

ENSÉÑANOS A ORAR

Francisco Trillo-Figueroa

I. ADVERTENCIAS SOBRE EL MODO DE ORAR

Antes de entrar de lleno en el tema de la oración conviene hacer unas mínimas advertencias previas que nos ayuden a llevar adelante esta tarea con ciertas probabilidades de éxito.

En primer lugar conviene advertir que ORAR ES UN EJERCICIO DIFÍCIL. Si alguien cree que orar bien, orar en el sentido de entrar en un coloquio cálido y afectuoso con el Señor, un diálogo alejado de la rutina, un diálogo en el que entre en juego toda nuestra vida, con nuestras alegrías y nuestras penas, con nuestros éxitos y con nuestros fracasos, un diálogo al que entremos sin prejuicios, sin posturas previas tomadas, sin condiciones, un diálogo que puede, si es necesario, hacer que nuestra vida salga cambiada y trastocada, un diálogo en el que podemos arriesgarlo todo, si alguien cree que esto es fácil y se puede lograr en unos días, está equivocado. Orar bien requiere haber orado mucho. De la misma manera que dedicamos muchas horas de nuestra vida a dominar bien un oficio o una profesión debemos dedicar un tiempo diario y continuado para lograr una buena oración. A orar se aprende orando como a andar, andando.

Pero esto aún no es suficiente. Es lo que tenemos que poner de nuestra parte, tiempo, paciencia, perseverancia... pero esto no lo es todo. Del otro lado está el Señor, él lleva su tiempo, su ritmo, que nosotros no sabemos. El se irá comunicando, dándose a conocer, conforme quiera y le parezca. No podemos pretender haber estado veinte, treinta, cuarenta años sin esta práctica y, de pronto, cuando a mí me parece y la empiezo allí está el Señor hablándome cálidamente al corazón y, aunque así fuera, la novedad sería tan inusitada para mí que, lo más probable, aunque en este terreno cualquier cosa puede suceder, es que ya no supiera reconocer su voz. Aquí hay que tener la paciencia del pescador, hay que tirar el anzuelo al agua y esperar. Al fin y al cabo más ha esperado El.

Lo anterior sea dicho como dos grandes advertencias para que nadie se sorprenda de lo arduo de su esfuerzo, pero no son las únicas, hay más.

Cuando se ha adquirido una gran experiencia en la oración, cuando se ha entrado en una gran familiaridad con Dios, y esto puede ser relativamente pronto o al cabo de muchos años, todo en la vida puede y debe ser oración, todo puede y debe ser referencia a Dios o diálogo con él, pero no por ahorrar tiempo, por orar mientras se pasea o se hace cualquier otra actividad, sino porque hemos entrado en tal intimidad con él que, además del tiempo específico que dediquemos a la oración, el tiempo relajado y tranquilo dedicado única y exclusivamente para él, todo lo que hacemos se nos hace oración. Pero, normalmente, no será así para el que comienza a ejercitarse en esta tarea.

A pesar de todo...

No obstante lo dicho, se pueden degustar los frutos de la oración desde el principio. El simple hecho de estar, de ponerse, de dedicar un tiempo, puede ser gratificante ya nada más iniciarse en la experiencia aunque, lo que hemos llamado, tal vez impropia, «orar bien», sólo se dé más adelante.

Por tanto, ánimo y adelante en esta importante, y no sólo conveniente, sino necesaria tarea.

La preparación a la oración

El que comienza la tarea de aprender a orar y siempre que queramos tener un rato de intimidad, de oración, de diálogo con el Señor, deberá dedicar un tiempo a la preparación de la oración. Nos quejamos muchas veces de la dificultad de la oración, de la sequedad, de la aridez, de la esterilidad, ¿no será que queremos correr demasiado? Vivimos un tiempo de eficacia y la eficacia se mide por los resultados, queremos resultados inmediatos, «aquí estoy, muéstrate ya», y esto no es así.

La oración es contraria a la prisa. Al comienzo, aprender a prepararse para la oración puede llevarse todo el tiempo de que disponemos. No importa. Será un tiempo bien invertido en la finalidad que pretendemos: aprender a orar. Este tiempo, que puede parecer perdido, será recuperado con creces más adelante.

Así pues, cuando vayamos a orar dediquemos unos minutos a serenar el espíritu, a ponernos en paz. Venimos de la calle, del ruido, del ajetreo, es necesario serenarse un poco antes de comenzar la oración. Incluso puede ser conveniente y puede ayudar algún ejercicio de relajación. Únicamente cuando sintamos que hemos alcanzado ese punto necesario daremos el paso siguiente.

El paso siguiente será preparar la oración, ser consciente de que estoy en la presencia del Señor, que le voy a hablar y me va a oír y que, tal vez, El me hable también, le oiga o no, pero yo sé que El va a estar conmigo. Preparar mi corazón y mi mente para esta situación. Cuando yo haya adquirido el sentimiento de que El está allí y me escucha daré el paso siguiente.

También esto, como la mayor parte, por no decir la totalidad, del tema que estamos tratando, es de San Ignacio: «No pasar al punto siguiente hasta no haber concluido el anterior, no atropellarse».

Hay muchos tipos de oración, de acción de gracias, de petición, de hablar y de oír, de contemplar, de meditar. Cuando vayamos a la oración debemos de llevar preparado el tema. Tal vez luego el Señor nos salga por donde quiera, pero nos ayudará más saber qué es lo que, en principio voy a hacer en ese rato de oración. Y dicho esto, por elemental que sea, ya se está en condiciones de empezar.

El final de la oración, la despedida

Cuando se ha terminado la oración no hay que dejarla precipitadamente. Es una elemental norma de comportamiento en las relaciones humanas cuando se termina el diálogo con alguien. Conviene evaluar un poco el resultado de la oración y, por último, despedirnos del Señor.

Sobre la postura y el sitio

Por último, recordar dos normas elementales. Buscar posturas y sitios que nos ayuden a orar donde haya las condiciones necesarias para que no se nos distraiga con facilidad y no distraer jamás a nadie que se encuentre haciendo oración. La razón es obvia.

II. ¿QUE ES REZAR?

A lo largo de este librito iremos insertando oraciones que pueden ser de utilidad en el objeto que pretendemos. Unas serán más, otras de grupos o personas desconocidas o poco conocidas y otras de grandes místicos. Todas ellas las insertamos con una doble finalidad: porque creemos que son válidas en sí y porque nos pueden servir como modelos para hacer nuestra propia oración. Contestemos, pues, a la pregunta de este apartado con una de ellas:

*...rezar es departir con el Maestro,
es echarse a sus plantas en la hierba,
o entrar en la casita de Betania
para escuchar las charlas de su cena;
rezar es informarle de un fracaso,
decirle que nos duele la cabeza;
rezar es invitarle a nuestra barca
mientras la red largamos a la pesca,
y mullirle una almohada
sobre un banquillo en popa a nuestra vera;
y, si acaso duerme,
no aflojar el timón mientras El duerma;
y es rezar, —¡qué rezar!— decir «te quiero»,
y lo es, —¡no lo iba a ser!—, decir «me pesa»,
y el «quiero ver» del ciego,
y el «límpiame» angustioso de la lepra,
las lágrimas sin verbo de la viuda,
y el «no hay vino» de Cana de Galilea;
y es oración con la cabeza gacha,
después de un desamor gemir —«qué pena»—;
cualquier sincero suspirar del alma,
cualquier contarle a Dios nuestras tristezas,
cualquier poner en El nuestra confianza...
—y esta vida está llena de «cualquieras»—,
todo tierno decir a nuestro Padre,
todo es rezar... ¡¡y hay gente que no reza!!*

Creemos que este bello poema de José Luis Carreño es, además de una múltiple formulación de todas las posibilidades de lo que es la oración, en sí mismo, una maravillosa oración.

El lenguaje de Dios

Efectivamente, orar es «hablar con el Maestro». Saber que le hablo y El me escucha. Esto no quiere decir «le digo algo y hará lo que yo quiera» «me seguirá la corriente», como a los locos. Evidentemente que no. No es un juguete en nuestras manos, no está ahí para hacer nuestra voluntad, al contrario, somos nosotros los que estamos aquí para hacer la suya o, al menos, intentarlo con la mayor honestidad posible. El que vaya a la oración pensando que puede manipular a Dios (y mucha gente, consciente o inconscientemente, lo hace así) lo tiene claro, más vale que se lo deje. Pero eso sí, Dios escucha y, lo que es más, hará siempre lo que sea mejor para nosotros, que no siempre, o casi nunca, coincide con lo que nosotros pensamos o deseamos. Pero escucha.

De todas maneras este dato no es el único, ni la única forma de orar, Dios también habla y lo hace de diferentes maneras, lo que pasa es que hay que saber oír. Para oír a Dios hace falta tener mucha sensibilidad, haber sido educado en el tema y haberse sensibilizado con él. Si no hay sensibilidad no hay manera. Y hace falta también que estemos abiertos para escuchar SU discurso, el que nos quiera contar, y no esperar que EL nos va a hablar con NUESTRO discurso, el que nos gustaría oír

como si se lo hubiéramos pasado en una chuleta de antemano. Así pues, *sensibilidad y apertura*. Con estas dos cualidades, amén de las que hemos dicho y diremos sobre los modos de orar estaremos en condiciones de llevar a cabo este otro modo de orar, absolutamente necesario, que es el de saber escuchar a Dios.

El nos habla a nuestro interior y desde el exterior. Dos cosas que pueden ocurrir a la vez y por separado, con interrelación o sin ella.

Nos habla a nuestro interior por medio de emociones, de sentimientos, que debemos meditar sin prisa y con paz. ¿Qué debo hacer ante este problema o ante esta situación? Y El nos lo dirá, a su tiempo, cuando lo crea conveniente, cuando sea mejor para nosotros, pero nos lo dirá. No lo que a nosotros nos guste ni cuando nosotros queramos, pero nos lo dirá. Ponerse en la honda de Dios, en el tiempo de Dios. El hablará y nos sacará de la duda, mientras tanto no moverse. Lo decía San Ignacio: «en tiempo de desolación no hacer mudanza», y sabía lo que se decía, porque tomar la decisión en ese momento era hacer nuestra voluntad y no esperar a que se manifieste la voluntad de Dios. Lo sabía también Teresa de Jesús:

*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;
solo Dios basta.*

Con esta disposición tengo que esperar la respuesta de Dios, que vendrá.

Pero Dios nos habla también por los acontecimientos exteriores, si sabemos estar con los ojos y los oídos bien abiertos. No nos dirá a todos las mismas cosas ni siquiera a través de un mismo acontecimiento, dirá a cada uno lo que tiene que decir, y lo nuestro es saber escuchar.

En los acontecimientos, grandes o pequeños, que vayan ocurriendo a nuestro alrededor, cerca o lejos de nosotros, Dios, puede que nos esté queriendo decir algo. Nuestro mismo estado emocional, la satisfacción o insatisfacción con que estemos viviendo una determinada situación, nuestra paz, nuestro equilibrio interior, nuestra conciencia, nuestra comodidad o incomodidad nos estarán diciendo en cada momento si estamos haciendo la voluntad de Dios o El nos está mandando mensajes para que cuestionemos algo de nuestras actitudes, de lo que hacemos o decimos. El nos habla.

De modo que aquí tenemos otro dato para nuestra oración: no sólo podemos hablar a Dios con la certeza de que El nos escucha sino que El nos habla y nosotros podemos oírlo. Este saber oír a Dios es un modo importante y necesario de hacer oración y que, sin duda, podemos y debemos aprender.

III. UN MODELO DE ORACIÓN **COLOQUIO ANTE JESÚS EN CRUZ**

(Adaptación del Libro de los Ejercicios de San Ignacio). Busco el sitio y la postura adecuada, silencio y recogimiento, sin prisa. Voy a estar con el Maestro. Me pongo delante de un crucifijo o me imagino a «Cristo Nuestro Señor delante y puesto en cruz». Desde este momento debe haber una empatía o resonancia, un estar bien en la compañía y amistad del Señor. Puedo dedicar un tiempo a mirarle, verle, recrearme con su presencia, con este estar bien El y yo solos. Cuando he conseguido esta situación de unión, de paz, de calma, inicio un coloquio:

«Cómo de Creador ha venido a hacerse hombre y de vida eterna a muerte temporal».

El, que estaba allá, junto al Padre, en su Gloria, sin contaminación de ninguna clase, siendo el Absolutamente Otro, por amor a mí se ha hecho hombre, con todo lo que eso significa para Dios, y ha aceptado pasar por todo, incluido el túnel estrecho de la muerte. Todo aquello de lo que yo me quisiera librar si pudiera. El, no teniendo necesidad, pudiéndolo haber evitado, lo ha elegido libremente por amor a mí.

Si entiendo bien lo que esto significa yo debo preguntarme: a cambio de todo esto, como respuesta a todo esto, «¿qué he hecho yo por Cristo?»

Hasta ahora, hasta este momento de mi vida repasándola toda, (y aquí podría hacer un buen examen de conciencia) ¿qué he hecho yo por Cristo? ¿Cuántas cosas, de las muchas que he hecho en mi vida, las he hecho por Cristo? La respuesta a esta pregunta, contabilizando hechos, o vacíos concretos ya nos debe dar por sí bastante materia de oración. Dejando anotado todo esto debemos pasar a la segunda pregunta que nos propone San Ignacio:

«¿Qué hago por Cristo?»

Antes hemos hecho la lista del pasado. ¿Y el presente? En este momento de mi vida, a estas alturas, de todas las cosas que hago y que me ocupan y preocupan, ¿qué cosas, cuántas de ellas, las estoy haciendo por Cristo? Tendríamos que evaluar la respuesta y hacerlo como materia de oración y, haciéndolo así, lógicamente desembocaríamos en la tercera pregunta:

«¿Qué debo hacer por Cristo?»

Y esta tercera pregunta, después del balance de las dos primeras, seguramente nos sabrá a redención y nos producirá un respiro: aún hay posibilidad de enmendar la plana.

Y para que la respuesta a esta tercera pregunta dé el mayor fruto posible, San Ignacio aconseja: «y así viéndole tal, y así colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciere»

San Ignacio sabe llegar hasta el final y apela a nuestras entrañas y a nuestra auténtica fe, a toda nuestra sensibilidad, para que demos una respuesta desde nuestra libertad y nuestra responsabilidad. Si en las dos primeras preguntas nos hemos sentido atrapados la última nos ha liberado. En una sola oración hemos subido, siguiendo la meditación de San Ignacio, desde nuestros infiernos a los cielos.

Aconseja San Ignacio terminar esta oración con un Padre Nuestro.

Hay que advertir, o recordar, que puestos a hacer esta oración es necesario no tener prisa. La meditación de cada pregunta puede llevarnos una hora, varias, un día, un mes, el tiempo que sea necesario. Hasta que no sintamos que hemos completado o agotado el tema no debemos pasar a la siguiente.

IV. ORACIÓN PARA TODO MOMENTO Y OCASIÓN

La siguiente oración es original de Monseñor Anthony Bloom, arzobispo de la Iglesia ortodoxa rusa en Europa Occidental. Esta oración es una de las más bellas que conozco. Es una oración que, por un lado, se basta a sí misma, es lo suficientemente rica para constituir, pese a su brevedad, una oración. En ella se contiene todo lo que el hombre puede pedir y desear, lo que es Dios y lo que es el hombre, cada uno en su sitio.

También puede ser una oración para empezar el día, o para terminarlo, para empezar una oración o para terminarla. Podría ser también el contexto, el marco, el punto de referencia, de cualquier otra oración que hagamos. Dice así:

*Señor, no sé que pedirte;
sólo Tú conoces mis verdaderas necesidades.
Tú me quieres más de lo que me quiero a mí mismo.
Ayúdame a descubrir mis verdaderas necesidades,
que siguen siendo ocultas para mí.
No me atrevo a pedir ni la cruz ni el consuelo.
En Ti espero;
mi corazón se abre a Ti.
Visítame y socórreme por tu inmensa compasión.
Castígame y sáname;
humíllame y levántame.
En silencio adoro tu santa voluntad
y tus designios inescrutables.
Me ofrezco en sacrificio a Ti.
En Ti pongo toda mi confianza.
Mi único deseo es cumplir tu voluntad.
Enséñame a orar;
ora Tú dentro de mí.*

En el mismo sentido va esta oración de Santa Teresa de Jesús que es, además, un bello poema:

*Veisme aquí, mi dulce Amor,
Amor dulce, veisme aquí,
¿qué mandáis hacer de mí?
Veis aquí mi corazón,
Yo le pongo en vuestra palma
Mi cuerpo, mi vida y alma.
Mis entrañas y afición;
Dulce Esposo y redención,
Pues por vuestra me ofrecí.*

¿Qué mandáis hacer de mí?

*Dadme muerte, dadme vida:
Dadme salud o enfermedad,
Honra o deshonra me dad,
Dadme guerra o paz cumplida,
Flaqueza o fuerza a mi vida,
Que a todo diré que sí
¿Qué queréis hacer de mí?*

*Dadme riqueza o pobreza,
Dad consuelo o desconsuelo,
Dadme alegría o tristeza,
Dadme infierno o dadme cielo
Vida dulce, sol sin velo,
Pues del todo me rendí
¿Qué mandáis hacer de mí?*

*Si queréis dadme oración,
Si no dadme sequedad,
Si abundancia y devoción,
Y si no esterilidad.
Soberana Majestad,
Sólo hallo paz aquí.
¿Qué mandáis hacer de mí?*

*Dadme, pues sabiduría,
O por amor ignorancia
Dadme años de abundancia
O de hambre y carestía,
Dad tiniebla o claro día,
Revolvedme aquí o allí.
¿Qué mandáis hacer de mí?*

*Si queréis que esté holgando,
Quiero por amor holgar,
Si me mandáis trabajar,
Morir quiero trabajando.
Decid, dónde, cómo y cuándo.
Decid, dulce Amor, decid.
¿Qué mandáis hacer de mí?*

Tanto esta oración como la anterior son propias de personas de gran hondura espiritual. Personas que se han vaciado de sí mismas y, en el momento de entrar en oración con Dios, su oración de petición es una búsqueda de la voluntad de Dios, un abandono total en El. Son las personas que han encontrado la auténtica sabiduría. Ambas parecen que se han inspirado en el Principio y Fundamento del Libro de los Ejercicios de San Ignacio de Loyola, o tal vez sea que Dios se muestra de la misma manera a aquellos que lo buscan con la misma autenticidad.

El Principio y Fundamento de San Ignacio dice así:

«El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su ánima; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar dellas, quanto le ayuden para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto para ello le impidan. Por lo qual es *menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas*, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido; *en tal manera que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonra, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados*». Véase, si no, la similitud entre unas oraciones y otras y si no se diría que están copiadas o, cuando no, inspiradas, las unas en las otras. Y no nos tiene que extrañar esta similitud, al contrario, la coincidencia de los místicos nos viene a demostrar que el origen y la fuente de toda oración es Uno y el mismo: Dios Nuestro Señor, que no puede contradecirse ni ser incoherente. Como decía Anthony Bloom en la ya citada oración es el Señor el que ora dentro de nosotros.

De cualquier manera es claro que reflejan un mismo espíritu, una misma actitud en la oración que es lo que proponemos aquí como ejemplo: así, con este abandono, con esta entrega, debemos de ir a la oración, al diálogo, al encuentro con el Señor. Únicamente así saldremos fortalecidos y enriquecidos de ella.

Oración de petición para aprender a orar:

*Señor, enséñame a orar.
Enséñame a tratar contigo,
como se hace en la amistad.
Enséñame a encontrar
mi modo personal de hablar contigo.
Enséñame a pensar en Ti en cualquier parte
sin necesidad de apartarme de la vida.
Señor, enséñame a orar.*

V. ORACIONES PARA COMENZAR EL DÍA

Advertencias previas:

1. Buscar el lugar apropiado.
2. Elegir una postura cómoda.
3. Saber de antemano el tiempo aproximado de que dispongo.
4. Serenar el espíritu y relajarse.
5. Ponerse en la presencia del Señor, sentirlo cerca.
6. Comenzar la oración.
7. Orar no consiste en hablar mucho. No es cuestión de cantidad, sino de calidad. Las oraciones que a continuación se sugieren son para ser *degustadas, saboreadas*, meditadas, por el que pone en oración. El contenido de la oración debe ser digerido tanto por la cabeza como por el corazón.

(Oración tomada y adaptada de la Liturgia de las Horas), puede servir para comenzar la oración. El punto 6 de los señalados anteriormente.

*Señor, ábreme los labios,
y mi boca proclamará tu alabanza.
Ven mi auxilio, Dios mío,
date prisa en socorrerme.
Gloria al Padre, y al Hijo y al Espíritu Santo.
Como era en un principio,
ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén.*

Señor, al comenzar un nuevo día entra dentro de mí y haz que cada vez que abra los labios sea para proclamar tus alabanzas, que cada gesto y cada actitud que salga de mí sean como gestos y actitudes tuyos, que toda mi vida de este día sea un testimonio, más que de mi fe en TÍ, de Tú presencia generosa y gratuita en mi.

(Oración del Autor)

Señor:

*Hoy comienza un nuevo día para mí.
Hoy es el primer día del resto de mi vida.
Verdaderamente es muy importante.
Es decisivo para mí.
Puedo hacer mucho mal o mucho bien,
puedo crear o destruir,
puedo amar u odiar,
puedo hacer que la gente sea feliz, o desgraciada por mí,
puedo hacer que todo sea más amable para los demás
o más cruel y difícil.
Me pongo en tus manos, Señor,
no permitas que haga el mal,
no dejes que nadie sufra por mí.*

*Dame, Señor, el talante necesario,
la paciencia, el coraje, la fortaleza,
para poder hacer todo según tu voluntad.*

*Hoy, Señor, me voy a cruzar con muchas personas,
mi familia, mis compañeros, mis amigos.
Soy importante para ellos,
esperan mucho de mí.*

*No permitas que falle, que flaquee, que los decepcione,
no olvides, Señor, que soy mensajero tuyo,*

*tu testigo,
si quiera sea por eso no permitas que les falle,
que les defraude.
Haz, Señor, que sea un día pictórico y lleno,
que cuando llegue la noche
no tenga que presentarme ante Ti con las manos vacías,
que pueda bendecirte y darte gracias
porque has hecho, de mi debilidad, fortaleza,
que has estado tan cerca que,
pese a mi limitación,
pese a mi pequeñez,
pese a mi fragilidad,
pueda, al llegar el descanso, decirte:
Gracias a Ti ha valido la pena,
todo ha estado bien.
Y que pueda decirlo como si este fuese
el último día de mi vida.*

VI. ORACIONES AL TERMINAR EL DÍA

Si somos verdaderamente creyentes toda nuestra vida será oración. Aprenderemos a ver todos los acontecimientos que nos ocurren desde la fe. Como decía San Ignacio de Loyola «veremos a Dios en todas las cosas». Evidentemente que esto será después de una larga vida de oración, pero acabará siendo así. Todo lo que me ocurre tiene que ver con Dios. Desde que me levanto hasta que me acuesto Dios está presente en mi vida, todo tiene relación con él. «Todo lo que nos ocurre es para nuestro bien», nos dice el Señor.

Por eso es conveniente, yo diría incluso totalmente necesario, esa oración de recapitulación, de poner en presencia del Señor, todo lo que ha sido el día de hoy para mí. Más necesaria que el resto de las oraciones porque esta es la que me hará ir creciendo día a día como cristiano, es decir, como discípulo y amigo del Señor.

Sobre el modo de hacerla

Como siempre deberé buscar el sitio adecuado, silencio interior y exterior, relajarme y ponerme en paz. Ir situándome en la presencia del Señor y empezar un diálogo con él de paz y de encuentro, como algo muy deseado después del ajeteo del día, por fin tengo la ocasión de hablar y descansar en el Amigo.

Una vez acomodado y relajado, sintiendo ya la paz y la presencia del Señor se puede comenzar la oración.

El salterio, o libro de la liturgia de las horas, recomienda iniciar el diálogo así:

*Dios mío, ven en mi auxilio,
Señor date prisa en socorrerme.
Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos
de los siglos. Amén.*

El contenido de la oración

Se puede ir haciendo un repaso del día, desde que me levanté.

¿Con qué disposición lo hice?

Si di, aunque fuese brevemente, gracias a Dios por un nuevo día, una breve referencia.

¿A quién he ido viendo a lo largo del día?

¿Qué encuentros he tenido?

¿Con qué fin?

Si he estado atento hacia los otros.

Si he sabido escuchar.

Si me he puesto en el lugar de ellos.

Si he sabido empalmar con sus penas y sus alegrías.

Si he sido para los otros motivo de conciliación, alegría, paz...

Si, por el contrario, sólo me he buscado a mí mismo y he sido motivo de inquietud, tristeza, o de problemas para los otros.

Ver si he realizado bien mi trabajo si he sido testimonio de mi fe

Una vez hecho este examen, en el que no caben ni engaños ni artilugios, tal vez con los otros vayamos con una máscara puesta pero eso con Dios y con nosotros mismos, no sólo es inútil, sino contraproducente, y según el resultado que vayamos obteniendo de él, debe salir el diálogo con el Señor. Le hemos pasado, y nos hemos pasado, la película de nuestro día, ahora viene el diálogo.

Este diálogo puede ser:

- De acción de gracias tanto por el bien que hayamos podido hacer como por el recibido.
- De acción de gracias por la presencia y la ayuda del Señor en nuestras vidas, que captaremos.
- De perdón y de petición de ayuda para rectificar lo que sabemos que hemos hecho mal.
- Cualquier otro tipo de diálogo que vaya surgiendo a propósito de lo que el día haya ido dando de sí.

Pero no podemos dejar aquí, porque sería demasiado intimista, e incluso egoísta, nuestra oración de la noche. Existe un pequeño mundo a nuestro alrededor, de personas que forman parte de nuestra familia, o amistades, compañeros de estudios o trabajo, o simplemente conocidos, personas con las que trabajamos, o para las que nosotros trabajamos, o que trabajan para nosotros, por las que también tenemos que orar. Todas ellas, sus alegrías y sus penas deben estar también presentes en nuestra oración.

Y además, vivimos en una ciudad, y en un país y en este mundo nuestro. También a ellos los tenemos que traer a nuestra oración: ¿En qué medida me he preocupado hoy por los demás, cercanos o lejanos? ¿Qué he hecho por los que sufren y padecen? ¿Qué parte de culpa, por acción u omisión, tengo yo en los males de los demás? ¿Qué puedo hacer, desde mañana en adelante, para ayudar más a todos?

Sin duda el lector habrá descubierto la similitud entre esta oración y aquella de San Ignacio que hacíamos delante de Jesucristo puesto en cruz y en la que le preguntábamos:

- ¿Qué he hecho yo por Cristo?
- ¿Qué hago?
- ¿Qué puedo hacer?

Hay un Cristo vivo en cada uno de nuestros hermanos que sufren, por eso aquellas preguntas valen también para estos Cristos vivos que son nuestros hermanos sufrientes y por eso nos las tenemos que hacer también por ellos).

Todo esto, que en un principio puede parecer largo, con la práctica le podemos dar la duración que queramos, cinco minutos, quince... dependerá del cansancio del día y de lo que nos haya podido ocurrir, pero eso sí, con paz y tranquilidad y sin prisas.

La oración se debe terminar como se empezó, con paz y sosiego y más tranquilos y relajados que al empezar.

Oraciones del Salterio para terminar el día

En algunos puntos de este libro hemos hablado del valor de orar con la Iglesia, es decir, tener el sentimiento de que el hecho de que yo ore no es un acontecimiento aislado que no tiene que ver con nadie más, al contrario, me da fuerza, fe y esperanza, el hecho de saber que, a la vez que yo hago oración, otras personas y comunidades, en todo el mundo, se están dirigiendo a Dios de la misma forma que yo. Y que eso, no sólo ocurre en el espacio, sino también en el tiempo. Para mí tiene que ser motivo de gran alegría pensar esto:

- que en este mismo momento, muchas personas en el mundo, están haciendo ésta o parecida oración al Señor,
- que en el pasado, y también otros en el futuro, se dirigirán a Dios con estas mismas palabras con que yo lo hago ahora.

Por estas razones insertamos aquí algunas oraciones del Salterio, que nos pueden servir por sí mismas, para adaptarlas a nuestras necesidades.

I.

*Gracias, porque al fin del día
podemos agradecerte
los méritos de tu muerte,
y el pan de la Eucaristía;
la plenitud de alegría
de haber vivido tu alianza;
la fe, el amor, la esperanza,
y esta bondad de tu empeño
de convertir nuestro sueño
en una humilde alabanza.*

II.

*La noche no interrumpe
tu historia con el hombre;
la noche es tiempo
de salvación.*

*Se descendía tu escala misteriosa
hasta la misma piedra donde Jacob dormía.
La noche es tiempo
de salvación.*

*De noche celebrabas la Pascua con tu pueblo
mientras en las tinieblas volaba el Exterminio.
La noche es tiempo
de salvación.*

*Abrahám contaba tribus de estrellas cada noche;
de noche prolongaba la voz de la promesa.
La noche es tiempo de salvación.*

*De noche, por tres veces, oyó Samuel su nombre;
de noche eran los sueños tu lengua más profunda.
La noche es tiempo
de salvación.*

*De noche, en un pesebre, nació tu Palabra;
de noche lo anunciaron el ángel y la estrella.
La noche es tiempo
de salvación.*

*La noche fue testigo de Cristo en el sepulcro;
la noche vio la gloria de su Resurrección.
La noche es tiempo
de salvación.*

*De noche esperaremos tu vuelta repentina
y encontrarás a punto la luz de nuestra lámpara.
La noche es tiempo
de salvación.*