



CUADERNO 4

LA PLEGARIA CRISTIANA **DIÁLOGO CON DIOS PADRE,** **EN COMUNIÓN CON LOS HERMANOS**

Ambientación (Por el/la catequista)

Canto inicial : De noche iremos, de noche;
que para encontrar la fuente
solo la sed nos alumbra,
solo la sed nos alumbra

Señal de la cruz. +

Reflexionando

En una sociedad secularizada como la nuestra, muchos dicen que no rezan, otros lo hacen de vez en cuando. Por otra parte también hay otros que manifiestan su redescubrimiento de la plegaria.

En toda religión la oración es el gesto natural, porque la vida no es solamente eficacia y trabajo; es también contemplación, amistad, juego, fiesta.

A la luz de la Revelación sabemos que el hombre – consciente o inconscientemente – busca a Dios, porque Dios busca al hombre y le atrae hacia Él. Hablar a Dios, pues, es posible, porque Él nos habla.



Que es la plegaria?

“Es una relación de amistad con aquel que sabemos nos ama”
(Sta. Teresa).

Orar,pues, es:

Escuchar atentamente al Señor;dejarse afectar y orientar por Él.

Alabar; desde la conciencia de ser constantemente sostenidos por Dios.

Lamentarse y luchar “¿Porque, Señor? ” Es el lamento de Job a partir de su experiencia del dolor que expresa dramáticamente la voluntad de seguir confiando a pesar de todo.

La plegaria de Jesús

Jesús introduce en la historia de las religiones la plegaria *filial*: la vive en primera persona y la comunica a sus seguidores.

Jesús reza constantemente en su vida pública: alaba y da gracias al Padre,acoge con prontitud y alegría su voluntad.

Ora cuando se acerca “su hora”: la hora decisiva de la muerte y resurrección.

Ora durante su pasión.

Ora con una confianza singular,llamando a Dios “Abbá” (Padre mío).

Jesús invita a sus discípulos a vivir la plegaria desde su comunión filial.

Jesús enseña a sus discípulos el “Padrenuestro”, síntesis de su predicación. Indica las características que debe tener la plegaria de los hijos: sinceridad,humildad,confianza,audacia y perseverancia.

Líneas de la plegaria cristiana

La actitud fundamental: Para orar hay que ser pobre. Pedro y Juan suben al templo a orar. Un paralítico les pide limosna; Pedro le dice “No tengo plata ni oro...pero en nombre de Jesús de Nazaret levántate y anda...”Solo tienen la fuerza de Dios,de la Resurrección de Jesús. (Hechos 3,1-10). La primera Bienaventuranza (Mateo 5) es muy explícita en este sentido : ”Bienaventurados,felices los pobres en el espíritu; de ellos es el Reino de los Cielos”.

El grito de los pobres: Es la primera plegaria del hombre. Es la revuelta del hombre contra la injusticia y la opresión. Es el grito de la criatura al Creador (Jaime 5,1-6). La plegaria cristiana no puede separarse jamás de este clamor; debe asumir el sufrimiento de todos los hombres; especialmente de los mas débiles y marginados.

La plegaria del hombre libre que pregunta a Dios. Con frecuencia nuestra plegaria es alienadora. La plegaria cristiana debe ser muy humana. Job no acepta las palabras de consuelo de sus amigos; con plena y sincera libertad pide una explicación a Dios, discute con Él; al final comprende.

La plegaria de intercesión. Es la de Moisés que intercede por su pueblo; se siente plenamente solidario con él. (Exodo 17,8-15) No podemos permanecer al margen del pueblo al orar. Nosotros oramos por el pueblo y en nombre del pueblo: con plena solidaridad.

La escucha de la Palabra La palabra de Dios nos habla de su plan de salvación que no es sino la expresión del amor de Dios hacia la humanidad. No se trata pues de estudiar esta Palabra sino de saborearla.

La contemplación de Dios en los seres que nos rodean. Esta plegaria es muy importante. Se trata de saber descubrir la acción del Espíritu de Dios en el corazón y en la vida de los hombres: la generosidad, el sacrificio, la donación, la solidaridad.. También en la belleza exuberante de la creación.

Actitudes que ayudan a orar

El sentido de la *gratuidad*. Muchas veces rogamos “para que..” Consideramos la plegaria como un medio para consolarnos, para pedir, para alimentar nuestra espiritualidad. Con frecuencia nos preguntamos “¿de qué nos sirve rezar?”, “¿qué provecho saco de recitar unos salmos..?”. ¡Mal camino! La plegaria supone: tener una gran capacidad de admiración; saber alabar a Dios; estar dispuestos a la contemplación, al silencio interior, a la adoración.

Debemos recuperar el *silencio* en un mundo ruidoso y acelerado. El silencio permite que nos concentremos, que entremos en nuestro interior profundo; hace posible que la Palabra de Dios resuene, nos penetre e ilumine, *nos conduce a la verdadera experiencia de fe*. El silencio es presencia, acogida, atención, reflexión, resonancia, asimilación, personalización, interiorización, espacio de libertad.

Orar con gozo. Orar con alegría es todo lo contrario de orar por obligación, por rutina o por miedo. Es orar con espíritu de gratuidad. Es dejarse conquistar por la carga festiva que conlleva el misterio de Cristo. Es capacidad de admirar, de alabar, de cantar, de disfrutar en los signos y en los símbolos. Es la capacidad de “*celebrar*”. (Salmos 66,94,99)

Orar desde la vida. Cuando rezamos no podemos desconectar nuestra comunión con la vida. No oramos “atemporalmente”, sino que leemos los signos de los tiempos.

ESCUCHEMOS LA PALABRA

Lector 1

⁵ «Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las sinagogas y en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. ⁶ Tú, en cambio, cuando vayas a orar, *entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora* a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

Lector 2

La verdadera oración. El Padre nuestro.

⁷ «Y, al orar, no charléis mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. ⁸ No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedírselo. ⁹ «Vosotros, pues, orad así:

Padre nuestro que estás en los cielos,
santificado sea tu Nombre;

¹⁰ venga tu Reino;

hágase tu Voluntad
así en la tierra como en el cielo.

¹¹ Nuestro pan cotidiano dánosle hoy;

¹² y perdónanos nuestras deudas,
así como nosotros hemos perdonado a nuestros deudores;

¹³ y no nos dejes caer en tentación,
mas líbranos del mal.

PALABRA DE DIOS

Te alabamos, Señor

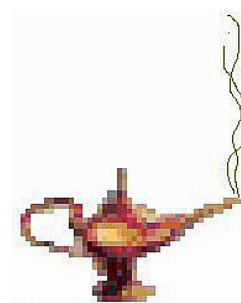
**Vamos a hacer la experiencia de la oración
durante unos minutos.**

- ✓ Recordemos las actitudes fundamentales para que nuestra plegaria sea como la de Jesús:

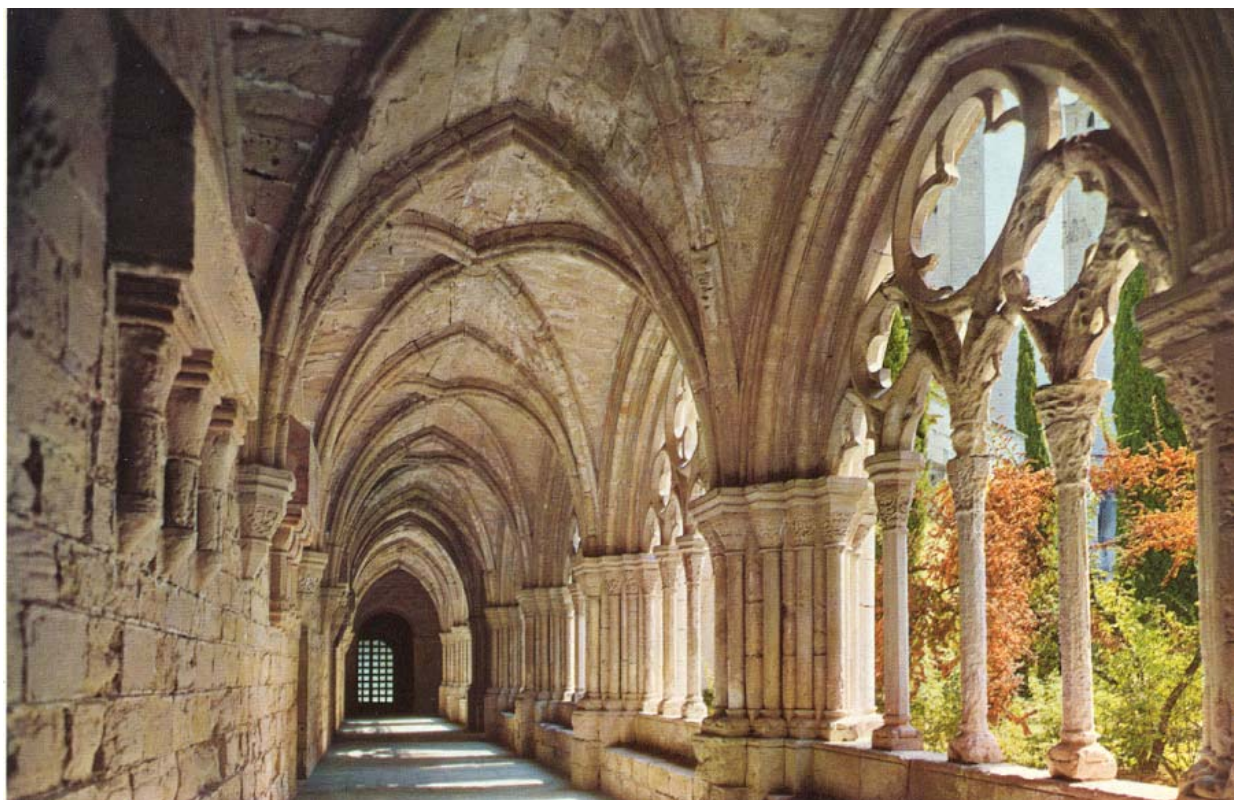
- SILENCIO
- CONFIANZA FILIAL
- SENCILLEZ
- ALABANZA

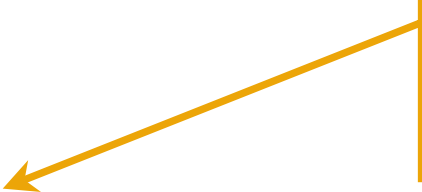
Después de estos momentos de oración en intimidad con el Señor, cada uno de nosotros puede expresar sus sentimientos, experiencias o plegarias en actitud de plena libertad y en comunión con los demás hermanos aquí presentes.

CANTO: De noche iremos, de noche
que para encontrar la fuente
solo la sed nos alumbra
solo la sed nos alumbra.



REZAMOS JUNTOS EL PADRENUESTRO





APUNTES PARA LA REFLEXIÓN

MAS SOBRE LA ORACIÓN

Extractos de sesiones anteriores.

- **LA ORACIÓN.** Como nuestra debilidad es extrema y nuestras fuerzas para andar por el camino del bien languidecen, necesariamente tenemos que recurrir a la plegaria si no queremos perder el norte y la finalidad de nuestra existencia.
- La oración es la actitud existencialmente mas normal y lógica de la criatura ante su Creador ya que, como hemos repetido muchas veces, orar es un diálogo de amor y confianza filial con el Señor que siempre es fiel a pesar de que nosotros le seamos infieles y le fallemos cada dia. El Antiguo Testamento está lleno de alusiones a la plegaria y Jesús nos lo recuerda en su Evangelio insistentemente : ⁴¹ “..Velad y orad, para que no caigáis en tentación;..” (Mateo 26,41). ¹⁷ “..Orad constantemente..” (I Tesalonicenses 6,17). . Sed, pues, sensatos y sobrios para daros a la oración..” (I Pedro 4,7). ² Sed perseverantes en la oración,..” (Colosenses 4,2). ⁹ “Vuestra caridad sea sin fingimiento; detestando el mal, adhiriéndoos al bien; ¹⁰ amándoos cordialmente los unos a los otros; estimando en más cada uno a los otros; ¹¹ con un celo sin negligencia; con espíritu fervoroso; sirviendo al Señor; ¹² con la alegría de la esperanza; constantes en la tribulación; perseverantes en la oración; (Romanos 12,9-12). ²⁴ “Por eso os digo: todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis”. (Marcos,11,24). ²² Y todo cuanto pidáis con fe en la oración, lo recibiréis.» (Mateo 21,22). «Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. ⁸ Porque todo el que pide recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ⁹ ¿O hay acaso alguno entre vosotros que al hijo que le pide pan le dé una piedra; ¹⁰ o si le pide un pez, le dé una culebra? ¹¹ Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan! (Mateo 7,7-11). He oído tu plegaria, he visto tus lágrimas y voy a curarte”. (Isaias 33,5)

- ✓ No perdamos de vista que Jesús es hombre verdadero, pero Dios a la vez, tal como estudiamos ya en la sesión segunda. Por tanto Él es presente

en el mas íntimo de nuestro corazón ; mucho mas presente de lo que nosotros lo somos para nosotros mismos. Esta realidad debería llenarnos de un gozo sin medida. Por El hemos venido a la existencia, elegidos personalmente solo con una finalidad : ser partícipes de su amor y su felicidad, ya aquí en la tierra, pero sobretodo en el cielo, donde tiene preparado para nosotros un sitio desde toda la eternidad.

- ✓ La oración,pués, no es otra cosa sinó la relación íntima y personal con ese Jesús tan bueno, tan tierno y acogedor, tan comprensivo con nuestras limitaciones y pecados, tan atento a nuestros insaciables anhelos de felicidad y tan dispuesto a ofrecernos su amistad sincera y solidaria.
- ✓ Si,pués, Jesús está con nosotros, vivo y resucitado, con la propuesta de su amor. Si Jesús comparte nuestro camino por la historia,nuestros sinsabores,nuestra andadura dolorosa por la árida senda que conduce a la **VIDA**. Si somos sus hermanos predilectos porqué hijos de un Padre común, luego la relación de intimidad con Él a través de la oración, en el silencio de nuestro interior - donde reside la esencia de nuestro verdadero ser - es el camino mas corto para un encuentro personal con Él. Encuentro íntimo, cálido, impregnado de inefable ternura. Camino de amistad, de relación personal, de amor, de paz y sosiego que recorreremos acariciados por la mirada y la presencia de quien - porqué nos ama con pasión - solo desea **NUESTRA** felicidad (la suya ya la tiene desde toda la eternidad).
- **Orar es un don de Dios**, por tanto un regalo gratuito. Él siempre está ofreciéndonoslo ; toca a cada uno de nosotros aceptarlo libremente o rechazarlo. Y, dichoso aquel que lo acepta ya que poseerá el tesoro mas codiciable : la unión con **Jesús**, la amistad y reconciliación con el **Padre** amante - el de los brazos abiertos esperando abrazar a su hijo pródigo - y la poderosa acción del **Espíritu Santo** que es fuerza, discernimiento,alegria y gozo inexpressables.
- Sin duda alguna, por la oración se obtiene mayor conocimiento de Jesús que a través de la lectura de cuantos libros hayan sido escritos sobre Él.



allen, pués, todos los escritos del mundo cuando Jesús habla al corazón del cristiano que reza con sencillez y humildad desde la confianza, en un fervoroso recogimiento en la fe.

Es difícil orar ?

Un ejemplo nos facilita la respuesta. ¿ Les es difícil a un chico y una chica que se quieren,hallar ocasiones de manifestarse su sentimiento de amor ? : Mirarse

a los ojos, pasear cogidos de la mano, hablar con ilusión de su proyecto de vida común en el matrimonio ? Tenemos pues la respuesta, puesto que Dios, en la Biblia se compara siempre con el esposo amante (II Corintios,11,2 – Apocalipsis,21,2 – Isaías,54,5 y 62,5). **Leer estos pasajes de la escritura.**

Porqué Jesús insiste tanto en el deber de orar ?

- Encontramos esa insistencia en multitud de citas bíblicas ya en el antiguo Testamento. Y en el Nuevo, entre otras, estas tan significativas : (Lucas 22,46 - 18,1 - 9,28 - 6,12 - Marcos 6,46 - 14,38 - Mateo 26,44 - 26,36 - 14,23 - 6,7 - 6,6 - 26,41 - Romanos 8,26 - Iª Tesalonicenses 5,17 - Colosenses 4,3). **Leer estos pasajes bíblicos.**
- Jesús nos ama con amor infinito. De ello no duda quien le reconoce como el Hijo de Dios hecho hombre que entregó su vida para nuestra salvación. Si, pues, tanto nos quiere, es natural que anhele nuestra correspondencia, verificada en nuestra relación amorosa y sincera con Él a través del diálogo y contemplación.

Cuando debemos orar ?

- **SIEMPRE.** Lo hemos oído al leer su Palabra. Es decir, la vida del cristiano ha de convertirse en una oración constante (cuando trabaja, cuando se divierte, o cuando sufre, al despertarse y al acostarse, al relacionarse con los demás, siempre!). Porqué **orar siempre** es una actitud de disponibilidad al Señor, es una dirección de todo nuestro ser al Ser amado, es una rendición incondicional y consciente a su voluntad, manifestada en cada momento y en cada uno de nuestros actos. Pero ello no es posible si el cristiano no se esfuerza en crear en él el hábito de dedicar **un espacio diario y específico de plegaria personal**, en silencio, buscando la soledad de la celda, o la quietud del atardecer o un paseo por un lugar solitario donde poder concentrarse, o recogido en la capilla. Naturalmente ello requiere el esfuerzo de un renovado propósito a fin de ser fiel a esa cita con Jesús. Hay que determinar lugar, tiempo, duración...Ello exige un acto firme de decisión. Somos débiles y nuestra fe a veces vacila. Seamos realistas : no es fácil, pero pi-diéndolo con fe e insistencia, al Señor, nos será concedido. “PEDID Y RECIBIREIS”. (Juan 16,24).

Maneras de orar :

- Ya hemos insistido en que Dios nos ama a cada uno de forma personal. Porqué el amor y la omnipotencia de Dios le impiden crear “en serie”. O “clonar” para decirlo en versión científica del último momento (Dios nos llama por nuestro nombre, nos mira a los ojos, está en nosotros, vive apasionadamente nuestro vivir de cada día), por tanto hay tantas ma-

neras de comunicarse con él como personas hay en el mundo. No obstante si que pueden darse unos consejos generales que faciliten nuestro encuentro con el Señor.

- ***Tener el santo Evangelio a nuestro alcance*** para ir leyendo algunos pasajes que en aquel momento nos ayuden es un consejo que va a sernos de utilidad. Muchas veces, cuando uno va a la oración acuciado por problemas o simplemente envuelto en distracción, leer un fragmento seleccionado (o no) de la Palabra de Dios que es **BUENA NOTICIA** (Recordad siempre que Evangelio es palabra griega que quiere decir esto : Buena Noticia) es una forma de entrar en el santuario de la plegaria. Es como la puerta mayor que da acceso a las moradas suaves de la comunicación con el Señor. Como ya os hemos dicho que en el Evangelio están contenidas todas las respuestas a cuantas preguntas quemán nuestro espíritu siempre inquieto, a medida que vayamos conociéndolo todo (el Evangelio), el Espíritu Santo nos concederá discernir siempre los caminos por los que nos conviene andar en esos momentos privilegiados de relación íntima con nuestro Dios, que son los de la oración diaria hecha en el silencio y recogimiento.
- Muchas veces cuesta entrar en estos ***necesarios minutos de privilegio***. Entonces es aconsejable y extremadamente útil ir por el atajo de la simplificación. Estos “atajos” prácticamente todos los creyentes solemos utilizarlos frecuentemente. Cuando nuestra poca fe nos produce desazón y tristeza gritemos a Jesús con fuerza y confianza : **“Señor, yo creo firmemente, pero aumenta mi fe”** (Marcos. 9,24). Y también :

JESÚS, HIJO DE DIOS, TEN PIEDAD DE MÍ,
QUE SOY UN PECADOR....!!



80.000 jóvenes de todo el mundo rezando en Montjuic
Encuentro Internacional de Taizè en BARCELONA



onviene dejar muy claro que la oración no es un punto estático de llegada sinó una línea en constante avance dinámico (“Conviene orar siempre”..nos dirá Pablo) Es una permanente escalada de menos a mas, siempre hacia arriba. Es camino hacia Dios y por lo tanto ruta hacia lo infinito, eso sí, flanqueada por para-
jes cada vez mas bellos y sorprendentes.

Orar es dejarse llenar gratuitamente el vaso ansioso de verdad y felicidad que constituye nuestra esencia mas íntima.

Orar es una primicia del Reino que Jesús tiene prometido a quienes se acercan a Él con fe y confianza.

Orar es ampliar las perspectivas de la realidad que somos y vivimos, descubriendo su auténtica finalidad.

Orar es huida del mal que nos ateneza y aturde para alcanzar el bien que nos realiza plenamente ante Dios y los hermanos.

Orar es fuente de paz, de discernimiento, de fuerza para vivir en profundidad el momento y la realidad histórica en que nos hallamos inmersos.

Orar es ir cambiando el sentido de la historia en positivo, porque es estado permanente de conversión del corazón, y con él el corazón de los demás , y con el de los demás el destino de la humanidad.

Orar es penetrar en vergeles de esperanza e ilusión. Es unión gratificante con el Amado. Es llamada dulce del Esposo a la esposa en ámbitos de contemplación.

- Y no vayais a creer que todo esto es pura poesia o exaltación sentimental. Para el cristiano son realidades experimentables aunque inexpresables, porque son obra del Espíritu Santo al cual damos acceso al abrir confiadamente nuestro ser a su acción poderosa de santificación...
- La oración, si es sincera y auténtica **siempre lleva al compromiso**. Este se concreta en nuestro obrar de cada día y de cada momento. Fundamentalmente en el compromiso de servicio y de solidaridad con nuestros hermanos mas necesitados. Nos conduce al perdón de las ofensas recibidas, a la capacidad de amar a nuestros enemigos, a ser portadores de paz, de concordia, de entendimiento mútuo, de respeto a nuestras diferencias, de olvido de las indelicadezas que algunos nos infieren. Nos convierte en fermento de unidad, de amistosa relación...en fin, nos hace sembradores de paz y de

felicidad. Y todo eso, porqué, cuando oramos, descubrimos, bajo la luz del Espíritu, nuestras propias debilidades y extremas limitaciones, lo que nos lleva a la comprensión y olvido de los fallos de conducta ajenos, gustando del generoso perdón de Dios que nos lleva a ofrecer el nuestro a los hermanos.



**“De los niños y de los que se les parecen
es el Reino de los cielos”**

(Lucas. 18,16)

ORAR ES ENTREGARSE EN
BRAZOS DEL PADRE CON LA
CONFIANZA Y ESPONTANEIDAD
DE UN NIÑO