

MOMENTO DE ORACIÓN

- **Invocamos al Espíritu Santo**, que nos guía a la verdad completa de nosotros mismos y de Dios, y nos capacita para el encuentro amoroso con Él.

"Nadie puede decir 'Jesús es el Señor', sino guiado por el Espíritu Santo" (1 Co 12, 13).

"Es Espíritu nos hace exclamar: ¡Abbá, Padre!" (Rm 8,15).

- **Canto:**

CREO EN TI, JESÚS,
CREO EN TI, JESÚS. YO TE AMO.

- **Texto Bíblico**

"No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis.... No os preocupéis del mañana: porque el día de mañana ya se preocupará de sí mismo" (Mt 6,25.34).

Miramos nuestro cuerpo..., sentimientos..., estados de ánimo..., emociones... con el corazón, con bondad, con comprensión, con ternura.

- **Reflexión Orante:**

Nada te turbe, / nada te espante, / todo se pasa.
Dios no se muda, / la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene / nada le falta:
sólo Dios basta.

- **Canto de ofrecimiento al Señor:** ¡Tu amor me basta!

Tomad, Señor y recibid toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y mi voluntad.
Tomad, Señor, todo mi haber y mi poseer,
Vos me lo distéis, Señor, todo es vuestro.
Disponed de mí, Señor, a vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y gracia, eso me basta.
Tomad, Señor. ¡tu amor me basta!

Abre tu mano al que está en dificultad

FICHA 18

DIFICULTADES DE LA ORACIÓN

El orante, quizá todo orante, piensa enseguida en las dificultades que comporta la oración. Dificultades de todo tipo. Hasta los más ingenuos saben que la oración es difícil. Cada orante tiene sus propias dificultades.

- **Frases que se oyen:** "¿Para qué orar si no es rentable?", "no tengo tiempo", "no sé cómo se ora", "no me hace falta para nada"...
- **Aprender un lenguaje nuevo.** Cuesta tiempo y esfuerzo. Nos hemos alejado demasiado de la actitud del niño. *"Si no os hacéis como niños... no aprenderéis el lenguaje de la oración".*
- **¿Quién nos ayudará?** Quizá tenemos ganas de orar y de hacerlo bien, pero ¿cómo hacerlo?, ¿a quién acudir?

Dificultades comunes

- **Reales o ficticias.** Lo básico para orar es querer orar, querer hacer un camino de encuentro con Dios. Teniendo esta motivación bien clara, se pueden afrontar las dificultades que aparecen en el proceso.
- **Un sano realismo.** ¿Cómo conjugar con realismo la consigna del Evangelio *"Orad sin cesar"* con la acumulación de tareas y el consiguiente cansancio en la vida diaria? ¿Habrá quedado caducada la oración metódica, a su tiempo, a su hora?
- **El mundo no es una clausura.** La solución a este problema no puede ser la de convertir el mundo en un monasterio. No se puede pedir prestado un programa de monjes de clausura. Para orar no hay que huir del mundo.
- **Decirse la verdad.** *"El hombre, en general, no ora de buena gana y fácilmente experimenta en la oración tedio, embarazo, repugnancia e incluso animosidad. Cualquier ocupación se le antoja más interesante e importante y se dice a sí mismo 'no tengo ahora tiempo para orar', o 'aquella ocupación es más urgente ahora'... Es mucho*

mejor no emplear tales ardidés y decir sencillamente: 'no quiero orar' (Romano Guardini).

- **Hay tiempo.** A pesar del trajín, hay tiempo. *“Si tratamos de perder un poco menos, tendremos más”* (A. Bloom). La falta de tiempo suele ser falta de interioridad. *“No piense que cuando tuviera mucho tiempo tuviera más oración. Desengáñese de eso, que tiempo bien empleado como es mirar por la hacienda de sus hijos, no quita la oración”* (Carta de Teresa de Jesús a su hermano Lorenzo).

Difficultades que provienen de nuestro cuerpo

- **Importancia del cuerpo en la oración.** Pensamos que oramos con la mente, con el corazón, pero no con el cuerpo. En realidad es la persona entera la que ora.
- **Descubrir la riqueza de nuestro cuerpo.** Todo nuestro ser ha sido creado por Dios. El espíritu se manifiesta en el cuerpo. Nuestro cuerpo y sentidos son las ventanas para recibir todo lo que nos rodea.
- **Tomar conciencia de la distorsión del cuerpo y de los sentidos.** Muchas de las dificultades de la oración provienen de nuestro cuerpo: nerviosismo, tensión corporal, cansancio físico, sueño, falta de sosiego y serenidad.
- **Disponer nuestro cuerpo y nuestros sentidos para la oración.** La tradición cristiana y los maestros cristianos orientales insisten en la integración del cuerpo en la totalidad de la persona. Para ello es importante:
 - una postura corporal correcta
 - pacificación y silencio muscular corporal
 - procurar centrar la atención
 - ofrecerse al Señor

Difficultades que provienen de nuestra afectividad

- **Importancia de la afectividad en la oración.** No basta orar con los labios. Es necesario orar con un corazón en silencio, en paz y abierto a la presencia amorosa de Dios. *“Sólo en la quietud, en la paz y en la armonía de todo nuestro ser, podemos encontrarnos con Dios en el centro de nuestro corazón”* (San Juan de la Cruz).

- **Descubrir la riqueza de nuestra afectividad.** Dios nos ha creado para ser felices. Necesitamos vivir en paz, con amor y aceptación de nosotros mismos, de los demás y de la vida, con una actitud positiva y optimista, con serenidad y armonía. Esta es la riqueza de nuestro mundo afectivo.
- **Tomar conciencia de la distorsión de nuestra afectividad.** Muchas veces vivimos con sentimientos y estados de ánimo negativos: enfados, agresividad, rechazo, ansiedad...
- **Pacificar nuestro mundo afectivo-emocional.** Fomentar la serenidad y la paz. Para ello: liberarnos de enfados, agresividades, resentimientos; aprender a relativizar las cosas quitándoles importancia; procurar mirar esos sentimientos, esos estados de ánimo, esas emociones... con el corazón, con bondad, con comprensión, con ternura... *“No os preocupéis por el mañana...”* *“Mi paz os doy, mi Paz os dejo...”* *“Permaneced en Mí y yo en vosotros...”*

Las dificultades que provienen de nuestra mente

- **Importancia de la mente en la oración.** Para entrar en clima de oración profunda necesitamos el silencio y la pacificación de nuestra mente. *“Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma”* (Juan de la Cruz).
- **La dispersión de la mente en la oración y en la vida.** Estamos habitualmente divididos, nos resulta difícil centrarnos en algo, somos víctimas de un continuo parloteo, surgen en nosotros pensamientos negativos y angustiosos.
- **Silenciar los ruidos y distorsiones de la mente.** Se trata de convertir la mente distraída en mente despierta y atenta; la mente inquieta, en mente vigilante; la mente dispersa, en mente centrada; la mente ruidosa en mente silenciosa. *“Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y me abre la puerta entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo”* (Ap 3,20).

A tener en cuenta

- ✓ Este camino de superación de las dificultades nos lleva al encuentro de amor con Dios. Orar consiste en la unión de amor con Dios en el centro de nuestro corazón. Dios en mí, yo en Dios, comunidad de vida y amor.