



APUNTES SOBRE LA ORACIÓN

1

CUESTIONARIO PARA LOS EQUIPOS



ORAR HOY,
UN DESAFÍO A SUPERAR

MATERIAL PARA LOS EQUIPOS DE VIDA

SESIÓN 1

Comenzaremos leyendo el **PREFACIO** (p.3) y el **CAPÍTULO 1** (p.7-14). A continuación, ofrecemos una síntesis que nos puede ayudar al cuestionario.

TRES REFERENCIAS AUTORIZADAS SOBRE LA NECESIDAD DE LA ORACIÓN

Sta. Teresa de Lisieux. La primera referencia nos las ofrece Santa Teresa de Lisieux, religiosa carmelita que llegó a ser misionera sin salir nunca de su monasterio, todo a través de la oración. Para ella los verdaderos apóstoles hoy son los santos. Y, ante todo, ¡son apóstoles que rezan! Según ella, para la evangelización de nuestro mundo necesitamos santos y, para tener santos, necesitamos personas de una auténtica oración, aquella que inflama con un fuego de amor: solo así es posible levantar el mundo y acercarlo al corazón de Dios. **(leer desde el libro el testimonio que ofrece en la página 8)**

La oración es una palanca para levantar el mundo. “Si creyéramos en la eficacia de la oración nos pasaríamos mucho más tiempo de rodillas”

David María Turollo (sacerdote italiano y escritor, de principios del s. XX). El hombre no puede realizarse sin el silencio ni la oración. La verdadera revolución no consiste en romper o destruir, sino en

introducir un espíritu nuevo en las formas de siempre. ¡Es necesario volver a orar! Solo la oración deja espacio a Dios en nuestra vida y en la historia del mundo: y con Dios todo es posible.

Madre Teresa de Calcuta: La relación con Jesús es una relación de amor, no puede limitarse al deber. No conformarnos con celebrar la misa, rezar el rosario, los laudes o vísperas, es necesario buscar un momento de adoración para tener un tú a tú con Jesús.

Domenico Giuliotti: *(leer el testimonio en el libro, pág. 12)*. Destaca el poder de intercesión de la oración. “Todo sucedió gracias a las oraciones insistentes y sinceras de mi madre. Cuando alguien se convierte, ¡siempre hay alguien que está rezando por él en algún sitio!”

VER

- **¿Qué es para ti la oración?** Si tuvieras que explicar a alguien por qué oras ¿qué le dirías?
- **¿Qué destacarías de estas cuatro afirmaciones sobre la oración?:**
 - Con la oración podemos levantar el mundo
 - El hombre no puede realizarse sin oración.
 - Sin Dios somos demasiado pobres para poder ayudar a los pobres.
 - La oración es un imán que atrae a Jesús.
- Expón un hecho en el que hayas experimentado la fuerza de la oración.

JUZGAR

“Cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará” (Mt 6, 6)

“Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá; porque todo el que pide recibe, quien busca encuentra y al que llama se le abre” (Mt 7, 7-8)

- Atendiendo a lo que estos cuatro testimonios te han aportado y a la luz de los textos del Evangelio de Mateo **¿qué inspiraciones y llamadas estás recibiendo en el corazón? ¿Qué te pide el Señor?**

ACTUAR

- A la luz de lo que el Señor te ha dicho **¿Qué compromiso te puedes poner para vivir más y mejor la oración en tu vida y tu relación con Él?**

SESIÓN 2

Leeremos el **CAPITULO 2: ¡SEÑOR, ENSEÑANOS A ORAR!**

“¡Oh, si rezáramos de verdad! ¡Perdemos muchas batallas porque rezamos poco!” (Juan Pablo I)

VER

Este capítulo destaca la necesidad de la oración.

- No se puede vivir sin oración. La verdadera oración es diálogo, es iniciativa de amor, es atrevimiento, es la puerta que nos introduce en el corazón de Dios, como le ocurrió a Abrahán que fue capaz de entrar en diálogo con Dios en favor del pueblo. Leamos el texto:

El Señor se apareció a Abrahán junto a la encina de Mambré, mientras él estaba sentado a la puerta de la tienda, en lo más caluroso del día. Alzó la vista y vio tres hombres frente a él. Al verlos, corrió a su encuentro desde la puerta de la tienda, se postró en tierra y dijo: «Señor mío, si he alcanzado tu favor, no pases de largo junto a tu siervo. Los hombres se levantaron de allí y miraron hacia Sodoma. Abrahán los acompañaba para despedirlos. El Señor pensó: «¿Puedo ocultarle a Abrahán lo que voy a hacer? Abrahán se convertirá en un pueblo grande y numeroso, y en él se bendecirán todos los pueblos de la tierra. Lo he escogido para que mande a sus hijos, a su casa y a sus sucesores que guarden el camino del Señor, practicando la justicia y el derecho; y así cumplirá el Señor a Abrahán lo

que le ha prometido». El Señor dijo: «El clamor contra Sodoma y Gomorra es fuerte y su pecado es grave: voy a bajar, a ver si realmente sus acciones responden a la queja llegada a mí; y si no, lo sabré». Los hombres se volvieron de allí y se dirigieron a Sodoma, mientras Abrahán seguía en pie ante el Señor. Abrahán se acercó y le dijo: «¿Es que vas a destruir al inocente con el culpable? Si hay cincuenta inocentes en la ciudad, ¿los destruirás y no perdonarás el lugar por los cincuenta inocentes que hay en él? ¡Lejos de ti tal cosa!, matar al inocente con el culpable, de modo que la suerte del inocente sea como la del culpable; ¡lejos de ti! El juez de toda la tierra, ¿no hará justicia?». El Señor contestó: «Si encuentro en la ciudad de Sodoma cincuenta inocentes, perdonaré a toda la ciudad en atención a ellos». Abrahán respondió: «¡Me he atrevido a hablar a mi Señor, yo que soy polvo y ceniza! Y si faltan cinco para el número de cincuenta inocentes, ¿destruirás, por cinco, toda la ciudad?». Respondió el Señor: «No la destruiré, si es que encuentro allí cuarenta y cinco». Abrahán insistió: «Quizá no se encuentren más que cuarenta». Él dijo: «En atención a los cuarenta, no lo haré». Abrahán siguió hablando: «Que no se enfade mi Señor si sigo hablando. ¿Y si se encuentran treinta?». Él contestó: «No lo haré, si encuentro allí treinta». Insistió Abrahán: «Ya que me he atrevido a hablar a mi Señor, ¿y si se encuentran allí veinte?». Respondió el Señor: «En atención a los veinte, no la destruiré». Abrahán continuó: «Que no se enfade mi Señor si hablo una vez más: ¿Y si se encuentran diez?». Contestó el Señor: «En atención a los diez, no la destruiré». Cuando terminó de hablar con Abrahán, el Señor se fue; y Abrahán volvió a su lugar. (Gn 18, 16-32)

- Muchas de las decisiones que tomamos en nuestra vida no nacen de la oración, sino de la inteligencia. ¿Y si en cambio la solución estuviera en alzar simplemente las manos a Cristo día y noche? Nos hemos convertido en profesores de Dios, preocupados en saber muchas cosas sobre Él, más que testigos de Dios. Todos estamos

seguros de la importancia de la oración, pero ¿estamos de verdad seguros de que la oración está en el centro de nuestra vida?

- ¿Qué opinión te genera esta reflexión?

JUZGAR

El documento nos ofrece el camino de la oración en dos direcciones: un camino del hombre hacia la oración (hacia Dios) y un camino de Dios hacia el hombre.

MOVIMIENTO DEL HOMBRE HACIA DIOS

PRIMER PASO DEL HOMBRE HACIA LA ORACIÓN: Reconocer la pequeñez del hombre ante Dios. Somos criaturas, no somos el Creador. El hombre es pequeño ante Dios y al hacerse consciente de su condición de criatura crece en el don de la humildad, como camino para buscar a Dios. *“El buscador de Dios debe ser más humilde que el polvo”* (Gandhi). Sin humildad no se llega a Dios, solo será posible si acepta con serenidad su pequeñez como verdad y como punto de partida del camino de su inquieta inteligencia.

SEGUNDO PASO DEL HOMBRE HACIA LA ORACIÓN: La gran dificultad que tiene el hombre en este camino hacia Dios es el pecado. Es un camino de insensatez, de intentar matar a Dios, que priva al hombre de pasado, presente y futuro. La clave de este camino es presentarnos ante Dios con las heridas de nuestra pequeñez y de nuestro pecado al descubierto, no intentar justificar ni ocultar. Solo así podrá ser el encuentro con Dios un encuentro de liberación y redención.

MOVIMIENTO DE DIOS HACIA EL HOMBRE

PRIMER PASO DEL DIOS HACIA EL HOMBRE: “Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros” (Jn1, 14). Este es el momento más importante

de la historia de la humanidad. ¡El pecado ya no da miedo: viene iluminado de repente por un rayo de esperanza! Acerquémonos, pues a Jesús con la verdad de lo que somos: ¡somos pequeños y somos pecadores! y admirémonos ante la grandeza de saber que, ante este reconocimiento humilde, Dios manifiesta un deseo irrefrenable de perdón y de reconciliación. La oración cristiana es el asombro de quien ha sabido que Dios ha desgarrado el cielo y se ha hecho cercano a cada uno de nosotros. La experiencia ante este asombro es el alma de toda auténtica oración cristiana.

SEGUNDO PASO DE DIOS HACIA EL HOMBRE: El verdadero corazón de la oración cristiana es: Amar como ama Dios. Dios tiene infinita paciencia con nosotros. Es capaz de acogernos de vuelta en el hogar y persuadirnos para romper la dureza de nuestro corazón. Dios ama y toda nuestra vida está marcada por los gestos de su inagotable ternura. El Padre es Amor, es esencial, fiel e inagotablemente Amor y nosotros estamos llamados a entrar en su corazón para vivir su misma vida. La oración cristiana desemboca en este océano: ¡en el mismo amor de Dios! Cuando la oración es verdadera, un río de amor entra en nuestro corazón y nos llenamos del Espíritu Santo: ¡nos llenamos del amor de Dios!

Piensa en cada uno de estos pasos sobre la oración. Haz silencio ante cada uno de estos pasos, háblalos con Jesús y mira que te dice con respecto a tu propia realidad.

ACTUAR

¿Qué sientes que debes hacer para caminar más y mejor por esta senda?

SESIÓN 3

San Francisco de Asís y Madre Teresa de Calcuta

Leeremos el **CAPITULO 3: SAN FRANCISCO DE ASÍS – MADRE TERESA DE CALCUTA**

La oración como camino de ida y vuelta en la oración

- ¡No seáis como los caracoles! (S. Juan Pablo II)
- En la vida de Francisco fue crucial el encuentro con Jesús. Le habló al corazón y entró en su corazón y lo interpeló personalmente.
- Francisco en su camino de conversión descubre su insuficiencia, su pobreza radical, su fragilidad y deja de adorarse a sí mismo.
- Si el yo está en el centro Dios siempre se quedará en las periferias. Debemos hacer la verdad dentro de nosotros mismos y con nosotros mismos, solamente así comienza la conversión (p. 45).
- Buscar la perfecta alegría (p. 47)
- Todos necesitamos mucha humildad y ser capaces del percibir personalmente el grito de amor del Crucificado como camino de salvación (p.49)
- La pobreza entendida por Francisco es el modo de expresar su fortísima convicción de que Dios es el sumo bien, todo el bien.

- Francisco nos invita a tomarnos en serio el Evangelio, a tomarnos en serio a Jesús, a tomarnos en serio el camino recorrido por Jesús porque el amor asemeja: ¡el amor genera imitación!

VER

San Francisco nos ofrece un apasionante testimonio de vida. Una vida marcada por el encuentro con Cristo y por vivir abrasado por el Amor de Dios. A partir de su conversión no hay nada más importante para Él.

Desde este testimonio **¿Qué te sugiere la expresión del Papa S. Juan Pablo II “No seáis como los caracoles”?**

¿Qué sentimientos te sugiere el testimonio de San Francisco de Asís?

JUZGAR

Haz un momento de silencio y deja que el Señor te hable a través de su Palabra:

- Él, por su parte, solía retirarse a despoblado y se entregaba a la oración (Lc 5, 16)
- En aquellos días, Jesús salió al monte a orar y pasó la noche orando a Dios (Lc 6, 12)
- Unos ocho días después de estas palabras, tomó a Pedro, a Juan y a Santiago y subió a lo alto del monte para orar (Lc 9, 28)
- Una vez que estaba Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: «Señor, enséñanos a orar (Lc 11, 1)
- Y se apartó de ellos como a un tiro de piedra y, arrodillado, oraba diciendo: «Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya». (Lc 22, 41-42)

¿Qué actitudes se desprenden de la oración de Jesús que pienses son importantes y fundamentales para ti?

¿Qué llamada estás sintiendo? ¿Qué te pide?

ACTUAR

“Señor, enséñanos a orar”, hemos escuchado anteriormente. **¿Qué compromiso te vas a poner para crecer en tu relación con el Señor?**
¿Qué compromiso con respecto a tu oración?

SESIÓN 4

Oración comunitaria

AMBIENTACIÓN

Como ambientación se puede colocar en el centro la cruz de San Damián de San Francisco de Asís y a los lados dos carteles con las siguientes frases de San Francisco de Asís y Santa Teresa de Calcuta:

“Tú eres humildad.”

“El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe.”

MOTIVACIÓN INICIAL

Como preparación para “el Jubileo de la Esperanza”, el Dicasterio para la Evangelización, nos invita a preparar este acontecimiento eclesial y universal orando.

En un primer momento, quiere que consideremos la oración como un reto, como un desafío a superar, como una gran necesidad en estos tiempos convulsos que estamos viviendo a nivel mundial.

Se nos invita a hacer una verdadera “escuela de oración”, sin dar nada por sentado, sobre todo en relación a nuestro modo de orar, pero haciendo nuestras cada día las palabras de los discípulos, cuando le pidieron a Jesús: “Señor, enséñanos a orar” (Lc. 11,1)

Se nos invita a ser más humildes, a dejarnos guiar siempre por el Espíritu, “Maestro de oración”, y a aprender de los santos que anduvieron este camino, no sin dificultades, pero siempre marcado por la perseverancia y la fe.

Dispongámonos pues a abrir nuestro corazón, a través de la oración, a las sugerencias del Espíritu.



CANTO. <https://youtu.be/LP8PmpBTiMY?feature=shared>

Ven Espíritu, ven,
y lléname, Señor
con Tu preciosa unción.

Purifícame y lávame,
renuévame, restáurame, Señor
con Tu poder.

Purifícame y lávame,
renuévame, restáurame, Señor,
te quiero conocer.

(Marco Barrientos)

LA PALABRA. (Mc. 1,32-37)

“Al anochecer, cuando se puso el sol, le llevaron todos los enfermos y endemoniados. La población entera se agolpaba a la puerta. Curó muchos enfermos de diversos males y expulsó muchos demonios; y cuando los demonios lo conocían no les permitía hablar.

Se levantó de madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, se marchó a un lugar solitario y allí se puso a orar. Simón y sus compañeros fueron en su busca y, al encontrarlo, le dijeron: “todo el mundo te busca.”

SILENCIO

I MEDITACIÓN

- Para nosotros discípulos de Jesús, su comportamiento es una norma absoluta de vida, Jesús es nuestro Maestro.
- Nadie puede negar que, para nuestro Maestro, la oración ha sido siempre el centro de su vida, su misma respiración, su horizonte, la fuente de sus acciones y de sus palabras.
- Jesús buscaba el silencio, la noche, la oscuridad y la intimidad para estar continuamente en contacto con el Padre.
- Charles de Foucauld conmovido por este comportamiento de Jesús, se enamoró de la oración nocturna, la noche se convirtió en el refugio habitual de su oración y el tiempo más apreciado para el coloquio, la adoración y la intercesión.
- Madre Teresa de Calcuta decía: “Yo solo soy una pobre monja que reza. Rezando, Jesús me llena el corazón de su amor, y yo voy a donárselo a los pobres que encuentro en mi camino”.
- ¿No tendría que hacer yo lo mismo? ¿No debería tener los ojos fijos en el Maestro para entender cada latido, cada matiz, cada postura en su vida? ¿Cuánto inspira su vida la mía? ¿Qué momentos de soledad y silencio busco para estar con Él?



SILENCIO.

CANTO. (<https://youtu.be/xQaMBjsWwZ8?feature=shared>)

El fruto del silencio es la oración.

El fruto de la oración es la fe.

El fruto de la fe es el amor.

El fruto del amor es el servicio.

El fruto del servicio es la paz.

(Madre Teresa. Luis Alfredo Díaz)

II MEDITACIÓN.

- EL PRIMER PASO DEL HOMBRE HACIA LA ORACIÓN: “RECONOCER NUESTRA PEQUEÑEZ.”

LECTOR: La primera postura que permite comenzar un verdadero camino de oración es precisamente el reconocer nuestra pequeñez, siendo conscientes de nuestra condición de criaturas.

Esta es la certeza del hombre que se sabe pequeño e incompleto, pero que al mismo tiempo sabe que Dios lo completa.

TODOS: *“Cuando contemplo el cielo, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has creado ¿Qué es el hombre para que te acuerdes de él?”*

- EL SEGUNDO PASO DEL HOMBRE HACIA LA ORACIÓN: “CONSCIENTES DE NUESTRO PECADO”.

LECTOR: No se puede iniciar un verdadero camino de oración si no se da una lúcida y sufrida conciencia de lo mucho que el pecado ha herido nuestro corazón.

Para orar de verdad, hemos de presentarnos delante de Dios con las heridas de nuestra pequeñez y de nuestro pecado al descubierto.

TODOS: *“Misericordia Dios mío por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa”.*

- EL PRIMER PASO DE DIOS HACIA EL HOMBRE: “UN DIOS ENCARNADO”.

LECTOR: La oración es el asombro siempre nuevo de quien ha sabido que Dios ha desgarrado el cielo de verdad, se ha hecho cercano a cada uno de nosotros. La oración cristiana es el llanto del hijo que, oprimido por la culpa, regresa a la casa del Padre; y delante del Padre, alza la

mirada y no se encuentra con la ira, sino con una sonrisa y con su infinita misericordia. La oración cristiana comienza así.

TODOS: “Jesús es la Buena Noticia del amor de Dios”.

- **SEGUNDO PASO DE DIOS HACIA EL HOMBRE: “EL INFINITO E INCONDICIONAL AMOR DE DIOS”.**

LECTOR: La oración cristiana debe desembocar en el mismo amor de Dios. No existe oración cristiana si no se crea un contacto entre nuestra pobreza y la riqueza infinita de la caridad de Dios.

La oración verdadera es “un río de amor” que entra en nuestro corazón y nos llena del Espíritu Santo: nos llenamos del amor de Dios.

TODOS: “Señor, enséñanos a orar”.

CANTO:

<https://youtu.be/DPx0laRMG1w?feature=shared>

Señor, enséñanos a orar
quita de mi mente los esquemas del mundo.
Señor, enséñanos a orar,
quita de mi mente los esquemas del mundo.
Haz que me encuentre contigo
y sea lo que quieres de mí.
Quiero encontrarme contigo
y ser lo que quieres de mí.
(Brotos de olivo)

PADRE NUESTRO.

GESTO FINAL

Se proyectarán o se pondrán escritas en un cuenco o en unas cuartillas de cartulina, frases de distintos santos sobre la oración, para que cada uno escoja una y la asuma como compromiso en su oración y en su vida. Algunas pueden ser estas:

- “Oración es tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”. **Santa Teresa de Ávila.**



- “Orar es pensar en Dios, amando”. **San Charles de Foucauld**.
- “Orar no significa sólo que podemos decir a Dios todo lo que nos agobia. Orar significa también callar y escuchar lo que Dios nos quiere decir”. **San Juan Pablo II**.
- “Orad y orad siempre cada vez con más insistencia. Jesús es bueno y no dejará de escuchar tantas oraciones dirigidas a Él con confianza”. **San Pío de Pietrelcina**.
- “Para mí la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada al cielo, un grito de reconocimiento y de amor, tanto en la tristeza como en la alegría”. **Santa Teresita del Niño Jesús**.
- “Para que sea fructífera, la oración ha de proceder del corazón y ser capaz de tocar el corazón de Dios”. **Santa Teresa de Calcuta**.
- “Para orar hay que procurar en nosotros un profundo silencio interior. La oración es verdadera si no nos buscamos a nosotros mismos en la oración, sino sólo al Señor”. **San Juan Pablo II**.
- “Con la oración conocemos nuestro puesto en presencia de Dios, quién es Dios y quiénes somos nosotros”. **San Maximiliano Mc Kolbe**.
- “Con la oración y el sacrificio se prepara la acción”. **San Juan Bosco**.
- “Cuando rezas observa un orden en tus peticiones: pide en primer lugar los bienes espirituales, el perdón de los pecados, la luz para conocer la voluntad de Dios, la fuerza para mantenerte en su gracia; después pide la salud física, la bendición sobre tu familia, el alejamiento de las desgracias y la seguridad en el trabajo...”. **San Juan Bosco**.

- “Cuando se ama, se desea hablar constantemente con el amado, o al menos contemplarlo incesantemente. En eso consiste la oración”. **San Charles de Foucauld.**
- “Dame un hombre de oración y será capaz de todo; podrá decir como el santo apóstol: puedo todas las cosas en aquél que me sostiene y me conforta”. **San Vicente de Paúl.**
- “Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar, te enseña a que hagas cuanto puedes, y a que pidas lo que no puedes”. **San Agustín.**
- “Dios nos habla en el silencio del corazón”. **Santa Teresa de Calcuta.**
- “Dios nos oye y nos responde siempre, pero desde la perspectiva de un amor más grande y de un conocimiento más profundo que el nuestro”. **San Juan Pablo II.**
- “El cimiento de la oración va fundado en la humildad, y mientras más se abaja un alma en la oración, más la sube Dios”. **Santa Teresa de Ávila.**
- “La oración es un verdadero descanso”. **San Francisco de Asís.**

ORACIÓN DEL JUBILEO

Padre que estás en el cielo,
 la fe que nos has donado en
 tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano,
 y la llama de caridad
 infundida en nuestros corazones por el
 Espíritu Santo,
 despierten en nosotros la
 bienaventurada esperanza
 en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme
en dedicados cultivadores de las
semillas del Evangelio
que fermenten la humanidad y el
cosmos, en espera confiada
de los cielos nuevos y de la tierra nueva,
cuando vencidas las fuerzas del mal,
se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo reavive en nosotros,
Peregrinos de Esperanza,
el anhelo de los bienes celestiales
y derrame en el mundo entero
la alegría y la paz
de nuestro Redentor.
A ti, Dios bendito eternamente,
sea la alabanza y la gloria por los siglos.
Amén.

CANTO O REZO DE LA SALVE A MARÍA, MAESTRA DE ORACIÓN.

RECURSOS:

PODCAST:

<https://haciaeljubileo.com/wp-content/uploads/2024/03/Podcast-apuntes-sobre-la-oracion-1.mp3>



VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8q6CiJOsH8>

