

TALLER DE ORACIÓN

COMO ORAR A SOLAS¹

1. Comienza por acotar un tiempo

- *Todo requiere tiempo.* El tiempo que dedicamos a algo es la mejor medida del interés que ponemos en ello y garantía de nuestro previsible aprovechamiento. Excusarte para no hacer algo con el dicho de “no tengo tiempo” equivale a confesar que tal asunto «no te interesa». Nada nos cuesta tanto regalar como nuestro tiempo.
- *Para cultivar tu intimidad con Dios comienza por acotar un tiempo diario.* Cuanto antes mejor. Si esperas a no tener nada que hacer, continuamente te surgirán quehaceres.
- Claro que hay tiempos más propicios para una cosa u otra. Procura en este caso elegir ese tiempo en que tu espíritu esté más despierto y libre y tu cuerpo más descansado y sereno. Luego, pase lo que pase, comienza tu momento de oración.
- No cedas nunca a la tentación de que «también el trabajo es oración». ¡Falso! El trabajo es trabajo y la oración es oración. Lo que sucede es que quien vive cada día momentos fuertes de oración, todo lo tiñe luego de color de Dios.

2. Cuida también la elección de un lugar

Dios está en todas partes. Cierto. Los verdaderos adoradores no tienen que ir a buscar al Señor al monte Garizín ni al Templo de Jerusalén. Cierto.

Verdaderamente es digno y saludable que en todo tiempo y «lugar» le demos gracias. Pero, siempre que puedas, procura elegirte un «espacio de oración». Un lugar colmado de silencio y de paz. Te sugiero tres posibles:

- En el templo, muy cerca del Sagrario o de tu imagen preferida.
- En tu habitación —cerrada bien la puerta— también puedes acondicionar con sobriedad tu «rincón de oración».
- Y en plena naturaleza. Bajo la cúpula de ese templo de la creación que es el firmamento cielo y unido al concierto que elevan al Creador todas sus criaturas.

No caigas, sin embargo, en la tontería —como advertía Teresa de Jesús— de creer que con Dios sólo se puede orar en los rincones. Muchas veces no encontrarás otro lugar para hacerlo que el vagón del Metro o el embotellamiento del tráfico.

3. Pero... ¿por qué tienes que orar?

A la hora de buscar un primer «porqué» a tu oración piensa éste: debo orar porque Jesús oró, nos enseñó a orar y nos insistió que lo hiciésemos insistentemente.

¹ Tomado de la revista ORAR, Nº 16, Burgos.

Pero hay otro «porqué» que no es otro sino el de que «el Señor está ahí y te llama». El te amó primero. El siempre llama a tu puerta. A poco que pienses, te darás cuenta de que no te queda otro remedio que responder. Y esta respuesta, la hagas como la hagas: pidiendo, agradeciendo, alabando, etc., será tu oración.

En una palabra, toma la decisión de orar por verdadero «amor», nunca como una obligación más. Y tómalala, como también decía Teresa de Jesús, con una decidida determinación de llevarla a cabo, pase lo que pase, suceda lo que suceda.

4. Al comenzar tu oración... ¡recógete!

Piensa que habitualmente el ajetreo de la vida nos tiene desperdigados en mil pedazos: ruidos, cansancios, preocupaciones, etc. Todo ello hace que muchas veces no estemos realmente donde estamos ni a lo que estamos. Por eso, antes de orar, necesitamos recomponer ese puzle que somos nosotros.

Tenemos que integrar cuerpo y espíritu. Tienes que recoger tus sentidos, sentimientos y afectos, de suerte que crees un clima propicio a la escucha del Señor.

Te ayudará a conseguir este «recogimiento» psicofísico, el lograr una determinada postura corporal, la relajación de tu sistema muscular y el que consigas una respiración serena, profunda y consciente.

5. Siéntate de inmediato en su presencia

Orar no es sino eso: descubrir como sea y donde sea la presencia del Señor y sentirte ante ella. Pero para descubrir esa Presencia y saber qué decir, precisamos la ayuda del Espíritu. Del Espíritu de Jesús. Del Espíritu Santo:

- Él te descubrirá el sentido de las Escrituras.
- Él te desvelará el mensaje encerrado en cada acontecimiento.
- Él te ayudará a clamar: ¡Abbá! ¡Padre!
- Él te desvelará su voluntad y te dará fuerzas para correr a cumplirla.
- Él, en una palabra, es quien orará en ti. Y tú, por El, en Cristo.

Luego, si es el Espíritu el verdadero protagonista de tu oración, no la comiences nunca sin susurrar repetidamente: ¡Ven, Espíritu Santo, ven! Y luego, déjate invadir, sacudir, purificar y lanzar al mundo por El...

6. Lo que más importa es el “querer”

Cuando comiences cualquier momento de oración, formula expresamente tu deseo de sentirte ante tu Dios. De ofrecerle ese tiempo. De ponerte a su escucha. De tratar con El. Di, por ejemplo: «Tú estás aquí. Dios, Tú eres amor». Y añade: «Señor: de este rato de oración quiero lo que Tú quieras». Luego, bastará con que renueves a lo largo de este tiempo, esta misma actitud.

En todo trato de amistad —la oración lo es— lo que importa es el «querer ESTAR con el amigo». El cómo discurra ese momento de presencia acompañada ya no depende tanto de nosotros. Si durante la oración llega el «fervor», lo mismo que si llega la distracción o la aridez, habrá que repetir con más fuerza si cabe: «Señor: yo quiero lo que Tú quieras».

7. Recuerda que orar es cosa de dos.

Exacto. También desde el primer momento hay que establecer con el Señor una clarísima «relación dialogal»: Tú-yo; yo-Tú. Esta comunicación reavivará tu fe y te evitará confundir la oración con otras muchas cosas.

8. Ya en el momento de intimidad.

a) **Escucha:** «Escucha, Israel»; «Habla, Señor, que tu siervo escucha»; son frases clave en ese diálogo amistoso Dios-hombre que es su Revelación y nuestra oración. Todo lo dicho, hasta ahora, no tenía otra finalidad sino favorecer esta «escucha».

Lo más normal es que leas algún texto de la Escritura: un salmo, un pasaje evangélico, etc. Métete en alguno de sus personajes, haz tuyos los sentimientos de Jesús...

- En ocasiones esta Palabra puede venir traducida en los textos de un autor espiritual; del magisterio de la Iglesia, etc. Léelos del mismo modo.
- Puede que muchas veces Dios te hable a través de cualquier acontecimiento que acaba —te acaba— de suceder. Bájalo con cariño —como María— al fondón de tu alma para descubrir a la luz del Espíritu el mensaje que lleva dentro.

b) **Calla:** calla tú para que sólo resuene en ti lo que has oído. Repite una y otra vez esa frase, esa palabra. Recuerda esa escena, ese sentimiento, esa actitud. Lleva lo escuchado a aquel rincón de tu ser o de tu vida donde más eficaz pueda ser.

c) **Contempla:** contemplar es mirarlo todo con «paz», ¡con muchísima paz! Y con «amor», ¡con muchísimo amor! Mirar, por ejemplo, a Jesús y sentirte mirado. Hasta descubrir el secreto de mirar así para ir luego mirándolo todo por la vida de ese mismo modo. Y así, hasta resumirlo todo —lecturas, hechos, cantos, símbolos; pensamientos, recuerdos...— en pura y simple «atención amorosa».

9. Orar es «comprometerse».

Nada hay menos alienante que el amor. Por eso, nada puede haberlo menos que la oración. ¿Por qué? Porque el verdadero amor de Dios ha de conducirte de inmediato al amor de lo que Teresa de Jesús llamaba los «negocios de Dios». Esto es, oramos, no para que Dios realice nuestros planes, sino para conocer y ser capaces de realizar nosotros los planes de Dios. Si al concluir tu momento de oración no sales un poco más dispuesto a que, por lo que de ti dependa, algo comience a ser un poco más «como Dios quiere», «ffate poco de tu oración».

Todo orante tiene una familia a su careo. Se llama «Humanidad».

10. Y cuando termines, «no cierres la puerta de golpe».

El final de la oración suele ser con frecuencia la parte más descuidada de la misma. Sin embargo, nadie termina un rato de conversación con un ser querido levantándose de pronto y cerrando la puerta de golpe.

Por eso, comienza a despedirte mostrando al Señor tu gratitud por el propio rato de oración que has mantenido. Ojo: antes que por ninguna otra cosa, por esto: por haberte permitido «tratar» con Él.

Luego, no evalúes si el provecho espiritual que has sacado de este momento fue mucho, regular o nulo. Si hemos «querido» mantenerle, eso nos debe bastar. Además, según San Juan de la Cruz, hasta esos ratos que pensamos haber perdido el tiempo en la oración, «tiénelos Dios en mucho».

Como punto final, puede servirnos una plegaria a María para unirnos al coro de aquellos primeros cristianos que «perseveraban en la oración, junto con María la Madre de Jesús» (Hch 2, 14).