

Jornada de Fe



En breve:



- La oración es comunicarse con Dios.
- Existen muchas formas de oración.
- Podemos orar solos o en grupo.

Tu vida de oración

Hemos llegado a conocer a Dios y a creer que él nos creó, nos ama y desea tener una relación de amistad con nosotros. Pero no podemos tener una relación con alguien con el que nunca hablamos. Nuestra fe tiene que ser algo personal. La oración nos ayuda a convertirla en eso.

¿Qué es la oración?

Dios quiere ser nuestro amigo. Nos hizo para él; fuimos creados "a su imagen" (Génesis 1:27). Esa imagen, como sabemos, es una comunión de amor de tres personas que viven en una constante y completa comunicación. Dios ha esperado pacientemente desde el momento de nuestra concepción para que volvamos nuestro corazón a él. Nuestra oración es una "respuesta a la queja del Dios vivo", quien nos buscó primero y llama a nuestra puerta (CIC 2561, Apocalipsis 3:20).

"Te he llamado por tu nombre. Tú eres mío".

Isaías 43:1

¿Por dónde empiezo?

La oración comienza en el corazón, es decir, "Es el lugar del encuentro (...) es el lugar de la Alianza" (CIC 2563). Es nuestro centro oculto, nuestro núcleo más íntimo, "es el lugar de la decisión (...) es el lugar de la verdad" (CIC 2563). Tú sabes cómo se siente dejar a alguien entrar en tu corazón; invita a Jesús a que te encuentre ahí también. El inicio puede ser tan sencillo como decir "hola": Estoy aquí, Dios. Estoy listo para hablar y para escuchar. El simple hecho de hacerte presente y estar dispuesto a tener una conversación es un acto de fe y amor. ¿Quieres que Jesús te abraze? Siente que lo está haciendo. Quizás tu solo quieres sentarte y hablar sobre lo que tienes en la cabeza. No importa si tu oración es profunda, seria, despreocupada, larga o breve. Dios llegará hasta ti sin importar dónde te encuentres.

*"La **oración** es la elevación del alma a Dios o la petición a Dios de bienes convenientes".*

san Juan Damasceno; CIC 2559

¿Qué pasa si Dios no responde?

Dios está siempre presente y escucha, pero no siempre somos conscientes de ello o de sus respuestas. Algunas veces nos concentramos tanto en nuestras palabras y necesidades, y en si estamos orando bien que nos olvidamos de Dios. No tengas expectativas. Las respuestas de Dios no siempre vienen en la forma o a la hora que nosotros prevemos. Conforme pasan los días, escuchas las pistas que él te manda en conversaciones o en lo que estás leyendo y viendo. Quizás una frase, una imagen o una persona va a tocar tu corazón con una peculiar claridad. Quizás tus sentimientos comiencen a cambiar. Puede ser que no haya una respuesta inmediata u obvia, pero Dios va a responder.

¿Puedo rezar “mal”?

Nuestras experiencias de oración no van a ser siempre las mismas. Algunas veces la oración será profunda; otras, aburrida o insípida. ¿Acaso no es así muchas veces la vida?

No te preocupes por rezar “bien”. No te desanimes. Habla abierta y sinceramente con Dios, incluso si eso implica presentarle aquellos aspectos de tu vida menos atractivos o agradables. Dios puede soportar nuestras actitudes negativas o nuestros fallos.

Tipos de oración

“La tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración: la oración vocal, la meditación, y la oración de contemplación”.

CIC 2699

1. La *oración vocal* son conversaciones privadas y expresiones en grupo de alabanza y petición. Puede ser informal, espontánea, tradicional (el Padrenuestro) o litúrgica (la Misa).
2. En la *oración meditativa* reflexionamos en algo —a menudo la Escritura, un texto espiritual o eventos de la vida— para abrir nuestro corazón a la voluntad de Dios. Algunos ejemplos comunes son la lectio divina (ver más abajo) y el Rosario.
3. La *oración contemplativa* permite al Espíritu conducirnos al interior de nuestro propio corazón. Los elementos clave de este tipo de oración son encontrar un lugar tranquilo, pedir a Dios que nos guíe y que bendiga nuestra contemplación, y ser conscientes de nuestra respiración. Mientras rezamos, podemos concentrarnos en una sola palabra, en una imagen o en una jaculatoria.

Dentro de estas categorías, hay infinitas formas y estilos de oración. Prueba alguna de las oraciones que aparecen aquí abajo o busca unas por tu parte.

Orar con la naturaleza

Ve a un parque, lago, jardín o zoológico. Busca un arroyo cercano, un campo o arboleda. Sube a una montaña. Haz de esa actividad una jornada hacia Dios y con Dios. Piensa en la grandeza de su creación. Cultiva un sentido de admiración, reverencia y misterio.

- ¿En dónde puedes alejarte de las distracciones de tu vida cotidiana?
- ¿Hay un lugar que encuentres particularmente sereno y que te produzca paz? Quizás puedes convertirlo en tu lugar especial para hacer oración.



Visita un lugar santo

No tienes que esperar al domingo para ir a la iglesia. Dios siempre está presente ahí. Muchas parroquias también tienen una capilla para la **adoración eucarística** —una “Hora Santa” de oración y adoración a Jesús presente en la Eucaristía que tiene lugar fuera de la Misa.

Una **peregrinación** es un “viaje a un lugar sagrado que se realiza como un acto religioso de devoción” (*Modern Catholic Dictionary* [traducción nuestra]). No importa si el lugar de peregrinación está cerca o lejos, tú estás buscando a Dios y el mismo desplazamiento físico se convierte en una oración. Esta tradición aparece en el Antiguo Testamento. El pueblo de Dios siempre ha sido un pueblo peregrino, de camino hacia el santo, hacia Dios.

Orar usando imágenes

San Ignacio de Loyola utiliza mucho las imágenes para favorecer la vida espiritual. Recomienda leer un pasaje de la Escritura con calma, sobre todo los pasajes sobre Jesús, recreando las escenas con la imaginación y pensando que estamos dentro de ellas. Deja que el pasaje se desarrolle con Jesús y contigo presentes en él.

Orar con la Escritura

La Iglesia “recomienda insistentemente a todos sus fieles [...] la lectura asidua de la Escritura (...) Recuerden que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar la oración para que se realice el diálogo de Dios con el hombre, pues ‘a Dios hablamos cuando oramos, a Dios escuchamos cuando leemos sus palabras’” (CIC 2653).

Una antigua práctica católica se llama **lectio divina**, o lectura divina. Lee el pasaje de la Escritura con calma y saborea cada una de sus partes. A menudo una palabra o una frase te van a llamar la atención o la escena va a adquirir nueva vida o significado.

Los escritos de los santos también pueden conducir a nuestros corazones a una oración más profunda y acercarnos más a Dios. Mientras leemos los escritos de gente santa, sentimos la cercanía de Dios. Esa experiencia puede transformarnos.

Escribe tu oración

Llevar un diario es otra forma de expresar nuestros pensamientos y sentimientos hacia Dios. Cuando pasamos por momentos de sequedad espiritual, puede ser útil volver a leer algo que escribimos en un momento en que nos encontrábamos en consolación espiritual. Eso nos recuerda que Dios siempre es fiel, que nos escucha y está presente. Jesús parece decirnos, ¿recuerdas cuando...?

Haz oración cantando

Se le atribuye a san Agustín el dicho, "el que canta, ora dos veces". Utiliza aquellas canciones que conozcas bien o que te gusten más, o compón tu propia melodía y letra. A Dios no le preocupa ni el tono ni el timbre de voz. Si estás cantando desde el corazón, ¡estás haciendo oración! Tocar un instrumento también puede ser una forma de oración.

Haz oración con el cuerpo

Los católicos se arrodillan, juntan las manos, hacen inclinaciones, etc. Si no sabes qué decir, transmite el mensaje con un gesto: levanta las manos, inclina tu cabeza, alza el rostro, ¡o baila! Todo el tiempo nos comunicamos con los demás a través del tacto y del lenguaje corporal. Algunas veces las palabras no son necesarias.

Ora en silencio

En nuestras vidas tan llenas de ruido y distracciones, podemos olvidar el valor de estar simplemente en presencia de Dios. Es necesario buscarlo conscientemente. Al inicio, esta oración puede durar solo unos cuantos segundos, pero con la práctica, el tiempo será cada vez más largo. Puedes encontrar tiempo para ello a lo largo del día. Al final, te darás cuenta de que puedes "orar constantemente" (1 Tesalonicenses 5:17).

Ora cuando estés "demasiado ocupado" para orar

Cuando se tiene una vida muy ajetreada, hay que orar en medio de la misma. Di una oración mientras te vistes por la mañana, mientras piensas en tus hijos durante el día o cuando pasas junto a un accidente automovilístico de camino a casa. Si bien es bueno contar con un tiempo fijo para orar, también es bueno unirse a Dios a lo largo del día.

Hacer ofrecimientos

Cuando estés ante un reto, dilema o dificultad, soportar con paciencia un sufrimiento o aceptar un pequeño sacrificio puede convertirse en una oración de ofrecimiento para crecer en la esperanza y en la fe en Cristo que redime al mundo. Nuestro sufrimiento y sacrificio nos unen a Cristo mientras recordamos sus sufrimientos y muerte por nuestra salvación.

Hacer oración de agradecimiento

El hermano David Steindl-Rast, OSB, hace de la oración de agradecimiento el núcleo de su oración y vida. Todas las noches, agradece a Dios al menos por una cosa por la que nunca le ha dado gracias. La palabra Eucaristía significa "acción de gracias" o "agradecimiento" en griego; la Misa es el momento en que damos gracias a Dios en comunidad. Cultiva una actitud de gratitud en tu vida.

Orar con las noticias

Orar por otros es tan importante como orar por nosotros mismos. Escoge a una persona o noticia y da gracias por lo bueno y pide por aquellos que están en necesidad. Además de contrarrestar los mensajes negativos o falsos, esta oración nos pone en contacto con el mundo y nos impulsa a la acción.

Rezar la "oración de Jesús":

Señor Jesús, hijo de Dios, ten piedad de mí que soy un pecador.

Últimos consejos



Práctica uno de los tipos de oración que aparecen en esta lección y después escribe en tu diario cuál fue tu experiencia.

- *Evita posibles distracciones.* Si necesitas otro lugar, postura, tipo de luz, temperatura o nivel de ruido para poder concentrarte en Dios —y eso te ayuda a hacerlo más fácilmente—, hazlo.
- *Sé paciente, pero trabaja con constancia.* Si tu mente vaga, vuelve a centrar tu atención en Dios, en las palabras de tu oración, en el pasaje de la Escritura o en el tema en que estés meditando. Hazlo con naturalidad. Si pierdes el hábito, simplemente vuelve a empezar. Cuando estés orando, detente un momento. ¿Se te ocurre alguna idea nueva? ¿Hay algo que querría decirte Jesús?
- *Mantén tu oración simple.* No trates de decir, hacer o pensar mucho. Siempre que se te ocurra orar, hazlo.
- *No te fuerces.* No pases por los diversos puntos como si fuera una tarea meramente práctica. Si una oración ya no está funcionando, intenta algo nuevo. Solo sigue orando.
- *No des tú las respuestas que debe dar Dios.* La oración no es un formato de petición para recibir una vida perfecta. Al responder al llamado de Dios, cultiva en ti la disponibilidad para seguir sus caminos.

Jornada de fe para adultos: Preguntas, P7 (826931)

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

Imprimatur: "Conforme al C. 827, Rev. Msgr. Mark S. Rivituso, Vicar General de St. Louis, concedió el Imprimatur para la publicación de este libro el 7 de junio del 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. 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.



Impreso en los Estados Unidos de América.
20 19 18 17 16 / 5 4 3 2 1. Tercera edición.