

ÍNDICE

1. Introducción.....	9
Nuestro auxilio	
La oración de una niña	
2. Amigos	19
Mirar a Jesús en oración	
Mirar a los santos en oración	
3. Las equivocaciones.....	25
El nuevo Elías	
Dios quería otra cosa	
4. La tragedia	29
Mi voluntad y no la Tuya	
Ligero susurro	
5. Almas de oración.....	33
Vocal y mental	
Agradar	

6. Práctica.....	39
Tres momentos	
Pegas para no rezar	
7. Activar el modo de vuelo	47
Purificar el sentimiento	
La hora de la fe	
8. Mensajes multimedia	53
La batalla por la comunicación	
Llevar nuestras oraciones	
9. Juego divino	59
Vida contemplativa	
Dificultades	

*A mi hermana pequeña que, la noche del
11 de mayo de 1988, me preguntó mientras
tenía un libro en las manos:
—¿Cómo se hace oración?*

1. Introducción

Nuestro auxilio

«El auxilio me viene del Señor», dice el Salmo (121). Porque nosotros somos inútiles para ganar las batallas de la vida diaria. Por eso hemos de contar con Dios: nuestro auxilio nos llega de Él. Los santos han sido como nosotros, pero se veían pobres, y por eso acudían a la oración. Y como se veían tan necesitados rezaban mucho.

Vamos a hablar de oración mental porque a veces nos complicamos, y no la hacemos bien del todo. La verdad es que los niños son los que mejor hacen oración.

En nuestro caso nos proponemos hacer «oración mental», esto es, sin utilizar ninguna fórmula. Y el nombre de «mental», con frecuencia, puede llevarnos a engaño, pues no se trata de un proceso intelectual o de estudio.

–¿Qué tal la oración mental?

–La debo hacer mal porque no me «concentro».

Pero la oración no es un rato de estudio. Es verdad que si después de estudiar media hora uno no logra concentrarse, es que ha estudiado mal. En cambio si después de hacer media hora de oración, uno no ha logrado «concentrarse», no pasa absolutamente nada. Se puede hacer oración con la mirada, con las posturas...

La mejor oración la ha hecho un hombre que se estaba asfixiando, tenía mucha fiebre, le temblaba todo el cuerpo, y se encontraba con una grandísima inquietud interior. Nuestro Señor en la Cruz no estaba para mucho trabajo intelectual. Jesús hizo en la Cruz unas pocas oraciones vocales, y lo demás mental. Por eso puede suceder que las personas intelectuales, con gran capacidad de cabeza, no sean las que mejor hagan la oración.

Son los niños los expertos: por su sencillez y abandono. Se fían de que se hará realidad lo

que piden. Las personas cultas suelen caer en la tentación de *leer* en presencia de Dios. Y los intelectuales *piensan* en presencia de Dios. Y a veces no dejan hablar a Dios, aunque piensan cosas sobre Él.

–¡¡Déjame, no me molestes!! Le decía un marido a su mujer, *¿no ves que estoy preparando una clase sobre la comunicación en el matrimonio?*

Sería como decirle al Señor: –*Pero... no te das cuenta de que estoy haciendo oración, cállate, no me digas lo que quieres.*

Se sabe que hacemos bien la oración *por los frutos* que produce. El monólogo que nos corroe nos hace egoístas. Sin embargo la oración de verdad nos pacifica, nos templea, nos hace mejores. Es una cosa sobrenatural.

Las cosas que nos *hieren* en la oración, suelen venir de Dios. Por eso es bueno detenerse, contemplar, y repasarlas una y otra vez. No hacer como las mariposas que van de flor en flor, de idea en idea, sino hacer como las abejas que hasta que

no han libado todo de una flor no se marchan a otra. No debe ser lo nuestro mariposear sino meditar una y otra vez lo que nos ha «herido», y no dejarlo hasta que le hayamos sacado todo el partido, sin la frivolidad de querer distraernos con lo último que llega.

La oración de una niña

En África rezan para todo, hasta para tomar el autobús. Voy a contar lo que escribe una médico que está en ese continente:

«Una noche yo había trabajado mucho ayudando a una madre en su parto. Pero, a pesar de todo lo que hicimos, murió la madre dejándonos un bebé prematuro y una hija de dos años.

Nos iba a resultar difícil mantener el bebé prematuro con vida porque no teníamos incubadora –;no había electricidad para hacerla funcionar!–, ni facilidades especiales para alimentarlo. Aunque vivimos en el Ecuador africano, las noches frecuentemente eran frías y con vientos traicioneros.

Una estudiante de partera fue a buscar una cuna que teníamos para tales bebés, y la manta de lana con la que lo arroparíamos. Otra fue a llenar la bolsa de agua caliente. Volvió enseguida diciéndome irritada que, al llenar la bolsa, había reventado. La goma se deteriora fácilmente en el clima tropical.

–¡Era la última bolsa que nos quedaba!

–Muy bien –dije–; poned al bebé lo más cerca posible del fuego y dormid entre él niño y el viento para protegerlo. Tenéis que conseguir mantener al bebé abrigado».

Todos tenemos necesidades, y especialmente los niños son los que mejor rezan. Por eso nos cuenta esta médico:

«Al mediodía, como hago muchas veces, fui a rezar con los niños del orfanato. Les hablé del bebé prematuro. Les conté el problema que teníamos para mantenerlo abrigado, pues se había roto la bolsa de agua caliente y el bebé se podía morir fácilmente si cogía frío. También les dije que su

hermanita de dos años estaba llorando porque su mamá había muerto».

Cosas así suceden todos los días pero nadie pide nada.

«Ruth, una niña de 10 años, rezó con la confianza de los niños:

Por favor, Dios mándanos una bolsa de agua caliente. Mañana no servirá porque el bebé ya estará muerto. Por eso, Dios, mándala esta tarde».

Es fácil comprender que el Señor no mandaría nada, pero la oración de los niños es así porque ponen todo su corazón.

Sigue diciendo la médico:

«Mientras yo contenía el aliento por la audacia de su oración, la niña continuó: –Y mientras te encargas de enviarnos la bolsa de agua caliente, ¿podrías mandar una muñeca para su hermana pequeña, y así pueda ver que Tú la quieres realmente?»