

## Pequeña escuela de oración

### Decídete.



Dios nos ha querido y creado como personas libres. A lo largo del día sopesamos muchas veces lo que vamos a hacer, fijamos prioridades, tomamos decisiones. No se hace nada sin decidir antes. Si quieres, toma la decisión de ser alguien que ora y entabla relación con Dios. Decide con firmeza: ahora quiero ponerme a orar. Por la noche toma la decisión de hacer tu oración de la mañana siguiente, y por la mañana la de orar por la noche.

### Sé fiel en lo pequeño.



Muchos comienzan a orar haciéndose grandes propósitos. Al poco tiempo, fracasan y creen que no saben orar en absoluto. Comienza eligiendo breves tiempos de oración, y mantente fiel a ellos. Tu deseo de orar y tu oración aumentarán a medida que estén adaptados a ti, a tu tiempo y a las circunstancias.

### Tómate tiempo para orar.



Orar significa estar despierto, atento al hecho de que Dios está ahí y que se dirige a mí. No tienes necesidad de pedirle una audiencia. Respecto al tiempo de la oración, hay tres criterios que pueden ayudarte. Elige un tiempo fijo (la costumbre ayuda), un momento de calma (suele ser a menudo por la mañana pronto, o por la noche), y un momento que tú aprecies, que te gusta, pero que también te gusta ofrecer (¡no un tiempo “perdido”!).

### Prepara bien el lugar.



El lugar en que oras influye en tu oración. Por eso búscate un lugar en el que puedas rezar bien. Para algunos, será al pie de su cama, o en su oficina. Otros se preparan un rincón que les facilite la oración, que se la recuerde, y les invite a ella: puede haber en él un taburete o un reclinatorio, un tapiz, un icono o un cuadro, una lámpara, la Biblia o un misal.

### Ritualiza y estructura tu vida de oración.



A veces es necesaria mucha fuerza para decidirse de nuevo a orar. Fija una organización concreta (un rito) para tu oración. Su objetivo no es coartarte, sino ayudarte a no tener que preguntarte diariamente si quieres orar y cómo quieres hacerlo. Antes de orar, ponte conscientemente en presencia de Dios; después de tu oración, tómate un poco de tiempo para dar gracias a Dios y recibir su bendición.

### Ora con todo tu ser.



La oración no es solo cuestión de pensamiento y palabras. En la oración toda la persona está llamada a unirse a Dios: tu cuerpo, tus percepciones internas y externas, tu memoria, tu voluntad, pensamientos y sentimientos o el sueño de la noche pasada. A veces las distracciones te aportan una valiosa información acerca de lo que te ocupa y mueve realmente y de lo que puedes poner expresamente ante Dios y dejarlo en Él. Aquello que hay que resolver y que se te ocurre durante la oración puedes también escribirlo y (después) volver a la oración.

## Ora de formas diferentes.



Descubre y experimenta las múltiples maneras de orar, que pueden variar según el tiempo o según tu propio humor, o en razón de una determinada circunstancia: puedes recurrir a una oración formulada por otro orante que te inspira, o bien puedes orar personalmente con todo lo que te gusta decir. Puedes orar también a partir de la palabra de Dios en la Escritura (por ejemplo, las lecturas del día). No olvides tampoco la oración interior (o la oración de Jesús) en la que basta repetir una alabanza o simplemente el nombre de Jesús; es la oración interior, contemplativa, en la que todo el ser se calla y escucha...

## Aprovecha las ocasiones.



Puedes aprovechar ciertas situaciones que se te presentan para improvisar una oración (una alabanza, una petición, una breve acción de gracias): un tiempo de espera, un trayecto en autobús, en tren o en coche (¡no poner rápidamente la música!), una hora de descanso, la capilla o la iglesia que se encuentra en tu camino diario. Deja que estas ocasiones de orar se conviertan en invitaciones para acercarte cada vez más a Dios.

## Deja hablar a Dios.



Orar significa también escuchar la voz de Dios. Las palabras más claras de Dios son los versículos de la Sagrada Escritura que la Iglesia lee cada día. Habla a través de la tradición de la Iglesia y del testimonio de los santos. Pero habla también –a menudo de manera oculta– en el corazón de cada persona, por ejemplo, a través del juicio de tu conciencia o a través de una alegría profunda. La palabra de Dios en la Escritura hace audible la palabra de Dios en el corazón, y le da una voz. Deja que Dios tome la palabra cuando oras. Familiarízate con ella, estate atento a ella para ser capaz de distinguir su voz entre las demás voces, y aprende a reconocer su voluntad.

## Ora con la Iglesia terrestre y celeste.



El que ora –solo o con otros– entra en la gran comunión de los orantes. Ella va de la tierra hasta el cielo, y comprende a los que viven todavía en la tierra, así como a los ángeles, los santos y la muchedumbre inmensa, que no podemos enumerar, de todos los que viven al lado de Dios. Orar significa también orar los unos por los otros. Por eso es bueno también no orar únicamente solo, sino hacerlo con otros cuando sea posible: en familia, con los amigos, o con la comunidad parroquial. Y con los santos. Puedes pedirles que oren por ti. Porque la solidaridad de oración de los hombres ante Dios no se detiene con la muerte.





Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los impíos,  
ni entra por la senda de los pecadores,  
ni se sienta en la reunión de los cínicos;  
sino que su gozo es la ley del Señor y medita su ley día y noche.



→ Sal 1

¿Por qué se amotinan las naciones  
y los pueblos planean un fracaso?  
Se alían los reyes de la tierra, y los príncipes conspiran  
contra el Señor y contra su Mesías: “Romparamos sus  
coyundas, sacudamos su yugo”.



→ Sal 2

Señor, cuántos son mis enemigos,  
cuántos se levantan contra mí; cuántos dicen de mí:  
“Ya no lo protege Dios”.  
Pero Tú, Señor, eres mi escudo y mi gloria,  
tú mantienes alta mi cabeza.



→ Sal 3

Escúchame cuando te invoco, Dios de mi justicia,  
tú, que en aprieto me diste anchura,  
ten piedad de mí y escucha mi oración.  
Y vosotros, ¿hasta cuándo ultrajaréis mi honor,  
amaréis la falsedad y buscaréis el engaño?



→ Sal 4

## Oraciones

**David** estaba marginado en la clase. Los otros chicos se burlaban de él y constantemente se estaban metiendo con él. Todo el mundo le echaba las culpas a él. Lena observaba la situación desde hacía tiempo. Le daba pena David. Por eso oró: “Jesús, haz que no se porten tan mal con David”.

**Alex** quiere comprarse a toda costa un determinado juego de ordenador. Le coge el dinero a su padre del cajón del escritorio. Por la noche, reza Alex en la cama: “Dios bueno, ayúdame a que mi padre no se dé cuenta”.

La **señora Gómez** tiene 84 años y sufre desde hace tiempo una enfermedad grave. Por eso tiene dolores agudos a menudo durante todo el día. Entonces siempre reza: “Oh Jesús, regálame la salud o al menos quítame los dolores. Pero que no se haga mi voluntad sino la tuya”.

**Elena** no soporta las matemáticas. Normalmente copia las tareas de sus amigas. Antes del examen lo intenta con la oración. Por la noche pide: “Dios ayúdame a sacar buena nota”. Cuando vio que suspendió estaba todo claro: la oración no funciona.

**Jorge** ha visto un reportaje sobre los niños de la calle en Brasil. Desde entonces reza cada día para que ayuden a esos niños.

---

## Sugerencias para tu propia oración

- La oración comienza, naturalmente, con un encabezamiento. Puedes elegir la que más se adecúe a tu relación personal con Dios. En realidad, aquí no hay ningún tipo de requisito, solo tienes que cuidar que no sea irrespetuosa, al fin y al cabo de trata de Dios. Algunos encabezamientos típicos serían “Padre bueno”, “Jesús” o “Señor”.
- Puedes empezar tu oración con una pequeña alabanza a Dios.
- Cuéntale a Dios qué es lo que tienes entre manos, lo que te da alegría, miedo o te preocupa.
- Comparte con Él tus deseos y peticiones.
- ¿Hay personas a tu alrededor que tengan alguna necesidad, o a los que no les vaya bien? En tu oración piensa también en ellos.
- Seguramente, en tu vida hay muchas cosas por las que puedes estar agradecido. En tu oración también hay lugar para ello.
- Posiblemente no fueron tus últimos días los mejores de todos. En tu oración también puedes pedir a Dios perdón por aquello en lo que has metido la pata.
- “Amén” cierra nuestra oración. Esto significa algo así como “Sí, que así sea”.

