



1. ¿Qué es la oración?

La oración consiste en elevar el corazón a Dios. Cuando una persona ora, entra en **una relación personal con Dios**, en una relación de amistad con Dios.

La oración es la elevación del alma a Dios o la petición al Señor de bienes conformes a su voluntad. La oración es siempre un don de Dios que sale al encuentro del hombre. La oración cristiana es relación personal y viva de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su Hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo, que habita en sus corazones. (CIC-C #534)

El esfuerzo de orar diariamente es parte muy importante de la vida cristiana.

2. ¿Por qué vamos a hablar de oración en un curso de Teología, basado en el Catecismo de la Iglesia Católica?

Porque **el Catecismo de la Iglesia Católica dedica una quinta parte (20%) de sus páginas al tema de la oración**, en forma muy extensa y explícita.

Son tan detallados los capítulos que el Catecismo dedica a la oración, que hasta **trae consejos prácticos para orar y también habla de los errores en que pueden caer los orantes.**

Trata todas las formas de oración, inclusive la de la contemplación, que erróneamente se ha creído que está reservada para vocaciones especiales.

Así que, el tratamiento que da el Catecismo de la Iglesia Católica a la oración denota **la importancia que le asigna el Magisterio de la Iglesia a este tema.**

3. ¿Cómo se aprende a orar?

Como orar es parte sumamente importante de la vida cristiana, es lógico preguntarse **¿cómo orar?**

Orar no se aprende de la misma manera de materias que estudiamos, o técnicas que podamos aprender.

A pesar de que parezca extraño, **orar se aprende orando**. La oración es un don de Dios, pero extrañamente se obtiene orando.

En la forma de aprender la oración, ésta se parece más bien a la natación o a conducir un carro: hay que nadar para aprender a nadar, y para aprender a manejar un vehículo hay que manejarlo.

4. ¿Qué impulsa a las personas a orar?

Lo que de veras impulsa a las personas a orar es **el deseo de Dios**. Dios nos ha creado para El. **Dios ha impreso en nosotros la necesidad de comunicarnos con El**. Eso es la oración.

Aquéllos que no les gusta mucho la espiritualidad o el contacto con Dios, si les **llega un momento de impotencia o angustia o soledad**, es en esa situación cuando de manera casi natural y sin pensarlo mucho, claman a Dios.

No hay más que oír los testimonios de personas secuestradas, enfermos terminales, presos de manera injusta, etc. para darnos cuenta de cómo **instintivamente buscaron a Dios**.

Pero no hay que esperar estar en situaciones extremas para comunicarnos con Dios, porque Dios siempre está allí para quien quiera comunicarse con El.

A veces nos olvidamos de Dios. **Vivimos como si Dios no existiera o no estuviera siempre con nosotros**. Recordemos lo que aprendimos en la Primera Comunión: Dios está en todas partes. **Y en todas partes significa también al lado nuestro**.

Aunque neguemos a Dios o tratemos de evadirlo, El siempre está allí para nosotros. **El nos busca antes de nosotros buscarlo a El**. En eso consiste el don de la oración, en que **Dios está siempre buscándonos**.

Te sientes solo, no tienes con quien hablar. **Y allí está Dios**. El siempre está. El no se muda.

Estás en peligro y surge esa exclamación de impotencia, de ayuda. **Y Dios está allí**.

La oración es algo tan humano y tan necesario **como comer, como respirar, como amar**.

Todas las religiones y, de modo particular, toda la historia de la salvación, dan testimonio de este deseo de Dios por parte del hombre; pero es Dios quien primero e incesantemente atrae a todos al encuentro misterioso de la oración. (CIC-C #535)

5. ¿Por qué podemos decir que la oración es un privilegio?

Orar es un privilegio. **La oración es un privilegio**. Orar es hablar con Dios: decirle y escucharle. ¿Nos damos cuenta, entonces, **el privilegio que significa que nosotros** -simples creaturas-

podamos dirigirnos a nuestro Creador para pedirle, para rogarle, para decirle cosas ... **y que Él nos escuche?**

La oración es uno de esos regalos inmensos y utilísimos que Dios nos ha dado y que no terminamos de apreciar ni de aprovechar suficientemente.

Consideremos algo: ¿Podemos hablar con el Papa? ¿Puede alguien lograr hablar con cualquier persona que se le ocurra, y de manera instantánea? **¡Y nosotros podemos dirigirnos a Dios cada vez que queramos y de manera instantánea!** Ese privilegio lo tenemos los seres humanos con Dios.

La oración es un privilegio.

6. ¿Para qué sirve la oración?

La oración purifica. La oración nos ayuda a resistir las tentaciones. La oración nos da fortaleza en nuestras debilidades. La oración remueve el temor, aumenta nuestra fuerza, nos capacita para aguantar. La oración nos hace felices.

“El hombre no puede vivir sin orar, lo mismo que no puede vivir sin respirar” (Juan Pablo II).

"Si los pulmones de la oración y de la Palabra de Dios no alimentan la respiración de nuestra vida espiritual, nos arriesgamos a ahogarnos en medio de las mil cosas de todos los días. La oración es la respiración del alma y de la vida". (Benedicto XVI, 25-4-2012)

El Papa Benedicto XVI hablaba de "la prioridad que debemos dar a Dios, a la relación con Él en la oración, tanto personal como comunitaria. Sin la capacidad de pararnos a escuchar al Señor, a dialogar con Él, se corre el riesgo de agitarse y preocuparse inútilmente por los problemas y las dificultades, incluidas las eclesiales y pastorales". (Benedicto XVI, 25-4-2012)

Benedicto XVI recordaba que los santos "han experimentado una profunda unidad de vida entre oración y acción, entre amor total a Dios y amor a los hermanos". (Benedicto XVI, 25-4-2012)

Por esta misma razón la Madre Teresa de Calcuta nos dice: "es necesario que encontremos el tiempo de permanecer en silencio y de contemplar, sobre todo si vivimos en la ciudad donde todo se mueve velozmente. Es en el silencio del corazón donde Dios habla" (Beata Teresa de Calcuta).

“La oración es la fundamentación de la vida espiritual” (Cardenal Nguyen Van Thuan).

“Muchas vocaciones están en crisis, no se realizarán. Muchas familias sufren dificultades, se separarán y se pelearán. Mucha gente pierde el gusto por la vida y el trabajo, están descontentos y vacíos. Y todo esto porque se ha abandonado la oración” (Beata Teresa de Calcuta).

La oración es la llave que abre nuestro **corazón** y nuestra **alma** al Espíritu Santo; es decir, a su acción de transformación en nosotros. Al orar, permitimos a Dios actuar en nuestra alma -en nuestro

entendimiento y nuestra voluntad- para ir adaptando nuestro ser a su Voluntad. (cfr. Catecismo de la iglesia católica #2825-1827)

¿Cómo conocer y seguir la Voluntad de Dios? Orando de manera regular y frecuente. Así estamos en sintonía con Dios y conoceremos sus deseos.

7. ¿Por qué a veces se habla del camino de la oración?

La oración es un camino, **un camino de relación personal con Dios.** Santa Teresa de Jesús hablaba de un “**camino de amistad** con Aquél que sabemos nos ama”.

Y es un camino, porque esa relación con ese Amigo que sabemos nos ama nos llevará **a una amistad muy íntima con El aquí en la tierra, la cual continuará para toda la eternidad.**

8. ¿Por qué podemos decir que orar es una aventura?

Porque **siendo la oración un camino**, puede tener sus tropiezos, va a tener momentos de emociones, tendrá sus altibajos. Y tiene una meta, que es la unión con Dios.

El camino de la oración es toda una aventura: no conocemos todo lo que nos espera. Podemos atisbar algunas cosas, pero también **habrá sorpresas.**

Por eso la oración requiere **un verdadero deseo de estar con el Amigo.** Y ese deseo no basta que sea un deseo fugaz, sino una verdadera decisión, clara y firme, de relacionarse con el Amigo.

Y pueda que ese camino se dificulte a veces, pueden haber obstáculos y como es un camino hacia arriba, se hará estrecho y empinado.

Será una verdadera aventura hasta llegar a la meta de vivir con Dios y en Dios.

9. ¿Cuáles son las formas esenciales de oración cristiana? (CIC-C #550)

*Las formas esenciales de oración cristiana son **la bendición y la adoración, la oración de petición y de intercesión, la acción de gracias y la alabanza.***

10. ¿Qué es la oración de bendición?

Una oración de bendición es aquella que **pide a Dios su bendición sobre nosotros.** La forma más

breve de esta oración es “**Dios te bendiga**”.

Sin embargo, las bendiciones de Dios están continuamente fluyendo hacia nosotros sus creaturas: su Misericordia, su Bondad, su cercanía, su atención... todo esto son bendiciones.

11 ¿Por qué debemos adorar a Dios?

Adoración es lo que hace la persona cuando se reconoce creatura de Dios y dependiente de El, su Creador.

Toda persona que comprenda esto y lo recuerde, está adorando a Dios.

Por eso quien adora a Dios se pone de rodillas ante El y hasta se postra en el suelo.

Esta actitud interior (en el corazón y en la mente) y exterior (con la postura) muestra la verdad de la relación entre Dios y el hombre: **Dios es grande y nosotros somos pequeños.**

Sin embargo, nunca es el hombre mayor que cuando se arrodilla o se postra ante Dios libremente.

[Oración de Adoración](#)

¿Qué es adorar a Dios?

**Es reconocerlo como nuestro
Creador y nuestro Dueño**

Es reconocerme en verdad lo que soy:
hechura de Dios, posesión de Dios.
Dios es mi Dueño. Yo le pertenezco.

Adorar a Dios, entonces, es tomar
conciencia
de nuestra dependencia de El
y de la consecuencia lógica de esa
dependencia:
entregarnos a El y a su Voluntad.

=====

**Tú eres mi Creador, yo tu creatura,
Tú mi Hacedor, yo tu hechura,
Tú mi Dueño, yo tu propiedad.
Aquí estoy para hacer tu Voluntad.**

12. ¿En qué consiste la oración de petición?

La oración de petición tiene dos partes:

- 1º) **la seguridad** de que mi oración es escuchada por Dios y
- 2º) **la total renuncia** de una respuesta de Dios de acuerdo a mi plan.

Por eso se habla de la **oración de entrega**: me someto de antemano al plan de Dios para mí. **No busco mi voluntad sino la Voluntad de Dios.**

Y la respuesta de Dios puede ser: Sí, No o aún No.

13. ¿Quiénes –especialmente- nos enseñan a orar así?

Jesús y la Virgen.

Cuando **Jesús** estaba a punto de morir, experimentó a los niveles más profundos el temor humano. Sin embargo oró así: «*Abbá, o sea, Padre, si para Ti todo es posible, aparta de Mí esta copa. Pero no se haga lo que Yo quiero, sino lo que quieres Tú.*» (Mc 14, 36). Nuestra oración debe ser así siempre, aun en los momentos de tribulación.

La respuesta de la **Santísima Virgen María** a Dios a través del Arcángel San Gabriel fue esta: «*Yo soy la servidora del Señor, **hágase en mí tal como has dicho.***» (Lc 1, 38)

14. ¿Cuáles son las diversas formas de la oración de petición? (CIC-C #553)

*La oración de petición puede adoptar diversas formas: **petición de perdón** o también **súplica humilde y confiada por todas nuestras necesidades espirituales y materiales.***

15. ¿En qué consiste la intercesión? (CIC #554)

La intercesión **consiste en pedir en favor de otro.**

La intercesión debe extenderse también a los enemigos. “*Amen a sus enemigos y recen por sus perseguidores, para que así sean hijos de su Padre que está en los Cielos.*” (Mt 5, 44-45)

El cristiano, entonces, **debe orar por todos**, por los que ama y son cercanos, por los que no son tan cercanos y aún por los enemigos.

16. ¿Por qué debemos dar gracias a Dios?

Todo lo que somos y tenemos nos viene de Dios. Pensemos bien: **¿qué tenemos que no nos viene de Dios?**

La Iglesia da gracias especialmente en la Eucaristía, que significa *acción de gracias*.

17. ¿Qué significa alabar a Dios?

Dios no necesita nuestros aplausos. Pero **nosotros sí necesitamos expresar espontáneamente nuestro gozo genuino por todo lo que Dios es y nos da.**

Alabar a Dios es como piropear a Dios. El existe y es Bueno con nosotros. Y sus cualidades son maravillosas!

Y al alabar a Dios nos unimos a la alabanza eterna que sucede en el Cielo y que cantan los Ángeles y los Santos.

Esto es lo que hacemos en la Misa cuando rezamos o cantamos “Santo, Santo, Santo”, porque antes ha dicho el Sacerdote: “unidos a los Ángeles y Santos del Cielo, cantamos sin cesar el himno de tu gloria”.

18. En resumen: ¿cuáles son las diversas formas de oración?

8. Adoración
7. Alabanza
6. Entrega
5. Agradecimiento
4. Reparación
3. Arrepentimiento
2. Intercesión
1. Petición

19. ¿Por qué los cristianos adoptamos diferentes posturas al orar?

Los cristianos, especialmente los católicos, tenemos un lenguaje corporal en la oración, sobre todo

esto se nota en las celebraciones litúrgicas: nos arrodillamos, juntamos las manos, hacemos genuflexiones, a veces estamos de pie.

Postura de pie ante Dios expresa reverencia (uno se pone de pie cuando entra alguien de más autoridad a un sitio ¿no?). También indica atención y disponibilidad. Por eso nos ponemos de pie para escuchar el Evangelio.

Manos extendidas: posición orante que indica alabanza.

Postura sentada ante la presencia de Dios indica que el cristiano escucha en su interior. Medita la Palabra de Dios en su corazón.

Postura de rodillas indica que la persona se hace pequeña ante la presencia de Dios infinito. Reconoce su total dependencia de Dios.

Postración: la persona adora a Dios.

Manos juntas: la persona se recoge dentro de sí y se une a Dios, evitando las distracciones exteriores. También indica el gesto inicial de petición.



Modos de orar de Santo Domingo

20. ¿Basta orar sólo cuando se tiene ganas de hacerlo?

No basta. Quien ora sólo cuando tiene ganas pareciera que no toma a Dios en serio. **La oración requiere perseverancia y fidelidad, como cualquier relación de amor y amistad.**

21. ¿Cómo se puede orar con la Biblia?

La Biblia es como un manantial de oración. **Orar con la Palabra de Dios significa usar las palabras y los eventos de la Biblia para orar.**

Con los Salmos oramos con las palabras de Espíritu Santo, pues los Salmos son inspirados por el

Espíritu Santo.

Con diferentes pasajes de la Biblia podemos orar también. Se lee un pasaje o se toma un pasaje que hayamos oído en la Misa. Luego **se medita sobre esto, es decir, se reflexiona sobre lo que Dios quiere decirnos con ese evento de la Sagrada Escritura.**

22. ¿Cómo puede convertirse en oración mi itinerario del día?

Todo lo que sucede, cualquier encuentro que se dé, puede ser una ocasión de oración. Y, mientras más profundamente **vivimos en atención a Dios y en su presencia**, mejor podemos entender el mundo que nos rodea.

El que está unido a Dios desde las primeras horas de la mañana es capaz de bendecir a todas las personas, inclusive a sus enemigos.

A lo largo del día vas poniendo todos tus problemas en manos de Dios. Así tienes **más paz en tu corazón e irradias esa paz.** Tienes la paz del Cielo y la trasmites a los demás.

Cuando hay que tomar una decisión, te preguntas **qué haría Jesús en tal situación.**

Todo miedo cede con la presencia de Dios. Si estás cerca de Dios, estás fuerte en los momentos difíciles.

Das gracias y te alegras de todo lo bueno. Pero también soporta las dificultades con que tropiezas.

La idea es vivir en atención a Dios, dándote cuenta de que Dios está allí a tu lado. En eso consiste vivir en la presencia de Dios.

23. ¿Por qué necesitamos al Espíritu Santo cuando oramos?

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)

El Espíritu Santo es nuestro maestro de oración. El Espíritu Santo vive en nosotros y con nosotros, y habla dentro de nosotros cuando oramos de veras. El Espíritu Santo ora en nosotros, realmente. Por eso **debemos repetir mucho: Ven Espíritu Santo. Enséñame a orar. Ayúdame a orar.**

24. ¿Dónde se puede rezar?

Se puede rezar en cualquier lugar. Sin embargo, un católico siempre buscará los sitios donde Dios

“habita” de manera especial. Estos son sobre todo las Iglesias católicas, donde nuestro Señor está presente vivo, con todo su ser de Hombre y todo su ser de Dios.

Es importante, entonces, ir a estos lugares sagrados, donde Dios nos espera con su presencia viva.

Pero además es importante orar en cualquier parte: en el colegio, en la casa, en la oficina, en el metro, aún en una fiesta o en medio de amigos, bendiciéndolos a todos con nuestra oración.

25. ¿Cuándo se debe rezar?

Desde los primeros tiempos **los cristianos oran al menos por la mañana y por la tarde**. También en las comidas.

Quien no reza con regularidad seguro que no orará nunca.

Quien ama a una persona y ni siquiera toma contacto con esa persona durante el día, pronto dejará de amarla o no la ama de veras. Si la ama, constantemente le estará enviando mensajes y llamadas de atención y cercanía.

Así con Dios. **En la mañana es necesario dedicar el día a Dios, ofrecerle las acciones y oraciones de ese día, pedir su bendición y su compañía durante el día.**

Al final del día, pensar en qué cosas he hecho que no hubiera hecho Jesús y pedirle perdón por haberlo ofendido con esas acciones. Ponerse en sus manos y pedir su bendición nuevamente para la noche.

26. ¿Por qué decimos siempre en las oraciones litúrgicas “por Cristo nuestro Señor”?

Porque nuestra oración se dirige a nuestro Padre, a Papá Dios, **pero llega a Él sólo si**, al menos implícitamente, **oramos en nombre de Jesús**.

Todo lo que pidan en mi Nombre lo haré, de manera que el Padre sea glorificado en su Hijo. Y también haré lo que me pidan invocando mi Nombre. (Jn 14, 13-14)

ORACION

Gracias, Señor, porque podemos comunicarnos contigo a través de la oración.

Gracias porque en cualquier momento y en cualquier sitio podemos hablarte y Tú nos escuchas.

Gracias por el privilegio que es la oración.

***Gracias, Espíritu Santo, porque eres nuestro Maestro de Oración.
Gracias porque cuando
no sabemos cómo orar,
Tú nos indicas y nos guías.***

***Queremos imitarte, Jesús,
en tu oración de entrega a
la Voluntad del Padre.***