

# APRENDIENDO A ORAR

**POR: Catholic.net**

## **Capítulo 1: Antes de hacer la meditación**

Para disponerse a meditar, le recomendamos hacer lo siguiente antes: Escoger un tema según sus necesidades personales. Por ejemplo, Ud. se da cuenta que necesita practicar la caridad. Puede meditar en la Parábola del Buen Samaritano que encontramos en el Evangelio de San Lucas, capítulo 10, versículos 30 a 37. En esta parábola Jesús nos habla de un señor que cayó en manos de ladrones, quienes le dejaron medio muerto además de robar todo lo que tenía. Un samaritano pasó por allí y tuvo misericordia de él y le prestó toda la ayuda que podía.

Esta parábola le viene como un anillo al dedo. Ud. puede verse reflejado en este personaje, el buen samaritano, pues Cristo le pide ser "buen samaritano" ayudando a sus vecinos en sus diferentes necesidades.

Tal vez Ud. necesita tener más fe. Puede meditar en el episodio de la mujer cananea. Se encuentra en el Evangelio de San Mateo, capítulo 15, versículos 21 a 28. Se trata de una mujer extrajera, una cananea, que pidió a Jesús curar a su hija que estaba endemoniada. En el inicio Jesús rehusó, pero ella insistió como sabemos. Veamos brevemente el diálogo entre ellos:

Ella, no obstante, Vino a postrarse ante él y le dijo: "¡Señor, socórreme!" Él respondió: "No está bien tomar el pan de los hijos y echárselo a los perritos". "Sí, Señor- repuso ella -, pero también los perritos comen de las migajas que caen de la mesa de sus amos". Entonces Jesús le respondió: "Mujer, grande es tu fe; que te suceda como deseas". Y desde aquel momento quedó curada su hija.

Ud. puede imitar a esta mujer en su fe perseverante. Ella estaba totalmente convencida que Jesús era capaz de curarle.

Ud. se da cuenta que necesita meditar en la humildad. Le puede ayudar la Parábola del fariseo y el publicano, que encontramos en el Evangelio de San Lucas, capítulo 18, versículos 10 a 14. Veamos lo que dice:

Dos hombres subieron al templo a orar, el uno fariseo, el otro publicano. El fariseo, en pie, oraba para sí de esta manea: "¡Oh Dios! Te doy gracias de que no soy como los demás hombres, rapaces, injustos, adúlteros, ni como este publicano. Ayuno dos veces a la semana, pago el diezmo de todo cuanto poseo". El publicano se quedó allá lejos y ni se atrevía a levantar los ojos al cielo y hería su pecho, diciendo: "¡Oh Dios, sé propicio a mí, pecador!" Os digo que bajó éste justificado a su casa y no aquél. Porque el que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado.

Pienso que el mensaje está muy claro. Ud. podrá sacar mucho fruto de este pasaje del Evangelio. Le llevará a mirar, no los fallos ajenos, sino sus propios errores. Ustedes se dan cuenta que siempre está angustiado y que necesita confiar más en Dios. Este pasaje le puede servir bastante. Lo encuentra en el Evangelio de San Mateo, capítulo 6, versículos 25 a 26. Vamos a ver lo que dice:

Por eso os digo: No os inquietéis por vuestra vida, por lo que habéis de comer o de beber; ni por vuestro cuerpo, por lo que habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad cómo las aves del cielo no siembran, ni siegan, ni encierran en graneros, y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas?

Tenemos la tendencia a angustiarnos mucho. Por eso, debemos confiar más en Dios Padre, en su providencia. Si Dios cuida tanto a

los pájaros del cielo, ¡cuánto más va a cuidar a nosotros que somos sus hijos!

A Ud. le cuesta mucho perdonar a los que le hacen daño. Este pasaje le viene muy bien. Están en el Evangelio de San Mateo, capítulo 5, versículos 38 a 42:

Habéis oído que se dijo: Ojo por ojo y diente por diente. Pero yo os digo: No hagáis frente al malvado; al contrario, si alguno te abofetea en la mejilla derecha, vuélvele también la otra; y al que quiera litigar contigo para quitarte la túnica déjale también el manto, y si alguno te requisara para una milla, vete con él dos. Da a quien te pida y no vuelvas la espalda a quien desee de ti algo prestado.

Después de meditar en estos versículos del Evangelio Ud. estará inspirado a perdonar, incluso a sus peores enemigos.

Tal vez alguno ponga aquí una objeción: No basta reflexionar en la necesidad de perdonar a los demás para poder lograrlo. Pienso que es una observación muy válida. La respuesta es ésta: Cuando Jesucristo le inspira algo a través de su Evangelio, también le da la gracia de cumplirlo. Si Ud. pide a Jesús con constancia y con fe, Él le va a dar la gracia que necesita. También es bueno tomar en cuenta que muchas veces Dios le da la luz para hacer algo en la meditación, pero la fuerza o la gracia para hacerlo cuando participa en los sacramentos. Por eso, para ser buen católico no basta tener contacto con la Palabra de Jesús, meditando, sino es necesario también tener contacto con Jesús por medio de los sacramentos.

Debe escoger un lugar y hora apropiados para hacer meditación. Lo ideal es quedarse solo en su cuarto y hacer su meditación allí.

Dice Jesús en el Evangelio de San Mateo, capítulo 6, versículo 6: Tú, cuando ores, entra en tu cámara y, cierra la puerta, ora a tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.

Lo importante es que Ud. esté en un ambiente donde no le van a distraer o interrumpir. Se trata de crear un ambiente de silencio y de recogimiento. Lógicamente hay que apagar la radio, la televisión, y hasta descolgar el teléfono. Si Ud. es señora, lo que no puede hacer es “descolgar” al bebé. Por eso, tiene que buscar una solución práctica, tal vez meditando cuando él esté durmiendo. .

## **Capítulo 2: Consejos para iniciar la meditación**

Al inicio de la meditación aconsejamos lo siguiente: Tome una postura orante. Puede estar de rodillas, sentado o de pie. Lo importante es que Ud. no esté ni demasiado rígido ni demasiado cómodo. A veces cuando se sienta para hacer oración, se tiende a decir “Sí” a todo, cabezeando.

Pregúntese qué va a hacer. Esta pregunta es sumamente importante. No le cuesta nada hacerlo. La respuesta es: “Voy a hablar con Dios, con la persona más importante en el universo. Meteré ganas en esto porque vale la pena. Escucharé a Dios, quien es mi Padre.”

A algunos les ayuda el respirar profundamente algunas veces. Pero, ¡cuidado! ¡La meditación no consiste en hacer ejercicios de respiración o de yoga! El respirar profundamente ayuda a la persona a relajarse. Es sólo un medio para hacer bien la meditación.

Hacer los ejercicios de calentamiento. Se llama técnicamente los “actos preparatorios”. Antes de jugar un partido los jugadores de fútbol hacen sus ejercicios de calentamiento. Así calientan los músculos y les resulta más difícil lastimarse con un tirón.

En la oración estos actos preparatorios son actos de fe, esperanza, caridad, gratitud, humildad, etc.

Aquí hay algunos ejemplos, pero es preferible que Ud. los haga espontáneamente, usando sus propias palabras:

**Acto de Fe:** “Padre, sé que Tú estás aquí mirándome en este momento. Yo no Te veo, pero sé que me estás mirando desde el Cielo e incluso desde el fondo de mi alma. Soy transparente delante de Ti. Sé que me conoces perfectamente bien. No hay ningún rincón de mi ser escondido para Ti. Conoces toda mi historia, mi pasado, mi presente, mi futuro.”

**Acto de Esperanza:** “Padre, espero en Ti. Yo sé que muchos no lo hacen. Esperan, más bien, en las cosas materiales, en las riquezas y posesiones, en su fama y títulos personales. Pero yo confío en Ti. Sé que me vas a llevar al Cielo. No sé cuándo será, pero Tú lo sabes. Conoces el año, el mes, el día, la hora, en al cual Tú me llamarás hacia Ti.”

**Acto de Caridad:** “Padre, Te amo porque Tú me has amado primero. Sí, me has amado primero. Hace 2000 años mandaste a Tu Hijo Jesucristo para anunciar Tu Evangelio a todos los hombres. Lo que más me impresiona sobre Tu amor es el hecho de que Él murió por nosotros para que pudiésemos ir al Cielo. Quiero amarte, Padre. Amor con amor se paga.”

**Acto de Gratitud:** “Padre, Te agradezco desde lo más hondo de mi alma. Tú me has creado y me sigues creando todos los días, pues sin Ti dejaría de existir. Me has dado el don de la vida. Te agradezco este don y quiero aprovecharlo al máximo. Te agradezco por mi fe católica. Me has revelado todas las verdades necesarias para salvarme.”

**Acto de Humildad:** “Señor, Tú sabes que todo lo que tengo lo he recibido de Ti. A veces soy muy soberbio y se me olvida que todo lo que tengo es regalo Tuyo. Tiendo a atribuir todo a mis propios méritos. Delante de Ti admito que todo es Tuyo. Tú sabes, Señor, cuánto me cuesta ser humilde, agachar la cabeza, admitir que no tengo razón. Ayúdame a ser humilde como Tu Hijo Jesucristo.”

Pedir la gracia que más necesita en la meditación. Ya hemos dicho que uno debe escoger el tema según sus necesidades espirituales. Esta gracia puede consistir en ser más humilde, tener más confianza

en Dios, ser más caritativo, perdonar a una persona que le ha ofendido mucho, etc. Se debe pedir esta gracia en forma de oración: “Señor, ayúdame a ser más humilde o caritativo o confiado en Ti, etc.”

## **Una oración para empezar**

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 gracias para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y señor, ángel de mi guarda, interceded por mi.

## **Capítulo 3: La meditación como tal**

Una vez hechos todos los actos de que hablábamos, estamos dispuestos para hacer la meditación.

Lea un texto del Evangelio o de otro libro espiritual. Debe leerlo tranquilamente tratando de entender lo que dice. No tenga prisa. Dios no tiene prisa, es eterno.

Vuelva a leerlo, pero esta vez muchísimo más despacio. Pare después de uno o dos versículos. Es bueno hacerse preguntas sobre lo que está leyendo. ¿Quién lo dice? ¿A quién lo dice? ¿Qué dice? ¿Por qué lo dice? Trate de situarse en la escena. ¿Con qué personaje me identifico yo? No se preocupe ahora si no entiende cómo se hace.

Trate de aplicar el texto a su vida. ¿Qué pienso sobre el tema? ¿Cómo han sido mis actitudes sobre este tema? ¿Por qué motivos? ¿Qué consecuencias me ha traído? ¿Qué tengo que cambiar? ¿Qué podría resultarme difícil de cambiar? ¿Para poder lograr el cambio, qué medios puedo utilizar?

No se olvide: El Evangelio debe transformar su vida, debe convertirle a Ud. en un hombre nuevo o una mujer nueva.

Formule un propósito para el día. Debe ser algo práctico como esto: “Hoy voy a saludar a esa vecina que me cae gorda”, “voy a invitar a mi marido o esposa a ir a Misa el próximo domingo”, “voy a invitar a un compañero de trabajo a confesarse con un sacerdote”, “voy a hacer una misión con toda mi familia el próximo fin de semana”, etc.

De gracias a Dios por la meditación y pida perdón por todas las distracciones ocurridas mientras meditaba. Termine con esta oración: “Te damos gracias, Señor, por todos Tus beneficios, Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.”

No se olvide: Ud. puede ser un hombre o una mujer de una gran vida de oración. ¡Basta quererlo!

### **Una oración para terminar**

Gracias te doy Dios mío por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has concedido en este rato de meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y señor, ángel de mi guarda, interceded por mí.