

La oración en la vida familiar

El poder de la oración

Pocas cosas son tan esenciales para nuestra salud y bienestar como la oración; pocas realidades producen una vasta mezcla de experiencias y a la vez nos dan un bagaje tan amplio, como la oración. A algunos de nosotros nunca se nos enseñó cómo orar. Para otras personas esas enseñanzas parecían carentes de sentido; así pues, la experiencia favoreció que colocáramos la oración en la cajita de los tiliches que guardamos en el armario, y que solamente sacamos en las ocasiones especiales —como por ejemplo en los funerales, o cuando alguien que amamos está enfermo—.

Muchos de nosotros acostumbramos orar de forma más o menos regular, pero sin sentirnos seguros de estar haciendo algo “correcto”. Como solía lamentarse un padre de familia, “sigo pensando que debe existir una clave secreta que se transmite en ‘un apretón de manos’, que podría hacer que mis oraciones fueran más efectivas, pero no sé cuál sea esa clave, ni cómo averiguarlo”.

Cualquiera que haya sido o sea su experiencia de oración, piensen en esto. La oración es, en el fondo, un recordatorio. Oramos para recordar lo que somos. Oramos para recordar que Dios, quien es a la vez es nuestra fuente y la esencia eterna que está dentro de cada uno de nosotros, es el todo, el perfecto, el inmutable.

Sea que hayamos orado de forma constante en nuestra vida, o sea el caso que apenas estemos dando los primeros pasos para recordar lo que somos, animémonos un poco con las palabras del monje trapense Tomás Merton, quien afirmaba: “No nos gusta ser principiantes, pero convenzámolos que nunca seremos otra cosa que principiantes a lo largo de toda nuestra vida”.

Si la oración aun no es una parte de nuestra vida diaria, la buena noticia es que nunca será demasiado tarde para comenzar. Estas son algunas sugerencias antiguas y recientes que podrán practicar solos o con su familia:

Añadiendo más oración a su vida diaria

- Dediquen un tiempo y un espacio constante para orar. Programen levantarse treinta minutos más temprano cada mañana, o aprovechen veinte minutos de la hora del almuerzo, o separen cada noche veinte minutos para la oración antes de acostarse. Inténtelo una y otra vez hasta que encuentren el tiempo y el lugar donde menos interferencias los distraigan.
- Descubran un libro de oraciones que les guste y léanlo diariamente. En las librerías existen cientos de libros de ese tipo, o tal vez hasta tengan alguno en casa.
- Si cuando eran niños hacían oración, recuerden alguna de las oraciones que acostumbraban orar. Ahora como padres de familia, tienen una perspectiva diferente, y podrán resonar en ustedes de manera distinta a cuando eran más jóvenes. Por ejemplo, denle un vistazo a *Una guía de oración para padres de familia* que aparece en www.FindingGod.org. Oren esas oraciones con sus hijos y díganle por qué son tan significativas para ustedes.
- Inventen un pequeño rito que puedan realizar ustedes y sus hijos al comienzo y al final del día.

Traten de leer estas dos líneas del Salmo 118:24 cada mañana:

Adulto: Este es el día en que actuó el Señor . . .

Niño: festejemos y alegrémonos en él.

- Antes de que comiencen cualquier oración, pregúntenle a su hijo si hay alguna persona por quien le gustaría orar. En seguida asegúrense de añadir sus propias intenciones. Este ejercicio sencillo enseña a los niños a pensar en los demás y les recuerda que la oración beneficia aún a quienes no están presentes.
- Revisen las librerías, el Internet o la biblioteca de su comunidad y busquen un libro con oraciones relativas al compartir los alimentos para que lo lean cada vez que compartan juntos los alimentos.
- Lleven a sus hijos a misa cada semana. Indudablemente, que la misa es la oración, el gran recordatorio de quiénes somos y de lo que aspiramos ser. Si sus hijos se resisten, recuerden lo que sucede con las personas que crecen sin ninguna religión, además, tengan lista su respuesta: “Esto es lo que somos y esto es lo que hacemos”.
- Cada vez que hagan oración, escriban su oración en forma de una carta de tres páginas. En un primer momento les parecerá una empresa imposible, pero la inspiración, la paz y el consuelo que les proporcionará dicho ejercicio, hará que se convierta en un hábito gozoso y vivificante. ¡Inténtenlo, verán que les gustará!

El católico practicante

“Durante la guerra de Vietnam, mi padre decidió que nuestra familia rezaría unida el Rosario cada noche durante los tres años que mi hermano estuvo en la Marina. Al poco tiempo mi hermano regresó a casa sano y salvo, pero en ese entonces yo estaba bastante segura de que no quería volver a rezar otro Rosario. Sin embargo, recientemente tuve la idea de marcar el tiempo de mis ejercicios matinales de estiramiento, recitando el Padre nuestro y el Ave María en lugar de contar los segundos. Luego de una semana me di cuenta que rezaba un Rosario completo durante mi rutina de ejercicios. Este cambio sencillo ha transformado mi experiencia de la oración y del ejercicio. También me conecta de manera profunda con mi padre, quien murió hace diez años”.

—Ann O'Connor, autora de *The Twelve Unbreakable Principles of Parenting* [*Los doce principios inquebrantables de la paternidad*] (ACTA)

No podemos encontrar a Dios en el ruido o en la agitación. La naturaleza: los árboles, las flores, y la hierba crecen en el silencio. Las estrellas, la luna y el sol se mueven en el silencio.

—Madre Teresa de Calcuta