



# **DIFICULTADES Y POSIBILIDADES PARA ORAR.**

**LA EXPERIENCIA DE  
DIOS GENERA UNA  
FORMA PERSONAL  
DE SER HOMBRE Y  
MUJER**



---

**5**

**PARROQUIA DE SAN ILDEFONSO  
BASÍLICA MENOR  
SANTUARIO VIRGEN DE LA CAPILLA**

## INDICE

### I. Los estilos de vida que dificultan la oración

Dificultades para orar

1ª Sin prójimo, sin gratuidad y sin conciencia,

Dios no se ve

A mí qué me dices

El único motivo

2ª Sobrecargados,

3ª Abandonados

4ª Tibios

### II. Los estilos de vida que hacen posible la oración

1.- La austeridad

2.- Elegir lo importante

3.- Los "espacios verdes" en nuestra vida

4.- La apertura al aire de fuera.

Algo de lo anterior aparece en estas historias. Tú tendrás historias parecidas:

21.- No soy yo...

22.- No sabía...

23.- Mi verdad.

24.- Irme

5.- Capaz de tomar decisiones

6.- Humilde

7.- Resistente

8.- Comprometido con el presente

9.- Libre

### III. Que forma de ser hombre y mujer general la experiencia personal de Dios y la oración

1.- Cuidar la vida "interior"

2.- Vencer el orgullo

3.- Compartir la fe y se deja acompañar

4.- Es persona "unificada"

5.- Es persona disponible

6.- Es persona gratuita

7.- Es persona pobre.

## I

### Los estilos de vida que dificultan la oración

#### *Dificultades para orar*

En este apartado I comenzamos con las dificultades que nos impiden orar y después hablaremos de los estilos que nos hacen posibles orar.

Oramos espontáneamente; la invocación y la súplica “Dios mío” acude pronto a nuestro sabios y nuestro corazón. Pero tenemos dificultades

Todos encontramos dificultades para hablar con Dios.

Vamos a presentar las siguientes dificultades:

1ª Sin prójimo, sin gratuidad y sin conciencia,

2ª Sobrecargados,

3ª Abandonados

4ª Tibios

1ª. *Sin prójimo, sin gratuidad y sin conciencia.*

Podemos instalarnos en una de estas tres situaciones vitales: sin prójimo, sin gratuidad y sin conciencia. Instalados aquí nos incapacitamos para orar.

Comenzamos entonces a vivir como si Dios no existiera

Solo captamos lo que hacemos o padecemos. Y ya está.

Presentamos a continuación tres historias cortas en donde aparece eso de vivir como si Dios no existiera:

#### Dios no se ve

Dicen algunos: “Nadie ve a Dios. Ni se puede ver con nuestros instrumentos. Además Dios no interviene arreglando las cosas. Si ni interviene ni se ve, es porque no está. Y si no está aquí ¿para qué su existencia?”

Antes de nada hay que caer en la cuenta de que Dios es “espíritu” y si no capto el “espíritu”, no capto a Dios. Quien piensa que Dios solamente ha de intervenir como nosotros actuamos, pierde a Dios y se fabrica un “ídolo” ( No piensa que Dios

interviene en nuestro “espíritu”, en nuestros “corazones”.

### A mí qué me dices

Otros dicen: “Estoy con un montón de preocupaciones: mi familia, mi trabajo, mis amigos...”

Y he tomado una decisión que le ha hecho daño a otro. Pero ¿qué voy a hacer? No hay más remedio. Y ya está. La vida es así: o hago daño o me hacen daño. Y no hay más. Y por supuesto que no me pidan que arregle malas situaciones de algunos. Esto es imposible para mí.”

Este ha perdido al prójimo y así ha perdido a Dios. Este ha perdido la conciencia y sólo busca su bienestar. Si no anhelo y busco arreglar situaciones inhumanas, pierdo a Dios

### El único motivo

El único motivo de mis actuaciones es si me vienen bien o mal las cosas. Hago lo que me trae un beneficio.

No entiendo por qué hacer algo gratis por otro. No sé por qué he de ocuparme del dolor de otro.

Claro que quiero a mi familia y me porto bien con mis amigos.

Este ha perdido la gratuidad y así ha perdido a Dios. Con su familia y con sus amigos más que cariño vive un intercambio: me das afecto y te doy afecto.

Qué dicen estas historias sobre nuestras dificultades para orar?

Si no hay conciencia, si no hay prójimo y si no hay gratuidad no se “capta” a Dios; la oración será imposible.

Muchos no tienen “prójimo”, no quieren nadie que les haga salir de ellos mismo.

Muchos ya no saben lo qué es la gratuidad; la gratuidad les parecerá una tontería, aunque de vez en cuando hagan algo por otros para acallar su conciencia. Su conciencia la tendrán adormecida.

Una persona sin conciencia, sin prójimo y sin gratuidad lleva una vida espiritualmente tibia. Aunque tenga mucho trabajo y se divierta mucho no es capaz de aportar nada a las personas que se encuentren en dificultad.

## *2ª. Sobrecargados*

Si vivimos sobrecargados entonces la oración aparece como una tarea más, una tarea que me carga. Entonces hablar con Dios no será una alegría.

Si no sabemos parar la actividad permanente, no tenderemos espacio para caer en la cuenta y reconocer el amor que Dios nos tiene.

La oración no es una tarea nueva que he de hacer sino un caer en la cuenta de lo que me está pasando y así de Dios en el fondo de mi ser.

¿Mi oración es más tarea o “descanso”?

¿Mi oración es la alegría de quien se sabe amado?

## *3ª.- Abandonados, sin “compañero”*

A veces vemos a Dios como quien nos echa en cara las faltas. Un “Dios” que me hace culpable.

Otras veces nos decepcionamos de Dios porque El no responde a lo que le pedimos.

Cuando llega la “cruz de cada día” ya sea por mi debilidad o la debilidad de otros, nos domina la tristeza y nos quedamos en ella.

No percibimos a Dios como quien nos ama sin medida sino, si acaso, como el lejano que no se ocupa de nosotros.

¿Capto a Dios como “compañero” de mi vida?

¿Miro mi cruz como estar con Cristo en su pasión?

## *4.- Tibios*

Cuando mi vida cristiana está desapareciendo entro en la tibieza espiritual: ni frío ni caliente, ni estoy alejado de Dios ni cerca.

Se entra en la tibieza por motivos distintos

Estoy ocupado en lo mío y olvido a Dios día tras día. Ya no descubro a Dios en el fondo de mi vida, ya no ansío un mundo nuevo desde Dios. De

vez en cuando, muy de vez en cuando, con ocasión de una gran desgracia o una fiesta inesperada me acerco a la Iglesia y estoy como un forastero sin invitación.

Puede pasar que me haya quedado en la fe de mi niñez. Esto es como intentar ponerme de mayor unos zapatos de niño, hermosos pero que ahora no me sirven.

La tibieza domina mi vida cuando he perdido la capacidad de añorar un mundo nuevo y poner manos a la obra

La tibieza espiritual es una seña de nuestra época que busca el pequeño bienestar y ya está.

Con esta tibieza espiritual no puedo hablar con el Dios, vivo y verdadero.

Hacemos la vida corta y aunque no estemos contentos con nosotros mismos decimos que eso sólo es lo que hay.

¿He entrado en la apatía espiritual?

## II

### Los estilos de vida que hacen posible la oración

Hay formas de vivir que ayudan a alcanzar la oración y la experiencia de Dios.

Quienes viven una verdadera experiencia de Dios son personas austeras, que conocen lo importante, que viven “espacios verdes” en el día a día, que no se ponen vallas para defenderse de otros, capaces de decidir, humildes, abiertas a los demás, resistentes, comprometidas con el hoy y libres.

Estas formas de ser, estas características personales, que indicamos, no están en grado máximo en aquellos que acogen a Dios, no. Todos vamos de camino. Pero sí es verdad que estos estilos están claramente en el camino vital del creyente. A veces son estilos que están comenzando en nosotros y otras veces están muy desarrollados.

¿Qué estilos de vida nos hacen crecer hacia esas capacidades?

- 1.- La austeridad
- 2.- Elegir lo importante
- 3.- Los "espacios verdes" en nuestra vida
- 4.- La apertura al aire de fuera.

Lo anterior aparece en estas historias. Tú tendrás historias parecidas:

- 21.- No soy yo...
- 22.- No sabía...
- 23.- Mi verdad.
- 24.- Irme
- 5.- Capaz de tomar decisiones
- 6.- Humilde
- 7.- Resistente
- 8.- Comprometido con el presente
- 9.- Libre

Vamos a indicar algo de estos estilos.

## LO QUE SALE DEL “CORAZÓN” ES LO QUE NOS HACE BUENOS

### ***1.- LA AUSTERIDAD***

No es sólo eliminar lo que es superfluo sino preguntarnos cómo usamos lo necesario. Pues la cuestión está en que las cosas no nos dominen. Y así nada se convierta en “ídolo” que nos esclavice.

El “ayuno”, privándonos en algún momento de lo necesario, expresa nuestra libertad y nuestro deseo de unión con Dios.

### ***2.- ELEGIR LO IMPORTANTE***

En una vida ocupada en muchas cosas y muchas actividades es necesario poner orden eligiendo prioridades e indicando lo necesario y no necesario.

Si mi vida es un no parar, aunque sea en actividades buenas, para caer rendidos al final de la jornada, estoy en camino de ser insensible a Dios y a los demás. Sólo me importará lo que yo hago. ¿Pero qué tiempo dedico a las actividades espirituales?

### ***3.- LOS “ESPACIOS VERDES” DE NUESTRA VIDA***

Necesitamos espacios de gozo, de amistad, de diálogo sereno. Hemos de liberarnos de la presión que la vida nos pone encima.

Necesitamos de la oración como disfrutar de Dios, descansar en Dios... Dejar nuestras preocupaciones en sus manos, confiar a Dios nuestros afanes.

### ***4.- APERTURA AL AIRE DE FUERA***

¿Por qué nos encastillamos, nos protegemos colocando vallas alrededor nuestro?

Parece que los demás nos molestan en lo que tenemos y que nos ha costado tanto trabajo.

Si no dejo que entren en mí las otras personas, no le dejaré espacio a Dios.

Pero si dejo espacio a otros, es posible que me rompan mi seguridad pero así me dispongo a la renovación que Dios opera en mí.



## 21.- NO SOY YO...MIS ESTILOS DE VIDA ME LOS PROVOCAN OTROS

No me resulta fácil reconocer lo que es superfluo en mi vida. La propaganda y el ambiente me hacen necesarias muchas cosas.

Si me pregunto: ¿de qué cosas puedo prescindir? No sé responder. Todo me parece necesario

No veo la necesidad de desprenderme, dejar cosas...

Me desprendo de un euro en la colecta de los domingos...

¿De qué necesito ayunar?

De mi mal carácter, de mis perezas, de mi orgullo...

¡Señor, haz que “vea” y sea austero!

Tengo necesidad de dejar la sobrecarga que aprisiona mi vida.

Tanta tarea y preocupación no me hace gozar de mi familia, a quien quiero, ni de mis amigos... Vivo como si todo dependiera de mí y no sé vivir la paz del corazón en medio de los problemas...

Necesito buscar tiempos de silencio con Dios y las personas que quiero...

Estoy demasiado encerrado en mi vida, me defiendo de lo exterior y me “defiendo” de Dios.

¿Qué me ayudará a salir de esta cárcel?

## 22.- NO SABÍA

Ahora me doy cuenta que desde siempre he sentido mi vida como una sensación de tener. Tengo mis padres, mis estudios, mi trabajo, mi marido, mi piso, mis amigos... He conseguido muchas cosas. Y me siento admirada por muchos.

Un día llegó a casa una antigua amiga, Ana, a quien no veía desde que se casó, hace ya años. Me

contó que a los quince años, que ya llevaba casada, su marido se marchó. Esto al principio le causó un fuerte dolor, pero después empezó a ver más claro en su vida.

Me hablaba de todo lo que había recibido: su familia, sus hijos, su deseo de vivir, su ilusión en el trabajo, el cariño de otros...

Me dijo que entendía la vida como un regalo. Y que quería ser responsable de esos regalos.

Cada día se paraba un rato y en su interior reconocía los regalos que en ese día estaba recibiendo.

Así iba reconociendo a Dios como el gran “regalo” que uno no merece pero que necesita.

Y ella sentía el gran impulso de ser un regalo para otros y así vivir:

La ternura con sus hijos...

El cariño a sus amigos...

La ilusión en su trabajo...

La ayuda a quien la necesite...

El hablar con Dios...

Estaba decidida a vivir gratis... Entendió que hay más alegría en dar que en recibir... Y que una no puede vivir esclava de gente egoísta...

Me dice que se sabe amada por mucha gente y es que ella ha puesto antes amor en donde no había amor.

Me llamó la atención cómo hablaba de su relación con Dios...

Charlamos mucho rato y me quedé con una sensación: es hermoso vivir con esas convicciones y experiencias pero yo no puedo vivir así. Yo no me siento capaz de ser gratuita en mi vida.

## 23.- MI VERDAD

Me llamó Luís diciendo que su hijo se había puesto peor.

Las crisis del alcohol lo tenían destrozado. Había pasado de ser un alcohólico de fin de semana a beber todos los días. Intentaba salir pero una y otra vez volvía a beber.

Luís estaba en el hospital con su padre que anteaer había tenido un infarto.

Y me fui con su hijo al hospital.

¡Qué impotencia sentí ante este joven!

No sabía que hacer. Nunca me he encontrado con personas destrozadas en su espíritu. Y me siento incapaz de hacer algo.

Siempre he huido de situaciones difíciles. Y es que no soporto la debilidad de otros.

Estar junto a este joven me ha hecho descubrir una de mis debilidades. Ni sé consolar ni sé fortalecer.

Una noche pasada junto a este joven me hizo pensar en tantas situaciones y personas que me hacen reconocer mi debilidad. Pero huyo de estas situaciones y personas.

Me haría falta humildad y verdad.

Quizá que entonces experimente que los otros y Dios son para mí una gracia y no alguien a quien manejar.

## 24.- IRME

Este curso termino segundo de bachiller y llevo tiempo pensando en ser misionero.

Al principio del curso estuve hablando con el padre Carlos que venía de América. Me impresionó su vida.

He estado hablando con mis padres. No les ha sentado muy bien mi ilusión.

He hablado con mi párroco y me ha dicho que me pregunta, antes de nada, si viviendo como misionero sería feliz. He de seguir preguntándome, me dice, sobre todo aquello a lo que he de renunciar. Y he de preguntarme además sobre mi amistad con Jesús. ¿Soy amigo de Jesús de tal

forma que esté dispuesto a continuar su tarea para la salvación?

Para responder a estas preguntas sobre mi felicidad, mi renuncia y mi amistad con Jesús necesito de otros que de alguna forma hayan andado estos caminos.

La decisión será mía pero otros me han de iluminar.

Estoy muy contento por hacerme estas preguntas. Ya he dejado de ser un niño que sólo hace lo que otros dicen. Y me siento libre y distinto con esta ilusión que tengo ¿Será una vocación, una llamada del Señor?

## **5.- CAPAZ DE TOMAR DECISIONES**

Todo lo que es significativo y verdadero en nuestra vida tiene detrás una opción, una decisión personal.

Para entrar en relación con Dios es necesario querer vivir esa relación, ejercer nuestra libertad, como sucede siempre cuando nos relacionamos personas.

Con Dios pasa que nos sentimos agradecidos por El y nos decidimos por El. Le buscamos, le hablamos y queremos vivir de su “fuerza” (Su Espíritu en nosotros) y su voluntad.

Pero puede ser que capte a Dios como quien complica mi tranquilidad. Y entonces brota la decisión de no entrar en relación con El.

## **6.- HUMILDE**

Persona humilde, capaz de reconocer que se adentra en un terreno donde, con sus solas fuerzas, nada es posible. Por esto vive ante Dios con la confianza en El y con la súplica a El. Y reconoce que todo le es concedido.

La persona humilde es capaz de dialogar con otros sobre su experiencia de Dios.

La persona que quiere encontrarse con Dios, se abre a las otras personas. Sabe que al escuchar a otros, al acogerlos su vida se ensancha y así puede tener “noticias” de Dios.

Así es capaz de comunicación, de decir y de dejarse decir. Un ejemplo de acogida al otro lo indica S. Ignacio de Loyola diciendo: "*...todo buen cristiano ha de ser más pronto a salvar la proposición del prójimo que a condenarla...*" (EE. 22). Persona capaz de amistad verdadera sin condenas previas ni apatía ante el otro.

### **7.- RESISTENTE**

La persona que busca a Dios y se deja amar de Dios ha de ser alguien con capacidad de resistencia y lucha, de dominio sobre sí mismo, de austeridad y distanciamiento afectivos. ¡Cuanta fortaleza, cuanta resistencia hay en personas mayores que han tenido que educar y cuidar a los suyos con grandes esfuerzos y se encuentran ahora con familias rotas y con grandes dificultades económicas! y siguen apegándose a Dios.

### **8.- COMPROMETIDA CON SU PRESENTE**

La persona que acoge a Dios ha de ser persona comprometida con su vida, con el hoy de su vida y sus circunstancias concretas (trabajo, comunidad, familia...)

Ha de ser persona realista, que no se escape ni hacia atrás (con nostalgias) ni huya hacia adelante, hacia un futuro que es sueño, ni hacia un cielo o arriba o más allá que es evasión.

### **9.- LIBRE**

La persona que experimenta a Dios es persona unificada afectivamente y vitalmente. No depende del qué dirán ni de lo que otros piensen. Es capaz de la soledad. Y ama a los suyos, sus tareas, sus cercanos, a los pobres, a las personas rotas... y es capaz de dedicar tiempo a los "diferentes"

Libre por que no se deja influir por el ambiente sino que observa y decide desde su conciencia.

La persona libre es persona con conciencia iluminada por Dios.

### III

#### **Que forma de ser hombre y mujer general la experiencia personal de Dios y la oración**

La finalidad de estas prácticas no es colocar una carga pesada sobre nuestros hombros. La finalidad de estas prácticas es distinta: tratamos de alcanzar un estilo de vida que nos atrae.

La persona que busca y experimenta a Dios

- 1.- Cuida la vida “interior”.
- 2.- Vence el orgullo.
- 3.- Comparte la fe y se deja acompañar.
- 4.- Es persona “unificada”.
- 5.- Es persona disponible.
- 6.- Es persona abnegada.
- 7.- Es persona pobre.

Vamos a hablar un poco de estas prácticas

Necesitamos pensar ante el Señor cada unas de estas “prácticas”.

De Él podemos recibir luz para ver qué hacer y fuerza para hacerlas.

Así lo que parece complicado al principio, se vive después con sencillez de corazón.

**VENID A MI TODOS  
LOS QUE ESTAIS CANSADO S Y AGOBIADOS  
Y  
YO OS ALIVIARÉ**

## 1.- CUIDA LA VIDA INTERIOR

Para cuidar mi vida interior he de vivir la oración en sus diversas formas y participar en la vida litúrgica de la Iglesia.

He de atender de un modo especial el “examen de conciencia”, que no es una revisión de mi vida para descubrir mi pecado sino un estar atento al paso de Dios por mi vida y así dar gracias por cuanto recibo (mi familia, mis trabajos, mis ilusiones, los sucesos de mi vivir, mis cruces...) y ver cómo soy responsable de todo lo que tengo (cómo hago crecer lo dones que Dios me ha concedido, como reacciono ante algunos sucesos de mi vivir.

## 2.- VENCE EL ORGULLO

Necesito salir de unos estilos en los que siempre me coloco en el centro y aprovecho las cosas y las circunstancias para mi propio bien.

Un “yo” engordado se hace insensible.

Necesito actividades que me hagan experimentar mis limitaciones, mi debilidad, mi impotencia, mi necesidad de los demás.

Así, reconociendo mi verdad, estaré mucho más capacitado para acoger a Dios y al prójimo.

## 3.- COMPARTE LA FE Y SE DEJA ACOMPAÑAR

He de compartir la grandeza de creer, el regalo de la fe, las crisis personales de fe, las decisiones importantes... mi visión de la sociedad, de la Iglesia, de lo que me mueve...

El compartir la fe me fortalecerá y renovará mi vida cristiana.

He de hacerme preguntas y dialogar con quien pueda iluminar mi camino cristiano.

De vez en cuando he de preguntarme:

¿Qué querrá Dios de mí?

¿Cómo he de actuar?

¿Por qué estoy en esta crisis de tibieza?

¿No me estoy acomodando al ambiente?

¿Por qué se me han oscurecido mis grandes esperanzas?

#### 4.- *ES PERSONA “UNIFICADA”*

Vivimos en ambientes en permanentes distracciones y estamos dispersos. Todo y nada es importante.

Quien experimenta a Dios es una persona que sabe elegir lo importante. Una persona cuya existencia es llena y no es existencia vacía con permanente necesidad de diversión. Persona integrada pues distingue entre lo insignificante y lo valioso de su vida. Persona unificada pues no vive la dispersión de estar en todas partes y en ninguna de verdad. Persona que dedica tiempo al encuentro con Dios.

Cuando se ora se siente la necesidad de la oración.

#### 5.- *ES PERSONA DISPONIBLE*

La experiencia de Dios suscita, además, una actitud que podríamos llamar de "disponibilidad", en dos sentidos: dispuesto a la voluntad de Dios que se me muestra en la vida e indiferencia santa, es decir no estar apegado a cosas, personas o situaciones.

Aparecen personas que dicen de verdad "no se haga mi voluntad sino la tuya" pues saben que la voluntad de Dios es salvación para todos.

Aparecen personas disponibles, no apegadas a cosas, personas y situaciones. Disponibilidad a Aquel que sabemos que nos ama sin medida.

Disponibilidad es libertad para hacer lo necesario en conciencia ya se en el trabajo, en la familia, con los pobres, con los amigos...

#### 6.- *ES PERSONA ABNEGADA*

La experiencia viva de Dios suscita personas que viven la experiencia espiritual de la “abnegación”.

Abnegación entendida "salir del propio amor, querer e interés" (S. Ignacio de Loyola)

Así la abnegación es experiencia de gratuidad.

Gratuidad que significa que no hago las cosas porque me las agradezcan, me recompensen, me alaben, sino con la generosidad que me da el



sentirme previamente amado. Gratuidad que significa capacidad de resistir y de permanecer cuando hay menosprecio, olvido, desconsideración.

Gratuidad que significa no vivir obsesionado por el éxito o el triunfo, sino por el servicio y la necesidad.

Quien tiene la experiencia de Dios en la vida es activo, generoso en el servicio, constante en el amor, desinteresado en su relación con los demás. Es decir, abnegado.

## *7.- POBRE*

Muchas veces hemos querido ser buenos de verdad. Pero nos hemos encontrado con nuestras debilidades y con las de otros.

La vida nos ha revelado nuestras debilidades y nuestros límites. Las circunstancias no nos han permitido desarrollar tal o cual aspecto de nuestra personalidad.

Hemos experimentado que no somos perfectos. Hemos experimentado nuestra pobreza personal.

Y aquí sufrimos una tentación: replegarnos sobre nosotros mismos y resignarnos en nuestras debilidades.

Pero no hemos de resignarnos. Sino que ahora hemos de ofrecerle a Dios lo que tenemos: nuestra pobreza, nuestra debilidad. Y sabemos que el Señor no mira nuestra debilidad para recriminarnos.

Hemos de acoger nuestra debilidad.

Que después de haber negado a Jesús, como Simón Pedro, podamos decirle "Tu sabes que te quiero" (Jn 21,15) Somos débiles pero amamos a Jesús.

Este amor a Jesús levanta en nuestro espíritu fuerzas necesarias para ser cristiano, discípulo de Cristo.

La oración es  
“Sed de infinito,  
nostalgia de eternidad,  
búsqueda de belleza,  
deseo de amor,  
necesidad de luz y verdad que impulsan hacia el Absoluto... “  
(Benedicto XVI)