

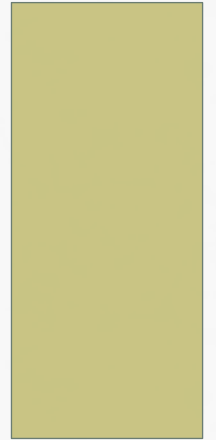
# ESTUDIO SOBRE LA ORACIÓN

IGNACIO TABARÉS OCTUBRE 2018

# PRÓLOGO

- La oración es una parte fundamental de la vida del creyente. Cualquier religión, por minoritaria o hermética que sea, considera la oración como una actividad de gran importancia, ya sea para entrar en diálogo con la divinidad (religiones teístas), ya sea como un ejercicio de meditación e introspección para transformar los pensamientos y deseos en compasión y sabiduría (religiones no teístas).
- La Real Academia Española define **orar** como “Dirigirse mentalmente o de palabra a una divinidad o a una persona sagrada, frecuentemente para hacerle una súplica”.

# **CARACTERÍSTICAS DE LA ORACIÓN**



# RASGOS ESENCIALES

- Es la primera forma expresiva de la religión.
- Puede ser individual o colectiva.
- Se dan fórmulas fijas, rezos improvisados y celebraciones periódicas.
- Hay modos externos de oración: postraciones, ritmos, sonidos, cánticos, abluciones, esculpir o pintar cosas sagradas...
- Es un acto universal y constante de las religiones.
- Tiene gran importancia en la vida de fe.
- Revela la actitud religiosa de una comunidad, ya que nos dice mucho de su organización, su ética, qué imagen se tiene de la deidad, su mentalidad, etc.

# **TIPOLOGÍA DE LA ORACIÓN EN LAS RELIGIONES**



# LA ORACIÓN DE PETICIÓN

- La oración de petición acentúa nuestra realidad y pone de relieve nuestras necesidades. Presupone tres cosas fundamentales:
- 1) **Confianza** al afrontar la propia existencia, ya que ésta tiene un sentido porque Alguien se lo otorga;
- 2) Actitud de **esperanza**, pues se espera todo de la divinidad;
- 3) **Fe** en la existencia de un garante último de la realidad y la vida.
- Se divide en: oración de paz, de entrega, de amor, de confianza, de abandono, de petición de perdón, de petición de auxilio y, especialmente, de intercesión: petición a la divinidad en favor de otro u otros.

# LA ORACIÓN DE ALABANZA Y ACCIÓN DE GRACIAS

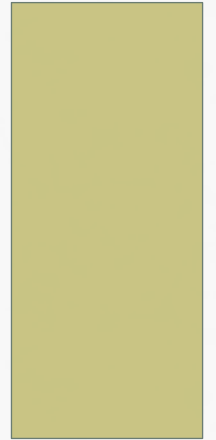
- Refleja la esencia de la actitud religiosa. La **entrega**, la **confianza** y el **agradecimiento** son sus rasgos característicos:
- 1) Alabanza: se destaca la grandeza de la divinidad, es jubilosa, llena de admiración y a menudo colectiva.
- 2) Adoración: al descubrir la grandeza de la divinidad, nos descubrimos nosotros como pequeños, débiles y pecadores.
- 3) Bendición: se reconoce la propia vida como regalo de la divinidad y se bendice a ésta por ese don.
- 4) Glorificación: se rinde tributo a la divinidad porque se percibe que da consistencia y sentido a nuestra vida.
- 5) Acción de gracias: agradecimiento a la divinidad por todo lo anterior, visto en conjunto.

# ORACIÓN MÍSTICO-CONTEMPLATIVA

- Es el tipo más teológico de oración, ya que se basa en el **amor** y la **entrega**. Tiene tres características:
- 1) Actitud viva de relación con la divinidad.
- 2) La divinidad es vista como un Absoluto.
- 3) Se busca experimentar una “experiencia de la divinidad” y, en último término, a una unión mística con ella.
- Se pasa por distintas etapas: consciencia del propio yo y su pequeñez; purificación progresiva del mundo interior; iluminación; descubrimiento del Absoluto; unión con Él.
- La divinidad ya no es un interlocutor, es fuente de la propia vida, ante la cual hay que desarrollar una actitud de confianza y entrega.



**LA ORACIÓN EN EL CATECISMO  
DE LA IGLESIA CATÓLICA**



# RASGOS GENERALES

- El Catecismo le otorga una gran importancia a la oración, a la que dedica toda la cuarta (y última) parte.
- En la primera sección, se nos da una definición de oración: *“el misterio de la fe exige que los fieles crean en él, lo celebren y vivan de él en una relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero. Esta relación es la oración”* (2558). Y se nos ofrecen tres capítulos: la **Revelación** de la oración (2566-2649); la **Tradición** de la oración (2650-2696); y la **Vida** de oración (2697-2758).
- La segunda sección (2759-2865), analiza nuestra oración por excelencia: el **Padrenuestro**, definido por Tertuliano como “resumen de todo el Evangelio”. En esta sección se analizan pormenorizadamente todas y cada una de las peticiones.

# LA REVELACIÓN DE LA ORACIÓN

- En este capítulo, se expone en primer lugar la relación entre los seres humanos y Dios: nosotros Le buscamos, pero Él nos busca primero.
- A continuación, se hace un recorrido histórico de la oración:
  - 1) Por el **Antiguo Testamento** (oraciones de los patriarcas, Jueces, Reyes, Profetas, y análisis de los Salmos).
  - 2) Por el **Nuevo Testamento** (cómo ora Jesús, cómo enseña a orar, cómo recoge las oraciones que Le hacen, y concluyendo con la oración de María).
  - 3) En el **tiempo de la Iglesia** (desde Pentecostés hasta hoy, cómo reza el Pueblo de Dios y los distintos tipos de oración).

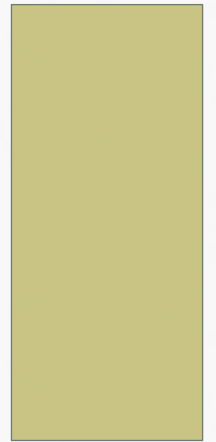
# LA TRADICIÓN DE LA ORACIÓN

- La Tradición (παράδοσις, transmissio), es la **entrega** al creyente del agua viva que es el Espíritu Santo, en la fuente que es Jesús.
- Otros lugares donde se nos puede entregar esa agua viva son:
  - 1) La **Sagrada Escritura**, donde hallamos la Palabra de Dios.
  - 2) La **Liturgia**, donde se anuncia, comunica y actualiza el Misterio de la Salvación.
  - 3) El cultivo de las **virtudes teologales**: se entra en oración por la Fe, la Iglesia y cada uno de nosotros ora en la Esperanza de la segunda venida de Cristo, el Amor es derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo.
  - 4)...y en la **vida cotidiana**, donde el Paráclito nos puede invitar a orar ante los acontecimientos del diario vivir.

# VIDA DE ORACIÓN

- La vida de oración, tal como nos dice el Catecismo, está determinada por “momentos fuertes” en el calendario, por su expresión (**meditación, contemplación, oración vocal**), y por la frecuencia, fundamental en la vida del creyente.
- También se nos alerta, en el artículo **“el combate de la oración”**, sobre el peligro de orar como una huida del mundo, como una búsqueda de un vacío mental, o como una repetición mecánica de gestos, palabras y ritos; o con las típicas distracciones, exigencias, quejas por las peticiones no escuchadas...el Catecismo invita a una mente atenta, a unos hábitos de oración desarrollados (sin la excusa de “no tener tiempo”), a la confianza filial en Dios en tiempos de prueba, y, en definitiva, a **perseverar en el amor**.

# **JESÚS ORANDO EN LOS EVANGELIOS**



# EN EL CATECISMO

- En el Catecismo, en los apartados 2746-2758 se analiza el modo en que Jesús ora, en los Evangelios. Se destacan particularmente dos momentos: el **Padrenuestro** (Mt 6, 9-13 y Lc 11, 2-4), y la **oración de Jesús viendo llegada su hora**, antes de retirarse al huerto donde lo arrestaron (Jn 17).
- Mientras el Padrenuestro es la oración por excelencia de los cristianos, la **oración de Jn 17** es llamada “oración sacerdotal”, ya que Jesús, como Sumo Sacerdote, hace un repaso por toda la Economía de la creación y la salvación; es una oración de unidad, porque todo se recapitula y Cristo se entrega totalmente al Padre. Todas las peticiones del Padrenuestro se hallan contenidas en esta oración, inmediatamente previa a la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús.

# EN SU MINISTERIO Y PREDICACIÓN

- En Jesús podemos hallar hábitos constantes de oración, marcados sobre todo por el **retiro** más o menos largo del gentío, de las muchedumbres y de los discípulos (Mc 1, 35-37). También se retira a orar al desierto, y en la Cruz reza con las palabras del Salmo 22.
- Como judío, también iba a las sinagogas los sábados, para cumplir con sus deberes (Lc 4, 16-20).
- Lo que sin duda buscaba Jesús en sus retiros era la intimidad con el Padre, en quien encontraba descanso, consuelo, consejo...y sobre todo Amor, para continuar con su tarea.
- Jesús ora siempre, también en sus acciones más sonadas: expulsar demonios (oración de liberación), resurrección de Lázaro (Jn 11,41-42).
- También reza a veces con un gozo espontáneo, en oración de alabanza y agradecimiento al Padre (Lc 10, 21).



# MAESTRO DE ORACIÓN

- Jesucristo no duda en **enseñar a orar** a sus discípulos. Precisamente, a una petición directa de uno de ellos, responde con el Padrenuestro.
- No solamente transmite las palabras, sino que también da indicaciones sobre el modo de orar: con humildad, no como los hipócritas y fariseos; en lo secreto, sin exhibiciones públicas; sin palabras vanas o rimbombantes, sino con sencillez.
- Además, los Evangelios nos dejan entrever claramente que su manera de rezar despierta el interés de los discípulos, quienes le piden consejo para aprender a orar correctamente. Hay que destacar que, antes de elegirlos, se retiró a orar toda una noche a un cerro (Lc 6, 12-13).

# EL PADRENUESTRO

- El Padrenuestro está parcialmente inspirado en el **Qadish** hebreo, oración de alabanza a Dios y, especialmente, recitada por el primogénito en memoria del padre fallecido. También el **Avinu Malkenu** guarda semejanzas con nuestra oración.
- Se divide en dos partes muy claras: la de alabanza y la de las peticiones. Aparece en los Evangelios en Mt 6, 9-15 y en Lc 11, 1-4, siendo más completa la versión de Mateo.
- En la primera ensalzamos al Padre, deseando que su voluntad y su reino sean pronto realidad entre nosotros, en el mundo.
- En la segunda, le pedimos por nuestras necesidades: la necesidad del pan, la necesidad de perdonar y ser perdonados, y la necesidad de que el Padre nos libre de la tentación y del mal.

**LA ORACIÓN EN LOS ESCRITOS DE  
SS BENEDICTO XVI**



# PERSPECTIVA GENERAL

- Desde el 4 de mayo de 2011 hasta el 17 de octubre de 2012, Benedicto XVI dejó escritas más de 40 catequesis acerca de la oración. A lo largo de esas enseñanzas, recorreremos toda la Sagrada Escritura, desde la época de los Patriarcas hasta los años postreros del siglo I d.C., deteniéndonos en especial en los Salmos, en Jesús y su ministerio, en los Hechos y en las Cartas de San Pablo.
- Pero no sólo se pueden abordar estas catequesis desde una perspectiva cronológica: Benedicto XVI nos habla en ellas de temas tales como el deseo de Dios en el corazón de cada persona, el poder transformador de la oración, la meditación, el rezo como herramienta para afrontar las pruebas que la vida nos pone, etc.

# REFERENCIAS PARA LA ORACIÓN

- La Biblia, y en especial el Salterio; para conocer la relación entre Dios y los humanos, y para saber orar en los distintos estados de ánimo y situaciones de la vida.
- La vida de Jesús; para conocer la plenitud de la oración y para cultivar nuestra constancia, compromiso y continuidad.
- La presencia de María; para saber meditar en nuestro corazón de modo recogido y perseverante.
- La liturgia; para saber dirigir la mirada del corazón al Señor, que está en medio de nosotros.
- La comunidad cristiana; para saber que, aun orando solos, rezamos con toda la Iglesia.
- La oración en familia; para vivir la primera escuela de oración, pilar fundamental de la vida cristiana.

# ACERCA DEL ACTO DE ORAR

- Qué es orar: la oración es el lugar por excelencia de la gratuidad, del tender hacia el Invisible, el Inesperado y el Inefable. Es el encuentro con Dios que renueva su fidelidad inquebrantable, su «sí» al hombre, a cada uno de nosotros. La oración consiste en mirar constantemente y de manera siempre nueva a Cristo, hablar con Él, estar en silencio con Él, escucharlo, obrar y sufrir con Él.
- Por qué orar: el objetivo primario de la oración es la conversión: el fuego de Dios que transforma nuestro corazón y nos hace capaces de ver a Dios y así de vivir según Dios y para el otro. Debemos tener el corazón de los pequeños para reconocer que no podemos construir nuestra vida nosotros solos, sino que necesitamos de Dios, necesitamos encontrarlo, escucharlo, hablarle. Es esencial, para sostener el testimonio, orar bien y asiduamente, en un diálogo vivo con el Señor.

# LA ORACIÓN Y NUESTRA VIDA (1)

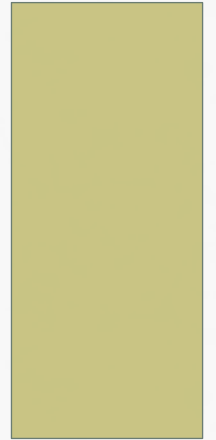
- En nuestra oración deberíamos mirar más a menudo el modo como el Señor nos ha protegido, guiado y ayudado en nuestra vida, y alabarlo por cuanto ha hecho y hace por nosotros.
- En la oración, debemos ser capaces de llevar ante Dios nuestros cansancios y cruces de cada día, el sufrimiento de ciertas situaciones, el compromiso cotidiano de seguirlo, así como el peso del mal que vemos en nosotros y en nuestro entorno, para que Él nos dé esperanza, nos haga sentir su cercanía y ponga un poco de luz en el camino de la vida. Esto es especialmente necesario en las personas que pasan un momento difícil y no encuentran consuelo.
- Debemos también saber reservar un espacio aparte del jaleo cotidiano para rezar al Señor, tener intimidad con Él.

# LA ORACIÓN Y NUESTRA VIDA (y 2)

- Tenemos que llevar nuestros acontecimientos cotidianos a nuestras oraciones, para descubrir su significado profundo y constatar que el Señor está presente en nuestra vida.
- La oración frecuente impide el activismo puro (material), y da paso a una forma más profunda de caridad, de “con-pasión”, de verdadero servicio al otro.
- Nuestra oración debe alimentarse de la escucha de la Palabra de Dios, en comunión con Jesús y su Iglesia.
- La oración nos educa a ver los signos de Dios, su presencia y acción; es más, a ser nosotros mismos luces de bien que difundan esperanza e indiquen que la victoria es de Dios.
- Debemos entender que nuestra historia personal de salvación tiene por cima a Jesús, y debemos tratar de conformar nuestra voluntad a la suya.



# LA ORACIÓN EN LOS SANTOS



# SAN FRANCISCO Y SANTA CLARA DE ASÍS



- "Si tú, siervo de Dios, estás preocupado por algo, inmediatamente debes recurrir a la oración y permanecer ante el Señor hasta que te devuelva la alegría de su Salvación".
- "Sin la oración nadie puede progresar en el servicio divino".
- "La oración nos hace próximos a Dios, aunque Él siempre es próximo a nosotros".
- Para Santa Clara la oración era la alegría, la vida; la fuente y manantial de todas las gracias, tanto para ella como para el mundo entero. La oración es el fin en la vida religiosa y su profesión.
- "Hay unos que no rezan ni se sacrifican; hay muchos que sólo viven para la idolatría de los sentidos. Ha de haber compensación. Alguien debe rezar y sacrificarse por los que no lo hacen. Si no se estableciera ese equilibrio espiritual la tierra sería destrizada por el maligno".

# SANTA TERESA DE ÁVILA



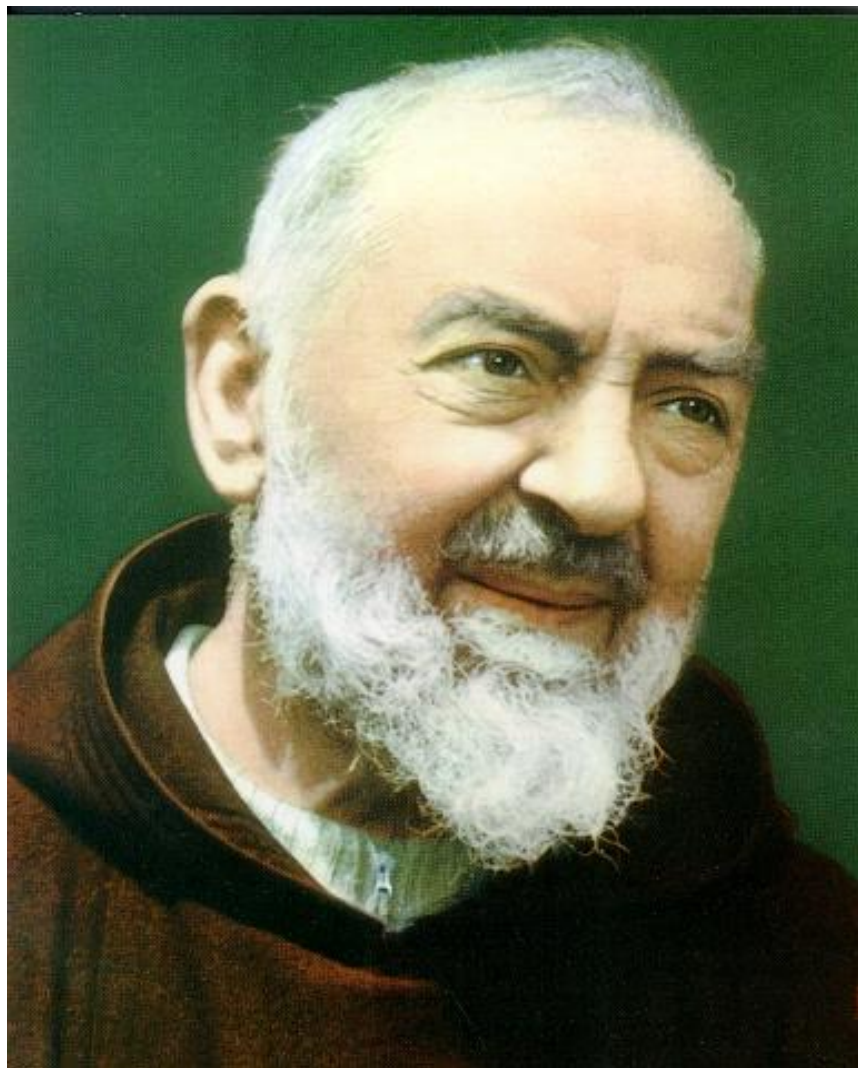
- “Lo único necesario para buscar a Dios, es ponerse en soledad y mirarlo dentro de nosotros mismos”.
- “Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda; la paciencia todo lo alcanza; quien a Dios tiene nada le falta: sólo Dios basta.”
- “Las dolencias pueden impedirnos una oración prolongada, pero hay momentos en que es posible orar. Y la misma enfermedad se puede transformar en oración, cuando se la ofrece al Señor y se la acepta como venida de su mano.”
- “Por experiencia puedo decir que cuando todavía existen preocupaciones por la propia honra, bienes o comodidades personales, es imposible adelantar en el camino de la oración.”

# SANTA TERESA DE LISIEUX



- “Para mí, la oración es un impulso del corazón, una simple mirada dirigida al cielo, un grito de agradecimiento y de amor, tanto en medio del sufrimiento como en medio de la alegría. En una palabra, es algo grande, algo sobrenatural que me dilata el alma y me une a Jesús”.
- “Dios nunca se cansa de escucharme cuando le cuento con toda sencillez mis penas y mis alegrías como si Él no las conociese...”.
- “Muchas veces, solo el silencio es capaz de expresar mi oración, pero el huésped divino del sagrario lo comprende todo, aun el silencio del alma de una hija que está llena de gratitud...”.

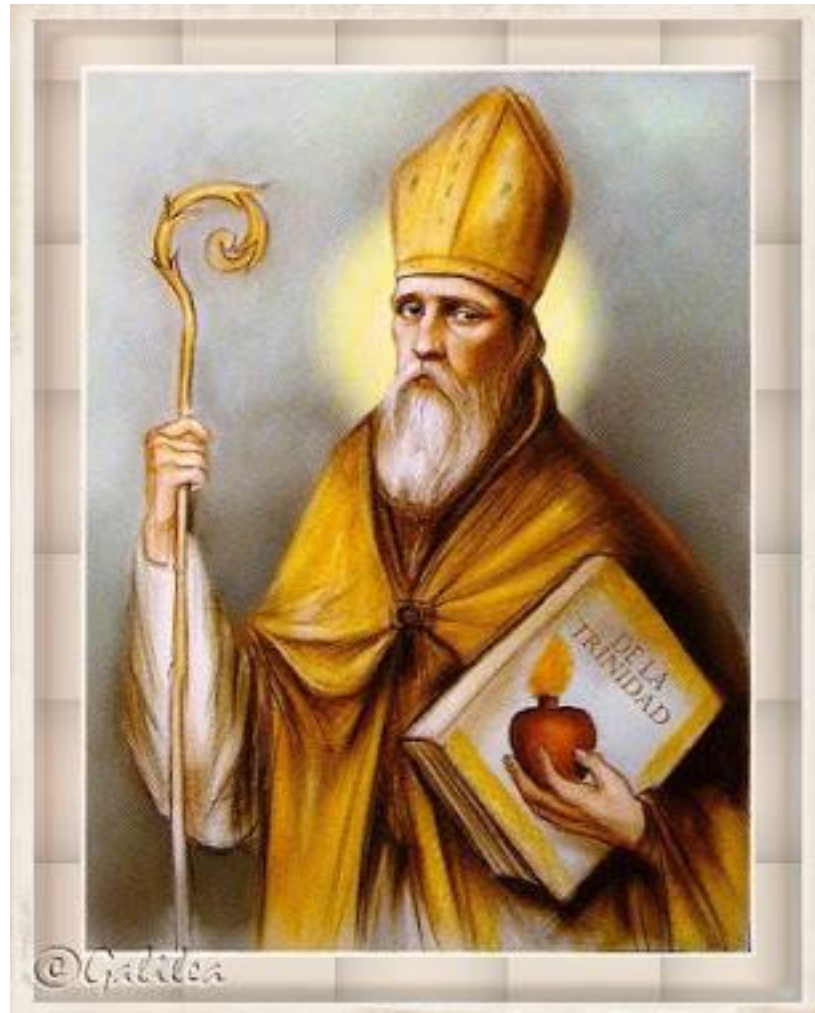
# SAN PÍO DE PIETRELCINA





- “Reza, espera y no te preocupes. La preocupación es inútil. Dios es misericordioso y escuchará tu oración...”
- “La oración es la mejor arma que tenemos; es la llave al corazón de Dios. Debes hablarle a Jesús, no solo con tus labios sino con tu corazón. En realidad, en algunas ocasiones debes hablarle solo con el corazón...”
- “El sufrimiento de los males físicos y morales es la ofrenda más digna que puedes hacer a aquel que nos ha salvado sufriendo”.
- “Con el estudio de los libros se busca a Dios; con la meditación se le encuentra”.

# SAN AGUSTÍN DE HIPONA



- “Haz lo que puedas y reza por lo que aún no puedes hacer”.
- “Cuando rezamos, vamos con Dios; cuando leemos, es Dios quien habla con nosotros”.
- “Cantar es orar dos veces”.
- “Ora como si todo dependiera de Dios. Trabaja como si todo dependiera de ti”.
- “No te encontré afuera, oh Señor, porque cometí el error de buscar fuera de ti a quien estaba dentro”.
- “Si Dios parece lento en responder, es porque Él está preparando un mejor regalo. Él no nos negará. Dios retiene aquello para lo que todavía no estás preparado. Él quiere que tengas un vivo deseo por sus mejores regalos. Ora siempre y no te desanimes”.

# SAN NECTARIO DE ÉGINA



- “Cada cristiano debe saber que si no eleva su espíritu y su corazón a Dios por el ayuno (el ayuno cristiano y no el fariseo) y por la oración, no puede alcanzar una conciencia profunda de su estado de pecador, ni buscar sinceramente la remisión de sus pecados”.
- “La oración une a cada uno a Dios, siendo una conversación divina y una comunión espiritual con el Ser más bueno y más elevado”.
- “La verdadera oración se hace sin distracción, es prolongada, ejecutada con un corazón contrito y una mente alerta. El vehículo de la oración es siempre la humildad y la oración es una manifestación de la humildad”.
- “La oración es el olvido de las cosas terrestres, un ascenso al cielo. Por la oración huimos hacia Dios”.

# FUENTES PARA EL TEXTO

- [cristoesortodoxo.com](http://cristoesortodoxo.com)
- [la-oracion.com](http://la-oracion.com)
- Cuaderno de la asignatura *Filosofía y Fenomenología de la Religión*. Prof. D. Miguel Ángel Medina Escudero, OP. Universidad San Dámaso, CC.RR. primer curso, Madrid, 2016.
- [http://www.vatican.va/archive/catechism\\_sp/index\\_sp.html](http://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html)
- [www.aciprensa.com](http://www.aciprensa.com)
- [www.franciscanos.org](http://www.franciscanos.org)
- [buddhistfaith.tripod.com](http://buddhistfaith.tripod.com)
- [conferenciaepiscopal.es](http://conferenciaepiscopal.es)
- [es.catholic.net](http://es.catholic.net)
- [www.caminando-con-jesus.org](http://www.caminando-con-jesus.org)
- VV.AA., *Nueva Biblia de Jerusalén*. Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1999.

# FUENTES PARA LAS IMÁGENES

- [padrepiodepietrelcina.wordpress.com](http://padrepiodepietrelcina.wordpress.com)
- [imagenesreligiosas.blogspot.com](http://imagenesreligiosas.blogspot.com)
- [es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org)
- [www.quien.net](http://www.quien.net)
- [www.losmitosdeltoro.com](http://www.losmitosdeltoro.com)
- [www.carmelitaniscalzi.com](http://www.carmelitaniscalzi.com)

**MUCHAS GRACIAS**