

Guía No. 10

# Ora a tu Padre



**“La oración (...) es una ocupación interior, esto es, una aplicación del alma a Dios”.**

**San Juan Bautista De La Salle.**



En esta guía se te propone una serie de modalidades para descubrir nuevas formas de comunicación con nuestro Padre. Te invitamos a practicarlas y a definir la modalidad que más te facilite la profundización de tu relación con Dios a través de la oración.

Te invitamos a emplear el siguiente Método para orar:

1. Disponte previamente a orar (concéntrate, aquíetate o silénciate).
2. Invoca espontáneamente al Espíritu Santo.
3. Inicia el modo de oración en primera persona.
4. Finaliza con compromisos para la acción en la vida cotidiana. (Amén)

<b>Modalidad</b>	<b>Breve descripción</b>
<b>Oración Personal con el apoyo de los Salmos.</b>	Tomar un Salmo, rezarlo y dar cabida a la oración espontánea a partir de una o varias palabras que me impacten.
<b>Meditación personal con el apoyo de una Lectura Bíblica.</b>	Tomar un versículo o más y hacerse la pregunta: ¿Qué me quiere decir el Señor con esta palabra? Se le responde con un silencio profundo.
<b>Lectura rezada.</b>	Tomar una oración escrita o un salmo, leer muy despacio, detenerme en aquello que me impacte, repetirlo una y otra vez en silencio. Se puede continuar o bien dejar que el Espíritu Santo inspire un diálogo personal con el Señor.
<b>Oración Escrita.</b>	Se toma un Cuaderno o Diario, el cual, con mucha devoción será donde, en cualquier momento, escribiré una oración o descripción de lo que desee al Señor, por ejemplo: contándole aquello que necesito confiar, consultar o pedir para mí y para los demás.
<b>Oración Auditiva.</b>	Se escoge una palabra que evoque a Dios y me impacte, por ejemplo: "Tú eres la seguridad de mi vida". La repito en silencio o si estoy solo en voz baja, muy despacio, distanciándola cada vez más y más hasta quedarme en su Presencia.

<b>Modalidad</b>	<b>Breve descripción</b>
<b>Oración Visual</b>	Tomo una estampa o una fotografía (de Jesús, María, las nubes, las montañas, el mar) que me evoque a lo Eterno, capto todo su contenido y descubro en ella lo que me dice; contemplo aquellos detalles y asumo el significado de los mismos dejando que me inunden de aquello que me dicen, por ejemplo: paz, confianza, seguridad, valentía, etc.
<b>Oración de Abandono</b>	Con palabras de entrega o abandono, por ejemplo: "Hágase tu voluntad, acepto todo con silencio y paz, todo está bien", voy dejándole al Señor todas aquellas situaciones que me preocupan, planes, proyectos del pasado, presente o futuro y que son causa de incertidumbre, porque no está en mis manos resolverlas.
<b>Oración de Acogida</b>	Conociendo todas aquellas virtudes de Jesucristo, le invito a que entre dentro de mí, y se quede conmigo, con su paz, serenidad, humildad, dulzura, alegría, etc. Le pido que mi forma de ser sea cambiada por la de Él.
<b>Oración de Acogida</b>	Identificando al Señor con otro, le digo a Él todo lo que representa para mi vida, lo lleno de atributos, adorándole y alabándole; por ejemplo: por su grandeza, su Eterno Amor... le digo palabras como: Tú eres Misericordioso, Tú eres mi paz, etc. . Al final, distanciando cada evocación me quedo largos minutos en quietud y silencio (interior-exterior).
<b>Oración de Aceptación</b>	Con apertura completa le digo al Señor que me ayude a aceptar todo aquello que quizás rechazo en mí; por ejemplo: mi historia personal, mi forma de ser, mi figura física, la manera de ser de mis padres o conocidos, todo aquello que resisto o que desee que fuera diferente.

<b>Modalidad</b>	<b>Breve descripción</b>
<b>Oración de Comprensión y Reconciliación</b>	Le digo al Señor que deseo comprender la conducta de los otros y que deseo por ellos que su vida esté llena de bendiciones, sobre todo a las personas difíciles o con quien tengo alguna distancia.
<b>Oración con la Naturaleza</b>	En un lugar como una montaña o el mar, se alaba-agradece espontáneamente al Señor por toda su creación y se utilizan los sentidos para ser parte de su obra.
<b>Oración con el Apoyo de un Canto o Música</b>	Se escucha una melodía o su letra, con profunda concentración, dejando que su contenido me evoque a lo eterno, de manera que pueda experimentar con la letra o la melodía la cercanía, el amor y la atención hacia el Señor.
<b>Oración de Contemplación</b>	Sin palabras (externas o internas) y en profundo silencio se experimenta la presencia de Dios, concentrado(a) en El.
<b>Oración Comunitaria</b>	En primera persona, voz alta, cada uno hace una breve oración espontánea; los demás hacen suyas las palabras de aquel que habla con el Señor. Se finaliza con un: Amén.
<b>Oración Comunitaria con el apoyo de un Salmo</b>	Se lee a una sola voz un salmo, luego espontáneamente de manera breve, en voz alta y en primera persona, cada integrante de la comunidad ora apoyado en lo que más le impactó del Salmo. Se finaliza con un: Amén.
<b>Oración de Intercesión</b>	De manera individual o comunitaria se le pide al Señor por todas las intenciones de la vida de los otros (la Iglesia, la Familia, el mundo).
<b>Oración de Acción de Gracias</b>	De manera individual o comunitaria se le agradece por todo aquello que Dios ha permitido, dado.