

## TEMA 9

# LA ORACIÓN

### ¿QUÉ ES ORAR?

**1º Orar es relacionarse:** En los temas que estamos viendo se habla de Jesucristo y de su mensaje. Pero esto no es suficiente; hemos de hablar también con El, y no sólo acerca de El. Se trata de "alguien" y no de "algo".

**2º Orar es signo de una fe viva:** Es el hombre creyente en la necesidad de expresar su fe. De la abundancia del corazón habla la boca; y cabe decir que cuando no hay nada que decir, ni hay fe, y menos todavía amor.

**3º Orar es un descanso gozoso:** Es un descanso merecido en la lucha diaria. Es un "abandonarse" en la persona que confío que me va a entender ("*Venid a mí los que estáis cansados y agobiados que yo os aliviaré*" Mt 11,28). No se trata de decir muchas cosas, sino de tener la satisfacción de estar con quien sé que me ama.

**4º Orar es caer en la cuenta de la "PRESENCIA DE DIOS":** Aunque, como hemos dicho en el apartado anterior, la oración es "descansar en Dios", eso no quiere decir que se trate de una técnica psicológica para relajarse. Lo fundamental de la oración es que nos ponga ante la Presencia de Dios; es decir, que nos ayude a descubrir la realidad de que Dios está presente en todas las circunstancias de la vida; en los momentos gozosos y en los duros.



#### \*\*\* PROPUESTA DE TRABAJO EN GRUPO

\* ¿Cuál es la intensidad de tu vida de oración? ¿Rezas únicamente en los momentos de apuro? ¿Cómo rezas?

\* De los aspectos citados sobre la oración, ¿Cuál vives mejor y cuál es el que más te falta?

### ¿PARA QUÉ ORAR?

**A.-** Para darme cuenta de que no soy el único protagonista de mi vida, de que hay "Alguien", que me quiere y que me cuida.

**B.-** Para valorar cosas como el silencio interior y la contemplación, en medio de un mundo en el que sólo prima el materialismo.

**C.-** Para cambiar uno mismo. Ir a la oración es ponerme en disposición de que Dios me cambie. Somos nosotros los que hemos de acercarnos a Dios, no pretender que la voluntad de Dios se adecue a nuestro capricho.



#### \*\*\* PROPUESTA DE TRABAJO EN GRUPO

\* Comenta este testimonio sobre la oración (Mª Mar, 22 años):

«¿Para qué sirve la oración?. En el silencio de la oración, uno siente que Dios le ama, que Dios le acompaña, que para Dios eres importante. En esta sociedad, te sientes un número. En la oración siento que Dios me quiere y no me rechaza, me acepta como soy y figúrate cómo soy que a veces me tengo asco. Después de haber experimentado que Dios me quiere, salgo con ganas de querer. Si Dios me quiere a mí con lo desastre que soy, yo también tengo que querer a la gente. Esta es mi experiencia.»

## LA ORACIÓN DE JESUCRISTO

La oración de Jesús partía de su conciencia de ser el Hijo de Dios. Como tal, se relaciona con Dios al que llamaba en su lengua "ABBA"; término de confianza filial que podríamos traducirlo por "papá". La relación con su Padre era espontánea y constante; en muchas ocasiones pasaba las noches enteras en el monte, o retirado, haciendo oración. De hecho, el que Judas supiese dónde podían encontrar a Jesús para detenerlo, es porque frecuentemente pasaba la noche en el huerto de Getsemaní, en oración.



### \*\*\* PROPUESTA DE TRABAJO EN GRUPO

- \* Jesús oraba, y lo hacía, bien con pequeñas oraciones espontáneas que surgían en el quehacer diario, bien con momentos prolongados de retiro en oración o, simplemente, participando en la oración litúrgica del Templo.
- \* Teniendo en cuenta esto; lee, comenta y clasifica en cuál de estos tres tipos de oración se encuadran los siguientes textos: Lc 10,21-22; Mt 26,36-46; Lc 4,16-22.

## ¿CÓMO REZAR?

- Ante un sagrario, en la soledad de una ermita, en el silencio de tu habitación, en el monte o en medio de la ciudad, sólo o en grupo... Lee Mt 6,5-6.
- Escuchando. No hables demasiado. Lee Mt. 6,7-8.
- Disponiéndote a lo que Él quiera de ti. Preséntate ante Dios desnudo y sin fachadas ni exigencias. No pretendas que Dios diga lo que a ti te interesa, no busques fabricar un Dios a tu medida. Lee Mt 26,42.
- Integrando la oración en tu vida. Solamente cuando la oración expresa ante Dios la tarea y las preocupaciones de la vida, de manera que nos capacite para afrontarlas mejor; sólo entonces es verdadera oración. No se trata pues, de una huida del mundo, aunque uno se aparte de él buscando el silencio de la oración.
- Siendo constante en tu vida. No algo que tomo y dejo. El tiempo para orar lo encontraremos, según nuestra jerarquía de valores. Lee Mt 26,40.

### \*\*\* PROPUESTA DE TRABAJO EN GRUPO

\* ¿Qué opinas de los que dicen que rezan o van a Misa, únicamente cuando sienten en su interior una atracción o llamada para hacerlo? ¿Qué relación suele haber entre tu oración y las responsabilidades y acontecimientos de tu vida?

\* Comenta esta frase: "El que sólo hace oración cuando tiene ganas, quiere decir que se ha resignado a tener cada vez menos ganas de hacer oración".

## FORMAS CONCRETAS DE HABLAR O DE ORAR CON DIOS

Te proponemos una serie de métodos concretos para hacer oración. En cualquiera de ellos debes de empezar por ponerte en presencia de Dios, ya que Él está contigo. Y después...:

**1.-** Mediante la **lectura de la Biblia o un libro a propósito**: Leer un texto de la Sagrada Escritura y preguntarse -comentándolo con el Señor- qué me quiere decir a mí, aquí y ahora esta Palabra de Dios.

**2.-** Haciendo un **Examen de conciencia** (generalmente, al final del día):

- a) Pedir luz al Espíritu Santo para conocernos a nosotros mismos.
- b) Repasar tu jornada ante Dios, viendo las cosas buenas y malas que hayas hecho.
- c) Darle gracias por todo lo bueno, y pedir perdón por nuestras faltas.
- d) Marcarte un compromiso de superación para el día siguiente.

**3.- Meditar un acontecimiento**, una idea que ha llamado la atención, etc... y hacerlo como rumiándola en el interior y comentándola con Dios.

**4.- Escuchar a Dios en el silencio de la naturaleza.** *Alabar* la grandeza del Creador, viendo la maravilla de la creación.

**5.- Oración vocal:** Recitar oración que sepas de memoria o que estés leyendo; y hacerlo de forma meditativa. Las oraciones vocales se pueden intercalar en cualquiera de los métodos anteriormente explicados.

\*\*\* PROPUESTA DE TRABAJO EN GRUPO

\* ¿Cuáles de estos posibles métodos de oración ves más asequibles para ti?

SI DESEAS PROFUNDIZAR SOBRE ESTE TEMA:

+ ¿Qué es la oración? Lee Youcat nº469

+ ¿Para qué ora el ser humano? Lee Youcat nº 470

+ La oración de Jesús: Lee Youcat 474-478