

## 3.1

# ORACIÓN

# RESPIRACIÓN ESPIRITUAL

### *Oración Lectio Divina (Opcional)*

1. Lee Juan 15, 5-11.
2. Medita las palabras.
3. Háblale a Cristo sobre este pasaje.
4. Descansa y escucha en la presencia de Dios.
5. Comparte con otros.

## “Si estás demasiado ocupado para rezar, estás demasiado ocupado!”<sup>1</sup>

Notas

Esta fue la respuesta de Santa Madre Teresa a las personas que le contaban sobre la abrumadora cantidad de trabajo en sus vidas. Probablemente hubo muchos momentos en los que sus hermanas, las Misioneras de la Caridad, se sentían abrumadas mientras entregaban sus vidas para cuidar a los más pobres de los pobres en todo el mundo. Pero en 1973, la Madre Teresa tomó una decisión radical acerca de cómo las hermanas utilizarían el poco tiempo que tenían cada día de una manera nueva y extraordinaria.

Las hermanas ya estaban muy comprometidas con la oración. Como parte de su rutina diaria, se detenían para rezar muchas veces durante su día: oración de la mañana, misa, oración del mediodía, oración de la tarde y varias devociones. Pero en 1973, la Madre Teresa agregó a su horario diario una “Hora Santa”: una hora de oración en adoración eucarística, siguiendo el modelo de oración de Jesús en el Huerto de Getsemaní.

Desde una perspectiva práctica, este cambio parece contradictorio. Estas hermanas están haciendo uno de los trabajos más difíciles, cuidando a los más pobres de los pobres en todo el mundo. Con tanta necesidad, tanto trabajo por hacer, ¿por qué pasar una hora más en oración todos los días?

Ante esta preocupación, la Madre Teresa respondió: “Si no tomamos tiempo para rezar, no podemos hacer este trabajo”<sup>2</sup>. También describió los efectos de ese tiempo de oración en su comunidad: “Esta hora de intimidad con Jesús es algo muy hermoso. He visto un gran cambio en nuestra congregación desde el día que comenzamos a tener adoración todos los días. Nuestro amor por Jesús es más íntimo. Nuestro amor mutuo es más comprensivo. Nuestro amor por los pobres es más compasivo.”<sup>3</sup>

Santa Madre Teresa claramente tenía una perspectiva sobrenatural en su vida. Sabía que su trabajo no dependía principalmente de su

*Si no tenemos oración en nuestra vida, es como una casa sin fundación.*

— Santa Madre Teresa de Calcuta



propio talento, habilidad, planificación y esfuerzo, sino de permitir que Dios obrara a través de ella. Sabía cuánto necesitaba a Dios, y esa es una de las razones por las cuales se comprometió a rezar todos los días. Estaba convencida de que, sola, podía hacer muy poco, pues el mismo Jesús dice: “pero sin mí no pueden hacer nada.” (Juan 15,5).

---

### REFLEXIONA

---

*¿Qué te llama la atención sobre el compromiso de Santa Madre Teresa con la oración? ¿Has intentado alguna vez hacer de la oración una parte diaria en tu horario ocupado? ¿Cómo te fue?*

---

## RESPIRACIÓN ESPIRITUAL:

Necesitamos tiempo para orar cada día si queremos crecer espiritualmente. El alma necesita oración como el cuerpo necesita oxígeno. Para estar más llenos de la vida de Cristo, necesitamos tomar lo que el Papa Francisco ha llamado “el pulmón de la oración”.<sup>4</sup>

Pero ¿qué es exactamente la oración? La gran santa de la oración, Santa Teresa de Ávila, dijo: “La oración mental no es otra cosa, en mi opinión, sino estar en términos de amistad con Dios, conversando frecuentemente en secreto con aquel que sabemos que nos ama”.<sup>5</sup> La oración no es una fórmula complicada o una serie de pasos rígidos; ¡es nuestra misma relación con Dios! Según el Catecismo,

“la oración es la relación viva de los hijos de Dios con su Padre” (CIC 2565).

Cuando hacemos de la oración diaria una prioridad, nuestras vidas mejoran. Se nos recuerda nuestra identidad como hijos de un buen Padre celestial, y todo lo que hacemos (nuestro trabajo, relaciones, responsabilidades) se enriquecen con el Espíritu de Cristo. En lugar de depender de nuestras propias habilidades, esfuerzos y planes, será Cristo irradiando a través de nosotros, llenándonos con la gracia para vivir la vida de maneras mucho más satisfactorias de lo que podríamos obtener por nuestra cuenta.

Sobre todo, la oración no se trata tanto de lo que hacemos, sino de algo que Dios inicia cuando pone un deseo por Él en nuestros corazones. Él puso ese deseo de oración en nosotros porque anhela nuestro tiempo, nuestra atención y nuestro amor. “Jesús tiene sed, su petición llega desde las profundidades de Dios que nos desea. La oración, sepámoslo o no, es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él” (CIC 2560).

Dar el salto para comenzar una vida de oración diaria puede ser intimidante. Pero estos tres principios pueden ayudarte a comenzar.

### ● **Consistente**

En primer lugar, debemos ser consistentes. La mayoría de las grandes cosas de la vida surgen a través de un esfuerzo rutinario y constante. Piensa en los atletas que entrenan para competir. Practican lo mismo repetidamente, todos los días, para dominar los hábitos de su deporte. Tienen un régimen de entrenamiento constante que les permite tener éxito. Sin consistencia, batallan para tener éxito.

Necesitamos tener algo similar en mente para nuestra vida de oración. Cuando estés comenzando, no te preocupes demasiado por todos los detalles de la oración. Para comenzar, simplemente asegúrate de tener un tiempo de oración y rutina

*Pero sin mí  
no pueden  
hacer nada.*

—Juan 15,5

constantes todos los días. Incluso si puedes rezar por solo diez minutos, encuentra la manera de hacerlo todos los días para que se convierta en hábito y, a través del hábito, formes tu relación con Dios.

A medida que busques desarrollar el hábito de la oración, tu constancia será puesta a prueba por horarios ocupados, otras prioridades o incluso sentimientos de aburrimiento o frustración. En esos momentos, necesitarás perseverancia para continuar en la vida diaria de relación con Dios.

### ● **En Silencio**

Segundo, necesitamos tranquilidad y silencio en nuestros corazones. Cuando hablamos con amigos, queremos tener toda su atención. Lo mismo es cierto con la gran conversación de la oración. Dios quiere toda nuestra atención. Él quiere escuchar lo que está en nuestro corazón: lo que estamos pasando, nuestras esperanzas, nuestros sueños, nuestros miedos, nuestras heridas, nuestras necesidades. Él también quiere hablarnos a través de sus palabras en las Sagradas Escrituras o los santos u otros libros devocionales que podamos usar en la oración. Él quiere animarnos, consolarnos y guiarnos.

Pero si no tenemos suficiente silencio en nuestras almas, no podremos hablarle y no podremos escuchar lo que tiene que decirnos. Encuentra un lugar tranquilo, por ejemplo, en tu cuarto, en una capilla, al aire libre, donde sea menos probable que te distraigas. Deja tu teléfono o incluso apágalo para no tener las distracciones de las notificaciones.

### ● **Simple**

Tercero, necesitamos un plan de oración que sea simple.

Mucha gente pregunta, ¿qué se supone que debo hacer en la oración? Si bien existen muchas maneras y técnicas diferentes

para la oración, cuando vas comenzando, es mejor mantenerlo simple. Después de entrar en el silencio y reconocer la presencia de Dios, tómate un tiempo para leer: tal vez algunos versículos de la bíblicos, algunas frases de un santo, pasajes de un libro devocional como *Conversaciones con Dios* o *Imitación de Cristo* o meditaciones que se encuentran en publicaciones como *Magnificat*.

Luego, ten una conversación sencilla con Dios sobre lo que está pasando en el pasaje y cómo se relaciona con tu vida. Dile al Señor algo que te impactó de lo que leíste. Hazle una pregunta al respecto. Reflexiona sobre cómo podrías aplicarlo a tu vida en este momento. Habla con Dios al respecto y tómate un tiempo en silencio para escuchar también. Finalmente, toma lo que aprendiste en la oración y haz una resolución de cómo quieres vivir mejor.

---

## REFLEXIONA

---

*¿Cómo has rezado en el pasado? ¿Qué ayuda al intentar tener una conversación con Dios?*

---

## LECTIO DIVINA

Una forma simple y poderosa de comenzar a orar es con un método conocido como *Lectio Divina*, que significa “lectura divina”. Es una forma tradicional cristiana de rezar con la Sagrada Escritura. El Papa Benedicto XVI dijo una vez: “Si [*la lectio divina*] se promueve de manera efectiva, esta práctica traerá a la Iglesia —estoy convencido— una nueva primavera espiritual”.<sup>6</sup>

*La lectio divina* consiste de cuatro etapas:

1. **Lectio (Lectura).** Al comenzar, elije un pasaje corto y léelo lentamente y con espíritu de oración. Presta atención a una palabra o frase que te llame la atención.



- 2. **Meditatio (Meditación).** Vuelve a leer el pasaje y, esta vez, haz una pausa para reflexionar en la parte que te llamó la atención. Considera en oración el significado de la palabra o frase y por qué esto podría haberte llamado la atención.
- 3. **Oratio (Oración).** Lee el pasaje por tercera vez y luego vuelve al Señor y háblale sobre el pasaje. Pregúntale qué quiere que aprendas y cómo podría invitarte a cambiar o acercarte a Él.
- 4. **Contemplatio (Contemplación).** En esta etapa final, descansa en la presencia de Dios y en cualquier gracia, enseñanza, aliento o desafío que hayas recibido de Dios durante este tiempo de oración. Agradécele las maneras en las que te habló y toma la decisión de permanecer cerca de Él.

## PONLO EN ACCIÓN

Tómate un momento para practicar la oración de la *Lectio Divina* siguiendo los pasos anteriores. Considera usar el pasaje opcional al principio de este artículo.

Luego, establece una meta y planifica cómo incorporar algún tiempo de oración diaria en tu vida. Comienza de manera simple y elije algo alcanzable que en realidad puedas hacer todos los días. Una excelente manera de desarrollar el hábito de la oración es rezar a

la misma hora y en el mismo lugar que alguien que ya reza todos los días. Te agregará responsabilidad instantánea para cumplir con tu compromiso. Tal vez esas primeras veces esa persona pueda compartir contigo como reza para que puedas seguir aprendiendo.

Al final de este artículo, encontrarás el *desafío de oración de FOCUS*. El objetivo es simple: rezar todos los días por 30 días con un pasaje de las Escrituras. Por lo general, los hábitos se pueden formar haciendo algo constantemente durante un mes; Al completar el *desafío de oración*, tendrás muchas más posibilidades de hacer de la oración y una amistad más profunda con Dios, una parte fundamental de tu vida. Si deseas aceptar este desafío, haz un plan y comienza, ¡puedes invitar a un amigo/a a hacerlo contigo!

## CONCEPTOS CLAVES

**Respiración Espiritual:** Debemos tomar “la respiración profunda de la oración” cada día. El alma necesita oración como el cuerpo necesita oxígeno.

**Relación:** La oración es relación con Dios (CIC 2558).

**3 principios para la oración diaria:** consistente, en silencio y simple

## RECURSOS ADICIONALES

*Time for God* by Fr. Jacques Philippe

*WRAP Yourself in Scripture* by Karen L. Dwyer

*Meditation and Contemplation* by Timothy M. Gallagher, O.M.V.

*Pocket Guide to Adoration* by Fr. Josh Johnson CCC 2560–2865: “Christian Prayer”



## RECURSO COMPLEMENTARIO

### 3.1 ORACIÓN: RESPIRACIÓN ESPIRITUAL

---

#### DESAFÍO DE ORACIÓN DE 30 DÍAS

● **Parte 1: Vida temprana de Jesús**

Lucas 1,26-35  
Lucas 1,36-45  
Lucas 1,46-56  
Lucas 2,1-20  
Lucas 3,15-23  
Lucas 4,1-15  
Lucas 5,1-11

● **Parte 2: Ministerio de Jesús**

Lucas 6,12-26  
Lucas 6,27-38  
Lucas 6,43-49  
Lucas 7,36-50  
Lucas 8,4-15  
Lucas 8,22-25  
Lucas 9,18-27

● **Parte 3: Jesús en camino a Jerusalén**

Lucas 9,51-62  
Lucas 10,38-42  
Lucas 11,1-13  
Lucas 11,37-44  
Lucas 12,22-31  
Lucas 15,1-2; 11-26  
Lucas 18,1-8

● **Parte 4: Muerte de Jesús**

Lucas 22,14-23  
Lucas 22,39-46  
Lucas 22,54-62  
Lucas 23,13-25  
Lucas 23,32-43  
Lucas 23,44-56

● **Parte 5: Resurrección de Jesús**

Lucas 24,1-12  
Lucas 24,13-35  
Lucas 24,36-53

## Notas

### Notas:

<sup>1</sup> Jim Towey, "It All Begins with Prayer," *Columbia* (July 2010): 13, <https://www.kofc.org/un/en/resources/mother-teresa/columbia-excerpts072010.pdf>.

<sup>2</sup> Joyce Coronel, "Too Busy to Pray? Finding Time for God Brings Peace," *Catholicsun.org* (May 14, 2012): <https://www.catholicsun.org/2012/05/14/too-busy-to-pray-finding-time-for-god-brings-peace/>.

<sup>3</sup> Mother Teresa, *No Greater Love* (California: New World Library, 1995), 154.

<sup>4</sup> Francis, *Evangelii Gaudium*, accessed February 25, 2020, Vatican.va, 262.

<sup>5</sup> St. Teresa of Avila, *The Way of Perfection*, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D. and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C.: ICS Publications, 2000).

<sup>6</sup> Benedict XVI, "Address of His Holiness Benedict XVI to the Participants in the International Congress Organized to Commemorate the 40th Anniversary of the Dogmatic Constitution on Divine Revelation 'Dei Verbum,'" accessed February 25, 2020, Vatican.va.