Curso de Oración

***“Cuando me invoquen y vengan a suplicarme, yo los escucharé; y cuando me busquen me encontrarán, siempre que me imploren con todo su corazón. (Jeremías 29.12)***

Descripción del curso:

Este es un curso sobre la oración, durante estas semanas el alumno llegará a comprender la diferencia entre orar y rezar además de cuáles son los diferentes tipos de oración. Y ya que la oración es un ejercicio espiritual que requiere de mucha disciplina y entrega; cabe entender que dependemos de nuestras oraciones para cambiar nuestras vidas y nuestro entorno. Todos nosotros somos intercesores entre Dios y la humanidad ya al término del curso el alumno podrá sentirse orgulloso de ser parte del plan divino de Dios aquí en la tierra y con la frente en alto podrá vivir estas palabras: *“Después oí la voz del Señor, que decía: ¿A quién enviare, y quien irá por nosotros? Y respondí: “Aquí me tienes, mándame a mí.” (Isaías 6,8)*

**Objetivos para la clase de oración es llegar a comprender:**

1. Los principios bíblicos de cómo fue fundada la Oración.
2. Que es la oración y porque esa necesidad de orar sin descansar.
3. Dios trabaja por medio de los seres humanos adentraremos en distintos tipos de oración.
4. La oración nos fortalece y nos prepara en la vida y el diario espiritual es una clave.
5. Si hacemos oración es más difícil caer en tentación.
6. Qué no es oración y porque nos cuesta tanto orar.

**Requerimiento del curso:**

El alumno debe de entrar en un estado de paz y de disponibilidad dejando afuera toda ansiedad y entregando mente y corazón a la enseñanza. Se hará uso del Catecismo de la Iglesia Católica, La Biblia y un diario espiritual. También se requiere que el alumno tome sus notas y cumpla con las asignaciones designadas en cada clase.

**Instructora: Alejandra De Arcos** Teléfono (714) 395-2999 email [alejandradearcos9@gmail.com](mailto:alejandradearcos9@gmail.com) Se requiere puntualidad

**Curso de oración**

**Preparando el corazón para el encuentro con Dios.**

*No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.*

*Filipenses 4:6-7*

**Primera clase:**

**Oración para ser misericordioso    
Escrita por santa María Faustina**

“Oh Señor, deseo transformarme toda en Tu misericordia y ser un vivo reflejo de Ti.

Que este supremo atributo de Dios, es decir su insondable misericordia, pase a través de mi corazón al prójimo.  
Ayúdame, oh Señor, a que mis ojos sean misericordiosos, para que yo jamás recele o juzgue según las apariencias, sino que busque lo bello en el alma de mi prójimo y acuda a ayudarla.  
Ayúdame, oh Señor, a que mis oídos sean misericordiosos para que tome en cuenta las necesidades de mi prójimo y no sea indiferente a sus penas y gemidos.

Ayúdame, oh, Señor, a que mi lengua sea misericordiosa

para que jamás hable negativamente de mis prójimos

sino que tenga una palabra de consuelo y perdón para todos.  
Ayúdame, oh, Señor, a que mis manos sean misericordiosas

y llenas de buenas obras para que sepa hacer sólo el bien a mi prójimo y cargue sobre mí las tareas más difíciles y penosas.  
Ayúdame, oh, Señor, a que mis pies sean misericordiosos para que siempre me apresure a socorrer a mi prójimo, dominando mi propia fatiga y mi cansancio. (...)  
Ayúdame, oh, Señor, a que mi corazón sea misericordioso para que yo sienta todos los sufrimientos de mi prójimo (...)  
Que Tu misericordia, oh, Señor mío, repose dentro de mí”

(Diario, 163).

**¿Qué significa la oración para ti?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Para mí, la oración 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 en la alegría (Santa Teresa del Niño Jesús).

2559 “La oración es la elevación del alma a Dios o la petición a Dios de bienes convenientes” (San Juan Damasceno).

¿Desde dónde hablamos cuando oramos? ¿Desde la altura de nuestro orgullo y de nuestra propia voluntad, o desde “lo más profundo” (Sal 130, 1) de un corazón humilde y contrito? El que se humilla es ensalzado (cf Lc 18, 9-14).

La humildad es la base de la oración. “Nosotros no sabemos pedir como conviene” (Rm 8, 26). La humildad es una disposición necesaria para recibir gratuitamente el don de la oración: el hombre es un mendigo de Dios (San Agustín, sermón 56, 6, 9)

**Espacio sagrado de oración.**

Criterios para medir el silencio interior.

Primero: Observa si queda algo por perdonar en ti, o en tu vida, algún recuerdo que perturba tu alma.

Segundo:

Observa si en tu vida puedes notar el don absoluto de tu amor total a Dios y a los hermanos.

Mira si en tu manera de vivir se ve que para ti "nada vale la pena en comparación con el supremo bien de conocer a Jesucristo, mi Señor" (Fil 3,8). El resucitado vive en ti y quiere establecerse en tu interior.

"... El alma debe ser fiel a la oración, a pesar de las tribulaciones y la aridez y las tentaciones, porque de tal plegaria en gran medida depende a veces la realización de los grandes proyectos de Dios; y si no perseveramos en tal plegaria, ponemos impedimentos a lo que Dios quiere hacer a través de nosotros o en nosotros.

Que cada alma recuerde estas palabras: “Y encontrándose en una situación difícil, rogaba más tiempo". (Diario, 872).

"El Señor Mismo me impulsa a escribir oraciones e himnos sobre su misericordia..." (Diario, 1593).   
"Deseo que conozcas más profundamente el amor que arde en Mi Corazón por las almas y tú comprenderás esto cuando medites Mi Pasión.

Apela a Mi misericordia para los pecadores, deseo su salvación. Cuando reces esta oración con corazón contrito y con fe por algún pecador, le concederé la gracia de la conversión. Esta oración es la siguiente: Oh Sangre y Agua que brotaste del Corazón de Jesús como una Fuente de Misericordia para nosotros, en Ti confío" (Diario, 187). Ser razonable y el propósito firme.

**La oración como Alianza**

¿De dónde viene la oración del hombre?

Cualquiera que sea el lenguaje de la oración (gestos y palabras), el que ora es todo el hombre.

Sin embargo, para designar el lugar de donde brota la oración, las sagradas Escrituras hablan a veces del alma o del espíritu, y con más frecuencia del corazón (más de mil veces).

**Es el corazón el que ora.**

Si este está alejado de Dios, la expresión de la oración es vana.

El corazón es la morada donde yo estoy, o donde yo habito (según la expresión semítica o bíblica: donde yo “me adentro”). Es nuestro centro escondido, inaprensible, ni por nuestra razón ni por la de nadie; 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, ya que, a imagen de Dios, vivimos en relación: es el lugar de la Alianza.

**Dios es quien primero llama al hombre:**

Olvídele el hombre a su Creador o se esconda lejos de su faz, corra detrás de sus ídolos o acuse a la divinidad de haberlo abandonado, el Dios vivo y verdadero llama incansablemente a cada persona al encuentro misterioso de la oración.

Esta iniciativa de amor del Dios fiel es siempre lo primero en la oración, la actitud del hombre es siempre una respuesta. A medida que Dios se revela, y revela al hombre a sí mismo, la oración aparece como un llamamiento recíproco, un hondo acontecimiento de Alianza.

**La oración de lenguas:**

La oración en lenguas por regla general consta de pocas palabras, en un lenguaje desconocido.

Estas palabras se repiten continuamente. Es un don, pero está completamente bajo el control de tu voluntad.

“El que habla en lenguas habla a Dios, pero no a los hombres, pues nadie le entiende cuando habla en espíritu y dice cosas misteriosas” (1 Corintios 14: 2).

Al orar en lenguas, tienes una línea directa con el creador del universo. A veces, mientras oramos en nuestras lenguas nativas, tenemos la tendencia a desviarnos y distraernos.

Podemos empezar con la lista de rutina de peticiones de oración y cuando hemos terminado de leerlas a Dios, nos sentimos más cargados que refrescados.

Las lenguas nos mantienen hablando directamente con Dios, orando de acuerdo con su voluntad perfecta (Rom. 8:26-28).

“Vivan orando y suplicando. Oren en todo tiempo según les inspire el Espíritu…”, (Efesios 6:18).

En los momentos de prueba y de asalto, es fácil que nos cansemos, a menudo sin saber qué o cómo orar.

**Pablo nos recuerda:**

“Somos débiles pero el Espíritu viene en nuestra ayuda. No sabemos cómo pedir ni qué pedir, pero el Espíritu lo pide por nosotros, sin palabras, como con gemidos”, (Rom. 8:26).

¿Quién te enseño a orar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Tienes una rutina de oración? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo oras al día? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

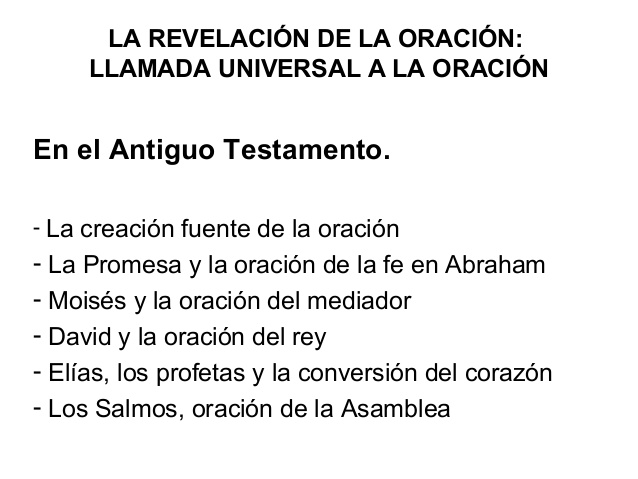
¿Cuál fue el primer rezo que aprendiste?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Asignación de la semana:**

* **Hacer tu espacio de oración en casa**
* **Tener un diario espiritual**
* **Observa si queda algo por perdonar en ti, o en tu vida, algún recuerdo que perturba tu alma.**
* **Practica el silencio**
* **Practica la oración en lenguas.**

**Segunda clase**



**¿Qué es la oración?**

**La oración es la elevación del corazón a Dios. Cuando un hombre ora, entra en una relación viva con Dios. [2558-2565]**

**La oración es La gran puerta de entrada en la fe. Quien ora ya no vive de sí mismo, para sí mismo y por sus propias fuerzas. Sabe que hay un Dios a quien se puede hablar. Una persona que ora se confía cada vez más a Dios. Busca ya desde ahora la unión con aquel a quien encontrará un día cara a cara.**

**¿Por qué ora el ser humano?**

Oramos porque estamos llenos de un ansia infinita y porque Dios ha hecho a los hombres para estar con él:

«Nuestro corazón está inquieto mientras no descansa en ti» (san Agustín).

Oramos también porque necesitamos orar; así lo dice Madre Teresa:

«Como no puedo fiarme de mí misma, me fío de él las 24 horas del día».

La ofrenda de Noé es “agradable” a Dios que le bendice y, a través de él, bendice a toda la creación (Gn 8, 20-9, 17), porque su corazón es justo e íntegro; él también “marcha con Dios” (Gn 6, 9).

Este carácter de la oración ha sido vivido en todas las religiones, por una muchedumbre de hombres piadosos. En su alianza indefectible con todos los seres vivientes (Gn 9, 8-16)

**La creación fuente de oración.**

Dios llama siempre a los hombres a orar. Pero, en el Antiguo Testamento, la oración se revela sobre todo a partir de nuestro padre Abraham.

**La más grande prueba:**

Como última purificación de su fe, se le pide al “que había recibido las promesas” (Hb 11, 17) que sacrifique al hijo que Dios le ha dado. Su fe no vacila:

La oración restablece al hombre en la semejanza con Dios y le hace participar en la potencia del amor de Dios que salva a la multitud (Rm 4, 16-21).

Dios renueva su promesa a Jacob, cabeza de las doce tribus de Israel (Gn 28, 10-22).

Antes de enfrentarse con su hermano Esaú, lucha una noche entera con “alguien” misterioso que rehúsa revelar su nombre pero que le bendice antes de dejarle, al alba”.

La tradición espiritual de la Iglesia ha tomado de este relato el símbolo de la oración como un combate de la fe y una victoria de la perseverancia (Gn 32, 25-31; Lc 18, 1-8).

**Moisés y la oración del mediador**

La oración de Moisés es la figura conmovedora de la oración de intercesión que tiene su cumplimiento en “el único Mediador entre Dios y los hombres, Cristo-Jesús, hombre también” (1 Tm 2, 5).

También aquí, Dios interviene, el primero. Llama a Moisés desde la zarza ardiendo (cf Ex 3, 1-10). Este acontecimiento quedará como una de las figuras principales de la oración en la tradición espiritual judía y cristiana.

Él se revela para salvarlos, pero no lo hace solo ni contra la voluntad de los hombres: llama a Moisés para enviarlo, para asociarlo a su compasión, a su obra de salvación.

Moisés, después de debatirse, acomodará su voluntad a la de Dios salvador. Pero en este diálogo en el que Dios se confía, Moisés aprende también a orar: rehúye, objeta, y sobre todo interroga; en respuesta a su petición, el Señor le confía su Nombre inefable que se revelará en sus grandes gestas.

**Oración de intercesión:**

De esta intimidad con el Dios fiel, lento a la ira y rico en amor (cf Ex 34, 6-10), Moisés ha sacado la fuerza y la tenacidad de su intercesión.

No pide por él, sino por el pueblo que Dios ha reunido.

Moisés intercede ya durante el combate con los amalecitas (cf Ex 17, 8-13)

**David y la oración del Rey:**

David es, por excelencia, el rey “según el corazón de Dios”, el pastor que ruega por su pueblo y en su nombre, aquel cuya sumisión a la voluntad de Dios, cuya alabanza y arrepentimiento serán modelo de la oración del pueblo.

En los Salmos, David, inspirado por el Espíritu Santo, es el primer profeta de la oración judía y cristiana.

La oración de Cristo, verdadero Mesías e hijo de David, revelará y llevará a su plenitud el sentido de esta oración.

Para el pueblo de Dios, el Templo debía ser el lugar donde aprender a orar: las peregrinaciones, las fiestas, los sacrificios, la ofrenda de la tarde, el incienso, los panes de “la proposición”, todos estos signos de la santidad y de la gloria de Dios, Altísimo pero muy cercano, eran llamamientos y caminos para la oración.

Sin embargo, el ritualismo arrastraba al pueblo con frecuencia hacia un culto demasiado exterior.

Era necesaria la educación de la fe, la conversión del corazón. Esta fue la misión de los profetas, antes y después del destierro.

**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, y con todo lo que hay de bueno en ella.

La situación incómoda del creyente que, en su amor preferente por el Señor, se enfrenta con una multitud de enemigos y de tentaciones; y que, en la espera de lo que hará 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 cual, corresponde bien al conjunto de los salmos el título de “Las Alabanzas”. Recopilados los salmos en función del culto de la Asamblea, son invitación a la oración y respuesta a la misma: “Hallelu-Ya!” (Aleluya), “¡Alabad al Señor!”

**¿Qué no es la oración?** La oración no se trata de un monologo constante y sonante.

No debemos de confundir el rezar con el orar.

La oración no es algo mecánico que hacemos todos los días para cumplir con Dios.

No es un ejercicio religioso, no es pedir un favor a Dios, ni es una válvula de escape para aliviar la conciencia.

Tampoco es usar a Dios como 911 o número de emergencia ya que solo se marca o se busca en una necesidad, peligro, aprietos etc.

Juan también nos aconseja que nos eximamos de nuestra actividad durante la oración y que nos contentemos con una simple “atención amorosa” frente a la obra de Dios, y no insistamos en meditar o desentrañar nuestros propios sentimientos de amor para el Señor.

De todas formas, esos esfuerzos no tendrán ningún resultado. Y sólo lograremos interferir con lo que Dios obra en nosotros, y únicamente conseguiremos nuestra propia frustración.

**Meditar jeremías 18, 1-6 El alfarero**

**El peso de la oración:**

Una mujer humildemente vestida, con un rostro que reflejaba sufrimiento y derrota, entró a una tienda.

Se acercó al dueño y avergonzada, le preguntó si podía llevarse algunas cosas a crédito. Con voz suave le explicó que su esposo estaba muy enfermo y que no podía trabajar; tenían siete niños y necesitaban comida. El dueño, inflexible, le pidió que abandonara su tienda. Pero la mujer que pensó en su familia continuó rogándole: ¡Por favor señor! Se lo pagaré tan pronto como pueda. El dueño se excusó diciendo que no podía darle crédito ya que no tenía una cuenta de crédito en su tienda.

Cerca del mostrador se encontraba un cliente que escuchó la conversación entre el dueño de la tienda y la mujer. El cliente se acercó y le dijo al dueño de la tienda que él se haría cargo de lo que la mujer necesitara para su familia, pero éste no le hizo caso.

Se dirigió a la mujer y le preguntó: ¿Tiene usted una lista de compra? Si señor, respondió ella.  
Está bien, ponga su lista en la balanza y lo que pese su lista, se lo daré yo en comestibles.

La mujer titubeó por un momento y cabizbaja, buscó en su cartera un pedazo de papel y escribió en él. Luego temerosa, puso el pedazo de papel en la balanza.

Al hacerlo la balanza bajó de golpe, como si hubiera puesto sobre ella una roca o un pedazo de hierro. Los ojos del dueño y cliente se llenaron de asombro.

Tal como había dicho, el dueño comenzó a poner comestibles al otro lado de la balanza, pero ésta no se movía, así que continuó poniendo más y más comestibles, pero como la balanza nunca se igualaba, no aguantó más y agarró el pedazo de papel para ver si había algún truco.

El dueño miró el papel y lo leyó asombrado. No era una lista de compra, era una oración que decía:   
"Querido Señor, tú conoces mis necesidades, dejo esta situación en tus manos".

El dueño de la tienda le dio a la mujer todos los comestibles que había reunido y se quedó en silencio, mientras la mujer abandonaba la tienda.

**“Solo Dios sabe cuánto pesa una Oración”**

**Asignación de la semana:**

**Poner las dos sillas, o cojines, o tapetes.**

**Darle las primicias a Dios, orando lo más temprano que puedas.**

**Practicar la oración de intercesión. Escribiendo las peticiones y colocándolas en un contenedor.**

**La oración de la dedicación del Templo (1 R 8, 10-61) medita las palabras y escribe tu resumen.**

**Tercera clase:**

**Cristo nos enseña como orar**

Amado Señor,

Ayúdame a esparcir tu fragancia donde quiera que vaya…

Inunda mi alma de espíritu y vida…

Penetra y posee todo mi ser hasta tal punto que toda mi vida solo sea una emanación de la tuya…

Brilla a través de mí, y mora en mí de tal manera que todas las almas que entren en contacto conmigo puedan sentir tu presencia en mi alma…

Haz que me miren y ya no me vean a mí sino solamente a ti, oh, Señor…

Quédate conmigo y entonces comenzaré a brillar como brillas Tú; a brillar para servir de luz a los demás a través de mí…

La luz, oh, Señor, irradiará toda de Ti; no de mí; serás Tú, quien ilumine a los demás a través de mí…

Permíteme pues alabarte de la manera que más te gusta, brillando para quienes me rodean…

Haz que predique sin predicar, no con palabras sino con mi ejemplo, por la fuerza contagiosa, por la influencia de lo que hago, por la evidente plenitud del amor que te tiene mi corazón… Amén.

**Jesús ora y enseña a orar:**

El Hijo de Dios, también aprendió a orar conforme a su corazón de hombre.

Él aprende de su madre las fórmulas de oración; de ella, que conservaba todas las “maravillas” del Todopoderoso y las meditaba en su corazón. (Lc 1, 49; 2, 19; 2, 51).

Lo aprende en las palabras y en los ritmos de la oración de su pueblo, en la sinagoga de Nazaret y en el Templo. Pero su oración brota de una fuente secreta distinta, como lo deja presentir a la edad de los doce años: “Yo debía estar en las cosas de mi Padre” (Lc 2, 49).

Aquí comienza a revelarse la novedad de la oración en la plenitud de los tiempos: la oración filial, que el Padre esperaba de sus hijos va a ser vivida por fin por el propio Hijo único en su Humanidad, con los hombres y en favor de ellos.

Jesús ora antes de los momentos decisivos de su misión: antes de que el Padre dé testimonio de Él en su Bautismo ( Lc 3, 21) y de su Transfiguración ( Lc 9, 28), y antes de dar cumplimiento con su Pasión al designio de amor del Padre (Lc 22, 41-44);

Jesús ora también ante los momentos decisivos que van a comprometer la misión de sus apóstoles: antes de elegir y de llamar a los Doce ( Lc 6, 12),

Antes de que Pedro lo confiese como “el Cristo de Dios” (Lc 9, 18-20).

Y para que la fe del príncipe de los apóstoles no desfallezca ante la tentación (Lc 22, 32).

Los evangelistas han conservado las dos oraciones más explícitas de Cristo durante su ministerio. Cada una de ellas comienza precisamente con la acción de gracias.

En la primera (Mt 11, 25-27 y Lc 10, 21-23), Jesús confiesa al Padre, le da gracias y lo bendice porque ha escondido los misterios del Reino a los que se creen doctos y los ha revelado a los “pequeños” (los pobres de las Bienaventuranzas).

Su conmovedor “¡Sí, Padre!” expresa el fondo de su corazón, su adhesión al querer del Padre, de la que fue un eco el “Fiat” de su Madre en el momento de su concepción (es muy importante la herencia de fe que le dejamos a nuestra decendencia), y que preludia lo que dirá al Padre en su agonía. Toda la oración de Jesús está en esta adhesión amorosa de su corazón de hombre al “misterio de la voluntad” del Padre (Ef 1, 9).

La segunda oración nos la transmite san Juan ( Jn 11, 41-42), antes de la resurrección de Lázaro.

La acción de gracias precede al acontecimiento: “Padre, yo te doy gracias por haberme escuchado”, lo que implica que el Padre escucha siempre su súplica; y Jesús añade a continuación: “Yo sabía bien que tú siempre me escuchas”, lo que implica que Jesús, por su parte, pide de una manera constante.

Así, apoyada en la acción de gracias, la oración de Jesús nos revela cómo pedir: antes de que lo pedido sea otorgado, Jesús se adhiere a Aquél que da y que se da en sus dones.

El Dador es más precioso que el don otorgado, es el “tesoro”, y en Él está el corazón de su Hijo; el don se otorga como “por añadidura” (cf Mt 6, 21. 33).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Síntesis:

En el Nuevo Testamento el modelo perfecto de oración se encuentra en la oración filial de Jesús.

Hecha con frecuencia en la soledad, en lo secreto, la oración de Jesús entraña una adhesión amorosa a la voluntad del Padre hasta la cruz y una absoluta confianza en ser escuchada.

En su enseñanza, Jesús instruye a sus discípulos para que oren con un corazón purificado, (libre de odios, rencores, faltas de perdón etc.), una fe viva y perseverante, una audacia filial.

Les insta a la vigilancia y les invita a presentar sus peticiones a Dios en su Nombre. Él mismo escucha las plegarias que se le dirigen.

**El Magnificat es espejo del alma de María.**

En ese poema logra su culminación la espiritualidad de los pobres de Yahvé y el profetismo de la Antigua Alianza.

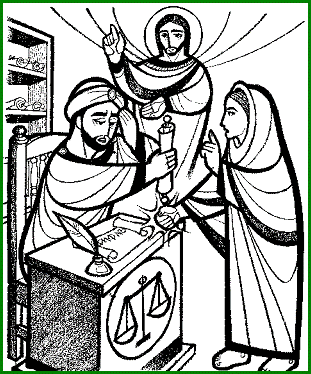
Es el cántico que anuncia el nuevo Evangelio de Cristo; es el preludio del Sermón de la Montaña.

Allí María se nos manifiesta vacía de sí misma y poniendo toda su confianza en la misericordia del Padre.

En el Magnificat se manifiesta como modelo «para quienes no aceptan pasivamente las circunstancias adversas de la vida personal y social, ni son víctimas de la «alienación», como hoy se dice, sino que proclaman con ella que Dios «ensalza a los humildes» y, si es el caso, «derriba a los potentados de sus tronos» …» (Juan Pablo II, Homilía Zapopán 4: AAS 71 p. 230)

**2613 San Lucas nos ha trasmitido tres *parábolas* principales sobre la oración:**

**La primera, Jesús nos enseña como orar. “El amigo importuno”** (Lc 11, 5-13), invita a una oración insistente: “Llamad y se os abrirá”. Al que ora así, el Padre del cielo “le dará todo lo que necesite”, y sobre todo el Espíritu Santo que contiene todos los dones.

****

**La segunda, orar sin desanimarse. “La viuda importuna”** (Lc 18, 1-8), está centrada en una de las cualidades de la oración: es necesario orar siempre, sin cansarse, con la *paciencia* de la fe. “Pero, cuando el Hijo del hombre venga, ¿encontrará fe sobre la tierra?”.

****

**La tercera parábola, “el fariseo y el publicano”** (cf *Lc* 18, 9-14), se refiere a la *humildad* del corazón que ora. “Oh Dios, ten compasión de mí que soy pecador”. La Iglesia no cesa de hacer suya esta oración: ¡*Kyrie eleison!*

**Asignación de la semana:**

El amigo importuno” (Lc 11, 5-13)

“La viuda insistente” (Lc 18, 1-8)

“El fariseo y el publicano” (Lc 18, 9-14)

Rezar una vez al día en voz alta la oración de “La Magnifica” Lucas 1 46-55

Crear un canto de alabanza como el de María. (comiencen con: Glorifica mi alma al Señor, y mi espíritu se llena de gozo.

**Cuarta clase:  
 “Formas de hacer oración”**

**¡Oremos al Señor!**

Hagámoslo por la paz y la salvación de nuestra alma y por toda la comunidad.

Por la santa Iglesia y sus sacerdotes, por la unión de todos los que buscan a Dios y la paz del mundo entero.

Por todos los fatigados y los que soportan cargas.

Por todos los hombres vanos, envidiosos, odiosos.

Por nuestros enemigos y adversarios, benefactores y los que están cerca de nosotros.

Por todos los moribundos, a los que ha llegado su último día y su última noche.

Por todos aquellos por los que nadie más intercedió, porque fueron repudiados por los hombres.

Por todos aquellos a los que hemos entristecido.

Por todos los que pecaron ante la muda criatura y la materia,

por todos los violentos y los poderosos, los que han derramado sangre y no tuvieron compasión de los desvalidos. (Juan Crisóstomo)

**Tipos de oración:**

**5 expresiones en la oración**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La bendición** expresa el movimiento de fondo de la oración cristiana: es encuentro de Dios con el hombre; en ella, el don de Dios y la acogida del hombre se convocan y se unen.

**La oración de bendición** es la respuesta del hombre a los dones de Dios: porque Dios bendice, el corazón del hombre puede bendecir a su vez a Aquel que es la fuente de toda bendición.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La adoración** es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador.

Exalta la grandeza del Señor que nos ha hecho (Sal 95, 1-6) y la omnipotencia del Salvador que nos libera del mal. Es la acción de humillar el espíritu ante el “Rey de la gloria” y el silencio respetuoso en presencia de Dios “siempre [...] mayor” (San Agustín, Enarratio in Psalmum 62, 16).

**La adoración** de Dios tres veces santo y soberanamente amable nos llena de humildad y da seguridad a nuestras súplicas.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La oración de petición.**

El vocabulario neo testamentario sobre la oración de súplica está lleno de matices: pedir, reclamar, (pero jamás culpar ni gritar a Dios) llamar con insistencia, invocar, clamar, e incluso “luchar en la oración” (Rm 15, 30; Col 4, 12).

Pero su forma más habitual, por ser la más espontánea, es la petición:

Mediante la oración de petición mostramos la conciencia de nuestra relación con Dios: por ser criaturas, no somos ni nuestro propio origen, ni dueños de nuestras adversidades, ni nuestro fin último; pero también, por ser pecadores, sabemos, como cristianos, que nos apartamos de nuestro Padre.

La petición ya es un retorno hacia Él.

Cuando se participa así en el amor salvador de Dios, se comprende que toda necesidad pueda convertirse en objeto de petición. Cristo, que ha asumido todo para rescatar todo, es glorificado por las peticiones que ofrecemos al Padre en su Nombre ( Jn 14, 13). Con esta seguridad, Santiago (cf St 1, 5-8) y Pablo nos exhortan a orar en toda ocasión ( Ef 5, 20; Flp 4, 6-7; Col 3, 16-17; 1 Ts 5, 17-18).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La intercesión** es una oración de petición que nos conforma muy de cerca con la oración de Jesús.

Él es el único intercesor ante el Padre en favor de todos los hombres, de los pecadores en particular.

En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de la de Cristo: es la expresión de la comunión de los santos. En la intercesión, el que ora busca “no su propio interés sino [...] el de los demás” (Flp 2, 4), hasta rogar por los que le hacen mal. (San Esteban rogando por sus verdugos, como Jesús: Hch 7, 60; Lc 23, 28. 34).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La acción de gracias** caracteriza la oración de la Iglesia que, al celebrar la Eucaristía, manifiesta y se convierte cada vez más en lo que ella es.

La palabra gr. significa «acción de gracias» o «dar gracias.»

En el NT es usada en relación con la oración en general, que surge de un sentido de gratitud a Dios.

Es ante todo el homenaje y la acción de gracias dirigidos a Dios en reconocimiento de sus beneficios, básicamente la obra redentora de Cristo en la cruz.

Se aplica a las gracias ofrecidas antes o después de una comida.

De aquí que se convirtiese en el vocablo regular para referirse a la Cena del Señor, en la que Jesús distribuyó los elementos «habiendo dado gracias.»

La Eucaristía es el acto central de la adoración cristiana, y fue instituida por Cristo en la noche previa a su muerte.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**La alabanza** es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios. Le canta por Él mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que Él es. Participa en la bienaventuranza de los corazones puros que le aman en la fe antes de verle en la gloria.

Mediante ella, el Espíritu se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios (cf. Rm 8, 16), da testimonio del Hijo único en quien somos adoptados y por quien glorificamos al Padre.

La alabanza integra las otras formas de oración y las lleva hacia Aquel que es su fuente y su término:

“Un solo Dios, el Padre, del cual proceden todas las cosas y por el cual somos nosotros” (1 Co 8, 6).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

San Lucas menciona con frecuencia en su Evangelio la **admiración y la alabanza** ante las maravillas de Cristo, y las subraya también respecto a las acciones del Espíritu Santo que son los Hechos de los Apóstoles:

La comunidad de Jerusalén (Hch 2, 47),

El tullido curado por Pedro y Juan (Hch 3, 9),

La muchedumbre que glorificaba a Dios por ello. (Hch 4, 21)

Los gentiles de Pisidia que “se alegraron y se pusieron a glorificar la Palabra del Señor” (Hch 13, 48).

**¿Cuál es la oración de alabanza que le agrada a Dios y nos exhorta San Agustín a hacer?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**oración de sanación:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**oración de entrega:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Asignación de la semana: Practicar las oraciones mencionadas hoy**

Oración de Bendición

Oración de Adoración

Oración de Petición

Oración de Alabanza

Oración de intercesión

**Por favor ayúdenme soy ciego**

Había un hombre sentado en la esquina de una calle, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera que, escrito con tiza blanca, decía:  
**“Por favor, ayúdame, soy ciego”**  
Un creativo de publicidad que iba de camino al trabajo se detuvo frente a él, leyó el letrero y se quedó pensativo.

El ejecutivo observó que sólo había unas cuantas monedas en la gorra. Sin pedirle permiso, cogió el cartel, le dio la vuelta, tomó una tiza y escribió otra frase en la parte de detrás. A continuación, volvió a poner el pedazo de madera sobre los pies del ciego, y se marchó sin decir una palabra.  
Por la tarde, el creativo volvió a pasar frente al ciego que pedía limosna. Su gorra estaba llena de billetes y monedas. El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había sido él quien había cogido su cartel y había garabateado en él.  
“¿Qué es lo que usted ha escrito o pintado en mi tabla?”, le preguntó con curiosidad el invidente.  
El publicista le contestó: - “Nada que no sea tan cierto como tu anuncio, aunque está expresado con otras palabras”.  
El publicista sonrió y continuó su camino.  
El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel rezaba: “Hoy es primavera, y no puedo verla”

**Quinta Clase; “Expresiones de la oración”**

Dios mi Padre y mi Madre:

Dios, eres mi padre y eres mi madre, eres el padre que me endereza la espalda, que me da ánimo para caminar por mi vida. Se que siempre puedo acudir a ti, si necesito ayuda.

Junto a ti puedo hacerme fuerte cuando me sienta débil. Dios, eres mi madre, me das serenidad y un hogar. Me das el sentimiento de que soy bienvenido en este mundo. Que estoy seguro en el amor con el que me abrazas. Así que te pido que, como mi padre, te me muestres cuando me sienta abandonado o no tenga ya fuerza.

Y te pido que como mi madre te me muestres si me siento enfermo y lastimado y requiero de un consuelo maternal. Déjame experimentar el que me tomes en tus brazos.

Dame a mí mismo fuerza paternal y ternura materna, para que el niño que hay en mi se sienta abrazado por padre y por madre, y para los seres humanos a los que me has confiado pueda ser yo padre y madre para ellos.

**La oración vocal**

Por medio de su Palabra, Dios habla al hombre. (La Biblia).

Por medio de palabras, mentales o vocales, nuestra oración toma cuerpo.

Pero lo más importante es la presencia del corazón ante Aquél a quien hablamos en la oración.

“Que nuestra oración se oiga no depende de la cantidad de palabras, sino del fervor de nuestras almas” (San Juan Crisóstomo, De Anna, sermón 2, 2). Oración de Jabes

La Oración de Jabes se encuentra en una nota histórica dentro de una genealogía. Jabes fue más ilustre que sus hermanos, al cual su madre llamó Jabes, diciendo: “por cuanto lo di a luz en dolor.

E invocó Jabes al Dios de Israel: ¡oh, si me dieras bendición y ensancharas mi territorio y tu mano estuviera conmigo y me libraras de mal, para que no me dañe! Y le otorgó Dios lo que pidió” (1.º Crónicas 4:9-10)

La oración vocal es un elemento indispensable de la vida cristiana.

A los discípulos, atraídos por la oración silenciosa de su Maestro, éste les enseña una oración vocal: el **“Padre Nuestro”**.

Jesús no solamente ha rezado las oraciones litúrgicas de la sinagoga; los Evangelios nos lo presentan elevando la voz para expresar su oración personal, desde la bendición exultante del Padre ( Mt 11, 25-26), hasta la agonía de Getsemaní ( Mc 14). (Hay que aprender a expresar nuestros sentimientos y descansar en el Señor)

**La meditación** es, sobre todo, una búsqueda.

El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. (y como saberlo si no se ora).

Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad.

La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo.

Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo.

La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar “los misterios de Cristo”, como en la lectio divina o en el Rosario.

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.

Un cristiano debe querer meditar regularmente; si no, se parece a las tres primeras clases de terreno de la parábola del sembrador (Mc 4, 4-7. 15-19).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cuatro pasos de la Lectio Divina**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si usted es una persona muy ocupada, tal vez aproveche la oportunidad simplemente para reposar junto a Dios, o bien puede pensar en aquellos lugares o situaciones que en su vida podría comparar con **“verdes praderas”** y darle gracias a Dios por ellos.

De esta forma, su lectio divina se limitaría nada más que a una oración concentrada o un descanso apacible, una gratitud sin palabras.

Dios tiene muchos modos de actuar en la vida de sus hijos. La oración de la lectio divina es apenas uno de ellos. El Señor también nos puede hablar a través de la Santa Misa y los sacramentos, así como por nuestras experiencias y amistades y también a través de la naturaleza, la música y el arte.

En todos estos momentos, la voz de Dios viene a nosotros; por eso, cuando usted rece y sienta que Dios le habla, ¡ponga atención y escuche!

El P. James Martin, S.J., es sacerdote jesuita y autor del libro Mi vida con los santos (Loyola Press).

**Asignación de la semana**

Cuando llega la hora de cumplir el plan amoroso del Padre, Jesús deja entrever la profundidad insondable de su plegaria filial, no solo antes de entregarse libremente.

Y estas últimas palabras en la Cruz, donde orar y entregarse son una sola cosa.

MEDITA UNA PALABRA POR DÍA Y ESCRIBE:

1. “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen” (Lc 23, 34);
2. “Yo te aseguro: hoy estarás conmigo en el Paraíso” (Lc 24,43);
3. “Mujer, ahí tienes a tu Hijo [...]. Ahí tienes a tu madre” (Jn 19, 26-27);
4. “Tengo sed” (Jn 19, 28);
5. “¡Dios mío, Dios mío! ¿Por qué me has abandonado?” (Mc 15, 34; cf Sal 22, 2);
6. “Todo está cumplido” (Jn 19, 30);
7. “Padre, en tus manos pongo mi espíritu” (Lc 23, 46), hasta ese “fuerte grito” cuando expira entregando el espíritu (cf Mc 15, 37; Jn 19, 30).

**Sexta clase;  
 Modos erróneos de hacer oración y El camino cristiano de la unión con Dios:**

" Dios no tiene cuerpo en la tierra sino el tuyo.  
No tiene manos sino las tuyas.  
No tiene pies sino los tuyos.  
Tuyos son los ojos con los que la compasión de Dios mira al mundo.  
Tuyos son los pies con los que Él camina para ir haciendo el bien.  
Tuyas son las manos con las

que ahora tiene que bendecirnos.  
  
(Teresa de Ávila)."

Cinco pasos para formar un hábito de oración:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**No podemos orar pensando nada:**

“El mismo cuidado que se pone en no pensar en nada despertará la inteligencia a pensar mucho" y que dejar de lado el misterio de Cristo en la meditación cristiana es siempre una especie de "traición"

(cf. Santa Teresa de Jesús, Vida 12, 5 y 22, 1-5).

Mostrando a toda la Iglesia el ejemplo y la doctrina de santa Teresa de Jesús, que en su tiempo debió rechazar la tentación de ciertos métodos que invitaban a prescindir de la Humanidad de Cristo en favor de un vago sumergirse en el abismo de la divinidad.

El papa Juan Pablo II decía en una homilía el 1 de noviembre de 1982 que el grito de Teresa de Jesús en favor de una oración enteramente centrada en Cristo

"vale también en nuestros días contra algunas técnicas de oración que no se inspiran en el Evangelio y que prácticamente tienden a prescindir de Cristo, en favor de un vacío mental que dentro del cristianismo no tiene sentido.

Toda técnica de oración es válida en cuanto se inspira en Cristo y conduce a Cristo, el Camino, la Verdad y la Vida"

**Modos erróneos de hacer oración:**

Ya en los primeros siglos se insinuaron en la Iglesia modos erróneos de hacer oración, de los cuales se encuentran trazas en algunos textos del Nuevo Testamento.

1 Jn 4, 1-6

1 Tim 1, 3-7

1 Tim 4, 1-5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Qué es la oración?**

El Arzobispo Sheen promovió constantemente la oración meditativa ante el Santísimo Sacramento “Nos convertimos en aquello que miramos.

Al mirar una puesta de sol la cara adquiere un tono dorado. Mirar al Señor Eucarístico durante una hora nos transformara el corazón de forma misteriosa”. En su autobiografía, el arzobispo Fulton J. Sheen escribió sobre “La Hora que alegra mi día”

Dios libremente puede «vaciarnos» de todo lo que nos ata en este mundo, de atraernos completamente a la vida trinitaria de su caridad eterna.

Sin embargo, este don puede ser concedido sólo «en Cristo a través del Espíritu Santo» y no por nuestras propias fuerzas, prescindiendo de su revelación.

Ni los conocimientos teológicos ni la obra social en si son suficientes para mantenernos enamorados de Cristo, salvo que ambos estén precedidos de un encuentro personal con él.

Me he dado cuenta de que requiere algo de tiempo el que ardamos en la oración.

Esta ha sido una de las ventajas de la Hora Santa. Sentarse ante la presencia es como un cuerpo que se expone al sol para absorber sus rayos.

En aquellos momentos de oración no es que uno recite oraciones escritas, sino que lo que tiene lugar es escuchar.

La Hora Santa se ha convertido es una maestra para mí.

Aunque antes de amar a alguien tenemos que conocer a esa persona, aun así después de que la conocemos, es el amor lo que intensifica lo que conocemos.

Para encontrar el justo «camino» de la oración, el cristiano debe considerar lo que se ha dicho precedentemente a propósito de los rasgos relevantes del camino de Cristo, cuyo «alimento es hacer la voluntad del que (le) ha enviado y llevar a cabo su obra» (Jn 4, 34).

Manteniendo sin embargo una actitud de amorosa atención a Dios, de tal forma que permanezca, en la persona que hace oración, un vacío susceptible de llenarse con la riqueza divina.