

LA ORACION CRISTIANA

ASAMBLEA, TERUEL 15 JUNIO
2024





**La oración
aliento de la fe
(Papa Francisco)**

A close-up photograph of a woman and a man in prayer. The woman, in the foreground, has her eyes closed and hands clasped in a prayerful gesture. The man is behind her, also with his hands clasped. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. An orange horizontal bar is visible in the top left corner of the image.

¿QUÉ ES ORAR?



“Orar es amar” (Ch. Foulcaud)

“Orar es estar a solas con Quien sabemos que nos ama” (St. Teresa)

“Tener el corazón vuelto al Señor” (San Francisco)

**Tres expresiones que
pueden ayudar a
comprender la
oración cristiana**



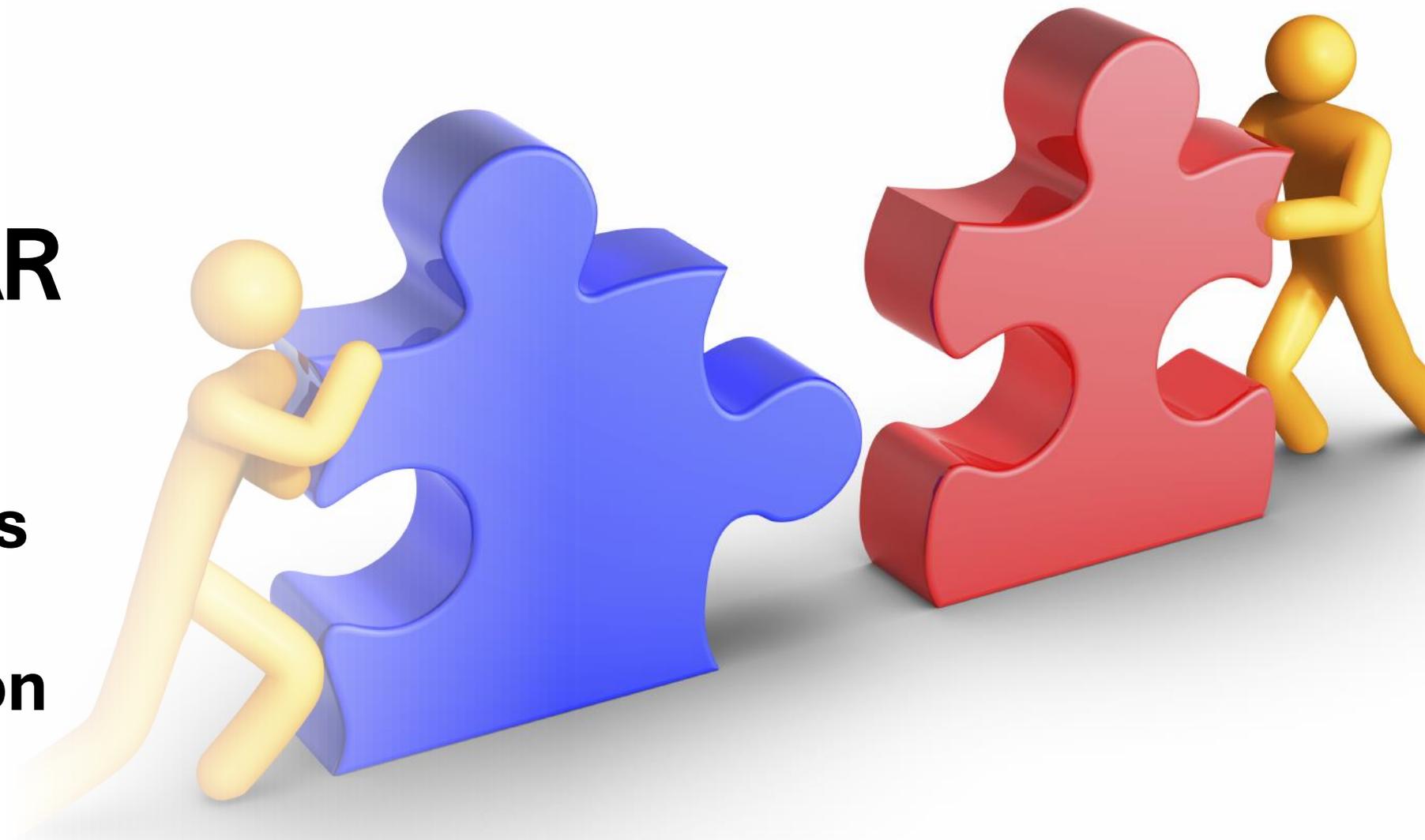
**ABRIRSE A
DIOS DE PAR
EN PAR**



ESTABLECER UNA RELACION PERSONAL CON DIOS



**COLABORAR
CON LA
RELACION.
Buscar caminos
para mejor
relacionarse con
Dios.**



Cuestiones previas a la oración

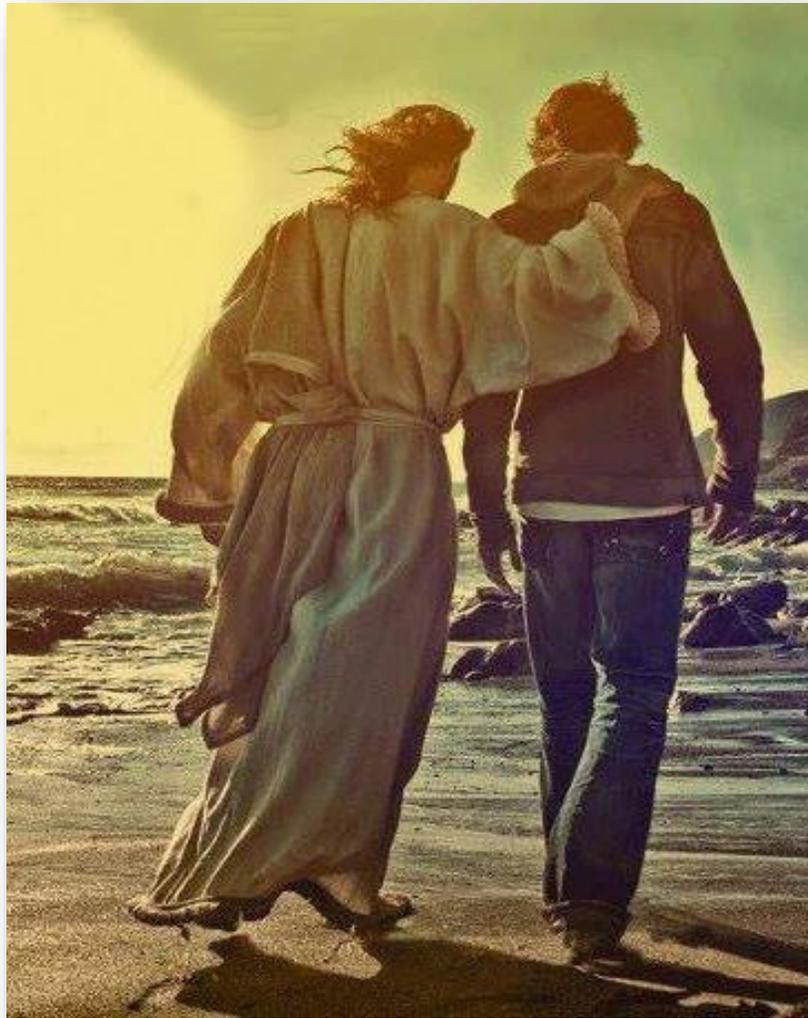
- **¿Quién soy yo?** Admitir la verdad de quien soy y como soy, no autoengañarnos, ser sinceros con nosotros mismos.
- **¿Quién es Dios? ¿Qué imagen de Dios tengo?** Según la imagen que tengamos de Dios así será nuestra relación personal con Él. Hemos de hacer un trabajo de purificación de nuestras falsas o inadecuadas imágenes de Dios.

Cuestiones previas a la oración

- Tomar conciencia de que el **Espíritu Santo** viene en nuestra ayuda para orar como conviene (Rom 8, 26-27)
- Despertar **el corazón**: “sondéame y conoce mi corazón” (sal 138)

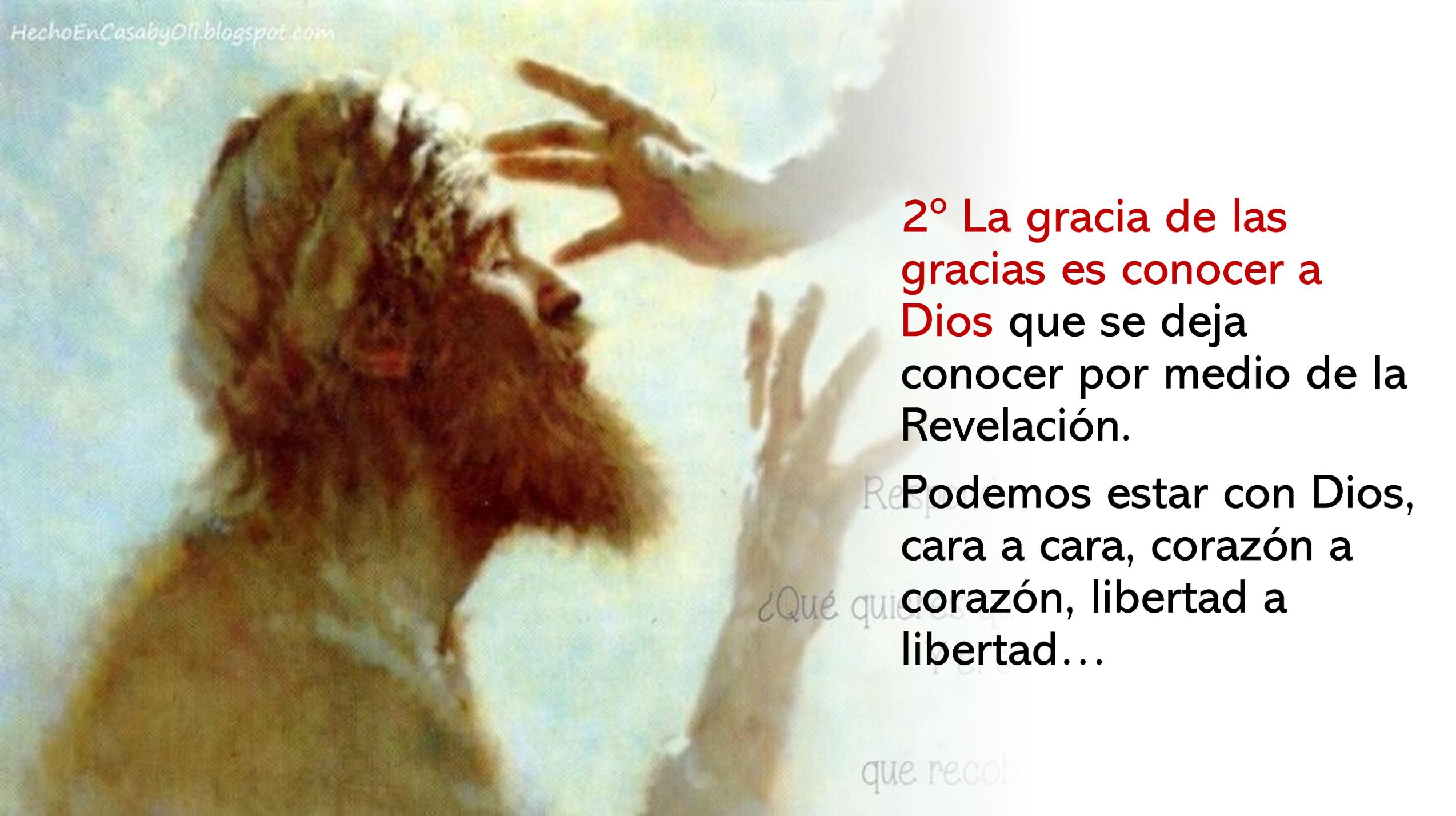
A hand is shown from the bottom right, reaching upwards. The background is dark with a gradient from purple to orange, and is filled with numerous small, glowing golden particles and larger, out-of-focus bokeh lights, creating a sense of light and hope.

2.- Principios fundamentales de la oración cristiana



1º Dios se nos acerca personalmente.

Somos buscados por Dios. Si yo tengo ganas de encontrarme con Él, más ganas tiene Dios. Es Dios quien quiere encontrarse y relacionarse con su criatura. Dios promueve y empuja el encuentro con Él.



2º La gracia de las gracias es conocer a Dios que se deja conocer por medio de la Revelación.

Podemos estar con Dios, cara a cara, corazón a corazón, libertad a libertad...

que recob

3° Dios vivido como Tú Personal



DIOS NO TE PIDE
QUE LO ENTIENDAS

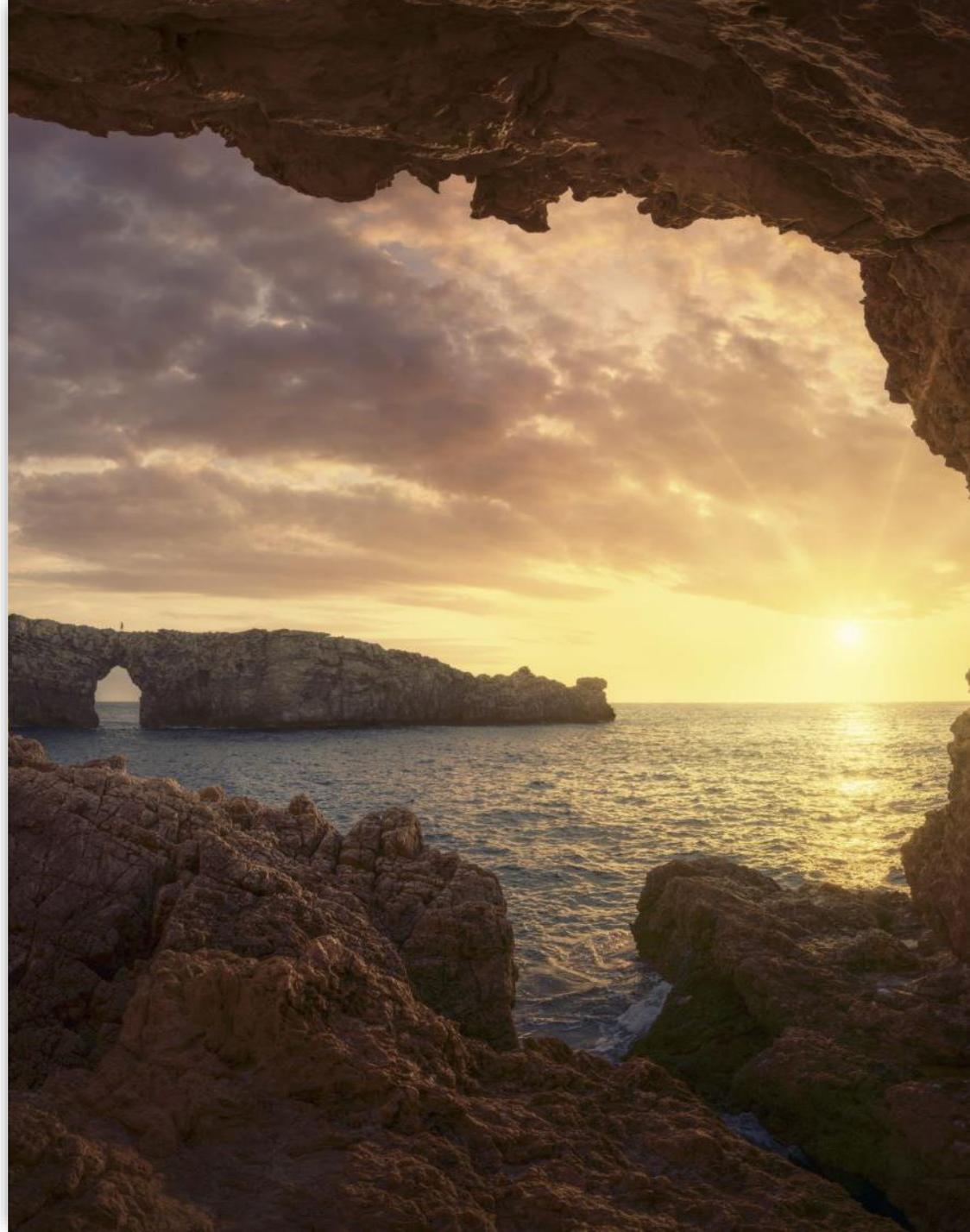
te pide que
CONFÍES EN EL



4° Es la fe y la sólo fe, la que nos hace percibir la Presencia inmediata de Dios. Basta la fe para entrar en relación

5° Necesitamos hacer un viaje al **interior** de nosotros mismos.

6° Cuando nos encontramos con Dios recibimos la **vida nueva**, la suya, la de Dios, su Espíritu Santo, y, por tanto, el Reino que Jesús puso en marcha.





7° Para cultivar la fe y mantenerse en ella, hace falta ejercitarse en la **relación con Dios.**

La fe se alimenta de esta relación afectiva con Dios. Se trata de atrevernos a ponernos ante Él y entablar una relación personal.



8° Dios quiere hacer una historia de amor en mi vida.

La Biblia y la historia de la Iglesia está llena de historias de amor apasionantes y bellísimas. Estas historias son referenciales, pero lo más importante es que yo me pregunte: ¿qué historia de amor está haciendo Dios en mi vida?



**RECURSOS PARA LA
ORACION A TENER EN
CUENTA**



Recursos externos

Lugar o espacio donde voy a orar

Postura. El cuerpo también ora.

Silencio que permita la ESCUCHA.

Soledad que reclama la Presencia

Recursos internos

Interioridad, sin ella, se hace imposible la oración

Andar en **verdad**

Tener en cuenta el **estado espiritual** o estados del alma:

consolación

desconsolación

desierto

Voluntad de querer orar:
“determinada determinación”



Recursos espirituales

Fe es la que nos pone en contacto con el Señor.

Un **cierto amor** al Señor, “pide poco, da mucho”

Una **imagen** no distorsionada **de Dios**, sino **purificada** por el mejor filtro que es Jesús, el orante por excelencia

Un **deseo de estar con Él**, conocerle, escucharle, dejarme enseñar, corregir y, sobre todo, amar por Aquel que nos ama

La **Palabra** en las manos, en la mente y en el corazón: libro de oración



Recursos técnicos, formas de orar:

- Oración **vocal** centrada en los labios
- Oración de **meditación**, labios quietos y dejar que actúe la mente (consideraciones, imaginación)
- Oración **contemplativa**, labios y mente quietos, corazón activado. Camino de oración que nos lleva a la relación más afectiva con el Señor.
- Oración de **fraseo**

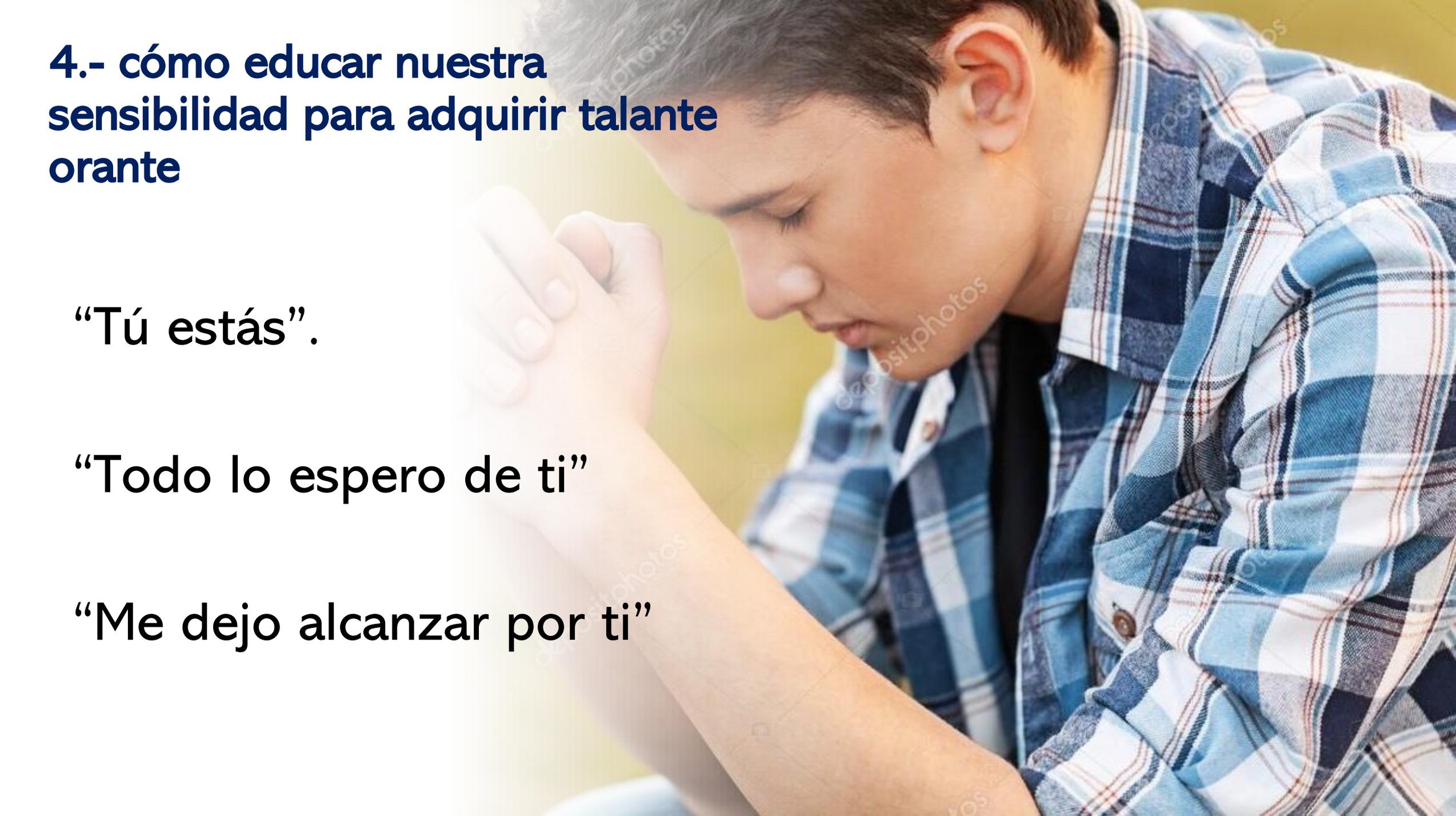


4.- cómo educar nuestra sensibilidad para adquirir talante orante

Antes de que yo viniera aquí ante ti: “Tú me esperabas”.

Estoy enteramente para ti, Señor



A young man with dark hair, wearing a blue and white plaid shirt, is shown in profile, looking down with his eyes closed. His hands are clasped together in a prayerful gesture. The background is a soft, out-of-focus yellow and green. The text is overlaid on the left side of the image.

4.- cómo educar nuestra sensibilidad para adquirir talante orante

“Tú estás”.

“Todo lo espero de ti”

“Me dejo alcanzar por ti”

5.- Consejos a tener en cuenta para la oración cristiana



- Tiempo para orar, no ir a salto de mata
- Prepararnos: pacificarnos
- Detenernos en aquello que más nos resuene por dentro
- Agradecer a Dios
- Terminar la oración con un pequeño “examen” o “revisión”: ¿Qué me ha pasado? ¿qué me he dicho el Señor en este rato? ¿a dónde me lleva?

6.- Cómo orar de forma sencilla

1º Buscar el **lugar** dónde vas a orar (capilla, rincón de la casa, naturaleza), adopta la **postura corporal** que exprese que estás en oración. El cuerpo también reza (sentado, de rodillas).

2º **Pacifícate**. Trata de hacer silencio, respira hondamente, calma tus emociones...

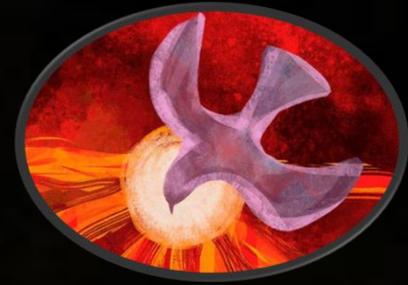


3° Toma conciencia de que estás ante el Señor. La fe nos pone en la inmediatez de su presencia, lo que se llama: acto de fe (sé que estás ahí, sé que me escuchas, me fio...)



4° **Invoca al Espíritu Santo**, el don de Jesús Resucitado, “viene en nuestra ayuda para orar como mejor conviene”

5° **Pide lo que desees**, la gracia: “deseo estar contigo”, “deseo conocerte por dentro Jesús”, “deseo que me ilumines”... Pide lo que desees en tu interior.





6° Toma un **texto bíblico**, léelo despacio, dile al Señor ¿Qué me estás queriendo con esta Palabra? Quédate todo el tiempo que quieras con una frase o palabra o imagen hasta que te satisfaga (San Ignacio)

¡GRACIAS!

7° Termina la oración

Dando gracias

Pidiendo

Intercediendo por los
demás,

sobre todo, **AGRADEDE AL
SEÑOR TANTO DON
RECIBIDO**



LA ESCALA DE LOS MONJES

LA LECTURA ¿qué dice esta Palabra?

LA MEDITACION ¿qué me dice a mí?

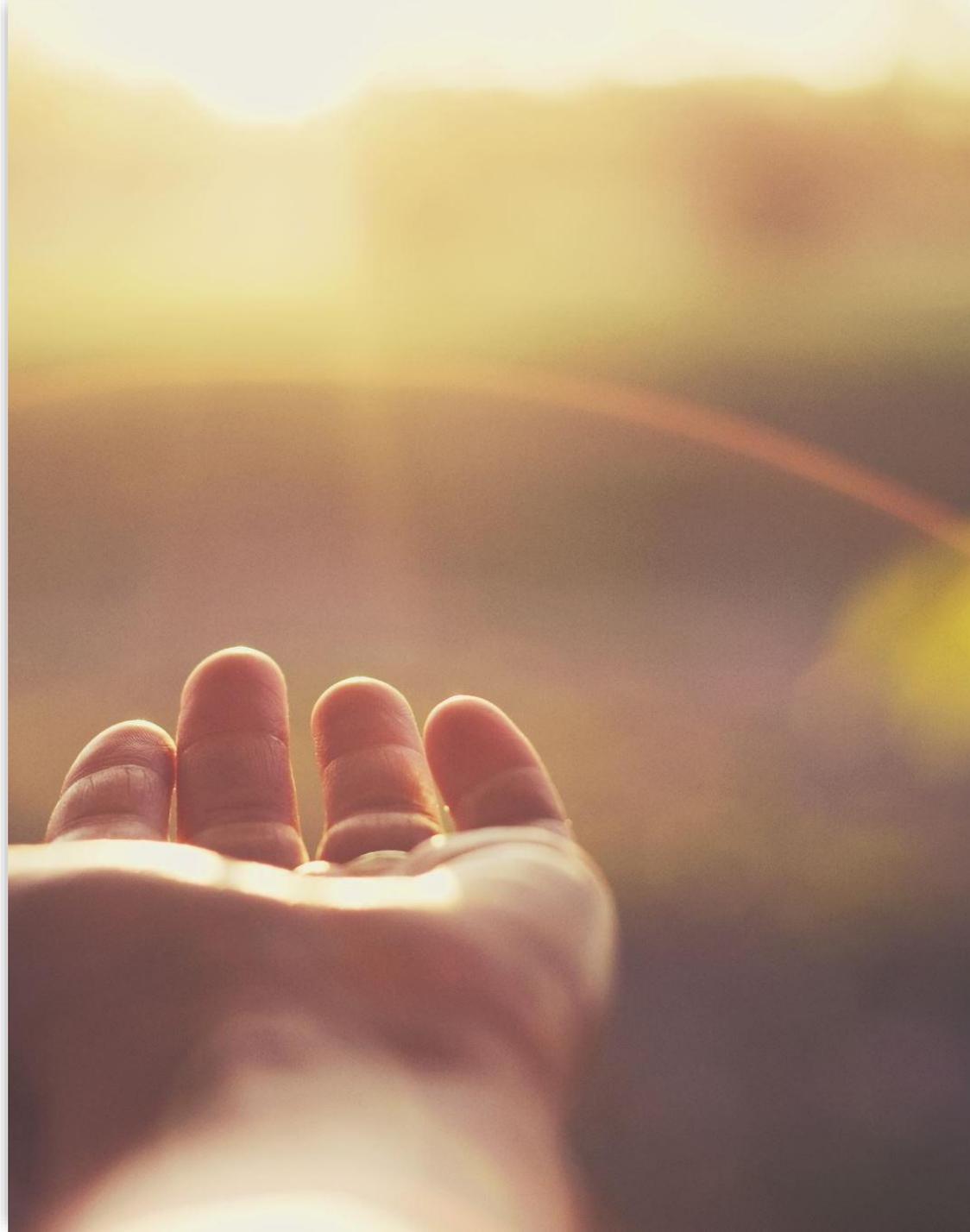
LA ORACION ¿qué le digo a Dios?

LA CONTEMPLACION ¿Qué gozo me hace saborear?

LA ACCION ¿a qué compromiso le lleva?

8.- ¿Cuál es la finalidad de la oración?

- **Contemplar el rostro de Dios**
- **Conocer más profundamente el misterio de Dios**
- **Dejarnos habitar por el Espíritu de Dios**
- **Tomar conciencia de que Dios camina con nosotros (Lc 24, 15-16)**
- **Abrir los ojos sobre la humanidad y su drama**





Se dice de San Francisco.

“No era tanto un hombre de oración, sino más bien él mismo se había transformado completamente en oración viva” (Fuentes franciscanas, 653)

Dios da mucho más de lo que nosotros le podemos dar, porque Dios no da “cosas”, sino **se nos da Él mismo**, se nos entrega, se hace amor desbordante para que nuestra vida sea más plena y compasiva



MUCHAS GRACIAS