio exterior que consiste en no hablar ni con palabras, ni con miradas, ni con gestos. Y hay otro silencio, el interior, que consiste

en eliminar los innumerables ruidos, tensiones, pasiones, recuerdos, preocupaciones que llevamos dentro.

Los dos silencios son necesarios para orar, para hablar con Dios.

Las técnicas de relajación y concentración pueden ayudarnos mucho para crecer en oración y para que afloren las fuerzas divinas ocultas en nuestro interior.

3.- CÓMO ESCUCHAR A DIOS

1.- Fijarse en una frase.

Cuando leas un pasaje bíblico, fíjate en una frase o en una palabra; la que más te llame la atención. Dios te habla a través de esa frase. Después de acogerla, acomódala a tu caso particular. Dios te la dice a tí, personalmente. Repítela muchas veces. Se te grabará más. Escucharás mejor a Dios. Dios no suele soltar grandes parrafadas.

Si oras con una plegaria o un libro, haz lo mismo.

Y cuando ores con tu vida, piensa que Dios te está diciendo algo a través de esos hecho o detalles que más te llaman la atención.

2.- Fijarse en la persona de Jesús.

Cuando leas un pasaje de los evangelios en el que salga Jesús, fíjate en Él: observa lo que hace y lo que dice; observa sus sentimientos. Fíjate en uno de esos detalles, el que más te impresione. Dios quiere decirte algo a través de ese detalle.

Y cuando ores con tu vida, ten presente que en ella está Jesús. Intenta estar cara a cara con Él. A través de lo que te llama la atención, Jesús quiere decirte algo: te sonríe, te critica, te da ánimos, te descubre nuevas cosas, te invita, te clarifica, etc.

3.- Releer despacio el pasaje.

Cuando no te impresione nada, relea despacio el pasaje evangélico o la plegaria o el libro que estás usando. Reléelo hasta que te impresione alguna frase o algún detalle. Si no te impresiona ninguno, sigue leyendo en actitud de escucha: muy despacio, parándote, subrayando, sin intentar leerlo todo.

4.- Actitud de escucha.

Lo más importante es mantenerse en ACTITUD DE ESCUCHA.

La actitud de escucha consiste en estar CARA A CARA ante Dios. Tú le miras con fe. Él te mira y te ve por dentro. Si Dios te dice algo, estupendo, Pero si no, también vale. Dios tiene su hora y viene en su momento. Quizás cuando menos lo esperas. Por eso, la actitud de escucha, con esfuerzo, es lo esencial.

4.- CÓMO HABLAR A DIOS

1.- Hablarle de lo que nos ha hablado.

Primero escuchas a Dios, que te habla por el Evangelio, por los hechos de tu vida y del mundo, por los compañeros, a través de cualquier persona. Lo normal es que le contestes. Por lo tanto, debes hablarle de lo que Él te ha hablado. Darle cuentas a lo que Él te ha dicho. Pero siempre dialogando con Él, pues la oración no es un soliloquio, sino un coloquio.

2.- Qué puedo decirle a Dios.

- a) Darle gracias, por lo que sientes, por lo que te ha dicho, etc. Es lo más importante.
- b) Pedirle perdón, por las cosas negativas que Él me ha hecho ver, por mis hechos y actitudes contrarias a su palabra, por no responder a su llamada.
- c) Pedirle ayuda con confianza, para seguir adelante, para superar una dificultad, para dar más, para responder a su invitación, para cambiar de vida, etc.
- d) Hacer un acto de fe, de esperanza, de amor, porque Él me quiere, porque estoy a gusto, porque Él está conmigo, porque la vida es bella, porque su palabra me anima, etc.
- e) Ofrecerse, porque Él se lo merece, porque yo quiero dar más, etc.

3. Espontáneamente.

Lo mejor es hablar a Dios espontáneamente. Como te salga. Sin cumplidos, pues Él te conoce y te quiere. Pero háblale siempre sobre LO QUE TE HA DICHO.

4.- Repetir frases.

El repetir frases cortas da mucho resultado, igual que al escucharle. No hace falta soltarle grandes parrafadas. Jesús en el Evangelio, nos invita a no ser palabreros.

5.- Sin decirle nada.

Después de escucharle y hablarle, también vale ESTAR. Estar sin decir muchas cosas. Decirle de vez en cuando algo y estar; estar amorosamente, con fe, CARA A CARA. Muchas o pocas palabras, bonitas o feas, todo eso importa poco. Lo más importante es la fe y el esfuerzo que pongo en escuchar y hablar a Dios.

5.- MUCHAS FORMAS DE ORAR

Hay muchas formas de orar, pero en todas debemos buscar y querer lo mismo: escuchar y hablar con entera confianza a Aquél que sé que me quiere.

Orar es mirar cara a cara a Jesús y dejar que Él te mire.

Es un mirar lento a su rostro, a sus sentimientos, a sus movimientos, a sus palabras.

Un dejarse mirar limpio, abierto, que permita a los ojos de Jesús clavarse en los míos y llegar a mis entrañas. Él, con su mirada, me habla personalmente, me ofrece su mano y me sugiere cambios de vida y de amor.

Permanece quieto ante sus ojos, sin miedo a que desvele tu mentira y tu verdad.

La oración está hecha de largas miradas y hondos silencios. Limpia tus ojos para mirar de frente a Jesús. Las palabras, que sean sentidas y que vayan marcadas con la fuerza del que se da todo entero en cada una de ellas.

El corazón que esté caliente, porque nos tenemos mucha fe, confianza y amor.
Ninguna prisa, que la oración es una gimnasia de lentitudes.
Y siempre frente a Él, cara a cara, que la oración no es un soliloquio, sino un coloquio.

1. Oración glosa.

Puedes hacerla sirviéndote de una oración ya escrita, por ejemplo un Padrenuestro. Tomo la primera frase y repito la idea que encierra, pero con mis palabras, de otra manera, sacándole el jugo que tiene. Cuando ya no me dice más, paso a la segunda frase, y procedo de la misma forma.

2. Oración vocal con oraciones ya hechas.

Cuando nos vamos haciendo mayores, solemos rechazar este sistema porque nos parece infantil. Nos gusta rezar con nuestras palabras. Pero no es, ni mucho menos, un modo infantil de orar. Hay muchas bellas oraciones que nos pueden ayudar mucho. Lo que tú debes hacer es aprovechar las que te gustan, las que despiertan en tí ganas de rezar con sentimientos parecidos a los que señala la oración. Rézalas a tu modo, y repítelas muchas veces. Es bueno repetir las oraciones que te gustan: te ayudarán a orar en profundidad.

3. Oración carta.

Consiste en eso, ir escribiendo una carta a Jesús, sin prisas ni preocupaciones. Se la escribo, con confianza, como a un amigo íntimo. Puedo contarle todo, hablarle de todo, preguntarle, manifestarle sentimientos, deseos, proyectos, etc.

4. Orar con la vida.

Cara a cara con Jesús, puedo repasar mi vida; la de todos los días o los hechos importantes. Revisar lo que he hecho, programar lo que voy a hacer, tomar compromisos, ver que Él está presente en todo lo que me sucede, sea yo consciente o no.

Al repasar la vida, hay que hacerlo con profundidad. Si pasas corriendo sobre lo que te sucede, no descubrirás en ello la presencia de Jesús. Él está presente en todo lo que nos sucede y hacemos. Lo podemos ver en lo positivo y en lo negativo.

5. Orar con el Evangelio.

Tomo un trozo del Evangelio. No cualquiera. Hay que elegir bien. Es preferible uno en que aparezca la persona de Jesús actuando y hablando.

Leo el texto, y me quedo contemplando la persona de Jesús y la escena que suceda junto a Él. Me imagino que soy un personaje más de dicha escena: Jesús me mira, me habla, me cura, me exige, me envía a anunciar la Buena Noticia, etc.

Y yo le hablo, y le digo lo que siento en ese momento. Normalmente cuando hacemos oración solemos fijarnos en seguida en nuestros pecados, en que no respondemos a Dios como sería preciso. De este modo, centramos la oración en nosotros mismos, y peor: en nuestras faltas. Tenemos que evitar esto. Lo central de la oración no tienen que ser nuestros pecados, ni nosotros mismos, sino Jesús, su modo de ser y lo que nos dice.

La oración con el Evangelio pretende: contemplar a Jesús, ver cómo actúa, cómo habla, cómo trata a las personas, qué experiencia tiene de Dios, su Padre, e ir nosotros aprendiendo de Él a base de contemplarlo muchas veces. Cuanto más trato tengamos con Jesús en la oración, más nos iremos pareciendo a Él y aprenderemos a vivir según su estilo. Este es el principal fruto y efecto de la oración: llegar a parecernos a Jesús, y vivir como Él.