

Clase #5 La vida de oración

Información general

La oración, personal y comunitaria, es una relación con el Otro divino, que es también el fundamento de la vida cristiana. Hay muchas formas de oración, como las oraciones piadosas- el rosario, las novenas, la lectio divina, etc. Otras oraciones son sin palabras y sin pensamientos, pero el uso de un mantra, como fórmula o "palabra sagrada", como una meditación contemplativa. El ministerio sin oración crea un activismo vacío. El propósito de una parroquia, más que la catequesis o los programas sociales, es crear un entorno en el que la gente pueda orar y establecer una relación íntima con el Espíritu viviente de Cristo.

Objetivos:

- Tener en cuenta que la oración es la manera de vivir y crecer en nuestra intimidad con Dios a través de Cristo, en el Espíritu Santo, que habita en nosotros (Romanos 5,5).
- Reflexionar sobre el significado y los modos de oración.
- Desarrollar un conocimiento de los recursos existentes (el catecismo, los escritos de los místicos, etc.)
- Tomar conciencia las formas diversas de oración.
- Afirmar las prácticas actuales de la oración.
- Considerar la posibilidad de iniciar o unirse a un grupo de oración.

Recursos:

Manual para el Católico de Hoy, 82-83, 85-106

Gratefulness.org.

Handbook for Today's Catholic, Sections 2 and 3.

SC 6-13.

Index of Catechism, 806-807.

R. Ellsberg. *All Saints. Daily Reflections on Saints, Prophets, and Witnesses for Our Time*. NY: Crossroad, 1997.

"Prayer" in NDCS, 764-775 and in NDT, 787-791.

"Silence" in NDCS, 883-885.

DVD "Coming Home".

CCC, #2558-2652, 2691-2696. 2697-2724. 2761-2762.

www.wccm.org (mantra-type meditation in the tradition of John Main, OSB)

www.gratefulness.org (Site organized by Bro. David Steindl-Rast)

<http://sacredspace.ie/> (daily prayer online; Irish Jesuits; all languages)

<http://www.torreys.org/bible/> (Bible study)

<http://www.archdiocese.la/archbishop/letters/liturgy/> (Preparation for Sunday Mass)

Contemplativeoutreach.org (Information on practice of contemplative prayer and centering prayer—a means to contemplative prayer)

Mercaba.org (Un poco de todo. Español)

Handbook for Today's Catholic, Sections 2 and 3.

Index of Catechism, 806-807.

Documents of Vatican II, SC 6-13. (on the liturgy)

R. Ellsberg. *All Saints. Daily Reflections on Saints, Prophets, and Witnesses for Our Time*. NY: Crossroad, 1997.

Glosario (Palabras que debe conocer)

Oración

Contemplación y acción

Meditación

Silencio

La lectio divina, sagrada escritura

Tiempos litúrgicos del año

Rosario

Factores clave acerca de la oración

1. Las dimensiones personales y comunitarias de la oración.
2. La oración estar consiente de la presencia amorosa de Dios.
3. El silencio, la quietud, la atención son factores esenciales, y los grandes desafíos para la profundización de una relación, humana y divina.
4. La lectura y la meditación de las Sagradas Escrituras nutre nuestra vida de oración. El conocimiento de la Biblia es esencial en la oración cristiana.
5. La liturgia es la expresión vertical y horizontal de toda la comunidad en oración. ¿Cómo se puede "preparar" para la Eucaristía del domingo?
6. El ciclo litúrgico es una escuela de oración.
7. Como discípulo, la disciplina de apartar un tiempo para la oración es esencial. Aprender a lidiar con las distracciones e interrupciones. Lugares para la oración.
8. Las prácticas de oración son una ayuda, no absolutos. Rosario, el laberinto, los iconos.
9. (Si el tiempo lo permite, mostrar el DVD de la serie Nooma.com "Ruido" y "Domingo").

CÓMO MEDITAR:

Encuentre un lugar tranquilo. Siéntate con la espalda erguida. Quedarse quieto.

Esta instrucción es mejor en un folleto

(En Inglés, ver www.wccm.org. Explicación y video.)

(En español, ver <http://www.meditacioncristiana.com/>)

Referencias bíblicas

- "Orad siempre". "Orad sin cesar." (1 Tes 5,17). "Padre nuestro", Getsemaní, Romanos 7-8.
- El Bautismo en el Jordán. La experiencia religiosa (mística). Desierto. Espíritu.
- "Clamamos: ¡Abba" (Rom. 8,15). "Ve a tu cuarto en secreto" (Mt 6,6).
- "No sabemos cómo orar, pero el Espíritu mismo ora por nosotros" (Rom. 8,26).
- "Amen a sus enemigos y oren por los que los persiguen" (Mt 5,44).
- "Donde dos o tres..." (Mt 18,20); la comunidad cristiana (Hch 2,41-47).
- La promesa de Jesús de "vida en abundancia" (Jn 10,10).
- Por lo que las parroquias existen: para crear ambientes en los cuales las personas puedan encontrar un Cristo vivo.

Factores clave en la oración

"La oración es una conversación con Dios", Gregorio de Nisa (siglo cuarto).

- Permitir que Dios sea Dios, y al humano ser humano (Esta bien tener dudas, y preguntas).
- Podemos expresar nuestras emociones a Dios, incluso enojo.
- "Ora como puedas orar, no como sino puedas orar"

El deseo más profundo de cada corazón humano es experimentar la unión con Dios.

- "Nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti." San Agustín de Hipona (354-430).
- La oración es la forma en que conscientemente nos abrimos a la presencia de Dios. Llegamos a ser "conscientes de ello".

La iniciativa de orar es siempre la iniciativa de Dios

- La experiencia de un deseo de orar siempre en respuesta a los impulsos del Espíritu Santo dentro de nosotros.
- Dios inicia el gran "Diálogo" - a través de cosmos, la creación, la Palabra - Jesús.

La primera y final regla de la oración es escuchar

- Escuchar a Dios y para Dios en los acontecimientos de tu vida cotidiana, en tu trabajo y las relaciones.
- Escuchar a Dios y para Dios en tus emociones.
- Escuchar a Dios y para Dios en las Escrituras.
- Escuchar a Dios y para Dios en el silencio de tu corazón, en la quietud y en la calma.
- Queremos encontrar la manera de estar en silencio y descubrir la soledad saludable. Aprendemos a estar a solas con el Solo.
- Una dimensión comunitaria existe: nosotros, juntos, podemos escuchar y buscar a Dios.

La oración con las palabras y sin palabras, son las dos clases principales de oración

- La oración con las palabras-en voz alta o mentalmente, leyendo.
- La oración sin palabras en esta oración no es tanto el hacer sino simplemente estar en la presencia de Dios. (Nota: Dos personas profundamente enamoradas no necesitan palabras para expresar su amor del uno al otro)

La oración comunitaria y personal son las dos principales formas de oración:

- La oración comunitaria significa orar con y como la Iglesia: la Eucaristía, los sacramentos, la Liturgia de las Horas.
- El ciclo litúrgico - Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua y Pentecostés - es una escuela de oración y espiritualidad.
 - ♣ Adviento: primera y segunda venida de Jesús. El fin del mundo.
 - ♣ Navidad: el pesebre es más importante que el árbol adornado.
 - ♣ La Cuaresma: ayunar de la ira, la envidia, los chismes. Leer más. Hacer un retiro. Baje la velocidad.
 - ♣ Eucaristía: comer como familia, por lo menos una vez por semana.
 - ♣ Cruz: reconocer a la humanidad que sufre. Orar con el periódico. "Llevar las cargas de los unos a los otros."
 - ♣ Resurrección: la razón de nuestra esperanza (Ef 1,18). No hay lugar para la ansiedad, el miedo y la desesperación. Estar juntos, reconciliados. De la muerte a la vida, de la oscuridad a la luz. Fuego.
 - ♣ Entronizar la Biblia en un rincón de la casa. Crucifijo.

- La oración personal significa cualquier práctica de la oración que hacemos en privado: rosario, devocionario, novenas.
- Las devociones son las expresiones culturales de nuestra fe. (Posadas, La Virgen Guadalupe, las novenas, el Sagrado Corazón).

Las cinco formas tradicionales de oración son las siguientes:

- Adoración, acción de gracias, arrepentimiento, petición, y unidad, u oración contemplativa del silencio.
- (Nota: la adoración eucarística debe incluir oración por la justicia social, y no sólo meditación en la hostia. El cuerpo de Cristo se extiende a toda la humanidad, especialmente los que sufren, incluyendo la creación, en el planeta y en el cosmos.)

Leer y orar con la Biblia son claves para nuestra vida de oración.

- La lectura y meditación de la Sagrada Escritura alimenta nuestra vida de oración. El uso de la Biblia es esencial en la oración cristiana.

El corazón de la oración es la acción de gracias, el significado de la palabra "Eucaristía"

- El fruto final de toda oración es el amor, la admiración y gratitud.

Dios siempre escucha nuestras oraciones. Siempre.

- Dios nos inspira a orar. Dios escucha, no importa qué tan indignos nos sintamos.
- Las oraciones sencillas con nuestras propias palabras son una muy buena manera de expresar lo que está en nuestra mente y corazón.
- La honestidad es esencial para una relación fructífera, cada vez mayor, y también en la oración.
- Nuestras oraciones no tienen que tener palabras especiales o de lujo o con fórmulas para ser escuchadas.

La Eucaristía es la gran oración de nuestra vida común como cristianos católicos.

- Nuestras vidas como cristianos son oración.
- La Eucaristía es una síntesis de nuestros más grandes y menos conscientemente, actos de oración que conforman el negocio de la vida.
- Los regalos que ofrecemos en el Ofertorio son símbolos del ofrecimiento de nuestras vidas, nuestros trabajos, los frutos nuestra cosecha, y de todos los seres vivos y no vivos, de toda la materia en todas sus formas - conscientemente al Padre en el Hijo a través del Santo Espíritu. A través de la Eucaristía, colaboramos en el drama actual de la creación. El "Padre Nuestro" es nuestro "sí" a la invitación de ser co-creador.
- La Eucaristía es la gran oración para nuestra unidad (uno con el otro, con los animales, las plantas, el agua y el aire) como la extensión del cuerpo de Cristo.
- En la Eucaristía nos unimos los unos con los otros y con todos los miembros del Pueblo de Dios, lo pasado, lo presente y lo que ha de venir, a través de Cristo, en el Espíritu al Padre.

La oración es un ejercicio integral de la persona, mente, corazón, cuerpo y alma

- Podemos orar con y por medio de actividades tales como caminar, correr, y con otro tipo de actividades.
- Orar mientras se realizan otras actividades nos ayuda a integrar nuestros pasatiempos normales con una vida de oración.
- Algunos gestos corporales en nuestra tradición: la señal de la cruz, arrodillarse, estar de pie, con manos extendidas, tomado de las manos, abrazando, con un beso de la paz, con la danza.
- Oramos y la experimentamos a Dios "en lo común" las cosas de la vida. No buscamos experiencias especiales, como visiones, o ciertos sentimientos. Las distracciones en la oración son normales.

La práctica de la oración debe tener una estructura

- Amar a alguien requiere pasar tiempo con esa persona, y esto incluye a Dios.
- Buscar un horario regular, reconocer la presencia de Dios, escucha. Comience con 10 minutos, una vez en la mañana y otra por la noche. Se consciente de tu respiración, Dios está más cerca de ti que tu propio aliento.
- Las prácticas de oración, como el Rosario, el laberinto, los iconos, son ayudas, y se pueden cambiar según el Espíritu guíe. (Nunca compare sus prácticas espirituales a los de otra persona.)
- Nuestra vida de oración cambiará a medida que nuestra relación con Dios crezca. Déjese guiar por el Espíritu en el tipo, modo y la forma de su oración.

Preguntas para discusión:

- ¿Cómo oro?
- Hay un cambio entre la oración comunitaria y la personal, pero todavía estamos siempre orando con el Cuerpo de Cristo ¿Por qué? ¿Cómo se nos unió?
- ¿En que parte de la Misa podemos encontrar los diferentes tipos, formas y modos de oración?
- ¿Qué significa orar siempre y cómo lo hacemos?
- ¿Cuándo y cómo oro durante el día?
- ¿Por qué es la apreciación de todo una forma de oración?
- Practique la meditación en silencio durante 10 minutos en su grupo. ¿Qué experimentó? ¿Qué preguntas tiene?
- ¿Sería posible formar un grupo que podría meditar juntos durante 25 minutos una vez a la semana?