

## ¿Qué es la oración?

No podemos hacer oración bien si primero no sabemos qué es.

Descubre la oración y qué es exactamente

[www.encuentra.com](http://www.encuentra.com)

La oración es a la vez algo fácil y difícil. Fácil porque hablar con Dios es algo que podemos hacer en cualquier momento, prácticamente en cualquier circunstancia. Y es difícil porque a veces no sabemos exactamente qué es hacer oración, porque las ocupaciones diarias nos absorben o simplemente porque hay una gran resistencia a sentarse un rato para hablar con Dios.

Para poder hacer bien la oración, para rezar bien, es importante entender qué es la oración.

Orar es hablar con Dios, de tú a tú, como le habla un hijo a un padre. Y a Dios podemos decirle cualquier cosa: lo que vivimos, nuestras preocupaciones, lo que hemos logrado, en lo que necesitamos su ayuda, incluso platicarle nuestro día tal y como lo haríamos con la gente a la que le tenemos confianza y le queremos. La oración es un dirigirse a Dios para alabarlo, agradecerle, reconocerlo y pedirle cosas que sean para nuestro bien.

Es buena idea conocer las definiciones de oración de algunos autores espirituales, santos, doctores de la Iglesia y el Santo Padre:

- No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama (SANTA TERESA, Vida, 8, 2).
- La oración es la elevación del alma hacia Dios y la petición de lo que se necesita de Dios. (SAN PEDRO DAMIAN, en Catena Aurea, vol. III, p. 304)
- Oración mental es ese diálogo con Dios, de corazón a corazón, en el que interviene toda el alma: la inteligencia y la imaginación, la memoria y la voluntad. Una meditación que contribuye a dar valor sobrenatural a nuestra pobre vida humana, nuestra vida diaria corriente. (J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, Es Cristo que pasa, 119)
- La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre la criatura y su Criador.(SANTO CURA DE ARS, Sermón sobre la oración)
- La adoración es el acto por el que uno se dirige a Dios con ánimo de alabarle (ORIGENES, Trat. sobre la oración, 14).
- La oración es el acto propio de la criatura racional. (SANTO TOMÁS, Suma Teológica, 2-2, q. 83, a. 10)
- La oración es el reconocimiento de nuestros límites y de nuestra dependencia: venimos de Dios, somos de Dios y retornamos a Dios. Por tanto, no podemos menos de abandonarnos a El, nuestro Creador y Señor, con plena y total confianza [...]. La oración es, ante todo, un acto de inteligencia, un sentimiento de humildad y reconocimiento, una actitud de confianza y de abandono en Aquel que nos ha dado la

vida por amor. La oración es un diálogo misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y amor. (JUAN PABLO II, Alloc. 14-III-1979)

El Catecismo de la Iglesia Católica nos explica en síntesis que "La oración es la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes" (CEC 2590), es decir, pedirle lo que es bueno para nuestra alma y nuestra salvación. Cualquier cosa que sea contraria a esto, por supuesto que no nos la concederá, porque ante todo nos ama y nunca haría nada para hacernos daño.

En las definiciones anteriores encontramos varias palabras "clave" en el concepto de la oración: diálogo, elevación, adoración, tratamiento de amistad. En la oración nuestra mente se eleva a Dios para alabarlo y pedirle cosas convenientes a nuestra salvación.

Ya sabemos qué es la oración, aunque hay muchos tipos diferentes. Mencionaremos las clases de oración más importantes:

Algunos recordarán que Jesucristo nos dijo "...cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará." Mt 6,6 Esta es una oración privada, personal en la que solamente estamos a solas con Dios. Esta oración es fundamental, verdaderamente el pilar de la vida interior. Con ella nos acercamos a Dios y nos dirigimos a Él que es persona. Dios, nuestro Padre en el cielo está siempre presente y lo puede todo (es omnipotente y omnipresente), y cuando Jesús nos indica que vayamos a nuestro aposento y cerremos la puerta para orar privadamente, es porque Dios quiere vernos a solas, como una Padre se sienta a hablar cariñosamente con su hijo sobre las cosas más privadas, más trascendentes y más importantes. Jesús comprende nuestra necesidad de consuelo, de ayuda y nos invita a que en la intimidad, nos dirijamos con toda la confianza del mundo a nuestro Padre para pedirle cuanto nos haga falta.

Como podemos ver, esta oración privada es fundamental en la vida de piedad de todo católico. Ahora bien, no debemos olvidar que todos los bautizados formamos parte de la Iglesia (y en ese sentido somos parte del cuerpo místico de Cristo); el Señor nos dijo que "donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos." Mt 18,20 La oración también puede hacerse en conjunto con otras personas, incluso Jesucristo le da tanto valor que promete "estar en medio de nosotros" cuando lo hagamos. Esa es la oración pública, la que se hace en nombre de la Iglesia, por un ministro destinado legítimamente a este fin (CIC, can. 1256; v. III). Este tipo de oración suele tener un carácter eminentemente litúrgico, como le ocurre al rezo del Oficio divino. Santo Tomás le llamaba a esta oración común; y considera que debe realizarse en voz alta para que el pueblo fiel tenga conocimiento de ella. La oración privada es la que ofrece la persona individual por sí misma o por los demás.

Una vez que hemos entendido la diferencia entre oración pública y oración privada, llega el momento de comentar la oración que se expresa hacia afuera de forma visible y externa (o sea con palabras) y la oración que hacemos sin palabras, sin que nada en nuestro exterior lo exprese, pero que se da dentro de nuestra mente como un acto de raciocinio. Cuando la oración se exterioriza con palabras se le llama oración vocal.

Don Antonio Royo Marín, O.P. nos dice en su Teología Moral para Seglares que "La oración vocal está al alcance de todos. No se requiere de una fórmula determinada, si bien la ofrece insuperable el Padrenuestro. Para que sea verdadera oración es preciso

que se haga con iatención (toda distracción voluntaria es un pecado venial de irreverencia) y con profunda piedad."

La la oración es interior, sin que existan palabras habladas, se le llama oración mental. En ella el diálogo con Dios se realiza mediante nuestra razón y nos dirigimos a Dios hablándole con nuestra mente. Esta oración puede ser un diálogo con el Señor (recordemos que para el católico la oración no es necesariamente un monólogo) y en ese sentido la oración mental se llama discursiva porque, en efecto, es un discurso.

La oración, nos enseña Santo Tomás de Aquino, es una un acto de raciocinio, sin olvidar que nuestros sentimientos y afectos forman parte de dicha acción. La oración debe dejarnos una resolución práctica y concreta. La oración en la que predominan los afectos sobre el entenidmiento es afectiva que cada vez que se simplifica más se convierte en oración de sencillez.

Ahora bien, además de la oración discursiva, hay otro tipo de oración mental que es la contemplativa. En ella se da un total recogimiento de los sentidos y un "silencio interior" que nos permite escuchar mejor a Dios. Es, efectivamente, como contemplar a Dios, pero no es un contemplarle con la vista, sino una contemplación del alma.

La oración contemplativa (también conocida como mística), es de gran profundidad. Las almas con un gran avance espiritual pueden recibir de Dios grandes dones y un inmenso gozo en la oración contemplativa. En esta oración, Dios puede permitir que nuestra alma tenga un recogimiento, una paz y un sosiego excepcionales. Con ello llega una quietud derivada de la presencia de Dios que cautiva la voluntad y llena el alma y el cuerpo con una suavidad y un deleite imposibles de describir con palabras.

Hay un punto en la vida de oración en la cual se puede dar una unión intensa en la que todas las potencias del almas se cautiven y estén absortas en Dios. Esta unión puede ser tan fuerte e intensa que se suspenden los sentidos internos y externos. El alma no ve nada ni oye nada de lo que ocurre en el exterior. Es lo que se llama una unión extática. Y el alma que ha logrado traspasar todas estas corrientes de la vida interior, llega a una transformación total en Dios, en donde ambas partes se entregan totalmente la una a la otra.

Todo cristiano puede llegar a estos puntos en una cumbre de la vida interior. La santidad está al alcance de toda alma que sea verdaderamente fiel a la gracia y generosa al servicio de Dios. Todo lo que hemos descrito en el párrafo anterior no está reservado para unos pocos aristócratas del espíritu, por el contrario, en el desarrollo progresivo y normal de la gracia santificante ocurre. La unión con Dios en un sentido pleno debería ser el prelude normal de la visión beatífica, alcanzado en este mundo por todos los fieles bautizados. Esto nos lo enseña Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, plenamente de acuerdo con los principios más firmes de la teología católica. El concilio Vaticano II ha proclamado con fuerza el llamamiento universal a la santidad para todos los hombres sin excepción (Constitución Lumen gentium c.5).

Hemos recorrido un buen camino hasta ahora, pero no nos perdamos de la vía principal. Hay muchos tipos de oración, y conforme se avanza en ella la Gracia de Dios comienza a actuar más y más en el alma, pero no olvidemos nuestro concepto fundamental. Y respondiendo a la primera pregunta ¿Qué es la oración? recordemos que "La oración es la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes" (CEC 2590)

## Cómo hacer oración

Aprende de una manera rápida y amena cómo hacer tu oración diaria con recomendaciones y ayudas prácticas.

Ya sabemos qué es la oración, qué debemos pedir y dónde es más adecuado hacer oración, llega la parte crucial: ¿Cómo se hace?

Estando en el lugar apropiado, "Entra en el aposento de tu alma; excluye todo, excepto Dios y lo que pueda ayudarte para buscarle; y así, cerradas todas las puertas, ve en pos de Él. Di, pues, alma mía, di a Dios: busco tu rostro Señor; Señor, anhelo ver tu rostro." (San Anselmo de Canterbury, Proslógion, cap. 1)

Antes de hacer tu oración, determina cuánto tiempo vas a dedicarle. Aunque muchos autores dicen que es mejor "un ratito de oración bien hecha" que nada, también es cierto que es importante tener la disciplina y la fortaleza para dedicar un tiempo exacto en la oración. "Cuando vayas a orar, que sea éste un firme propósito: ni más tiempo por consolación, ni menos por aridez" (B. Josemaría Escrivá, Camino 99). A veces sentimos que el corazón se nos desborda y podríamos estar fácilmente haciendo oración por mucho tiempo, al contrario a veces no tenemos ganas, estamos "secos" o tenemos dificultades para la oración y tras un par de minutos ya deseamos levantarnos. Como hacer oración requiere formar un hábito es buena idea comenzar con poco tiempo (por ejemplo cinco minutos), incrementando poco a poco el tiempo (media hora en la mañana y media hora en la tarde son una meta ambiciosa, pero adecuada para este mundo moderno). También debes notar que la oración es importante hacerla a hora fija para tener más disciplina y orden en tu vida.

Una vez que has determinado donde, cuándo y cuánto tiempo harás de oración ponte de rodillas (es un acto de sumisión y de reconocer lo poquito que somos frente a Dios, pero también puedes hacerlo de pie o sentado), deja que pasen algunos segundos para tranquilizarte y que tu mente esté despejada de lo que has hecho en el día y entonces ponte en presencia de Dios. Para hacerlo puedes repetir en voz alta o mentalmente:

Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes, te adoro con profunda reverencia, te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.

Para empezar tu oración, recuerda el orden y las cosas que debes y puedes pedir en la oración.

Puedes también tomar tu libro de lectura espiritual o las Sagradas Escrituras meditándolo y comentándolo con Dios en tu oración. "Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí, se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la Luz: "Señor, ¿qué quieres que haga?". (CEC 2706)

Si deseas material que pueda ayudarte a hacer tu oración, dale un vistazo a las Lecturas Espirituales.

Decir sinceramente: Señor, ¿qué quieres que haga?, supone hacer uno o varios propósitos prácticos que intentaremos vivir en las próximas horas. Esas resoluciones,

díselas a Él y pídele ayuda para cumplir con lo que le prometes.

Procura acudir a María, nuestra Madre en tu oración. "Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros..." Con Isabel, nos maravillamos y decimos: "¿De dónde a mí que la madre de mi Señor venga a mí?" (Lc 1, 43). Porque nos da a Jesús su hijo, María es madre de Dios y madre nuestra; podemos confiarle todos nuestros cuidados y nuestras peticiones: ora para nosotros como oró para sí misma: "Hágase en mí según tu palabra" (Lc 1, 38). Confiándonos a su oración, nos abandonamos con ella en la voluntad de Dios: "Hágase tu voluntad". "Ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte". Pidiendo a María que ruegue por nosotros, nos reconocemos pecadores y nos dirigimos a la "Madre de la Misericordia", a la Virgen Santísima. Nos ponemos en sus manos "ahora", en el hoy de nuestras vidas. Y nuestra confianza se ensancha para entregarle desde ahora, "la hora de nuestra muerte". Que esté presente en esa hora, como estuvo en la muerte en Cruz de su Hijo y que en la hora de nuestro tránsito nos acoja como madre nuestra (cf Jn 19, 27) para conducirnos a su Hijo Jesús, al Paraíso. (CEC 2677)

Para terminar tu oración puedes decir en voz alta o mentalmente:

Te doy gracias, Dios mío, por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación; te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí. Amén

## Qué decir y pedir en la oración

A veces nos encerramos en nosotros mismos pidiendo cosas y ayudas para esta vida, olvidándonos de Dios, del prójimo y de las cosas que benefician a nuestra alma.

Hay un refrán popular que reza "Solo se va al pozo cuando tiene agua", y desgraciadamente a veces solo hacemos oración o nos dirigimos a Dios cuando tenemos un problema tan grave que no encontramos la manera de resolverlo solos. También nos acordamos de Dios cuando queremos algo: una nueva casa, un nuevo coche, que nos consiga un trabajo, etc. en ocasiones muy poco nos acordamos de Él para alabarlo por las maravillas que hace todos los días. Es necesario poner a Dios primero en nuestra oración, porque Él nos lo da todo y es infinitamente generoso. Si le damos las gracias a un mesero porque nos sirvió un café en un restaurante, ¿No tenemos acaso una obligación infinitamente más grande con el Sumo Creador, que nos da vida, la luz del sol, el aire que respiramos y que lo ha hecho sin tener ninguna obligación? Nuestra oración debe comenzar por Él y no por nosotros.

Ahora bien, es perfectamente válido pedirle a Dios lo que necesitamos, Jesucristo nos ha enseñado a hacerlo y a tenerle confianza y solicitarle lo que nos hace falta: "Yo os digo: «Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ¿Qué padre hay entre vosotros que, si su hijo le pide un pez, en lugar de un pez le da una culebra; o, si pide un huevo, le da un escorpión? Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan!" (Lc 11, 9-13) El problema está en que a veces únicamente le pedimos cosas materiales y temporales ¿Y dónde dejamos a nuestra alma? El Santo Cura de Ars en su Sermón sobre la Oración dice "Podéis pedir cosas temporales... mas siempre con la intención de que os serviréis de ellas para gloria de Dios, para salvación de vuestra alma y la de vuestro prójimo; de lo contrario, vuestras peticiones procederían del orgullo o de la ambición; y entonces, si Dios rehúsa concederos lo que le pedís, es porque no quiere perderos."

Es importante reflexionar que antes de pedir cualquier cosa temporal, hay que pensar en pedirle a Dios que perdone nuestras faltas y las ofensas que contra él hemos cometido. Como seres humanos podemos muy poco. Tendemos a ser débiles, a que nos falte voluntad, generosidad, Fe. ¿Qué hacer entonces? ¡Pues pedirle su ayuda! Rogarle que haga del nuestro un corazón generoso, que nos ayude a tener más y más fe. Esto lo expresa muy bellamente (y puedes llevarlo a tu oración si te faltan palabras) el Papa Clemente XI en el primer párrafo de su "Oración Univeral":

"Creo en Tí, Señor, pero ayúdame a creer con más firmeza; espero en Ti, pero ayúdame a esperar con más confianza; te amo, Señor, pero ayúdame a amarte más ardentemente; estoy arrepentido, pero ayúdame a tener mayor dolor"

Si ponemos primero a Dios en nuestra oración, entonces vamos por el camino correcto. Y podemos pedirle cosas para nosotros, pero... ¿Y qué pasó con el mandamiento del señor en el que nos pide que amemos al prójimo como a nosotros mismos? Recuerda aquel pasaje del Evangelio que dice: "...¿Cuál es el primero de todos los mandamientos?» Jesús le contestó: «El primero es: Escucha, Israel: El Señor, nuestro Dios, es el único Señor, y amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. El segundo es: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No existe otro mandamiento mayor que éstos.» Mc12, 28-31

Como ya vimos, en nuestra primera parte de la oración siempre es buena idea comenzar por Dios alabándole, glorificándole y dándole gracias por todo lo que nos da cada día. En eso comenzamos a cumplir el primer Mandamiento, pero si de inmediato nos ponemos a pedir cosas para nosotros, estamos dejando la caridad a un lado y no estamos cumpliendo bien el mandamiento de amar al prójimo como a uno mismo".

Siempre es bueno tener en nuestro Cuaderno de oración una lista de personas e intenciones. Por ejemplo siempre sería buena idea rezar al menos un Padrenuestro, un Avemaría y un Gloria por el Santo Padre, por las necesidades de la Iglesia y del Estado, por el obispo de nuestra diócesis, por las almas del purgatorio. Y luego comenzar pidiendo por nuestros padres, hermanos, familiares, amigos cercanos. Pero no tenemos que quedarnos hasta ahí, también podemos incluir a ese amigo, familiar o conocido que sabemos que tiene la capacidad de hacer un gran bien a las almas si sigue a Jesucristo. ¿Por qué no rezar por él o ella si sabemos que tiene vocación? También podemos incluir a alguna obra de apostolado que conozcamos para que rinda buenos frutos. Podemos pedir por las personas que sabemos que están sufriendo, que tienen alguna necesidad, que están solas, que están enfermas o en la cárcel. Y bueno, aunque no tenemos obligación de hacerlo, podemos pedir por nuestros enemigos. Hacerlo es "de mucha perfección" decía Santo Tomás de Aquino.

Tras pensar seriamente en lo que hemos escrito, a nadie le sorprenderá que el Padre Nuestro sea la oración más perfecta, pues alabamos, glorificamos y le pedimos a Dios lo que nos hace falta, y lo hacemos en el orden más perfecto. Te recomendamos que leas la explicación del Padre Nuestro.

Y tras alabar y glorificar a Dios en nuestra oración y pedirle por otros, ya habrá pasado un buen tiempo ¿Y luego dice uno que "no sabe qué decir en la oración" o que "esa media hora en el oratorio es demasiado larga"? Bueno, pues es que a veces no hacemos bien nuestra oración y nos parece un tiempo interminable tal vez porque somos demasiado egoístas. Si viéramos un poco hacia afuera, nos daríamos cuenta de que ¡Hay tanto de qué hablar con Dios aún antes de hacer nuestras peticiones propias!

Una vez que hemos alabado, glorificado y dado gracias a Dios, y que hemos pedido por los demás, entonces es el momento de abrirle al Señor nuestro corazón, contándole confiadamente nuestras cosas, nuestros temores, nuestras esperanzas. Nuestra oración debe ser un íntima confidencia con Dios que nos ama infinitamente. En la oración Dios nos da luces, buenos propósitos, afectos, inspiraciones. La oración fortalece nuestras vidas y les da un sentido teniendo a Dios como centro. Por eso es importante acostumbrarnos a contarle todo a Nuestro Señor: nuestras debilidades y caídas, nuestras luchas, todo lo que está alrededor nuestro y poco a poco, veremos con más claridad lo que Dios espera de nosotros.

No debemos tener miedo de contarle todo a Dios ¡Como si pudiera sorprenderse de las cosas malas que hacemos! Cuando uno va al médico, tiene que decirle dónde le duele, y si la herida se ve fea e incluso es maloliente, uno no debe taparla por vergüenza, o de otro modo el doctor no podrá curarla. Pues lo mismo pasa con Dios. Debemos hablarle con franqueza, hablarle de nuestros pecados, de lo que nos cuesta trabajo. Hay que contarle con sinceridad aquello que tanto nos cuesta porque si Él quiere puede curarnos. No debemos olvidar nunca la gran cantidad de curaciones que hizo Jesús, y así como curaba los cuerpos de tullidos y ciegos, él también puede curar nuestro espíritu.