

nueve maneras de orar

Prueba estas maneras de orar, y luego convierte en una práctica de tu vida diaria las que encuentres más útiles.

ORACIÓN DEL PERIÓDICO

Busca en un periódico impreso o digital algún artículo sobre un problema que afecta a tu comunidad o el mundo. Recorta (o imprime) el artículo y llévatelo a algún lugar tranquilo donde puedas orar. Piensa sobre cómo este problema o situación afecta la dignidad humana. Pide por la sanación que otorga Dios y por la transformación de todas las personas afectadas, legisladores y otros. Pregunta a Dios cómo te está pidiendo que respondas a este problema.

CONVIRTIÉNDOTE EN UN PERSONAJE DE LAS PARÁBOLAS

Lee detenidamente uno de los siguientes relatos evangélicos: Juan 5:1-15, Lucas 8:40-56, Marcos 1:40-45 o Mateo 20:29-34. A continuación, léelo una segunda vez, imaginándote que eres el personaje del relato con quien Jesús se relaciona. Imagínate cómo sería estar en el lugar de ese personaje. ¿Cómo te sientes antes de encontrarte con Jesús? ¿Cómo te sientes físicamente (qué experimentan tus cinco sentidos en ese momento y lugar)? ¿Cómo te sientes emocional y espiritualmente? ¿Qué sucede cuando te encuentras con Jesús? ¿Qué sientes? Imagínate cada detalle de la historia. Luego, imagina de nuevo la historia, pero esta vez sustituye al personaje por alguien de hoy en día como, por ejemplo, una persona sin techo o un enfermo de cáncer o sida sin seguro médico. Deja que este ejercicio te lleve a una oración por personas reales que sufren en este mundo. Ora por la justicia y para que lleves a cabo tu misión de hacer que la justicia se haga realidad.

ESCRIBIENDO UN DIARIO

Lee detenidamente una de las siguientes citas y escribe en tu diario de oración lo que te llame la atención de la cita y cómo se relaciona contigo a nivel personal. Reza pidiendo que entiendas el llamado que te hace Dios y la gracia de responderle.

“Vivir en profundidad el Bautismo... significa también no acostumbrarnos a las situaciones de degradación y de miseria que encontramos caminando por las calles de nuestras ciudades... Nos acostumbramos a los hermanos y hermanas que duermen en la calle, que no tienen un techo para cobijarse. Nos acostumbramos a los refugiados en busca de libertad y dignidad, que no son acogidos como se debiera... La Cuaresma llega a nosotros como tiempo providencial para cambiar de rumbo, para recuperar la capacidad de reaccionar ante la realidad del mal que siempre nos desafía. La Cuaresma es para vivirla como tiempo de conversión, de renovación personal y comunitaria mediante el acercamiento a Dios y la adhesión confiada al Evangelio. De este modo nos permite también mirar con ojos nuevos a los hermanos y sus necesidades”. —Papa Francisco, Audiencia general, 5/3/14

“Esta palabra para mí es muy importante: el encuentro con los demás. ¿Por qué? Porque la fe es un encuentro con Jesús, y nosotros debemos hacer lo mismo que hace Jesús: encontrar a los demás... Debemos crear con nuestra fe una ‘cultura del encuentro’, una cultura de la amistad, una cultura donde hallamos hermanos, donde podemos hablar también con quienes no piensan como nosotros, también con quienes tienen otra fe, que no tienen la misma fe. Todos tienen algo en común con nosotros: son imágenes de Dios, son hijos de Dios”. —Papa Francisco, Vigilia de Pentecostés con los movimientos eclesiales, 18/5/13

A.C.t.O.S.

Estas son las siglas de Adorar, Confesar tu pesar, Ofrecer gracias y Suplicar. Puedes usar estas siglas para que te ayuden a orar por los pobres y vulnerables y pedir ayuda para discernir cómo responder.

Adorar

Alaba a Dios por el amor que tiene a la humanidad y por crear a cada ser humano con dignidad. Expresa tu asombro por la vida y la belleza, y por la bondad básica de los seres humanos.

Confesar tu pesar

Expresa tu pesar por un problema —un pecado social o colectivo de la humanidad— que enfrenta el mundo de hoy. Podría ser la pobreza, el aborto, la destrucción del medio ambiente u otro problema. Dedicar algo de tiempo a reconocer que quizás tú también hayas participado en el pecado o problema colectivo, a lo mejor por haber dejado de hacer algo al respecto.

Ofrecer gracias

Ofrece gracias a Dios por el perdón que nos ofrece y por seguir teniendo esperanza en el mundo y en los seres humanos a pesar de nuestros fallos. Expresa tu gratitud por los talentos que Dios ha dado a los seres humanos y por la inspiración que nos lleva a usar estos talentos para tratar problemas como el que has mencionado.

Suplicar

Suplicar es otra palabra que significa rogar, o pedir. Pide a Dios que nos ayude a encontrar una solución positiva al problema que has identificado, para que se ponga fin a la injusticia social. Pídele que te ayude a reconocer cómo estás llamado a participar en el tratamiento de ese problema. Invita al Espíritu Santo a que llene tu corazón y te inspire.

ORACIÓN DEL MAPA

Usando un mapamundi o globo terráqueo, elige un país del que no sepas mucho. Visita la [página del mapa de Catholic Relief Services](#) para informarte sobre qué problemas pueden estar afectando a ese país. Dedicar algo de tiempo a orar en silencio por el pueblo de ese país.

SIMPLEMENTE ESCUCHA

Para muchas de las personas más santas de la historia, la escucha era una parte importante de su oración. Para practicar la simple escucha, busca un lugar tranquilo donde nadie te vaya a molestar durante 10 o 15 minutos. Siéntate o arrodíllate en una posición cómoda y erguida. Respira profundamente varias veces, sé consciente del aire que entra y sale de tus pulmones y date cuenta del silencio que te rodea. Pregúntale a Dios qué es lo que le gustaría decirte a ti y al mundo sobre los problemas sociales que te preocupan. Intenta sentir el amor que Dios te tiene, así como sus otros sentimientos por ti, tu comunidad y el mundo. Quizás quieras sentarte en silencio y quietud, o a lo mejor poner por escrito lo que crees que Dios puede estar diciéndote a ti, a tu comunidad y al mundo.

LOS PROFETAS DEL ANTIGUO TESTAMENTO Y TÚ

En un lugar tranquilo donde nadie te vaya a molestar, lee detenidamente uno de los siguientes pasajes del Antiguo Testamento: Jeremías 1:4-10 y 22:1-3, o Isaías 58. En silencio, reflexiona acerca de las siguientes preguntas: ¿Qué te llama la atención de la lectura? ¿Qué le decía Dios a su pueblo por medio del profeta? ¿Qué puede significar este pasaje para el mundo de hoy? ¿Estás dispuesto a ser profeta hoy en

día? ¿Qué mensaje puede Dios estar llamándote a anunciar? Pide a Dios que te acompañe y que te guíe en tu reflexión sobre estas preguntas. Reza para tener la fortaleza de responder a lo que Dios pueda estar pidiendo de ti.

CAJA DE ORACIÓN

Crea tu propia caja de oración usando una caja de zapatos, u alguna otra de tamaño similar. Quizás quieras envolverla con papel de regalo, decorarla de alguna manera o simplemente dejarla como está. Escribe en pequeños trozos de papel los problemas que te preocupan. Deposita los papeles en la caja. Durante tu oración diaria, saca uno o dos papelitos de la caja y reza por las personas afectadas por las injusticias relacionadas con esos problemas, por los legisladores, y para que escuches cómo Dios puede estar llamándote a responder.

SIRVIENDO EN ORACIÓN

Ver a Dios en los pobres y vulnerables puede ayudarte a promover la justicia. Haz un esfuerzo especial por dedicar algo de tiempo a una población vulnerable, como por ejemplo visitar a los ancianos en una residencia para la tercera edad o servir comidas en un albergue de personas sin techo. Antes de empezar tu servicio, pide a Dios que te acompañe y te ayude a reconocer su presencia en cada persona con la que interactúes. Mientras sirves a los demás, sé especialmente consciente de la presencia de Dios en cada persona a la que sirves, y de la dignidad que hay en cada una de ellas. Quizás quieras recitar una pequeña oración antes de hablar con las diferentes personas o servirles el alimento (por ejemplo: “Querido Dios, acompaña a esta persona que está hecha a tu imagen”). Cuando hayas acabado tu servicio, ve a un lugar tranquilo para reflexionar sobre cómo descubriste a Dios en cada persona. Procura recordar algunos detalles de cada individuo que conociste. Pide a Dios que

bendiga a cada uno de ellos, y luego pregunta a Dios cómo puede estar llamándote a que trabajes para tratar las causas profundas de los desafíos que ellos enfrentan.