



Oración

La oración es una práctica espiritual que agranda el corazón. La oración no es patrimonio de ninguna religión en particular. Las religiones son como "escaleras" que nos llevan al mismo lugar, y cada uno elige la suya. O algunos ninguna.

Si analizamos cada oración de las diferentes religiones, vemos que en el fondo son muchos los elementos que tienen en común simplemente cambian el nombre a quien la dirigen.

Reconozco que me gusta la diversidad. Me encanta estudiar distintas tradiciones, culturas y religiones porque creo que nos amplía el horizonte, y puede que la vida no se nos haga así más larga, pero si será más ancha. También nos hace más comprensivos y respetuosos.

En nuestra sociedad en estos momentos hay un "vacío de espiritualidad", de trascendencia. A veces se vive sin pensar en más, vamos en piloto automático. Antes era costumbre las prácticas espirituales o religiosas de manera semanal y diaria. Ahora esto ha quedado de manera testimonial. Pero sigue siendo una de las áreas vitales de todo ser humano para conseguir su plenitud, para ser feliz. La conciencia y la práctica espiritual nos elevan por el atajo que es la escalera interior

Por ello en este artículo me permito compartir un puñado de oraciones que me gustan y me ayudan. La primera oración, y más sencilla es decir "gracias". Otras son:

Sarum Primer en 1558 nos decía:
Dios sé en mi boca y en mi hablar
Dios, sé en mi corazón
Y en mi pensamiento.

Oración de los **indios Yellow dark:**

Oh gran espíritu, cuya voz oigo en el viento
Y cuyo respiro da vida a todo el universo.

Óyeme, soy pequeño y débil, uno de tus muchos hijos.
Déjame pasear en la belleza y permite que mis ojos siempre puedan contemplar el rojo y el púrpura de la puesta de Sol.

Haz que mis narices respeten las mucosas que tú creaste y agudiza mis oídos para oír tu voz.

Hazme sabio para comprender todas las lecciones que tú has escondido detrás de cada hoja y de cada roca.

Dame fuerza para ser más fuerte que mi hermano sino para luchar contra mi peor enemigo: yo mismo.

Y hazme siempre listo para ir ante ti con las

manos limpias y la mirada recta para que cuando la luz se desvanezca como se desvanece la puesta de sol, mi espíritu pueda llegar ante ti sin ninguna vergüenza.

San Francisco de Asís decía:
Oh, Señor, hazme un instrumento de Tu Paz.

Donde hay odio, que lleve yo el Amor.
Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.

Donde haya discordia, que lleve yo la Unión.

Donde haya duda, que lleve yo la Fe.
Donde haya error, que lleve yo la Verdad.

Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría.

Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro, haz que yo no busque tanto ser consolado, sino consolar;

ser comprendido, sino comprender;

ser amado, como amar.
Porque es:

Dando, que se recibe;
Perdonando, que se es perdonado;
Muriendo, que se resucita a la Vida Eterna.

En la India, el primer **mantra Veda** dice:

Om Gayatri diosa de la abundancia
Trabajo, amor, conocimiento.

Salud, buena conducta
Para todo el mundo. OM.

Otras de mis favoritas son:
Señor ayúdame a mantener mis pensamientos puros, mis palabras en la verdad y mis obras bondadosas.

Que solo o con otros este en unidad con Vos.

Y no olvido la plegaria de la serenidad

Quisiera tener serenidad para aceptar

las cosas que no puedo cambiar

Coraje para cambiar lo que no puedo cambiar

y sabiduría para apreciar la diferencia.

Los **indios Sioux**, rezaban así:
Abuelo Gran Espíritu.

en todo el mundo las caras de

los que viven son iguales.

Con ternura ellos han salido del suelo.

Cuida a tus hijos para que puedan enfrentarse

hasta el día del Silencio.

Abuelo Gran Espíritu,
llénalos con la Luz.

Danos la fuerza de entender,
y los ojos para ver.

Enséñanos a caminar la suave Tierra como parientes

de todos los que viven.

Ayúdanos, pues sin ti no somos nada.

En el canto **Jyota** se **jyota**, (enciende mi luz con tu luz) de **Shiddha Yoga**, en uno de sus versos nos dice:

Elimina todas mis preocupaciones y desgracias. Ten misericordia. ¡Oh, señor! ¡Qué el templo de mi mente se ilumine con tu conocimiento puro!

Otra inspiradora que usaba **San Agustín** es:

Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar lo que manda,

te invita a hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas y te ayuda para que puedas.

En las primeras páginas del **Corán** nos dicen

¿Que hijo quieres más?

Al pequeño hasta que crezca

Al enfermo hasta que sane

Al viajero hasta que vuelva

Santa Teresa nos decía:

Nada de turbe,

Nada te espante,

Todo se pasa;

Dios no se muda.

La paciencia todo lo alcanza.

Quien a Dios tiene,

Nada le falta.

Sólo Dios basta

Y mi admirada **Madre Teresa** de Calcuta, entre las buenisimas oraciones muy sensible y muy inteligentes, destacó esta:

De todas maneras las personas son irrazonables, ilógicas y centradas en si mismas,

Amalas de todas maneras.

Si haces el bien, te acusarán de tener motivos egoístas,

Haz el bien de todas maneras.

Si tienes éxito ganarás falsos y verdaderos enemigos,

Ten éxito de todas maneras.

El bien que hagas se olvidará mañana, haz el bien de todas maneras.

La honestidad y la franqueza te hacen vulnerable, se honesto y franco de todas maneras.

Lo que te tomó años en construir puede ser destruido en una noche, construye de todas maneras.

La gente de verdad necesita ayuda, pero te podrían atacar si lo haces, ayúdales de todas maneras.

Dale al mundo lo mejor que tienes y te patearán en los dientes, dale al mundo lo mejor que tienes de todas maneras.

Hace unos años le pedí a un alumno que me explicara su religión, y me contestó "Nosotros rezamos de verdad, sabiendo lo que decimos, no como vosotros que decís todo seguido sin saber lo que decís". ¿Será verdad eso?

