

cómo orar

**una guía práctica
y sencilla para
gente común**

pete greig

«Pete Greig ha escrito la obra maestra sobre la oración para hoy. Cómo orar surge de la caverna profunda de las propias oraciones y luchas de Pete, de su extenso estudio sobre la oración a través de los tiempos y de la diversidad de oraciones entre sus amistades globales. Cómo orar es una declaración sobre la oración fácil de seguir y de poner en práctica para la vida diaria. Pete es, sin duda alguna, uno de los guías espirituales más necesarios para nuestro tiempo».

CRAIG SPRINGER

Director ejecutivo de *Alpha USA* y autor de *How to Follow Jesus* (Cómo seguir a Jesús)

«¿Hay algo más importante que la oración? Nos acercamos a Dios y esperamos que Dios, a su vez, nos acompañe a cambio. Pete Greig no está dispuesto a renunciar a este impulso humano básico ante ninguna de las complejidades culturales que solemos construir a su alrededor. En *Cómo orar*, Pete nos ayuda a adoptar un hábito de oración que es tan vivificante como sencillo».

IAN MORGAN CRON

Autor de *El camino de regreso a ti*

«Pete Greig sabe cómo orar, y estoy muy agradecido por este libro. Su fervor y su pasión por la intercesión es muy contagiosa y han influido mucho en la iglesia alrededor del mundo. Adquiere este libro. Lee este libro. Vive este libro».

BRADY BOYD

Pastor principal de la iglesia *New Life* y autor de *Remarkable* (Notable)

«Pete Greig es un regalo para el mundo. Este libro utiliza la oración revolucionaria de Jesús como una guía fundamentada para encender nuestro espíritu en la búsqueda del corazón de Dios. Mientras lees estas páginas ¡permite que sus palabras te infundan un santo deseo de la venida del reino de Dios!».

DANIELLE STRICKLAND

Autora de *The Ultimate Exodus* (El éxodo definitivo)

«Si eres como yo, es posible que hayas orado el Padrenuestro muchas veces. Tiene un poder perdurable ¿verdad? Eso no sorprende porque así es como Jesús nos enseña a orar. Y resulta que, cuando se trata de la oración, Jesús es un gran maestro: para él, la oración no es algo elaborado ni formal, sino amorosa y franca. Pete Greig es una autoridad respetada justamente en ese tipo de oración: sencilla, honesta, directa, desde el corazón. Incluso cuando le pedimos a Dios lo que queremos, le estamos dando lo que él quiere: nuestro corazón. *Cómo orar* te ayudará a comenzar una práctica que durará toda la vida, y que dará vida».

MARK BATTERSON

Autor de *El hacedor de círculos*, éxito de venta del *New York Times*, y pastor principal de la iglesia *National Community*

«En un mundo donde todo se hace rápido, Pete Greig nos ofrece el tipo de guía que es, a la vez, inmediatamente accesible y profundamente reflexiva. Para todos aquellos que se han preguntado cómo hacer que la experiencia de la oración deje de ser algo distante para convertirse en algo personal y poderoso, *Cómo orar* provee un punto de partida tanto para creyentes nuevos como para los experimentados por igual».

NICOLE UNICE

Autora de *Help! My Bible Is Alive!* (¡Ayuda! ¡Mi Biblia está viva!)

«Durante muchos años, Pete Greig nos ha estado enseñando a orar. Desde el comienzo inadvertido del movimiento Oración 24-7 hace casi dos décadas, la vida y el testimonio de Pete han sido una provocación para que la iglesia entre con más profundidad en el misterio, la magnitud, la agonía y la belleza de la oración. En *Cómo orar: Una guía práctica y sencilla para gente común*, Pete nos trae lo mejor de dos décadas de conocimientos valiosos de una manera imperceptiblemente franca y entrañablemente honesta. Disfruta este libro. Luego, ponlo en práctica. Tu vida y tu mundo serán mejores gracias a él».

ANDREW ARNDT

Pastor asociado y docente en la iglesia *New Life*

«La sencillez, claridad y profundidad con la que Pete habla acerca de la oración es admirable. Cualquiera sea la barrera que enfrentas para una vida de oración activa, este libro te ayudará a superarla y a caminar hacia una relación más rica con Cristo».

MARGARET FEINBERG

Conferencista y autora de *Taste and See* (Probar y ver)

cómo orar

una guía práctica
y sencilla para
gente común

pete greig



Publicado en alianza con Tyndale House Publishers

Cómo orar: Una guía práctica y sencilla para gente común

Un recurso de NavPress publicado por Tyndale House Publishers

Originally published in the U.S.A. under the title *How to Pray* by Pete Greig. Copyright © 2019 by Pete Greig. Spanish edition © 2025 by Tyndale House Publishers, with permission of NavPress. All rights reserved.

Originalmente publicado en inglés en EE.UU. bajo el título *How to Pray* por Pete Greig. © 2019 por Pete Greig. Edición en español © 2025 por Tyndale House Publishers, con permiso de NavPress. Todos los derechos reservados.

NavPress es una marca registrada de NavPress, Los Navegantes, Colorado Springs, CO. El logotipo de NavPress es una marca de NavPress, Los Navegantes, Colorado Springs, CO. *Tyndale* es una marca registrada de Tyndale House Ministries. La ausencia del símbolo ® con relación a las marcas de NavPress u otras partes no indica ausencia de registro de esas marcas.

Traducción al español: Virginia Powell para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: María Sol Romera para AdrianaPowellTraducciones

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados. Las citas bíblicas indicadas con NVI han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,® NVI.® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente. Las citas bíblicas indicadas con RVA-2015 han sido tomadas de la versión Reina Valera Actualizada © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso. Las citas bíblicas indicadas con RVA60 han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia. Las citas bíblicas indicadas con DHH han sido tomadas de la versión Dios habla hoy® – Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas 1966, 1970, 1979, 1983, 1996. Usada con permiso. Las citas bíblicas indicadas con NBLA han sido tomadas de la versión Nueva Biblia de las Américas™ © The Lockman Foundation 2005. Usada con permiso. Las citas bíblicas indicadas con JBS han sido tomadas de la versión Biblia del Jubileo 2000 (JUS) © Ransom Press International 2000, 2001, 2010, 2014, 2017, 2020. Usada con permiso. Las citas bíblicas indicadas con RVA95 han sido tomadas de la Reina-Valera 95® © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usada con permiso. Las citas bíblicas indicadas con MSG ha sido tomada de *The Message* (El Mensaje),® © 1993, 2002, 2018 por Eugene H. Peterson. Usada con permiso. www.messagebible.com.

Algunas de las historias anecdóticas de este libro son de la vida real y se incluyen con el permiso de las personas involucradas. Todas las demás ilustraciones son una combinación de situaciones reales y cualquier parecido con personas vivas o fallecidas es pura coincidencia.

Las líneas de «Canal Bank Walk» (Caminata por la ribera del canal) por Patrick Kavanagh se han reimpresso de *Collected Poems* (Colección de poemas), editado por Antoinette Quinn (Allen Lane, 2004), con el amable permiso de los causahabientes de los bienes de la difunta Katherine B. Kavanagh, a través de la agencia literaria Jonathan Williams.

«Praying» (Orando) de *THIRST* (Sed) por Mary Oliver, publicado por Beacon Press, Boston © 2006 por Mary Oliver

Usado de aquí en adelante con permiso de Charlotte Sheedy Literary Agency, Inc.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 979-8-4005-0576-8

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

31	30	29	28	27	26	25
7	6	5	4	3	2	1

A Danny, en su decimoctavo cumpleaños

«Pero tú eres un hombre de Dios [...].

Persigue la justicia y la vida sujeta a Dios,
junto con la fe, el amor, la perseverancia y la amabilidad.

Pelea la buena batalla por la fe verdadera».

1 TIMOTEO 6:11-12

Te diré la forma en que yo mismo práctico la oración.

*Que nuestro querido Señor te conceda a ti,
y a todos, hacerlo mejor que yo.*

Martín Lutero, en una carta a su peluquero,
Peter Beskendorf, primavera 1535

*Padre nuestro en el cielo
santificado sea tu nombre,
que venga tu reino,
y se haga tu voluntad,
en la tierra y en el cielo.
Danos hoy el pan de cada día.
Perdónanos nuestros pecados,
como nosotros perdonamos
a quienes pecan contra nosotros.
No nos dejes caer en tentación,
sino libranos del mal.
Porque el reino, el poder
y la gloria te pertenecen
ahora y para siempre.
Amén.*

Libro de Servicio Alternativo
de la iglesia de Inglaterra

Contenido

Prefacio *xiii*

Cómo leer este libro en un par de minutos *xv*

Introducción: Cómo aprovechar al máximo este libro *xix*

Cómo O.R.A.R.

- 1 Orar en todo lugar: ¿Por qué orar? 3
- 2 Manténlo sencillo: Comenzar con la oración 15

Primer paso: Observar

- 3 Bajar el ritmo y centrarse: Cómo estar quietos delante de Dios 35

Segundo paso: Regocijarse

- 4 Adoración: Cómo adorar a Dios 53

Tercer paso: Apelar/Pedir

- 5 Petición: Cómo pedir a Dios 75
- 6 Intercesión: Cómo pedir a Dios por otros 97
- 7 Oración no contestada: Cómo afrontar la decepción 119

Cuarto paso: Rendirse

- 8 Contemplación: Cómo orar sin palabras 139
- 9 Escucha: Cómo oír la voz de Dios 161
- 10 Confesión y reconciliación: Cómo estar bien con Dios 181
- 11 Guerra espiritual: Cómo ejercer autoridad espiritual 201
- 12 Amén 229

Cómo usar este libro con *El Curso de oración* 241

Herramientas: Índice de treinta herramientas de oración 243

Lecturas adicionales y recursos recomendados 245

Agradecimientos 248

Notas 250

Héroes de la oración

Heroína de la oración sencilla: Susanna Wesley, Inglaterra 31

Héroes en bajar el ritmo y centrarse: Los padres y las madres del desierto, Egipto 48

Héroe de la adoración: Hermano Lawrence, Francia 71

Heroína de la petición: Corrie ten Boom, Holanda 94

Héroe de la intercesión: Conde Zinzendorf, Alemania 116

Heroína de la oración no contestada: Joni Eareckson Tada, Estados Unidos de América 135

Héroe de la contemplación: Blas Pascal, Francia 158

Heroína de la escucha: Amy Carmichael, India 178

Héroe de la confesión y la reconciliación: Arzobispo Desmond Tutu, Sudáfrica 198

Héroe de la guerra espiritual: San Patricio, Irlanda 227

Prefacio

ESTOY MUY CONTENTO de que Pete haya escrito este libro. La oración es la actividad más importante de nuestra vida. Es la forma en que desarrollamos una relación con nuestro Padre en el cielo. Jesús oró y nos enseñó a hacer lo mismo. Orar nos trae paz, renueva nuestra alma, satisface nuestra hambre espiritual, y confirma nuestro perdón. La oración nos cambia no solo a nosotros, sino a las situaciones. Dios responde a la oración.

Pero *¿cómo* deberíamos orar?

Por muchos años he estado esperando que alguien escribiera un libro sencillo pero completo sobre cómo orar. Los únicos que pude encontrar fueron escritos hace décadas y no habían resistido la prueba del tiempo.

Parecía que había un gran vacío en el mercado. En el Curso Alpha tenemos una conversación alrededor de la quinta semana sobre por qué y cómo orar. Nos gusta recomendar libros, pero hemos tenido dificultades para encontrar uno para recomendar relacionado con esa sesión sobre la oración. En los últimos años, he podido recomendar el libro anterior de Pete, *Cuando Dios guarda silencio*, pero se trata de un aspecto más específico de la oración: por qué algunas oraciones parecen no recibir respuesta. Lo he recomendado porque Pete es una leyenda en el mundo de la oración: fuimos fundadores del

movimiento de Oración 24-7 juntos, y Pete combina su pasión por la oración con un notable don para escribir.

Imaginen entonces mi alegría cuando Pete me dijo que estaba escribiendo un libro con el título *Cómo orar*. Me sentí profundamente honrado cuando me preguntó si podía escribir el prefacio para el mismo.

Ahora, luego de haber leído el borrador, encuentro que el libro es todo lo que yo anhelaba y más. Pete es un autor que sabe de lo que está hablando. Escribe como habla, con gran elocuencia. Pete es muy expresivo pero fácil de entender y sumamente práctico, ya que ilustra sus conceptos de manera bella con anécdotas, historias y ejemplos interesantes.

Pete solía dirigir las oraciones en nuestra iglesia Holy Trinity Brompton, de modo que he experimentado en lo personal el poder de las oraciones de Pete, por mí y por nuestra iglesia, por nuestra nación y el mundo. Si como yo has intentado dirigir la oración grupal, sabrás lo extraordinariamente difícil que es hacerlo bien. Pete siempre lo hace con consumada habilidad, con humor, pero nunca con intensidad; con poder y autoridad pero también con un toque de suavidad.

Este es, de hecho, un libro que hace lo que dice. Explica *cómo* orar. A mí, por ejemplo, ya me ha ayudado, y estoy seguro de que quienes lo lean serán alentados y ayudados a orar más como Jesús, y a conocer mejor a Dios.

Por fin, aquí hay una guía sencilla de oración para gente común: el libro que he estado esperando.

Nicky Gumbel
Londres, 2019

Cómo leer este libro en un par de minutos



Cómo O.R.A.R. (Capítulos 1 y 2)

*Uno de sus discípulos se le acercó y le
dijo: «Señor, enséñanos a orar».*

A todo peregrino alguna vez le entra una piedra en el calzado. Te despiertas una mañana pensando: *¿Es esto todo lo que hay que saber sobre el Creador de cien billones de galaxias?* Lees el libro de los Hechos y te preguntas: *¿Por qué las cosas ya no son así?* Tu mundo se viene abajo y necesitas un milagro con urgencia. Miras las estrellas y piensas cosas que superan el lenguaje religioso. Te dices: *Si esto es verdad, tiene que haber más poder, más misterio y más experiencia personal real.* Y así,

por fin, acudes a Dios, preguntándote si estás hablando en serio, y dices: «Señor, enséñame a orar». Y él responde: «¡Pensé que nunca me lo pedirías!».

Observar (Capítulo 3)

[Jesús] les dijo: «Cuando oren» (NVI).

Para comenzar, debemos detenernos. Para seguir adelante, debemos observar. Este es el primer paso para una vida de oración más profunda. Deja a un lado tu lista de deseos y espera. Siéntate tranquilo. «¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!»¹. Debes estar plenamente presente en lugar y tiempo para que tus sentidos dispersos se centren en la presencia eterna de Dios. La quietud y el silencio preparan tu mente y tu corazón para orar desde un lugar de mayor paz, fe y adoración. De hecho, esas son por sí mismas, formas importantes de oración.

Regocijarse (Capítulo 4)

Padre nuestro en el cielo santificado sea tu nombre.

Nadie contempla las auroras boreales pensando: ¡Vaya! ¡Qué increíble soy! Estamos programados para maravillarnos y, por lo tanto, para adorar. El Padrenuestro comienza con una invitación a adorar: «Padre nuestro que estas en el cielo, santificado sea tu nombre» (NVI). Después de observar para estar quieto al comienzo de un tiempo de oración, la respuesta más natural y apropiada a la presencia de Dios es la reverencia. Intenta no saltar esta parte. Santificar el nombre

del Padre es la dimensión más importante y placentera de la oración. Quédate allí, alegrándote en las bendiciones de Dios antes de pedir más. Como un águila que remonta el vuelo, un caballo que galopa o un salmón que salta en el agua, adorar es aquello para lo que Dios te creó.

Apelar/Pedir (Capítulos 5–7)

*Que venga tu reino, y se haga tu voluntad
[...]. Danos hoy el pan de cada día.*

La oración significa muchas cosas para muchas personas, pero en su sentido más sencillo e inmediato, significa pedirle ayuda a Dios. Es un soldado que suplica por coraje, un amante del fútbol en la final, una madre sola en la capilla de un hospital. El Padrenuestro nos invita a pedirle a Dios todo, desde «el pan de cada día» hasta el «venga tu reino», por nosotros mismos (petición) y por otros (intercesión). En esta sección, exploraremos tanto el poder extraordinario y milagroso de la oración como las preguntas que enfrentamos cuando nuestras oraciones no reciben respuesta.

Rendirse (Capítulos 8–12)

*Perdónanos nuestros pecados,
como nosotros perdonamos
a quienes pecan contra nosotros.
No nos dejes caer en tentación
sino libranos del mal. [...]
Amén.*

El último paso en el baile de la oración es rendirse. Es como un puño cerrado que se abre poco a poco; un atleta que se sumerge en un baño de hielo; un campo de amapolas de California mirando hacia el sol. Nos rendimos a la presencia de Dios «en la tierra como en el cielo» a través de la *oración contemplativa* y al *escuchar* su Palabra, «nuestro pan de cada día». Nos rendimos a la santidad de Dios a través de la *confesión* y la *reconciliación*, orando: «Perdónanos nuestros pecados como nosotros perdonamos a quienes pecan contra nosotros». Y nos rendimos a su poder en una *guerra espiritual* pidiendo a nuestro Padre que «nos libre del mal». Así, por medio de todo eso es que, rindiéndonos a Dios vencemos, al vaciarnos somos llenados, y al rendir nuestra vida en oración, ella misma finalmente se convierte en una oración, el Padrenuestro.

Introducción

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE LIBRO

*Con un Dios que te ama así,
puedes orar con toda sencillez. Así.*

MATEO 6:9, MSG (TRADUCCIÓN LIBRE)

CUANDO UNO DE NUESTROS HIJOS oyó que yo estaba escribiendo un libro sobre cómo orar, dijo: «Ah, pero eso es fácil. Solo dices: “Querido Dios”, hablas con él un rato y al final dices: “Amén”».

En cierto sentido, tenía razón. A veces hacemos de la oración algo mucho más complicado de lo que es necesario. *Cómo orar* está escrito como una guía sencilla para gente común. Es una introducción a un tema amplio destinado a nuevos creyentes y a seguidores comunes de Jesús que es probable no hayan estudiado teología y no se consideran guerreros de la Orden Jedi de la oración, pero, aun así, quieren crecer y profundizar un poco más en su relación con Dios. Para ellos será un viaje de descubrimiento maravilloso y emocionante.

• • •

Tengo la suerte de vivir al borde de un campo abierto donde suelo caminar en el bosque, alrededor de un campo de golf, o hasta la cima de una loma desde donde se puede ver hasta 45 kilómetros de distancia. Hay un sendero que sigo cuando tengo poco tiempo o si llueve y quiero evitar lo peor del barro. Pero entrecruzadas con esa arteria principal hay venas y vasos capilares: huellas secretas y sendas

descuidadas, cubiertas de vegetación, más familiares para los tejones, los gamos y los búhos que para los pies humanos.

Escojo mi camino según el estado del tiempo, mi agenda o mi ánimo. Los días soleados tiendo a ir a las montañas para disfrutar la vista panorámica. En el otoño, me pierdo en los senderos forestales alfombrados densamente de hojas caídas, donde busco hongos bola de oso y champiñones. En el verano, mi familia enciende fogatas al atardecer en claros escondidos y, a veces, acampa en la naturaleza.

Este libro es una sencilla guía en el complejo y vivo paisaje de la oración. Cálzate las botas porque no vamos a caminar sobre el cemento de una autopista. Entiendo que hay momentos en los que necesitamos el camino más rápido posible a Dios, cuando estás derrapando en tu bicicleta en dirección a un vehículo estacionado, necesitas una comunicación lo más directa posible, como «¡Auxilio!». Pero la oración es más que pedir, y Dios no está apurado. Hay maneras de orar que se parecen más a explorar que a implorar: senderos en el bosque que sirven de refugio, lugares tan bellos donde uno se detiene a adorar. Hay lugares secretos e íntimos para acampar y caminos que te llevan a las alturas para disfrutar una vista más amplia bajo un cielo más grande. Trepar allí será un esfuerzo, pero valdrá la pena cuando finalmente llegues.

En el camino descubriremos santos que se han destacado en aspectos particulares de este variado paisaje. Encontrarás sus historias a lo largo de este libro. A algunos los describimos como «Héroes» y están al final de la mayoría de los capítulos. Algunos han acampado afuera en contemplación. Otros han construido refugios en las copas de los árboles de la visión profética. Con el tiempo, encontrarás tu propio terreno preferido a medida que camines con Dios.

Debo advertirte que ninguno de esos caminos lleva a Dios. No es así como funciona. No hay ninguna manera superior de orar. Si estás buscando el santo grial, vuelve al punto de partida. Pero cuando te pongas en marcha por los muchos caminos de la oración, el Señor

se unirá a ti en el viaje (se está calzando las botas ahora mismo). Caminará en silencio contigo y te hablará también. La conversación tendrá altibajos. Te dirá cosas que no sabías y te preguntará cosas que nunca le has dicho. Por momentos dejarás de sentirlo, pero no será por mucho tiempo. A veces sugerirá un descanso o un sendero particular, pero la mayor parte del tiempo te acompañará, siguiéndote en cada paso del camino hasta que finalmente completes el círculo, llegues a casa, sabiendo que te conoces.

Por supuesto, llevaremos un mapa. La oración más famosa del mundo, el Padrenuestro, nos fue dada por el mismo Jesús con este preciso propósito: «Enseñarnos cómo orar». En esas palabras antiguas y conocidas descubriremos nueve caminos diferentes de oración: La *quietud*, la *adoración*, la *petición*, la *intercesión*, la *perseverancia*, la *contemplación*, la *escucha*, la *confesión* y la *guerra espiritual*.

Nuestro viaje se desarrollará con un ritmo tranquilo de cuatro pasos: O.R.A.R., el cual significa *Observar, regocijarse, apelar/pedir, rendirse*. No soy muy fanático de las siglas (me recuerdan a libros de textos de Ciencias y sermones exagerados), pero esta en particular funciona porque es simple, sensata y disimuladamente profunda. Son pasos simples, sensatos e imperceptiblemente profundos. Intenta no tomar los cuatro pasos como reglas estrictas, peldaños de una escalera hacia un séptimo cielo. Son más bien pasos de baile: fluidos, interactivos y abiertos a la interpretación creativa. Dale una oportunidad a O.R.A.R., y le dará a tu vida de oración una estructura ligera y un flujo fácil, ya sea que ores solo o en grupo.

• • •

He estado escribiendo este libro durante casi dos décadas, desde que un par de descubrimientos importantes hicieron surgir sin advertencia el movimiento de Oración 24-7.

El primero fue que la oración, en realidad es, curiosamente y por mucho, la cosa más importante de la vida.

El segundo fue que mis amigos y yo éramos demasiado malos en eso.

Desde ese comienzo desfavorable, hemos estado en una aventura de exploración para llegar a esta cosa simple, difícil e inevitable que late en el corazón de la vida, la fe y la cultura. Por lo tanto, la enseñanza de este libro surge no tanto de bibliotecas, seminarios ni púlpitos lustrados, sino de descubrimientos prácticos que hemos hecho orando día y noche en cientos de salas de oración improvisadas durante los últimos veinte años.

Puedes leer *Cómo orar* de manera aislada —es un producto independiente— pero también como un volumen complementario de *El Curso de oración*, un programa en línea gratuito para grupos pequeños que utiliza videos y disparadores de debates para aplicar diferentes aspectos del Padrenuestro a la vida diaria. Como he señalado, al final de cada capítulo, encontrarás un «Héroe de la oración» cuya vida es un ejemplo de un tipo particular de oración que hemos estudiado, así como enlaces a recursos adicionales en línea disponibles en ElCursoDeOracion.com:

- **LA CAJA DE HERRAMIENTAS: 30 HERRAMIENTAS DE ORACIÓN PRÁCTICAS** para ayudarte a practicar este tipo de oración.
- **EL VIDEO DE *EL CURSO DE ORACIÓN*** que está relacionado con cada capítulo, incluyendo una guía para el debate en grupo.



CÓMO O.R.A.R.

Una vez, Jesús estaba orando en cierto lugar. Cuando terminó, uno de sus discípulos se le acercó y le dijo: «Señor, enséñanos a orar, así como Juan les enseñó a sus discípulos».

LUCAS 11:1

A todo peregrino alguna vez le entra una piedra en el calzado. Te despiertas una mañana pensando: *¿Es esto todo lo que hay que saber sobre el Creador de cien billones de galaxias?* Lees el libro de los Hechos y te preguntas: *¿Por qué las cosas ya no son así?* Tu mundo se viene abajo y necesitas un milagro con urgencia. Miras las estrellas y piensas cosas que superan el lenguaje religioso. Te dices: *Si esto es verdad, tiene que haber más poder, más misterio y más experiencia personal real.* Y así, finalmente, acudes a Dios, preguntándote si estás hablando en serio, y dices: «Señor, enséñame a orar». Y él responde: «¡Pensé que nunca me lo pedirías!».

Capítulo 1

Orar en todo lugar

¿POR QUÉ ORAR?

Una vez, Jesús estaba orando en cierto lugar.

LUCAS 11:1

*Se logran más cosas con la oración
de las que este mundo sueña. Por eso, deja que tu voz
se eleve como una fuente hacia mí, día y noche.*

ALFRED LORD TENNYSON,
IDYLLS OF THE KING (IDILIOS DEL REY)

SOBRE EL MONTE ATHOS, a dos mil metros sobre el nivel del mar Egeo, monjes ortodoxos de grandes barbas están orando, como lo han hecho durante 1800 años. A unos quince kilómetros al norte de Lagos, más de un millón de cristianos nigerianos se juntan para una reunión mensual de oración en el enorme campus de la Redeemed Christian Church of God. En la ribera del río Ganges en Varanasi, peregrinos hindúes se sumergen en las aguas sagradas en busca de purificación y esperanza. En alguna parte de Manhattan, un grupo de adictos que sigue un programa de doce pasos está buscando «por medio de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios»¹. En lo alto del Himalaya, suenan campanas, y una serie de banderas de oración de colores bailan contra un cielo azul zafiro. En lo profundo de los bosques del gran parque nacional

Redwood y abetos de Douglas en la Costa Perdida de California, monjas cistercienses guardan vigilia junto al río Mattole, donde nadan salmones y truchas arcoíris.

Una de cada cuatro personas repite el Padrenuestro cada año solo el día de Pascua. Una de cada seis personas se inclina hacia la Meca hasta cinco veces al día. Los judíos jasídicos se paran frente al Muro de los Lamentos de Jerusalén vestidos de negro y meciéndose de un lado a otro como góticos envejecidos en una discoteca en silencio. Frente a ellos, entre las enormes rocas del Templo de Herodes, miles de oraciones escritas a mano están calzadas entre los ladrillos como cigarrillos mal enrollados.

Vale la pena observar al comienzo de un libro como este para reconocer el coro interminable de anhelo humano: un cántico de suspiros y lamentos, el tañido de campanas, murmullos en guardias de maternidad, oratorios celestiales y grafitis garabateados. En palabras de Abraham Heschel: «La oración es nuestra humilde respuesta al increíble asombro de vivir»².

La lengua materna

La palabra inglesa para «oración» —*prayer*— deriva del latín *precarius*. Oramos porque la vida es precaria. Oramos porque la vida es maravillosa. Oramos porque nos encontramos sin palabras para muchas cosas pero no para las palabras más simples como «por favor», «gracias», «¡vaya!» y «auxilio». Yo oré cuando sostuve por primera vez en brazos a mis bebés. Oré cuando el trabajo me sobrepasaba y sabía que no podría manejarlo. Oré cuando se llevaron a mi esposa en silla de ruedas inconsciente por los pasillos del hospital. Oré la noche que vi una aurora boreal.

El psicólogo canadiense David G. Benner describe la oración

como «la lengua materna del alma» al observar que «nuestra disposición natural es una apertura atenta a lo divino»³. Vemos esa disposición en grandes hombres y mujeres que no necesariamente se conocen por una devoción religiosa. Abraham Lincoln admitió: «He caído muchas veces de rodillas por la abrumadora convicción de que no tenía a dónde más ir. Mi propia sabiduría [...] parecía insuficiente para ese momento»⁴.

Conrad Hilton, fundador de la cadena de hoteles que llevan su nombre, dedica la última sección de su autobiografía a la cuestión de la oración: «En el círculo de vida exitosa —explica—, la oración es el eje que mantiene armada la rueda»⁵.

En su novela semiautobiográfica *One True Thing* (*Cosas que importan*), Anna Quindlen describe la agonía de tener diecinueve años y ver a su madre recibir quimioterapia «gota a gota, Dios, por-favor-haz-que-funcione. Sí, así oraba en ese cubículo y en el pasillo afuera y en la cafetería». Ella escribe: «Pero oraba para mí misma, sin forma, solo sentimientos inconclusos, dos palabras: por favor, por favor, por favor, por favor»⁶.

La estrella de rock, Dave Grohl, admite haber orado con desesperación cuando su baterista, Taylor Hawkins, sufrió una sobredosis en el V Festival de Inglaterra. «Hablaba con Dios en voz alta mientras caminaba —dice al recordar cuando regresaba tarde por la noche al hotel Kensington's Royal Garden desde el hospital donde su amigo yacía en coma—. No soy una persona religiosa, pero estaba como loco, muy asustando, afligido y confundido»⁷.

Al comienzo de las exitosas memorias más vendidas de Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love* (*Come, reza, ama*), escribe: «Hola Dios. ¿Cómo estás? Soy Liz. Gusto en conocerte. [...] Nunca antes te he hablado directamente». Y luego comienza a llorar. «¿Puedes ayudarme? Por favor, estoy desesperada por ayuda. No sé qué hacer».

Cuando se aquietan sus lágrimas, experimenta una paz «tan extraña que no quería exhalar, por temor a ahuyentarla. [...] No había sentido jamás esa tranquilidad. Entonces oí una voz. [...] No era una voz tipo Charlton Heston en el Antiguo Testamento de Hollywood. Ni una voz que me indicara que debía construir un campo de béisbol en el fondo de mi casa. Era simplemente mi propia voz. [...] Pero era mi voz como nunca antes la había oído»⁸.

Mi amiga Cathy era una atea militante en la Universidad de Wichita cuando, una noche tarde en su albergue mientras observaba a su bebé dormido, se sintió sobrecogida por el deseo de agradecer a alguien o algo por ese regalo extraordinario. Sin un esposo o un compañero en su vida con quien compartir su sentido de asombro, Cathy susurró cohibida unas pocas palabras de gratitud en medio del silencio. Al hacerlo, la atmósfera pareció cambiar. Ola tras ola de amor, como jamás había experimentado parecieron inundar la habitación. Arrodillada ahí mismo esa noche junto a su bebé dormido, Cathy abandonó su ardiente ateísmo. Más de treinta años después, sigue siendo una seguidora de Jesús.

El poeta irlandés Patrick Kavanagh se sintió movilizado de manera similar a orar por la insondable maravilla de la vida, un impulso que describe en su poema «Canal Bank Walk» (Caminata por la ribera del canal) como «la enorme necesidad de mis sentidos»:

*Oh, mundo inmaculado, cautívame, atrápame en una telaraña
de hierba fabulosa y voces eternas junto a un haya.*

Alimenta la enorme necesidad de mis sentidos.

*Dame el don de la improvisación
para orar inconscientemente con palabras desbordantes.*

*Porque esta alma necesita ser honrada con un nuevo vestido
tejido de cosas verdes y azules
y argumentos que no pueden probarse⁹.*

Ser humano es orar

Desde los presidentes estadounidenses hasta los poetas irlandeses, desde las estrellas de rock en Londres hasta las madres solteras en Wichita, la oración ha sido ese argumento que «no se puede probar» la «enorme necesidad» de toda alma humana desde los albores del tiempo. Se cree que las pinturas rupestres que datan más de treinta y cinco mil años en Maros, Indonesia, y en Chauvet, Francia, funcionaban como invocaciones espirituales. Se cree que las ruinas de Göbekli Tepe, en las cimas de las montañas de la actual Turquía, son los restos de un templo que tendría seis mil años más que Stonehenge, el cual también puede haber sido un lugar de oración unos tres mil años antes de Cristo.

¿Y qué hay del futuro? ¿La oración es solo la sombra menguante de cierto amanecer primitivo? Investigación tras investigación responde que no¹⁰. Trecientos años después de la Ilustración, el mundo se vuelve, en todo caso, cada vez más religioso, no menos¹¹. Vivo en Inglaterra, considerada una de las naciones más seculares de Europa Occidental, pero incluso aquí, un cuarto de aquellos que se describen a sí mismos «no religiosos» admiten que «participan de alguna actividad espiritual cada mes, típicamente de la oración»¹².

El eminente cirujano David Nott ilustra bien esta aparente contradicción. Opera en tres hospitales británicos, pero elige pasar sus vacaciones en las zonas de guerra más peligrosas del mundo. «No soy religioso», le aseguró a Eddie Mair en una entrevista:

Pero de tanto en tanto tengo que orar y oro a Dios pidiéndole que me ayude porque a veces sufro mucho. Solo de vez en cuando logro acceder a la frecuencia correcta para hablarle y no tengo ninguna duda en mi mente de que hay un Dios. No lo necesito todos los días. Lo necesito de tanto en tanto, pero cuando en realidad lo necesito, con seguridad está ahí¹³.

Esa entrevista, en su totalidad, tuvo un efecto profundo en sus oyentes. De hecho, el artista experimental Patrick Brill (mejor conocido por su extraño seudónimo «Bob y Roberta Smith») se sintió tan impresionado por el testimonio de Nott que se pasó los cuatro meses siguientes transcribiendo cada palabra, letra por letra, en un enorme lienzo que ahora está expuesto en el salón central del London Royal Academy como la pieza central de su exhibición de verano, la muestra anual de arte contemporáneo más popular del país y la más antigua del mundo.

Desde las pinturas en cuevas primitivas hasta las paredes blanqueadas de la Royal Academy, el impulso universal de orar permea y palpita en la antropología y la arqueología, la sociología y la psicología humanas. No es exagerado decir que ser humano es orar. La pregunta, por lo tanto, no es *por qué* oramos, sino más bien *cómo* y *a quién* oramos. Para millones y millones de personas hoy en día, la respuesta a esas preguntas se encuentra en la vida revolucionaria y las enseñanzas de Jesucristo.

La Biblia y la oración

A la mañana siguiente, antes del amanecer, Jesús se levantó y fue a un lugar aislado para orar.

MARCOS 1:35

La persona más grande que existió fue una persona de oración. Antes de lanzarse al ministerio público, ayunó durante más de un mes en el desierto. Antes de elegir a sus doce discípulos, oró toda la noche. Cuando supo de la devastadora noticia de que su primo, Juan, había sido ejecutado, «salió en una barca a un lugar alejado para estar a solas»¹⁴. Después de alimentar a cinco mil personas, estaba lógicamente cansado, pero su reacción fue subir a una colina a orar.

Cuando las presiones de la fama amenazaban aplastarlo, Jesús oró¹⁵. Cuando enfrentaba su propia muerte en el huerto de Getsemaní, sangrando de miedo y defraudado por sus amigos, oró¹⁶. Incluso durante esas horas inimaginables de tormento físico y espiritual en la cruz, Jesús clamó a aquel que al parecer lo había abandonado¹⁷.

Jesús oró y oró y oró.

Pero eso no fue todo. Después de su resurrección, Jesús mandó que sus discípulos siguieran su ejemplo, de manera que finalmente surgió la iglesia donde «todos se reunían y estaban constantemente unidos en oración»¹⁸. Y luego, cuando la iglesia comenzó a crecer exponencialmente, los apóstoles continuaron el ejemplo del Señor, priorizando con firmeza la oración por encima del clamor de las apremiantes responsabilidades de liderazgo¹⁹.

Cuando «Pedro subió a la azotea a orar» en la ciudad de Jope tuvo una desconcertante visión de un animal no *kosher* que se le ofrecía para comer, una revelación que marcó una época que lanzaría el evangelio fuera de su cuna judía al vasto campo de cosecha del mundo gentil²⁰.

Observamos la misma dedicación a la oración en el colega apostólico de Pedro, Pablo, de quien se dice, inmediatamente después de su conversión en el camino a Damasco, «está orando»²¹. Las epístolas de Pablo están llenas de peticiones, doxologías espontáneas y exhortaciones apasionadas a orar. Estamos comprometidos, recuerda a los efesios, en una lucha activa contra los oscuros poderes espirituales²². Estamos de lleno, les dice a los romanos, en una intensa reunión de oración celestial²³. Somos edificados, les dice a los corintios, en verdades reveladas a nosotros solo por medio de la oración²⁴.

Sería fácil continuar en esta línea porque la prioridad de la oración se encuentra de una u otra manera casi en cada página de la Biblia y en cada capítulo de la historia de la iglesia. No es un tema periférico ni un extra optativo para los desesperados o los devotos. No pertenece a otro momento de la historia, ni a algún otro tipo de persona más

espiritual o disciplinada o experimentada que tú o que yo. La oración no es nada a menos que sea un asunto de enorme y absorbente importancia para cada uno de nosotros.

«La oración es más que una vela encendida —insiste el teólogo George A. Buttrick—. Es la transmisión de la salud. Es el pulso de la vida»²⁵. Una verdadera relación con Dios implica caminar con él a diario, como Adán y Eva en el jardín del Edén. Implica hablar con él íntimamente, como Moisés, con quien Dios hablaba «cara a cara, como cuando alguien habla con un amigo»²⁶. E implica escuchar con atención su voz porque, como dijo Jesús: «Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco, y ellas me siguen»²⁷.

Encontrar tus lugares de oración

Dijimos que antes de enseñar el Padrenuestro, «Jesús estaba orando en cierto lugar»²⁸. Eso es significativo. Parece que había ciertos lugares en los que prefería orar. En otra parte aconseja a sus discípulos: «cuando ores, apártate a solas, cierra la puerta detrás de ti»²⁹. Está claro que la ubicación importaba. Se nos dice que el día de Pentecostés, el Espíritu Santo primero «llenó la casa donde estaban sentados» y los discípulos vieron «algo parecido a unas llamas o lenguas de fuego» y momentos después «todos los presentes fueron llenos del Espíritu Santo»³⁰. ¿Acaso no es una secuencia interesante? El Espíritu Santo *llenó* el lugar antes de llenar a la *gente*.

Los antiguos cristianos celtas entendían muy bien que el Espíritu Santo puede colmar los lugares, así como a la gente. Describían esos lugares sagrados como «lugares angostos». Tu lugar angosto puede ser sencillamente una silla en tu hogar, un banco en el parque, una media hora sagrada en tu viaje diario al trabajo, una posición regular en tu habitación de oración 24-7³¹, o incluso, un momento en el santuario

de tu toilette. El maestro espiritual Richard Foster nos insta a «encontrar un lugar para enfocarnos —un altillo, un patio, una habitación desocupada, un desván, incluso una silla específica—, un lugar fuera de la rutina de vida, alejada de las distracciones. Permite que ese lugar se convierta en una “tienda de reunión”»³².

Incluso cuando no quieres orar, encontrar un lugar para orar puede hacerlo más fácil. Con solo presentarte allí, estás haciendo una declaración de intención. Es como si dijeras, en efecto: «Señor, no quiero estar aquí, ¡pero estoy!». Esta con frecuencia ha sido mi experiencia con mis devocionales diarios y las citas en las Salas de Oración 24-7. Puede que al principio no siempre quiera estar allí —a menudo conduzco a la sala de oración protestando, convencido de que no puedo dedicar ese tiempo y que la Oración 24-7 es la peor idea en la historia del mundo—, pero, muchas veces esos son los momentos en que Dios se presenta con más poder. Después de décadas de orar día y noche, he llegado a creer que el 99% de la oración consiste simplemente en presentarse: en hacer el esfuerzo de estar conscientemente presente ante el Dios que está constantemente presente para nosotros.

¿Dónde está tu silla?

Un ejecutivo de publicidad se hizo cristiano, pero dijo que estaba demasiado ocupado para encontrar un tiempo diario para orar.

—Para ti es fácil —le dijo a su nuevo pastor—. Tienes todo el tiempo del mundo, pero yo no puedo agregar nada más a mi vida.

Quizás sientes algo similar al comenzar este libro. Podrías estar pensando: *Es fácil para Pete. Él es el de la Oración 24-7. Escribe libros y se pasa el día hablando con las ardillas. Mi vida es diferente, ¡es frenética y estresante!*

El pastor respondió a la queja del ejecutivo de publicidad con un amable desafío:

—Sabes —dijo—, siempre he logrado hacer tiempo para las cosas que valoro.

Ese nuevo creyente se fue y compró una hermosa mecedora, la colocó frente a una ventana en su casa, y comenzó a levantarse solo veinte minutos más temprano cada día para sentarse allí, leer la Biblia y orar. Al mantener ese sencillo ritmo diario, su esposa y sus colegas comenzaron a notar que estaba menos disperso, más pacífico y más amable. Esa mecedora se estaba convirtiendo en su lugar angosto.

Los meses se hicieron años, la disciplina diaria se convirtió en un hábito sagrado y, una mañana, mientras estaba sentado allí en la mecedora, el Señor lo invitó a dejar su trabajo, vender su casa, mudarse de Chicago a Colorado, donde una iglesia necesitaba ayuda. Fue un momento que cambió su vida y lanzó a toda su familia a una nueva etapa de vida notablemente fructífera.

Varios años después, ese exitoso ejecutivo fue diagnosticado con una forma de cáncer muy particular, agresivo e incurable, pero continuó manteniendo sus citas con Dios cada mañana en su mecedora. Durante sus últimos días encontró fuerzas en la oración para la transición más difícil de todas.

Llegó el día del funeral y un amigo encontró a su dolida esposa mirando la mecedora.

—¿Qué vas a hacer con ella ahora? —le preguntó.

—Bueno, se la vamos a pasar a nuestros hijos y a nuestros nietos —respondió sin dudar—. Me gusta pensar en ellos sentados allí como lo hacía mi esposo, descargando sus corazones, escuchando al Señor, permitiéndole moldear y dirigir sus vidas³³.

¿Dónde está *tu* silla? Para mi esposa, es la caminata diaria con el perro y encuentros semanales con Dios en una cafetería en particular

de la ciudad. Para una maestra de nuestra iglesia, es su aula, donde llega una hora antes cada día para orar tranquila en su escritorio. Para una estudiante que recientemente conoció a Jesús desde un trasfondo estrictamente sij, es su coche.

—Conducir es mi santuario —me dijo un día—. Paso música de adoración en volumen alto ¡y mi familia no puede detenerme!

Dondequiera que encuentres tu silla, intenta visitarla a diario. Permite que se convierta en tu lugar angosto, un lugar sagrado que te ayude a caminar y a hablar con Dios a través de las muchas vicisitudes de la vida.

Señor, enséñanos a orar

Hace dos mil años, los discípulos recibieron a Jesús después de su tiempo y lugar de oración habituales con una de las peticiones más grandes de todos los tiempos: «Señor —dijo uno de ellos—, enséñanos a orar»³⁴. Su respuesta a ese pedido simple y humilde fue asombrosamente generosa. No hizo que sus discípulos se sintieran pequeños. No dijo: «A estas alturas, ustedes deberían saber orar». En lugar de eso, les dio la oración más maravillosa de la historia del mundo. Esos hombres llegarían a tener una vida extraordinaria de oración. Intercederían hasta que las paredes temblaran. Sacarían a Pedro de una prisión de máxima seguridad mediante el poder de la oración. Sus mismas sombras y capas a veces sanarían enfermos. Recibirían el tipo de revelaciones que cambian los paradigmas culturales. Y lo más notable de todo, un día hallarían la gracia en su interior para orar por sus torturadores en el mismo momento de la muerte.

Los discípulos se convertirían en poderosos guerreros de oración, pero no fue automático. La oración no les bajó como un rayo del cielo. No fue una ventaja garantizada por el trabajo apostólico. La

oración fue algo que tuvieron que aprender por el camino difícil, y su aprendizaje debió comenzar un día en particular con ese pedido sencillo y conmovedoramente vulnerable: «Señor, enséñanos a orar».

Y por supuesto, así lo hizo.

• • •

En este capítulo inicial, he procurado establecer el caso histórico y bíblico de la oración y la relevancia universal de un espacio sagrado, desde el Muro de los Lamentos en Jerusalén hasta una mecedora en Colorado. Mi intención ha sido asegurarte que aprender a orar es, en realidad, la cosa menos extraña, más natural, necesaria y maravillosa que puedas hacer, y alentarte a seguir el ejemplo de Cristo al apartar «cierto lugar» (o ciertos lugares) para hacerlo a menudo. En los siguientes capítulos (3–12), nos centraremos en dimensiones particulares de la oración, como la adoración, la petición, la intercesión y la contemplación. Primero, vamos a abordar la pregunta fundamental que está en el corazón de este libro —¿cómo orar?— al nivel más simple y literal.

MÁS SOBRE ORAR EN TODO LUGAR

HERRAMIENTA DE ORACIÓN: 1. Cómo orar el Padrenuestro
(ElCursoDeOracion.com).

LECTURA ADICIONAL: *La oración: Verdadero refugio del alma* por
Richard Foster.