



Modos de orar

6

En el fondo no hay modos de oración sino personas que oran y aprendemos unas de otras...

Aquí indicamos algunos caminos de oración. Pero luego cada uno anda su camino hacia Dios.

PARROQUIA DE SAN ILDEFONSO
BASÍLICA MENOR
SANTUARIO VIRGEN DE LA CAPILLA

1.- Ofrecer el día

Al comienzo del día, mientras me aseo, mientras voy de camino, cuando cojo el coche, al entrar a la cocina o al trabajo le digo al Señor de forma sencilla que todo mi día (sentimientos, esperanzas, trabajos desengaños, alegrías...) se lo doy (con todo lo que lleva de aciertos, desaciertos, alegrías dificultades...) para que pueda servir para el bien que El quiere que suceda en mi ambiente.

2.- Oración sobre la vida

Durante el día pasan a nuestro alrededor pequeñas y grandes cosas. Situaciones de alegría, de gozo, de dolor, de injusticia, rostros, relaciones, momentos de amistad y de compañerismo, de marginación o de comunión. De algo de esto puedo hablar con el Señor y pedir perdón, fuerzas, dar gracias, suplicar lo que he de hacer... pensar lo que me está pasando y pedir más luz...

Siempre reaccionamos con nuestros propios impulsos ante los múltiples sucesos de la vida de cada día. ¿Pero y si Dios me dice algo distinto a lo que capto y a mi reacción? Mantener esta pregunta es muy sano porque no me dejo atrapar y esclavizar por el ambiente.

Pensar en lo que me está pasando y pedir a Dios "luz" para ver "con sus ojos" lo que me sucede, me hará que adquiera una nueva forma de ver la vida. Y con esto ya tengo en mí el inicio de una forma nueva de actuar.

3. Mirar al "cielo"

Hay momentos en los que experimentamos que sólo Dios nos conoce y sabe lo que nos pasa.

Hay momentos en los que la única esperanza la tenemos en Dios.

Hay momentos en los que necesitamos acogernos al amor infinito de Dios.

Hay momentos en los que esta vida nos resulta una carga insoportable...

Y nos dirigimos, como Jesús, al Dios Padre de bondad infinita y nos dejamos en su manos...

Así lo entendía el Beato Carlos de Foucault:

*Padre,
Me pongo en tus manos.
Haz de mí lo que quieras.
Sea lo que fuere,
Por ello te doy las gracias.
Estoy dispuesto a todo.
Lo acepto todo,
Con tal que se cumpla tu voluntad en mí
Y en todas tus criaturas.
No deseo nada más, Padre.
Te encomiendo mi alma,
Te la entrego
Con todo el amor de que soy capaz,
Porque te amo y necesito darme,
Ponerme en tus manos sin medida,
Con infinita confianza,
Porque tu eres mi Padre.*

4. Presencia de símbolos

Pequeños signos (una cruz, un estampa de Santa María...) nos ayudan a reconocer una distinta realidad

Besar esos símbolos es una señal de cariño de quien antes se sabe amado

5.- Oraciones “hechas”

Decir con calma alguna oración aprendida nos hace caer en al cuenta de lo que dice la oración y comulgar internamente en lo que voy

diciendo. No se trata de repetir rápidamente como si hubiera que cumplir una tarea pesada...

6.- *Dar gracias*

¡Tengo tanto que recibo cada día!, la vida, el cariño, mi trabajo, el alimento, el vestido, mi esperanza, las cruces... ¿qué hago con eso que he recibido? Cuando caigo en la cuenta de tanto que recibo, estoy dispuesto a compartir.

Hay una mentalidad individualista ("esto para mi") y egoísta ("esto lo necesito yo") a mi alrededor y que se mete en la conciencia personal. Esta mentalidad individualista y egoísta me impide esta oración de acción de gracias. ¿Rezo dando gracias por lo recibido?

7. *Situarse delante de Dios*

Después de una jornada agotadora, tras un momento de ofuscación y de desconcierto, ante situaciones complicadas, o después de un momento gozoso, nos ponemos delante de Dios diciendo: "Aquí estoy Señor". Le hablo como un amigo habla a su amigo tomando conciencia de que no me juzga sino que me quiere y me acepta tal y como soy. No tenemos ante El asignaturas pendientes.

Dejemos que el Espíritu de Dios se mueva en nuestro interior.

8. *Lecturas*

La vida de algún santo, alguna reflexión, algún escrito espiritual hace que internamente me conmueva.

Necesito acercarme a la experiencia viva de otros que han creído antes que yo.

9. *Música*

La música, su belleza puede crear en mi un estado de ánimo dispuesto a acoger: acoger lo que me rodea, las persona, los sucesos que me evocan una gracia, una alegría...

La belleza en cualquier aspecto me evoca y me hace añorar un mundo nuevo... y así me pone en camino hacia Dios.

10. *Escribir*

Expresar por escrito lo que espiritualmente me sucede ante Dios parece un acto sencillo. Cuando vuelvo a leer eso que escribí caigo en la cuenta de cómo Dios está actuando en mí. Mi historia es con Dios, no ando un camino en solitario.

11. *Lectura meditada de los textos de la liturgia*

Si leo alguna vez, durante la semana, los textos que ya escuché el domingo, veré como me provocan nuevos movimientos espirituales. Y voy viendo con más claridad lo que Dios me va diciendo.

La palabra de Dios es eficaz Nos transforma como el abu transforma la tierra donde cae.

Escuchar a Dios en el fondo de nuestro espíritu es un gran gozo.

12. *Las celebraciones litúrgicas*

La Misa es un dialogo: de Dios con nosotros y de nosotros con Dios Escuchar, acoger, caer en al cuenta de lo nuevo, darse cuenta de lo que sucede, poner mi vida ante Dios, tener en cuenta a los otros.... !!! hay tantos aspectos del dialogo amoroso que es la Misa!!!

13. *Orar antes y después de acontecimientos*

Hay momentos importantes en mi vida y antes de ellos suplico al Señor; le presento mi voluntad y mis necesidades. Le pido que se cumpla la suya.

14. *Ternura*

El cariño, la ternura, la acogida, el gozo del otro y con el otro me hace reconocer que estamos llamados a la alegría.

Y aunque a veces se presenta muy difícil la alegría en nuestro mundo he de suplicarla.

15. Crucificados

Me encuentro con crucificados, personas rotas en su vida por muchas desgracias de muchas clases. ¡Cuanto dolor!

Y en los crucificados reconozco a Jesús en la cruz, a quien deseo ayudar.

La cruz de Jesús venció nuestro pecado y nuestra muerte. Y necesitamos acoger ese triunfo de Cristo crucificado hasta que lleguen los cielos nuevos y la tierra nueva donde habite la justicia de Dios.

Mientras tanto, nosotros podemos vencer la cruz ayudando a los crucificados de ahora.

¡Cuanta oración desde la cruz personal o la cruz de otros!

16. Naturaleza

Caminar en medio de la naturaleza reconociendo el trabajo del hombre y la realidad bella que se nos regala, eleva el espíritu.

Retrata de coger a naturaleza y el silencio de la misca y así entonar entonces el cántico de las criaturas:

Cántico de las criaturas

*Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor,
tuyas son la alabanza, la gloria y el honor;
tan sólo tú eres digno de toda bendición,
y nunca es digno el hombre de hacer de ti mención.*

*Loado seas por toda criatura, mi Señor,
y en especial loado por el hermano sol,
que alumbrá, y abre el día, y es bello en su esplendor,
y lleva por los cielos noticia de su autor.*

*Y por la hermana luna, de blanca luz menor,
y las estrellas claras, que tu poder creó,
tan limpias, tan hermosas, tan vivas como son,
y brillan en los cielos: ¡loado, mi Señor!*

*Y por la hermana agua, preciosa en su candor,
que es útil, casta, humilde: ¡loado, mi Señor!
Por el hermano fuego, que alumbra al irse el sol,
y es fuerte, hermoso, alegre: ¡loado mi Señor!*

*Y por la hermana tierra, que es toda bendición,
la hermana madre tierra, que da en toda ocasión
las hierbas y los frutos y flores de color,
y nos sustenta y rige: ¡loado, mi Señor!*

*Y por los que perdonan y aguantan por tu amor
los males corporales y la tribulación:
¡felices los que sufren en paz con el dolor,
porque les llega el tiempo de la consolación!*

(San Francisco de Asís)

*“Os invito a buscar cada día al Señor, que no quiere más cosa que
seáis verdaderamente felices.*

*Mantened viva una relación fuerte y constante en la
oración..” (Youcat. Confirmación)*