

# CATEQUESIS SOBRE LA ORACIÓN

*Orar es tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos nos ama (Sta Teresa de Jesús)*

## DIFICULTADES Y RAZONES PARA REZAR

«Si quieres a un amigo, recorre con frecuencia el camino hacia su casa; de lo contrario, corres el peligro de que crezca la maleza y luego, no encontrarás ni siquiera el camino.»

Sirva esta pequeño introducción para hacernos caer en la cuenta de la necesidad de la oración si no queremos reducir a Jesús a un recuerdo lejano del pasado.

Todos tenemos experiencia de lo difícil que nos resulta orar. El ritmo de vida, la falta de silencio interior y la sensación de ausencia de Dios, son los principales obstáculos con los que nos encontramos. Incluso cuando logramos predisponernos para rezar, nos invade la idea de que no hay nadie que escuche, que todo se reduce a hablar con nosotros mismos. Es normal ese sentimiento. No tires la toalla. Son los primeros pasos de esta aventura apasionante: la oración. Tenemos que pedir a Jesús que nos ayude a creer sin sentir, que seamos capaces de abrir nuestro corazón para sentir su cercanía.

La oración es una relación de amistad con un amigo. Y la amistad requiere su tiempo. Antes de que un compañero de clase pasa a ser un amigo, es necesario un tiempo de relación. Con

Jesús pasa lo mismo. Necesitamos tiempo para sentir su amor, su compañía. Y además cada uno necesita un tiempo distinto. Por eso, cuando nos hemos decidido a avanzar en esta aventura es fundamental una actitud: la fidelidad, rezar lo que me proponga aunque no me apetezca, aunque no «sienta nada». Es necesaria cierta «disciplina».

Como seguidores de Jesús, no tenemos «obligación» de rezar. Tenemos el «derecho» de rezar» porque:

Dios es nuestro Padre y sólo en la oración escucharemos la gran noticia «Tú eres mi hijo»

Jesús es nuestro modelo y él rezaba, rezaba mucho, noches enteras

Sabemos por muchas personas que rezar es vivir de otra forma, ser feliz

Haz la prueba y verás...

---

## PREPARARSE PARA REZAR

Antes de comenzar a rezar tenemos que tener en cuenta algunas cosas, que nos pueden ayudar:

### ¿DÓNDE ORAR?

Dios está en todas partes. En todas partes podemos encontrarlo, De todas formas, en el momento de orar es deseable escoger un lugar de calma y silencio: una iglesia, delante del Santísimo Sacramento, enfrente de un paisaje sugerente, mirando las estrellas por la noche, en un rincón de nuestra casa,

Necesitamos cuidar ese lugar para que estimule el recogimiento y la oración. Podemos poner alguna imagen de Jesús, de María, de una persona orando, un paisaje de amplios horizontes, una fotografía de un niño hambriento, una vela encendida.

### ¿CUANDO ORAR?

Si queremos tomarnos en serio la aventura de la oración, no podemos dejarla solamente para cuando nos apetezca. Es necesario determinar la hora en que:

- no esté muy cansado
- el ambiente sea tranquilo.

Los «maestros de oración» recomiendan situar el momento de encuentro con Dios al principio de la jornada, pero cada uno ha de ver cuándo es mejor para él.

Un consejo: al llegar la hora señalada para la oración hay que empezar inmediatamente. En ese momento hay mil cosas que llaman nuestra atención: acabar un trabajo, llamar por teléfono... Es una tentación. Hay que rechazarla con energía, No nos dejemos engañar. Otro consejo: el hecho de desear, a lo largo del día, la próxima cita con Dios es una preparación extraordinaria -más de lo que pudiera pensarse-.

Por otra parte si queremos vivir en clima de oración, no es suficiente un momento al día, Teniendo un momento fuerte, podemos salpicar el día de pequeñas oraciones: antes de hacer algún trabajo, antes o después de las comidas, cuando nos levantamos y nos acostamos...

Si durante la semana laboral no tenemos mucho tiempo, será bueno pensar momentos más largos el fin de semana, en vacaciones... Esto si no se planifica, no sale.

## ¿CUÁNTO TIEMPO?

Si en la oración no hay reglas fijas en nada, en lo que respecta al tiempo, mucho menos. Pero si que podemos decir algunas recomendaciones:

- Pensar cuánto tiempo puedo dedicar y ser fiel a ese tiempo, aunque me aburra. No ser tacaños ni soñadores.
- Cada curso, cada año es bueno replantearse «al alza» esta estimación, hasta llegar a media hora diaria -como mínimo-

## EL CUERPO

Durante mucho tiempo, el cuerpo se ha considerado el lugar de las pasiones y del pecado; y el alma la morada del amor y la virtud. Por eso se ha pensado en él como un estorbo, una limitación para la oración. Gracias a Dios esta visión de la persona ha sido superada.

Hoy, no se considera al cuerpo como un estorbo, sino todo lo contrario. El cuerpo es una posibilidad más de expresión con las personas, y también con Dios.

Tenemos que educar el cuerpo con paciencia para corregir sus defectos y cultivar sus posibilidades, de cara a la oración. Unas veces, la actitud del cuerpo nos llevará a una actitud espiritual; y en otras, la actitud espiritual se manifestará a través del cuerpo, Explicamos brevemente el significado de algunos gestos y posturas del cuerpo:

**ORAR DE PIE**, Es la postura normal de oración, Expresa respeto a una persona importante; es la postura del vigilante que está atento y preparado, dispuesto para reaccionar; es la postura del que se siente libre, resucitado, al contrario del esclavo o del que está abrumado por el mal.

**ORAR SENTADO**, La postura de sentado expresa la actitud del que enseña, del que escucha y aprende, del que medita y espera. Como María de Betania (Lc. 10, 39), sentada a los pies de Jesús, queremos escuchar al Señor.

**ORAR DE RODILLAS**. Expresa la dependencia, la sumisión voluntaria, el arrepentimiento, la súplica.

**ORAR TUMBADO BOCA ABAJO**. Supone la culminación de la oración de rodillas. Simboliza la actitud del que se entrega sin condiciones, con plena confianza en Dios, desde el reconocimiento de su debilidad y pobreza.

**SOBRE LOS TALONES**. Expresa atención, espera, acogida, escucha. Ayuda un cojín debajo de la articulación del pie o un banquillo sobre las pantorrillas

**A LO ORIENTAL** (los talones sobre las rodillas) Cuando nos acostumbremos ayuda a la estabilidad y centra la atención

**LAS MANOS y LOS BRAZOS**, Imponer las manos es un gesto que significa: bendecir, enviar a una misión, perdonar, invocar la fuerza de Dios sobre una persona. Manos juntas con palmas y dedos juntos expresan alegría, adoración. Manos juntas con los dedos cruzados a mitad del busto, expresan recogimiento, favorecen la interiorización. Brazos cruzados sobre el pecho expresan recogimiento, gratitud. La elevación de brazos, con las manos abiertas hacia arriba, ayuda mucho a superar la rutina y a captar mejor el espíritu de la oración.

La mayoría de estas posturas exigen un ejercicio progresivo, sin forzar, ni estar demasiado tiempo. Si no estamos relajados, es que la postura no nos ayuda.

**LA MIRADA.** Los ojos tiene en lenguaje muy expresivo. Mirar a Dios y sentirse mirado por Él ayuda tremendamente a centrar la oración.

## RELAJACIÓN

Hoy es especialmente necesaria, por la velocidad y la falta de interioridad de la vida moderna. Hay mil y una posibilidades, Explicamos dos formas sencillas:

**LA RESPIRACIÓN.** Comienza a respirar pausadamente. Siente el flujo y reflujo del aire por la nariz, pulmones, diafragma. Concéntrate en ir sintiendo como cada parte de tu cuerpo se va relajando, de arriba a abajo. Has después diez respiraciones, o cuatro más cuatro, Cuando te sientas tranquilo, comienza tu oración,

**LA ACEPTACIÓN.** Cierra los ojos. Toma conciencia de tu realidad: tu cuerpo, tu realidad actual, tus preocupaciones, tu historia. Dios te acoge tal como eres, Entrégale tu realidad. Descansa: Él sostiene y mimra tu pobreza. Este segundo método relaja indirectamente, pero más profundamente.

---

## LA DINÁMICA DE LA ORACIÓN

La oración también tiene su ritmo, sus momentos, Sin ánimo de encorsetarla en fórmulas fijas, nos puede servir este pequeño esquema, que admite infinitas posibilidades:

### a) Preparación.

Nos relajamos.

Tomamos conciencia de la presencia de Dios,

Nos presentamos ante Dios: «Hola, soy tu pobre hija Paz»

Damos gracias por tener ganas de rezar, o las pedimos.

### b) DIÁLOGO:

Es la parte nuclear de la oración. Alternativamente:

- Escuchamos lo que Dios nos dice

- Respondemos a lo que Dios nos dice.

### c) Despedida.

Puede ser un resumen de todo lo anterior

Debe ayudarnos a vivir lo que acabamos de rezar

Me despido de Dios.

---

## ORAR ES ESCUCHAR A DIOS

Parece algo evidente, pero no lo es tanto, ni mucho menos, Entendemos fácilmente que orar es dialogar: hablar y escuchar; pero en la práctica escuchar resulta difícil y a veces, incluso, tenemos la sensación de que estamos haciendo un monólogo, A continuación apuntamos algunas formas para escuchar a Dios:

**FIJARSE EN UNA FRASE.** Es útil cuando leemos un pasaje bíblico o una plegaria. Dios te habla a través de esa frase, de esa palabra. Repítela muchas veces, Se te grabará más, Escucharás mejor a Dios.

**FIJARSE EN HECHO DE NUESTRA VIDA,** Pensar, bien qué ha ocurrido allí y qué te está queriendo decir Dios. Jesús quiere decirte algo. Si no lo ves claro, no tengas prisa, pídele luz para ver el camino que te marca.

**FIJARSE EN LA PERSONA DE JESÚS.** Cuando leas un pasaje del Evangelio en el que salga Jesús, fíjate en Él: observa lo que hace y lo que dice, observa sus sentimientos, Fíjate en uno de esos detalles, el que más te impresione. Dios quiere decirte algo a través de ese detalle.

**RELEER DESPACIO UN PASAJE.** Cuando no te impresione nada, reléelo despacio, hasta que encuentres algún detalle significativo. Si no lo encuentras, tranquilo, sigue leyendo en actitud de escucha, Cuando menos lo esperes, encontrarás un rayo de luz, que no podrás olvidar nunca.

---

## ORAR ES HABLAR A DIOS

Esto lo tenemos más claro. Podemos considerar estos aspectos:

**HABLARLE DE LO QUE NOS HA HABLADO.** Primero escuchas a Dios. Lo normal es que contestes, no con cualquier cosa. Debes hablarle de lo que Él te ha hablado. Dale vueltas a lo que te dice, Dialoga.

**¿QUÉ PUEDO DECIRLE?**

- **Dale gracias:** por lo que sientes, por su compañía, por lo que te dice,
- **Pide perdón** por las cosas negativas que Él te ha hecho ver, por no responder a sus llamadas,
- **Pide ayuda** con confianza. Para superar dificultades, para superar tus miedos y dificultades, para responder a sus llamadas. ¡Ojo con convertir la oración en un intento de convencer a Dios de que nuestros planes son mejores que los suyos! A veces no sabemos pedir. Leer 2 Cro 1,7-12 y Mt 20,20-22 (ejemplo positivo y negativo de oración de petición),
- **Expresa tus sentimientos** hacia Él: cariño, confianza...
- **Ofrécete.** Es la respuesta total. Ofrece tu tiempo, tus valores, tu saber, lo que tienes, tu vida entera, como respuesta a su amor. Se lo merece.

**ESPONTÁNEAMENTE.** Como te salga, sin cumplidos, pues Él te conoce y te quiere. Pero no olvides de hablarle sobre lo que Él te ha dicho, no sólo de tus rollos,

**REPETIR FRASES,** Da mucho resultado repetir frases cortas. No hacen falta grandes discursos. Jesús nos invita a no ser palabreros.

**ESTAR SIN DECIRLE NADA.** Después de escucharle y hablarle, también vale estar. Estar sin decir muchas cosas. Decirle algo y estar: estar amorosamente, con fe, cara a cara, La oración no es sólo un ejercicio de la inteligencia; sobre todo, es una expresión de amor: del amor de Dios y de nuestro amor.

---

## ORAR: REGALO DE DIOS Y TAREA NUESTRA

Por mucho que nos empeñáramos, si Dios no quisiera, no sería posible la oración. Su Espíritu nos hace sentir sed de Él, nos empuja a llamar Padre a Dios, y hace madurar nuestra oración. Orar es un regalo de Dios.

Pero es también tarea nuestra. Dios nos invita a rezar, no nos fuerza. Por eso, depende de nosotros el que respondamos o no. Para rezar, lo más importante es querer y poner los medios para hacerlo. ¡ADELANTE. VALE LA PENA!