



# ALGUNAS SUGERENCIAS BREVES PARA LA ORACIÓN

## Oración con imágenes y símbolos

Durante siglos, los cristianos han usado los sentidos para recordarse a sí mismos al Dios que los creó. La naturaleza y el arte pueden hablar a nuestros sentidos de la presencia de Dios. Las velas, las cruces y las imágenes sagradas pueden ayudarnos a ver a Dios de una manera nueva y a experimentar lo que nos recuerdan; También se pueden utilizar como foco para nuestra meditación o contemplación.

## “Trabajo y oración”

### - San Benito

Cualquier tarea repetitiva o mundana tiene el potencial de provocar o convertirse en oración. Ya sea orando en voz baja mientras se realiza el trabajo, o ofreciéndose a sí mismo y a la tarea para la mayor gloria de Dios, uno puede comenzar a vivir las palabras de San Pablo y su deseo de ver a los cristianos orar siempre.

## Meditación

Esto puede implicar colocarse en un evento de las Escrituras asumiendo la persona de uno de los personajes. Experimentas el evento en tu imaginación como si estuvieras allí, reaccionando a él a medida que sucede. Entonces ves cómo esa experiencia podría ayudarte a entender lo que Jesús estaba enseñando, o tal vez Dios te ha hablado de una manera nueva acerca de una historia o parábola bíblica.

## Lectio Divina

Escoge un pasaje de las Escrituras y léelo lentamente tres veces. Escoge la palabra, palabras o frase que más te hable y repítela en oración, escuchando lo que Dios podría estar diciéndote a través de ella. Permite que la palabra o frase te guíe en tu oración y piensa en cómo podrías aplicarla a tu propia vida en el día o la semana venidera.

## Rezar los Salmos

Escoge uno o dos salmos y, en lugar de estudiarlos, reza el salmo entrando en los pensamientos, experiencias y pruebas que el salmista está dirigiendo a Dios a través de sus palabras y oraciones.

## Contemplación

Uno de los objetivos de la contemplación es simplemente estar en presencia de Dios, como lo haría uno con un amigo. A menudo va acompañado de un aquietamiento consciente de nuestra mente y cuerpo, que puede ayudarnos a tomar conciencia de la presencia silenciosa de Dios. La repetición de una palabra o frase en particular (ver "La oración de Jesús"), o concentrarnos en nuestra postura o respiración, puede ayudar a eliminar las distracciones para que podamos concentrarnos únicamente en Él.

## Oración 'física'

Esta es la práctica de usar lo físico (nuestros cuerpos) para expresar lo espiritual. Un ejemplo muy simple sería el estilo de oración de pie con los brazos extendidos en forma de cruz mientras oras. La postura tradicional de un judío o cristiano primitivo en la oración era, de hecho, estar de pie y no sentado, con las palmas de las manos levantadas hacia el cielo. Pruebe diferentes posturas: sentado (con la espalda recta), arrodillado o postrado, cada una puede "convertirse" en una oración, o en un enfoque o ayuda para la oración.

## Pasajes de las Escrituras sugeridos para la oración

### El amor de Dios

Lc 11:1-13 Señor, enséñanos a orar  
Sal 139:1-18 Tú me buscas y me conoces  
Is 53,1-3 Venid al agua  
Is 43,1-7 Preciosa eres en mis ojos  
Romanos 8:31-39 Con Dios de nuestro lado  
Dt 1:29-33 No temáis  
Sal 131 Como un niño destetado  
Is 49,14-16 Nunca te olvidaré  
Oscientas 11:1-9 Cuando Israel era niño, lo amaba  
Sal 145 Dios actúa sólo por amor  
Jn 1,35-39 ¿Qué quieres?

### Confianza

Sal 46 Dios es nuestro refugio, nuestro y fuerza  
Mt 6:24-34 No os preocupéis  
Mt 14:22-33 Caminando sobre el agua  
Mc 4,35-41 Calmar la tempestad  
Lc 1:26-38 Anunciación  
Lc 21:1-4 La ofrenda de la viuda  
Jn 15:1-8 Aparte de mí podéis no hacer nada  
Jer 18:1-6 El Alfarero  
Ez 34:11-16 Cuidaré de mis ovejas yo mismo  
Filipenses 4:8-13 Todo lo puedo en Él  
Sal 27 Dios es mi luz y mi salvación  
Sal 71 En ti me refugio  
Sal 37:1-7 Confía en el Señor

### Sanación, Perdón

Ez 36, 25-29 Derramaré limpia agua sobre ti  
Mc 10,46-52 El ciego  
Lc 5,12-16 Curación del leproso  
Mc 2,1-12 Curación del paralítico  
Mc 5,21-24.35-43 La hija de Jairo  
Mc 5,25-34 La mujer con la hemorragia  
Lc 15:11-32 Hijo perdido

Jn 5:1-9 El hombre en el estanque de Bethesda  
1Re 19:1-8 Elías: Quítame la vida

### Intimidad con Cristo

Lc 1:26-38 Anunciación  
Lc 1:39-45 Visitación  
Lc 2:1-20 Nacimiento  
Lc 2:22-38 Presentación  
Lc 2:39-40 y 51-52 Vida oculta  
Lc 2,41-50 Encontrar a Jesús en el sient  
Mt 3,13-17 Jesús sale de casa-Bautismo  
Mt 4.1-11 Tentaciones  
Lc 4,14-30 Regreso a Nazaret  
Lc 5,1-11 Llamada de los discípulos  
Jn 2:1-12 Milagro de Caná  
Jn 4,1-42 Mujer en el pozo  
Mt 14,22-25 Jesús ora solo  
Lc 10,38-42 Jesús con Marta y María  
Jn 11:1-45 Resurrección de Lázaro  
Mt 21,1-17 Jesús entra en Jerusalén  
Mt 26:6-10 Cena en Betania - Unción de Jesús  
Jn 13:1-16 La Última Cena y Lavado de los pies  
Lc 22:39-46 Agonía en el huerto  
Efesios 6:10-20 Vestíos de la armadura de Dios  
Jn 19:17-30 Crucifixión

### Resurrección

Mc 16,1-8 Jesús se aparece a las mujeres en el sepulcro  
Jn 20,11-18 Jesús se encuentra con María Magdalena  
Lc 24:13-35 Camino a Emaús  
Jn 20:19-22 La paz esté con vosotros  
Jn 21:1-19 Mar de Tiberíades  
Fil 1:3-11 Doy gracias a mi  
Filipenses 4:4-9 Quiero que seas feliz

(Basado en un folleto de CLC y reproducido con autorización)

## La Oración de Jesús

"Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador" (Repito)

