

La Oración

*Orar es experimentar a Dios
dentro de ti
y gozar con su presencia.
Héctor de Cárdenas. DLV 134*

• **Relato para motivación:**

El Abad había dicho a los monjes: -Para recibir la Palabra de Dios hay que escucharla. Y escuchar no es lo mismo que oír, ni siquiera, que oír con atención, es mucho más. Aquella noche un joven novicio se acercó al Abad a rogarle que le explicara la lección. El Abad tomó una esponja seca y dejó caer sobre ella una gota de agua. -¿Comprendes ahora? -Creo que sí -respondió el novicio. -Cuando alguien se hace todo oídos para acoger al otro que es todo palabra, entonces, y sólo entonces, se produce la verdadera escucha. Pero esto es un camino sin fin. Al despedir al novicio, dijo todavía: -Solo existe un "escuchador" perfecto: Dios.

Luego de leer juntos el relato el animador plantea que el tema del día es la oración y comparten sus experiencias de oración y lo que saben sobre la oración.

El animador complementa.

• **Complemento del animador:**

Orar es ¹

Orar es dialogar con Dios, pero para conversar con él necesitamos escucharlo. Dios nos habla de manera especial a través de su palabra. Es escuchándolo como recibimos su amor misericordioso, su llamado a vivir cerca de él y su invitación a colaborar en la misión de Jesús. Su palabra nos da a conocer sus designios maravillosos para nosotros y nos ayuda a descubrir el sentido de nuestra vida.

La otra parte de la oración es nuestra respuesta a Dios, la cual no se da sólo en los momentos en que oramos, sino que se extiende a la vida entera. De esta manera nuestras actividades diarias se convierten también en oración.

Para vivir en unión con Dios necesitamos orar tanto individualmente como en comunidad. La oración personal nos permite dialogar íntimamente con nuestro Creador, estrechar nuestra relación con Jesús y gozar con la acción del Espíritu Santo en nosotros. La oración comunitaria refuerza nuestra fe, nos ayuda a dejarnos guiar por la palabra de Dios, nos exige autenticidad ante nuestros hermanos, nos une con la comunidad eclesial en todo el mundo y con la iglesia triunfante que ya goza de la eternidad de Dios.

PREPARACIÓN PARA ORAR CON LA PALABRA DE DIOS

Leer la Biblia no es como la lectura de cualquier otro libro. La disposición que tengas y la actitud que asumas son vitales cuando lees la Sagrada Escritura. Al orar con la Biblia compartirás la experiencia de muchos hombres y mujeres a través de los tiempos. Entrarás en ese gran cuadro donde muchos han trazado su propia obra de arte al haberse encontrado con Dios, un Dios vivo que ama, que opta por cada uno de nosotros y que nos llama a ser constructores de su reino,

¹ http://ciudadredonda.org/admin/upload/File/jovenes/Como_orar_con_la_Palabra_de_Dios.pdf

profetas de esperanza. Por eso necesitamos pensar seriamente en nuestra actitud en el momento de embarcarnos en la gran aventura del diálogo con Dios por medio de la Sagrada Escritura.

Las siguientes recomendaciones te ayudarán en tu peregrinación por las páginas de la Biblia. Te invitamos a descubrir nuevas maneras de prepararte para leer y orar con el texto, y a que las compartas con tus compañeros.

1. Enamórate de Dios

Oh Dios, tú eres mi Dios, desde el amanecer te deseo; estoy sediento de ti, a ti te anhele en una tierra sedienta, reseca, sin agua. Tu amor vale más que la vida, te alabarán mis labios (Sal 63 2. 4).

Ten un espíritu abierto, deseoso, con hambre de una palabra de esperanza y vida. Observa una postura externa y una actitud interna que sean congruentes con lo que estás haciendo. Apártate un poco del ajetreo cotidiano de la vida; busca una habitación tranquila, un lugar donde te sientas a gusto y en el que nadie te moleste. Dedica tiempo suficiente para estar en compañía de Dios y su palabra, sin prisa ni distracciones, sin pensar en otros compromisos o tareas que necesitas hacer.

2. Abre tu corazón al espíritu santo

Éste es mi siervo, a quien elegí; mi amado en quien me complazco; derramaré mi espíritu sobre él, y anunciará el derecho a las naciones (Mt 12 18).

Comienza con una oración al Espíritu Santo para que derrame paz y sosiego sobre ti durante los minutos que dedicarás a la oración con las lecturas bíblicas, y pídele que abra tu espíritu y corazón al mensaje que Dios te comunicará. Da gracias a Dios por la amistad y por ese momento tan especial. «Si alguno ama a Dios es porque ha sido conocido amorosamente por Dios» (1 Cor 8 3).

3. Celebra la grandeza de tu ser

El Señor tu Dios está en medio de ti, él es un guerrero que salva. Dará saltos de alegría por ti, su amor te renovará, por tu causa bailará y se alegrará, como en los días de fiesta (Sof 3 17).

Cuando surge una luz en la meditación de algún pasaje bíblico, detente en él para que la luz no se desvanezca y se extinga; medita con calma las palabras, anótalas o, incluso, apréndelas de memoria. Así esas palabras te podrán acompañar a lo largo de tu vida.

4. Haz de tu vida una historia de la salvación

El Espíritu del Señor está sobre mí, porque el Señor me ha ungido. Me ha enviado a dar la buena nueva a los pobres, a sanar a los de corazón destrozado, a proclamar la liberación a los cautivos y a los prisioneros la libertad (Is 61 1).

Haz vida la liberadora historia de Dios con la humanidad. Quien descubre el actuar de Dios entre los hombres y mujeres en la historia, la liberación incesante de situaciones sin salida, experimentará también la acción liberadora y orientadora de Dios.

5. Entra al desierto

El ángel del Señor dijo a Felipe: –Ponte en camino hacia el sur por la ruta que baja de Jerusalén a Gaza a través del desierto (Hch 8 26).

Atrévete a marchar al desierto. Habrá trechos de camino en que sientas sed, momentos de sequedad espiritual, aridez emotiva y palabras vacías. Entonces hay que aguantar firme, aunque parezca que no tienes nada. Te asombrarás al descubrir en tu vida que, al igual que en muchos relatos bíblicos, el desierto es precisamente el lugar donde tendrás un encuentro con Dios.

6. ¡Déjate transformar por su amor!

¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿El sufrimiento, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la espada? (Rom 8 35). Escucha el llamado a la conversión. La palabra de Dios nos compromete siempre. Dios, cuando nos habla, exige que nuestra vida cambie, que renunciemos a las cosas que nos atan, que echemos por la borda las cargas excesivas, a fin de que pueda llegar la liberación. De esta manera podrás hacer lo que la palabra exija de ti. Dios no quiere gente que se limite a oír sino que ponga en práctica su palabra (Sant 1 22). «Por el amor que se tengan los unos a los otros reconocerán todos que son discípulos míos» (Jn 13 35).

7. Finalmente...

Recuerda que éstas son sólo recomendaciones para ayudarte a tener un buen diálogo con Dios. Lo más importante es que continúes tu aventura del encuentro con el Señor, cada vez con más alegría y ánimo.

ORACIÓN INDIVIDUAL

Haz el propósito de leer diariamente la Biblia con el fin de crecer en tu relación con Dios y tu vida cristiana. Hay muchas maneras de orar con la palabra de Dios. Una de ellas es la *Lectio Divina* (Lectura Divina), que ha llevado a muchas personas a la santidad. El siguiente modelo te enseñará a orar con la Sagrada Escritura:

1. Forma un ambiente de recogimiento. Pide al Espíritu Santo que disponga tu corazón para escuchar a Dios.
2. Examina el texto. Observa la situación histórica, el autor y los géneros literarios para comprender su mensaje y no hacer una interpretación apresurada del texto. Y la palabra te une a Dios. Orar con la Biblia es establecer una relación con Dios, no es estudiar una materia más.
3. Vibra con el mensaje. Imagínate en esa situación, participa de los sentimientos y pensamientos de los personajes, mira la acción amorosa de Dios en ellos. Identifica lo que Dios quiere decirte. Lo importante es la actualización de la palabra y darse cuenta de que es a ti a quien Dios dirige su mensaje.
4. Dialoga con Dios al responder a su palabra. Comunícale tus reacciones, temores y esperanzas, y dale una respuesta concreta a lo que te ha dicho.
5. Aplica la oración a tu vida. La palabra de Dios dará fruto en ti si te ayuda en tu proceso de conversión y crecimiento espiritual, y te conduce al compromiso de continuar con la misión de Jesús.

REFLEXIÓN Y ORACIÓN EN COMUNIDAD

Leer y orar en comunidad con la Biblia es responder a Dios que habla a su pueblo. Esto se puede hacer en reuniones de grupos juveniles, en retiros, en pequeñas comunidades y en grupos de oración. Para que la reflexión y oración

en comunidad den fruto, es conveniente seguir un plan determinado, tener una mínima organización comunitaria y prepararse bien.

El animador debe estudiar y orar con el texto seleccionado previamente, para asegurar su sana interpretación. En la reunión guiará el proceso y cuidará de que todos participen. Periódicamente hay que evaluar el proceso de reflexión y oración para mejorarlo.

Se recomienda seguir los siguientes pasos para la reflexión y oración en comunidad:

1. Proclamar el texto.

Una persona lee en voz alta el pasaje. Las otras la escuchan o siguen en silencio la lectura del texto en su propia Biblia.

2. Analizar el texto.

En parejas, identificar el contexto histórico de la lectura, los destinatarios, la intención del autor y el género literario. Ubicar el texto en el libro bíblico, en el capítulo en que se encuentra, y su relación con los pasajes anteriores y posteriores.

3. Reflexionar personalmente.

Se ofrece un tiempo de silencio, para que todos profundicen la palabra e identifiquen las ideas más importantes. Pueden volver a leer individualmente el texto en su Biblia.

4. Descubrir el corazón del mensaje.

Todos oran en silencio, buscan lo que quiere Dios comunicar a la comunidad y comparten lo que Dios les inspiró. En espíritu de consenso, se descubre el mensaje para la comunidad. Si hay un mensaje importante para sí mismo, se conserva para la oración personal.

5. Orar con el texto y saborearlo.

Se hace un momento de oración para que todos lleven a su corazón el mensaje de Dios. Esta oración permite que la palabra penetre en el interior de cada uno, los llene de gozo y de paz, los consuele y desafíe a la conversión.

6. Iluminar con el mensaje la vida de la comunidad.

Todos reflexionan para ver su realidad desde la perspectiva de Dios: ¿qué sucede en nuestro ambiente? ¿Cómo lo ve Dios?

7. Identificar las acciones que pide Dios.

La comunidad dialoga sobre el llamado de Dios en este texto: ¿Qué actitudes nos pide Dios que cambiemos o que adquiramos? ¿Qué acciones debemos realizar? Se sugiere encontrar un símbolo o escribir un lema para recordar y vivir el compromiso de esta reunión.

8. Celebrar la palabra de vida.

La celebración es el punto culminante de la reflexión comunitaria. Dios se comunicó con la comunidad mediante su palabra para hacernos fieles seguidores de Jesús. En cada reunión se escoge lo más apropiado, de forma espontánea: expresar una acción de gracias, pedir perdón, ofrecer la vida..., y se entona algún cántico apropiado. Además, conviene ofrecer de forma simbólica el compromiso asumido; pedir a Dios la gracia de vivir su palabra e invitar a María para que nos ayude a ser fieles seguidores de su Hijo.

LECTURA LITÚRGICA DOMINICAL

La Iglesia Católica sigue un plan de lectura y oración con la Biblia en la Liturgia

Eucarística y en la Liturgia de las Horas, llamado «leccionario». (el libro donde están las lecturas de las eucaristías)

El leccionario contiene pasajes del Antiguo y del Nuevo Testamento, siendo el evangelio el que orienta todas las lecturas. La primera lectura depende del mensaje que se enfatiza en el evangelio; el salmo responde en oración a la primera lectura y prepara para recibir el mensaje del evangelio. La segunda lectura se toma generalmente de las cartas y a veces del Apocalipsis, subrayando lo más importante de cada libro.

El leccionario lleva a la comunidad eclesial por un recorrido a través de la Sagrada Escritura, para que la palabra de Dios nos acompañe en la jornada de la vida. Los evangelios se leen a lo largo de tres ciclos –conocidos como «A», «B» y «C»–, que corresponden a Marcos, Mateo y Lucas. El evangelio de Juan se lee en los «tiempos litúrgicos fuertes», que son: Adviento, Navidad, Cuaresma y Pascua. Los Hechos de los Apóstoles suplen al Antiguo Testamento, como primera lectura, durante el tiempo pascual, dada la gran importancia de las primeras comunidades cristianas.

La iglesia recomienda que los fieles nos preparemos para celebrar la misa dominical reflexionando previamente sobre sus lecturas.

• **Jesús nos enseña a orar**

Lee con calma y toma conciencia lo que te dice Jesús si tú quieres estar con Él y conversar un poco. El texto es de San Mateo 6,6-15:

“Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu pieza y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. Y al orar, no charlen mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. No sean como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitan antes de pedírselo”.

Ustedes, pues, oren así:

Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu Nombre; venga tu Reino; hágase tu Voluntad así en la tierra como en el cielo. Nuestro pan cotidiano dánosle hoy, y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros hemos perdonado a nuestros deudores; y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal.

“Que si ustedes perdonan a los hombres sus ofensas, los perdonará también a ustedes vuestro Padre celestial; pero si no perdonan a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará sus ofensas”.

• **Lecturas bíblicas:**

- **Orar para pedir:**
- Lc 11, 5 – 13 (Dios da cosas buenas a sus hijos)
- Lc 18, 1 – 8 (Pedir con insistencia)
- **Orar para vivir en gracia**, no ser débiles, no caer en tentación:
- Lc 22, 34 - 36.

- Lc 22, 39 – 45.
 - **Orar para saber qué quiere Dios:**
- Jesús ora en Getsemaní: San Mateo 26,36-46; San Marcos 14,32-42; San Lucas 22,39-46

• **DLV 42** Enséñame a orar

Enséñame a orar

Señor,
 Enséñame siempre a orar
 en espíritu y en verdad.
 A orar
 desde el dolor y la injusticia
 que nos ahogan
 desde la tristeza
 y la desesperanza
 que nos paralizan,
 desde la oscuridad
 y el desaliento
 que nos deprimen,
 desde nuestra ambigüedad
 y pecado
 que nos enfrían.

Ven Señor!
 Ven y ora en nosotros.
 Sigue experimentando
 en nosotros
 el dolor, la injusticia,
 la tristeza, la desesperanza,
 la oscuridad y el desaliento.
 Tú que te encarnaste
 En la ambigüedad y te hiciste "pecado"
 Por nosotros...

• **Rezar.** Según San Francisco de Asís

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 me invade la tristeza,
 rezar es invitarle a nuestra barca mientras la red largamos a la pesca,
 y mullirle en la almohada sobre un banquillo en popa nuestra vera,
 y, si acaso duerme,
 no aflojar el timón mientras el duerma;
 y es rezar despertarle si de pronto,
 la mar se embraveciera,
 y es rezar - ¿ qué es rezar - decir "te quiero- y lo es
 - ¿ no lo iba ser decir " me pesa
 y el "quiero ver" del ciego,

y el límpiame angustioso de la lepra,
la lagrima sin verbo de la viuda,
y el no hay vino en Caná de Galilea
y es oración con la mirada gacha
y después de un desamor
gemir me pesa, que pena!
Cualquier sincero suspirar del alma,
cualquier contarle a Dios nuestra tristezas,
cualquier poner en El nuestra confianza. -
y esta vida está tan llena de cualquiera,
todo tierno decir a Nuestro Padre,
todo es rezar... Y ahí gente que no reza! , que pena.

• **Links:**

<http://www.reflejosdeluz.net/Oraciones/Pagina%20Inicial%20Oraciones.htm>

<http://reflejosluz.googlepages.com/Retiqueeslaoracion.doc>

• **Material para el animador: Adorar y orar, ¿son lo mismo? ¿Se distinguen?**

¿Qué es lo específico de la adoración eucarística y qué la distingue de otras formas de oración?

por Pablo Fontaine, ss.cc.

Extraído de: revista Noticias SS.CC., de los Hermanos de Chile

No sé si será tan importante dilucidarlo, pero se me pide escribir sobre eso. Intentaré hacerlo. Estimo que la adoración es una forma de oración. Consiste en el reconocimiento interno, y a veces con toda nuestra realidad corporal, de nuestra condición de criaturas delante de Dios. Es conciencia gozosa y sincera de nuestra dependencia total y una forma de alabar la inmensidad de Dios y su amor paternal.

Pienso que, de hecho, la práctica de la adoración en nuestra Congregación, sin dejar de lado esa dimensión de profunda reverencia ante la grandeza de Dios, adquiere otras connotaciones. Por ejemplo, la de un coloquio familiar con Jesús, un diálogo que acentúa el amor que llena el Corazón del verbo encarnado, un anhelo de decirle, como Pedro, desde nuestro pecado colectivo y personal: "Tú sabes que te amo". Algo de lo que se ha llamado "adoración reparadora" que vivimos como una actitud de dolor amante y a la vez de gozosa esperanza.

Nuestra adoración realizada frente al Santísimo contiene otros aspectos como el de ser una especie de comunión espiritual con el Cristo que se entrega en la Eucaristía, y por lo tanto en la Cruz. Este adherir a la entrega de Cristo hace de ese tiempo de adoración, un ensayo afectivo de nuestra entrega al Padre y a los hombres. Cuando estamos de rodillas a pocos pasos del Tabernáculo, realizamos un gesto significativo de todo ello.

La adoración puede resultar así la forma habitual de nuestra oración diaria. Me refiero a la que hacemos de forma silenciosa y personal, en la que a la vez estamos unidos a la de toda la Congregación y la Iglesia.

Es el momento en que, como María, guardamos en el corazón "estas cosas", estas cosas que ocurren en un mundo atravesado por la Redención. Allí nos

quedamos silenciosos delante de Cristo crucificado en los pobres y sufrientes de la historia, y del Cristo resucitado que viene a darles Vida verdadera.

- **LA ORACIÓN DE JESÚS**

1. ¿Cómo rezaba el pueblo judío en tiempos de Jesús?

El pueblo judío era un pueblo piadoso que sabía rezar y tenía una larga tradición de vida de oración. La oración tiene un lugar bien determinado en la vida del pueblo y en su religiosidad. Desde pequeños se enseña en la familia, y también en la instrucción religiosa en las sinagogas, los preceptos relacionados con la oración.

Los judíos dos veces al día, al amanecer y al atardecer, recitaban la confesión de fe en el Dios que los había liberado de Egipto. Desde niños se transmitía esta recitación, conocida como Shemá, que se acompañaba de bendiciones.

Además tenían otros tres momentos de oración: a la mañana, a la tarde y a la noche. En estas horas se rezaba con una larga oración llamada Thephillah y se sumaba las peticiones de cada uno.

2. Listado de las citas que hacen referencia a la vida de oración de Jesús.

a) Evangelio de Marcos:

- 1, 21 participaba de la oración del día sábado en la sinagoga.
- 1, 35 Ora de madrugada, en lugares tranquilos, en soledad.
- 1, 39 frecuentaba las sinagogas (que eran casas de oración)
- 6, 41 bendice los panes y pescados en la multiplicación de los panes.
- 6, 46 luego de la multiplicación de los panes (y de esa jornada de enseñanza al pueblo), se va al cerro a orar.
- 7, 34 antes de curar al sordomudo mira al cielo y suspira conmovido.
- 8, 8 en la segunda multiplicación de los panes da gracias y bendice los alimentos.
- 9, 29 la oración le da fuerzas para superar el poder del mal.
- 11, 24-25 enseñanzas sobre la oración.
- 14, 22-24 bendice y da gracias en la Última Cena.
- 14, 32 ss ante la adversidad y el conflicto se retira a orar en Getsemaní para buscar la voluntad del Padre.
- 15, 34 en la cruz, próximo a la muerte, ora con las palabras del salmo 22.

b) Evangelio de Mateo

- 6, 5-8 Enseñanzas sobre la oración: no aparentar, en secreto, con pocas palabras.

- 6, 9-13 Enseña el padrenuestro
- 11, 25 Oración de alabanza de Jesús al Padre
- 14, 19 Bendice y da gracias por los alimentos en la multiplicación de los panes.
- 14, 23 Sube al cerro a orar solo.
- 15, 36 Da gracias en la segunda multiplicación de los panes.
- 26, 26 Bendice y da gracias en la Última Cena.
- 26, 30 Canta los Salmos en la Última Cena.
- 26, 11 ss Ante la proximidad de la muerte se retira a orar para buscar la voluntad del Padre.
- 26, 46 Al morir, se dirige al Padre con un lamento del Salmo 22.

c) Evangelio de Lucas

- 2, 46 En el Templo, la casa de su Padre, a los doce años de edad.
- 3, 21 En el momento de su bautismo, se encuentra orando
- 4, 1-2 Antes de iniciar su predicación se retira al desierto y ora durante 40 días.
- 4, 3- 12 Al ser tentado responde con la fuerza de la Palabra.
- 4, 16 ss Tenía la costumbre de ir a la sinagoga (la casa de oración) los días sábado.
- 5, 16 Buscaba lugares tranquilos para orar.
- 6, 12-13 Antes de elegir a sus discípulos sube al cerro y pasa la noche en oración.
- 9, 16 Bendice los alimentos en la multiplicación de los panes.
- 9, 18 Se retira a lugares apartados para orar
- 9, 28 Sube a un cerro a orar y mientras estaba orando se transfigura.
- 10, 17 A la vuelta de la misión de los setenta y dos, bendice y da gracias al Padre.
- 11, 1 ss Al ver cómo él oraba sus discípulos le piden que les enseñe a orar.
- 11, 2 ss Les enseña el Padrenuestro.
- 18, 1 ss Enseña a sus discípulos la necesidad de perseverar en la oración (ser constantes).
- 18, 9 ss Les enseña la humildad en la oración.
- 22, 17-19 Da gracias en la Última Cena.
- 22, 39 Como era su costumbre, fue a orar al monte de los Olivos.
- 22, 40 Les enseña a sus discípulos a orar para no caer en la tentación.
- 22, 41 ss Ante la proximidad de la muerte ora para buscar la voluntad del Padre.
- 23, 46 Al morir, sus últimas palabras se dirigen al Padre con un Salmo (31).
- 24, 30 Los discípulos de Emaús lo reconocen al bendecir y partir el pan.

d) Evangelio de Juan

2, 13 Participa de las Fiestas de su pueblo.

5, 1 Participa de las Fiestas de su pueblo.

6, 11 Da gracias por los alimentos en la multiplicación de los panes.

11, 41-42 Se dirige al Padre para darle gracias porque siempre lo escucha, antes de resucitar a su amigo Lázaro.

17, 1 ss Jesús ora, antes de morir, por el nuevo pueblo santo.

3. Constantes que se repiten en la oración de Jesús

En listado precedente puedes encontrar varios textos que se repiten, especialmente en los sinópticos. También puedes descubrir citas que pertenecen a un solo evangelista. Comparando y agrupando las referencias señaladas podemos extraer algunas conclusiones.

- Jesús es una persona **acostumbrada a orar**. La lectura de cualquiera de los evangelios sinópticos nos entrega la imagen de un Jesús que reza con asiduidad y dedicación.

- Jesús participa de la **religiosidad de su pueblo**. Va a las sinagogas (casas de oración) y a las Fiestas de Procesión a Jerusalén.

- La oración de Jesús está **integrada a su vida y a su misión**.

- Jesús le **da importancia** a la oración. Busca lugares y momentos para estar solo y poder orar con libertad y entrega. Supera los legalismos de los tiempos determinados para rezar. Jesús ora en la vida y prolonga muchas veces los momentos de oración que, como buen judío, debía dedicar diariamente.

- La oración de Jesús es un **encuentro de intimidad** con el Padre. Cuando Jesús ora (salvo la oración con el salmo 22 en la cruz) se dirige a Dios llamándolo Padre. La palabra Abba, que encontramos en los evangelios como característica de Jesús significa Papi, Papaíto, y era una manera sencilla que utilizaban los niños para dirigirse a su padre." Este término arameo, nacido en el lenguaje familiar y que era en su origen una palabra infantil, no se encuentra en ningún lugar en las oraciones judías. Constituye seguramente una forma de hablar propia de Jesús ..." (Abba, el mensaje central del Nuevo Testamento, pág. 86. Jeremias, Ed. Sígueme).

- Jesús **conoce la Escritura y reza** con ella. Tanto en el relato de la tentación en el desierto como en la cruz encontramos a Jesús haciendo referencia a textos de la Escritura.

- Jesús ora en los **momentos difíciles**. Cuando se enfrenta a decisiones, cuando debe discernir cuál es la voluntad de Dios. Qué es lo que Dios quiere de él. La oración es su lugar de encuentro con la voluntad de Dios.

- Jesús **da gracias** al Padre. Reconoce la gratuidad del amor de Dios y lo alaba.

- La oración de Jesús contagia, despierta interés, **ánima** a los demás. Los discípulos quieren aprender a rezar como él. "Es lógico suponer que los discípulos de Jesús le pedían que les enseñara una oración que fuera el signo característico de su grupo, esto es, un formulario que completase las oraciones tradicionales o las sustituyera pura y llanamente... Se le pide a Jesús una fórmula de oración en correspondencia con el contenido de su mensaje: 'Enséñanos a orar de la forma como deben hacerlo los hombres que desde ahora formen parte del reino que va a venir' ". (Abba, el mensaje central del Nuevo Testamento, pág. 86. Jeremías, Ed. Sígueme).

- Jesús supera los formulismos de la oración judía, que consistía principalmente, como vimos, en recitar oraciones de memoria, y se dirige a Dios con palabras sencillas, con el lenguaje de todos los días. Incluye la oración en la vida cotidiana.

4. **Jesús ora al Padre por sí mismo:** Juan 17, 1-11

Así habló Jesús, y alzando los ojos al cielo, dijo: «Padre, ha llegado la hora; glorifica a tu Hijo, para que tu Hijo te glorifique a ti. Y que según el poder que le has dado sobre toda carne, dé también vida eterna a todos los que tú le has dado. Esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y al que tú has enviado, Jesucristo. Yo te he glorificado en la tierra, llevando a cabo la obra que me encomendaste realizar. Ahora, Padre, glorifícame tú, junto a ti, con la gloria que tenía a tu lado antes que el mundo fuese. He manifestado tu Nombre a los hombres que tú me has dado tomándolos del mundo. Tuyos eran y tú me los has dado; y han guardado tu Palabra. Ahora ya saben que todo lo que me has dado viene de ti; porque las palabras que tú me diste se las he dado a ellos, y ellos las han aceptado y han reconocido verdaderamente que vengo de ti, y han creído que tú me has enviado. Por ellos ruego; no ruego por el mundo, sino por los que tú me has dado, porque son tuyos; y todo lo mío es tuyo y todo lo tuyo es mío; y yo he sido glorificado en ellos. Yo ya no estoy en el mundo, pero ellos sí están en el mundo, y yo voy a ti.

• **DIFERENCIAR ORACIÓN Y REZO:**

Existen dos posturas antagónicas sobre rezar y orar.

La primera sostiene que Orar y rezar es lo mismo (la oración de Francisco de Asís que está a continuación variaría mucho si pusiéramos "orar" en vez de "rezar" ¿Puede ser un problema sólo de traducción?)

La segunda postula que "Oración" engloba a toda forma de comunicación con Dios, plegaria, acción de gracias, rezo, etc. Y atribuye al rezo la repetición en voz baja de oraciones, muchas veces sin verdadero sentido de comunión con nuestro padre.

• **MATERIAL PARA EL ANIMADOR: ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?**

Fuente: Portal católico encuentra.com:

http://encuentra.com/documento.php?f_doc=512&f_tipo_doc=9

No podemos hacer oración bien si primero no sabemos qué es. Descubre la oración y qué es exactamente

La oración es a la vez algo fácil y difícil. Fácil porque hablar con Dios es algo que podemos hacer en cualquier momento, prácticamente en cualquier circunstancia.

Y es difícil porque a veces no sabemos exactamente qué es hacer oración, porque las ocupaciones diarias nos absorben o simplemente porque hay una gran resistencia a sentarse un rato para hablar con Dios.

Para poder hacer bien la oración, para rezar bien, es importante entender qué es la oración.

Orar es hablar con Dios, de tú a tú, como le habla un hijo a un padre. Y a Dios podemos decirle cualquier cosa: lo que vivimos, nuestras preocupaciones, lo que hemos logrado, en lo que necesitamos su ayuda, incluso platicarle nuestro día tal y como lo haríamos con la gente a la que le tenemos confianza y le queremos. La oración es un dirigirse a Dios para alabarlo, agradecerle, reconocerlo y pedirle cosas que sean para nuestro bien.

Es buena idea conocer la definición de oración de algunos autores espirituales, santos, doctores de la Iglesia y el Santo Padre:

- No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama (SANTA TERESA, Vida, 8, 2).
- La oración es la elevación del alma hacia Dios y la petición de lo que se necesita de Dios. (SAN PEDRO DAMIAN, en Catena Aurea, vol. III, p. 304)
- La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre la criatura y su Criador. (SANTO CURA DE ARS, Sermón sobre la oración)
- La adoración es el acto por el que uno se dirige a Dios con ánimo de alabarle (ORIGENES, Trat. sobre la oración, 14).
- La oración es el acto propio de la criatura racional. (SANTO TOMÁS, Suma Teológica, 2-2, q. 83, a. 10)
- La oración es el reconocimiento de nuestros límites y de nuestra dependencia: venimos de Dios, somos de Dios y retornamos a Dios. Por tanto, no podemos menos de abandonarnos a Él, nuestro Creador y Señor, con plena y total confianza [...]. La oración es, ante todo, un acto de inteligencia, un sentimiento de humildad y reconocimiento, una actitud de confianza y de abandono en Aquel que nos ha dado la vida por amor. La oración es un diálogo misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y amor. (JUAN PABLO II, Alloc. 14-III-1979)

El Catecismo de la Iglesia Católica nos explica en síntesis que "La oración es la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes" (CEC 2590), es decir, pedirle lo que es bueno para nuestra alma y nuestra salvación. Cualquier cosa que sea contraria a esto, por supuesto que no nos la concederá,

porque ante todo nos ama y nunca haría nada para hacernos daño.

En las definiciones anteriores encontramos varias palabras "clave" en el concepto de la oración: diálogo, elevación, adoración, tratamiento de amistad. En la oración nuestra mente se eleva a Dios para alabarlo y pedirle cosas convenientes a nuestra salvación.

Ya sabemos qué es la oración, aunque hay muchos tipos diferentes. Mencionaremos las clases de oración más importantes:

En primer lugar, muchos pueden preguntarse qué diferencia hay entre la oración que se hace por ejemplo en la Santa Misa y la que hacemos solos frente al Sagrario o en nuestra casa, esto es la diferencia entre la oración privada y la pública. Explicaremos la primera:

Algunos recordarán que Jesucristo nos dijo "...cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará." Mt 6,6 Esta es una oración privada, personal en la que solamente estamos a solas con Dios. Esta oración es fundamental, verdaderamente el pilar de la vida interior. Con ella nos acercamos a Dios y nos dirigimos a Él que es persona. Dios, nuestro Padre en el cielo está siempre presente y lo puede todo (es omnipotente y omnipresente), y cuando Jesús nos indica que vayamos a nuestro aposento y cerremos la puerta para orar privadamente, es porque Dios quiere vernos a solas, como una Padre se sienta a hablar cariñosamente con su hijo sobre las cosas más privadas, más trascendentes y más importantes. Jesús comprende nuestra necesidad de consuelo, de ayuda y nos invita a que en la intimidad, nos dirijamos con toda la confianza del mundo a nuestro Padre para pedirle cuanto nos haga falta.

Jesucristo nos da testimonio de que está en continua comunicación con su Padre y nos invita a hacerlo. Jesús ora en el Bautismo (Lc3,21); en su primera manifestación en Cafarnaún (Mc 1 ,35; Lc 5,16); en la elección de los Apóstoles (Lc 6,12). Noches enteras pasa el Señor en diálogo de oración con su Padre (Lc 3,21; 5,16; 6,12; 9,29; 10,21 ss.). Jesús enseñará a sus discípulos que han de orar en todo tiempo (Lc 18,1). La plegaria de Jesús pone de manifiesto su confianza filial con Dios-Padre que se traducirá en la familiar expresión de Abba, Padre (Mc 14,36). Lo mismo sucede con las diversas peticiones que formula en la oración sacerdotal (Lc 17), poco antes de su Pasión (Mt 26,36-46; Mc 14,32-42; Lc 22,40-46), y en la petición por sus verdugos (Lc 23,34). Jesús -ante la pregunta de uno de sus discípulos- ha dejado a los cristianos no sólo el modelo de su propia oración, sino también el cómo y la manera de hacerla (Lc 11,1-4). El Señor instruye a sus discípulos para que hagan bien la ORACIÓN, sin charlatanería (Mt 6,5-15); con una postura de humildad, tal y como nos lo señala la parábola del fariseo y el publicano (Lc 18,9-14); en unión de la fe y la confianza, como requisitos de eficacia para él orante (Mt 11 , 24; Lc 17 ,5 ss.).

Como podemos ver, esta oración privada es fundamental en la vida de piedad de todo católico. Ahora bien, no debemos olvidar que todos los bautizados formamos parte de la Iglesia (y en ese sentido somos parte del cuerpo místico de Cristo); el Señor nos dijo que "donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo

en medio de ellos." Mt 18,20 La oración también puede hacerse en conjunto con otras personas, incluso Jesucristo le da tanto valor que promete "estar en medio de nosotros" cuando lo hagamos. Esa es la oración pública, la que se hace en nombre de la Iglesia, por un ministro destinado legítimamente a este fin (CIC, can. 1256; v. III). Este tipo de oración suele tener un carácter eminentemente litúrgico, como le ocurre al rezo del Oficio divino. Santo Tomás le llamaba a esta oración común; y considera que debe realizarse en voz alta para que el pueblo fiel tenga conocimiento de ella. La oración privada es la que ofrece la persona individual por sí misma o por los demás.

Una vez que hemos entendido la diferencia entre oración pública y oración privada, llega el momento de comentar la oración que se expresa hacia afuera de forma visible y externa (o sea con palabras) y la oración que hacemos sin palabras, sin que nada en nuestro exterior lo exprese, pero que se da dentro de nuestra mente como un acto de raciocinio. Cuando la oración se exterioriza con palabras se le llama oración vocal.

Don Antonio Royo Marín, O.P. nos dice en su Teología Moral para Seglares que "La oración vocal está al alcance de todos. No se requiere de una fórmula determinada, si bien la ofrece insuperable el Padrenuestro. Para que sea verdadera oración es preciso que se haga con atención (toda distracción voluntaria es un pecado venial de irreverencia) y con profunda piedad."

La oración es interior, sin que existan palabras habladas, se le llama oración mental. En ella el diálogo con Dios se realiza mediante nuestra razón y nos dirigimos a Dios hablándole con nuestra mente. Esta oración puede ser un diálogo con el Señor (recordemos que para el católico la oración no es necesariamente un monólogo) y en ese sentido la oración mental se llama discursiva porque, en efecto, es un discurso.

La oración, nos enseña Santo Tomás de Aquino, es un acto de raciocinio, sin olvidar que nuestros sentimientos y afectos forman parte de dicha acción. La oración debe dejarnos una resolución práctica y concreta. La oración en la que predominan los afectos sobre el entendimiento es afectiva, que cada vez que se simplifica más, se convierte en oración de sencillez.

Ahora bien, además de la oración discursiva, hay otro tipo de oración mental que es la contemplativa. En ella se da un total recogimiento de los sentidos y un "silencio interior" que nos permite escuchar mejor a Dios. Es, efectivamente, como contemplar a Dios, pero no es un contemplarle con la vista, sino una contemplación del alma.

La oración contemplativa (también conocida como mística), es de gran profundidad. Las almas con un gran avance espiritual pueden recibir de Dios grandes dones y un inmenso gozo en la oración contemplativa. En esta oración, Dios puede permitir que nuestra alma tenga un recogimiento, una paz y un sosiego excepcionales. Con ello llega una quietud derivada de la presencia de Dios que cautiva la voluntad y llena el alma y el cuerpo con una suavidad y un deleite imposibles de describir con palabras.

Hay un punto en la vida de oración en la cual se puede dar una unión intensa en la que todas las potencias de almas se cautiven y estén absortas en Dios. Esta unión puede ser tan fuerte e intensa que se suspenden los sentidos internos y externos. El alma no ve nada ni oye nada de lo que ocurre en el exterior. Es lo que se llama una unión extática. Y el alma que ha logrado traspasar todas estas corrientes de la vida interior, llega a una transformación total en Dios, en donde ambas partes se entregan totalmente la una a la otra.

Todo cristiano puede llegar a estos puntos en una cumbre de la vida interior. La santidad está al alcance de toda alma que sea verdaderamente fiel a la gracia y generosa al servicio de Dios. Todo lo que hemos descrito en el párrafo anterior no está reservado para unos pocos aristócratas del espíritu, por el contrario, en el desarrollo progresivo y normal de la gracia santificante ocurre. La unión con Dios en un sentido pleno debería ser el preludio normal de la visión beatífica, alcanzado en este mundo por todos los fieles bautizados. Esto nos lo enseña Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, plenamente de acuerdo con los principios más firmes de la teología católica. El concilio Vaticano II ha proclamado con fuerza el llamamiento universal a la santidad para todos los hombres sin excepción (Constitución *Lumen gentium* c.5).

Hemos recorrido un buen camino hasta ahora, pero no nos perdamos de la vía principal. Hay muchos tipos de oración, y conforme se avanza en ella la Gracia de Dios comienza a actuar más y más en el alma, pero no olvidemos nuestro concepto fundamental. Y respondiendo a la primera pregunta ¿Qué es la oración? recordemos que "La oración es la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes" (CEC 2590)