

Espiritualidad

“¿Sabemos orar?”

¿Qué es orar?

Todos estamos llamados a comunicarnos con Dios, es una necesidad en el ser humano, aunque a veces no sepamos expresarlo o verbalizarlo es algo que radica en el corazón y que éste se aquieta y tranquiliza en ese diálogo con Dios.

Dios toma la iniciativa, nos busca, nos llama, nos da la ocasión de encontrarle en el día a día, en el trabajo, en casa, etc. La oración es la ocasión de compartir la vida con Dios.

¿Desde dónde oramos?

El Papa Francisco dice que «*El corazón es nuestro centro escondido, sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar de la decisión, en lo más profundo de nuestras tendencias psíquicas. Es el lugar de la verdad, allí donde elegimos entre la vida y la muerte. Es el lugar del encuentro con Dios, de la relación entre Dios y cada uno de nosotros personalmente.*».

(<https://opusdei.org/es-es/article/que-es-oracion-como-orar-hablar-con-dios-jesucristo/#hablarcondios>)

¿Dónde aprendemos a orar?

Así como de pequeños aprendemos a balbucear las palabras que nuestros padres o mayores nos enseñan y a fuerza de repetir las expresamos, así en la Iglesia aprendemos a orar, escuchando su Palabra, leyendo el Evangelio, conociendo a Jesús Hijo de Dios imitando su vida. Esto nos lo recuerda el Catecismo de la Iglesia Católica en los números 2559-2564

Algunos tipos de oración según YOUCAT

Las cinco formas principales de oración son la *bendición*, la *adoración*, la *oración de petición* y de *intercesión*, la *oración de acción de gracias* y la *oración de alabanza*. (Puedes consultar el libro de YOUCAT en los números 483-489)

Algunos santos dijeron de la oración ...

“Orar es estar muchas a veces solas con quien sabemos nos ama” (Santa Teresa de Jesús)

“La oración es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre” (San Agustín)

“Quien no reza se priva de aquello que es indispensable para vivir” (San Juan María Vianney)

“Ocurre entrar en la oración por medio de la fe, permanecer con la esperanza y salir con la caridad” (Santa Juana Francisca de Chantal)

Oración de alabanza y petición

¡Adorna mi alma, Señor, con tu presencia;

transfórmala en una casa para ti!

Tú eres el huésped que yo espero,

el amigo que tiene que quedarse conmigo.

A ti, que merecerías un palacio,

no puedo ofrecerte más que una pobre choza.

Adorno mi casa de deseo y de impaciencia.

La luz del cielo iluminará mi casa.

Mi casa será una catedral, mi corazón un tabernáculo.

Adorna mi alma, Señor con tu presencia,

transfórmala en una casa para ti. Amén

(San Juan Pablo II)

Y a continuación para aprender un poquito más...

¿Cuántos tipos de oración hoy?

Fuente: Youcat en español, Ed. DABAR, Madrid, 2012, No.: 483-489

Las cinco formas principales de oración son la bendición, la adoración, la oración de petición y de intercesión, la oración de acción de gracias y la oración de alabanza. Con cualquiera de ellas elevamos nuestro espíritu a Dios según nuestras necesidades.

La bendición

Una bendición es una oración que pide la bendición de Dios sobre nosotros. Toda bendición procede únicamente de Dios. Su bondad, su cercanía, su misericordia son bendición. La fórmula más breve de la bendición es “El Señor te bendiga”.

Todo cristiano debe pedir la bendición de Dios para sí mismo y para otras personas. Los padres pueden trazar sobre la frente de sus hijos la señal de la cruz. Las personas que se aman pueden bendecirse. Además, el presbítero, en virtud de su ministerio, bendice expresamente en el nombre de Jesús y por encargo de la Iglesia. Su oración de bendición es especialmente eficaz por medio del sacramento del Orden y por la fuerza de la oración de toda la Iglesia.

La adoración

Toda persona que comprende que es criatura de Dios reconocerá humildemente al Todopoderoso y lo adorará. La adoración cristiana no ve únicamente la grandeza, el poder y la Santidad de Dios. También se arrodilla ante el amor divino que se ha hecho hombre en Jesucristo.

Quien adora verdaderamente a Dios se pone de rodillas ante Él o se postra en el suelo. En esto se muestra a verdad de la relación entre Dios y el hombre: él es grande y nosotros somos pequeños. Al mismo tiempo el hombre nunca es mayor que cuando se arrodilla ante Dios en una entrega libre. El no creyente que busca a Dios y comienza a orar puede de este modo encontrar a Dios.

La petición

Dios, que nos conoce completamente, sabe lo que necesitamos. Sin embargo, quiere que “pidamos”: que en las necesidades de nuestra vida nos dirijamos a Él, le gritemos, le supliquemos, nos quejemos, le llamemos, que incluso “luchemos en la oración” con él.

Ciertamente Dios no necesita nuestras peticiones para ayudarnos. La razón por la que debemos pedir es por nuestro interés. Quien no pide y no quiere pedir, se encierra en sí mismo. Sólo el hombre que pide se abre y se dirige al origen de todo bien. Quien pide retorna a la casa de Dios. De este modo la oración de petición coloca al hombre en la relación correcta con Dios, que respeta nuestra libertad.

La intercesión petición por los demás

Del mismo modo que Abraham intercedió a favor de los habitantes de Sodoma, así como Jesús oró por sus discípulos, y como las primeras comunidades no sólo buscaban su interés “sino todo el interés de los demás” (*Flp* 2, 4), igualmente los cristianos piden siempre por todos; por las personas que, sin importantes para ellos, por las personas que no conocen e incluso por sus enemigos.

Cuanto más aprende un hombre a rezar, tanto más profundamente experimenta que pertenece a una familia espiritual, por medio de la cual la fuerza de la oración se hace eficaz. Con toda mi preocupación por las personas a las que amo, estoy en el centro de la familia humana, puedo recibir la fuerza de la oración de otros y puedo suplicar para otros la ayuda divina.

La acción de gracias

Todo lo que somos y tenemos viene de Dios. San Pablo dice “¿Tienes algo que no hayas recibido?” (*1 Cor* 4,7). Dar gracias a Dios, el dador de todo bien nos hace felices.

La mayor oración de acción de gracias es la “Eucaristía” (en griego “acción de gracias”) de Jesús, en la que toma pan y vino para ofrecer en ellos a Dios toda la Creación transformada. Toda acción de gracias de los cristianos es unión con la gran oración de acción de gracias de Jesús. Porque también nosotros somos transformados y redimidos en Jesús; así podemos estar agradecidos desde lo hondo del corazón y decírselo a Dios en muchas formas.

La alabanza

Dios no necesita de ningún aplauso. Pero nosotros necesitamos expresar espontáneamente nuestra alegría en Dios y nuestro gozo en el corazón. Alabamos a Dios porque existe y porque es bueno. Con ello nos unimos ya a la alabanza eterna de los ángeles y los santos en el cielo.

<https://es.catholic.net/op/articulos/55996/cuantos-tipos-de-oracion-hay#modal>

Para profundizar más

- Saber más sobre qué es orar, aquí en breve: <https://www.youtube.com/watch?v=l1PUB2Yha-E>
- Algo más sobre los tipos de Oración: <https://es.catholic.net/op/articulos/55996/cuantos-tipos-de-oracion-hay#modal>

Para pensar y reflexionar

- ¿Cuál es tu frase sobre la oración?
- ¿Te atreves a compartirla con otras personas?
- ¿Practicas todos los tipos de oración? ¿Con cuál te sientes más a gusto?