# IDEAS PARA HACER ORACIÓN

## a) ¿QUÉ ES HCER ORACIÓN?

Podríamos decir que hay tantas formas de hacer oración como personas. Orar es hablar con Dios y hablar es algo muy personal. Además, hacer oración es fácil: basta con ponerse en presencia de Dios y saber que Él nos escucha siempre. Sin embargo, a veces, puede costar: lo intentamos y no se nos ocurre nada.

Para ayudarte si te encuentras en esta situación, aquí tienes cuatro ideas, por si alguna vez te sirve. No hace falta que lo leas todo, más vale sacar partido a un poco que querer abarcar mucho.

"No es otra cosa la oración mental, a mi parecer, sino trato de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama". (Santa Teresa de Ávila)

"La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre criatura y el Creador". (Santo Cura de Ars)

"Me has escrito: orar es hablar con Dios. Pero ¿de qué? - ¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias… ¡flaquezas! Y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio.
En dos palabras: conocerle y conocerte. ¡Tratarse! (San Josemaría Escrivá)

"Jesús, escondido en el fondo de mi pobre corazón, tiene a bien actuar en mí y me hace pensar todo lo que quiere que yo haga en cada momento". (Santa Teresa de Lisieux)

## b) EMPEZAR BIEN LA ORACIÓN

Lo primero es empezar bien: hacer un buen acto de fe que te ayude a ponerte en presencia de Dios. También puedes utilizar, si quieres, una oración para terminar. Se trata de "concretar" un tiempo que dedicamos exclusivamente a Dios. A ser posible delante del Sagrario, pero si no hay más remedio, en cualquier parte, porque Dios nos ve y nos oye siempre.

**Al comenzar:** 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.

**Al terminar:** 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 mi.

## c) ¿CÓMO HABLO CON JESÚS?

a. USANDO UN PEQUEÑO GUIÓN.

Cuando se terminan las ideas puedes comenzar por un pequeño guión para hablar con Jesús. Imagínate que es Él quien te está hablando.

b. ENTRANDO EN EL EVANGELIO

Imagina una escena del Evangelio, con todo el detalle que puedas, como si fuera una película.
Puedes elegir un Misterio del Rosario: te servirá el librito Santo Rosario. (Así también aprenderás a rezar el Rosario imaginando la escena de cada Misterio mientras repites las avemarías con la boca). Pierde el miedo a emplear directamente el Evangelio. Por ejemplo, lee y medita alguna de estas escenas:

-la historia de Bartimeo (Marcos 10, 46-52)
-la historia de Zaqueo (Lucas 19, 1-10)
-la historia del joven rico (Marcos 10, 17-22)
-la parábola del hijo pródigo (Lucas 15, 1-32)

Quizá se te venga a la cabeza otra. Pues, ¡a por ella!

Cuando te metas en estas escenas, puedes ser un personaje que contempla desde dentro la conversación de Jesús con Zaqueo, Bartimeo,… Te encontrarás a Jesús que se cansa, que se ríe con los apóstoles, y habla con ellos de todo. Verás a Jesús que llora y se conmueve. Incluso se enfada. Verás a Jesús haciendo milagros y perdonando los pecados de las personas. En definitiva, descubrirás el lado humano de Jesús. Las multitudes estaban a gusto con Jesús. Porque, no lo olvides, Jesucristo es verdadero hombre. Una persona como tú. Por esto contempla el Evangelio y aprende de Él.

*"Ojalá fuera tal tu compostura y tu conversación que todos pudieran decir al verte o al oírte hablar: éste lee la vida de Jesucristo". (Camino, 2)*

c. HAZ EXAMEN DE CONCIENCIA

Por último, no olvides sacar algún propósito: el fruto de tu oración. ¿Cómo? Haciendo examen de conciencia y viendo en qué podríamos mejorar.

d. ESCRIBE UNA CARTA A JESÚS.

Un rato de oración es una conversación con Dios. Muchos dicen que no saben qué decirle: ¡no sé como empezar! ¡No me salen las palabras! Me parece que todo es teatro, que estoy hablando a las paredes. Además, Él nunca contesta. No te preocupes. Dios habla al fondo de tu corazón y lo hace en voz baja, muy baja. Lo importante es que te lances y empieces a contarle tus cosas. Quizá te pueda servir escribirle una carta a Jesús. O quizá no. ¡Quién sabe! Si no lo pruebas, nunca lo sabrás. Te propongo que pongas por escrito una conversación con Jesús. Como una carta que le escribes a un amigo que se encuentra en un lugar lejano. Con la diferencia que Jesús está muy cerca… dentro de tu alma.