

LA ORACIÓN CATÓLICA

La oración es nuestra respuesta a Dios y crea una relación más fuerte entre nosotros y el Padre. No podemos ser amigos de Dios y conocerlo realmente a menos que pasemos un tiempo en conversación con Él a través de la oración.

“La oración es elevar nuestra mente y corazón a Dios o solicitarle a Dios bienes convenientes.”

–*Catecismo de la Iglesia Católica (CCC) 2559*

“La oración no es hacer peticiones. La oración es ponernos en las manos de Dios, a Su disposición, y oír Su voz en lo más profundo de nuestros corazones.”

–*Santa Madre Teresa*

La Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración, es “la ofrenda pura” de todo el Cuerpo de Cristo para glorificar el nombre de Dios (CCC 2643). Es en la Eucaristía que somos capaces de ofrecer nuestra respuesta completa a la llamada de Dios aquí en la tierra.

FORMAS DE ORACIÓN

BENDICIÓN & ADORACIÓN

(CCC 2626-28)

- Expresa los movimientos básicos de la oración Cristiana
- Es un encuentro entre Dios y el hombre
- En la bendición, el don de Dios y la aceptación del hombre de ese don se unen en diálogo entre sí.
- La oración de bendición es la respuesta del hombre a los dones de Dios.
- Dios nos da la gracia del Espíritu Santo para continuar bendiciéndonos.
- La adoración es la primera actitud del hombre en la que reconoce que es una criatura frente a su Creador.
- Es nuestra manera de rendir homenaje a nuestro Creador y Rey en silencioso respeto.

ORACIÓN DE PETICIÓN O SÚPLICA

(CCC 2629-33)

- Es la forma de oración con la que algunos de nosotros estamos más familiarizados y cómodos.
- En la oración de petición expresamos estar conscientes de nuestra relación con Dios.
- Somos pecadores y la oración de petición es volver a Él y alejarnos del pecado.
- Le pedimos a Dios que escuche y responda a nuestras oraciones.
- Comencemos por pedir su perdón.
- La petición se centra en un deseo y en la búsqueda del Reino venidero.
- Entendemos que cada necesidad puede transformarse en el objeto de la petición cuando compartimos el amor salvador de Dios.

ORACIÓN DE INTERCESION

(CCC 2634-36)

- “Guíanos a rezar como lo hizo Jesús” - aprendemos a rezar como Cristo lo hizo; rezando por aquellos que más lo necesitan
- Cristo intercedió con el Padre por todos los hombres, especialmente por los pecadores, nosotros también podemos interceder por otros para que se acerquen a Cristo.
- Pedir por las necesidades de los otros, aun aquellos que pudiesen habernos hecho daño.

ORACIÓN DE AGRADECIMIENTO

(CCC 2637-38)

- Es el agradecimiento de todas las circunstancias que se nos han dado
- Es la oración de la Iglesia que celebramos en la Eucaristía
- Cada evento y necesidad puede transformarse en una ofrenda de agradecimiento.
- Al agradecer ofrecemos nuestras gracias a Dios, como nuestra respuesta por todo lo que Él nos ha dado.

ORACIÓN DE ALABANZA

(CCC 2639-43)

- Esta forma de oración reconoce que Dios es Dios, y reconoce que Dios es quien es. Alabamos a Dios por ser quien es.

- Dios nos da el chance de compartir la felicidad bendita con todos aquellos que aman a Dios por ser quien es en la fe antes de verlo en la gloria.
- Abraza las otras formas de oración y conduce nuestras oraciones hacia nuestra fuente y meta: “el Dios único, el Padre, de quien vienen todas las cosas y por quien existimos”
- Primero alabamos y reconocemos que existe un único Dios verdadero, antes de que podamos hablarle en oración.

AÑO LITURGICO Y EJEMPLOS DE ORACIÓN

Darle forma a nuestra oración alrededor de las temporadas de la oración litúrgica puede crear una vida de oración más significativa y profunda. Podemos utilizar cualquier oración en cualquier momento durante el año, pero le daremos las siguientes oraciones que puede utilizar durante las diferentes temporadas litúrgicas que pueden llegar a tener un impacto más significativo.

Adviento: Es el tiempo para el crecimiento espiritual y la reflexión para preparar nuestros corazones antes de la celebración del nacimiento de Cristo.

Ejemplos de oración para esta temporada

- La publicación de reflexiones de Adviento nos da una reflexión diaria y una escritura.
- Estaciones de la Cruz de Adviento: <http://www.liturgies.net/Advent/adventstations.htm>.
- Novena: oración de devoción, consiste en oraciones privadas o públicas por nueve días continuos o semanas. Praymorenovenas.com o para una necesidad más inmediata: Flying-Novena-Mother-Teresa.
- Oración Ignaciana: Oración personal, imaginativa y de reflexión que incluye un examen de conciencia diario: Ignatian-prayer/.

Navidades: Tiempo para regocijarnos en el nacimiento de Cristo y en la importancia de la Encarnación en nuestra salvación.

Ejemplos de oración durante esta temporada

- Las oraciones de gratitud por todo lo que tenemos, aun cuando estamos en medio del sufrimiento: <https://www.catholic.org/prayers/prayer.php?p=836>
- Rosario: lleve con usted un rosario de bolsillo o un rosario para el dedo para rezar durante el día.
- Liturgia de las Horas: <http://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgy-of-the-hours/>; aplicaciones a utilizar: <https://catholicapptitude.org/2017/01/03/best-liturgy-of-the-hours-apps-for-your-phone-or-tablet/>

Cuaresma: Es un tiempo de renovación y reflexión espiritual; renovación interior: un período de penitencia previo a la Pascua.

Ejemplos de oración durante esta temporada

- Ayuno: hacer sacrificio para centrarnos en lo que es realmente importante, tal como renunciar durante el día a una de las cosas que deseamos con la finalidad de crear una unión más estrecha con Cristo en su sufrimiento. También podemos utilizar nuestros sacrificios como un tipo de oración de intercesión y ofrecerlos por otras personas que tienen necesidad de gracia o sanación.
- Estaciones de la Cruz: hay muchas versiones disponibles
- Chaplet Divine Mercy (recitada o cantada): <https://youtu.be/oUtqwdaSzx0>.

Sagrado Triduo Pascual: Los “Tres Días” más santos del Año de la Iglesia cuando recordamos el sufrimiento, muerte y resurrección de Jesús.

Ejemplos de oración durante esta temporada

- Atender a los servicios del Sagrado Triduo
- Realizar actos de servicio
- Reflexionar sobre la Pasión de Cristo en los Evangelios
- Oración de Intercesión: Rece mencionando el nombre de aquellos que más necesitan nuestras oraciones: Intercessory-prayers-for-life.cfm

Pascua: 50 días de alegre celebración de la resurrección del Señor y su ascensión al cielo por el Espíritu Santo. Tiempo para alabar, adorar y agradecer a Dios.

Ejemplos de oración durante esta temporada

- Adoración ante el Santísimo Sacramento: Pasar un tiempo de quietud ante el Señor y simplemente estar en su presencia
- Visio Divina o visión divina, reflexión sobre el arte: La Biblia “San Juan” suministra una gran herramienta (Seeingtheword.org)

Tiempo Ordinario: Tiempo para vivir completamente el Misterio Pascual - la vida, muerte y Resurrección de Cristo; para llevar la oración a todos los ambientes ordinarios de nuestras vidas, parroquias, familias, escuelas y comunidades.

Ejemplos de oración durante esta temporada

- Oraciones de gratitud
- Oración Cristiana Resumida: versión condensada de la Liturgia de las Horas: <http://laydominicans.org/modules/novitiate/LOTH.pdf>.
- Devocionario Diario de los Santos, leer de la biografía de un santo, o pedir la intercesión de un Santo.
- Lectio Divina: ([Wrap-yourself-in-scripture-a-guide-for-Lectio-Divina](#); [Busted Halo/Lectio-Divina-beginners-guide](#)).

© Estos materiales han sido creados y provistos por La Oficina de Sagrada Adoración. Los materiales fueron principalmente tomados del Catecismo de la Iglesia Católica, © 1997. Los animamos a todos a leer más acerca de la Oración y la Vida Cristiana en el Catecismo de la Iglesia Católica, Parte Cuatro. Allí se dan más detalles y explicaciones de las que pueden expresarse en este documento.