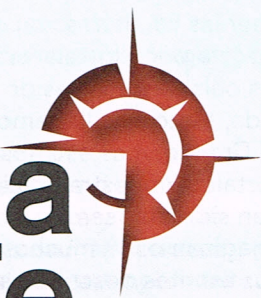


# Jornada de Fe



## En breve:



- Rezar es hablar con Dios.
- La oración se puede hacer en personal o como parte de un grupo.
- La oración se puede llevar a cabo de muchas maneras.

## Tu vida de oración

Seamos honestos: no siempre nos gusta rezar. Es posible que a veces nos encante rezar o que nos sintamos fuertemente atraídos a ello y sin embargo nos distraemos en Misa o a mitad del Rosario. O inesperadamente acabamos pensando en otra cosa que tendríamos o que podríamos estar haciendo.

¿Eso significa que no amamos a Dios? No, más bien significa que nuestro amor a Dios es inmaduro. Tenemos que descubrir por nosotros mismos el camino adecuado hacia la oración, una vez que lo conozcamos, será más fácil que dejemos a Dios alimentar directamente nuestras almas.

- ¿Cómo te sientes al respecto en tu vida de oración?
- ¿Qué le cambiarías?



## Escuela de oración

Para definir la oración debemos tener en cuenta varias cosas. En realidad, se trata de todo aquello que nos lleva a conversar con Dios. Puede ser una simple conversación, una oración común como el

Padrenuestro o cualquier otra experiencia que te haga sentir cerca de Dios. Podemos rezar a Dios cuando queremos alabarlo; podemos hacerle peticiones en ocasiones en que necesitamos algo; podemos darle gracias por algo bueno; y podemos dirigirnos a él a través de los santos que interceden por nosotros.

Las siguientes lecciones no son reglas para la oración, se trata más bien de pautas que te ayudarán a comenzar. Explora y descubre cuál te funciona mejor.

### Lección 1: Está bien ser humanos

Puede ser que no sintamos una consolación espiritual cada vez que rezamos. A final de cuentas, los sentimientos cambian tanto como el clima. La oración es preciosa no solo porque Dios toca nuestros corazones cuando rezamos, sino también porque la calidad en la experiencia de nuestra oración no siempre será la misma ¿De qué manera podemos darle vida a nuestra oración?

### Lección 2: Da más, no menos

Cuando algo nos aburre, tendemos a invertir en ello cada vez menos tiempo y energía. Mientras más nos distanciamos, menos interesante se vuelve. Todos quizá ya hemos experimentado esto en la escuela con una materia en particular que no nos gustaba.

Una manera de ayudar a que la oración se vuelva más interesante, es entregarnos a ella de forma renovada, dedicándole más energía de la que antes le dedicábamos. Podemos hablar con Dios más íntimamente y decirle claramente lo que pensamos y sentimos. Podríamos intentar incluir la oración en todas nuestras actividades (cuando cortamos el pasto, cuando vamos de camino a la escuela, cuando estudiamos para los exámenes, etc.). Eso nos acercará a Dios.

### Lección 3: Reza solamente cuando te nazca

Es cierto que la disciplina y el orden tienen su lugar; sin embargo, cuando intentamos avivar nuestra oración, resulta prudente estar atentos a cuando sintamos deseos de orar.

Debemos orar en esas ocasiones, en vez de forzarnos a hacerlo cuando no se nos antoja. Si le pedimos a Dios que nos enseñe a disfrutar la oración, el Espíritu Santo sembrará en nuestros corazones el deseo de orar. Si ponemos atención hasta al más mínimo deseo y lo secundamos rezando —aunque sea solo por unos segundos— nos iremos acercando cada vez más a Dios.

Dios es fiel. Eso debe motivarnos a rezar. Dios nos llama con suavidad. Nuestra relación con Dios es mutua y eso significa que también nosotros tenemos que ser fieles en esa relación. Si bien Dios no nos obliga a orar, sin embargo, nosotros necesitamos responder con nuestra oración cada vez que sintamos el llamado divino.

#### **Lección 4: Reza espontáneamente**

Esto significa hablar con Dios o pensar en Dios sin preparación previa, justo de la misma manera que hablamos y pensamos en los demás. A menudo, sin que sea nuestra intención, nos separamos de Dios porque tratamos de hacer oraciones “perfectas” o porque tratamos de pensar en Dios con mucha profundidad. Rezar espontáneamente significa compartir los pequeños momentos de nuestra vida con él. Significa invitar a Dios a estar en nuestro corazón cuando nos sentimos tristes porque tal o cual relación está pasando por un mal momento o cuando sentimos el dolor del rechazo. Significa contarle a Dios de nuestra ansiedad en los momentos previos a un examen importante o hablarle de la confusión que experimentamos cuando enfrentamos decisiones difíciles.

Rezar espontáneamente significa que podemos decirle a Dios con sinceridad todo lo pensamos, aunque no sea algo bonito o agradable. Recuérdalo: Dios conoce nuestros corazones mucho antes de que nosotros encontremos las palabras para describir lo que pensamos y sentimos.

*“No se inquieten por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presenten a Dios sus peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias”.*

*Filipenses 4:6*

#### **Lección 5: Haz regularmente lectura espiritual**

Nuestro estudio de la Biblia nos ayuda a conocer al Señor. A veces rezar es como tratar de comunicarnos con un extraño. El conocimiento de la Sagrada Escritura convierte al extraño en conocido, luego en amigo y finalmente en padre amado.

Leer las Escrituras con calma y buscando comprenderlas poco a poco fortalecerá nuestra oración. Con frecuencia las palabras mismas de la Biblia de repente cobran vida, tanto que llegamos experimentar una unión con el Creador. Los escritos de los santos también pueden fortalecer nuestra oración. Con frecuencia sus vidas han sido más semejantes a las nuestras de lo que imaginamos. A muchos de ellos les costaba la oración y sus escritos describen su muy personal recorrido de fe.

La lectura espiritual nos aporta conocimiento y conciencia de la presencia de Dios en los lugares cotidianos de nuestras vidas y en las personas con las que convivimos.

#### **Lección 6: Cuando la vida te duela, dilo tal cual**

Forma el hábito de conversar con Dios en cualquier momento y lugar, sin importar la razón por la que lo hagas, tal como lo haces con tu mejor amigo. Cuando pasa algo malo (o bueno) en tu vida, ¿a quién es el primero a quien se lo cuentas? ¿No te atreves a quejarte o desahogarte con tu mejor amigo? Cuando tu mejor amigo hace algo que te molesta, ¿se lo dices? Trata de relacionarte con Dios de la misma manera. Cuando la vida no te trate como te gustaría, cuando te sientas lastimado o molesto, díselo a Dios.

A Dios no le importa si le hablamos cuando estamos enojados. De hecho, él quiere saber lo que sucede en nuestras vidas, quiere que acudamos a él en oración sin importar cómo nos sentimos. Dios quiere escucharnos, tal y como lo hace el mejor de los amigos. Ahora que comienzas a pensar en Dios como alguien a quien le puedes hablar, la oración comenzará a colarse en todos los momentos de tu vida. No tienes que reservar la oración para los momentos en que sientes gratitud para con Dios o para aquellos en los que necesitas algo; puedes rezar a Dios en todo momento, sin importar cómo te sientas.

#### **Lección 7: Está atento a las respuestas de Dios**

Si bien podemos caer en la cuenta de que somos capaces de hablar con Dios cómodamente, sin que se requiera gran esfuerzo ni práctica de nuestra parte, es cosa muy distinta desarrollar la habilidad para escuchar las respuestas del Señor. En distintas ocasiones la mayoría de nosotros hemos sentido probablemente que Dios nos habla. Se requiere mucho tiempo para darnos cuenta de que Dios siempre nos responde. A menudo somos nosotros los que nos perdemos la respuesta. Para reconocer las respuestas de Dios a nuestras oraciones, tenemos que crecer internamente.

El primer aspecto de ese crecimiento consiste en abandonar nuestras expectativas respecto de lo que Dios va a hacer o debe hacer.

Dios no se comunica con nosotros de la forma en que nosotros lo esperamos. Escuchar a Dios no significa que recibiremos una respuesta inmediata y evidente en forma de palabras, de visiones o de instrucciones precisas. Escuchar muchas veces significa simplemente abrir nuestra mente y nuestro corazón. Significa descubrir la presencia de Dios en nuestro mundo y reconocer la acción del Espíritu Santo.

## Lección 8: No esperes resultados rápidos

Necesitamos estar atentos a los cambios internos que se van dando de forma gradual. A menudo el Espíritu Santo trabaja dentro de nuestros corazones, sin embargo, los cambios no se dan de un día para otro. Cuando acudimos a Dios en oración, debemos ser pacientes. Puede llevarnos mucho tiempo para que nuestra oración comience a sentirse como algo espiritual y puede llevarnos también mucho tiempo descubrir a Dios respondiendo a nuestras oraciones.

Incluso puede suceder que nos descubramos a nosotros mismos riéndonos de algo que antes nos molestaba; o sintiendo una bondad o comprensión inexplicables hacia alguien que nunca nos cayó bien. La compasión o la paz pueden brotar inesperadamente de nuestros corazones inquietos. Miedos antiguos pueden disiparse finalmente. Esos son los cambios lentos y sutiles que Dios obra en nuestros corazones conforme crece nuestra vida de oración.

## Nuevas formas de oración

No tenemos por qué orar siempre de la misma manera y a la misma hora; tampoco tenemos por qué rezar de la misma manera que los demás. Prueba los siguientes tipos de oración y descubre cuál es la que mejor te funciona.

**Reza con tu cuerpo.** Nuestros cuerpos a menudo reflejan lo que sentimos en nuestro interior. Piensa en lo que hacen nuestros cuerpos cuando corremos a saludar a alguien a quien no hemos visto por mucho tiempo. Piensa en la forma en que una madre arrulla a su hijo. ¿Qué te dicen los saltos y la sonrisa de un niño sobre cómo se siente?

Trata de mirar a tu interior. Imagina el sentimiento que quieres expresarle a Dios. Luego permítele a tu cuerpo que se mueva como quiera y ofrécele ese movimiento a Dios. Quizá termines bailando ante el Señor como el rey David (cf. 2 Samuel 6:21). Convertir nuestra oración en danza nos abre interiormente mucho más al Espíritu Santo.

**Canta tu oración.** San Agustín nos alienta: "el que canta, ora dos veces". Puedes cantarle al Señor canciones conocidas que te sepas y que te gusten. También puedes usar espontáneamente tus propias palabras y tu propia melodía. A Dios no le importan las voces bellas. A Dios le importa el corazón. Si cantar a Dios da vida a tu corazón, ¡hazlo!

**Escribe o dibuja tu oración.** Mucha gente reza utilizando sus diarios. Esta puede resultar una forma eficaz de expresar tus pensamientos y tus sentimientos hacia Dios. Tu diario puede ser una colección privada de cartas a Dios o puede ser algo que compartas con tus amigos más íntimos o con tu grupo de amigos creyentes.

Si te gusta expresarte a través del arte, trata de ilustrar tus oraciones diarias o haz uso de tu expresión artística para rezar. A veces es mejor demostrar a Dios cómo nos sentimos a través de dibujos, pinturas o esculturas.

**Convierte las noticias en oración.** Reza por las personas y por las situaciones que aparecen en las noticias, da gracias por lo bueno y pide a Dios que ayude a quienes sufren. Además de contrarrestar las emociones negativas que nos provocan las noticias, este tipo de oración pone a este mundo en contacto con Dios y une nuestros propios corazones con el corazón sagrado y compasivo de Jesús.

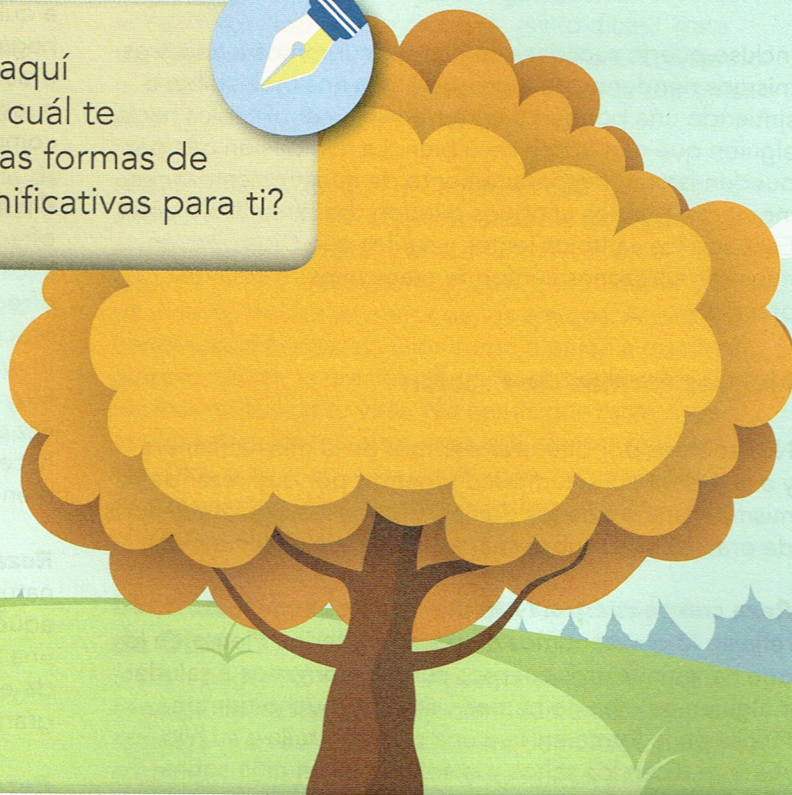
**Ofrécete a ti mismo como oración.** Tú puedes ofrecerte a Dios sin palabras por el puro hecho de servir a los demás y llevar con paciencia tus cargas. Practica el ofrecerte a ti mismo, no solo en momentos especiales de oración, sino en esas miles de ocasiones al día cuando te encuentres haciendo cualquier cosa o todas las cosas. Muy pronto estarás viviendo la presencia de Dios, a la vez que te ofreces a ti mismo a Dios en casi todo lo que haces. ¡Vaya manera de mantenerte en el camino del bien!

**Reza con la naturaleza.** Conforme rezamos con la naturaleza, nos vamos haciendo más conscientes de aquellos que parecen ser los milagros más insignificantes: una flor, la luna, un río. Admira la naturaleza, maravíllate de ella, alégrate en su belleza. Ella te hablará de la grandeza de Dios, el Creador.

**Reza con gratitud.** Haz del agradecimiento el eje de toda tu oración. Al final del día, trata de agradecer a Dios por algo que no le hayas agradecido antes. Cuando practicamos el agradecimiento, nos volvemos más conscientes de los dones de Dios. Luego no solo nuestra oración, sino todas nuestras vidas se llenan de asombro y alabanza.

Crea una oración, tú solo o con la ayuda de alguien, una oración que exprese las siguientes emociones: ALEGRÍA, DOLOR, AGRADECIMIENTO, MIEDO. Utiliza cualquiera de los estilos de oración antes mencionados.

De las diferentes formas de oración aquí descritas, ¿cuál te entusiasma más o cuál te llama más la atención? ¿Conoces otras formas de oración que sean especialmente significativas para ti?



***Jornada de fe para adolescentes: Preguntas, P7 (826986)***

Imprimi Potest: Stephen T. Rehrauer, CSsR, Provincial de la Provincia de Denver.

Imprimatur: "Conforme al C. 827, Mons. Edward Rice, obispo auxiliar de St. Louis, concedió el Imprimatur para la publicación de este libro el 11 de marzo de 2016. El Imprimatur es un permiso para la publicación que indica que la obra no contiene contradicciones con las enseñanzas de la Iglesia Católica, sin embargo no implica la aprobación de las opiniones que se expresan en ella. Con este permiso no se asume ninguna responsabilidad".

Autor P. Dave Heney; imágenes: Shutterstock; edición del 2016: Theresa Nienaber y Pat Fosarelli, MD, DMin; Arte/Diseño de Lorena Mitre Jiménez. Coordinación editorial en español de Gabriel Hernández © Copyright 1993, 2005, 2016 Libros Liguori, Liguori, MO 63057. [www.liguori.org](http://www.liguori.org). Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, distribuida, almacenada, transmitida o publicada en ningún medio sin previo permiso por escrito. Publicado con licencia eclesialística. Textos de la Escritura tomados de la *Biblia de Jerusalén Latinoamericana*, Desclee de Brouwer, Bilbao, España. Todos los derechos reservados. Los textos del Catecismo de la Iglesia Católica y demás textos pontificios fueron tomados con permiso de *Libreria Editrice Vaticana*; versión en español.