

TEXTOS PARA AYUDAR A LA ORACIÓN

Página 1: Doce Ejercicios para Orar.

Página 2: Introducción a la Oración - Pablo Fontaine ss.cc.

Página 10: Variar mis modos de Orar - Guido Jonquières s.j

Página 18: Los secretos de la Oración - Fraternidades de Jerusalén.

Ver también en “Nuestro Carisma”, de este sitio web, el artículo:
“Espiritualidad ss.cc. y oración”, de Pablo Fontaine.

DOCE EJERCICIOS PARA ORAR

Te proponemos diversos ejercicios que te pueden ayudar a hacer de la oración una experiencia cotidiana. Empieza a practicarlos asiduamente. Ojalá pases por todos durante algunos días. Después, cuando la oración se hace más difícil, recuerda los que más te han ayudado y sítete de ellos.

1

Buscar un lugar tranquilo, sin ruidos. Colocarse en una posición cómoda. Relajar el cuerpo. Tratar de poner la mente en blanco. **Respirar** serena y profundamente.

2

Repetir rítmicamente con la respiración una frase evangélica que me ayude a lograr la presencia de Dios:

“Señor Jesús, ten piedad de mí”

“Señor... yo te amo” ... etc.

3

Orar con el **Evangelio**. Elijo un pasaje evangélico y reflexiono.

- *¿Qué dice Jesús?* (Reflexiono)

- *¿Qué me dice Jesús?* (Lo aplico a mi vida)

- *¿Qué le digo yo a él?* (Le hablo desde mi vida y la vida de mi pueblo)

4

Orar con los **salmos** (o himnos u otras oraciones):

Tomar un salmo, leerlo lentamente, dejar que los párrafos que más me llegaron sigan resonando en mi interior a lo largo de la oración y a lo largo del día.

5

Orar mi vida:

Presentar a Jesús con sencillez, las inquietudes, las dudas, las alegrías de mi vida. Hacerlo como quien le habla a un amigo.

6

Orar en la calle:

Salir a caminar y mirar las cosas y las personas como las miraría Jesús... Amarlas como Él las amó... Hablarle a él del obrero cansado, de los niños que juegan, de los que están apurados y no tienen tiempo para rezar, del cartel de propaganda...

Darle gracias por el aire... por la vida y dejar volar el corazón recogiendo todas las personas y las cosas para presentárselas.

7

Leer algún **libro** o la vida de algún santo.

8

Orar con algún **amigo/a**.

9

Rezar el **rosario** lentamente, haciendo tuyas las palabras del ángel a María: “Dios te salve...”

10

Hacer **silencio** corporal y mental; ponerse humildemente en su presencia.

11

Entrar en un templo (en tu comunidad o mientras andas en el centro) y **orar ante el Santísimo**. Hablar con Jesús de corazón a corazón, ofrecerte al Padre como él se ofreció, e interceder por tus hermanos, especialmente los más necesitados.

12

Orar con el **diario**: Después de leer el diario orar con aquella noticia que más me impactó, pidiendo, ofreciendo, dando gracias, alabando...

INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN

Pablo Fontaine, ss.cc.

*Texto tomado del Programa de Formación para Laicos “Fermento SS.CC.” -
Guías de Oración.*

La palabra oración nos evoca un tiempo particular en que nos apartamos de los demás y de la actividad para pensar en Dios. También nos sugiere un momento en que recitamos súplicas a Dios, solos o con otros. Y efectivamente lo que llamamos oración es algo así.

Sin embargo, para los efectos prácticos de este curso y para que ilumine la totalidad de nuestro actuar, conviene considerarla como impregnando la vida entera. Algo como el

acompañamiento musical que va siguiendo la melodía y que tiende a hacerse una sola cosa con ella.

Si la oración llega a ser la respiración de nuestro espíritu, estará siempre inundándonos de gozo, de paz, de esperanza.

Entonces los momentos precisos y expresos de oración estarán cumpliendo su finalidad: hacernos vivir en la presencia de Dios o hacer que nuestra vida sea oración. No me refiero a gracias místicas especiales, sino al fruto normal del "ejercicio" de orar.

Para esto habría que hacer este ejercicio lo mejor posible.

1. Empezar bien

No siempre se logra la forma ideal para entrar en oración a causa de los condicionamientos concretos de nuestra vida. Por ejemplo, una madre de familia numerosa tendrá dificultad para encontrar sus momentos en medio de un quehacer exigente.

Lo ideal es tener un tiempo y un lugar tranquilo. Pero sobre todo la posibilidad de aquietar el corazón, de hacer silencio exterior e interior. A este ideal nos acercamos hasta donde es posible (recuerdo un profesional que llegaba a su oficina una media hora antes del trabajo, solo para meditar la Biblia. No es común ni muy fácil).

Al ponernos en situación de orar, ¿cómo debemos hacer? Responde un autor:

"Para una auténtica oración debemos tener presente tres aspectos: Primero, si la oración es una respuesta personal a la presencia de Dios, entonces el comienzo de la oración es hacernos conscientes de dicha presencia. Simplemente reconocerla: *Sí, Padre mío, tú realmente amas la vida en mí. Amas la vida y el ser de las cosas que me circundan y de todo aquello que está al alcance de mis sentidos. Amas mis talentos y también amas el estar conmigo, etc*

"Si estoy pensando sobre Dios o sobre la vida de Cristo y lo que hizo, esto es santo, meritorio, bueno y provechoso para la oración. Pero esencialmente no es oración. La oración existe cuando "Él" se torna "Tú". Cuando hay una relación tú-yo con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, entonces tenemos genuina oración.

"El primer paso de la oración es tener conciencia de que Él está presente en mí; de que Él ama en mí la respiración y el ser, que son algo de su propia vida divina, que Él ama todas mis capacidades y, consciente de eso, puedo decir: *Sí, Dios mío, tú amas todo esto en mí.* Si en los pocos minutos de que disponemos para la oración personal, no hacemos otra cosa que tomar conciencia de que Dios ya está presente en nosotros y para nosotros, esta experiencia es en sí misma una profunda oración.

"Lo segundo. Una vez que nos damos cuenta de que Dios está presente en nosotros y de lo que hace por nosotros, la única respuesta adecuada es decir: *Gracias, Señor y Padre mío, porque amas la vida, porque participas algo de ti mismo en mí.*

"El tercer paso es una respuesta de amor: *Yo también te amo*. Cuando decimos esto a Dios, significa que antes nos hemos hecho conscientes de que Él nos ama primero. Decir: *Dios, Padre mío; Cristo, hermano mío; Dios mi Espíritu Santo, yo también los amo*, es nuestra mejor respuesta" (Azevedo, la oración en la vida).

2. Oramos con Cristo

En todo esto debe acompañarnos la convicción de que Cristo ora en nosotros al Padre. Y que el Espíritu Santo silenciosamente, sin ser notado, es el maestro interior que nos hace orar como Cristo y desde Él:

*Recibísteis un espíritu de hijos adoptivos que nos hace exclamar: ¡Abba, Padre!
(Rom 8,15)*

Nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene: mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables (Rom 8,26).

Por el impulso del Espíritu decimos: "Padre mío" y Dios nos dice sin palabras, como a Jesús: "Este es mi Hijo querido".

En la oración nos ponemos a leer y a reflexionar. Pero más que pensar mucho, lo que se nos pide es que amemos mucho. La oración debe pasar de la mente al corazón.

Y si no hay muchas palabras ni muchos pensamientos, mejor. Estaremos como niños que se sientan contentos al lado de su padre, sin decirle nada, y simplemente quieren permanecer ahí.

3. Para qué oramos

¿Cuáles podrían ser los frutos de la oración? He aquí algunos:

- Entender algo más de Dios y de mi camino hacia Él
- Entender más de mí mismo
- Experimentar su presencia en mi vida
- Hacer consciente mi dependencia radical respecto de Dios y avivar mi amistad con Él
- Amar más a mis hermanos
- Ser paulatinamente invadido por el Evangelio y transformado interiormente
- Experimentar gozo y paz.

En resumen, es la forma de vivir de acuerdo con nuestra calidad de hijos de Dios, participantes de su vida, peregrinos que avanzan hacia la vida plena.

4. Oración y vida

El centro del Evangelio no es la oración sino la caridad, el amor. Pero sin oración, esta caridad no surge sola ni se purifica.

La caridad, la que se vive cada día en las tareas ordinarias, es como el trabajo de un padre de familia. Mientras que la oración es como la expresión de afecto de ese padre por su esposa y sus hijos. Si el esposo se contenta con expresar cariño, pero no trae el pan a la casa, su amor no es eficaz ni verdadero. Y si trabaja, pero nunca expresa cariño, tampoco anda bien el hogar.

Algo así ocurre con la oración y la vida cristiana en general. Se necesita la eficacia y el signo, el trabajo y el beso, lo real y lo simbólico. Mostramos nuestro amor a Dios sirviendo a los hermanos, pero necesitamos “decirle” a Dios que lo amamos y “sentir” que es así. Sin ello el amor se cansa y no dura.

5. Desde el corazón de Cristo

Quienes hemos recibido la misión específica de *contemplar, vivir y anunciar al mundo el Amor de Dios encarnado en Jesús* (fórmula empleada por las Constituciones de la Congregación para expresar nuestra misión), quisiéramos orar desde el Corazón de Cristo, es decir, quisiéramos entrar en su interior, hacer nuestras sus opciones fundamentales y contemplar con Él y desde Él.

Quisiéramos rezar participando de su vivencia interior, comprender algo de su amor, de su abandono en las manos del Padre, de su vehemente amor al mundo, de su coraje y firmeza en la esperanza.

Quisiéramos anunciar desde ese Corazón la alegría para todos los hombres.

Todos tenemos muchos quehaceres, preocupaciones y proyectos. Nuestro afán es vivirlos desde el Corazón de Jesucristo, como los vivió su Madre que lo amo, lo comprendió y lo siguió a su vez con Corazón materno.

Entonces nuestra oración brotará del corazón y su influjo llegará al corazón de los hermanos.

6. Dios y los hermanos

Es importante que nuestra oración no viva de ilusión. Esto ocurre cuando nuestra relación con lo religioso se vive como una sección aparte sin contacto con los hermanos.

Dios se ha hecho hombre y se ha fundido estrechamente con el pobre, e marginado, el enfermo y el despreciado. Por lo mismo, las vías de acceso a Dios son las vías de acceso al hombre. El que se comunica con su hermano se comunica con Dios, y el que no se comunica con su hermano está incomunicado con Dios:

Si uno no ama a su hermano a quien ve, tampoco puede amar a Dios a quien no ve (1 Juan 4, 20).

“Dios se identifica tanto con el hermano que cuando no le di de comer a un hambriento, no le di de comer a Él. Cuando no ofrecí un vaso de agua a un hermano, dejé con sed a Jesucristo. Cuando, en cambio, ofrecí alojamiento a un viajero necesitado, lo recibí en mi casa...”

“Si odio a mis hermanos, odio a Dios. Si tengo miedo a la gente, le tengo miedo a Dios. Si no tengo amigos, tampoco Dios es mi amigo. Si atropello a la gente, al mismo tiempo atropello a Dios. Cuando no escucho a mis hermanos o no caigo en la cuenta de que sufren, no escucho al Señor y no tengo sensibilidad para lo divino, etc....

“La capacidad de asumir el proceso histórico de la marcha de una familia, de una asociación, de un país, de la humanidad entera, es indicio de la comunicación con Dios... Comunicarse con Él significa compartir con Él su preocupación, y sentir a la humanidad como nuestra.

“Nuestra relación con Dios se refleja también en nuestra relación con la naturaleza. La capacidad de sentir la naturaleza, de admirarla, de gozar con una flor, del aire libre, de tolerar su dureza, de aceptar nuestro cuerpo; son otros aspectos de nuestra comunicación con Dios.

“En el fondo es muy comprensible y humano que nuestra relación con el Señor pase por todo lo humano. Dios nos ha creado y nos puso en este mundo... Toda no aceptación de la vida es, en última instancia, una no-aceptación de Dios. Si queremos hacer oración, si queremos comunicarnos con Él, hay que tener conciencia de lo que pensamos de Él. Sin eso nuestra relación con Él es una relación ficticia e irreal” (Jalics, Aprendiendo a orar).

FORMAS DE ORAR

Cada uno debe encontrar la forma de orar que más se adapte a su situación y sensibilidad personal.

Con este objeto indico algunos métodos. Tal vez combinándolos y variándolos, se encuentre el que más conviene.

Los métodos para orar son sólo ayudas y a veces no necesarios. No se les debe descartar por principio, pues necesitamos una disciplina mínima para entrar en la oración, pero tampoco debemos esclavizarnos a ellos.

1. La oración vocal

Mencionemos primeramente las oraciones vocales con su formulación preestablecida. Su contenido a veces es muy rico. Es el caso de los salmos, el Padre Nuestro, resumen concentrado de todo el Evangelio, que podemos reducir a dos ideas centrales para que iluminen nuestro día: PADRE - VENGA TU REINO.

También el Ave María, anuncio del gozo evangélico a María, a Israel, a toda la Iglesia.

La oración llamada de San Francisco: "Haced de mí un instrumento de vuestra paz". La de Charles de Foucauld: "Padre mío, me abandono a ti".

Hay buenas oraciones en los libros "Oren y celebren" de Anita Goossens, "El camino con Jesús" de Gerardo Joannon y "Mi oración joven" de Cristián Precht.

Debemos evitar la rutina y la recitación mecánica como un rito. Las fórmulas que allí aparecen deben tocar nuestro corazón. No es necesario que atendamos a todas las palabras de

esas oraciones ni que hagamos nuestros todos sus sentimientos, pero que por lo menos algo de lo que recitamos repercuta en nuestro interior. Sin eso no hay oración alguna.

Tal vez estas oraciones puedan servirnos para un contacto rápido con el Señor en ciertos momentos del día.

Me permito proponerte la recitación de UN SALMO CADA DÍA, ya sea en la mañana antes de comenzar la actividad ya sea en la noche antes de dormir. Habría que hacerlo con calma, tranquilizando la mente y el corazón, buscando pedir con humildad o alabar al Señor desde el fondo del alma. No hacerlo para despachar la receta.

Sugiero los siguientes salmos principalmente. Se puede pensar en muchos otros o en todos naturalmente. Pero me imagino que éstos pueden ser particularmente aptos para decirlos con Jesús. Recordar que un día él mismo aprendió los salmos y los rezó en la sinagoga, que también los rezó su madre, piadosa mujer de Nazaret. Desde esos corazones los decimos nosotros:

Se señalan aquí algunos salmos dentro de los primeros 40, dejando de lado otros que son más largos o que tienen alguna complicación especial de comprensión. Por supuesto se podría continuar seleccionando el resto del salterio. Puedes hacerlo tú mismo. Usar preferentemente aquellos que expresan súplicas y que no sean muy largos: 1,3,4,5,6,10,11,12,13,15,16,17,22,23,25,27,28,30,31,36,38,40.

Mi consejo es entonces rezar UN solo salmo diario, poniendo el alma en él y tomando conciencia de que lo dices desde el corazón de Cristo. Habla Jesús en su pasión, o habla el Resucitado, o también le hablamos a él.

2. Meditación bíblica

Expongo aquí lo que lo que los monjes en la Edad Media llamaron "lectio divina", forma de oración que tiene una larga historia en la vida religiosa. Contiene habitualmente tres pasos, señalados con las palabras latinas: lectio, meditatio, oratio. A veces se habla de un cuarto paso o contemplatio.

1.- Lectio. Consiste en la lectura reposada de un pasaje de la Biblia, hecho con la convicción de fondo que allí me habla el Señor, que más allá de esa palabra inspirada está la presencia y voluntad amorosa del Verbo que quiere iluminarme.

En esta etapa, conviene leer varias veces el texto, darse el tiempo y los medios para llegar a su mejor comprensión, por ejemplo, revisando las notas de mi Biblia que procuran aclarar su sentido.

2.- Meditatio. Ahora me pongo a reflexionar sobre lo que este texto puede *decirme a mí*; antes, en la fase anterior buscaba lo que el texto decía en sí, independiente de mi situación particular.

Puede ser útil para esto, hacer dos preguntas: ¿qué buena noticia me traen estas palabras? O dicho en forma más personalizada: ¿qué mensaje de salvación, de gozo, de paz, me traes en este trozo, Señor?

La otra pregunta sería: ¿Qué me pides, qué me exiges en este pasaje? ¿Qué quieres, Señor, que yo haga?

Debemos detenernos un buen tiempo en el texto, respondiendo dichas preguntas y procurando mirar en profundidad el sentido de esas palabras para mi situación.

Ojalá pueda compenetrarme de la experiencia espiritual que está en la base del texto. En definitiva es Jesús el que me habla allí. Esta meditación es una forma de unirme a su corazón.

Empapado por el mensaje del texto y ayudado por el Espíritu Santo, estaré en situación de pasar a la tercera fase.

3.- Oratio. Las mismas palabras que he meditado deben convertirse en súplica y acción de gracias. Debo pedir insistentemente que se realice en mí lo que dice el texto o que se aparte de mí cuando sea contra la voluntad del Señor.

Finalmente corresponde que me quede silencioso, puesto a la escucha del Señor, sin pretender nuevas ideas, simplemente contemplando, simplemente amando. Es lo que algunos llaman **contemplatio** como una cuarta parte de la lectio divina.

Es posible que el Señor me quiera regalar un momento de gozo y paz. Es posible también que no haya nada de eso, y deba pasar momentos de mucha sequedad y oscuridad. También son momentos ricos en contenido. Ahí nos purificamos y nos preparamos para un diálogo más hondo en la pura fe.

3. Meditación ignaciana

Consiste en escoger una escena de la vida de Cristo y revivirla tomando parte en ella como si ocurriese en el momento presente y tú participases en ese acontecimiento.

Tomemos por ejemplo una escena del Evangelio de San Juan:

"Después de esto, hubo una fiesta de los judíos y Jesús subió a Jerusalén, junto a la Puerta de las Ovejas, a una piscina que se llama en Hebreo Bezatá con cinco pórticos. En ellos yacía una multitud de enfermos, ciegos, cojos, parálíticos, esperando la agitación del agua. Porque el ángel del Señor bajaba de tiempo en tiempo a la piscina y agitaba el agua; y el primero que se metía después de la agitación del agua quedaba curado de cualquier mal que tuviese. Había allí un hombre que llevaba treinta y ocho años enfermo. Jesús, viéndole tendido y sabiendo que llevaba ya mucho tiempo, le dice: "¿quieres curarte?". Le responde el enfermo: ¡Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se agita en agua; y mientras yo voy, otro baja antes que yo! Jesús le dice: "Levántate, toma tu camilla y ándate". Y al instante el hombre quedó curado, tomó su camilla y se puso a andar".

Pacifícate interiormente como preparación a la oración. Ahora imagina la piscina llamada Bezatá... los cinco pórticos... los alrededores... Toma el tiempo necesario para imaginar la puesta en escena lo más vivamente que puedas, imagínate a ti mismo viendo el lugar... ¿qué clase de lugar es? ¿limpio o sucio? ¿grande o pequeño?.. Observa su arquitectura... Nota el clima...

Una vez preparada la composición, haz que toda la escena se llene de vida: contempla las personas que están junto a la piscina... ¿Hay muchas personas?.. ¿Qué clase de gente es?.. ¿Cómo van vestidas?¿qué hacen? ¿qué dicen?..

No basta que observes la escena desde fuera como si se tratase de una película... Es necesario que participes en ella... ¿Qué haces tú dentro de la escena?.. ¿Por qué has venido a este lugar? ¿qué sientes cuando lo contemplas y ves a tantas personas? ¿hablas con alguien? ¿con quién?..

Fíjate ahora en el enfermo de quien habla el Evangelio... ¿Dónde se halla situado entre la multitud?.. ¿Cómo va vestido? ¿qué le dices? ¿qué le preguntas? ¿qué te responde? ¿qué sentimientos tienes cuando hablas con él?

Cuando estás hablando con el enfermo, observa con el rabillo del ojo que Jesús ha entrado al lugar... Mira sus acciones y movimientos... ¿A dónde se dirige? ¿cuáles crees tú que son sus sentimientos?

Camina hacia ti y el hombre enfermo... ¿Qué sientes? Te retiras cuando comprendes que va a hablar con el enfermo... ¿Qué le dice? Escucha con atención el diálogo completo... Detente especialmente en la pregunta de Jesús: ¿quieres curarte?.. Presta ahora atención a la orden de Jesús cuando dice al enfermo que se levante y ande... La primera reacción del enfermo... su intento de levantarse... ¡el milagro!.. Observa su reacción, la de Jesús, la tuya...

Ahora Jesús se vuelve a ti... Entra en conversación contigo... Háblale del milagro que acaba de realizarse. ¿Sufres de alguna enfermedad? ¿física, emocional, espiritual?.. Habla de ella con Jesús... Él te dice: ¿quieres curarte? ¿Te das cuenta de lo que significa realmente pedir que te cure? ¿Estás dispuesto a cargar con todas las consecuencias que derivan de una curación?.. Acabas de llegar a un momento de gracia... ¿Tienes fe en que Jesús puede curarte?.. Escucha las palabras que él pronuncia sobre ti... ¿Estás cierto de que esas palabras tendrán un efecto sobre ti?.. Pasa un rato de oración sosegada en compañía de Jesús.

No te desanimes si los primeros intentos de este tipo de contemplación no son coronados por el éxito. Sin duda, tendrás mejores resultados en veces sucesivas. Es verdad que hay en ello mucho de artificial. Pero es una forma de emplear la imaginación para unirse a Jesús y entrar en su Corazón. Lo haremos con espíritu de niños y mucha simplicidad, pero para muchos santos ha sido el camino para llegar a una verdad más honda.

4. Un grito espontáneo

A veces convendrá que dejando de lado todo método sistemático, le hablamos al Señor con el fondo del alma, expresando lo que básicamente nos preocupa en ese momento. Aunque sea hacerle reproches al mismo Señor como lo vemos a veces en los profetas de la Biblia. Los mismos salmos suelen ser un grito que brota espontáneo del corazón.

Dice Roger Schutz, el prior de Taizé:

"Para mí la oración es ante todo, una espera. Es permitir que crezca en nosotros, día tras día, el grito del Apocalipsis: "Ven, Señor". ¡Ven a los hombres! ¡Ven a todos nosotros! ¡Ven a mí! La oración no es un privilegio de unos pocos. Esperar a Cristo es una actitud accesible a todos, niños y viejos.

Hay cosas que hacemos por Cristo. Esas cosas se convierten en oración. Por ejemplo, el perdón, la reconciliación, la lucha que libramos para mantener la fidelidad conyugal. Esos signos y tantos otros que hacemos cada día, son una

forma de hablar a Cristo, una oración. Realizados por Cristo, le expresan nuestro amor”.

VARIAR MIS MODOS DE ORAR

Guido Jonquiéres, s.j.

Texto tomado de los Cuadernos de Espiritualidad N° 102 (1997): “Del Rezo a la Oración”. Centro de Espiritualidad Ignaciana, pp. 28-38.

La oración de la Iglesia es muy variada. La propia tuya puede ser igual. Te conviene aprender a variarla, sea con rezos diversos, sea con tus palabras personales.

Una observación acerca de la oración personal:

- puedes pronunciarla con los labios. Entonces se llama oración **vocal**.
- puedes pronunciarla con palabras interiores, sin mover los labios (como cuando piensas en algo sin decirlo en voz alta). Entonces se llama oración **mental**.

Te voy a proponer ahora varias formas de oración vocal o mental, todas aprovechables. **Lo que importa** no es cambiar por cambiar, ni saber cómo se llama tal o cual forma de oración, sino que hagas oración: **que hables tú confiadamente con tu Señor, acudiendo a algún recurso que te ayude.**

Desde luego, ten presente que **para comenzar** cualquier oración, vocal o mental, tienes que disponerte, como has empezado a aprenderlo ya. Para eso, no temas repetir siempre lo mismo, mientras te sea útil, por ejemplo:

- Busca un lugar y una postura que te ayude.
- Relájate, tranquilízate (¡pero no hasta dormirte!).
- Olvídate de los ruidos en tu entorno: si te fijas un ratito en ellos, después no te molestan más.
- Cierra los ojos o fíjalos en un solo punto (en la pared del frente, en el piso, o en una imagen del Señor).
- Toma conciencia de la presencia amorosa del Señor.
- Date cuenta si algún rencor contra alguien te separa de Él. En este caso, prepara tu corazón a la reconciliación.
- Pídele a Dios que te ayude con su Santo Espíritu.

Oración de petición

Todos los que rezan saben pedirle a Dios o a la Virgen. Tú también. Sólo debes recordar aquí lo que dice el apóstol Santiago: “Ustedes no consiguen lo que quieren... porque lo piden mal, pues lo quieren para gastarlo en sus placeres”.

No pidas, pues, para satisfacer un capricho, un antojo, un gusto sin importancia, sino

- para poder vivir como un verdadero hijo (o hija) de Dios, contento/a en su presencia;
- para que todos juntos podamos vivir como hermanos, hijos del mismo Padre: en la paz, la solidaridad, el amor limpio y sincero.

Recuerda qué simples e importantes son las peticiones de la segunda parte del padrenuestro. Inspírate en ellas.

Pide también el Espíritu Santo para ti y para todos.

Ruega por el mundo entero, en especial por

los que sufren por enfermedad o injusticia,
los que mueren,
los que están demasiado solos,
los que están desunidos,
los que han fracasado en algo importante,
los que le tienen miedo al mañana,
los que desesperan,
los que echan a perder su vida,
los que están tristes,
los que hacen daño,
los que pueden hacer mucho bien,
los que desempeñan grandes responsabilidades...

Claro que también puedes pedir la salud, el éxito en tu estudio o tu trabajo, un buen tiempo, la lluvia necesaria, buenas cosechas, una buena salud. Pero date cuenta que no es eso lo más importante.

Si quieres, ahora mismo, haz una buena y generosa oración de petición.

Oración de gratitud o acción de gracias

A lo mejor, has sido muy pedigüeño en tus rezos hasta ahora. Y no es bonito ser mal agradecido. Sea como sea, te propongo acostumbrarte a dar gracias a menudo,

- por todo lo bueno que has recibido,
- por todo lo bueno que has visto en torno a ti, o en el diario o en la tele,
- por todo lo que va mejorando en Chile y el mundo,
- por todo lo bueno que has hecho tú,
- por lo hermosa que es la naturaleza,
- por tus padres, tu pareja, tus hijos...
- por los amigos, los que te formaron, los que te ayudaron a crecer...

Si tienes una Biblia a mano, puedes encontrar oraciones de acción de gracias en los Salmos 103, 136, 138 (enumeración hebrea). Algunas expresiones te resultarán añejas o ajenas, pero las puedes reemplazar con hechos y palabras de hoy e inspirarte para hacer tú oraciones parecidas, como lo hizo la Virgen María en el Magnificat (EV. de Lucas 1,46-55).

Un buen momento para este tipo de oración es la noche, antes de acostarte. Esta noche, o ahora mismo, haz una oración de gratitud.

Oración de alabanza

Alabar a Dios es como decirle: ¡felicitaciones!

Pues, diles tú, con estas u otras palabras:

Te alabo

- porque eres Dios, grande y bueno,
- porque eres un Padre admirable,
- porque se te ocurrió crearnos,
- porque te hiciste tan cercano en Jesucristo,
- porque tu Espíritu Santo ha inspirado tantas buenas iniciativas a tantos santos,
- y por tantas cosas de mi vida que, tal vez, tú y yo somos los únicos en conocer...

En la Biblia encontrarás notables alabanzas en los tres últimos Salmos (148 a 150) y en el libro de Daniel 3,52-90. Úsalas o inspírate para hacer otras alabanzas, actuales y más tuyas.

Oración de ofrecimiento

Porque Dios es Dios, es bueno que pongamos en sus manos y a su disposición todo lo que tenemos y todo lo que somos.

San Ignacio enseñaba a hacerlo así:

*Toma, Señor, y recibe
toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad,
todo lo que tengo y poseo.
Tú me lo diste, a Ti, Señor, lo torno;
todo es tuyo,
dispón a tu entera voluntad.
Dame tu amor y tu gracia
que ésta me basta.*

Santa Angela Merici lo decía con otras palabras:

*Te ruego, Señor,
que aceptes mi libre voluntad,
todo mi querer,
que por sí mismos,
por estar contaminados por el pecado,
no saben discernir el bien del mal.*

*Por eso, recibe, oh Señor,
todo mi pensar, palabras y obras,
en fin, todo lo mío,
las cosas interiores y exteriores.
Todo lo ofrezco a los pies de tu divina Majestad,
rogando que Tú te dignes recibirlo,
aunque sea yo tan indigna.*

Y tú, ahora, ¿cómo lo dirías? ¿con esas palabras tan subidas o con otras más simples? Inténtalo. Será de tu parte un gran y bello **acto de fe**. Y lo podrás repetir cada vez que te haga bien.

Oración de confianza

Si la oración de ofrecimiento te resulta difícil, puedes hacer al menos alguna oración de confianza en Dios Padre, en Jesucristo, en la Virgen María. Normalmente tendrán que ser muy personales: ¡no puedes pedir prestada la confianza de los demás en vez de sacar la tuya!

Pero, si te ayuda, puedes recordar la invocación:

Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío.

La puedes modernizar:

Corazón santo de Jesús, en Ti confío.

O bien:

Señor Jesús, por el amor de tu corazón, en Ti confío.

También te puedes inspirar en algún canto conocido, como:

*Siempre confío en mi Dios,
siempre confío en mi Dios.
Él me conduce, no temo.
Me acompaña al caminar...*

O bien:

*Si el sol llegara a oscurecer y no brille más,
yo igual confío en el Señor, que no va a fallar.*

Igualmente, pueden estimularte las palabras que Santa Teresa de Jesús se repetía a sí misma en las dificultades:

*Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa.*

*Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene,
nada le falta.
Sólo Dios basta.*

O bien la oración a la Virgen, atribuida a S. Bernardo:

*Acuérdate, dulce Virgen María,
que nunca se ha oído decir
que hayas abandonado
a quienes han recurrido a tu protección,
implorando tu asistencia
o pedido tu intercesión.
Animado con esta confianza,
Virgen de las vírgenes,
Madre mía, vengo a ti
y gimiendo bajo el peso de mis pecados,
me postro a tus pies.
Madre del Verbo encarnado,
no desprecies mis oraciones,
antes bien, escúchalas favorablemente
y dignate acceder a ellas.*

Oración de deseo

Cuando no estás en condiciones de hacer grandes cosas, por ejemplo por estar enfermo/a, o por verte limitado/a por las circunstancias, ¿quién te quita el seguir soñando y deseando el bien? Díselo al Señor y será una bonita oración de deseo.

La más conocida, la más simple y la más perfecta es la primera parte del Padrenuestro.

Pero para estimularte a hacer alguna con tus propios deseos y palabras, aquí van dos ejemplos más:

La primera de San Antonio María Claret:

*Señor y Padre mío,
que te conozca y te haga conocer;
que te ame y te haga amar;
que te sirva y te haga servir;
que te alabe y te haga alabar
por todas las creaturas.*

La segunda es del bienaventurado Pedro Fabro:

*¡Oh Jesucristo!
Tu muerte sea mi vida
y en tu muerte sepa yo hallar la vida mía;
sean tus trabajos mi descanso,
tu debilidad humana mi fortaleza,
tu confusión mi gloria,
tu pasión mis delicias,
tu tristeza mi gozo;
en tu humillación esté mi exaltación,
y en suma, en tus males mis bienes todos.
Pues Tú, Señor mío,
reparaste mi vida que a la muerte tendía sin remedio,
y destruiste la muerte
que parecía iba a durar para siempre
y no ser jamás desatada.*

Ahora puedes usar alguna de estas oraciones como rezo, pero mejor será si logras decir al Señor **tus mejores deseos**. Y volver a hacerlo cada vez que tengas ganas.

Oración de contrición, arrepentimiento, etc.

Nadie vive sin caer en alguna falta. Pero es importante que reacciones y no te dejes arrastrar por la pendiente del mal.

En estos momentos, caben varias formas de oración:

- una, de confesión de tus pecados, como el “Yo pecador” (“Yo confieso...”).
- otra, de arrepentimiento o contrición -que no es lo mismo que el remordimiento. Este te queda adentro sin provecho. En vez de rumiar **tu** maldad, vuélvete hacia Dios y dile a **El** tu pena y tu vergüenza de haberlo ofendido a **El** que es tan bueno.
- otra, para pedir el perdón de Dios, con decisión de no volver a cometer la misma falta si fue grave, o con deseo de ir enmendándote si se trata de alguna debilidad de tu carácter.
- otra, para pedirle a Dios ser liberado de tus vicios o malas costumbres o, mejor aún, para aborrecerlos tú y darles la espalda.
- finalmente una, para pedir la reconciliación con Dios, contigo mismo y con los demás.

Ahora bien, muchas veces, mezclamos esos varios aspectos en una sola oración y está bien así. Pero, para facilitarte la cosa, si no estás muy acostumbrado, he aquí algunos ejemplos:

- arrepentimiento:

*Dios mío, me arrepiento de todo corazón
de todo el mal que hice y del bien que he dejado de hacer,
porque pecando te ofendí a Ti que eres el sumo Bien*

y mereces ser amado sobre todas las cosas.

- petición de perdón:

*Recuerda, Señor,
que tu ternura y tu misericordia son eternas;
no te acuerdes de mis pecados y maldades,
acuérdate de mí con misericordia,
por tu bondad, Señor.*

- petición de reconciliación:

*Señor Jesucristo,
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo,
dignate reconciliarme con tu Padre,
por la gracia del Espíritu Santo.
Purifícame en tu sangre de todo pecado
y hazme renacer a una vida nueva
para alabanza de tu gloria.*

- propósito de enmienda:

** después de una falta grave:
Propongo firmemente con tu gracia
hacer penitencia, no pecar en adelante
y evitar las ocasiones de pecado.*

** ante mi debilidad:*

*Señor Jesús,
que quisiste ser llamado
el amigo de los pecadores,
por el misterio de tu muerte y resurrección
l'brame de mis pecados,
afianza en mí tu paz,
para que pueda producir frutos
de verdad, justicia y caridad.*

- deseo de aborrecer mis faltas:

*Padre Santo,
por la intercesión de tu Hijo Jesús
y de la Virgen María,
te pido la triple gracia de
- conocer íntimamente mis pecados,
para aborrecerlos;
- sentir el desorden habitual*

*de mis pensamientos y deseos,
para que aborreciendo este desorden,
me enmiende y ordene en adelante;
- y conocer claramente
lo que es contrario a Cristo
y apreciado en el mundo,
para que aborreciendo esos falsos valores,
me aparte de ellos.*

No te olvides que, si bien estas oraciones te pueden ayudar, estás tratando de aprender a hacer **tus propias oraciones**, sin tanta fórmula escrita, con tus propias palabras, **a partir de tu propia experiencia**.

Oración de preparación a lo que viene

Para eso, más que usar fórmulas, lo que conviene es prever lo que puedes prever y hablar de ello con tu Señor

- para acercarte confiadamente al día que comienza,
- para pedir el valor de asumir lo pesado, lo rutinario,
- para disponerte a celebrar un día o un momento festivo,
- para prepararte a hacer frente a un encuentro difícil...

Y si no sabes lo que va a pasar y eres bastante valiente, puedes decir algo así:

*Señor, como Tú quieras,
cuando Tú quieras,
todo lo que Tú quieras,
porque lo quieres.*

Nota: existe una fórmula de oración parecida a la anterior pero más completa que suele ayudar mucho a crecer, no sólo en la oración sino en la vida cristiana. Se hace más bien en la noche, pero puede ser en otro momento favorable del día. Es una **pausa**, en un momento tranquilo, que te permite juntar varias de las maneras de orar que ya has aprendido:

- Ponte en la presencia del Señor.
- Pídele la gracia de ver claro en tu día.
- Dale gracias por lo que acabas de vivir hoy.
- Repasa lo que no ha estado bien en este día.
- Pide perdón por eso.
- Prepárate con el Señor para el día de viene.

LOS SECRETOS DE LA ORACIÓN

Fraternidades de Jerusalén

Texto tomado del libro: "Un Camino Monástico en la Ciudad", pp. 33-36, Libro de Vida de las Fraternidades de Jerusalén, nacidas en Francia a partir de 1974.

Para incorporarte a Cristo, ora: no eres ya tú quien vives, es Cristo el que vive en ti. Poco a poco te encontrarás iluminado, lavado, purificado, construido, gozoso, vivificado. Te encontrarás divinizado. Para penetrar con la totalidad de tu ser en toda la plenitud de Dios. Ya no esperas más que contemplar su gloria.

En el camino de este combate y de esta gloria, tendrás que aprender todos los secretos de la oración:

Reza como un pobre. Eres frágil, inconstante, distraído, radicalmente incapaz de alcanzar a Dios y de acogerle. Eres pecador delante del Dios tres veces santo. Acepta tu pobreza, sabiendo que Jesús ha bendecido la plegaria del humilde publicano. La oración del pobre sube hasta los oídos de Dios.

Reza como un niño. Queridos, ahora somos hijos de Dios. No entrarás en su reino si no llegas a hacerte como un niño pequeño. No alcanzarás el cielo más que creyendo en él con toda tu fe de niño. Deja, pues, que llegue a ti el canto de los labios de los niños, de los más pequeños. Hijo de Dios, conducido por el Espíritu de Dios, tendrás parte en la santa libertad de los hijos de Dios.

Reza en el nombre de Jesús. Sé hijo en el Hijo y el Padre no podrá negarte nada. Quizás hasta ahora no has pedido nada en su nombre. Pide y recibirás y tu alegría será completa. Todo lo que pidas en su nombre, Jesús lo hará; y el Padre te lo concederá. Todo es posible para el que cree y todavía más para el que ama, ya que entonces está acogiendo en sí la omnipotencia de la Trinidad. Si amas y crees verdaderamente, por tu plegaria en el nombre de Jesús, podrás alcanzarlo todo.

Reza en el Espíritu Santo. Ya que el Espíritu de Dios habita en ti, has recibido el Espíritu de hijo adoptivo que te hace clamar: ABBA, Padre, déjale venir hasta ti, a lo hondo de tu pobreza, déjale que él mismo interceda por ti con gemidos inefables. Por la oración, hazte dócil a quien te revelará la verdad completa y te colmará de todos tus frutos. Y como el Espíritu es tu vida, que el Espíritu, orando en ti, te haga también actuar.

Reza con una gran confianza. Tu plegaria, ante el corazón de Dios, es mucho más poderosa de lo que tú te imaginas. La oración ferviente del justo tiene un gran poder. Jesucristo te lo dice: Todo lo que tú pidas en la oración, cree que ya lo has recibido y lo conseguirás.

Reza con perseverancia. Con el gozo de la esperanza, constante en la prueba, persevera en la oración. Que ella te mantenga sin descanso en la acción de gracias, y tu perseverancia, aunque se haga inoportuna, será atendida: gracias a tu insistencia, Dios se levantará y te dará todo lo que necesitas.

Reza con coraje, pues no te faltarán nunca los obstáculos, desde el diablo, enemigo encarnizado de tu oración, que, como león rugiente, ronda buscando a quien devorar, hasta las múltiples solicitudes del exterior y de tu pereza innata. Acuérdate de la promesa del profeta: “Ánimo, hijos míos, rezad a Dios para que os libre de la violencia y del poder enemigo”. Al final del esfuerzo, encontrará la paz.

Intensifica la oración *en los momentos importantes*, a la hora de tomar decisiones, en las dificultades, en las tentaciones, ante situaciones de recíproca incompreensión, como lo hizo el mismo Jesús. Manténte, pues, vigilante, y ora en todo momento para tener la fuerza de escapar de todo lo que te va a venir y para poder mostrarte firme en la presencia del hijo del hombre.

Reza con sobriedad y sencillez. Orar es estar juntos, corazón a corazón, Dios y tú, y no hacen falta ni grandes ideas ni muchas palabras. La oración debe conducirte poco a poco a la pura escucha del único que tiene palabras de vida eterna.

Reza en secreto. Solamente cuenta para ti la densidad de la presencia de Dios, que irá aumentando con tu oración personal en soledad. Cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre que está allí, en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

Reza con tus hermanos, pues sabes que allí donde dos o tres están reunidos en su nombres, Jesús está en medio de ellos y que además el Espíritu acompaña especialmente la oración compartida. ¡Le gusta tanto al padre escuchar la plegaria común de los hermanos, reunidos en torno al Hijo único!

Me queda por decirte que intentes *permanecer en oración constante*, sin interrupción, colocando sin cesar al Señor delante de ti, como el salmista, y, como el sabio, meditando sin parar los mandatos del Señor. Permanece siempre alegre, ora constantemente, da gracias en toda circunstancia. Esto es lo que Dios quiere de ti, en Cristo Jesús.

“Venerar y honrar a aquel que, según tu fe, es la Palabra, y por él al Padre, éste es tu deber. Y no sólo en determinados momentos, como hacen otros, sino continuamente, durante toda tu vida y de todas las maneras. La oración es una conversación íntima con Dios y él escucha constantemente esta voz interior. La persona verdaderamente espiritual ora durante toda su vida, pues es para ella un esfuerzo de unión con Dios, y rechaza todo lo que es inútil porque alcanzó ya aquel estado donde, de alguna manera, se ha recibido la perfección, que consiste en obrar por amor. Toda su vida es ya una liturgia sagrada” (San Celemente de Alejandría, Stromata, VII, 7.)

“Cuando todo lo que ames, todo lo que desees, todo por lo que te esfuerces, todo lo que busques, todo lo que pienses, todo lo que vivas y todo lo que hables, todo lo que respires no sea sino Dios, cuando la unidad actual del Padre con el Hijo y del Hijo con el Padre haya pasado a tu alma, a tu corazón” (San Juan Casiano, Conferencias, X, 6, 7.), conocerás entonces la alegría sin par de la oración continua y vivirás la verdadera vida.