



# DIFICULTADES PARA ORAR

Pere Borràs, sj.

## **1. ¿Por qué nos cuesta orar?**

1. Del contexto sociocultural
2. De nuestro ritmo y estilo de vida
3. De nuestra imagen de Dios
4. De una vida cristiana "a mínimos"
5. Falta de métodos para orar
6. ¿La oración de petición?

## **2. ¿Qué actitudes debemos cultivar para poder orar?**

1. Aceptar la vida
2. Reconocer la Presencia
3. Ir tomando decisiones
4. Hacer "adiciones"
5. Vivir desde la comunidad cristiana
6. Vivir desde una vida unificada
7. Orar es mirar y escucha

## **3. Diversos modos de orar**

1. Ofrecer el día
2. Mirada a la realidad durante el día
3. Mirada al cielo
4. Presencia de símbolos
5. Oración sobre la vida
6. Oraciones hechas
7. Situarse delante de Dios
8. Lecturas
9. Música
10. Escribir
11. Lectura meditada de los textos de la liturgia
12. Las celebraciones litúrgicas
13. Orar antes y después de acontecimientos

## **1. ¿POR QUÉ NOS CUESTA ORAR?**

Todos experimentamos dificultades para orar. Estas dificultades tienen diversas causas: sociedad secularizada y técnica, nuestra percepción de Dios o simplemente las limitaciones humanas. Orar es a la vez fácil porque es Dios que tiene la iniciativa y se trata simplemente de ponernos en sus manos pero es a la vez difícil porque estamos excesivamente centrados en nosotros mismos y ello nos impide abrirnos a Dios y a los demás.

A veces pensamos que la vida en la ciudad con sus ruidos, sus preocupaciones y prisas no es un lugar apropiado para levantar nuestra mirada al Señor. Sin embargo la ciudad, sus gentes, sus gozos y sus esperanzas nos pueden acercar al corazón de un Dios que vive en ella.

La oración forma parte esencial de nuestra vida cristiana, pero en nuestra vida cotidiana nos cuesta orar. A veces es por falta de tiempo o bien por poca motivación real y el no poder orar nos desanima. En la práctica vivimos nuestra oración como una asignatura pendiente. Vamos a intentar afrontar en estas páginas este problema. En primer lugar veremos de dónde pueden nacer las dificultades, a continuación describiremos aquellas actitudes que hacen posible la vida de oración y finalmente presentaremos algunas formas prácticas para poder orar en la vida ordinaria. Y todo ello desde el realismo de que vivimos en un mundo acelerado, ruidoso y secular.

Empezamos diciendo que creemos que la oración es lugar y tiempo de encuentro con el Señor. Así lo hemos experimentado y así lo experimentamos. Desde esta convicción constatamos condicionamientos y dificultades de muchos tipos. Pero, a pesar de todo, seguimos creyendo que la oración es encuentro y relación con el Dios vivo que se acerca amorosamente a nuestra vida, que abre una brecha en nuestro corazón y que lo va transformando.

La ciudad con sus humos, su tráfico, sus tensiones, su progreso técnico, su masificación y sus gentes es lugar para orar. En ella se vive la relación humana juntamente a la aridez y la lucha, el bullicio y el desierto. Es lugar de encuentro con los demás que los percibimos como amigos y, a veces, como competidores. Desde nuestra fe podemos hablar de hermano o hermana a las personas que nos encontramos en nuestro camino, a nuestros vecinos o compañeros de trabajo. También a las cosas que manejamos en nuestra vida ordinaria podemos llamarlas: hermana agenda, hermano teléfono, hermano autobús, hermana calle, hermano ordenador porque son criaturas al servicio del hombre. La ciudad puede ser un lugar de revelación o por el contrario ser un lugar de opacidad de Dios y de la persona. Todo ello depende de nuestra mirada creyente. Pero creemos que en el entramado de relaciones el Espíritu de Dios está presente en las personas y en los acontecimientos, inspira nuestro camino y nos muestra el rostro vivo de Jesús.

Empezaremos reflexionando sobre cuáles son algunas de las causas que hacen que encontremos dificultades en nuestra oración y en general en nuestra relación con Dios.

## **1. Del contexto sociocultural**

Vivimos en una sociedad secularizada donde Dios no es ni evidente ni relevante. Tampoco se percibe como la causa ni la consecuencia de nada de lo que ocurre, aunque nuestra historia venga de un mundo en donde la referencia a Dios era clara. Hoy, sin embargo, vemos como las realidades humanas y sociales se organizan independientemente de Dios y se valora en gran medida la técnica, la eficacia y el consumo. También observamos nuevas espiritualidades que, a veces, resultan muy desconocidas para nosotros y no sabemos vincularlas a lo que llamamos trascendencia aunque a algunas personas les abren nuevos caminos de relación con Dios.

Y cuando nos relacionarnos con nuestros amigos no creyentes vivimos con dificultad nuestra expresión religiosa. Nos sentimos diferentes, anticuados, y no nos parece prudente decir aquello que llevamos dentro por miedo a no ser comprendidos. Vivimos en nuestra tierra como en tierra extraña, donde nos parece oír de nuestros contemporáneos la pregunta "¿dónde está tu Dios"? Debemos orar en un mundo donde la fe no es plausible. Esta ausencia de Dios, a veces, se nos contagia y vivimos como "si Dios no existiera".

Es el mundo en el que nos ha tocado vivir: lugar de nuevas presencias que aparece ante nosotros como un reto apasionante de búsqueda y de purificación. Desde él debemos y podemos decir que creemos en Jesús resucitado. Orar no es, por lo tanto, colocarse fuera de nuestro mundo real, sino en medio de él. Nuestra aproximación a la realidad, desde los ojos de la fe, nos acerca al mismo Dios que "trabaja en sus criaturas" en el hoy de nuestra vida. No podemos olvidar que el presente es un tiempo de gracia y de contacto con Aquel que nos habla y que quiere entrar en relación con nosotros.

El contexto en el que vivimos, ciudadano y secular, nos recuerda que el cristianismo nació y se desarrolló en un ambiente indiferente y a veces hostil.

Y que muchas comunidades cristianas crecieron en ciudades prósperas económica y culturalmente como Antioquía, Corinto, o Roma.

## **2. De nuestro ritmo y estilo de vida**

Somos hijos de nuestro tiempo: eficaces, rápidos, poco gratuitos y con un pobre sentido de trascendencia. A la vez experimentamos, a menudo, cierta ansiedad, que nace de la sensación de que deberíamos estar en otro lugar y nos perdemos la posibilidad de mirar nuestro presente y lo que tenemos a nuestro alrededor. Cuando uno empieza a orar se acuerda de la cantidad de cosas que tiene que hacer y cuando hace cosas le vienen ganas de orar. Nuestro ritmo apresurado y acelerado aparta, sin darnos cuenta, las referencias a la gratuidad, queremos controlarlo incluso a las personas con las que los relacionamos.

Sin embargo no podemos olvidar que lo que nos acerca al Dios de Jesús no es una vida tranquila y plácida sin más. En efecto S. Ignacio advertía a una comunidad de estudiantes jesuitas que querían dedicar más tiempo a la oración, que el estudio era un modo muy adecuado de agradar a Dios y que había que ir buscando al Señor en todas las cosas. Les recordaba que lo importante era agradarle, hacer su voluntad y ponernos a su disposición. Porque lo que importa es saber que nuestra existencia como creyentes se basa en una relación de amor en la cual la oración es una manera privilegiada de vivirla y de

expresarla. No se trata, pues, de hacer una experiencia de balneario espiritual sino de un intercambio de amor y por lo tanto querer agradar a Aquel que nos ama.

Otras dificultades nacen de las circunstancias de tiempo, es decir de cuándo oramos en un día en el que tenemos la agenda llena de actividades en el trabajo y en casa. De lugar, dónde oramos, en un espacio lleno de personas, de objetos y de ruido. O las que provienen de la materia, qué oramos, si seguimos un libro, usamos la Biblia, o empleamos plegarias ya hechas en una sociedad repleta de mensajes y de publicidad.

### 3. De nuestra imagen de Dios

Me parece que aquí está una de las claves principales de nuestras dificultades para orar. Hay algo en nuestro interior que hace que no estemos en paz con Dios y muchas veces con nosotros mismos porque sabemos muchas cosas teóricamente pero no las hemos elaborado interiormente. Decimos, por ejemplo, que Dios es Padre/Madre; pero nuestros sentimientos reales ante Él tienden a alejarlo de nuestra vida como si nuestra filiación no nos diese derecho a poner en Dios nuestra esperanza. Queremos creer en el Padre pero rechazamos, de hecho, su manera de presentarse ante nosotros.

Veamos algunas actitudes que vivimos ante Dios:

**a) Experimentamos a veces una cierta culpabilidad.** No me siento digno de estar ante Él porque mi vida no da la talla. ¿Cómo me puedo poner a orar si soy incoherente en tantas cosas y tengo la impresión, basada en la realidad, de que llevo una doble vida? En el fondo quiero ponerme excesivamente "guapo,, ante Dios. ¡Y para orar se necesita tan poco! Me olvido de que la oración me sana. Es verdad que no soy digno de que Él entre en mi vida. Sin embargo el centro de la cuestión no es mi dignidad sino su presencia liberadora ya que, precisamente porque no soy digno, me acerco a Dios y esta proximidad me dignifica y me hace persona. No es el fariseo el que sale del templo justificado sino el publicano porque el Padre sana a aquel que reconoce lo que es.

**b) Constato la pobreza** de mi vida, no únicamente la incoherencia. Noto que puedo ofrecer poco a Dios y vivo esta pobreza como pérdida, me vuelvo agresivo, conservador y me sitúo a la defensiva. Pero Dios que me conoce me pide que sea yo mismo, que me abra a Él y que conozca su don como decía Jesús a la samaritana. El don de Dios no son cosas o regalos sino es Él mismo.

**c) Una cierta decepción** al experimentar que Dios no me concede aquello que le pido y cuando se lo pido, entonces considero que es inútil pedir y suplicar. No caigo, sin embargo, en la cuenta de que la gran petición es el Espíritu Santo que nunca se me niega. En el fondo no me acabo de creer que Dios actúa en la historia a través del "sí" de tantas personas como Abraham, Samuel, David, María y yo mismo.

**d) El pensar que orar** quiere decir automáticamente experimentar la presencia y que cuando no la experimento, o creo que no la experimento, lo dejo correr. De este modo no tomo conciencia de que la oración seca, aburrida, sin especiales sentimientos puede aumentar la esperanza y el amor. Vivo, así, del estímulo-respuesta, del placer inmediato, del camino rápido y fácil. La "noche oscura" del alma ha sido y es el pan nuestro de cada día de los grandes orantes.

**f) Una percepción de un Dios** estático y aburrido que parece que a veces me escucha y a veces no me hace caso, como quien está al otro lado del hilo telefónico y va diciendo: sí, sí... esperando que termine una aburrida retahíla de palabras. Esta manera de percibir a Dios me hace olvidar que Él está a mis pies (Jn 13), o que siempre me espera para darme un abrazo como el Padre que tenía dos hijos (Le. 15). En efecto, el lenguaje de Dios es el de la entrega incondicional y únicamente podré conectar con Él si intento que mi vida y mi oración hablen este lenguaje. Si la persona humana ha sido creada para "adorar, hacer reverencia y servir a Dios Nuestro Señor", como nos dice San Ignacio en el inicio de los Ejercicios Espirituales, es porque el fundamento último de nuestra relación con Él es que nos ama. Dicho de un modo más sencillo: si adoramos a Dios es porque Él nos adora. En el lenguaje corriente decimos: "adoro a mi marido, a mi hijo y siguiendo esta lógica nos atrevemos a decir que adorarnos a Dios porque Él "nos adora". El Padre nos quiere y nos adora en el Hijo y de aquí surge nuestro deseo de adoración.

#### **4. De una vida cristiana "a mínimos"**

El seguimiento de Jesús no es fácil ya que pide una respuesta total al partir de una donación total. Por eso una fe vivida a mínimos no llena la vida ni es un testimonio para nadie. A veces me dejo llevar por una vida fácil y cómoda y otras, en cambio, quiero seguir a Jesús cayendo en la trampa de "hacer cosas" sin que mi acción aumente la confianza en Aquel que la inspira. Y así se va trazando un camino de mínimos de ternura, de amor y sobretodo de confianza en los demás y en Dios. Hay preguntas muy sencillas que quizás me tendría que hacer de vez en cuando, por ejemplo: ¿quiero a Jesús, a Dios? ¿me quiero dejar querer por Él? ¿quiero hacer el Bien? ¿me acerco a aquella persona que nadie quiere? ¿me dispongo para ver a Dios en los pobres? ¿creo que el Espíritu Santo trabaja en mí y en los demás?

San Ignacio al final de su vida y, recordando su historia, decía en su autobiografía que Dios le había llevado como un maestro acompaña y enseña a un niño. Esta expresión muestra con sencillez como el Señor entra en la vida y conduce suavemente la historia. En el fondo se trata de la experiencia del pueblo de Israel cuando, mirando atrás, va reconociendo como Yahvé le llevaba y sellaba con él una alianza. Este pacto no es ajeno a nuestra vida pues nosotros como personas y como comunidad estamos en Jesús, el hombre nuevo, inmersos en esta alianza. Vivimos, pues, en un proceso de Historia de salvación que debemos cuidar. Por ello debemos buscar concreciones que expresen esta fidelidad que, a menudo, se traducen en ser fieles a las pequeñas cosas de cada día. en un amor comprometido con el presente, en un cariño renovado por las personas y por las causas que llevamos entre manos. Es decir, supone estar a la escucha de un Dios que habla y va invadiendo nuestra vida, hacer silencio en nuestro interior y saberle escuchar. Esta actitud nos hace relativizar nuestros ídolos, sentirnos más libres porque "solo Dios basta".

Al no cuidar ni; vida cristiana, ésta se llena de polvo y se va pareciendo a un mueble que hace tiempo que no se limpia, que va envejeciendo y no deja aparecer el "hombre nuevo---. Entonces Dios se va haciendo pequeño y se va convirtiendo en un objeto más para mi consumo personal.

#### **5. Falta de métodos para orar**

Orar no es un método sino que es un estado de apertura a Dios. Pero para orar se necesita método. A veces nos desanimamos porque no adecuamos nuestra manera de orar al

momento en que vivimos. Cuando un estudiante está en época de exámenes no es oportuno que su oración sea ponerse a meditar pues su cabeza está llena de fórmulas, definiciones o razonamientos teóricos. Entonces puede ser el momento para apoyarse en una oración hecha, en un canto o en salmo. Por otro lado cuando estamos enfadados o apesadumbrados debemos expresarlo a Dios sin ningún tipo de censura pues siempre está a nuestro lado. Debemos comunicarle con sencillez y claridad aquello que nos preocupa o que nos llena de ilusión, como un amigo habla a un amigo. De los diversos modos de orar ya hablaremos más adelante, pero queda apuntada la necesidad de tener pequeños recursos para aplicarlos según los momentos vitales que se viven. En cualquier caso no hay que ser maximalistas, siempre es mejor orar diez minutos que nada.

## **6. ¿La oración de petición?**

Finalmente quiero dedicar unas líneas a la oración de petición porque es una práctica muy corriente en nuestra vida de relación con Dios. Muchos creyentes la han abandonado porque no le encuentran sentido y para otros es su única manera de orar. ¿Qué pensar de ella?

El presentarnos delante de Dios tal como somos y por lo tanto la necesidad de expresar nuestros deseos es algo tan elemental como verdadero. Una oración en la cual no dijéramos a Dios que nos preocupa tal o cual asunto o persona y no pidiésemos por ella sería simplemente mutilar nuestra relación con Aquel "que nos sondea y nos conoce". La queja, la súplica, la petición y el deseo comunicado son actitudes humanas que expresan nuestra verdad, nuestra humanidad, nuestra debilidad y nuestra impotencia. Estas expresiones son profundamente humanas y no se puede ser creyente si no se es humano. El "clamor" del pueblo que sufre es escuchado siempre por el Dios Liberador.

El problema que se nos plantea es el creer o no en la respuesta automática. No podemos creer en un Dios "máquina que automáticamente responda a nuestros deseos por buenos que sean. Su acción desborda nuestros esquemas y su respuesta no la podemos medir. Pero no podemos negar que hay una respuesta y que se manifiesta, muchas veces, cuando nosotros no lo esperamos.

De todos modos, de nuestra parte, la importancia de la oración de petición viene dada porque nos acerca más al Señor y a la persona o realidad por la que pedimos. Si oramos por tal persona, cuando nos encontramos con ella nuestra relación ha cambiado pues nos sentimos más cercanos y más hermanos. O cuando pedimos por la paz nos hacemos más pacíficos y pacifistas. En cualquier caso nos hace tomar conciencia de los problemas de nuestro mundo y por lo tanto nos sensibiliza respecto al sufrimiento humano que es el sufrimiento de Dios en sus hijos e hijas. Siempre nos abre al Misterio de solidaridad desde los pobres que es más grande que las realidades humanas.

Pero hay algo muy central en la oración de petición: El Padre dará el Espíritu a aquellos que lo pidan (Le 11. 13). No podemos entrar en relación con Dios si no se nos ha dado el Espíritu. El Espíritu de Jesús y el Espíritu del Padre. Pedirlo es pedir la fuerza de Dios, su amor, su misericordia, su bondad y su fraternidad. Es decir, ser algo de Jesús y algo del Padre para los demás. No podemos olvidar que el dinamismo cristiano nos lleva a ser hombres y mujeres para los demás. Y esta es la perspectiva de la vida cristiana y por lo tanto de la oración cristiana.

Cuando san Ignacio propone contemplar" la vida de Jesús en los Ejercicios Espirituales, "como si presente me hallase", nos hace entrar en el "misterio" de Jesús, para que nos transforme, vayamos adquiriendo el talante del Dios-con-nosotros, el tono y el aire de familia de Jesús. Y cuando esta realidad se va viviendo la persona va siendo más tierna, más solidaria, más humilde, más libre y más creyente.

## **2. ¿QUÉ ACTITUDES DEBEMOS CULTIVAR PARA PODER ORAR?**

Las dificultades de fondo para orar no vienen fundamentalmente de la falta de método o de lo ruidosa que puede resultar la ciudad, aunque estas realidades son importantes, sino más bien de no colocarnos con confianza en las manos de; Padre, de un cristianismo vivido a "mínimos" por un pobre deseo de seguir a Jesús y al Evangelio.

El estar abiertos al mundo y a sus problemas, el reconocer la presencia de Dios en nuestra vida son a la vez fruto de la oración y actitudes previas que nos deben acompañar cuando queremos orar.

El acto de orar supone el cultivo de unas actitudes evangélicas que son comunes a la oración y a la acción y forman el telón de fondo de la vida orante. Veamos algunas:

### **1. Aceptar la vida**

Para orar conviene aceptar la vida con sus limitaciones y sus posibilidades, con sus luces y sus sombras. Aceptar la vida quiere decir asumir aquello que no podemos

cambiar de nosotros mismos: edad, temperamento, estado de vida, salud y un sin fin de limitaciones que nos constituyen haciendo que seamos nosotros mismos. A la vez supone conocer nuestras potencialidades, valores y talentos que en definitiva son un don recibido para ponerlo al servicio de los demás, es decir de Dios.

Se trata, pues, de aceptar nuestra vida para construir el Reino de Dios y ser construidos por él. Vernos tal como somos, sin artificialidad ni apariencias, en definitiva aceptarnos y querernos. En la vida hay etapas en que predominan las grandes decisiones (estado de vida, pareja, tipo de trabajo) otras en las que conviene asumir con fe y humor las decisiones tomadas. Pero hay que vivir desde la perspectiva de yo no soy el centro porque el centro de mi vida es Dios y tomar conciencia de que para Él el centro soy yo y esto es un gran don.

### **2. Reconocer la Presencia**

Cuando reconozco que yo no soy el centro sino que lo soy para Otro empiezo a experimentar una Presencia que me invade en la medida en que me abro a ella. En esta apertura la oración aparece como un estado de receptividad. Orar es, pues, introducirse en una Vida que es relación, acogida, receptividad y amor entre Padre e Hijo e irse poniendo junto a un Hijo que me hace ser hermano de los demás. Así descubrimos un Espíritu nuevo que nos invita a reconocer que Dios es don y yo soy don. Él regala siempre su don es decir se da a sí mismo. Es como un vaso de agua que está inclinado dándose, dándonos de su agua. De este modo, orar es ponerse de cara al Señor y recibir su regalo que es Él mismo. Y casi sin darnos cuenta vamos ganando en libertad y en autonomía. Vamos siendo más personas y nos disponemos a ayudar a otros a ser personas, a ser hijos y a ser hermanos.

### 3. Ir tomando decisiones

Querer orar supone ir tomando decisiones en nuestra vida y no vivir de rutinas en cualquier ámbito de nuestra existencia, La rutina es enemiga de la vida espiritual porque nos encierra a en nosotros mismos y nos impide vivir de la creatividad que supone la apertura al Otro. La toma de decisiones sobre nuestra vida, en la línea del Reino de Dios, nos acerca a la relación y a la presencia. Es conveniente seguir haciéndose preguntas e ir las respondiendo y así se va configurando nuestra vida cristiana: ¿Cómo puedo mejorar mi relación con los que me rodean? ¿Qué tengo que cambiar o potenciar en mi trabajo apostólico? ¿Qué tendría que hacer para tener más sensibilidad hacia los pobres y los que más sufren? ¿Qué me está queriendo decir el Señor en esta nueva situación? ¿Es suficiente el tiempo o el modo de orar en esta época de mi vida?

### 4. Hacer "adiciones"

San Ignacio dice que para orar hay que hacer "adiciones", es decir fomentar actos y actitudes que nos predispongan que sumen, que ayuden pedagógicamente a lograr aquello que deseamos. Hay, por lo tanto situaciones, que actúan como adiciones, es decir, que ayudan y que suman, y otras que no ayudan, que restan. Voy a enumerar algunas:

\_ Hacer práctica de poner la propia vida en las manos de Dios y no en las nuestras. Esto supone alimentar interiormente el deseo de moverse por pequeñas utopías y practicar la esperanza.

- Ejercitar la misericordia con las personas que hay a nuestro alrededor. Estas u otras prácticas se deben encarnar en pequeños gestos que muestren su veracidad.

En la vida ordinaria hay situaciones que nos pueden ayudar o estorbar para llevar una vida de oración. Así, por ejemplo:

- Alimentar pensamientos de bondad o entrar en la dinámica del ataque o defensa.
- Acostumbrarse a emplear palabras amables o dejarse llevar por la brusquedad.
- Generar gestos solidarios o entrar en la dinámica del individualismo.
- Emplear silencios acogedores o esperar que el otro termine de hablar para soltarle mi "rollo".
- Acoger agradecidamente el amor de los demás o rechazarlo. 0 Aceptar mi situación de don o crearme que todo lo puedo a través de mi esfuerzo.
- Practicar la soledad buscando allí una presencia gratuita o encerrándome en mi mismo sin dejar brechas de gratuidad.

A veces nos preguntamos cómo tal persona que sabemos que hace oración de una forma asidua es incapaz de comprender a los demás, de trabajar en equipo y que va "a la suya---. La respuesta no es sencilla y la conciencia de cada uno es un misterio. Pero en general y sobretodo para aplicárnoslo a nosotros mismos, hay que decir que hay unos prejuicios que invaden la vida y que deben ser examinados a menudo. La oración pide abnegación, relativizar mis sentimientos especialmente sobre aquellas personas o situaciones ante las cuales me siento especialmente crítico.

Por ello no podemos ser ingenuos porque si nos instalamos en la superficialidad, en la rutina, en el activismo y en la competitividad, no podemos orar. Pero sí podremos si

somos autocríticos, si sabemos recoger aquello que los demás dicen de nosotros mismos, si nos sentimos animados a trabajar por los demás y a humanizar su vida, aunque experimentemos en nosotros la debilidad, la rutina o la desgana.

## **5. Vivir desde la comunidad cristiana**

Es muy importante el vivir la fe desde y con aquellos hombres y mujeres que creen que en su intento de fraternidad se va prefigurando el Reino. La comunidad de los creyentes es el conjunto de personas desde el cual podemos decir Padre Nuestro, a pesar de sus pequeñeces, de sus limitaciones y de su pecado. Comunidad que sabe que el Reinado de Dios la sobrepasa ampliamente. Pero el Espíritu de Jesús es quien la conduce y la constituye. Siempre es necesaria como una pequeña semilla en medio del mundo.

La Iglesia que ora es nuestra madre. En ella hemos aprendido a orar y desde ella oramos. No soy yo que ora, es la Iglesia la que ora desde mí. En ella damos, recibimos y ponemos los talentos en rendimiento. En ella recibimos la comunidad fraternal, la comunión de bienes, el acompañamiento espiritual y los sacramentos.

## **6. Vivir desde una vida unificada**

No hay actitudes específicas para orar. La oración es una actividad que no tiene un método único pero en sus actitudes de fondo coincide con la acción de cara a los demás. Por lo tanto para actuar y orar es necesario: escuchar al otro, ser humilde, ser pobre, ser generoso, ponerse en las manos de Dios y dejarse llevar porque nuestra vida depende amorosamente de Dios.

Así por ejemplo, para trabajar por los demás hay que ser humilde y para orar también; para ayudar de verdad hay que escuchar al otro. y para orar la escucha es imprescindible; para propagar el Reino hay que ponerse en las manos del Señor, y para dirigirse a Él en el silencio de la oración, también. Pero el hecho de que las actitudes de fondo sean las mismas no excluye que busquemos los medios prácticos adecuados para cualquiera de las dos actividades. Para orar hay que buscar tiempo, lugar y materia y para actuar hay que usar aquellos medios que la misma acción reclame.

En cualquier caso el horizonte último es ir acercando la realidad de la existencia a Dios. Y así, poco a poco, nuestra vida se hace oración y la oración se hace vida.

## **7. Orar es mirar y escuchar**

Para acceder a Dios en cualquier forma de oración es preciso que algo vaya cambiando constantemente en mí. No puedo decir "ya sé orar" si no "Señor, enséñame hoy a orar". La oración no es algo que se conquista sino que se va aprendiendo en la medida que nos abrimos a Él. La tendencia dominadora y controladora que hay en nosotros nos juega malas pasadas porque nos impide mirar con ojos limpios para poder ver la acción del Espíritu en la vida.

Orar es abrir los ojos a las huellas de Dios. Unas huellas que sólo las descubren los sencillos, los sin prejuicios, los buscadores y los peregrinos. Hay en nuestro mundo un rumor de la trascendencia de Dios, pero para oír este rumor hay que callar, hacer callar en

nosotros aquellos ruidos que nacen de nuestro "yo" autocentrado, y por lo tanto, cerrado a los demás. Hay huellas que hay que ver y rumores que hay que escuchar.

Siempre se ha dicho que Dios está en todas partes y es verdad: en la naturaleza y en la ciudad, en la montaña y en el mar, en las personas y en la historia. Pero su presencia no es evidente, son precisos ojos para ver y oídos para escuchar. Podemos ver y escuchar las chispas de gloria, bondad y belleza de Dios en la ciudad, porque allí habitan miles y miles de hermanos y hermanas. Allí sufren, ríen y lloran, allí se organizan, luchan, trabajan, nacen y mueren. En la ciudad se manifiestan los prodigios técnicos, las bellezas culturales, los actos solidarios y a la vez las injusticias, los desengaños y el sufrimiento. Allí están el hombre y la mujer como especial reflejo del Dios de la historia en su belleza y en su sufrimiento, en su marginación en los pobres, los ancianos solos, los drogadictos, las prostitutas, los sin techo, los emigrantes. La experiencia de la cruz y de la resurrección del Señor se nos hace presente en una gran cantidad de situaciones que vivimos cada día...

### **3. DIVERSOS MODOS DE ORAR**

Voy a presentar a continuación diversos modos para hacer oración en la vida de cada día. Son maneras sencillas para que se puedan practicar en medio de las ocupaciones de nuestra vida. Se trata de mantener la conciencia de una Presencia en una historia en la que parece que Dios se esconde. Pero es el Señor quien nos anima a vivir, a amar, a luchar y nos llama a seguirle mientras miramos sus diversos rostros en las personas. La oración siempre debe estar teñida de acción de gracias y de búsqueda de la voluntad de Dios sobre mi vida concreta. En este sentido siempre hay un cierto grado de discernimiento espiritual: ir buscando, encontrando y realizando aquello que el Señor quiere para mi vida.

Hay una opción previa y absolutamente obvia: para hacer oración hay que querer hacerla. Se requiere nuestra voluntad, esfuerzo y decisión que hay que renovar a menudo. Quiero encontrarme con el Señor, para ello hay que salir de sí mismo y ponerse en marcha. Orar es una peregrinación hacia mi interior y hacia el proceso de la historia de ¡os hombres y mujeres de mi mundo.

Es muy posible que el lector reconozca en las sugerencias prácticas que vienen a continuación formas de oración que él ya practica, otras quizás le pueden resultar nuevas. La lista podría ser muy larga pues en el fondo no hay modos de oración sino personas que oran y aprenden unas de otras a través de las mediaciones concretas que nos ayudan a dirigirnos al Padre.

#### **1. Ofrecer el día**

Se trata de lo que tradicionalmente se llama "ofrecimiento de obras" o sea ofrecer a Dios todo mi día: mis obras, mis sentimientos, mis ocupaciones, mis relaciones. En el fondo es un ponerse a disposición del Señor durante una unidad de tiempo como puede ser un día nos ayude a pasar por la vida "haciendo el bien".

Es como el ofertorio de una Eucaristía que "celebro" en el mundo durante el día. Un espacio de tiempo que se abre como una gran posibilidad de incorporarme al seguimiento de la persona de Jesús. Caminar haciendo el bien" es conocer y vivir la misma experiencia del Señor entre la gente. Con Él que se parte en trozos para darse a los demás, nos vamos ofreciendo al Padre para ser alimento y vida. Este tipo de oración se puede hacer en un momento de recogimiento, pero también caminando por la calle, en el ascensor o en la ducha, con oraciones dichas de memoria o con expresiones espontáneas.

#### **2. Mirada a la realidad durante el día**

Durante el día pasan a nuestro alrededor un sinnúmero de pequeñas y grandes cosas. Situaciones de alegría, de gozo, de dolor, de injusticia, rostros, relaciones, momentos de amistad y de compañerismo, de marginación o de comunión. Todo ello nos ofrece un "material muy valioso para entrar en comunión con el Señor. Puede ser bueno retener (o quizás anotar) algunas de estas situaciones y, así pedir perdón, dar gracias, ofrecer, etc.

#### **3. Mirada al cielo**

El creyente conviene que, de vez en cuando, mire más allá de sí mismo y de la realidad presente y entre en comunión con el Dios que está no sólo en el "más acá" sino también en el "más allá" de la historia. Este "más allá" relativiza nuestro presente y lo lanza a la esperanza, que sabe restar importancia con humor a aquello que se está viviendo y así lo va situando en una historia de salvación y de alianza. Tiene como fundamento al Señor resucitado.

Para ello conviene. de vez en cuando pararse, crear silencio interior, y establecer una cierta complicidad interna con el Señor que nos va acompañando en nuestra vida.

#### **4. Presencia de símbolos**

A veces observamos que hay personas que llevan fotografías de la familia en el coche, encima de la mesa de trabajo, o en la cartera. Durante el día las miran, evocan su presencia y ayudan a seguir adelante en la ruta o en el trabajo. No podemos olvidar que somos seres simbólicos y por esta razón nos ayudan aquellos objetos que evoquen y hagan presente una realidad que el mismo objeto nos recuerda. Podemos tener cerca objetos (fotografías, piezas de música, cuadros, etc) que nos hablen de Él o de rostros que nos recuerden su presencia. Estos símbolos nos remiten a muchas realidades que nos recuerdan una presencia que se va realizando en nosotros y en los demás.

#### **5. Oración sobre la vida**

Al final del día podemos pararnos y durante un espacio de un cuarto de hora realizar la oración sobre la vida. A continuación propongo un esquema posible:

- 1. Relajarme, tranquilizarme. Reconocer la presencia de Dios en mi vida.
- 2. Dar gracias por todo aquello que recibo, incluso por aquellos fracasos que tanto me enseñan. - 3. Recorrer brevemente el día. Rememorar las miradas a la realidad y agradecer, pedir perdón, o contemplar lo vivido.
- 4. Renovar mi alianza con el Señor. Recordar que "Él nos amó primero".

Esta oración es muy útil y puede hacerse siempre que terminamos una unidad de tiempo: un día, una semana, un acontecimiento. Se trata, en el fondo, de reconocer y acoger la acción de Dios en mí y en la historia. Y de este modo ir unificando mi vida desde el Evangelio de Jesús.

#### **6. Oraciones hechas**

Muchas veces despreciamos las oraciones ya hechas (rosario, recitar determinadas plegarias, etc.) porque nos parece que son actos rutinarios, poco espontáneos o poco sinceros. Sin embargo la oración hecha nos abre a una relación con Dios que nos libera de la constante reflexión y nos pone en relación afectiva con el Señor. A veces estamos cansados, nos cuesta reflexionar, preparar un texto o leer. Entonces es un momento excelente para usar una plegaria hecha, un canto, etc. Este tipo de oración hace que nos apoyemos en la letra y descansemos en ella.

Lo importante no es pensar mucho, ni siquiera reflexionar sino tomar conciencia de que Dios está muy cerca. El problema es invocarle con los labios y que nuestra práctica no sea coherente, pero esto va por otros derroteros. La oración hecha nos acerca al pueblo de Dios, es la oración del pobre, del que no le salen palabras y se apoya en la palabra de otros. También ejercitamos el recuerdo, no únicamente como acto mecánico, sino que de la memoria nos trasladamos a la Memoria de todo lo que el Señor está haciendo por nosotros.

## **7. Situarse delante de Dios**

Después de una jornada agotadora, tras un momento de ofuscación y de desconcierto, ante situaciones vividas, o después de un momento gozoso, y sin ganas de coger un libro o pronunciar una oración hecha, nos ponemos delante de Dios diciendo: "Aquí estoy Señor". Dejando que Él me mire y yo mirarlo desde los ojos de la fe. En este sentido es muy importante que sepamos ponernos ante Dios con libertad. Hablándole como un amigo habla a un amigo, tomando conciencia de que no me juzga sino que me quiere y acepta tal como soy. Delante de Él no hay asignaturas pendientes, ni hay que darle cuentas de nada, sino presentarnos tal como somos y dejar que su Espíritu nos inunde y nos llene. En el fondo la oración es siempre un acto de fe, de esperanza y de amor.

## **8. Lecturas**

Una buena lectura nos acerca a los demás y a Dios. Leer es una actividad del espíritu que nos pone en contacto con alguien que quiere transmitir un mensaje, establece con el lector un diálogo y provoca escucha y reflexión. Una lectura adecuada nos puede preparar para un momento de oración.

El contacto directo con lecturas bíblicas es un buen camino de oración. Conviene leer la Escritura como un mensaje dirigido a mí, y en este momento de mi vida. Es bueno leer y escuchar, retener alguna frase, y sobretodo pararse donde encuentro algo que llena mi espíritu. En aquellos pasajes que puedo interpretar desde mi situación existencial establezco vínculos con la realidad, me incorporo a lo que el texto dice "como si presente me hallase". Se pueden seguir las lecturas litúrgicas, un evangelio, una carta de Pablo, algún libro sapiencial o profético, algún salmo. Estamos poco familiarizados con la literatura bíblica y ésta es una fuente inagotable de alimento de nuestra vida de fe.

Hay muchos momentos de nuestra vida que se parecen a parábolas o a hechos del evangelio. Podemos decir, por ejemplo, que hay situaciones que nos recuerdan al hijo pródigo, al buen samaritano, a la pasión o a la resurrección pues la realidad está teñida de Evangelio. El problema estriba en saberlo descubrir. La lectura nos puede ayudar a vincular una realidad y la otra, la vida y el Evangelio.

## **9. Música**

El escuchar música es otra actividad espiritual. Conviene. Para orar, ir educando nuestra sensibilidad especialmente respecto aquello que no somos nosotros para ir descubriendo la Palabra que trasciende nuestro yo. Por ello la música nos recuerda que la Palabra de Dios en nosotros es, en el fondo, una nota musical que resuena en nuestro oído, a veces, poco acostumbrado a escuchar. Es evidente que leer y escuchar música no son en realidad

oración en sentido estricto, pero sí que son dos actividades que nos educan y nos acercan a oír y a escuchar como Dios se hace palabra y nota musical en nuestro interior.

## **10. Escribir**

Dios habla en nuestra vida y nos dice constantemente "te quiero y te necesito para cambiar este mundo". La oración nos hace tomar conciencia de este mensaje cariñoso y a la vez exigente. El problema estriba en que, a menudo, no detectamos las mediaciones a través de las cuales el Señor se expresa. Escribir aquello que vivo por dentro, anotar vivencias o experiencias, copiar textos evangélicos, formular deseos e inquietudes nos puede ayudar a descubrir como se concreta este mensaje en medio del bosque de nuestra vida. Leer y releer lo que hemos escrito nos libera de la vivencia de última hora y nos abre a un discernimiento constante de aquello hacia donde tengo que dirigirme.

## **11. Lectura meditada de los textos de la liturgia**

La liturgia de las horas, la celebración de los sacramentos u otras oraciones comunitarias nos proporcionan un material muy valioso para nuestra oración personal. Muchos han experimentado que no es lo mismo participar en la Eucaristía habiendo meditado antes los textos que ir simplemente a Misa. Cuando en la liturgia se proclaman unos textos que ya han sido "digeridos" previamente resuenan distinto.

Es muy provechoso usar oraciones litúrgicas para vivir oracionalmente algunas realidades, por ejemplo: el Señor ten piedad para pedir perdón, un prefacio para dar gracias, el gloria para expresar la grandeza del amor de Dios, el ofertorio para ofrecer el día, la fórmula del compromiso matrimonial para renovar el amor de una pareja, la oración del compromiso de los votos para hacer nueva la vida religiosa, el credo para actualizar nuestra fe, la oración por la paz para pedir la paz en el mundo y en nuestros corazones, la plegaria eucarística para ofrecermelo con Cristo al Padre, etc. Es evidente que todas las oraciones litúrgicas no sirven de igual modo para la oración personal por ello hay que seleccionar, adaptar, reformular en cada situación que se vive.

## **12. Las celebraciones litúrgicas**

Durante el año participamos en muchas celebraciones de la fe: eucaristías, bautismos, entierros, bodas, oraciones comunitarias diversas. Es bueno tomar conciencia de que estamos también en contacto con el Dios de mi vida. No son paréntesis, ni actos sociales, son momentos de oración comunitaria que acompañan acontecimientos de la vida de las personas. Debemos aprovechar estos momentos como situaciones privilegiadas de una oración eclesial y ligada a diversas situaciones existenciales.

Tienen una especial importancia la celebración de los sacramentos. A través de ellos Jesús resucitado se nos hace presente en la Comunidad. Se parte en pedazos para hacerse alimento; a través de su muerte y su resurrección nos reconcilia con Él y con los hermanos; como en las bodas de Caná bendice el amor humano; envía su Espíritu para hacernos testigos y servidores de los demás; nos hace miembros de su comunidad...

Todas las oraciones comunitarias tanto las que forman parte de la liturgia, expresión de la universalidad de la Jesús y de su comunidad, como aquellas más espontáneas visibilizan el Cuerpo del Señor a través de sus miembros reunidos y expresan la presencia siempre

nueva de Aquel que nos dijo que estaría presente donde dos o tres se reuniesen en su nombre.

### **13. Orar antes y después de acontecimientos**

Nuestra vida está teñida de pequeños y grandes acontecimientos. Unos son pequeños, casi rutinarios, otros, los menos, de más entidad. Siempre es bueno antes de asistir a una reunión, o a ver alguien con el cual tenemos que tratar algo importante, o cualquier otra situación, orarla. De este modo pedimos fuerza al Señor para hacer su voluntad, que en aquello en lo que voy a ser actor o protagonista el Reino se haga presente, que no me deje llevar por mi egoísmo. Y al final, dar gracias, pedir perdón, reconocer la presencia del espíritu o constatar delante de Dios mi impotencia para descubrirle. Este tipo de oración se hace, de hecho muy a menudo, pero se vincula a pedir fuerzas para que las cosas me salgan bien.

---

© *Cristianisme i Justícia*, Roger de Llúria 13, 08010 Barcelona  
Telf: 93 317 23 38; Fax: 93 317 10 94  
espinal@redestb.es; www.fespinal.com