



ORAR SIN COMPLICARSE

ENSÉÑANOS A ORAR

SEÑOR, ENSÉÑANOS A ORAR,
A HABLAR CON NUESTRO PADRE, DIOS;
SEÑOR, ENSÉÑANOS A ORAR,
A ABRIR LAS MANOS ANTE TI.

Orar con limpio corazón,
que sólo cante para Ti;
con la mirada puesta en Ti,
dejando que hables, Señor.
Orar buscando la verdad;
cerrar los ojos para ver;
dejarnos seducir, Señor;
andar por tus huellas de paz.

Orar hablándote de Ti,
de tu silencio y de tu voz;
de tu presencia que es calor,
dejarnos descubrir por Ti.
Orar también en sequedad;
las manos en tu hombro, Señor.
Mirarte con sinceridad.
Aquí nos tienes, oh Señor.

*“Una vez estaba él orando en cierto lugar; al terminar, uno de sus discípulos le pidió:
–Señor, enséñanos una oración como Juan les enseñó a sus discípulos.*

Él les dijo:

–Cuando recéis decid:

*”Padre, proclámese que tú eres santo,
llegue tu reinado,
nuestro pan del mañana dánoslo cada día
y perdónanos nuestros pecados,
que también nosotros perdonamos a todo deudor nuestro;
no nos dejes caer en la prueba”.*

Y añadió:

–Suponed que uno de vosotros tiene un amigo y que llega a mitad de la noche diciendo:

–Amigo, préstame tres panes, que un amigo mío ha venido de viaje y no tengo nada que ofrecerle.

Y que, desde dentro, el otro le responde:

–Déjame en paz; la puerta está ya cerrada, los niños y yo estamos acostados: no puedo levantarme a dártelos.

Os digo que acabará por levantarse y darle lo que necesita, si no por ser amigos, al menos para librarse de su importunidad. Por mi parte os digo yo: Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y os abrirán; porque todo el que pide recibe, el que busca encuentra, y al que llama le abren. ¿Quién de vosotros que sea padre, si su hijo le pide pescado, en vez de pescado le va a ofrecer una culebra?; y, si le pide un huevo, ¿le va a ofrecer un alacrán? Pues si vosotros, malos como sois, sabéis dar cosas buenas a vuestros niños, ¿cuánto más vuestro Padre del cielo dará Espíritu Santo a los que se lo piden?”

Aprender a orar

El síntoma y fenómeno puede ser éste: casi sin darnos cuenta vamos llenando nuestra vida de cosas, actividad, preocupaciones y evadiéndonos calladamente de Dios. Siempre tenemos otra cosa más importante que hacer, algo más urgente o más útil. ¿Cómo ponerse a orar cuando uno tiene tantas cosas en que ocuparse? Y hemos terminado por “vivir bastante bien” sin necesidad de orar. Tal vez, alguna nostalgia de vez en cuando, pero cada vez más apagada e ineficaz.

Y, sin embargo, necesitamos orar. No es posible vivir nuestra fe cristiana y nuestra vocación humana sin orar. A orar sólo se puede aprender desde la necesidad, desde el descubrimiento del amor y la fidelidad de Dios, pues la experiencia nos dice que nosotros no somos fieles. Ese Dios que nos es fiel no suprime nuestros sufrimientos, ni resuelve nuestros problemas, pero “una cura de oración” nos puede ofrecer la paz y la luz que necesitamos para situar las cosas en sus verdaderas dimensiones y dar a nuestra vida su verdadero sentido. Ahora bien, Dios no es una conquista sino un regalo. *“Quien busca lo halla, quien pide lo recibe y al que llama se le abre”*.

Aprender el Padrenuestro

Hemos recitado tantas veces el Padrenuestro y, con frecuencia, de manera tan mecánica y superficial, que hemos terminado por vaciarlo de su hondura y novedad. Se nos olvida que esta oración nos la ha regalado Jesús como la plegaria que mejor recoge lo que él vivía en lo más íntimo de su ser y la que mejor expresa el sentir de sus verdaderos discípulos.

De alguna manera, ser cristiano es aprender a recitar y vivir el Padrenuestro. Por eso, en las primeras comunidades cristianas rezar el Padrenuestro era un privilegio reservado únicamente a los que se comprometían a seguir a Jesucristo. Quizá necesitemos “aprender” de nuevo el Padrenuestro. Hacer que esas palabras, que pronunciamos tantas veces y tan rutinariamente, nazcan con vida nueva en nosotros y crezcan y se enraícen en nuestra existencia.

Sugerencias para orar

- a) *Atraverse a pedir como los discípulos.* Tú contemplas a Jesús, y sientes envidia; contemplas a algunos compañeros, y sientes envidia. Tú quieres orar al Padre, y no sabes cómo. Atrévete a pedirselo a Jesús. Él puede enseñarte si tú quieres aprender. Y si no tienes deseos, contempla a Jesús orando. Contempla sus gestos, sus frases, sus sentimientos...
- b) *Escuchar.* Haz silencio dentro de ti, presta atención, escucha. Escucha a Jesús. Escucha su buena noticia. Quizá Él te invita a rezar juntos la oración del Padre nuestro. Di con Él cada frase, cada petición, cada exclamación. Dilas con todo tu ser... Deja que reposen en tu corazón, en tus entrañas.
- c) *Descifrar y rumiar,* descubrir todo lo que esconden esas palabras de Jesús. Subraya las que hoy más te llaman la atención y, después, detente un rato en cada una de ellas. Descífralas, ábrelas, rúmialas, gústalas. Atrévete a hablar a Dios como Jesús. Atrévete y verás...
- d) *Insistir.* Y si parece que orar no sirve, insistir, insistir, insistir. La oración está hecha de largas miradas y hondos silencios. Es una gimnasia de lentitudes en la que Dios nos envuelve, se nos revela y se nos da. Pedid y recibiréis; llamad y se os abrirá; buscad y encontraréis...
- e) *¿Cómo rezar hoy el Padrenuestro?* Considerando la situación de nuestro mundo, no es absolutamente evidente que Dios sea Padre querido. Necesitamos fe, esperanza y amor para superar la tentación del escepticismo o de la rebelión, y repetir con Jesús: "Padre nuestro". Jesús no tuvo una vida idílica, sino bien comprometida y cargada de conflictos; y en medio de los desgarros rezaba a su Padre amado. Sólo si asumimos, como Él, nuestro mundo –haciéndonos cargo de la realidad, cargando con ella y encargándonos de ella-, mirando hacia delante y hacia arriba, sólo así podremos rezar la oración que Él nos enseñó. Rezar el Padrenuestro sintiéndonos hijos/as queridos, libres, adultos y responsables.

ORACIÓN DEL PADRE-MADRE

*Hijo mío, Hija mía
que estás en el mundo.
Eres mi gloria
y en ti está mi reino.
Eres mi voluntad y mi querer.
Tu nombre es mi gozo
cada día.
Te amo.
Te alzo y sostengo.
Te doy todo lo que es mío
–el pan, los hermanos, el Espíritu–.
Quiero que vivas feliz
y que ayudes a vivir.
Te perdono siempre
y te pido que perdones.
No temas.
Yo te libraré del mal
y de todas sus redes.
Día y noche pienso en ti,
hijo mío, hija mía.
Amén.*

Ulibarri, Fl.

ORACIÓN DEL HIJO-HIJA

*Digo que eres amor,
y es a medias.
Que eres bueno y justo,
y es injusto decirlo.
Cuando digo que eres fiel,
es poca cosa.
Sólo si digo que Tú eres Dios,
que eres fiel, justo, bueno
y que me quieres
parece que acierto.
Y si añado que eres Padre/Madre
–y me detengo,
gozo
y guardo silencio–
comprendo qué es ser hijo.
¡Es todo lo que creo
y siento!*

Ulibarri, Fl.

PADRE NUESTRO (Sudamericano)

Padre nuestro que estás en la Tierra,
desvelado por nuestros desvelos.
[Hoy tu nombre nos sabe a justicia,
nos sabe a esperanza
y a gloria tu Reino.] (bis)

**PADRE NUESTRO, PADRE NUESTRO,
NO ERES DIOS QUE SE QUEDE EN SU CIELO.
[TÚ ALIENTAS A LOS QUE LUCHAN
PARA QUE LLEGUE TU REINO.] (bis)**

Padre nuestro que estás en la calle
entre el tráfico el ruido y los nervios
[Que se cumpla Señor tu palabra
lo mismo en la tierra
que arriba en el cielo]. (bis)

Padre nuestro que sudas a diario
en la piel del que arranca el sustento.
[Que a ninguno nos falte el trabajo,
que el pan es más pan,
cuando ha habido el esfuerzo.] (bis)

Padre nuestro que no guardas nunca
contra nadie venganza o desprecio.
[Que te olvidas de ofensas y agravios,
y pides que todos
también perdonemos.] (bis)

PADRE NUESTRO CON INTRODUCCIÓN

No digas, Padre, si no quieres vivir como un hijo...
No digas nuestro, si no quieres ser hermanos de todos...
No digas que estás en el cielo, si lo que buscas
es tener posesiones y seguridad aquí en la tierra...
No digas santificado sea tu nombre,
si no respetas lo que para él es santo, amado y elegido...
No digas venga a nosotros tu reino,
si no estás dispuesto a perder de tus derechos
para que otros puedan vivir con dignidad.
No digas hágase tu voluntad,
si no la aceptas cuando es dolorosa,
o si piensas que no quiere tu felicidad.
No digas danos hoy nuestro pan,
si no te preocupas por los que tienen hambre y sed...
No digas perdona nuestras ofensas,
si no quieres perdonar a tu hermano
y en tu corazón anida rencor y odio.
No digas no nos dejes caer en la tentación,
si tienes intención de seguir pecando...
No digas líbranos del mal,
si no tomas partido contra el mal
que surge en ti, en nosotros, en la sociedad,
en los corazones y en las estructuras.
No digas Amén –así sea, Señor–,
si no tomas en serio las palabras de esta oración.

Padre nuestro, que estás en el cielo...

Ulibarri, Fl.