«Señor, enséñanos a orar»

Lc. 11,1

Catequesis sobre la oración. Curso 2008-2009

Parroquia de la Asunción de Ntra. Sra.
-Torrent-

Edita: Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora.
Torrent. Octubre 2008.

Señor, enséñanos a orar
(Lc 11,1)

Con estas palabras se dirigieron los discípulos a Jesús para que les mostrara la forma de relacionarse con el Padre, de hablar, de escuchar y de estar con Él, tal como Jesús solía hacer cada vez que se retiraba a un lugar tranquilo para orar.
Con estas palabras nos dirigimos también nosotros al Señor, al comienzo de este nuevo curso para que nos enseñe a orar. Orar significa entrar en relación con Dios que quiere encontrarse con nosotros.
El cristiano es fundamentalmente aquél que tiene experiencia de Jesús, aquél que ha vivido y sigue viviendo un encuentro personal con el Maestro. Todos nosotros nos consideramos cristianos, pero nuestra fe cae con facilidad en la rutina, la costumbre y el activismo frenético, olvidando la importancia que tiene parar y ponerse delante del Señor para descubrir qué quiere de nosotros, para "cargar las pilas", para compartir nuestra intimidad con Él o simplemente para estar de una manera gratuita con quien sabemos que nos ama.
Parece que siempre hay mil cosas mucho más importantes y urgentes, por eso la oración queda apartada "para cuando tengo tiempo libre, cuando me apetece o cuando lo necesito". La importancia de las cosas de nuestra vida la podemos conocer viendo el tiempo que dedicamos a esas cosas. ¿Cuál es el tiempo que dedicamos a la oración?
Tal vez nos cuesta encontrar el momento. Tal vez nos cuesta ponernos, o, una vez puestos, centrarnos, escuchar, disfrutar y vivir el encuentro. Tal vez no sabemos orar. Por eso decimos con humildad y confianza, una vez más: "Señor, enséñanos a orar".
Retomando una de las sugerencias que el obispo D. Jesús Murgui nos dio en la visita pastoral, en mayo de 2003, de aprender a "ser" más que a "hacer", proponemos este objetivo para este curso y ofrecemos este pequeño librito de catequesis sobre la oración, esperando que sirva de ayuda a todos los que sentís en vuestra vida la necesidad de aprender a orar.
La metodología a seguir va a ser parecida a la de otros años. Habrá 8 catequesis, una para cada mes, desde octubre a mayo, que proponemos trabajar en nuestro grupo, en nuestra familia y personalmente. Cada tema tendrá las siguientes partes: Oramos, Conocemos (una parte teórica y otra práctica en la que aparecen todos los momentos de oración que hay durante ese mes), Reflexionamos y nos Comprometemos. Aunque no habrá charlas sobre cada tema, cada mes iremos sugiriendo alguna reflexión, a través de la celebración de la Eucaristía Dominical y otros momentos de oración, para que podamos seguir toda la comunidad el mismo ritmo y a todos nos ayude.
Esperamos que este material nos ayude a todos a vivir más intensamente nuestra vida de oración y encuentro personal con el Señor.

Junto a este objetivo principal de la oración, proponemos 3 objetivos más: la celebración del año santo paulino, en toda la Iglesia Universal, la elaboración del plan pastoral arciprestal, en el arciprestazgo, y la última fase de las obras parroquiales, en nuestra parroquia.

ÍNDICE

ESQUEMA: oramos, conocemos, reflexionamos, nos comprometemos
Dentro del "conocemos" hay dos partes: una teórica y otra práctica, que aparecen señaladas debajo de cada título de tema.

Tema 1: ¿Qué es la oración? Octubre
-La fe cristiana y la oración
-Momentos de oración en la comunidad en octubre (Rosario...)

Tema 2: Actitudes para vivir la oración. Noviembre
-Prepararnos para la oración
-Momentos de oración en noviembre. (Adviento...)

Tema 3: Formas de hacer oración. Diciembre
-Sujeto: Personal, familiar, grupal, comunitaria (Iglesia Universal, Diocesana y Arciprestal y Parroquial).
-Objeto: Bendición, adoración, petición, intercesión, gracias y alabanza.
-Actividad: Labios, mente, corazón y cuerpo.
-Momentos de oración en diciembre. (Navidad...)

Tema 4: Métodos de oración I. Enero
-Métodos: Lectio divina y Liturgia de las Horas.
-Momentos de oración en enero (T. Ordinario...)

Tema 5: Métodos de oración II. Febrero
-Oración Compartida y Rosario.
-Momentos de oración en febrero (Cuaresma...)

Tema 6: Métodos de oración III. Marzo
-Oración del Corazón, Iconos y Cantos de Taizé.
-Momentos de oración en marzo

Tema 7: Dificultades de la oración. Abril
-Dificultades
-Momentos de oración en abril (S. Sta. y Pascua)

Tema 8: Ayudas, materiales y bibliografía. Mayo
-Ayudas, materiales y bibliografía
-Momentos de oración en mayo (María, comuniones y fiestas)

TEMA I.
¿QUÉ ES LA ORACIÓN?
-OCTUBRE-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

En este primer tema, tal como su título indica vamos a intentar fijar y dejar claro lo qué es la oración. Pronto descubriremos que la oración no es sino fruto y manifestación de una vida de fe. Proponemos que en las reuniones un signo anime e ilustre nuestra encuentro o nuestro rato de oración. En este primer tema proponemos uno que ilustre lo que vamos reflexionar y rezar, para ello:

1.- Puede valer cualquier signo que simbolice nuestra vida de fe. Nosotros proponemos un cuenco o un jarrón con agua. ¿Por qué el agua? La fe siempre nos es dada. La fe es un don, una gracia de Dios hacia nuestra persona, bien recibida a través de nuestros padres, bien acogida tras el anuncio que recibimos de otra persona "enviada" por Dios. Nuestro "sí" a la vida de fe, se celebra con el Bautismo, con el agua derramada sobre nuestras cabezas.

2.- Puede servir otro signo que nos ayude y evoque nuestra vida de fe. La Biblia abierta siempre será un signo de nuestra vida de fe, etc.

- ***Monición***

Monitor.- La fe cristiana se manifiesta en una "manera" de vivir, es sobre todo una "vida" que busca y tiene ansias del encuentro con el Señor. Pero esta búsqueda no es sino una respuesta al anuncio, a la llamada que previamente Dios nos ha hecho. Dios siempre sale primero a nuestro encuentro para ofrecernos su amor infinito. A partir de ahí se establece una relación, que podrá ser más o menos corta si al final la respuesta es un no, o podrá abarcar el resto de nuestros días aun con momentos de mayor o menor fluidez.
Además nuestra vida de fe, es sobre todo una experiencia de relación "personal" con Alguien muy especial. Esta relación impregna todo nuestro existir, aunque a veces podemos caer en el error de pensar que la fe sólo abarca la dimensión íntima y particular de nuestras vidas (es posible que hayan personas que así lo entiendan y vivan), pero el aceptar que Cristo entre a formar parte de nuestro acontecer

supone no ocultar ninguna parte de nosotros. La relación con Dios es total y absoluta, a Dios nada se le puede ocultar. Esa relación con este ser tan especial se plasma en lo que llamamos oración, de ahí que la oración es fruto y necesidad de nuestra vida de fe, es consustancial a ella.
En la carta a los Hebreos, San Pablo nos describe como la fe en Dios impregnó todo la vida de aquellos que nos han precedido en la Historia de la Salvación, haciendo de ella el motivo y razón de sus vidas. Ellos fueron grandes orantes e hicieron de su existir y su testimonio vital una oración continua. Al final el mismo apóstol nos exhorta a meditar, a entrar en "relación" con Jesús sin caer en el desánimo.

- ***Lectura de la Palabra***

De la carta del apóstol San Pablo a los Hebreos

"Por la fe, Abraham, obediente a la llamada divina, salió hacia una tierra que iba a recibir en posesión, y salió sin saber a dónde iba. Por la fe, vino a vivir en la tierra que se le había prometido como en una tierra extranjera viviendo en tiendas, así como Isaac y Jacob, herederos con él de la misma promesa; porque esperaba la ciudad de sólidos fundamentos, cuyo arquitecto y constructor es Dios...

En la fe murieron todos éstos sin haber alcanzado la realización de las promesas, pero habiéndolas mirado y saludado desde lejos y confesado que eran extranjeros y peregrinos en la tierra.

Por la fe unos fueron martirizados, sin aceptar rescate, para encontrar mejor resurrección; otros recibieron la prueba de las injurias y los azotes, y además cadenas y prisión, fueron lapidados, aserrados, tentados y murieron con muerte de espada, erraron con pieles de oveja y de cabra, privados, oprimidos, maltratados, vagando por los desiertos y montañas y cavernas y cuevas de la tierra.

En consecuencia, rodeados como estamos por tal nube de testigos de la fe, sacudámonos todo lastre y el pecado que se nos pega. Corramos con constancia en la competición que se nos presenta, fijo los ojos en el pionero y consumador de la fe, Jesús, el cual por la dicha que le esperaba, sobrellevó la cruz, despreciando la ignominia, y está sentado a la derecha del trono de Dios. Meditad pues, en el que soportó tanta oposición de parte de los pecadores y no es canséis ni perdáis el ánimo.

Lector.- Palabra de Dios

Todos.- Te alabamos, Señor

Monitor.- Hagamos un momento de silencio para releer el texto, interiorizarlo. Después con libertad, cada uno de nosotros, repetirá en voz alta aquella frase de la lectura que más le haya llegado al corazón.

- ***Preces***

Monitor.- Vamos a expresar nuestra oración de forma abierta, en este primer encuentro del curso. Queremos que el Señor está más presente en nuestras vidas, y que sepamos orar más y mejor para conocer su voluntad. Por eso le decimos: "*Señor, enséñanos a orar*".

Todos.- *"Señor, enséñanos a orar"*

Lector.- Señor, te pedimos por la Iglesia, que sea siempre fiel a las promesas que tu Hijo nos hizo, que persevere en la oración y como maestra nos aliente a tener una vida orante.

Todos.- *"Señor, enséñanos a orar".*

Lector.- Al igual que los que nos han precedido en la fe, te pedimos Señor hacer de nuestras vidas un testimonio de Ti, y que en la oración encontremos tu aliento y sepamos discernir tu voluntad.

Todos.- *"Señor, enséñanos a orar"*

Lector.- Te pedimos Señor, por aquellos que en la Iglesia consagran su vida a la oración. Que sean cada vez más los que se unan a ellos, y sigan siendo ese soplo fresco de tu Espíritu en medio de nosotros.

Todos.- *"Señor, enséñanos a orar"*

Lector.- Te pedimos Señor, por este curso que hemos empezado. Por estos temas que nuestra parroquia nos ofrece, para que descubramos en ellos que eres Tú el que una vez más has tomado la iniciativa para mostrarnos como debemos rezar.

Todos.- *"Señor, enséñanos a orar"*

Monitor.- Ahora con libertad expresemos nuestras peticiones

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

Antes de comenzar hablando directamente de la oración, sería bueno que nos parásemos un momento y empezáramos por lo más básico, por lo más elemental. Hay veces que damos por supuesto demasiadas cosas que, en realidad, no están tan claras. Por eso, en este primer punto vamos a iniciar preguntándonos qué es la fe cristiana y aclarando algunos aspectos básicos, para después continuar intentando explicar qué es la oración.

1. ¿Qué es la fe cristiana?

a. No sólo CREENCIA, sino EXPERIENCIA.
La fe no es simplemente creer lo que no se ve. Eso también lo hacen los ingenuos. La fe es tener la experiencia de la confianza profunda en Dios. "Sé, por experiencia y no de una forma teórica, que puedo confiar en Dios, que es mi Padre, que me quiere, me cuida y me da lo que necesito." Tener fe es poder decir con S. Pablo: "Sé de quién me he fiado" (2Tim 1,12)

b. No CUMPLIMIENTO, sino RELACIÓN PERSONAL.
Esa confianza me lleva a una actitud agradecida y se fundamenta, no en una relación contractual, por la que tengo que cumplir, sino en una relación personal de amor, que me lleva a entregarme totalmente a Dios, sin ningún tipo de reserva.

c. No sólo RITOS y PRÁCTICAS, sino VIDA.
La fe no es un compartimento estanco, no es una cosa más de las muchas que forman mi vida. Le fe me lleva a poner en el centro de mi existencia a Dios, en torno al cual gira todo lo demás. Es así como todo cobra un sentido nuevo.

d. La fe es EXPERIENCIA DE JESUCRISTO.
La vida entendida y vivida desde Jesucristo, con y como Jesucristo. Nuestro Dios no es algo abstracto. Es alguien que, además se ha encarnado en Jesucristo, se ha hecho hombre, uno de nosotros para que pudiésemos conocerlo mejor. "Quien me ve a mí ha visto al Padre".

2. ¿Qué es la oración ?

a. La oración no es:

- Un "peaje" a Dios. A Dios no tenemos que pagarle nada. Todo nos lo ha dado gratis. Sólo podemos mostrarle nuestro agradecimiento, entregándole, con alegría, toda nuestra existencia.
- Una defensa ante Dios. Dios no ataca ni desea tu mal. Su llamada compromete tu vida, es cierto, pero sólo para que seas feliz. Puedes decirle que no tranquilamente sin necesidad de esconderte.
- Un intento de alcanzar a Dios por los propios medios. A Dios nunca lo podrás conquistar con tus propias fuerzas. El voluntarismo, que consiste en creer que uno puede todo con su sola voluntad, no llega muy lejos y agota a la persona.
- Un intento de manejar a Dios. Podemos caer en la tentación de jugar con Dios y estar con él sólo cuando nos apetece o nos interesa. Tal vez no hayamos comprendido nada o no nos atrevamos a dar el paso definitivo de dejar que Dios lo sea todo.
- Un creerse con Dios porque no se está con los hombres. Dios nunca puede ser una evasión del mundo ni de la realidad que vivimos. En ese caso estaríamos dando la razón a Marx: "La religión es el opio del pueblo".
- Un ensimismamiento. La oración no nos lleva a encerrarnos en nosotros mismos sino a salir de nosotros para abrirnos a Dios, nuestro Padre y a los hermanos.

b. La oración es:

- "La oración es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama" (Sta. Teresa).
- "Es pensar en Dios con amor" (Foucauld).
- "Es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como desde dentro de la alegría" (Sta. Teresa del Niño Jesús).
- "Más que hablarle a Dios es escuchar a Dios que nos habla" (Evely).
- "Es lo que pide el Espíritu en nosotros" (Rom 8, 14-16 y 8,26-27).
- "El fin de la oración no es tanto obtener lo que pedimos, como hacernos otros " (J. Green).
- "La oración no es pedir que Dios haga mi voluntad sino que yo haga la suya" (Anónimo).
- "Es vida de comunión con el Padre, mi Dios Creador, el Hijo, mi hermano Salvador, y con el Espíritu Santo, mi Vida." (Anónimo)

3. Momentos de oración en octubre: El Santo Rosario. La oración en la reunión de equipo.

Si bien en nuestra comunidad se reza el Santo Rosario todas las tardes en el templo, antes de la celebración de la Eucaristía de ocho de la tarde, y en las casas o el tanatorio cuando hay un difunto, es en el mes de octubre cuando el Rosario cobra un especial protagonismo, al salir a nuestras calles.

Desde el día 30 de septiembre, al iniciarse la peregrinación de la Mare de Déu del Pòpul de parroquia en parroquia, la imagen de la Virgen, acompañada de cientos de fieles, recorre calles y plazas. Son los miembros de la Cofradía del Pòpul los encargados de su organización hasta el día 7 de octubre, festividad de la titular de nuestro arciprestazgo. A continuación, el día 8 y hasta el día 1 de noviembre, será la Cofradía del Rosario la que se encarga de que, de manera puntual, el Santo Rosario salga del templo todos los días a las 21 y los domingos a las 8'30.

A pesar de que tradicionalmente es una oración que han practicado los hombres, no está cerrado a la participación de ningún feligrés. Al contrario, resulta muy hermoso comprobar cómo abuelos acompañan a sus nietos y nietas, o matrimonios jóvenes se unen a la comunidad que, guiada por la cruz procesional, va discurriendo por la demarcación parroquial.

El 1 de noviembre el Rosario adquiere un tono mucho más sobrio. Y es que la víspera del Día de difuntos, el rosario se ofrece por todos aquellos que nos han precedido en la fe y que ya disfrutan de la presencia del Padre. En esta ocasión se rezan todos los misterios del Rosario, y el trayecto es un poco más largo. Concluye, como siempre, en el templo.

Los rosarios se retomarán en Adviento, con el Rosario de la Aurora.

Vamos también, ahora que comienza el curso, a potenciar el momento de oración con el que iniciamos y terminamos cada reunión. Es fundamental que nos tomemos en serio hacerlo así. Una buena idea puede ser invocar al Espíritu Santo y que sea él quien lleve la reunión. En cualquier caso, es importante que la reunión termine también con la oración, en este caso, puede ser una pequeña acción de gracias por lo supuesto en la reunión, o una petición de perdón por alguna actitud

con la que hemos vivido la reunión y que no ha permitido vivir la comunión del grupo, incluso una oración de intercesión por alguna situación personal.

C. REFLEXIONAMOS

Es importante la reflexión, al comenzar este curso, acerca de nuestra fe y cómo vivimos nuestra vida de oración de forma personal y en familia. Hemos dicho anteriormente que la fe es vivencia, relación personal y, sobre todo, experiencia de Cristo Resucitado. Como dijo San Pablo, "si Cristo no ha resucitado, vana es nuestra fe", por lo que el encuentro con Cristo desde nuestro ser cristianos se fundamenta en la celebración de su Muerte y Resurrección, La Eucaristía. Es en ella, como hemos estado estudiando en los últimos cursos, donde como comunidad parroquial nos reunimos para compartir todo lo que somos y tenemos. Sólo si entendemos así nuestro ser cristianos, como una relación de amor entre Dios y el hombre, con toda la Historia de Salvación que nos ha ido regalando, podemos entender la oración como la comunicación entre Dios y cada uno de sus hijos.

Pero, ¡cuántas veces caemos en el error de creernos que Dios es un producto de consumo, al que acudo cuando tengo una necesidad para que me la solucione! Incluso a veces, queremos ser aquellos a los que Dios más ama y nos atrevemos a cuestionar nuestras vidas, poniéndolas en una balanza frente a otras personas. "¿Por qué me pasa esto si yo soy de la parroquia?", "¿cómo me envía Dios a mí esta desdicha cuando yo participo en la pastoral de mi comunidad?" o "Dios no me quiere, porque de lo contrario no me trataría así". Y es que, en nuestra mentalidad de hombres y mujeres muchas veces nos cuesta entender que, en nuestra condición de humanos, estamos sometidos a las mismas situaciones que los demás, pero a diferencia de los alejados de Dios, Él nos ofrece poder vivirlo desde una forma diferente gracias a la oración. Nos aportará consuelo y esperanza y nos reconfortará cuando estemos cansados. Como dice el hermoso salmo, "El Señor es mi pastor, nada me falta […] aunque camine por cañadas oscuras, nada he de temer, porque Tú vas conmigo, tu vara y tu cayado me sostienen". Qué hermosas palabras que recitamos tantas veces en los momentos en que sentimos que nos faltan las fuerzas.

Muchas veces nos quejamos de que los niños y jóvenes no oran. Decimos que no conocen las oraciones que todos hemos aprendido en casa o la escuela. Y es cierto que muchos de ellos conocen poco más que el Padre Nuestro o el Ave María, pero no podemos caer en el error de pensar que memorizando oraciones, por más bellos que sean –que lo son- se ora de verdad. Santa Teresa ya decía que se podía orar entre pucheros y los testimonios de las religiosas y religiosos, especialmente los de clausura, nos dicen que podemos orar de forma muy sencilla en actividades cotidianas. Por ello en estas catequesis vamos a intentar dos cosas: Por una parte, no ser dogmáticos. Procuraremos no decir de qué forma se reza bien y de qué forma se reza mal. No daremos tampoco pautas estrictas que deben cumplirse escrupulosamente para orar "bien". Por otra parte, vamos a abrir nuestro corazón a todo aquello que el Espíritu Santo vaya regalándonos durante cada uno de los temas y, especialmente, con la experiencia de las personas que nos acompañan en estas sesiones.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Qué es para mí la fe? ¿Cómo podría explicarle a una persona atea o que desconoce el mensaje de Cristo qué es lo que nosotros creemos?

2. ¿Qué es la oración? ¿Qué supone en mi vida?

3. ¿Qué espero recibir de estas catequesis?

4. Podemos ahora asumir un compromiso de oración, bien a nivel personal, bien como grupo. Una sugerencia sería asistir al Rosario público de octubre.

5. Vamos también a comprometernos a iniciar cada reunión con un momento de oración y no sea ésta un punto más de la reunión.

TEMA II.
ACTITUDES PARA VIVIR LA ORACIÓN
-NOVIEMBRE-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

El signo debe siempre ayudarnos, no debe estorbar, si es así mejor no tener ninguno. Con el pretendemos abrir un poco nuestra sensibilidad hacia el tema que nos ocupa. Orar como ejercicio vital que es, implica poner toda nuestra sensibilidad, nuestra vida delante del Señor. El signo debe ayudar a traer a nuestra mente y a nuestro corazón aquello que le queremos expresar al Señor.
En esta segunda reunión donde vamos a profundizar en las actitudes positivas para la vida de oración, proponemos como signo una vela, ¿puede ser cualquier vela? Sí y no. Sí porque no es necesario que compremos la mejor, ni más cara. No, porque la vela que pongamos al centro de nuestra reunión, como ya sabemos por la simbología que utiliza la Iglesia, va a representar a Cristo, luz que nos alumbra en medio de las dificultades, luz que nos proporciona el calor del corazón que está siempre dispuesto a escucharnos. Por eso, aunque la vela sea sencilla (incluso de las que ya tenemos guardadas en casa por si se va la luz) si sabemos presentarla con dignidad dándole el valor simbólico que todo signo debe tener, nos podrá ser de gran ayuda.
De cualquier modo, cualquier otro signo que sirva para representar la persona de Cristo, que está reunido con nosotros, también será válido. Él es el gran Maestro de la oración. A Él vamos a escuchar en esta reunión.

- ***Monición***

Monitor.- Una vez fijado el objeto de estos temas: la oración y nuestra vida de fe, vamos a dar un paso más, y en este tema reflexionaremos sobre cuáles son nuestras actitudes personales, es decir, aquellos aspectos que en nosotros nos pueden ayudar a mejorar nuestra vida de oración. Es verdad que es más fácil encontrar y analizar lo que nos despista, sobre todo si la interferencia es exterior a nosotros. Si se trata de buscar interferencia “interiores” a nosotros ya nos cuesta un poco más. Y si encima tenemos que animarnos a potenciar actitudes que nos comprometan a dar pasos en positivo para mejorar, todavía no es más dificultoso.

Pero no nos desanimemos, en esto de la oración siempre está quien da el primer paso, quien ya nos conoce y sabe de nuestras debilidades. Ya está esperándonos con la respuesta precisa a cada una de nuestras dificultades interiores. Cristo, el Señor, ya sabe de todo ello. Buena muestra es que cuando sus discípulos le preguntaban y le exponían sus dificultades, él les concretó mucho cómo y con qué actitudes debían rezar. En el Evangelio de san Mateo Jesús habla sobre todo del recogimiento interior, del aislarse al silencio, de encerrarnos en nuestra habitación, de ser consciente de que el Padre ya es conocedor de nuestras necesidades.

- ***Lectura de la Palabra***

Lectura del Santo Evangelio según San Mateo (Mt 6. 5-8)

Cuando oréis, no hagáis como los hipócritas que son amigos de rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas para exhibirse ante la gente. Ya han cobrado su paga, os lo aseguro. Tú, en cambio, cuando quieras orar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre que está escondido, y tu Padre, que mira escondido, te recompensará.

Pero cuando recéis, no seáis palabreros como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho, les harán más caso. No seáis como ellos, que vuestro Padre sabe lo que os hace falta antes de que se lo pidáis.

Palabra de Dios.

Monitor.- Vamos a tener un rato de silencio para releer la Palabra de Dios. Durante este rato, iremos lanzando unas pequeñas preguntas que nos ayuden a reflexionar.

- ¿Nos exhibimos cuando oramos?
- ¿Cuándo oramos entremos en ese cuarto del que habla Jesús, que no es sino nuestro interior?
- ¿Echamos la llave a nuestro interior cuando rezamos para evitar interferencias que nos aparten de Dios?
- ¿Echamos la llave a nuestro interior para que no entre "ni Dios"?
- ¿Somos conscientes que Dios ya sabe lo que nos hace falta?

- ***Preces***

Monitor.- Es el momento de participar abiertamente todos de nuestras oraciones, de elevar a Dios nuestro interior, digamos a cada petición: "Señor, tú eres mi pastor, guía mi vida"

Todos.- *"Señor, tú eres mi pastor, guía mi vida"*

Lector.- Señor, eres consciente de nuestras debilidades, de los problemas y dificultades a los que nos enfrentamos cada día. Ayúdanos a apreciarte siempre

como la esperanza que no decae, la esperanza que nos levanta en los momentos duros.

Todos.- *"Señor, tú eres mi pastor, guía mi vida"*

Lector.- Señor, sabes que acudimos a Ti con nuestra pequeñeces, siempre perdidos en medio de lo que no es indispensable. Haz que crezca en nosotros el amor que nos debe hace signos tuyos en medio del mundo.

Todos.- *"Señor, tú eres mi pastor, guía mi vida"*

Lector.- Señor, como Tú nos enseñaste, que sepamos recogernos en nuestro interior para orar, que nuestras oraciones sean sencillas, sinceras y sobre todo que sepamos escucharte en nuestro corazón.

Todos.- *"Señor, tú eres mi pastor, guía mi vida"*

Monitor.- Ahora con libertad expresemos nuestras peticiones

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

En este segundo tema vamos a ver qué actitudes nos pueden ayudar a la hora de ponernos a orar. Ahora vamos a centrarnos en las actitudes interiores, ya que en el tema 8 sobre las ayudas para vivir la oración, trataremos las ayudas materiales, que también son importantes.
Aquí vamos a hablar de algunas, las más importantes, pero sería bueno que cada uno analizara su vida de oración, ya que, en ella puede descubrir otras actitudes que le ayudan o que no le ayudan, y así poder ir mejorando.

1. **Actitudes para vivir la oración:**
   a. **Todo lo esperamos de Él.**
   Jesús, a la hora de curar o sanar milagrosamente, insistía muchísimo en la necesidad de tener fe en su poder de curar y de hacer milagros contra la lógica. Esto dice mucho de aquellas personas que oran como terapia psicológica, como ejercicio de relajación y se olvidan de lo más importante: el Espíritu Santo que obra en nosotros siempre que nos colocamos conscientemente ante la presencia de Dios.
   Con Jesús las cosas funcionaban desde esta ley: "si crees, todo es posible, si no crees, nada puedo hacer por ti". Él es capaz de transformar tu vida.
   En nuestros días, Jesús sigue haciendo milagros en respuesta a la fe. Se siguen curando toxicómanos desahuciados por la medicina y psiquiatría, se sacan adelante proyectos sin recursos, se reconstruyen familias rotas por el egoísmo... Cuando Jesús envía a sus apóstoles a predicar, les da el poder de curar y de hacer milagros.

Si en nuestras vidas, nunca o casi nunca experimentamos las milagrosas intervenciones de Dios, es porque, o bien no vivimos de un modo suficientemente arriesgado, o bien nuestra fe se ha debilitado y apenas dejamos que Dios actúe en nosotros. Hemos avanzado tanto en la ciencia y en el conocimiento de las causas segundas de todos nuestros males, que Dios ya no tiene cabida en nuestra vida.
Al orar nos presentamos delante del Señor pequeños y pobres, sin méritos y necesitados, sabiendo que sin Él nada somos. Él se hace presente en nuestra debilidad, como dice S. Pablo, para en nosotros resida su fuerza. Nosotros lo esperamos todo de Él.

b. El fin de la oración es el encuentro con Dios que nos lleva a amar.

En la oración no hay meta ni objetivo que alcanzar. La sola compañía consciente de Dios ya es de por sí una meta para cualquier situación de nuestra vida.
Podemos acudir a la oración para conseguir alguna cosa buena (paz, tranquilidad, sabiduría, consejo, etc…). Aunque lo más probable es que nos sea concedida, no es conveniente acudir a la oración sólo para pedir.
La oración no es como una máquina o una pastilla que, al tomarla, se nos calman los dolores. A veces pedimos y no vemos resultados, y eso nos puede hacer creer que Dios no nos escucha, que no nos quiere, y desanimarnos.
En ocasiones oramos, no para buscar sinceramente a Dios y su luz en nuestra vida, sino por una incomodidad que nos sobrecoge y que queremos que nos la quite de en medio. Llevamos una vida en la que nuestras preocupaciones son no poder cumplir los planes que nos hemos propuesto, planes que muchas veces no son el plan de Dios, y queremos conseguirlos pidiéndole ayuda.
Para eso no es la oración. La oración sirve cuando TODA tu vida y tus fines van en la dirección del plan de Dios. Muchas veces, las incomodidades, las dudas, los dolores y pesares son, más que una enfermedad, una medicina espiritual y un trampolín para impulsar nuestra espiritualidad a cotas más elevadas que nos sería imposible alcanzar dentro de nuestro mundo de comodidades y certezas. A veces, Dios permite ciertas situaciones para que averigüemos algo o crezcamos con algo, y no que pataleemos hasta que nos lo quite de delante.
Antes de orar, hay que tener fe en que Dios hace las cosas para bien de los que le aman. No hay que tener miedo a Dios. Orar es un dejar hacer a Dios, realizar un acto de confianza, sabiendo que todo es gracia, todo es regalo. No es abandonarme al destino sino abandonarme en brazos de mi Padre que me quiere y me cuida. Deja que Dios sea Dios.
A partir de ahí, pedir con la esperanza de que se nos concederá. Parece un contrasentido, pero nuestra lógica no es la de Dios. “Porque Dios es superior al hombre ¿Por qué le echas en cara que no responda a todas tus razones?” (Job 33, 12-13).

c. Oramos para escuchar a Dios

No oramos para convencer a Dios de nada. Ésta es una de las lecciones más difíciles de aprender en la oración. Ya sea consciente o inconscientemente, la voluntad humana es fuerte y determinada. La dificultad radica en que deseamos que el Señor confirme lo que deseamos, más que conocer lo que Él desea.

Las emociones son muy grandes, y muchas veces tan convincentes que nos engañamos a nosotros mismos al pensar que tenemos la mente del Espíritu. Cuando deseamos algo fervientemente, es difícil orar objetivamente y con mente abierta. De hecho, cuando en realidad hablamos, es fácil convencernos a nosotros mismos de que estamos escuchando al Señor diciendo "sí" a nuestra pregunta.

Es importantísimo que aprendamos a escuchar. Hablar con el Señor, contarle lo que nos pasa, expresarle lo que vivimos, desahogarnos, suplicarle, etc... es muy bueno. Pero la oración no es un monólogo sino un diálogo. Por eso, después de hablar nosotros, hemos de aquietar todas esas voces y fuerzas que llevamos por dentro para hacer un poquito de silencio interior y escuchar la voz del Maestro. Él poco a poco nos enseñará a distinguir lo que nos inventamos y proyectamos nosotros, de lo que desea Él realmente para nosotros.

d. Necesidad de la oración

Nosotros no hacemos un favor a Jesús. Otra actitud en la que a veces caemos, sobre todo aquellos a los que nos cuesta ponernos a orar, es la de pensar o hacer la oración como quien le hace un favor a Jesús, como si estuviésemos sacrificando cosas importantes por orar. Esto es un error, ya que con el tiempo, vamos olvidando que la oración, a quien beneficia directamente es a nosotros.

Es una actividad tan necesaria como comer o respirar. No hace falta extenderse mucho en este punto, pero si es importante recordar que quien necesita de la oración somos nosotros, y si alguien está sacrificando su tiempo, su dedicación, sus cosas por la oración, ése es Jesús, y no nosotros. En la oración Jesús actúa en nosotros, que sólo nos limitamos a ponernos a su disposición.

No oramos para contentar a Dios. Eso es herético. Oramos porque lo necesitamos. Es cierto que muchas veces no sentimos esa necesidad porque no tenemos ganas, no nos apetece, no tenemos tiempo, hay demasiadas cosas urgentes que nos apremian. No debemos confundir las cosas. Igual que el niño pequeño, en ocasiones no quiere comer pero lo necesita, también nos pasa a nosotros, que a veces no tenemos ganas, por lo que sea, pero seguimos necesitándolo. El que deja de alimentarse lo nota con el tiempo. El que deja de orar también. Los efectos de la oración se ven con el tiempo. Del mismo modo, los efectos de no orar también se ven con el tiempo. Por eso es importante que tengamos paciencia y que seamos constantes y perseverantes, incluso cuando nos da la sensación de que no tenemos ganas, no nos dice nada, no sentimos cosas especiales. Eso no es lo esencial.

Puede ayudarnos el buscar algún momento concreto a lo largo del día y comprometernos a orar. A veces es necesario provocarlo, porque espontáneamente no sale. Poco a poco lo vamos integrando en nuestra vida y cuando no lo hacemos, lo echamos de menos.

e. El Espíritu nos enseña a orar

Nosotros no sabemos cómo hacerlo. Ése es un buen inicio: reconocer nuestra incapacidad y pedirle al Espíritu que ora en nosotros, que nos enseñe a orar. Es muy importante reconocer que esto no lo hacemos solos, que oramos con Jesús, por medio del Espíritu a nuestro Padre Dios que nos ama.

f. La sencillez en la oración.

No te compliques la vida. Cuanto más complicada sea tu oración más lejos estás de Dios. No se trata de pensar mucho, sino de amar mucho.
¡Ojo!, que no estoy diciendo sentir mucho, sino Amar mucho. Puede que no lo sepas, pero no se ama más cuando se sienten las cosas a flor de piel. El amor está por encima de sentirnos bien, mal, o de no sentir nada de nada.
Hay muchos que creen que todo el asunto de la oración consiste en pensar, y que si no pueden pensar (como nos han enseñado desde que nacimos) están perdiendo el tiempo. Si queremos entrar en contacto con Dios debemos usar el corazón. ¿No sabes? Pues precisamente para eso está este librito. Poco a poco iremos aprendiendo, con sencillez.

g. El silencio

Para poder escuchar al Señor es importante parar y aprender a guardar silencio. Es fundamental, pues de lo contrario en la oración sólo nos dedicaremos a escucharnos a nosotros mismos. Para hacer silencio hay que comenzar por cerrar los labios y abrir los oídos. Pero eso es sólo un primer paso ya que, a pesar de estar en silencio, podemos constatar la presencia de muchos ruidos interiores que anidan en nuestro corazón. Son nuestras preocupaciones, deseos, proyectos, etc... Es importante aprender a hacer silencio exterior y silencio interior. Tal vez sea éste el más difícil. Más adelante veremos cómo conseguirlo. De momento es importante que caigamos en la cuenta de lo importante que es hacer silencio para poder vivir una auténtica oración y encuentro con el Señor.

2. Momentos de oración para el próximo mes: Oración mensual en el monasterio de las Dominicas y Vigilia de Adviento:

Nos acercamos ya al tiempo de Adviento. Cuatro semanas en que nos preparamos para el nacimiento del Señor. En nuestra comunidad nos disponemos a vivir este tiempo y para ello hemos previsto una vigilia de oración para el día 5 de diciembre, a las 21 horas, en el templo.
El objetivo es sencillo: que toda la comunidad de la Asunción de Nuestra Señora – desde los más jóvenes a los mayores – tenga un momento de oración para

poner en común todo lo que esperamos de esta Navidad ante el Señor. Por eso es importante que descubramos, como veremos en los próximos temas cuando hablemos de la oración comunitaria, que necesitamos disponer y disfrutar de estos momentos de oración, especialmente antes de vivir los tiempos más intensos del año litúrgico. Podemos pensar que no estamos convocados a esta vigilia, o que el ritmo que se sigue en ella no es el nuestro. Podemos, incluso, creer que no se notará si no vamos. Pero estaríamos en un error. Las vigilias de oración comunitaria son necesarias para la vida de la parroquia, como lo es la celebración de la Eucaristía dominical o las celebraciones penitenciales, porque no podemos vivir nuestra fe en solitario. El curso pasado, al trabajar las catequesis sobre la Eucaristía, recordábamos que, si bien Dios nos hace una llamada personal a cada uno de nosotros, nos regala la comunidad parroquial para que vivamos nuestra fe en la gran familia que es la Asunción. Por ello, los dos momentos importantes a que se nos convoca este Adviento (Vigilia y Penitencial) tenemos que vivirlos de esta manera.

Oración en las Dominicas.

Cada viernes anterior a la celebración de la reunión del Consejo de Pastoral, la parroquia se une a la comunidad de religiosas dominicas contemplativas del Monasterio de la Inmaculada del Alter, y comparte con ella la oración de completas. De esta manera se hace visible su ser comunidad de la Asunción, por la que oran durante toda la semana. La oración, que preside siempre el Santísimo, nos recuerda la importancia de la vida contemplativa en la vida de la Iglesia y a ella están invitados a participar, además de los miembros del Consejo de Pastoral, todas aquellas personas de nuestra parroquia que quieran disfrutar de este momento de oración.

C. REFLEXIONAMOS

Muchas veces creemos que somos los favoritos de Dios y que Él debe complacer todas nuestras necesidades. Pensamos que al participar en la vida de la parroquia, al celebrar la Eucaristía con nuestra comunidad y al observar los principios del cristiano, Dios está en deuda con nosotros y debe satisfacer nuestros deseos. De esta forma convertimos la oración en un mercado, “tanto tengo, tanto me debes” podemos llegar a pensar. Es entonces cuando surge la frustración y la impaciencia y nos enfadamos con Dios. Pero éste no es el camino de la oración, como tampoco lo es si pretendemos que Dios se manifieste con grandes acciones o que resuelva de un plumazo los errores que cometemos los hombres. Cuántas veces hemos escuchado aquello de “Si Dios existe, ¿cómo permite el hambre, las guerras, la miseria?” ignorando quién es el causante de todos estos males, que no es sino el propio hombre que se ha alejado de Dios.

Y es que vivimos en un mundo complejo. Por una parte hemos puesto todos los medios al alcance del hombre para alejarnos de Dios: hemos planteado un modelo de sociedad que ha excluido a Dios. No hay más que mirarnos en ese gran espejo que es la televisión para ver qué imagen se ofrece de la Iglesia y de los cristianos al mundo. En la escuela, en el trabajo y en la calle estamos eliminando rápidamente todas aquellas cuestiones que tengan que ver con Él. Sin embargo le exigimos explicaciones ante un accidente, una hambruna o una guerra. Nos preguntamos qué hace Él para poder

evitar todo el sufrimiento del hombre mientras nos negamos a reconocer qué parte de culpa tenemos cada uno de nosotros.
Por otra parte en el tiempo en que nos ha tocado vivir estamos más acostumbrados a obtener respuesta inmediata ante nuestras preguntas en cualquier lugar del mundo. Fíjense qué fácil resulta ahora tener al minuto la información necesaria: basta presionar un botón para conseguirlo. La televisión, la radio, el teléfono o internet son herramientas que nos permiten una comunicación rápida y eficaz. Trasladar esa inmediatez a la oración puede resultar un error. Dios no es un portal de internet donde tecleando con el ordenador nos salen las respuestas que queremos. Tampoco podemos pretender conocer el número de teléfono de Dios y que nos conteste enseguida. En cambio, la paciencia y la meditación se configuran como dos herramientas imprescindibles para poder escucharle. Porque Dios habla también con las cosas pequeñas, con sencillos gestos y a través del hermano que está a nuestro lado.
La oración no es una fórmula mágica para conseguir alcanzar nuestras metas personales, por mucho que éstas sean loables y buenas. Tampoco es el modo en que Dios debe demostrarnos a nosotros todo su poder y magnificencia. Ahora bien, si somos capaces de entender la oración como un diálogo – y recordemos que en el diálogo hablan dos – entre el hombre y Dios, entonces estaremos en el buen camino para hacer oración.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Qué busco en la oración? , ¿un encuentro con el Señor, una satisfacción ante mis necesidades, una respuesta a mis interrogantes personales?

2. ¿Qué me impide rezar en familia o en comunidad?

3. Podríamos asumir como compromiso de grupo nuestra participación activa en la Vigilia de Adviento del próximo 5 de diciembre o unirnos a la oración mensual en el monasterio de las Dominicas.

TEMA III.
FORMAS DE HACER ORACIÓN
-DICIEMBRE-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

Es la tercera reunión del curso. Si realizamos cada reunión en los meses que se nos indican ésta deberá celebrarse en el mes de diciembre, es decir, en medio del tiempo litúrgico del Adviento. Por esta razón, no vamos a multiplicar los signos más allá de los que la propia liturgia y la Iglesia nos invita para animar los momentos del año. Además el signo de "La Corona de Adviento" es de por si lo suficientemente expresivo e ilustrativo de todo el mensaje que transmite: esperanza en el venida definitiva de Cristo.

Con este signo en medio de nuestra reunión vamos a empezar un ciclo de cuatro temas muy descriptivos a cerca de las formas y los métodos de hacer oración. Para estos cuatro temas siguientes os proponemos que el momento de oración intente poner en práctica lo que se estudia en los temas, por lo que os aconsejamos que la oración se haga al final del tema, pero eso sí, que ocupe más de la mitad del tiempo de la reunión.

- ***Monición***

Monitor.- Hermanos, nos reunimos una vez más en grupo para orar, para tener un momento entrañable con Aquel que está en medio de nosotros y nos ama apasionadamente. En este tema hemos ido viendo distintas formas de hacer oración. Sobre el esquema sencillo de oración que hemos tenido en los anteriores encuentros vamos a poner en práctica alguna de las formas que nos han descrito.

Es tiempo de Adviento, de espera gozosa, con ese ánimo vamos a orar sobre la Palabra de Dios. Proponemos una lectura de la Palabra muy jugosa en contenido. Jesucristo en este pasaje de diálogo con sus discípulos se manifiesta por primera vez como quien es: el Mesías, pero expone todo su programa de salvación. Proclamemos la Palabra de Dios y escuchemos atentamente.

- ***Lectura de la Palabra***

Lectura del Evangelio de san Marcos (Mc 8, 27-38)

Jesús y sus discípulos salieron para las aldeas de Cesarea de Filipo; por el camino preguntó a sus discípulos:

- ¿Quién dice la gente que soy yo?
Ellos le contestaron:
- Juan Bautista; aunque otros, que Elías, y otros, que uno de los profetas.
El les preguntó:
- Y vosotros, ¿quién decís que soy?
Pedro tomó la palabra y le dijo:
- Tú eres el Mesías.
El les prohibió terminantemente decírselo a nadie.
Y empezó a instruirlos:
- Este Hombre tiene que padecer mucho: tiene que ser rechazado por los senadores, sumos sacerdotes y letrados, ser ejecutado y resucitar a los tres días. Y exponía el mensaje abiertamente. Entonces Pedro lo tomó aparte y empezó a increparlo. Jesús se volvió y, de cara a los discípulos, increpó a Pedro:
- ¡Quítate de mi vista, Satanás!, porque tu idea no es la de Dios, sino la humana. Después invitó a la gente a reunirse con sus discípulos, y les dijo:
- El que quiera venirse conmigo, que reniegue de sí mismo, cargue con su cruz y me siga, porque si uno quiere salvar su vida, la perderá, pero el que pierda su vida por mí y por la buena noticia, la salvará. A ver, ¿de qué le sirve a uno ganar el mundo entero si malogra su vida? Y ¿qué podrá dar para recobrarla? Porque si uno se avergüenza de mí y de mis palabras entre la gente ésa, idólatra y pecadora, también este Hombre se avergonzará de él cuando venga con la gloria de su Padre entre los santos ángeles.

Palabra de Dios

- ***Momento de meditación***

(Para este momento os proponemos que pueda haber una pequeña música ambiental de fondo y que dure unos 10 minutos como mínimo.)

Monitor.- Vamos a tener un tiempo de meditación de la lectura proclamada. Seguro que alguna de los versículos escuchados nos ha llegado al corazón, o nos ha provocado en nuestra mente un recuerdo de nuestra vida o ha incidido en algún aspecto de manera significativa. Podemos aprovechar para realizar también un momento de oración personal y en silencio.

- ***Preces***

(Es el momento de poner en práctica la oración en grupo y además vocal. Pero además proponemos que se practique cualquiera de las formas según el objeto, es decir, bendición, petición, perdón, alabanza, acción de gracias...)

Monitor.- En este momento de la oración vocal y en grupo. Después de un momento de meditación y oración personal, como el que hemos tenido, es importante que hagamos partícipes al resto del equipo de aquello que nos gustaría públicamente decir al Señor. Por eso, os proponemos a todos, que después de un

momento de reflexión, cada uno de nosotros eleve al Señor una oración de perdón, otra de acción de gracias y otra de petición. Si alguien prefiere, además, realizar alguna de bendición, alabanza o de las que nos han descrito en tema resultará todavía más enriquecedor.

(Dejamos unos minutos para que todos reflexionemos, aproximadamente unos 5 minutos o más, para luego empezar leyendo las que os proponemos, y a continuación todos van expresando sus oraciones. Es importante animar a que todos lo hagan, aunque la oración sea breve, escueta, aunque aparentemente no se sepa lo que se quiere expresar. Lo importa es hacer partícipes a todos de nuestras oraciones)

Lector.- ***Señor, te pedimos perdón por las veces que posponemos los momentos de encuentro contigo porque siempre las prisas de la vida son prioritarias para nosotros.***

Todos.- *Te pedimos perdón, Señor.*

Lector.- Señor, queremos darte gracias por ser el que siempre está con nosotros, el que siempre nos escucha el que siempre está esperándonos.

Todos.- *Te damos gracias, Señor*

Lector.- Señor, te pedimos por los aquí reunidos, para que estos encuentros de estudio, reflexión y práctica sobre la oración nos ayuden a mejorar nuestra vida de fe.

Todos.- *Te lo pedimos, Señor*

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

Comenzamos diciendo que la oración no es sólo un ejercicio, es decir, algo que se hace en un momento concreto, sino un modo de ser.
Hay una oración implícita, que es una actitud interior y constante, y una oración explícita, que es la manifestación externa y concreta de esa actitud en un momento determinado. Con un ejemplo lo comprenderemos muy bien: Del mismo modo que convives con la persona amada y das por supuesto que la amas, también es necesario momentos en los que ese amor se haga concreto a través de signos: una conversación íntima y personal, un abrazo, un beso, una caricia... De nada serviría amar a alguien si no buscas la forma concreta de expresarle ese amor, dedicándole parte de tu tiempo.
Con la oración pasa lo mismo. Los dos aspectos son necesarios: la actitud orante, vivir en oración, y el ejercicio concreto de esa actitud.
En este capítulo vamos a ver de qué forma podemos concretar ese deseo de Dios que todos llevamos dentro. Vamos a distinguir las formas, que es lo que trataremos en este capítulo, de los métodos, que es lo que trataremos a partir del capítulo próximo.

1. **Según el sujeto orante.**
   - **Oración personal**. Es la oración que tú, a solas, puedes hacer, en cualquier momento. Por la mañana, al levantarte y dar gracias a Dios por el nuevo día que le ofreces. A mitad de jornada, o en cualquier momento del día, para recordarlo y seguir teniéndolo presente. Por la noche, para dar gracias por lo vivido, pedir perdón por los errores y darle las buenas noches. Estas oraciones se pueden hacer de muchísimas formas: con breves jaculatorias, con la liturgia de las horas, el Rosario, un libro de oración, un pensamiento, una visita al Sagrario, etc... Pero esto sería entrar en los métodos, de los que hablaremos en el próximo capítulo. Lo esencial de esta forma de hacer oración es que la haces tú a solas con el Señor. Es importante recordar que la oración personal no significa oración individualista o aislada. Se puede hacer oración personal y estar en comunión con toda la Iglesia, con todos los hombres. Esto lo podemos experimentar de una manera más clara cuando hacemos la oración de intercesión, es decir, cuando rezamos por las necesidades de los demás y las ponemos en las manos de Dios.
   - **Oración familiar**. Es la oración que los cónyuges estáis llamados a vivir por la consagración de vuestro amor a través del matrimonio. Es importante que, del mismo modo que compartís tantas cosas en vuestra vida, compartáis lo más importante y personal que tenéis, vuestra fe en el Señor, sin miedo, sin vergüenza, poniéndoos los dos juntos en presencia de vuestro Dios y Señor. Es, también, la oración que podéis hacer junto con vuestros hijos, al final de la jornada en las comidas, al comenzar el día. Éste es un momento muy importante porque ejercéis vuestro derecho y responsabilidad de educar a vuestros hijos en la fe, desde pequeños, y, además, se os concede la posibilidad un momento de gran intimidad con vuestros hijos. Puede que, a medida que vayan creciendo, les cueste más y ya no quieran hacerlo. Es posible, pero lo que habéis sembrado quedará siempre en su corazón. Y puede que la semilla dormida bajo tierra un día dé el fruto inesperado. Es también la oración que puedes hacer con tus hermanos, con tus sobrinos, con ese familiar con quien convives, que Dios ha puesto providencialmente en tu vida y con el que puedes compartir algo más que el techo, los alimentos y la rutina diaria.
   - **Oración grupal**. Es la oración que puedes hacer con las personas que forman parte de tu grupo de fe (jóvenes, matrimonios, adultos, etc...) Es tu grupo de referencia en la parroquia, necesario para compartir, alimentarse y formarse, crecer en la fe y disponerse para dar a los demás. Puede ser semanal o mensual, según la frecuencia con que tu grupo se reúna. ¿Todavía no tienes un grupo? Pues ánimo. Hay un sitio para ti. Lo necesitas tú y lo necesita tu comunidad.
   - **Oración comunitaria**. Es la oración en la que nos unimos toda la comunidad parroquial con ocasión de los diversos tiempos litúrgicos, fiestas y celebraciones que vamos viviendo a lo largo de todo el año. No entramos en detalles, ya que cada mes iremos explicando cuáles son los

momentos de oración que la comunidad parroquial ofrece para orar todos juntos. Más allá de las fronteras de la parroquia, nos sentimos unidos a los cristianos de todo el mundo, que trasciende lo físico y nos une de verdad en el corazón de cada uno de ellos.

2. Según el objeto de la oración.

El Espíritu Santo que enseña a la Iglesia y le recuerda todo lo que Jesús dijo, la educa también en la vida de oración, suscitando distintas formas de oración según el contenido de ésta.

- **Oración de bendición.**
  Es la repuesta del hombre a los dones de Dios: porque Dios bendice, el corazón del hombre puede bendecir a su vez a Aquél que es la fuente de toda bendición. De esta manera, somos capaces de bendecir a su vez a otras personas.
- **Oración de adoración.**
  Es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador. Exalta la grandeza de Dios que lo ha hecho y el poder de nuestro Salvador, y suele ir acompañada de una postura concreta, de rodillas y un silencio respetuoso y confiado ante el Señor.
- **Oración de petición.**
  Tiene por objeto el perdón (tanto la celebración de la Eucaristía como la oración personal comienzan con la petición de perdón), la búsqueda del Reino (S. Pablo nos revela cómo la solicitud divina por todas las Iglesias debe animar la oración cristiana) y cualquier necesidad verdadera por la que Pablo nos exhorta a orar en toda ocasión (Ef 5,20). Es una forma de expresar que necesitamos de Dios.
- **Oración de intercesión.**
  Consiste en una petición en favor de otro. Es una oración que nos acerca mucho a la oración de Jesús, el gran intercesor ante el Padre. El que ora no busca su propio interés sino el de los demás (Flp 2,4). No conoce fronteras y se extienda hasta los enemigos. El apóstol S. Pablo anima a sus comunidades a participar en su ministerio con este tipo de oración (Col 4,3).
- **Oración de acción de gracias.**
  Toda alegría y toda pena, todo acontecimiento y toda necesidad pueden ser motivo de oración de acción de gracias, la cual, participando de la de Cristo, debe llenar la vida entera: “En todo dad gracias” (1Ts 5,18).
- **Oración de alabanza.**
  Es una oración totalmente desinteresada. Se dirige a Dios; canta para Él y le da gloria no sólo por lo que ha hecho sino porque Él es.
  La Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración: es la “ofrenda pura” de todo el Cuerpo de Cristo “a la gloria de su Nombre”. Es, según las tradiciones de oriente y occidente, “el sacrificio de alabanza”.

3. **Según la actividad.**
   - **Con los labios: oración vocal.**

     Es la que todos conocemos en mayor o menor medida. La realizas cuando hablas. Simplemente háblale, pídele, dale gracias, conversa con él. Cuando le cuentas tus problemas, le manifiestas tu situación o utilizas en tu cabeza frases de tu lenguaje para establecer un contacto con Dios, estás realizando un diálogo con Dios.

     Es sólo una primera fase, pero no podemos caer en la tentación de quedarnos sólo en eso y olvidar el corazón. No basta decir: "Señor, Señor" y repetir oraciones, si el corazón no vive en oración

     Desde siempre ha ayudado dirigirse a Dios de una manera verbal mediante ritos y rezos tradicionales. Pero, aunque son medios de ayuda para hacer oración, eso no es ser orante.

     Este tipo de oración, que es un medio, puede convertirse en un fin, en algo que me justifica, en algo que ya está completo, y eso es falso. Querer manipular a Dios mediante ritos y gestos es una tendencia común a todas las culturas, y eso es, en realidad, magia.

     Los métodos de oración del rezador, tomados como un absoluto son peligrosos, tomados como un medio son necesarios. Todo orante necesita ser, en alguna medida rezador, pero no todo rezador es una persona orante.

   - **Con la mente: meditación.**

     Es una búsqueda orante, que hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo. Es la reflexión, el pensamiento sobre infinidad de materias y en infinidad de formas. Estás meditando cuando buscas luz para darle una solución a tus problemas escrutando la Palabra de Dios, cuando te concentras para ver qué sentimientos tienes respecto a alguna persona o situación concreta, cuando intentas discernir la voluntad del Señor. Resumiendo, cuando piensas.

     No sólo es un ejercicio intelectual; cuando oramos escribiendo nuestros pensamientos, cuando cogemos una cita y la aplicamos a nuestra vida actual, cuando oramos sobre un tema o pasaje concreto de la Biblia, también estamos realizando esta actividad.

     Este tipo de oración está centrada en la razón. Los labios quedan quietos y la mente entra en un proceso de meditación. Se expresa en pensamientos e imágenes. Por ejemplo: imagen del padre abrazando al hijo prodigo (Lc 15). Uno va sacando ideas a propósito de una escena.

     Esta forma de reflexión orante es de gran valor, pero la oración cristiana debe ir más lejos: hacia el conocimiento del amor del Señor Jesús, a la unión con Él.

   - **Con el corazón: contemplación.**

     Éste es el más complicado para nosotros. Estamos acostumbrados a hacer las cosas con un fin, con una meta, con un modo y sobre todo por algo. Es difícil definir la contemplación a personas que no quieren

perder el tiempo en algo que no le aporte (o que no crean que aporte) nada práctico.

Se trata de ESTAR con el Señor, compartiendo la intimidad, sin necesidad de decir más palabras ni utilizar más pensamientos. Del mismo modo que entre dos personas que se quieren y se han dicho todo, ya no es necesario decir nada más porque disfrutan estando la una con la otra, así la persona orante disfruta estando con Dios sin necesidad de hablar ni pensar. Esto es la contemplación.

El centro de la contemplación es siempre la persona y figura de Jesús. Las expresiones ya no son ideas sino intuiciones sensibles y sintonía de corazón. En este tipo de oración tenemos la actitud confiada del niño que recibe todo bueno de sus padres. La persona queda fascinada por la figura de Jesús, y sólo con él es posible llegar a ese enamoramiento.

Sta. Teresa decía hablando de la oración: "Mira al que te mira" Tú y yo sin más, sin nada que me distraiga el corazón.

No se hace contemplación cuando se tiene tiempo, sino que se toma el tiempo de estar con el Señor, con la firme decisión de no dejarlo y volverlo a tomar, cualesquiera que sean las pruebas y la sequedad del encuentro.

La entrada en la contemplación es parecida a la de la Liturgia eucarística: "recoger el corazón, recoger todo nuestra ser bajo la moción del Espíritu Santo, habitar la morada del Señor, que somos nosotros mismos, despertar la fe para entrar en la presencia de Aquél que nos espera, hacer que caigan nuestras máscaras y volver nuestro corazón hacia el Señor que nos ama para ponernos en sus manos como una ofrenda que hay que purificar y transformar.

Es la expresión más sencilla de la oración. Es un don, una gracia que debe ser acogida en la humildad y la pobreza. En ella el Padre nos concede "que seamos vigorosamente fortalecidos por la acción de su Espíritu en el hombre interior, que Cristo habite por la fe en nuestros corazones y que quedemos arraigados y cimentados en el amor" (Ef 3,16-17).

Hay que saber distinguir meditación y contemplación y es posible que cada una lleve un tiempo y tenga un momento. En otros momentos no se podrá, ni siquiera eso, y habrá que conformarse con la oración vocal. Es importante conocer los tres capítulos y no estancarse en uno solo sino ir cambiando, según el momento que cada uno viva.

4. Momentos de oración en diciembre: Aurora; Jornada de oración ante el Santísimo y Oración Arciprestal de Nochebuena.

Una de las más hermosas tradiciones de nuestro pueblo se inicia la madrugada del día de la Purísima y se prolonga todos los domingos hasta la festividad de la Epifanía del Señor. A las seis de la mañana, cuando el sol aún no ha hecho su aparición y el frío cala hasta los huesos, las personas, venidas de todos los rincones de Torrent, se reúnen en la puerta de la parroquia de Monte-Sión para dar inicio al Rosario de la Aurora. Se compone de dos partes. En la primera, se recorren las calles cantando coplas relacionadas con el ciclo (Adviento o

Navidad) y convocando a la gente al rezo del Rosario. Éste comienza con los primeros rayos de sol, alrededor de las siete y media de la mañana, con la participación de los clavarios del Rosario y la imagen de la Virgen (o del niño Jesús) presidiendo.

Jornada de oración ante el santísimo:

Tradicionalmente, en el tiempo de Adviento, hemos realizado las XL horas en nuestra parroquia. Eran tres días en los que el templo permanecía abierto durante todo el día. Solía iniciarse después de Misa de nueve y media con la exposición del Santísimo y acababa antes de la misa vespertina con la Reserva. Durante todo el día se establecían cuatro turnos de oración comunitaria, de manera que quien así lo desease, pudiese tener momentos de oración personal o en grupo. El curso pasado, desde el Consejo de Pastoral, atendiendo a la realidad de nuestra comunidad, se decidió que la oración de las XL horas pasase a ser una única jornada de oración, siguiendo el mismo esquema.

Finalmente, siguiendo el espíritu de comunión que ha venido guiándonos desde los últimos años, la Iglesia de Torrent nos convoca al encuentro de oración en torno al ficus (en la rotonda de la plaza Obispo Benlloch) para festejar el nacimiento de nuestro Señor, después de la Misa de Nochebuena. El objetivo es que los cristianos de Torrent nos reunamos, después de haberlo hecho con nuestras familias y nuestra comunidad y celebremos, como familia y comunidad de hijos de Dios en Torrent, el nacimiento de Jesús con villancicos.

C. REFLEXIONAMOS

Hay familias que viven con intensidad su ser cristianos. Acompañan a sus hijos en el camino de la Fe desde el momento del Bautismo. Los han iniciado en la celebración de la Eucaristía y han elegido para ellos una formación católica apoyándose en los movimientos de infancia y juventud de la parroquia y complementándose con la educación religiosa de los colegios. Les han procurado enseñar cómo se puede vivir en nuestra sociedad actual acorde con el mensaje de Cristo. Sin embargo, llegado el momento de comer, de acostarse o de iniciar un viaje en coche sienten algún complejo por tener un breve momento de oración o de acción de gracias y no cultivan la oración entre sus hijos. El resultado es obvio, los hijos no mantienen viva la llama de la oración sencillamente porque nadie les ha enseñado a hacerlo. Así que cuando crecen, a pesar de formar parte activa de la parroquia, sienten extrañeza por las personas que se acercan al Sagrario antes de comenzar la Eucaristía o se preguntan qué hacen tantas mujeres por las tardes rezando el Rosario en el templo.

Y es que no podemos dar nada por supuesto ni dejarlo a la improvisación. Si a caminar se aprende caminando, a rezar se aprende rezando y de esto tenemos que tomar el testigo de nuestros mayores, que sabían hacer de los pequeños momentos cotidianos del día, un momento de oración. A veces es así de sencillo, una breve palabra matutina, al levantarse, al dirigirse al lugar de trabajo o de estudio. Unas frases que compartimos con Dios a quien le ofrecemos la jornada que vamos a iniciar. Una pequeña oración al final del día, antes de dormirnos, pidiendo perdón por aquellas faltas que hayamos cometido. Unas palabras para agradecer el regalo de los alimentos que vamos a tomar. Son gestos que nos ayudan a que toda nuestra vida sea oración,

porque la oración no es una parte de nuestra vida, separada del ocio, del trabajo y de la vida familiar, sino que la oración forma parte de ella y no podemos separarla.
Pero no podemos ceñirlo todo al ámbito personal, ni siquiera al ámbito familiar. En nuestro grupo de la parroquia, con la compañía de los amigos también es necesario tener momentos de oración. La experiencia siempre es positiva, porque si compartimos con ellos nuestra vida, si celebramos la Eucaristía y trabajamos juntos en la parroquia, ¿cómo no vamos a tener un momento de compartir nuestra fe, hablarle juntos a Dios y escuchar qué es lo que Él nos dice?
Es cierto que a veces, la falta de costumbre, la rutina, las prisas u otras cosas nos hacen perder de vista por qué estamos aquí y quién nos ha convocado. ¡Cuántas veces comenzamos la reunión con la frase "hagamos la reunión cortita que hoy tengo prisa" y nos olvidamos entonces de poner la reunión en manos del Señor solicitando la intervención del Espíritu Santo! Por ello, el debemos comenzar las reuniones con la oración. Nos ayuda a calmarnos si venimos excitados con nuestras cosas, nos permite entrar en un clima de comunicación y de recepción ante lo que Dios y mis compañeros me van a decir, también nos obliga a dejar fuera todo aquello que no está invitado a la reunión – nuestros prejuicios, temores o rencores- y en definitiva, nos abre la puerta del corazón para que ese encuentro sea un encuentro de verdad con el Señor. Para finalizar también es aconsejable hacerlo con alguna oración, de modo que nuestra reunión haya sido en su totalidad un estar abiertos al Señor. Y es que no hay que separar lo que es "el orden del día de la reunión" con la oración, pues todo va unido y entrelazado.
Y no sólo podemos verbalizar nuestra oración con palabras. El hermoso ejemplo que nos dan muchas personas mayores y enfermas con su situación es una prueba evidente de que la oración también es contemplación y meditación. Mucha gente joven quiere orar, su corazón arde en deseos de entablar una relación estrecha con Dios, pero les asusta el silencio, acostumbrados al bullicio de la vida actual. Por eso muchos recelan de visitar el Sagrario, ya que a los minutos comienzan a ponerse nerviosos y no saben qué hacer. Debemos descubrir pues, especialmente en los más jóvenes, la oración en silencio, la contemplación y la meditación. No hay que tener miedo a esto. Es más, es en la tranquilidad que proporciona el silencio cuando el corazón es más susceptible a escuchar aquello que Dios nos pide.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. *¿Tengo en mi vida un momento diario de oración personal?*

2. *¿Puedo hacer de mi vida actual una vida de oración? ¿Qué aspectos deberían cambiar?*

3. *¿Cómo es mi oración familiar?*

4. *Podemos asumir como compromiso de grupo tener un momento de oración antes de Navidad, en el que invitar a nuestras familias.*

TEMA IV.
MÉTODOS DE ORACIÓN (I)
-ENERO-

A. ORAMOS

- ***Pautas para la realización de una Hora Intermedia.***

Esta reunión, que celebramos con el nuevo año, nos servirá para poner en práctica lo que conocemos como "oración oficial de la Iglesia", la Liturgia de las Horas. Dado el momento y el entorno en que la realizamos (volvemos a aconsejar que se haga al final de la reunión y que dure un tiempo generoso), hemos escogido una Hora Intermedia. Esta oración basada sobre todo en el libro de los Salmos y la Palabra de Dios, nos va a permitir tener una idea aproximada de esta Liturgia.
La vamos a celebrar con la Biblia abierta en medio de la reunión, pues de ella se han sacado las oraciones que proclamamos.
Para realizar esta oración tendremos en cuenta:

- El Himno y los salmos se pueden proclamar todos juntos, o dividirnos en dos coros, que alternativamente, van recitando las estrofas. Al final siempre se reza el "Gloria...", como actualización a la Nueva Alianza de lo que es una oración que se concibió en la Antigua Alianza del pueblo de Israel.
- Cada salmo es introducido por el monitor con una antífona, luego se proclama el salmo y al final todos repiten la antífona.
- Dejaremos momentos de silencio para saborear personalmente el salmo.
- Después se proclama la Palabra de Dios, a la que se responde con el llamado "Responsorio Breve".
- Nos hemos tomado la licencia de introducir un espacio para las preces o peticiones individuales.
- Finalizaremos con el Padrenuestro y la oración conclusiva.
- No tengamos prisa en el rezo de los salmos, ni en los momentos de pausa para la reflexión, disfrutemos del momento.

- ***Monición ambiental***

Monitor.- En esta reunión el método de oración que se nos propone, es el oficial de la Iglesia, La Liturgia de las Horas. Es proclamada día a día, y a lo largo de cada jornada por todas aquellas comunidades y personas consagradas. Como vamos a

apreciar los salmos componen el contenido más extenso de la oración, que en nuestro caso es una Hora Intermedia. Los salmos son un vehículo privilegiado de oración con Dios, pues han expresado desde siglos la espiritualidad del pueblo creyente, desde el antiguo Israel, donde se escribieron hasta nuestros días.
Empezaremos proclamando uno de los Himnos que la Liturgia de las Horas ofrece para la llamada Hora Intermedia de Nona.

- ***Hora Intermedia***

HIMNO

Fundamento de todo lo que existe,
de tu pueblo elegido eterna roca,
de los tiempos Señor, que prometiste
dar tu vigor al que con fe te invoca.

Mira al hombre que es fiel y no te olvida,
tu Espíritu, tu paz háganlo fuerte
para amarte y servirte en esta vida
y gozarte después de santa muerte.

Jesús, Hijo del Padre, ven aprisa
en este atardecer que se avecina,
serena claridad y dulce brisa
será tu amor que todo lo domina. Amén.

SALMODÍA

Monitor.- En el salmo que vamos a proclamar el salmista expresa el deseo de cumplir con la voluntad del Señor, voluntad que es revelada a través de los preceptos y mandamientos que Dios inspira a su pueblo en la Historia de la Salvación. Como vamos a exclamar en la antífona, a modo de resumen, cumplir la voluntad del Señor, supondrá la dicha y felicidad en nuestra vida. Reflexionemos si en nuestras vidas también vivimos lo que el salmista expresa.

Salmo 118, 1-8

Ant.1.- *Dichoso el que camina en la voluntad del Señor.*

Dichoso el que, con la vida intachable,

camina en la voluntad del Señor;
dichoso el que, guardando sus preceptos,
lo busca de todo corazón,
el que, sin cometer iniquidad,
anda por sus senderos.

Tú promulgas tus decretos
para que se observen exactamente.
Ojalá esté firme mi camino,
para cumplir tus consignas;
entonces no sentiré vergüenza
al mirar tus mandatos.

Te alabaré con sincero corazón
cuando aprenda tus justos mandamientos.
Quiero guardar tus leyes exactamente,
tú, no me abandones.

Gloria al Padre.....

Ant. Dichoso el que camina en la voluntad del Señor.

(Momento de reflexión)

Monitor.- Vamos a expresar junto con el salmista, una de las situaciones más comunes y corrientes en la vida de creyentes, y por lo tanto en nuestra vida de oración: Es lo que conocemos con el "silencio" o el "olvido de Dios". Es situación en la que parece que el Señor se ha olvidado de nosotros, en la que buscamos una respuesta Es un cántico que interpela a Dios, una expresión del creyente que busca a Aquel que es su fundamento. Pero al mismo tiempo, como expresamos al final, es una expresión confiada de la fe del salmista en Dios.

Salmo 12

Ant.2.- Se alegra mi corazón con tu auxilio.

¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome?
¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro?
¿Hasta cuándo he de estar preocupado,
con el corazón apenado todo el día?
¿Hasta cuándo va a triunfar mi enemigo?

Atiéndeme y respóndeme, Señor, Dios mío;
da luz a mis ojos

para que no me duerma en la muerte,
para que no diga mi enemigo: "Le he podido",
ni se alegre mi adversario de mi fracaso.

Porque yo confío en tu misericordia:
alegra mi corazón con tu auxilio,
y cantaré al Señor por el bien que me ha hecho.

Gloria al Padre...

Ant. Se alegra mi corazón con tu auxilio.

(Momento de reflexión)

Monitor.- El salmo es un canto a la misericordia infinita del Señor, para con todos nosotros. Apreciaremos como hace siglos ya se negaba la existencia de Dios, y como esa negación, nos puede llevar a un mundo alejado de la justicia. Sobre esa realidad se alza la voluntad salvífica del Señor de restaurar una nueva civilización basada en el amor, que restablecerá la justicia. Reflexionemos intentando actualizar a nuestras vidas y a nuestro tiempo las actitudes que se expresan en el salmo.

Salmo 13

Ant.3.- Dios nos encerró a todos en el pecado para tener misericordia de todos.

Dice el necio para sí:
"No hay Dios."
Se han corrompido cometiendo execraciones,
no hay quien obre bien.

El Señor observa desde el cielo
a los hijos de Adán,
para ver si hay alguno sensato
que busque a Dios.

Todos se extravían
igualmente obstinados,
no hay uno que obre bien,
ni uno solo.

- Pero ¿no aprenderán los malhechores,
que devoran a mi pueblo como pan
y no invocan al Señor?

Pues temblarán de espanto,
porque Dios está con los justos.
Podéis burlaros de los planes del desvalido,
pero el Señor es su refugio.

¡Ojalá venga desde Sión
la salvación de Israel!
Cuando el Señor cambie la suerte de su pueblo,
se alegrará Jacob y gozará Israel.

Gloria al Padre....

Ant. Dios nos encerró a todos en el pecado para tener misericordia de todos.

(Momento de reflexión)

Monitor.- En toda Hora Intermedia, existe una pequeña lectura de la Palabra de Dios, que en este caso pertenece a la profecía de Jeremías. En este caso el profeta expresa las bendiciones que del Señor recibe quien cumple con la voluntad de Dios.

LECTURA BREVE (Jr 17, 7-8)

Bendito quien confía en el Señor y pone en el Señor su confianza. Será un árbol plantado junto al agua, que junto a la corriente echa raíces; cuando llegue el estío no lo sentirá, su hoja estará verde; en el año de sequía no se inquieta, no deja de dar fruto.

Lector.- El Señor no niega sus bienes a los de conducta intachable.

Todos.- *¡Señor de los ejércitos, dichoso el hombre que confía en ti!*

- ***Preces***

Monitor.- De forma espontánea vamos a ir expresando públicamente nuestras oraciones al Señor. Los Salmos y la Lectura nos han servido para conocer lo que el Señor nos ha expresado, seamos generosos y agradecidos orando a Dios. A cada oración responderemos: ¡Señor de los ejércitos, dichoso el hombre que confía en ti!

Todos.- *¡Señor de los ejércitos, dichoso el hombre que confía en ti!*

(Se realizan oraciones de forma espontánea)

- ***Padrenuestro***

- ***Oración conclusiva***

Dios todopoderoso y eterno, que a la hora de tercia enviaste tu Espíritu Defensor a los apóstoles, derrama también sobre nosotros este Espíritu de amor, para que, ante los hombres, demos siempre fiel testimonio de aquel amor que has querido que fuera el distintivo de los discípulos de tu Hijo. Que vive y reina por los siglos de los siglos.

Todos.- *Amén*

B. CONOCEMOS

Después de haber visto las formas de hacer oración, ahora, vamos a acercarnos a los métodos concretos para hacer oración. Se trata de unas guías para efectuar la oración. Como ya dijimos no son fines en sí mismos sino instrumentos que nos pueden ayudar a orar.
A lo largo de la historia de la oración y del encuentro con Dios, son fórmulas que han ayudado y siguen ayudando a que, dentro de nuestra debilidad orante, los cristianos efectuemos oraciones plenas de gozo y satisfacción.
Por eso es importante que no se lean los siguientes métodos para ver si nos gustan o no y si nos pueden aportar algo. Para que nos ayuden hay que practicarlos, y, además, durante un tiempo suficiente como para que hayan caído los prejuicios y la novedad, y así descubrir la sustancia de cada método.

1. **Método Benedictino o Lectio Divina.**
   Es un método de oración muy antiguo que ha ayudado a muchos cristianos para poder encontrarse con Dios. Es un método que usa la Palabra de Dios como apoyo fundamental para hacer la oración. Tiene varias partes:

   a. **Statio / Preparación / La Palabra esperada**
   Querer comenzar a rezar sin más, después de todo el día, de muchos problemas, de dificultades, de agobios y prisas..., es casi una inconsciencia. Como para todo, la preparación previa a la acción es tan o más importante que la propia acción. Por lo tanto, es necesario pararse para liberar la mente y el corazón, de todo lo que distrae o molesta, para ocuparse en la "escucha" de la Palabra. Sosegar la casa, buscar silencio exterior e interior y desde nuestra necesidad, pedir luz para ver bien lo que nos trae la Palabra y fuerza para lanzarse a lo que vemos.
   Para esto hemos de:
   - Buscar el lugar adecuado que me ayude a no distraerme, a que no tenga interrupciones continuamente, a que centre mi atención... una habitación tranquila, el oratorio, la capilla de la Comunión, en un jardín, bajo un árbol...

- Poner un tiempo, no caer en la tentación de "lo que me apetezca", "hasta que aguante, "mientras no me aburra"... proponerme estar el tiempo propuesto.
- Dedicar tiempo a calmar mi corazón a tranquilizarme a entrar en disposición, a abrir el oído y el corazón.
- Hacer una pequeña oración, poniéndonos en presencia del Señor y pidiéndole que me ayude a situarme delante de Él para poder orar.

b. Lectio / Lectura / La Palabra escuchada

En la medida en que leamos la Palabra de Dios, entenderemos más la Palabra de Dios, por eso, hemos de aprender a leer bien la Palabra de Dios, superando la actitud del turista que pasa superficialmente por los sitios "ya lo he visto", impresionando los lugares en su cámara de fotos y no en su corazón.

La Palabra de Dios es "Palabra" por lo que no hemos de tener miedo en utilizar sobre ella todo los recursos que utilizamos en cualquier otro texto cuando hacemos comentarios de textos.

- Hacemos una lectura reposada, sin prisas. Nos paramos en cada rincón, observamos los detalles, la leemos varias veces, nos familiarizamos con ella.
- Buscamos captar el sentido de toda la lectura en referencia a su contexto.
- Algunas preguntas elementales del textos deberían ser: ¿Qué dice el texto?, ¿Quiénes son los protagonistas?, ¿A quién habla?, ¿Qué cosas me parecen fundamentales?...

c. Meditatio / Meditación / La Palabra comprendida

A la lectura atenta sigue la meditación reposada, el rumiar la Palabra, aquello que ha sucedido históricamente, debe actualizarse en nosotros. Hemos de comprender la Palabra de Dios como palabra de Dios para mí hoy... "guardar toda las cosas en el corazón".

No se trata de la forma o actividad de la que hablamos en el capítulo anterior. La meditación, como forma o actividad, era pensar y elaborar un pensamiento discursivo sobre nuestra vida y realidad. Aquí se trata de otra cosa bien diferente. La meditatio no consiste en pensar mucho, sino amar mucho. Las escrituras nos cuentan que la Virgen María guardaba todas estas cosas en su corazón:

- Recojo las palabras que más me han llamado la atención: ¿qué significan para mí? ¿Por qué me importan?
- Interiorizo o rumio estas palabras, haciendo que de la mente pasen al corazón y tomen morada en él; ¿qué siento yo?, ¿cómo me siento yo?
- Veo mi vida y la vida, mi historia y la historia a la luz de esa Palabra: ¿qué me sugiere?, ¿qué me pide?, ¿qué me exige?

d. Oratio / Oración / Mi palabra responde a la Palabra

De la meditación brota la oración, como respuesta al Señor que ha hablado, la Palabra enciende nuestras palabras, es como una espada que provoca reacciones: es una luz que ilumina mi pecado y me llama a la petición de perdón, es una propuesta que me desconcierta y me llama a la súplica, es un gozo que me invade y me invita a la alabanza... la Palabra leída y meditada, nunca deja indiferente porque me enseña a leer mi historia en clave de historia de Salvación.

La oración no es funcional, comercial, utilitaria... no sirve para... Tiene sentido en sí mismo, es amistad gratuita.

Con sencillez, desde tu forma de ser y expresar, deja que la Palabra brote, que la respuesta se dé. "Señor, ante tu palabra, yo..."

e. Contemplatio / Contemplación / La Palabra Encarnada

Estamos en la cima de la montaña, en el punto más alto o en lo más profundo y hondo de la existencia. La oración da paso (cuando se da la gracia) al sentirnos mirados con ternura, aceptados totalmente, inundados de paz. En silencio uno se descubre amado, y eso basta.

Del mismo modo que en la relación con otra persona puedes hacer 3 cosas: hablar, escuchar y estar en silencio, sin vergüenzas ni violencias porque la intimidad es tal que no hace falta decir nada más, del mismo modo podemos estar con Dios hablando, escuchando y disfrutando de la complicidad del silencio a gusto con Aquél que sabemos que nos ama.

Ya no hay palabras. El contemplativo, descubre el misterio de Dios que le inunda de alegría, y cae de rodillas en adoración.

f. Discretio / Discernimiento / La Palabra confrontada

Desde lo vivido, toca discernir, concretar la voluntad de Dios. Cada ser humano es un ser único, irrepetible, original. Y vive su vida desde coordenadas muy distintas, por lo que la respuesta no es automática, mecánica, global... es personal y madura.

Discernir, es interpretar la Palabra de Dios en la situación concreta en que uno se encuentra, es descubrir lo que Jesús ha querido decirme para el aquí y ahora de mi vida. Este paso o escalón se va dando a lo largo de todo el proceso de la Lectio. No se puede separar como un tiempo distinto, pero sí es importante tener un momento para recapitular todo lo que he ido concretando:

- Este es el momento de coger nuestro proyecto de vida e intentar ir descubriendo como esa Palabra leída y meditada tiene algo que decirme a mí.
- ¿Qué es lo que el Espíritu a través de la Palabra, pide hoy de mí, me pide o me exige, en la situación concreta e histórica que vivo?
- ¿Qué medios he de poner para llevar a la práctica lo orado?

Respecto a este método Benedictino de oración, podemos decir que existen variantes conforme cada santo haya variado algún punto concreto para su orden. Así tenemos el método Ignaciano de San Ignacio de Loyola, el método Carmelitano, la Oración de recogimiento interior de San Juan Bautista de la Salle, etc…

2. Liturgia de las Horas u Oficio Divino.

Es la oración oficial de la Iglesia y una de las formas de oración más generalizadas entre los cristianos. Tiene sus raíces en el origen del cristianismo que tomó del judaísmo la costumbre de recitar oraciones, de manera sistemática, a determinadas horas del día.

Esta oración se apoya en los salmos del salterio, (algunos de ellos también los rezaba Jesús) que se divide en cuatro semanas, y en lecturas breves del Antiguo o Nuevo Testamento. También encontramos cánticos evangélico: Benedictus (laudes), Magnificat (Vísperas) o Nunc Dimitis (Completas), según el momento del día, preces, Padrenuestro y oración final.

Las oraciones diarias que incluye la Liturgia de las Horas son las siguientes, desde el Concilio Vaticano II y la Constitución Sacrosantum Concilium:

a. Los Laudes, como oración de la mañana, y las Vísperas, como oración de la tarde que, según la venerable tradición de toda la Iglesia, son el doble quicio sobre el que gira el Oficio cotidiano y se deben considerar y celebrar como las Horas principales.
b. Las Completas al final del día para pedir perdón y dar gracias por el día vivido.
c. La Hora llamada Oficio de Lectura (Maitines), aunque conserva el carácter de alabanza nocturna, puede rezarse a cualquier hora del día.
d. Las Horas menores o intermedia: Tercia, Sexta y Nona. Se puede decir una de las tres, la que más se acomode al momento del día. Es más breve que las anteriores.

El propósito de reflejar este tipo de oración en este temario, responde a dar a conocerla. No es posible practicarla si no se tiene delante la oración que se ha de recitar en cada momento y, como es obvio, todas estas oraciones no pueden ser reflejadas aquí ya que, para cada tiempo del año, son una serie de salmos y lecturas diferentes. En las librerías se venden libros, que contienen esta liturgia completa, con los que sí que es posible orar.

La cantidad de rezos que se presenta arriba no quiere decir que se tenga que hacer todos para practicar este tipo de oración. Muchos cristianos limitan esta práctica a los laudes y vísperas o completas, es decir, orar al levantarse y al acostarse, lo cual es conforme al sentido que tiene esta práctica, como veremos a continuación. En nuestra parroquia rezamos laudes todos los días del año y vísperas dos veces al mes. Con esta oración universal nos unimos a la oración de toda la Iglesia y rezamos por todos los hombres.

Como hemos visto la liturgia de las horas se apoya fundamentalmente en los salmos, que son la obra maestra de la oración en el Antiguo Testamento. Los salmos alimentan y expresan la oración del pueblo de Dios como Asamblea, con ocasión de las grandes fiestas en Jerusalén y los sábados en las sinagogas. Esta oración es individual y comunitaria. Los salmos, usados por Cristo en su oración, continúan siendo esenciales en la oración de su Iglesia.

El conjunto de los salmos recibe el nombre de salterio, y es el libro en el que la Palabra de Dios se convierte en oración del hombre. Un salmo puede reflejar un acontecimiento pasado, pero es de una sobriedad tal que verdaderamente pueden orar con él los hombres de toda condición y de todo tiempo.

Hay unos rasgos constantes en los Salmos: la simplicidad y la espontaneidad de la oración, el deseo de Dios mismo a través de su creación, la situación del creyente que ama a Dios pero se enfrenta con una multitud de enemigos y de tentaciones, y que, esperando en el Dios fiel, mantiene la certeza del amor de Dios y la entrega a la voluntad divina. La oración de los salmos está siempre orientada a la alabanza, por lo que corresponde bien al conjunto de los salmos el título de "Las Alabanzas".

A continuación, para ver el sentido de este tipo de oración vemos la explicación que da la Ordenación para la Liturgia de las horas:

"*La Iglesia no cesa un momento en su oración, no sólo con la celebración eucarística, sino también con otras formas de oración, principalmente con la Liturgia de las Horas que, conforme a la antigua tradición cristiana, tiene como característica propia la de servir para santificar el curso entero del día y de la noche. Consiguientemente, siendo fin propio de la Liturgia de las Horas la santificación del día y de todo el esfuerzo humano, se ha llevado a cabo su reforma, procurando que, en lo posible, las Horas respondan de verdad al momento del día, y teniendo en cuenta, al mismo tiempo, las condiciones de la vida actual; porque ayuda mucho, tanto para santificar realmente el día, como para recitar con fruto espiritual las Horas que, en su recitación, se observe el tiempo más aproximado al verdadero tiempo natural de cada Hora canónica.*" (Ordenación General, 11).

3. Momentos de oración en enero: oración de la Religiosidad Popular y Retiro Mensual.

Si bien nos referimos a momentos de oración en enero, vamos a pasar a exponer algunos que no son propiamente de este mes, sino que tienen lugar ahora y durante todo el año. Se trata de las oraciones que, desde el área de Religiosidad Popular, se organizan y que acompañan momentos importantes de la vida del cristiano y de la Iglesia. Dos de ellas merecen nuestra especial atención: los jueves del Corpus y la Adoración Nocturna. En ambos casos se trata de una oración con un carácter eminentemente eucarístico. Los jueves del Corpus se celebran una vez al mes, después de Misa vespertina y siempre en Jueves, que es cuando tiene lugar la solemnidad del Corpus Christie – a pesar de haber sido trasladada en el calendario a domingo por ser suprimida la jornada festiva – y son los clavarios de la Obrería del Santísimo quienes se encargan de su preparación. La Adoración Nocturna, siguiendo una hermosa tradición de nuestro pueblo y nuestra comunidad de más de cien años, tiene lugar la noche del viernes. Durante toda la vigilia los adoradores, siguiendo el consejo que el propio Jesús nos pidió "quedaos aquí y orad conmigo" en la noche de su Pasión, acompañan a Jesús Sacramento en la Capilla de la Comunión.

Por último, vamos a destacar los primeros viernes de mes en los que la Cofradía del Corazón de Jesús realiza la oración de vísperas, también después de misa vespertina. A pesar de que tradicionalmente se ha asociado la práctica de estas oraciones a hombres o a mujeres, según el caso, es importante que no nos quedemos en lo anecdótico que pueda resultar o si nos llama la atención, sino que debemos verlo como una invitación del Señor a acompañarlo en la oración de

múltiples maneras y en diferentes ocasiones, pero siempre con un mismo protagonista: Él y nosotros.
Un miércoles al mes tiene lugar el retiro mensual. Conviene destacar que no es un retiro para mujeres, sino para todos aquellos que quieran participar de él. El retiro comienza con la Eucaristía de nueve y media y sigue el siguiente esquema: la primera meditación es en la homilía, a continuación se expone el Santísimo y se tiene un momento de oración en silencio. Más tarde se realiza la segunda meditación y de nuevo hay oración personal. Finalmente se hace la Reserva y se imparte la bendición. El retiro, en sus meditaciones, toma como tema alguno del tiempo litúrgico en el que estamos inmersos en cada momento del año.

C. REFLEXIONAMOS

Desde hace algunos años ya, nuestra parroquia asumió el compromiso de hacer llegar a todas las familias y hogares de nuestra comunidad el librito con los Evangelios que se proclaman en la Eucaristía diaria. Esta iniciativa ha propiciado que muchas personas puedan practicar la Lectio Divina en sus casas. Sin embargo, tal y como se nos acaba de explicar, muchas veces nuestras intenciones acaban chocando con la rutina del día a día y se diluyen como un azucarillo en un vaso de agua. Los niños, las actividades del hogar, el cansancio después de una jornada o el conectar automáticamente la televisión son los principales problemas a que nos podemos enfrentar si queremos tener este momento de oración ante la Lectio Divina, por ello es importante, como se nos ha dicho, que busquemos adecuadamente el momento y el lugar. Y es que podemos ser capaces de organizarnos muy bien si nos lo proponemos. Hay personas que son grandes aficionadas a correr y pueden madrugar a las seis de la mañana para salir a practicar su deporte favorito. Otros en cambio se programan el sábado para poder acompañar a sus hijos al partido. Finalmente todos conocemos a amigos nuestros que son aficionados al senderismo o la montaña y son capaces de organizar sus fines de semana para poder disfrutar de su actividad preferida. En resumen, nuestra actividad diaria puede ser frenética, pero nuestra fuerza de voluntad puede ser mayor. Si queremos, claro.
Por otra parte, la práctica de la Liturgia de las Horas nos une a toda la Iglesia Universal en la oración. Mientras nosotros, en nuestras casas, en el templo, en la capilla de la Casa Abadía o en cualquier otro lugar estamos rezando Laudes o Vísperas, mientras recitamos la salmodia o los himnos o mientras meditamos el Evangelio, estamos en comunión con muchas personas en todo el mundo que están rezando lo mismo que nosotros. ¡Cuántas congregaciones religiosas, cuántas familias, cuántos sacerdotes, cuántos enfermos comparten conmigo ahora este momento! Y es que del mismo modo que la celebración en los Misterios de la Eucaristía nos une a toda la Iglesia Universal, la Liturgia de las Horas nos hace partícipes de la oración de tantas y tantas personas que en cualquier rincón del mundo, están dirigiéndose a Dios con los mismos salmos, himnos y lecturas que nosotros.
En nuestra comunidad hemos adquirido la costumbre de rezar Laudes todas las mañanas: Los días laborables a las ocho- después de la Misa primera- y sábados, domingos y festivos –antes de la Misa de nueve y media-, a las nueve. Procurando que sea una oración realmente parroquial, cada vez que un grupo o área de la parroquia inicia su actividad a esa hora, se une a las personas que día a día, rezan Laudes en el

templo. Así podemos observar cómo grupos de jóvenes o juniors que se marchan de acampada, comparten el banco y el folleto con la oración de Laudes con personas mayores y se unen para rezar por las intenciones de la comunidad y de la Iglesia en general. Del mismo modo, una vez al mes, la víspera de la realización del consejo de pastoral, nos dirigimos al Monasterio de la Inmaculada del Alter, para orar completas con las hermanas dominicas y compartir con ellas la vida parroquial, con sus alegrías y miserias.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Qué hago con el librito de los Evangelios que se reparte en la parroquia? ¿lo guardo en un cajón, preparo con él el Evangelio del domingo, medito las lecturas de cada día?

2. Todos los días se reza Laudes en el templo y una vez al mes, completas en el Monasterio de las Dominicas. ¿Participamos? Si es así, podemos poner en común la experiencia de cada uno.

3. Podemos asumir como compromiso del grupo o personal, participar en la Liturgia de las Horas en las ocasiones en que la comunidad participa.

TEMA V
MÉTODOS DE ORACIÓN
-FEBRERO-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

Vamos a poner en práctica un nuevo método de hacer oración. En este caso el método de la Oración Compartida. Es un método de oración en grupo. Vamos a desarrollar a partir de la cita que proclamaremos una serie de pasos que describiremos a continuación.
Cuando celebremos esta reunión estaremos a las puertas de la Cuaresma, o ya metidos de lleno en ella, por eso proponemos que en medio de la reunión, el signo que nos aglutine o nos ilustre este encuentro sea la Cruz.
Es conveniente, que este momento de oración se haga en la segunda parte de la reunión, después de haber tratado el tema, para de esta forma se pongan en práctica las actitudes que se han descrito en la reunión.

- ***Monición ambiental***

Monitor.- Vamos a iniciar un momento de oración, bajo la forma de Oración Compartida. El término ya nos sitúa en la principal característica que debe movernos y es la de compartir nuestras oraciones, la participación sin limites, abierta y generosa. Debemos dejar que la Palabra de Dios nos englobe, nos impregne. Debemos vernos reconocidos en el texto y apreciar lo que el Señor quiere decirnos. De igual modo, seamos libres, sin ponernos ningún tipo de limitación para expresar lo que queremos decirle a Dios. Empecemos por escuchar atentamente la Palabra de Dios.

- ***Lectura de la Palabra***

Lectura del Santo Evangelio según San Lucas (Lc 18. 18-30)

Un magistrado le preguntó:
- Maestro bueno, ¿qué tengo que hacer para heredar vida eterna?
Jesús le contestó:

- ¿Por qué me llamas bueno? Nadie es bueno más que uno, Dios. Ya sabes los mandamientos: No cometas adulterio, no mates, no robes, no des falso testimonio, honra a tu padre y a tu madre.
El replicó:
- Todo eso lo he cumplido desde joven.
Al oírlo Jesús, le dijo:
- Aún te queda una cosa: vende todo lo que tienes y repártelo a los pobres, que Dios será tu riqueza; y, anda, sígueme a mí.
Al oír aquello se puso muy triste, porque era riquísimo. Viéndolo tan triste, dijo Jesús:
- ¡Con qué dificultad entran en el Reino de Dios los que tienen el dinero! Porque es más fácil que entre un camello por el ojo de una aguja que no que entre un rico en el Reino de Dios .
Los presentes exclamaron:
- Entonces, ¿quién puede subsistir?
El les contestó:
- Lo imposible humanamente es posible para Dios.
Replicó Pedro:
- Pues mira, nosotros hemos dejado lo que teníamos y te hemos seguido.
Jesús les dijo:
- Os lo aseguro: No hay ninguno que haya dejado casa, o mujer o hermanos, o padres o hijos por el reinado de Dios que no reciba en este tiempo mucho más y en la edad futura vida eterna.

Palabra de Dios.

- ***Oración Compartida***

Momento 1

Monitor.- Vamos a realizar unos minutos de silencio para releer individualmente la Palabra que hemos proclamada. Leámoslo en silencio y despacio. Después de unos minutos de reflexión realizaremos una serie de "ecos a la Palabra", repitiendo aquellas frases o palabras que consideremos significativas.

(Minutos de silencio para la lectura personal y posteriormente se realizan los "ecos")

Momento 2

Monitor.- A continuación vamos a intentar vernos reflejados en algunos de os personajes que rodean a Jesús en el pasaje que hemos leído, y que han ido apareciendo, para ver en que medida si lo que le expresan al Señor, lo vemos en nuestras vidas, alrededor nuestro, o en circunstancias de la vida que nos llaman la atención.

(Momentos de silencio para reflexionar a cerca de lo indicado por el Monitor)

Monitor.- Corresponde ahora compartir con todos los presentes, reflexionando en voz alta a cerca del personaje elegido de entre los que rodean al señor en el pasaje. Expresaremos el por qué lo hemos hecho y en qué medida nos vemos reflejados en ellos. Seamos generosos en la participación.

(Es el momento para expresar en voz alta la reflexión a la que nos ha invitado el Monitor)

Momento 3

Monitor.- Vamos a continuación a reflexionar en silencio a cerca de las palabras que Jesús expresa en el pasaje, especialmente lo que responde al personaje con el que nos hemos reconocido o elegido en el momento anterior.

(Momentos de silencio para reflexionar a cerca de lo indicado por el Monitor)

Monitor.- Compartamos en voz alta lo que creemos que Jesucristo, a través de la lectura proclamada quiere decirnos.

(Todos los participantes expresan en voz alta la reflexión a cerca de lo que el Señor les dice en la Lectura).

- ***Preces***

Monitor.- Después de haber compartido las reflexiones anteriores, es el momento de transformar en oraciones todo lo que hemos expresado. Debemos una petición, una acción de gracias y una petición de perdón. A cada oración contestaremos, según corresponda: "Te lo pedimos, Señor", "Te pedimos perdón, Señor", "Te damos gracias, Señor".

(Bien por orden, bien de forma espontánea, cada uno de los participantes va expresando sus oraciones, a las que todos se acogen con sus respuestas)

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

En el tema anterior vimos los métodos de oración: la Lectio Divina y la Liturgia de las Horas. En este quinto tema vamos a ver dos más: la oración compartida y el Santo Rosario.

1. **La Oración Compartida.**
La oración compartida es un tipo de oración comunitaria en la que las personas que oran ponen en común lo que sienten y viven y lo que la Palabra de Dios les sugiere. Supone un grado de confianza mayor, ya que las personas que participan comparten su intimidad, en presencia del Señor.

Es muy importante este tipo de oraciones para reforzar el carácter comunitario de cualquier agrupación. En nuestra parroquia hay infinidad de oraciones compartidas, que realizan los distintos grupos de niños, jóvenes, matrimonios y adultos.

La forma de esta oración puede ser muy variada, pero normalmente consta de una pequeña monición, un canto, un texto de la Palabra de Dios, un tiempo de silencio y de compartir esa Palabra, preces, gracias y Padrenuestro.

No existen normas sobre la oración compartida, aunque existen una serie de **dificultades y ayudas** con las que podemos hacerla mucho más provechosa:

a. **No acudas a la oración de grupo para orar en privado.** Has de estar completamente abierto a lo que tus hermanos te digan y a lo que el Espíritu quiera inspirarte. Vas a orar por ellos y que ellos oren por ti. No debes quedarte callado, al margen, con tu oración apartada. Habla, participa, comparte tu oración con toda libertad.
b. **No es una reunión.** No se debate, se comparte. Tampoco se discute lo que dice otro. A la salida de la oración pregunta las dudas. Mucho cuidado con las oraciones compartidas en las que se utiliza la oración para recordar (y no pocas veces aprovechando que no me van a responder mal) alguna forma de ver las cosas que no es compartida por los demás. No es el momento de echar en cara nada. Oramos por nuestras miserias, pero en la oración compartida, o son mías o son nuestras, no son las de terceros. Cuidado con pedir "para que se le abran los ojos a Juanito", o "para que Pepito vea la luz". Eso no es orar, eso es tirar la piedra y esconderte tras la oración. Analiza antes de decir nada la intención con la que vas a compartir.
c. **Habla por ti.** No hables por el grupo. Di "yo", no "nosotros". Comparte lo tuyo, lo personal, que es lo que quieren conocer y por lo que quieren orar tus hermanos.
d. **Escucha a los demás**. Conviene que las peticiones y las acciones de gracias se hagan por separado. También conviene que, entre participación y participación, haya un pequeño momento de silencio para que la gente pueda repensar las palabras que se han pronunciado. Si no nos escuchamos, sencillamente, no estamos compartiendo la oración.
e. **5. Escucha al Señor que habla en tu corazón**. A veces estamos tan metidos en la oración que paradójicamente dejamos a un lado a Dios. Estamos tan ocupados con lo que le tengo que decir, y lo que le tenemos todos que decir, que no escuchamos lo que nos está diciendo en ese momento. Pero resulta que el Señor no deja de hablarnos. Si escuchamos nuestro interior, veremos cómo el Espíritu nos inspira palabras, gestos, plegarias. Dios nos hace intuir si estamos conectados con Él.
f. **Sé breve**. Di lo que sientas, cuenta tu problema, haz tu alabanza y punto. No te alargues porque entonces no se escuchará la mitad de lo que digas. No intentes impresionar o pienses demasiado lo que vas a decir. La oración buena es la que se hace con los ojos fijos en el Señor, que es a quien oramos, sin preocuparnos mucho de la estructura o de la brillantez de lo que decimos. No es a la comunidad, sino a Él a quien dirigimos nuestras palabras y no conviene perder esta perspectiva.

g. **La oración compartida da poco fruto si no va acompañada de una frecuencia en la oración personal**. Es mucho más fructífera cuando todos los que participan han orado ese día o lo llevan haciendo esa semana. Si las oraciones de un grupo parecen, desde hace una temporada, poco fructíferas, una de las cosas en las que se ha de incidir y trabajar es en la oración personal. No debemos olvidar que un grupo lo forman una serie de personas con nombres y apellidos, y que el grupo irá al nivel cristiano que tengan todos y cada uno de sus miembros. Recordemos que la oración compartida no suple a la oración individual.

2. El Santo Rosario.

La tradición nos cuenta la entrega del rosario a Santo Domingo por la Virgen María.

El rosario, viene de la palabra rosa. Es como ofrecerle un ramo de rosas a la Virgen María. De hecho, durante esta oración dirigida a la Virgen, vamos a meditar los misterios de la vida de Cristo y cómo afectaron a su corazón de madre, y a continuación, pedirle que nos transmita algo de esa fuente infinita de amor y docilidad a la voluntad de Dios. No es, por tanto, una oración mariana sino una oración cristológica, ya que lo que vamos a hacer es contemplar con María, los misterios de la vida de Jesús. Tiene mucho que ver con la oración del corazón que veremos más adelante.

Tradicionalmente, cada parte del rosario tiene una función o una intencionalidad, pero perfectamente se puede rezar el rosario con tus propias intenciones, peticiones, alabanzas, como por ejemplo ayuda con tu familia, con tus amigos, con tus estudios, etc.

Para este método de oración, usaremos un útil de oración que es el rosario. Hay muchos tipos de rosarios, pero lo más habitual es verlo como un collar con cinco tramos de diez cuentas cada uno, con un saliente con tres cuentas que acaba en cruz. Cada tramo de diez cuentas representa un misterio, y también podemos encontrar rosarios más pequeños que sólo tienen las diez cuentas. De este último tipo los hay en forma de anillo, pulsera, etc… Estos son para rezar sólo un misterio, ya que a veces no tenemos tiempo de rezar el rosario completo.

¿Cómo se reza concretamente el rosario?

El rosario, tiene su parte de meditación y su parte de contemplación. La primera consiste en que a lo largo del rosario, vamos a meditar los misterios, y la segunda consiste en la repetición vocal del Padrenuestro, el Avemaría y el Gloria.

El rosario comienza con la señal de la cruz y el Acto de Contrición, para pedirle a Dios un corazón de oración.

Luego, pasamos a rezar las estaciones. Una estación consta de cinco misterios que son los que corresponden con todas las cuentas del rosario que están divididas en cinco partes. Se puede rezar una estación que supondría darle una pasada a todas las cuentas del rosario, o cuatro, lo que supondría darle cuatro pasadas a todas las cuentas del rosario.

Hay cuatro estaciones: Los misterios gozosos, los luminosos, los dolorosos y los gloriosos que representan pasajes bíblicos de la vida de Jesús y de María:

- **Los misterios Gozosos**: son cinco eventos de la vida temprana de Jesús y se llaman así porque trajeron gozo al corazón de María. El primero: La Encarnación de Cristo, también conocido como La Anunciación del Ángel, el segundo: La Visitación de María a su prima Isabel, el tercero: El Nacimiento de Cristo, también conocido como La Natividad, el cuarto: La Presentación del Niño Jesús en el Templo, y el quinto: El Niño Jesús perdido y hallado en el Templo entre los Doctores de la Ley.
- **Los misterios Luminosos**: incluidos por el Papa Juan Pablo II, son cinco misterios en los que Cristo aparece como luz del mundo. Son: El primero: El bautismo de Jesús en el Jordán, el segundo: Las bodas de Caná, el tercero: La predicación de Jesús y la llamada a la conversión, el cuarto: La Transfiguración del Señor, y el quinto: La institución de la Eucaristía en la Última Cena.
- **Los misterios Dolorosos**: son cinco eventos relacionados con la pasión de Cristo y se llaman así porque trajeron dolor al corazón de María. El primer misterio es La Oración de Jesús y Sufrimiento en el huerto de Getsemaní. El Segundo Misterio Dolorosos es La Flagelación de Jesús Atado a un Pilar. El Tercer Misterio Doloroso es La Coronación de Jesús con una Corona hecha de Espinas. El Cuarto Misterio Dolorosos es La Cruz a cuestas. Y el Quinto Misterio Doloroso es La Crucifixión y muerte de Jesús.
- **Los misterios Gloriosos**: Son aquellos en los que observamos acontecimientos en los que se muestra la victoria de Jesús sobre el Mal. El Primer Misterio Glorioso es La Resurrección de Cristo después de su Crucifixión. El Segundo Misterio Glorioso es Su Ascensión al Cielo. El Tercer Misterio Glorioso es La Venida del Espíritu Santo sobre los Apóstoles en el día de Pentecostés, también conocido como El Nacimiento de la Iglesia Católica. El Cuarto Misterio Glorioso es La Asunción de María Santísima al Cielo. Y en El Quinto Misterio Glorioso, Jesús corona a su Madre como Reina del Cielo y la tierra

Cada Misterio se ora siguiendo el siguiente patrón:
Anuncia Primero la Estación (e. j. "Los Misterios Dolorosos") y entonces anuncia el primer Misterio de la Estación (e. j. "El Primer Misterio Doloroso: La Oración en el Huerto de Getsemaní").
A la hora de ponernos a rezar cada misterio, ser reza así:
- Un padrenuestro antes de comenzar.
- Diez avemarías (uno por cada cuenta del rosario que hay en el misterio).
- Un gloria.

Al acabar de rezar el rosario se rezan las siguientes oraciones:
- Letanías a la Virgen.
- La oración final.

En nuestra parroquia rezamos el Rosario todos los días por la tarde y en el mes de octubre por la noche y por las calles. También se reza el Rosario entero con las cuatro estaciones (misterios gozosos, luminosos, dolorosos y gloriosos) el día 1 de Noviembre por la noche por nuestros difuntos, para anunciar el Misterio de nuestra fe: la Encarnación, Vida, Pasión, Muerte y Resurrección de nuestro Señor Jesucristo.

El Rosario puede rezarse individualmente y en comunidad.

3. **Momentos de oración en febrero: Vigilia de Manos Unidas, Retiro de Cuaresma para jóvenes y Vigilia de Cuaresma.**

En el segundo fin de semana de febrero, la Iglesia nos invita a parar un momento y reflexionar acerca de la situación de otros hermanos en el mundo que pasan hambre y necesidad. Por ello, la organización de la Iglesia Manos Unidas organiza la campaña contra el hambre desde hace más de sesenta años. Es importante participar de ella mediante nuestros donativos y colaboraciones económicas, pero lo es más si lo hacemos transformando nuestros duros corazones en corazones misericordiosos que sienten lo que sienten nuestros hermanos que más necesitan, de manera que se nos invita especialmente a ayunar y que este sacrificio sea verdadera oración que ofrecer al Señor. En nuestra parroquia la noche del viernes celebramos la "cena del hambre", cena que supera con creces la de muchos de los hombres del tercer mundo, por otra parte. El testimonio misionero que suele acompañar a esta vigilia nos debe ayudar a conocer mejor cuál es el objetivo en Torrent de la campaña de este año.

Algunas semanas más tarde, los jóvenes van a comenzar a prepararse para la Cuaresma con el retiro de oración para jóvenes. A él están convocados todos los miembros de nuestra comunidad que pertenecen al movimiento de jóvenes, pero también a todos aquellos que, sin pertenecer al movimiento, quieran tener una jornada de oración previa a la Semana Santa. De esta manera prácticamente cada semana la parroquia ofrece la posibilidad de tener un momento de encuentro con el Señor en Cuaresma, ya que en esta sociedad no es fácil vivir la Cuaresma, especialmente para los más jóvenes.

Por último, del mismo modo que en Adviento, la parroquia nos invita a prepararnos y a vivir con intensidad esta Cuaresma con la vigilia de Cuaresma.

C. REFLEXIONAMOS

En el tema anterior habíamos visto dos modelos de oración que pueden realizarse de manera individual, la Lectio Divina y la Liturgia de las Horas. Pero la oración personal no es la única manera de relacionarse con Dios, pues también necesitamos a nuestra comunidad para hacerlo. De esta manera, la oración compartida cobra una importancia capital en la vida de nuestra parroquia. Es el caso de las oraciones con las que iniciamos las reuniones de nuestras áreas o grupos, o de las vigilias de oración con que acompañamos los momentos más importantes del año litúrgico, como las de Adviento o Cuaresma. Se trata de momentos muy necesarios para la comunidad, pues disponemos de pocas oportunidades a lo largo del curso para que todos nos podamos reunir a orar juntos. De ahí la importancia de fomentar la participación de todas las realidades que conforman nuestra parroquia, jóvenes, adultos, matrimonios, etc. deben sentirse invitados a hacerlo de forma activa. Las actitudes que se nos acaban de explicar son esenciales. En especial debemos recordar que estamos en una oración compartida, por lo que no es una oración individual, de manera que habrá veces en que los ritmos, los momentos de silencio, los cantos o las moniciones no siempre responderán a mi estilo de oración, sino que pretenderán conjugar las distintas realidades de la comunidad. No debe suponer esto un problema para mí, al contrario, me enriquece el compartir con otros su oración.

Del mismo modo el rezo del Santo Rosario constituye una de las más hermosas oraciones que se pueden realizar en comunidad. Con una gran tradición entre nuestras gentes, el Rosario se reza todas las tardes en el templo, todos los días del mes de octubre por parte de la cofradía de la Virgen del Rosario, todos los domingos de Adviento y Navidad con el rosario de la Aurora y todas las noches en que se vela a un difunto de nuestra comunidad. Y además cientos de personas en sus hogares cada día rezan el rosario y se unen con su oración al resto de la parroquia.
El rezo del rosario puede parecer al que no lo conoce un poco monótono. La repetición de los avemarías y el esquema que se repite puede resultar pesado al que no lo conoce o no tiene la costumbre de rezarlo. Nada más lejos de la realidad. Es cierto que si andamos con nuestras rutinas y no entramos en un ambiente de oración, será difícil que podamos entrar en la dinámica del rosario. Por ello, es importante que, antes de empezar, dejemos de lado lo que llevamos de sobra: las prisas y los agobios, y pongamos delante del Señor sólo aquello que nos ayudará a orar. Así poco a poco, contemplando cada uno de los Misterios –gozosos, gloriosos, luminosos y dolorosos- y acompañando a Santa María en cada uno de ellos iremos descubriendo que en cada avemaría, en cada padrenuestro y en cada gloria, el Señor tiene algo que decirnos.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Creo en el valor de la oración compartida?

2. En caso de que nos cueste hacerlo, ¿Qué aspectos me impiden participar en ella?

3. *En caso de que lo hagamos habitualmente, ¿Qué me ayuda a hacerlo?*

4. *Asumamos como compromiso para este mes participar en alguna de las oraciones comunitarias que se han previsto: Oración ante el Santísimo, retiro mensual, vigilia de Manos Unidas o Vigilia de Cuaresma.*

TEMA VI
MÉTODOS DE ORACIÓN (III)
-MARZO-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

La oración que os vamos a proponer en este tema es de estructura muy sencilla, apenas vamos a centrarnos en algún texto, porque la oración abandona el protagonismo de la forma vocal, rezada con la boca, para centrarnos en la forma visual, la contemplación de una imagen, exactamente de un icono.
Desde la parroquia os proponemos realizar, en este tema, una oración ante el icono de la Virgen de la Ternura o Virgen de Vladimir (ya conocida por los jóvenes de nuestra parroquia).
Como en temas precedentes aconsejamos que esta oración se haga al final del tema, pues en la parte teórica ya habremos leído una importante introducción a la espiritualidad que se desprende de un icono, por lo que no nos vamos a extender aquí.
Por lo tanto, vamos dejar que el signo que centre, ilumine y anime nuestra oración, sea el Icono de la Virgen de Vladimir.
Procurad que el Icono sea visible para todos los que participáis en la oración, pues vamos reflexionar sobre lo que significa cada rasgo de la imagen. Si es necesario darle el realce oportuno en un rincón o en un lugar que de alguna manera presida este momento.
El monitor nos ayudará a ir reflexionando sobre la imagen a la vez que nos irá lanzando preguntas que nos inviten a la oración personal. El silencio es importante, vamos a suplir las palabras por la admiración hacia todo lo que el Icono nos transmite.

- ***Oración ante el icono de la Virgen de Vladimir***

Monitor.- Hagamos una breve introducción al Icono que preside y anima nuestra oración. Como todo Icono, nos traslada a la honda espiritualidad de nuestros hermanos de las iglesias cristianas de Oriente.
El icono de la Virgen de Vladimir ha vivido una larga historia desde que fue pintado en Bizancio hacia el siglo XII. Desde Constantinopla es llevado a Kiev en 1136 y de ahí a Vladimir en 1155 por el príncipe Andrei Bogoliubski. Desde 1480 el icono reposa en Moscú. Esta representación de la Madre de Dios es uno de los iconos más populares, difundidos y reproducidos en todo el mundo. Dentro de la iconografía mariana existen muchos y distintos modos de representar a la Madre

de Dios. El icono de Vladimir pertenece al tipo Eleousa, es decir, de la ternura, y al de la Hodigitria, la que muestra el camino. La Virgen lleva al Niño sobre el brazo izquierdo y lo señala con la mano derecha a la vez que lo estrecha en su seno, resaltando el aspecto materno de la Virgen y mostrando al Hijo, camino que ha de seguirse.
María está llena de una tímida ternura hacia su Hijo, que la abraza delicadamente por el cuello y junta su mejilla a la de ella.

(Dejamos un minuto de silencio para que todos nos centremos en el icono)

Monitor.- La oración que vamos a empezar será de contemplación del Icono, y de descubrir todo lo que nos transmite. En la espiritualidad oriental, el Icono es como un sacramento, a través de él, se nos hace llegar una realidad invisible. Vamos a ir descubriéndola y haciéndola oración.
Vamos a centrarnos e la mirada de María. es muy peculiar ya que sus ojos no miran fijamente sino que miran hacia adentro y hacia fuera. Hacia adentro miran el corazón de Dios y hacia fuera miran el corazón del mundo. Los ojos de la Virgen son melancólicos y parecen que expresan la tristeza del mundo y el sufrimiento terreno de María;
¿No es una mirada que nos invita a dejar nuestras viejas formas de pertenencia para descubrir que pertenecemos a Dios?.
¿La mirada de María no nos invita a abandonarnos en quien es la Verdad, y a no suplirlo por las esclavitudes del mundo?

(Dejamos un par de minutos de silencio entre pregunta y pregunta para que todos nos centremos en el icono)

Monitor.- Contemplemos a continuación las manos de María y todo lo que el Icono nos quiere transmitir. La Virgen con una mano sostiene al niño, con la otra nos hace una sencilla invitación para que nos acerquemos a Jesús y descubramos al Dios a quien pertenecemos. Aunque a simple vista parece que la Virgen ocupa el lugar central, una oración atenta revela que su presencia depende totalmente del niño. Su mano ofrece al niño como Salvador del mundo a todos aquellos que están abiertos a ver a Jesús con los ojos de la fe. Nos invita a acercarnos a Jesús. No fuerza, sólo sugiere y con esa mano que está en el centro de todo el icono nos abre una puerta hacia alguien que puede dar un sentido a nuestra vida.

- ¿Es Jesús el centro de nuestra vida?

- ¿Encontramos sentido a nuestra vida en la construcción del Reino que vino a proclamar el Señor?

- ¿Buscamos conocer la voluntad del Señor en las decisiones de nuestra vida?

(Dejamos un par de minutos de silencio entre pregunta y pregunta para que todos nos centremos en el icono)

Monitor.- Los ojos y las manos de la Virgen dan al Niño su profundo significado. Aunque a simple vista pueda parecer que el niño es secundario, una mirada atenta y orante del icono nos revela que es el que da significado a todo lo que le rodea. No parece una criatura sino un hombre sabio vestido con ropas de adulto. Su cara luminosa y su túnica dorada indican que este hombre sabio es verdaderamente la Palabra de Dios. Alrededor del niño todo es luz.
El niño se da a la madre. Con su brazo la agarra afectuosamente. Sus ojos están fijos en los de ella atentamente y su boca está pegada a la de ella, ofreciéndole su respiración divina. El abrazo tierno entre la madre y el hijo no es un acto sentimental sino signo del intercambio entre Dios y la humanidad hecho posible por la Encarnación de la Palabra.

¿Acudimos a la Palabra de Dios asiduamente, la leemos y la rezamos?

Dios se hizo hombre, para que el hombre conociera la voluntad del Padre de que seamos todos felices. En el Evangelio, el Señor nos muestra el camino, ¿Buscamos en momentos de incertidumbre, duda y dificultad, respuestas en la Palabra de Dios?

(Dejamos un par de minutos de silencio entre pregunta y pregunta para que todos nos centremos en el icono)

- ***Lectura de la Palabra***

Del Evangelio de san Mateo (Mt 12, 46-50)

Todavía estaba Jesús hablando a la gente, cuando su Madre y sus hermanos se presentaron fuera, tratando de hablar con Él. Uno se lo avisó:
- Oye, tu madre y tus hermanos están ahí fuera y quieren hablar contigo.
Pero el contesto al que le avisaba:
- ¿Quién es mi madre y quiénes son mis hermanos?
Y señalando con la mano a sus discípulos, dijo:
- Aquí están mi madre y mis hermanos. Porque el que cumple la voluntad de mi padre del cielo, ese es hermano mío y hermano y madre.

Palabra de Dios

- ***Preces***

Monitor.- La lectura ha proclamado que para Jesús son hermanos suyos los que cumplen la voluntad del Padre. María cumplió y se fió de Dios, y gracias a ella, la humanidad pudo abrazarse a Dios, como lo hemos visto bellamente reflejado en el Icono de la Virgen de Vladimir. Ella nos invita a seguir a Jesús y cumplir con su voluntad. Por eso, como dijo María en las bodas de Caná, responderemos a cada una de nuestras oraciones: “Haced lo que él os diga”.

Todos.- *"Haced lo que él os diga".*

(Es el momento de rezar en público todo lo que en los minutos de contemplación y oración ante el icono de la Virgen, hemos ido orando en el silencio)

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

Después de haber visto los métodos de la Lectio Divina y la Liturgia de las Horas en el tema 4 y la oración compartida y el santo Rosario en el tema 5, vamos a terminar con 3 métodos más en este tema: la Oración del Corazón, la oración con los iconos y los cantos de Taizé.

1. Oración del Corazón o del Nombre de Jesús.

Esta oración es muy poco conocida y resulta extraña la primera vez que se toma contacto con ella. Pero no por extraña tiene menos valor. Existen innumerables personas que han experimentado grandes transformaciones en sus vidas practicando esta oración, es más, hay personas que sólo practican esta forma de oración.

Esta forma de orar viene relatada de manera detallada en un libro anónimo escrito por un peregrino ruso que se titula, en la traducción española, precisamente así *El Peregrino Ruso*.

En el libro nos encontramos algo parecido a la historia de Job. Un hombre sufre toda serie de calamidades en su vida (la muerte de su mujer e hijo, robos, etc…) Decide entonces peregrinar a lugares sagrados sin más equipaje que un poco de pan y una Biblia. En la lectura de ésta se queda con la cantidad de veces que nos exhorta a rezar incesantemente, día y noche, y busca a alguien que le enseñe a orar de este modo.

Recibe multitud de respuestas intelectuales, hasta que da con un monje que le lleva a su monasterio, le pone un rosario en las manos y recita quinientas veces esta oración: "Señor Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí que soy un pecador". Al día siguiente le ordenó recitarla mil veces, y durante días fue aumentando mil veces más, cada día, hasta que llegó a las veinte mil. Cuando ha adquirido la costumbre, el monje muere y el peregrino se marcha con un ejemplar de un libro (La Filokalia) que contiene cómo teólogos griegos recomiendan hacer esta oración.

Leyendo cada día un poco del libro va aprendiendo más, a hacerla con la respiración, meterla en su corazón, y el peregrino se encuentra repitiéndola constantemente, ya esté despierto o dormido, comiendo, charlando o paseando.

Anthony de Mello en su libro *Contactos con Dios* nos relata cómo utilizando esta forma de oración, a lo largo del día todas las veces que se acordaba (esperando el autobús, caminando hacia algún lugar, etc…) experimentó un cambio que, si bien no era nada sensacional, le hizo sentir una tranquilidad, una reconciliación consigo mismo y una gran profundidad. Además, reconoce que luego cuando estaba inactivo, comenzaba a rezar de nuevo, a veces de un modo mecánico, y otras con pleno sentido de lo que hacía.

También nos dice que este tipo de oración no es exclusivo de Oriente, y que las iglesias occidentales también lo utilizan con la fórmula "Jesús ten compasión". Nos recuerda grandes orantes que han utilizado este método como Francisco de Asís con su "Señor mío y de todas las cosas", San Bruno (fundador de los cartujos) con su "Oh, bondad de Dios", San Francisco Javier con su "Jesús, hijo de David, ten compasión de mi". San Ignacio de Loyola recoge en sus Ejercicios Espirituales este tipo de oración al hablar de recitar una plegaria siguiendo el ritmo de la respiración.
Gandhi señala que esta oración, además, servía como curación para enfermedades físicas. La llama la medicina del pobre.
En la Biblia, las referencias teológicas al nombre de Jesús son múltiples: "Nombre sobre todo nombre", "pedid al padre en mi nombre", "no hay bajo el cielo otro nombre", "el nombre de Yahvé en falso", etc…
Es posible que en este tipo de oración haya una pequeña presencia de autosugestión. Pero, aunque es un tema bastante interesante, y del que podríamos hablar durante más tiempo, concluiré con que, a fin de cuentas, lo que hacemos es orar tanto con el consciente como con el subconsciente.

Aunque ya está casi todo explicado acerca de esta forma de orar, vamos a puntualizar y matizar su contenido:

I. Se trata de **repetir** incesantemente una frase. En el libro utiliza la mencionada porque "Señor Jesucristo, hijo de Dios" resume el evangelio, y "Ten compasión de mí que soy un pecador", nos pone delante de nuestra historia de impotencia y de nuestros pecados. Pero no es necesario escoger esta frase, podemos utilizar una plegaria o antífona con la que nos sintamos más identificados. Pero es importante que conste de dos partes.
II. Hay que repetirla incesantemente **siempre** que nos acordemos para que se convierta en hábito.
III. No importa que cuando lo hagamos, no estemos pensando en lo que decimos. Sigue haciendo efecto en nuestro **subconsciente**. Tú no eres consciente de los colores ni de los trucos que utilizan los fabricantes para que compres sus productos, sin embargo, caes por la música, la iluminación, la etiqueta, etc… El marketing sabe mucho de esto y de cómo explotar para sus intereses nuestro subconsciente. Es la hora de que lo dediquemos a Dios.
IV. No es necesario recitarla en **voz alta**, pero sí es recomendable cuando se puede, porque así también tu boca se va acostumbrando al nombre de Jesús. Hay gente, en oriente, que hasta la grita.
V. La frase que cojas ha de ser **rítmica** (has de repetirla con cierto ritmo), resonante (ha de hacer temblar tu cuerpo al sonar por tu voz) y uniforme (no cambies de frase hasta que estés seguro que con la que tienes no te funciona).
VI. Puedes dotar de diferente **significado** a la palabra que utilices en tu fórmula. Así el término compasión tiene muchas facetas: Amor, clemencia, perdón, paz, gozo, fuerza, alegría, esperanza, etc…
VII. Busca un **ritmo** para recitar la frase. Cuando camines, amóldala a tus pasos. Cuando estés quieto, amóldala a tu respiración (por ejemplo: "Señor

Jesucristo hijo de Dios", al inspirar, y "Ten compasión de mí que soy un pecador", al expirar. Si trabajas en un sitio con un ruido mecánico y repetitivo, sigue ese ritmo. Busca todo lo que te rodea en tu vida que pueda suponer un ritmo y utilízalo para meter la oración en tu corazón.

2. Iconos.

La palabra "Icono" viene del griego y significa imagen. Su fin no es decorar sino revelar y proclamar la Palabra de Dios. Ser medio de comunión entre el creyente y Dios.

El primer fundamento teológico del icono es la Encarnación del Hijo de Dios. Comparte el misterio de su humanidad y su divinidad. El segundo fundamento es la Transfiguración. El icono no busca hacer una representación física de la persona pintada en él. No es un retrato sino que quiere mostrar la vida transfigurada de la persona a la luz de Dios, como en el Tabor.

El icono es presencia de Dios y encuentro con Dios. Lo que el Evangelio nos dice a través de la Palabra, el icono nos lo anuncia a través de los colores y nos lo hace presente. Lo que la palabra comunica con el sonido el icono lo hace en silencio.

El icono es como un sacramento, especialmente para los orientales, ya que es signo de la presencia de Dios. Signo visible de una realidad invisible. Es como una ventana que se nos abre para que podamos entrar en el mundo de Dios.

Normalmente se dedica un rincón especial, en las casas orientales, para los iconos, lugar donde la familia se reúne para rezar.

Los iconos eran pintados o escritos de acuerdo con los llamados cánones iconográficos. Requerían toda una preparación espiritual por parte del autor, que lo hacía siempre en un clima de oración. Nunca eran firmados ya que se consideraban obra de la Iglesia.

Características de los iconos:

Ningún detalle del icono es al azar. Cada línea y cada color tiene un significado. Todo icono lleva el nombre de la persona o acontecimiento representado en él.

Las proporciones, la perspectiva y los colores son distintas al arte occidental. Ojos grandes que representan la contemplación de la vida de Dios. Los cuerpos alargados, que representan el flujo del Espíritu Santo en la persona. Las orejas pintadas hacia dentro para señalar la necesidad de escuchar la voz de Dios que habla en cada uno.

La luz es un aspecto muy importante. Carecen de claroscuros, de modo que no se da un volumen exagerado a las figuras. No hay sombras. Dios es luz y en él no hay oscuridad. La luz sale de dentro hacia fuera. La aureola es otro aspecto tomado del arte románico que significa el resplandor de la vida en Dios.

El fondo del icono suele ser dorado, que representa la vida de Dios o azul, que representa la eternidad o lo celestial. Cada color tiene su significado. Blanco es signo de pureza. Azul, la vida divina. Rojo del martirio y la sangre de Cristo. Verde representa la vida. Café es el color para la vestidura de los santos que fueron monásticos, que representa la vida asceta y la pobreza.

Las proporciones de las figuras no se corresponden con la realidad. Varía según la importancia del personaje.

La vida de un icono no superaba los 100 años. Pasado ese tiempo la imagen se volvía oscura, ya que el aceite de linaza cambiaba de color y el icono se tiznaba con el humo de las velas. En ese momento se procedía a su renovación que consistía en poner uno nuevo sobre el que apenas se veía.
En el S. XX, los restauradores aprendieron el arte de descubrir la pintura antigua, que conservaba bajo las capas de piuntura aplicadas más tarde. Una de la obras maestras devuelta a la vida fue la "Virgen de Vladimir" o "Virgen de la Ternura" del s.XII, el icono que hicimos en el taller del campamento de jóvenes en agosto de 2007 en Galicia.
Un icono es como una ventana que se nos abre al misterio de Dios. A través del icono podemos contemplar distintos aspectos de ese Dios que se nos revela y se encarna en medio de nuestra vida y nuestra realidad. Podríamos decir, sin exagerar, que un icono es como un sacramento, es decir, un signo visible de una realidad invisible, ante el cual podemos orar.
Recomendamos un libro de Henry Nouwen llamado *La belleza del Señor. Rezar con los iconos*. Muy bueno.

3. Los Cantos de Taizé

Taizé es una pequeña aldea situada en la Borgoña francesa, en la que vive una comunidad de monjes de distintas confesiones cristianas, que, fundada por el hermano Roger, intenta ser un signo de comunión y reconciliación. Esta comunidad acoge desde hace unos 40 años a miles de jóvenes que desde distintos rincones del mundo se acercan buscando un momento de encuentro y de oración.
Los jóvenes de nuestra parroquia estuvimos este verano pasado y supuso para todos una verdadera experiencia de oración y encuentro personal con el Señor.
Los cantos de Taizé son cantos meditativos, breves y repetitivos. Con pocas palabras dicen una realidad fundamental, rápidamente cantada por la inteligencia. Cantados al infinito, esta realidad es poco a poco interiorizada por toda la persona. Los cantos sencillos permiten también rezar solo, en cualquier momento, de día como de noche, a veces en el silencio del corazón durante el trabajo.
La oración de Taizé se caracteriza por ser una oración cantada, que es una de las expresiones más esenciales en la búsqueda de Dios, a través del vocabulario de los salmos.
La comunidad empezó cantando salmos y es lo que hoy aún hace. Pero más que cantar todo el salmo, lo que hacemos es concentrarnos en un solo versículo, lo meditamos juntos, dejando que resuene en nosotros y que encuentre experiencias que iluminar.
Rezar con los cantos de Taizé es también meditar con la Biblia. Repitiendo uno o dos versos el canto abre un acceso directo a la Palabra de Dios permitiendo interiorizar e incorporar la belleza y, a veces, la aspereza de las palabras bíblicas.
En Taizé, la repetición de los cantos es como masticar o respirar la Palabra. Es parecido a la oración del corazón de la que ya hemos hablado. El corazón, en la Biblia es el centro de los seres humanos, el punto donde todas las energías convergen. A través del canto y del silencio la persona descubre que es capaz de tener un corazón nuevo, un corazón más sencillo, sin pliegos, un corazón al descubierto. Un corazón desplegado es un corazón que mira lo esencial, un

corazón que se queda cerca de sus deseos, y, de esta manera, descubre, con claridad, cómo Dios lo llama a ser creativo.

4. Momentos de oración en marzo: Vigilia de Cuaresma. Vía-Crucis.

Desde que comenzó la Cuaresma, los lunes y miércoles a las 10 de la mañana y miércoles y viernes a las 20'30, se reza el Via-Crucis en el templo . Todo el mundo conoce la dinámica de esta oración, que no es otra que acompañar al Señor en el camino del Calvario hasta su resurrección. Tradicionalmente han sido catorce las estaciones que lo componían, pero el Papa Juan Pablo II añadió una decimoquinta, la resurrección:

- **Primera Estación**: Jesús en el huerto de los Olivos.
- **Segunda Estación**: Jesús, traicionado por Judas, es arrestado.
- **Tercera Estación**: Jesús es condenado por el Sanedrín
- **Cuarta Estación**: Jesús es negado por Pedro
- **Quinta Estación**: Jesús es condenado a muerte por Pilato
- **Sexta Estación**: Jesús es flagelado y coronado de espinas.
- **Séptima Estación**: Jesús carga la cruz.
- **Octava Estación**: Jesús es ayudado por Simón el Cirineo a llevar la cruz.
- **Novena Estación**: Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén.
- **Décima Estación**: Jesús es crucificado.
- **Undécima Estación**: Jesús promete su reino al buen ladrón.
- **Duodécima Estación**: Jesús en cruz, María (madre de Jesús).
- **Decimotercera Estación**: Jesús muere en la cruz.
- **Decimocuarta Estación**: Jesús es sepultado.
- **Decimoquinta Estación**: Jesús resucita.

Y es que no hay cruz sin resurrección, del mismo modo que no hay Cuaresma si luego el Señor no nos regala la Pascua. De esta manera, recordamos y anticipamos lo que es la vida y lo que será el encuentro definitivo con el Padre al final de nuestro peregrinar en la Tierra. Así, comprendemos que el dolor, las miserias, los problemas a que nos enfrentamos en nuestra vida, la enfermedad y la muerte, a las que Dios no renunció por medio de su hijo, sólo pueden tener sentido si después alcanzamos la resurrección. Éste es, sin duda, el gran objetivo de la Cuaresma y, por tanto, de la Vigilia de Cuaresma que la comunidad celebrará el próximo 6 de marzo a las 21 en el templo.

Ya hemos insistido en temas anteriores, en la importancia de participar como comunidad en esta oración a la que toda la parroquia está invitada personalmente, por lo que no vamos a repetirlo, pero permitidnos que se insista en nuestra participación. Es el propio Señor quien nos invita.

C. REFLEXIONAMOS

Al comenzar estas catequesis, proponíamos a la comunidad que abriésemos nuestro corazón a todo aquello que el Espíritu Santo nos dijese y tal vez sea éste una de las que más nos puede haber inspirado, al presentar tres modelos de oración que pueden ser

de las menos conocidas por la comunidad: La oración del corazón, la oración con iconos y la oración de Taizé.
La oración del corazón o del Nombre de Jesús constituye una hermosa manera de oración mediante la cual todo nuestro día a día puede ser oración y ofrenda al Señor. Y es que se trata de una oración continua que, merced a su repetición, nos ayuda a ir meditando aquello que el Señor nos puede decir. La tradición nos dice que también ha sido una fórmula utilizada por peregrinos en sus andares. Por eso, podemos aprovechar para ponerla en práctica nuestros trayectos diarios al trabajo o las veces que salimos a caminar o correr. En ocasiones, también se ha utilizado para combatir malos pensamientos y evitarlos. Puede resultar chocante, pero no podemos olvidar las veces que nuestras miserias nos llevan a pensar mal del prójimo, a criticarlo o a despreciarlo, ya sea de palabra o de pensamiento. Pero, ¡ojo!, no podemos concluir que se trate de una fórmula mágica, al contrario, requiere que el hombre coopere con Dios a través de su fe activa y su esfuerzo para lograr aquello que se ha propuesto.
En el caso de la oración ante los iconos, tres son los aspectos más importantes ante la contemplación y la oración con ellos: la **PALABRA** que lo inspira y lo evangeliza, la **IMAGEN** que visibiliza la palabra bíblica y lleva a los ojos lo que la palabra transmite al oído y la **ORACIÓN**, plegaria litúrgica en la que resuena la voz de la Iglesia y se consuma la comunidad de los Santos en un mismo Espíritu. Una buena forma de orar con ellos puede ser la siguiente:

- Busca un momento en tu jornada para orar.
- Haz despacio la señal de la presencia, mientras dices con calma: En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.
- Colócate ante el icono.
- Abre la Palabra y lee los textos representados en el icono.
- Deja, si puedes, tus preocupaciones. Serénate y prepara tu corazón para la sorpresa.
- Ten en cuenta a tus hermanos y hermanas, con su dolor y su gozo. Ten presente las situaciones de muerte que te llegan cada día del mundo. Acércate desde ahí al Señor.

Por último, los cantos de Taizé, nos pueden ayudar a descubrir hermosísimos salmos del Salterio. Elegir uno de ellos y recitarlo o incluso cantarlo, repitiendo las palabras que hace dos mil años también recitó Jesús y que tantas personas han cantado conmigo. Tal vez muchos no los conozcan o no lleguen a hacer uso de ellos: no importa. Lo importante es ir descubriendo que podemos hablar con el Señor de muchas formas y que estemos abiertos a otras formas de oración.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. *¿Siento que Dios me llama a hacer de mi vida una vida de amor con Él?*

2. *¿De qué manera puedo convertir mi trabajo, mi actividad diaria, en una alabanza al Señor?*

3. *Asumamos como compromiso para este mes tener una oración de preparación especial para la Semana Santa. Sería muy interesante unirnos al resto de la comunidad en los momentos más intensos de oración de Cuaresma.*

TEMA VII.
DIFICULTADES EN LA ORACIÓN
-ABRIL-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

Esta reunión corresponde al mes de abril, es el mes en que la Iglesia celebra la Semana Santa y la Pascua. Respetando los tiempos litúrgicos proponemos que sea la cruz, incluso una cruz con flores si ya estuviéramos en tiempo de Pascua, el signo que ilustre e inspire la celebración de nuestro encuentro y el rato de oración.

- ***Monición***

Monitor.- Hemos recorrido la mayor parte del itinerario en este curso sobre la oración. El tema al que nos vamos a enfrentar es probablemente uno de los más importantes del curso y va a exigir una actitud de búsqueda interior sincera en cada uno de nosotros para conocer las limitaciones y dificultades que nos surgen en los momentos de oración
Dificultades y limitaciones en la oración siempre vamos a encontrar, cada uno en su medida, porque dificultades y limitaciones tenemos en nuestra vida y por lo tanto en nuestra vida de creyentes, que al fin y al cabo es lo mismo.
La lectura que vamos a proclamar de la segunda de las cartas que san Pablo escribió a la comunidad de cristianos de Corinto, ya nos presenta a todo un apóstol, pilar fundamental en la construcción de la Iglesia, como en su vida de fe ya se le presentaron grandes y serias dificultades. Pero sobre todo, como el apóstol es consciente que la salida y solución a todo ello está en nuestro Señor Jesucristo.

- ***Lectura de la Palabra***

Lectura de la Segunda Carta del apóstol san Pablo a los Corintios (2Co 1, 3-11)

¡Bendito sea Dios, Padre de nuestro Señor, Jesús Mesías, Padre cariñoso y Dios que es todo consuelo! El nos alienta en todas nuestras

dificultades, para que podamos nosotros alentar a los demás en cualquier dificultad, con el ánimo que nosotros recibimos de Dios; pues si los sufrimientos del Mesías rebosan sobre nosotros, gracias al Mesías rebosa en proporción nuestro ánimo.

Si pasamos dificultades es para que vosotros cobréis ese aliento que se traduce en soportar los mismos sufrimientos que padecemos nosotros. Nos dais fundados motivos de esperanza, pues sabemos que si sois compañeros en el sufrir, también lo sois en el ánimo.

Porque no queremos que ignoréis, hermanos, las dificultades que pasé en Asia. Me vi abrumado tan por encima de mis fuerzas, que perdí toda esperanza de vivir. Sí, en mi interior di por descontada la sentencia de muerte; así aprendí a no confiar en mí mismo, sino en Dios, que resucita a los muertos. El me salvó y me salvará de tan tremendos peligros de muerte; en él está nuestra esperanza y nos salvará en adelante; cooperad también vosotros pidiendo por mí; así, viniendo de muchos el favor que Dios me haga, muchos le darán gracias por causa mía.

Palabra de Dios

Monitor.- Es el momento de la reflexión y oración personal. El momento de examinar nuestra vida de oración y ver cuáles son las principales dificultades que encontramos, para pensar que el Señor sale a nuestro encuentro para ayudarnos.

- ***Preces***

Monitor.- Hermanos después de proclamar la Palabra de Dios y de haber reflexionado sobre ella, oremos a nuestro Señor que en todo momento está a nuestro lado y nos ayuda y nos habla continuamente. Expresémosle las principales dificultades que tenemos para llevar una vida de oración más intensa.. Digamos en cada oración: "Señor, aliéntanos en todas nuestras dificultades"

Todos.- *Señor, aliéntanos en todas nuestras dificultades.*

Lector.- Señor, sabes que una de las principales dificultades que encontramos para orar es nuestro propio egoísmo. Creernos que todo gira alrededor nuestro, pensar que todos deben estar a nuestro servicio, no abrirnos a los demás, a servirlos, no abrirnos a tu voluntad. Por eso Señor te pedimos un corazón generoso, una vida que busque al hermano, que te busque con sinceridad a ti.

Todos.- *Señor, aliéntanos en todas nuestras dificultades.*

Lector.- La vida actual nos va cada día llevando a una existencia que obliga a tener un dinamismo, en ocasiones, irreflexivo. El hombre en la actualidad también ha desterrado la humildad de su pensamiento: actuar, actuar. Conseguir objetivos, subir a lo más alto, demostrar que eres el mejor, el más grande...Y poco a poco nos olvidamos del que realmente es Grande, de quien nos espera cada día, de quien no

cesa de pronunciar nuestro nombre. Por eso Señor, te pedimos momentos de serenidad, de sosiego, de dejar que inundes nuestra existencia.

Todos.- *Señor, aliéntanos en todas nuestras dificultades.*

Lector.- Siempre tenemos la tentación de crearte a nuestra medida, de hacer de nuestra vida de fe una vida llena de comodidades, pensar que los esquemas del mundo son únicos válidos. Pero Tú eres siempre el que rompe nuestras pobres rutinas, el que nos exiges ponernos en camino, el que nos hacer buscar al hermano que nos necesita. Te pedimos, que e nuestra oraciones huyamos de la comodidad, de cerrar nuestra mente y nuestro corazón a lo que realmente nos estás pidiendo, para sustituirlo por lo que nosotros nos gustaría.

Todos.- *Señor, aliéntanos en todas nuestras dificultades.*

Monitor.- Es el momento de expresar nuestras oraciones espontáneas. Podemos expresar peticiones, peticiones de perdón y acciones de gracias. Podemos también reflexionar en voz alta, sobre lo proclamado en la lectura.

- ***Padrenuestro***

B. CONOCEMOS

Después de haber conocido algunos métodos de oración, en los tres temas anteriores, vamos a ver cuáles son las dificultades que suelen aparecer en nosotros cuando intentamos hacer oración. Es bueno que podamos conocerlas, ponerles nombre y descubrir cómo ir superándolas. No vamos a recogerlas todas porque cada persona es un mundo y sería interminable, pero sí queremos reflejar las que nos parecen más frecuentes. Esperamos que pueda ayudarnos a todos a descubrir que aprender a orar es aprender a superar las dificultades que encontramos en este hermoso camino.

1. **Principales dificultades:**

   a. **Dificultades coyunturales.**
   Enfermedad, cansancio, sueño, tristeza, stress, lugar incómodo. Son dificultades concretas que se deben a una situación determinada. Algunas las podemos superar con un tiempo de curación o de descanso, o buscando un lugar más cómodo, más acogedor, donde haya silencio y recogimiento. Otras las superaremos dándonos un tiempo para tranquilizarnos, relajarnos, recuperar la calma y la alegría...

   b. **Dificultades morales**
   Provienen del error de pensar que el pecado me separa de Dios y me impide entrar en oración. Ante esto hay que decir que el pecado como debilidad no separa de Dios, sino sólo el que se justifica de esa debilidad. Es la negación de ese pecado lo que separa de Dios. Podemos comprobar que

la debilidad reconocida nunca separa de Dios al leer el pasaje del Evangelio de Lucas 18, 9-14 sobre la oración del fariseo y del publicano.

c. Dificultades psicológicas o de algunas actitudes

- **Egoísmo y superficialidad**: La calidad de nuestra oración y relación con Dios va a depender mucho de la calidad de nuestra relación con los demás. El que sólo piensa en sí mismo y no se preocupa de los demás porque siempre se está mirando al ombligo va a tener muchas dificultades para salir de sí y orar. Del mismo modo, la persona superficial que no quiere profundizar en las relaciones personales suele encontrase con dificultades para profundizar en la relación con Dios. Sugerimos a estas personas que hagan pequeños ejercicios de salir de sí mismos y ponerse algún compromiso de cara a los demás que les ayude a pensar más en los otros que en sí mismo.
- **Activismo**: Cuando se vive sin parar, haciendo siempre cosas, sin posibilidad de detenerse a reflexionar por miedo a estar perdiendo el tiempo, es difícil hacer oración. La oración pertenece no al ámbito de lo urgente, de lo que nos reclama ya, aquí y ahora, sino al ámbito de lo esencial, aquello que no parece tan importante y donde, sin, embargo, nos lo jugamos todo. Es bueno aprender a distinguir lo urgente de lo esencial. "Lo esencial es invisible a los ojos" (El Principito).
- **Voluntarismo**: Es la actitud de sobrevalorar mis propias fuerzas. Sólo es importante lo que yo haga y consiga. Con el voluntarismo la vida de oración se estrella. El voluntarista siempre consigue lo que quiere. Si no lo consigue es porque no quiere y cuando no consigue hacer oración se cansa. El voluntarista suele acabar juzgando por sus méritos a los demás, o, lo que es peor, frustrado por sus propios fracasos. Una pequeña dosis de humildad puede ayudar mucho.

d. Distracciones y ruidos interiores:

Puede ocurrir que cuando nos ponemos a orar tengamos una serie de pensamientos y sentimientos que no nos dejan concentrarnos en la oración. Uno de los errores más frecuentes, ante esta situación, es el de enfadarse. No te irrites por sentir lo que sientes o por tener en la cabeza lo que tienes.

Es importante que tomes conciencia de ti mismo, de tu estado y de tus pensamientos y sentimientos. El primer paso es aceptarte. Sí, acéptate y acepta que tus pensamientos están ahí. Es muy difícil luchar contra ellos y a veces gastamos en eso la energía que deberíamos utilizar en ignorarlos, concentrarnos y volver a la oración.

Los ruidos interiores pueden ser de 2 tipos:

-Cosas pequeñas y sin importancia que no se repiten. Lo mejor es no hacerles caso y dejar que solas desaparezcan.

-Cosas que se repiten con frecuencia. Puede ser una voz con la que me tengo que enfrentar y que me puede dar material para la misma oración que estoy realizando. Puede ser un miedo que debo afrontar y superar, una persona a la que no puede aceptar y que aparece en mi conciencia

denunciando mi incapacidad de amar gratuitamente, puede ser una ocasión para descubrir los apegos de mi corazón, es decir pequeños ídolos a los que, sin querer, doy más importancia que a Dios...

e. Incapacidad para distinguir la voz de Dios de mis propios pensamientos.

Casi todos los que hemos intentado hacer oración nos hemos preguntado alguna vez: ¿es Dios quien me habla o es mi imaginación?

Hay que decir que es imposible hablar con Dios de la misma manera que te comunicas con los demás. Dios está en ti. Es una frase que hemos oído un montón de veces. Pues, precisamente por ello, Dios habla desde ti. Dios, que es un ser infinito, se comunica a través de tus cosas limitadas, como son tus sentimientos, tu inteligencia y tu conciencia.

Por ejemplo, cuando lees un pasaje bíblico, provoca en ti una serie de inquietudes, sentimientos y pensamientos. Dios está actuando en ti. También te habla a través de lo que ves y percibes. Cuando tratas con los demás y observas sus cosas, cuando te dicen una frase que te engancha, cuando el corazón te da un vuelco por alguna injusticia, cuando estás triste por haber peleado con alguien es tu conciencia, es Dios el que te habla.

Podríamos preguntarnos también: Si Dios está en mí y me habla continuamente a través de mis percepciones, ¿por qué necesito ponerme a orar un rato cada día? Nosotros somos seres limitados y tenemos una serie de debilidades que pueden hacer que nuestros sentimientos y pensamientos nos estén diciendo cosas que Dios no nos quiere decir. Hay ocasiones en que nos podemos llegar a sorprender de los pensamientos y sentimientos tan negativos que podemos tener hacia ciertas cosas y personas. Está claro que ahí no está Dios. Pero hay ocasiones en las que no lo podemos distinguir con tanta claridad. Precisamente ahí entra la oración y el discernimiento.

Para poder discernir y distinguir entre lo que viene de Dios y lo que no, para poder escuchar la llamada de Dios y conocer nuestros miedos y prejuicios, nuestros complejos y egoísmos, es necesaria la oración, pero no de cualquier manera, sino una oración seria y tranquila, dedicándole a Dios lo mejor de nuestro tiempo y de nosotros mismos.

Mediante la oración nos ponemos delante de Él, sin tapujos, tal como somos, con humildad y sencillez de corazón, sintiéndonos pequeños y necesitados de su amor, de su luz, para poder ver, para poder llamar a las cosas por su nombre, desde la verdad que nos hace libres. Es bueno que cada uno vaya descubriendo su manera de escuchar a Dios. Dos criterios que pueden ayudarnos a saber que es Dios el que nos ha hablado son: el primero, que la oración me ha corregido, me ha sorprendido, me ha tocado, pero lo ha hecho dejándome con paz, incluso en medio de las dificultades. El segundo: que el centro de la oración no he sido yo y mis cosas, sino Tú, mi Dios y Señor.

f. Silencio de Dios

Si utilizamos la terminología de S. Ignacio de Loyola, inspirada en el libro del Éxodo, nuestra vida de oración tiene momentos de consolación y momentos de desolación o desierto.

Hay momentos en que nuestra oración es especialmente gratificante. Nos sentimos bien, Dios parece que no deja de inspirarnos cosas. Al concluir las oraciones, casi siempre sacamos algo en claro o nos da la impresión de haber sacado mucho provecho de ella y multitud de sensaciones por el estilo. Estamos pasando momentos de consuelo.

En cambio, hay otros momentos en los que la oración es seca. Nos cuesta ponernos, las lecturas nos parecen palabras bonitas pero vacías para nuestras vidas o problemas, parece que Dios no nos quiere decir nada. Orar se convierte en el gran acto de fe, ya que lo intentamos pero parece que no recibimos ni sentimos nada. Nos encontramos en pleno desierto de Dios.

Sería bueno recordar que cuando oramos suceden dos cosas: lo que sentimos y percibimos, y lo que no sentimos ni percibimos. Las etapas de desierto o consuelo corresponden con lo primero, es decir, con si percibes o no frutos en la oración. Pero lo segundo, que es aquello que no percibes que sucede cuando oras, ocurre siempre, tanto en los momentos de desierto como en los de consuelo.

Es tan cierto que produce frutos, aunque no los percibas, que San Ignacio de Loyola, en sus ejercicios espirituales, recomienda, en momentos de desierto, intensificar las oraciones aún más que cuando se estaba en momentos de consolación. El fruto no percibido de tantas oraciones, con tanta fe y constancia, no puede ser otro que un seguro encuentro, aunque de fecha incierta, con el consuelo y el contacto con Dios.

La oración es como el sol: siempre te pone moreno, incluso aunque no te enteres, aunque estés distraído y haciendo otras cosas. A todos nos gustaría ponernos a orar y escuchar la voz de Dios y sentir su presencia, pero no siempre sucede eso. Ante eso, lo mejor es perseverar, no desanimarse y seguir orando con gratuidad y fidelidad, no tanto por querer los dones de Dios (como sería la consolación) sino por conseguir simplemente al Dios de los dones (que a veces nos concede sentir y gustar los frutos de la oración).

2. Momentos de oración en abril: Siete dolores de la Virgen, Ejercicios para jóvenes y Comulgar de impedidos.

Entre las renovaciones litúrgicas promovidas después del Concilio Vaticano II, se estableció que se suprimieran las festividades duplicadas a lo largo del año. Se consideró duplicidad el Viernes de Dolores, ocho días antes del Viernes Santo, y el día de Nuestra Señora de los Dolores, el 15 de Septiembre. Y fue suprimido el Viernes de Dolores, o Viernes de Pasión.

La fiesta de Nuestra Señora de los Dolores del 15 de Septiembre, fue establecida en la Iglesia en 1715. En ella se quiso conmemorar los Siete Dolores que tradicionalmente se han considerado como los más profundos en la vida y

en el corazón de la Virgen María. Y eso mismo se conmemoraba el Viernes de Dolores.

En el remolino de nuestras costumbres modernas, hemos olvidado el piadoso recuerdo de **"Los Siete Dolores de la Virgen"**, que motivaron la devoción del corazón de los cristianos.

Para sensibilizamos en el amor a la Virgen María, los recordamos:

I. No encontró María albergue en Belén, donde dar a luz a su Hijo.
II. Una espada traspasará tu alma.
III. La huída a Egipto.
IV. El niño perdido y hallado en el Templo.
V. El encuentro de María con su Hijo camino del calvario.
VI. La Crucifixión.
VII. La sepultura de Jesús y la soledad de María.

En cada uno de los dolores de la Virgen se hace una reflexión y se reza el Avemaría.

El segundo fin de semana de Pascua, los jóvenes de nuestra comunidad tienen los ejercicios espirituales. De la misma manera que en Cuaresma tuvieron un retiro para prepararse a vivir este tiempo, una vez ha resucitado el Señor, los jóvenes se marchan de ejercicios a vivir de forma muy especial la oración y el silencio. Al principio puede parecer chocante y difícil, un numeroso grupo de jóvenes en silencio y meditación y a más de uno le puede resultar extraño, pero no lo es en absoluto. La experiencia de muchos jóvenes, en principio reticentes a participar, nos dice que es un verdadero momento de encuentro con el Señor en un ambiente más sosegado y tranquilo al que estamos acostumbrados en nuestro día a día.

Durante este mismo fin de semana, después del rezo de Laudes, el Señor vuelve a salir a nuestras calles como lo hará el día del Corpus, para salir al encuentro de los enfermos y mayores de nuestra parroquia que participaron de su pascua desde sus propios domicilios. El ejercicio del comulgar de impedidos, lejos de ser un acto folclórico o cultural, nos recuerda las palabras de los primeros discípulos que se encontraron con Jesús resucitado: “Es cierto, hemos visto al Señor, y ha resucitado”.

C. REFLEXIONAMOS

Estamos llegando al final de estas catequesis. Durante los últimos meses hemos ido estudiando diferentes formas de oración y ahora se acerca el momento de hacer balance de lo que ha supuesto para nosotros, para nuestras familias y para nuestros grupos. En primer lugar, conviene recordar una frase que ya se ha comentado en este temario: A rezar se aprende rezando, como a caminar se aprende caminando. Y lo lógico es caerse. Pero no por ello debemos desanimarnos. A lo mejor nuestra vida es tan ajetreada que nos ha costado encontrar un momento de oración personal o familiar. O tal vez lo hemos encontrado, pero nos ha faltado constancia. Es normal y no debemos agobiarnos, pero a su vez, no debemos rendirnos.

Se han mostrado muchas formas de oración a lo largo del curso, pero la oración no es algo cerrado. Este temario no es como un manual de instrucciones de un electrodoméstico, donde se nos indica lo que hay que hacer en cada momento. El

corazón de cada uno de nosotros es distinto al de los demás y el Señor nos habla a cada uno de nosotros de forma individualizada, de modo que no podemos pensar que "rezamos mal" o "bien". No se trata de eso, sino que se trata de descubrir de qué forma podemos aprender a mantener una relación de amistad con Dios.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Cuáles han sido las principales dificultades a que nos hemos enfrentado al revisar nuestra vida de oración?

2. ¿Cuáles han sido, en cambio, aquellas cosas que más nos ayudan?

3. Podemos asumir como compromiso participar en alguno de los momentos de oración de Pascua.

TEMA VIII.
AYUDAS, MATERIALES Y BIBLIOGRAFÍA
-MAYO-

A. ORAMOS

- ***Propuesta de signo***

A lo largo del curso sobre la oración, que termina con este tema, hemos ido animándoos a que en medio de la reunión, un signo identificador de nuestra vida cristiana, ambientará los temas. Al llegar al último de los temas, nuestra propuesta es que situéis en medio de la reunión aquel signo que más significativo os haya resultado. Pueden ser varios de ellos, si bien no os aconsejamos que sean más de dos, lo que se coloca para ayudar a centrar el tema, si se multiplica puede provocar dispersión.
Con el signo hemos pretendido que descubriéramos que en nuestra vida de oración, siempre pueden ayudarnos y jugar un papel importante aquellos objetos que por su significado o significación para nosotros, nos pueden acercar a Dios en la oración.

- ***Monición***

Monitor.- En este último encuentro del curso, vamos a tener presente en nuestro rato de oración a María. María es la gran orante, es la que confió al cien por cien su suerte a Dios. Es la que acompañó desde el silencio y es la que nos indica el camino. María perteneció a ese "resto de Israel" fiel a las promesas, y con la que se manifestará la Nueva Alianza. Ella fue la primera discípula, fue la primera cristiana y en ese sentido, ése es el valor de la Mare de Déu del Pòpul en Torrent, como primera imagen frente a la cual el pueblo de Torrent rezó.
Hemos escogido, para finalizar este curso, el pasaje del Evangelio de san Lucas en el que María se pone en camino, visita a su prima santa Isabel, y termina entonando una de los grandes himnos de alabanza a Dios, una de las oraciones que la Iglesia en las vísperas de cada día, en su Liturgia de las Horas, proclama en todo el mundo: El Magnificat.
Saboreemos lentamente este himno, desmenucemos cada uno de sus versos y encontraremos la Historia de Salvación ahí resumida, y porque no decirlo, la esperanza a la que nos convoca el Señor, a través de su Iglesia. Expresado todavía mejor: la esperanza a la que todos nosotros estamos convocados.

- ***Lectura de la Palabra***

Lectura del Evangelio de san Lucas (Lc 1, 39-56)

Unos días después María se puso en camino y fue a toda prisa a la sierra, a un pueblo de Judea; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. En cuanto oyó Isabel el saludo de María, la criatura dio un salto en su vientre. Llena de Espíritu Santo, dijo Isabel a voz en grito:
- ¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para qué me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Y ¡dichosa tú, que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá.
- Entonces dijo María:

Proclama mi alma la grandeza del Señor,
se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador,
porque se ha fijado en su humilde esclava.
Pues mira, desde ahora me felicitarán todas las generaciones
porque el Poderoso ha hecho tanto por mí:
él es Santo
y su misericordia llega a sus fieles
generación tras generación.
Su brazo interviene con fuerza,
desbarata los planes de los arrogantes,
derriba del trono a los poderosos
y exalta a los humildes,
a los hambrientos los colma de bienes
y a los ricos los despide de vacío.
Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose,
como lo había prometido a nuestros padres,
de la misericordia
en favor de Abrahán y su descendencia,
por siempre.

María se quedó con ella tres meses y después volvió a su casa.

Palabra de Dios

Monitor.- Vamos a realizar ecos a la Palabra de Dios que acabamos de escuchar, expresando aquellos versos o versículos que nos hayan llegado más a nuestro interior. No importa si el que hemos elegido ya lo han dicho, como podemos elegir varios, si así creemos conveniente.

- ***Preces***

Monitor.- Elevemos al Señor nuestras oraciones, en este último encuentro para expresar nuestras acciones de gracias por todo lo aprendido y experimentado, con la esperanza de que el Señor ha actuado en medio de nosotros y nos ha mostrado cómo crecer en nuestros momentos de oración, y así conocer todo lo que continuamente nos está diciendo. Digámosle: "Gracias Señor, por enseñarnos a orar".

Todos.- *"Gracias Señor, por enseñarnos a orar"*

Lector.- Queremos darte gracias por haber descubierto lo importante e indispensable que es la oración en nuestra vida de cristianos.

Todos.- *"Gracias Señor, por enseñarnos a orar"*

Lector.- Gracias Señor, porque ayudarnos a reflexionar sobre cuáles son las actitudes necesarias para mejorar nuestros ratos de oración.

Todos.- *"Gracias Señor, por enseñarnos a orar"*

Lector.- Gracias Señor, por descubrir nuevos métodos de hace oración, nuevas formas de poder escuchar lo que nos dices al interior de cada uno de nosotros.

Todos.- *"Gracias Señor, por enseñarnos a orar"*

Lector.- Gracias Señor, por estar siempre ahí, aun cuando parece que no nos hablas, aun cuando todo se presenta como un desierto duro y silencioso en nuestro existir, aun cuando la oración parece que no tiene significado.

Todos.- *"Gracias Señor, por enseñarnos a orar"*

- ***Padrenuestro***

Monitor.- Vamos a terminar este momento de oración rezando el Padrenuestro. En este último tema hacemos esta pequeña monición de introducción a esta oración, porque ha estado presente en todos los momentos de oración que hemos hecho, por algo que aunque conocido en indispensable que repitamos: Es la oración cristiana por excelencia, porque es la que realmente Jesucristo nos enseño. Es la oración del Señor.

Todos.- *Padrenuestro...*

B. CONOCEMOS

En este último capítulo vamos a sugerir algunas ayudas, materiales y bibliografía que, tal vez, te puedan ayudar a llevar a la práctica todo lo que durante este curso has ido descubriendo y aprendiendo. Como dice la palabra, no son más que ayudas, instrumentos. Si te sirven, estupendo, si no, tranquilo. Esto no es Palabra de Dios.

1. Ayudas

a. Tiempo

Es muy importante que, todos los días, tengamos un horario fijo de oración. Cada día hemos de destinar un tiempo concreto, sabido de antemano a la oración. No es nada bueno pensar que a lo largo del día ya se dará el momento porque lo que suele ocurrir es que al final no hemos hecho nada.

A la hora de programar y de organizar nuestro horario (bien sea al día, a la semana o al mes), no nos podemos olvidar de colocar el hueco de la oración, así como otros huecos, por si surgen imprevistos y no la podemos hacer según nuestras previsiones.

Para olvidarnos de las preocupaciones también conviene no mirar el reloj durante la oración. Si tenemos un tiempo limitado, ponemos la alarma 5 minutos antes del final, para que nos dé tiempo a despedirnos de Dios, y nos olvidamos del tiempo durante la oración.

Cada uno debe saber, según sus posibilidades, cuál es el mejor momento para hacer la oración: por la mañana, al mediodía, por la tarde o por la noche. ¿Cuál es el tuyo?

Nos puede servir de gran ayuda el libro de El Evangelio de cada día, para hacer oración con ese texto en el momento en que nos hayamos marcado, especialmente por la mañana, para que ilumine nuestro día y por la noche, revisar nuestra jornada (pedir perdón y acción de gracias).

b. Espacio

También es necesario tener un lugar fijo de oración. Eso te ayudará no perder tiempo yendo de aquí para allá, buscando, se convertirá en un lugar familiar para ti, y si algún día la oración no sale, no echarás la culpa al sitio, sino que tendrás que buscar otras causas más hondas.

Ese lugar puede ser la capilla de la Comunión, donde está el mismo Jesús en el Sagrario. Puede ser el templo o el oratorio de la casa abadía. Puede ser otra iglesia o capilla que conozcas, o algún monasterio cercano en el que puedes encontrar un ambiente de silencio y oración, como el convento de las Dominicas. Puede ser un lugar abierto, en medio de la naturaleza, el parque al que llevas a tus hijos, el jardín del chalet, si lo tienes.

También puede ser un lugar especialmente cómodo en tu casa, donde encuentres la intimidad suficiente para poder estar tranquilo. El cuarto de estar no suele ser el más adecuado por la cantidad de distracciones que puedes encontrar. Tal vez tu mismo dormitorio o habitación puede convertirse en un pequeño oratorio, con un rincón especialmente preparado para tener ese encuentro personal con él Señor.

c. Útiles

- **VELAS**: Símbolo de la resurrección de Jesús, así como de la presencia del Espíritu Santo, son bastante buenas para crear ese clima de recogimiento e interiorización que buscamos. Orar a la luz de una vela, ya de por sí, nos saca de la rutina y nos mete en un ambiente diferente. Transformamos cualquier estancia con el hecho de cambiar de luz, y nuestra habitación, con las velas, puede transformarse en una capilla personal adonde acudo al encuentro de Dios.
- **INCIENSO**: Éste es uno de los útiles que han ido siempre unidos a cualquier práctica espiritual, en cualquier lugar del mundo y con cualquier religión. Usado desde tiempo inmemorial en la tradición católica, es otra de las grandes ayudas que podemos encontrarnos a la hora de orar. Tras un tiempo usándolo, percibir el olor del incienso puede ayudar a meter directamente en actitud de profundización, costando menos entrar en el silencio.
- **IMAGEN**: Otra de las cosas de mayor tradición y, por lo tanto, de mayor utilidad en las experiencias de las distintas tradiciones espirituales, es orar frente a una imagen. Lo ideal es que esté especialmente ungida para nosotros, es decir que nos diga mucho y que nos haga meternos y meditar profundamente. Podemos usar todo tipo de imágenes tanto de Jesús crucificado, como de María, como de Jesús resucitado, como de algún santo al que le tengamos una especial devoción. Aquí remitimos a lo dicho sobre la oración con iconos.
- **ALTAR**: Tener un altar también es un buen cambio. Puede hacerse con una estantería en la pared a baja altura. Allí puedes colocar la Biblia, una imagen o icono, una vela o lámpara de aceite, el rosario, tu diario de oración, en el cual vas plasmando cómo va tu oración, etc... Será tu lugar de oración, una ayuda a la hora de ponerse a orar. Además, siempre te va a recordar que hagas oración cuando lo veas.

d. La comunidad

La comunidad parroquial de La Asunción es una comunidad viva. A lo largo de estas catequesis hemos ido conociendo los distintos momentos de oración comunitaria que se viven durante el año.

Además de participar en esos momentos de oración abiertos a todos, te animamos a que puedas participar en alguno de los muchos grupos de fe que hay. Es importante vivir la fe en comunidad y tener un punto de referencia con el que poder caminar y en el que apoyarse. Acércate a tu comunidad y siéntete miembro activo de ella.

e. Acompañante espiritual

Es importante tener una persona de confianza con la que poder contrastar tu vida de fe y tu vida de oración. El acompañante te escucha, te ayuda a verbalizar y expresar lo que vives, te permite objetivar y salir de ti mismo, contrastar y compartir. Además puede darte una palabra de ánimo o hacerte una corrección fraterna para ayudarte a seguir creciendo y descubriendo lo que Dios quiere para ti.

Busca alguien que te inspire confianza, alguien que te pueda acercar a Dios. Puede ser tu confesor, otro sacerdote o incluso un seglar

comprometido y con una vida de fe madura y entregada, el responsable de tu grupo o alguien que tu veas que te puede ayudar. Antes, a esta figura se le llamaba director espiritual, pero también puede ser acompañante.

2. Materiales para orar

a. Oraciones

Ahora vamos a ver una serie de oraciones que, probablemente, conocerás. Son herencia de una larga tradición cristiana y, aunque lo hagas de memoria, muchas veces tenerlas escritas delante de tus ojos, ayuda a la meditación. Recuerda que, normalmente, las rezamos de memoria y carrerilla, y no nos detenemos a hacer una "lectio" detenida de todas ellas.

ORACIONES DEL CRISTIANO

PADRENUESTRO
Padre nuestro que estás en el Cielo,
santificado sea tu nombre;
venga a nosotros tu Reino;
hágase tu Voluntad en la Tierra como en el Cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día,
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden.
No nos dejes caer en la tentación,
y líbranos del mal.
Amén.

AVEMARÍA
Dios te salve, María, llena eres de gracia,
el Señor es contigo.
Bendita tú eres entre todas las mujeres
y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.
Santa María, Madre de Dios,
ruega por nosotros, pecadores,
ahora y en la hora de nuestra muerte,
Amén.

GLORIA
Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre,
por los siglos de los siglos.
Amén

SALVE
Dios te salve, Reina y Madre de misericordia;
vida, dulzura y esperanza nuestra, Dios te salve.
A ti llamamos los desterrados hijos de Eva;
a ti suspiramos, gimiendo y llorando, en este valle de lágrimas.
Ea, pues, Señora, abogada nuestra,
vuelve a nosotros esos tus ojos misericordiosos
y, después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre.
¡Oh clementísima! ¡Oh piadosa! ¡Oh dulce Virgen María!
Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,
para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo.
Amén

CREDO DE LOS APÓSTOLES
Creo en Dios,
Padre Todopoderoso,
Creador del cielo y de la tierra.
Creo en Jesucristo, su único Hijo,
Nuestro Señor, que fue concebido por obra y
gracia del Espíritu Santo, nació de Santa María Vírgen, padeció bajo el poder de Poncio Pilato,
fue crucificado, muerto y sepultado.
Descendió a los infiernos, al tercer día resucitó de entre los muertos, subió a los Cielos

y está sentado a la derecha de Dios, Padre Todopoderoso.
Desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos.
Creo en el Espíritu Santo, la Santa Iglesia católica, la comunión de los santos, el perdón de los pecados, la resurrección de la carne
y la vida eterna.
Amén.

BAJO TU PROTECCIÓN
Bajo tu protección nos acogemos,
Santa Madre de Dios.
No desoigas las súplicas que te dirigimos
en nuestras necesidades.
Antes bien, líbranos siempre de todo peligro,
Virgen gloriosa y bendita.

TOMAD, SEÑOR, Y RECIBID
Tomad, Señor y recibid, toda mi libertad,
Mi memoria, mi entendimiento y también mi voluntad.
Todo mi haber y mi poseer.
Vos me lo disteis, a vos, Señor, lo torno.
Todo es vuestro, disponed de ello según vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y vuestra gracia,
Y esto, Señor, me basta.

ALMA DE CRISTO
Alma de Cristo, santifícame, Cuerpo de Cristo,
sálvame, sangre de Cristo, embriágame,
agua del costado de Cristo, lávame.
Pasión de Cristo, confórtame, oh buen Jesús, óyeme, y dentro de tus llagas escóndeme, y no permitas que me aparte de ti.
Del enemigo, defiéndeme, a la hora de mi muerte, llámame, y mándame ir a ti, para que con tus santos yo te alabe por los siglos de los siglos, amén.

INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO
Ven, Espíritu Santo
Y envía desde el cielo
Un rayo de tu luz.
Ven, Padre de los pobres.
Ven a darnos tus dones,
Ven a darnos tu luz.
Consolador lleno de bondad,
Dulce huésped del alma,
Suave alivio de los hombres.
Tú eres descanso en el trabajo,
Templanza en las pasiones,
Alegría en nuestro llanto.
Penetra con tu santa luz
En lo más íntimo
Del corazón de tus fieles.
Sin tu ayuda divina
No hay nada en el hombre,
Nada que sea inocente.
Lava nuestras manchas,
Riega nuestra aridez,
Cura nuestras heridas.
Suaviza nuestra dureza,
Elimina con tu calor nuestra frialdad,
Corrige nuestros desvíos.
Concede a tus fieles
Que confían en Ti,
Tus siete sagrados dones.
Premia nuestra virtud,
Salva nuestras almas,
Danos la alegría eterna.
Amén.

ANGELUS
El Ángel del Señor anunció a María,
-y concibió por obra del Espíritu Santo.
(Avemaría)
He aquí a la esclava del Señor,
-hágase en mí según tu Palabra.
(Avemaría)
El verbo de Dios se hizo hombre,
-y habitó entre nosotros
(Avemaría)
Señor, derrama tu gracia sobre nuestros corazones
Para que, los que, por el anuncio del ángel,
Hemos conocido la encarnación de tu Hijo,
Por su pasión y cruz lleguemos a la gloria de la resurrección.
PJNS. Amén

Oración ante el Belén de nuestro hogar
Dulce Niño de Belén,
haz que penetremos con todo el alma
en este profundo misterio de Navidad.
Pon en el corazón de los hombres
esa paz que buscan,
a veces con tanta violencia,

y que Tú sólo puedes dar.
Ayúdales a conocerse mejor y
a vivir fraternalmente c
como hijos del mismo Padre.
Descúbreles también tu hermosura,
tu santidad y tu pureza.
Despierta en su corazón el amor
y la gratitud a tu infinita bondad.
Únelos en tu caridad.
Y danos a todos tu celeste paz. Amén.
¡Bon Nadal, Senyor!

Bendición de la mesa del Señor

Hoy, Navidad, tenemos de manera especial
y como centro de nuestra familia
a Jesucristo, Nuestro Señor.
Encendamos un cirio en medio de la mesa
para que ese cirio nos haga pensar en Jesús
y vamos a darle gracias a Dios
por haber enviado a su hijo Jesucristo.
Gracias, Padre, que nos amaste tanto que nos diste a tu Hijo.
Gracias, Jesús, por haberte hecho niño para salvarnos.
Gracias, Jesús, por haber traído al mundo el amor de Dios.
Gracias, Jesús, Tú has venido a decirnos
que da más alegría el dar que el recibir.
Señor Jesús, Tú has venido a decirnos que lo que hacemos
con nuestros hermanos necesitados te lo hacemos a Ti.
Gracias, María, por haber aceptado ser la Madre de Dios.
Gracias, San José por cuidar de Jesús y María.
Gracias Padre por esta Navidad, que Tú nos has dado al darnos a Tú Hijo.
Te pedimos que bendigas estos alimentos
que dados por tu bondad, vamos a tomar,
y bendigas las manos que los prepararon,
por Cristo Nuestro Señor, Amén.
¡Bon Nadal, Senyor!

ORACIONES DE FRANCISCO DE ASÍS

Cántico de las criaturas:

Omnipotente altísimo, bondadoso Señor,
tuyas son la alabanza, la gloria y el honor.
Tan sólo Tú eres digno de toda bendición
y nunca es digno el hombre de hacer de ti mención.
Por toda criatura loado mi Señor
y en especial loado por el hermano sol,
que alumbra y abre el día y es bello en su esplendor
y lleva por los cielos noticias de su autor.
Y por la hermana luna de blanca luz menor
y las estrellas claras que tu poder creó.
Tan limpias tan hermosas, tan bellas como son
y brillan en los cielos, loado mi Señor.
Y por la hermana agua preciosa en su candor,
que es útil, casta, humilde, loado mi Señor.
Por el hermano fuego que alumbra al irse el sol,
y es fuerte hermoso alegre, loado mi Señor.
Y por la hermana Tierra, que es toda bendición,
la hermana madre Tierra que da en toda ocasión,
las hierbas y los frutos y flores de color,
y nos sustenta y rige, loado mi Señor.
Y por los que perdonan y aguantan por tu amor
los males corporales y la tribulación.
Felices los que viven en paz con el dolor,
porque les llega el tiempo de la coronación.
Y por la hermana muerte, loado mi Señor,
ningún viviente escapa de su persecución.
Ay si en pecado grave sorprende al pecador,
dichosos los que cumplen la voluntad de Dios.
No probarán la muerte de la condenación,
servidle con ternura y humilde corazón.
Agradeced sus dones, cantad su bendición,
las criaturas todas, load a mi Señor.

Instrumento de tu paz:

Señor, hazme instrumento de tu paz
Dónde haya odio, permíteme sembrar amor
Dónde haya agravio, perdón
Dónde haya duda, fe
Dónde haya desesperación, esperanza
Dónde haya tinieblas, luz, y donde haya tristeza, alegría.
Oh divino maestro,

Concédeme que no busque tanto
Ser consolado, como consolar.
Ser comprendido, como comprender
Ser amado, como amar
Porque es dando como recibimos.
Perdonando, como somos perdonados
Y muriendo
Como nacemos a la vida eterna.

-Esquema posible de oración comunitaria

Hay muchas formas de preparar una oración comunitaria. Pero aquí presentamos un esquema que se puede seguir ya ayudar a todos los que participen a entrar en la oración:

Monición de entrada
Canto
Texto del Evangelio
Reflexión (puede ser un texto, una frase, una pregunta, una pequeña homilía...)
Canto para invitar al silencio
Silencio durante 10 minutos
Preces espontáneas
Padrenuestro
Canto final

-Textos:

"Adora y confía"

No te inquietes por las dificultades de la vida,
por sus altibajos, por sus decepciones,
por su porvenir más o menos sombrío.
Quiere lo que Dios quiere.
Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades
el sacrificio de tu alma sencilla que, pese a todo,
acepta los designios de su providencia.
Poco importa que te consideres un frustrado
si Dios te considera plenamente realizado a su gusto.
Piérdete confiado ciegamente en ese Dios que te quiere para sí,
y que llegará hasta ti aunque jamás le veas.
Piensa que estás en sus manos tanto más fuertemente cogido
cuanto más decaído y triste te encuentres.
Vive feliz, te lo suplico. Vive en paz, que nada te altere.
Que nada sea capaz de quitarte tu paz.
Ni la fatiga psíquica, ni tus fallos morales.
Haz que brote, y conserva siempre sobre tu rostro, una dulce sonrisa,
reflejo de la que el Señor continuamente te dirige.
Y en el fondo de tu alma, coloca,
antes que nada, como fuente de energía y criterio de verdad,
todo aquello que te llene de la paz de Dios.
Recuerda: cuanto te reprima e inquiete es falso.
Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida y de las promesas de Dios.
Por eso, cuando te sientas apesadumbrado, triste,
adora y confía...

(P. Teilhard de Chardin)

"Escuchar a Dios"

"Un grupo de trabajadores estaba terminando de descargar un camión de serrín, cuando uno de ellos advirtió que había perdido su reloj de pulsera, regalo de compromiso de su novia. Inmediatamente sus compañeros se ofrecieron a buscarlo.

Acabaron tomándose la búsqueda como una diversión, lanzándose serrín unos a otros y armando una gran polvareda. Pero no dieron con el reloj. Cansados decidieron dejarlo para ir a tomar un refresco.

Un joven que había estado observando la faena entró en el almacén y, al poco rato, se presentó ante el grupo con el reloj.

¿Dónde estaba? -Le preguntaron-, lo habíamos buscado por todas partes. No puede ser. ¿Cómo lo has hecho?

Me he puesto a ello en silencio completo hasta que he oído el tic-tac del reloj y lo he sacado de donde estaba enterrado bajo el serrín".

(Para escuchar a Dios hay que hacer silencio, parar otros ruidos y encontrarse con Él en el silencio de nuestro corazón).

"LO IMPORTANTE NO ES:"

QUE YO TE BUSQUE,
Sino que tú me buscas en todos los caminos (Gen 3,9)
QUE YO TE LLAME POR TU NOMBRE,
Sino que tú tienes el mío tatuado en la palma de tus manos (Is 49,16)

QUE YO TE GRITE CUANDO NO TENGO NI PALABRA,
Sino no que tú gimes en mí con tu grito (Rom 8,26)

QUE YO TENGA PROYECTOS PARA TI,
Sino que tú me invitas a caminar contigo hacia el futuro (Mc 1,17)

QUE YO TE COMPRENDA,
Sino que tú me comprendes en mi último secreto (1 Cor 13,12)

QUE YO HABLE DE TI CON SABIDURIA,
Sino que tú vives en mí y te expresas a tu manera (2 Cor 4,9)

QUE YO TE GUARDE EN MI CAJA DE SEGURIDAD,
Sino que yo soy una esponja en el fondo de tu océano (EE 335)

QUE YO TE AME CON TODO MI CORAZÓN Y TODAS MIS FUERZAS,
Sino que tú me amas con todo el corazón y todas tus fuerzas (Jn 13,1)
QUE YO TRATE DE ANIMARME, DE PLANIFICAR,
Sino que tu fuego arde dentro de mis huesos (Jer 20,9)

PORQUE ¿COMO PODRÍA YO BUSCARTE, LLAMARTE, AMARTE...?
¿Si tú no me buscas, llamas y amas primero?

El SILENCIO AGRADECIDO ES MI ÚLTIMA PALABRA,
Y mi mejor manera de encontrarte…

"ORAR ES…"

Orar es estar contigo, Dios mío, aunque sea a ritmo de vals como ahora. Orar es ponerme ante ti y dejar que me abraces. Orar es decirte gracias por todo lo bueno que haces cada día por mí, por no haberme abandonado. Orar es pedirte una vez más que me des la confianza que necesito para dejarme por completo en tus manos. Orar es sentir que me pides con cariño que siga adelante, que me comprometa más, que ame más. Orar es percibir que el amor que estoy llamado a dar ya me lo estás dando tú antes y de qué forma. Orar es decir te amo y desear que ese amor sea más profundo. Orar es dejarme reposar en tus brazos. Orar es darme cuenta de lo pequeño que soy y que eso no importa porque tú me estás dando lo que necesito, lo que deseo, lo que amo. Orar es escuchar la voz de quien me ama más que nadie, de quien se duele por mí más que nadie, de quien me ha hecho, me ha parido en un sentido más real aún que el físico, de quien es mi Padre, mi Madre, mi Amigo, mi Hermano, mi Todo. Orar es vivir desde lo más profundo del ser, vivir desde la fuente de la vida, vivir desde el mayor gozo y el más hondo dolor. Orar es amar. Orar es sentirme amado. Orar es sentirme abrazado y no soltarme. Orar es vivir abrazado al amor. Orar es amar. Orar es ser amado. Orar es amor. Orar no es hacer amor, orar es ser amor. Orar es descubrir que o amo o no soy. Orar es reconocer que no es posible vivir sin amor, vivir sin amar. Orar es llorar de amor. Orar es decir te amo, orar es oír te amo. Orar es Te Amo. Orar es un río que salta entre las piedras. Orar es un atardecer junto al lago. Orar es el viento en las colinas. Orar es la estrella en la noche. Orar es caminar una noche de verano. Orar es subir la montaña. Orar es bajar al pozo. Orar es una vela que ilumina las tinieblas. Orar es el sol que disipa la niebla. Orar es sentirme caído. Orar es ver la mano que me sujeta. Orar es no entender. Orar es que no importe no entender. Orar es no querer soñar. Orar es no querer despertar. Orar es volver a casa. Orar es salir de mis casillas. Orar es no sentirme solo. Orar es saber estar solo. Orar es ponerme a la intemperie. Orar es sentir el refugio. Orar es amar. Orar es que nada importe lo que

pase. Orar es iluminar lo que pasa. Orar es quedarme ciego. Orar es saber mirar. Orar es querer. Orar es poder. Orar es… orar.

3. Bibliografía

No es bueno confundir la lectura de obras piadosas con orar. Leer no es orar, pero aún así existen algunas lecturas, a parte de las Sagradas Escrituras, que invitan a la reflexión y a la oración, aunque no son oración en sí mismas. Son recomendables para inspirarnos y para crearnos un ambiente propicio para la oración. También lo son para utilizar sus pasajes para meditar.

Existen multitud, pero a continuación vamos a citar algunas de ellas:

- *Catecismo de la Iglesia Católica*. Cuarta parte. Primera sección: La oración en la vida cristiana.
- *Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, Sal Terrae, 9ª edición.
- *El Peregrino Ruso*. (Anónimo), Madrid, Editorial de Espiritualidad, 1999.
- LECLERC, ELOI: *Sabiduría de un Pobre*, Madrid, Marova, 1992.
- HERMANO ROGER DE TAIZÉ Y MADRE TERESA DE CALCUTA: *La oración, frescor de una fuente*. Madrid, PPC, 1998.
- NOUWEN, HENRY: *La Belleza del Señor. Rezar con los iconos*, Madrid, Narcea, 1988.
  La voz interior del amor, Madrid, PPC, 1996.
- DAJCZER, TADEUSZ: *Meditaciones sobre la fe*, Madrid, San Pablo, 1994.
- LARRAÑAGA, IGNACIO: *El hermano de Asís*. Madrid, San Pablo, 1980.
- JOHNSTON, WILLIAM: *Enamorarse de Dios*, Barcelona, Herder, 1998.
- DE MELLO, ANTHONY: *Contacto con Dios*. Santader, Sal Terrae, 1991.
- VELASCO, JUAN M.: *Invitación a orar*, Madrid, Narcea, 1993.
- DE BUENAFUENTE, P. ANGEL MORENO: *Palabras entrañables*. Madrid, Narcea, 2007.

Existen, además, numerosas colecciones de libros que se dedican a comentar la Palabra de Dios que se proclama en la celebración de la Eucaristía dominical o diaria. Algunas siguen el método de la Lectio Divina y pueden ser de gran utilidad para practicar este método de oración.

Po otro lado, hay una gran cantidad de páginas web muy interesantes que pueden ayudar. Si entras en www.buigle.com y escribes la palabra "oración" te saldrán muchas de esas páginas, entre las que podemos destacar www.ciudadredonda.org y muchas más.

4. Momentos de oración en mayo: Vigilia de Pentecostés.

Pasados cincuenta días de la resurrección del Señor, habiendo visto los discípulos al Señor en varias ocasiones y habiéndoles hablado a todos ellos, especialmente a Pedro, aún seguían escondidos. No fue hasta que llegó el Espíritu en el cenáculo cuando descubrieron realmente lo que el Señor les pedía. Ése es el objetivo de la vigilia arciprestal de oración a que se nos convoca. Que toda la Iglesia de Torrent escuche la voz del Señor gracias al Espíritu y que el Reino de Dios comience aquí en la Tierra.

C. REFLEXIONAMOS

Llegado el final de este curso, cada uno, cada grupo, cada familia, debemos hacer memoria para ver qué nos ha ido diciendo el Señor en estas catequesis. El manual que hemos elaborado para la parroquia siendo ésta tan heterogénea, se planteaba como algo que pudiera llegar a todos y cada uno: una frase, una cita, un interés, un compromiso… tal vez hayan suscitado algo en nuestros corazones y la llama de la oración haya despertado en nosotros. Demos gracias a Dios si ha sido así.
No guardemos esto en un cajón al acabar el curso y sigamos teniéndolo presente, porque en el futuro podrá ir sugiriéndonos nuevas cosas. Lo que hemos descubierto, pongámoslo en práctica.

D. NOS COMPROMETEMOS

1. ¿Qué valoración hacemos de estas catequesis?

2. ¿En qué aspectos hemos adquirido alguna ayuda y en cuáles no? Sería interesante hacérselo llegar a los responsables de nuestros grupos y áreas para que el consejo de pastoral las pueda tener en cuenta.

3. El compromiso que planteamos es que en lo sucesivo, nuestra vida sea cada vez más una vida de oración: Pongamos ahora en común si ha sido así.