



Bilboko
Elizbarrutia
DIÓCESIS DE BILBAO

PADRE NUESTRO

ANEXO

PARA DINAMIZADORES, CATEQUISTAS, MADRES
Y PADRES

Delegación de Anuncio y Catequesis
Fede- Zabalkunde eta Katekesirako Ordezkaritza

ANEXO PARA DINAMIZADORES, CATEQUISTAS, MADRES Y PADRES

Iniciación a la oración¹

No puede haber una buena catequesis sin cuidar de manera especial la oración personal y grupal de los niños y niñas. La fe no se despierta sólo con la transmisión de una doctrina, la explicación de unos temas, el desarrollo de dinámicas de grupo o la invitación al compromiso cristiano. Es la oración y el encuentro con Dios lo que la suscita y robustece. Por ello debemos esforzarnos por iniciar a los niños a una verdadera oración.

Hemos de tener muy presente que la mejor manera de enseñar a los niños a orar es orar con ellos, porque "a orar se aprende orando". Es necesario que el niño nos vea orar a su lado. Si nos ve en oración: recogernos en silencio, cerrar los ojos, hablar sencillamente, leer despacio el Evangelio, ... el niño, la niña capta la importancia de esos momentos, percibe la presencia de Dios como algo bueno, aprende un lenguaje religioso y unos signos que quedan grabados en su conciencia.

Para todo esto necesitamos probablemente mejorar la calidad de nuestra propia oración personal y aclarar algunas ideas sencillas y fundamentales sobre la oración. También hemos de plantear este tema en las reuniones con los padres y madres de los niños de catequesis, pues es fundamental su participación activa en el ámbito de la familia y del hogar donde los niños y niñas han de ampliar su experiencia de iniciación en la oración.

Algunas claves para la iniciación

1. La oración encuentro y experiencia de amistad con Dios

Es fundamental descubrir y vivir la oración como un encuentro personal de amistad con Dios. Esta es la experiencia básica que hemos de procurar transmitir en el proceso de iniciación a la oración.

Orar es en definitiva amar a Dios y sabemos amados por ÉL. Lo importante es aprender a "mirar" a Dios con amor y sabermos "mirados" por ÉL con amor.

El mismo Jesús nos ha enseñado a invocar a Dios como Padre, con la confianza de hijos e hijas. Nos dirigimos a ÉL "en el nombre de Jesús", el Hijo, en el que Dios se nos ha revelado como Padre bueno y cercano.

2. El recogimiento y el silencio

Para abrirse a Dios en la oración es necesario reconocer su presencia. Una presencia que despierta en nosotros la confianza y nos invita a la acogida.

Todo el que quiera orar ha de recogerse, porque vivimos distraídos por lo exterior, ocupados por actividades, razonamientos e impresiones superficiales. Sólo la atención interior hace posible el encuentro con Dios. Acoger a Dios nos lleva a descubrir nuestra propia interioridad.

3. La escucha de Dios

La oración verdadera se inicia con lo que se llama "ponerse en presencia de Dios", lo que puede expresarse con un "heme aquí, Señor" o "aquí estoy, Señor", manifestando una postura de disponibilidad y desprendimiento.

Con frecuencia, la oración está llena de nuestras peticiones, necesidades e intereses, sin permitir a Dios entrar en nuestra existencia. Escuchamos nuestras propias palabras y no escuchamos la voz callada de Dios.

¹ "Para nosotros Catequistas", elaborado por las delegaciones y secretariados de catequesis de las diócesis de Pamplona y Tudela, Bilbao, San Sebastián y Vitoria. Pág 41 - 44

El encuentro con Dios abre nuestro corazón a la escucha sincera de su Palabra. Nos centra en Él. Dios nos habla iluminando las situaciones de nuestra vida desde la Biblia y, sobre todo, los evangelios, desde la vida de Jesús.

Es fundamental preguntar en la oración: "Señor, ¿qué me sugieres en esta situación?", "¿cómo iluminas mi vida?", disponiéndonos a una escucha sincera y abierta de Dios, a una búsqueda activa de su respuesta.

4. Orar desde la vida

Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser ocasión de oración. Una alegría, una preocupación, un momento feliz o una desgracia, un éxito o un temor. Nos dirigimos a Dios desde lo que estamos viviendo en ese momento, y eso es precisamente lo que hace viva nuestra oración.

Orar desde la vida significa hacer de nuestro vivir cotidiano "materia" de oración. Y hay una oración para cada situación y momento. Aprendemos a orar cuando acertamos a expresar a Dios nuestro estado de ánimo y compartimos con Él nuestra vida, incluso si todo va mal.

La oración auténtica nace de la vida y nos conduce a ella. El encuentro sincero con Dios centra nuestra vida en "lo único necesario" liberándonos del egoísmo y del poder acaparador de las cosas. Al abrimos al amor del Padre encontramos en Él el mejor fundamento para reconocer, amar y servir a los hermanos.

5. Actitudes y formas de oración

Cuando la oración brota de la misma vida y su contenido es la existencia vivida día a día, para dirigirse a Dios nos basta presentarnos ante Él con nuestro propio ser. Todo lo que es parte de nuestra vida puede ser punto de partida de una oración de súplica, de acción de gracias, alabanza, queja o petición de perdón.

La situación de necesidad nos lleva a la petición o súplica ante Dios. No buscamos que nos sustituya en la solución de nuestros problemas. Lo que le pedimos es saber actuar y vivir desde su gracia, su bondad y verdad. Nuestra oración es un confiado "dejar hacer" a Dios en cuyas manos está nuestra salvación. Alguna vez, desde una situación angustiada, la oración se hace queja que como súplica urgente reconoce y expresa con impaciencia la confianza en el poder y la bondad de Dios.

La intercesión es la oración de petición que hacemos a favor de los demás, atentos a sus necesidades y solidarios con su situación. No tiene sentido una oración en favor de los otros, ante sus problemas y necesidades, sin mover un dedo para remediar su situación. La intercesión se vuelve para nosotros una interpelación.

La experiencia de la bondad de Dios despierta en nosotros el reconocimiento que expresamos en la acción de gracias. La admiración hacia Él se manifiesta en la oración de alabanza.

La conciencia de nuestras debilidades, fallos e infidelidades, unida a la confianza en el amor y la misericordia de Dios para con todos, se expresa en una sincera y humilde petición de perdón.

6. El lenguaje de la oración

La oración como encuentro de amistad con Dios no es cuestión de palabras, sino de abrirle nuestro corazón. Pero todo lo que hay en nuestro corazón termina resonando en nuestros labios. Y son las palabras dichas, susurradas o cantadas las que nos permiten comunicarnos con Dios de verdad en cuerpo y alma.

El lenguaje de la oración ha de ser directo y sencillo, el del diálogo con un amigo de confianza. Sin palabras ni expresiones rebuscadas y artificiosas, natural y espontáneo, con la frescura y el respeto del amor auténtico.

Utilizamos con frecuencia fórmulas y plegarias, es bueno ayudarnos de ellas para dirigirnos a Dios, especialmente si oramos juntos en grupo o comunidad. Entre todas ellas sobresale la oración del Padre Nuestro que el mismo Jesús enseñó a los discípulos. Pero hemos de hacer de la oración algo personal, detrás de esas fórmulas he de estar yo, con mi súplica o mi alabanza, mi agradecimiento o mi queja. Esas palabras las he de hacer mías si quiero elevar mi corazón a Dios.

En ocasiones hemos de ayudar a quienes no encuentran palabras para orar, invitándoles a repetir con nosotros expresiones sencillas adecuadas a la situación o momento que vivimos y a la actitud que deseamos avivar en nosotros mismos en la presencia de Dios.

7. Los gestos y símbolos

Es importante encontrar la postura que más ayude al recogimiento, para hacer oración. Si el tiempo de oración es breve, puede hacerse en pie. Para una oración prolongada es conveniente estar sentado con la espalda erguida, cuidando el ritmo de la respiración para contribuir a encontrar sosiego y paz. En momentos de oración personal como expresión de adoración a Dios puede ayudar el estar de rodillas o postrado en el suelo.

Si la oración es en grupo también es importante la colocación de unos y otros, en círculo o mirando todos hacia un mismo lugar donde está situado algún símbolo de referencia.

Es particularmente importante la posición de los ojos en la oración. Los ojos cerrados o la mirada baja ayudan al recogimiento. La mirada concentrada en un punto o fija en una imagen u otro símbolo, favorece la concentración y la atención. Los ojos elevados al cielo son adecuados como expresión de súplica o alabanza. En grupo una mirada cálida hacia los demás refuerza la unidad en la oración común.

Las manos juntas, abiertas o elevadas, subrayan el recogimiento, la súplica o la alabanza. Las manos enlazadas en el grupo refuerzan la comunión con los otros.

Una imagen sencilla y bella, un pequeño cirio encendido, unas flores..., entre otras cosas, son símbolos que ayudan a concentrar la atención en la oración y pueden servir como signo sencillo de nuestro deseo de Dios.



8. El grupo, la comunidad

Los cristianos oramos al Padre en nombre de Jesús, como discípulos de Jesús. Nuestra oración de súplica o agradecimiento, alabanza o petición de perdón, nace de nuestra comunión con Cristo. Por esto orar en su nombre es orar como miembros de su cuerpo que es la iglesia.

Incluso la oración más personal, la que hacemos a solas ante el Padre que ve en lo secreto, llega a Él por medio de Cristo y es una oración unida a cuantos forman su cuerpo. Por eso un cristiano no puede orar si no es uniéndose fraternalmente a los demás. La oración en nombre de Jesús exige abrirse al perdón y a la reconciliación fraterna.

Quien en la oración se comunica de verdad con Dios nunca se encuentra aislado de los demás. El aislamiento, la despreocupación por los demás, la competitividad como forma de vida, la indiferencia al dolor humano, hacen imposible la verdadera oración. Por eso la prueba de toda oración es el amor. La mejor oración es aquella que nos hace amar más.

**Para finalizar, ve este vídeo y
¡busca tu habitación secreta!**



**Para ver el vídeo,
pulsas sobre la imagen**