

# Promoviendo la Fe - Formación del Catequista

## Oración: Métodos de Oración

Oración: 1 hora



Completar este estudio equivale a una hora de crédito hacia la certificación del catequista.

### TEMA

Formas tradicionales de oración, oración personal y familiar, formas culturales de religiosidad popular y expresiones de oración multicultural.

### COMPETENCIAS DEL CATEQUISTA

Como resultado de este estudio, el catequista podrá:

1. Describir algunas de las varias formas de oración en la vida cristiana.
2. Describir algunas prácticas de religiosidad popular y devociones tradicionales.
3. Demostrar un conocimiento más profundo de la efectividad de la familia en el proceso de fortalecer la vida de oración.
4. Explorar algunas tradiciones de oración de varias culturas.

**REFERENCIAS DEL CATECISMO:** #1174-1187; 2653-2724

### ENFOQUE DEL ESTUDIO

La catequesis sobre la oración llama a las personas a fortalecer la relación de alianza con Dios en la liturgia, las celebraciones sacramentales y el servicio a los demás. La Liturgia de las Horas, las paraliturgias, las devociones personales como el Rosario y otras formas de oración ayudan a las personas a orar individualmente, como familia, y como comunidad.

### INTRODUCCIÓN

¿Qué influencia tiene nuestro estilo de oración sobre nuestra vida de fe? Por otro lado, ¿cómo afecta nuestra teología la forma en que oramos? La oración es más que la expresión espontánea de nuestras necesidades y afectos. Necesitamos tener el deseo de orar y también conocimiento de lo que las Sagradas Escrituras nos revelan acerca de la oración. Además, debemos aprender cómo orar, tanto como individuos como con otras personas. Nuestra oración siempre es la oración de la Iglesia, aun ésta sea hecha en secreto. Estamos en armonía con Jesús nuestro modelo de oración, con Dios el Padre, la fuente de toda oración, y con el Espíritu Santo, el manantial de oración en nuestros corazones. La Iglesia retiene una tradición viva de oración según la expresión histórica, social y cultural de cada uno de los fieles que emplean un estilo de oración único, utilizando una variedad de palabras, gestos, música y movimiento.

### FORMAS Y TRADICION DE LA ORACION

La primera forma de oración es la de conversación personal como parte de nuestra relación de alianza con el Creador, Redentor y Santificador. Algunos de nosotros posiblemente nos sentimos más cómodos con las oraciones memorizadas, que reflejan los sentimientos de nuestro corazón y también nos da la comodidad de la repetición familiar. Además de la muy conocida Señal de la Cruz, Padre Nuestro, Ave María, Gloria al Padre, el Credo de los Apóstoles, y el Acto de Contrición, muchos de nosotros tenemos también la propia forma de oración para las comidas y para antes de dormir.

Cuando ya estamos sumergidos en una espiritualidad personal, podemos expresarnos con una oración espontánea que interpreta claramente el deseo más profundo de nuestro corazón. La meditación, la contemplación, y el diario nos permiten expresarnos en la intimidad y la privacidad de una jornada de fe que trasciende la fase de búsqueda hacia la fase de apropiación.

Muchos santos nos han dejado estilos de oración que han dado como resultado la fundación de órdenes religiosas basadas en su espiritualidad y que han atraído a personas que deseaban seguir ese camino de vida. Por nuestro lado, nosotros podemos descubrir una forma de oración que nos atrae después de leer la vida de alguno de estos predecesores santos.

San Francisco oró constantemente y desarrolló un método de interpretación literal del Evangelio así como una alegría profunda relacionada con la naturaleza. Sin ningún temor, San Francisco contagió a otros con el entusiasmo debido a su extrovertida y amorosa comunicación con su Dios. Solía orar con ilustraciones, por ejemplo una vez, durante su homilía, vació un balde de cenizas sobre su cabeza mientras recitaba el Salmo 51 "Ten misericordia de mí, O Dios," y luego salió sin ningún comentario.

San Benedicto creyó en la tradición de "trabajo y oración" que se constituyó en el marco para su comunidad religiosa. Los miembros rezaban fielmente la Liturgia de las Horas conocida como Oficio Divino para darle una estructura a su vida diaria. El inició también la *lectio divina*, una lectura especializada de las Sagradas Escrituras que incluye la lectura de un pasaje bíblico y la total memorización e inmersión en su significado, con frecuencia el proceso se lleva horas, hasta que el poder de la palabra de Dios se apodera totalmente del lector.

# Promoviendo la Fe - Formación del Catequista

Santo Domingo fue una persona de gran compasión, uno que deseaba servir a Cristo con todos sus recursos. Él estableció la Orden de los Predicadores, quienes, a partir del Siglo XIII, se dedicaron a esparcir al Evangelio y a mejorar la vida intelectual de quienes escucharon su mensaje.

Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz moldearon el estilo de vida contemplativa. Ellos creyeron que la oración venía de un corazón ardiente y que iba más allá de las palabras. Ambos abordaron la “noche oscura del alma” para poder encontrar el camino iluminativo del más allá. Juan también se convirtió en “vasija vacía,” despojada de toda posesión y deseo terrenal.

Francisco, Benito, Domingo, Juan de la Cruz, Teresa de Ávila y tantos otros hombres y mujeres santos nos ofrecen puntos de referencia para nuestro propio estilo de oración. Podremos apreciar mejor su legado en la medida en que exploremos una variedad de oración individual y compartida.

## ORACION FAMILIAR

Para muchos de nosotros, la familia de origen es la fuente de nuestra vida de oración. Nuestra familia actual es el centro de la expresión de la oración, a la vez que ofrece continuidad a la iglesia doméstica. Entre nuestros más queridos recuerdos de la niñez, frecuentemente hay un abuelo/abuela o padre de familia que ha inculcado al individuo un ejemplo de la práctica religiosa, los valores morales y la expresión en oración. De modo que nuestra vida de oración está íntimamente ligada con los afectos de la niñez y se convierte en poderoso catalizador para nuestra propia espiritualidad a medida que maduramos. En nuestra familia nuclear, creamos nuestras propias tradiciones y ritos, basados en el ritmo de la vida, las estaciones, y lo eventos del día. La oración de la mañana, antes de comer y antes de dormir introduce al niño en la bondad de un Dios cariñoso que nos bendice y protege. La oración litúrgica relacionada con el Día de Todos los Santos, una Corona de Adviento, una Cruz de Cuaresma, y la nueva vida de la Pascua nos llevan más allá de las celebraciones seculares hasta el significado religioso más profundo que nos conduce de los propios intereses hacia, para y con otros.

La Biblia Familiar, el cuadro del Ángel de la Guarda y la bendición espontánea cuando sale de la casa, dan al niño la oportunidad de preguntar y aprender más acerca de las formas de la oración al igual que la oportunidad de imitar a los adultos que viven su propia fe en el contexto de la santidad familiar.

## PRÁCTICAS DE DEVOCION POPULAR

San Domingo es recordado por habernos dado la devoción del rosario. Se dice que la Virgen María se le apareció durante su campaña de predicación contra los albigenses y sus creencias heréticas. La Virgen María instruyó a Domingo en la oración (El Ángelus y el Padre Nuestro) y los misterios que acompañan las diez Ave Marías o decena. Domingo dio una breve instrucción acerca de cada uno de los misterios antes de la recitación de cada decena de Ave Marías. El logró convertir a los albigenses por medio del poder de esta devoción. Durante la Edad Media, la población mayormente analfabeta podía usar el conteo de cada Ave María del rosario como medio de oración meditativa y repetitiva. En términos modernos, podemos pensar en la repetición como una especie de mantra que nos guía más allá del significado de las palabras hacia una relación unitiva con Jesús a través de María.



### LOS MISTERIOS DEL ROSARIO

#### **Misterios Gozosos**

La Anunciación  
La Visitación  
El Nacimiento de Jesús  
La Presentación de Jesús en el Templo  
El Hallazgo de Jesús en el Templo

#### **Misterios Dolorosos**

La Agonía de Jesús en el Huerto  
La Flagelación  
La Coronación de Espinas  
La Cruz a Cuestas y el Camino hacia el Calvario  
La Crucifixión y Muerte de Jesús

#### **Misterios Gloriosos**

La Resurrección de Jesús  
La Ascensión de Jesús al Cielo  
La Venida del Espíritu Santo sobre los Apóstoles  
La Asunción de María al Cielo  
La Coronación de María

#### **Misterios de la Luz**

El Bautismo de Jesús  
Las Bodas de Canaán  
La Proclamación del Reino de Dios  
La Transfiguración  
La Institución de la Eucaristía

Otra devoción popular de los miembros de la Orden Franciscana es el “Vía crucis,” también conocido como las “Estaciones de la Cruz.” En el siglo IV, Santa Helena visitó la Tierra Santa e identificó los sitios de los principales eventos de la pasión y sufrimiento de Cristo. Hizo edificar iglesias o santuarios en estos lugares y muy pronto los peregrinos cristianos venían para seguir los pasos de Jesús en su jornada de sufrimiento hacia el Calvario.

Las Cruzadas trajeron esta práctica a Europa donde fue traducida en imágenes que representaban cada una de las estaciones. Los fieles caminaban de estación en estación para reflexionar y orar con cada momento significativo, ya sea basado en las Escrituras o en relatos legendarios. La mayoría de las iglesias católicas hoy en día tienen imágenes de las Estaciones de la

# Promoviendo la Fe - Formación del Catequista

## Las Estaciones de la Cruz

1. Jesús es condenado a Muerte
2. Jesús con la Cruz a Cuestas
3. Jesús Cae por Primera Vez
4. Jesús se Encuentra con su Madre
5. Simón el Cirineo ayuda a Jesús a llevar la Cruz
6. Verónica Limpia el Rostro de Jesús
7. Jesús Cae por Segunda Vez
8. Jesús se Encuentra con las Mujeres de Jerusalén
9. Jesús Cae por Tercera Vez
10. Jesús es Despojado de Sus Vestiduras
11. Jesús es Clavado en la Cruz
12. Jesús Muere en la Cruz
13. Jesús es Bajado de la Cruz
14. Jesús es Sepultado



Cruz; algunas veces se incluye la estación decimoquinta que representa la Resurrección. La Cuaresma es el tiempo tradicional para rezar el viacrucis, especialmente en liturgias comunitarias. Las oraciones que acompañan las estaciones pueden ser una meditación sobre la vida de Jesús, una oración de adoración y petición, o una oración contemporánea que relaciona el sufrimiento de Jesús con las injusticias modernas.

## LITURGIA DE LAS HORAS

Las principales componentes de la Liturgia de las Horas son los salmos, oraciones de la Biblia que fueron escritas para ser cantadas. Los salmos son poesías que reflejan diferentes emociones y actitudes: gozo, alabanza, lamento, sabiduría, acción de gracias, sufrimiento, así como también historia, proclamación de reyes y oraciones para ser recitadas en el templo. Este libro del Antiguo Testamento en la Biblia se atribuye al Rey David, aunque muchas otras personas contribuyeron a su recopilación. El Oficio Divino o la Liturgia de las Horas es el corazón de la vida religiosa consagrada en comunidad. Pero todos los católicos están invitados a rezar con esta forma de liturgia, ya sea en privado o en público haciendo uso del libro llamado breviario que se encuentra en las librerías religiosas. El siguiente formato puede ser útil para una recitación informal de la liturgia de las horas:

- ◆ Meditar en un salmo que expresa sus sentimientos y deseos
- ◆ Reflexionar en un pasaje de la Sagrada Escritura
- ◆ Rezar un Cántico del Evangelio (Lucas 1:46-55 o Lucas 1:68-79)
- ◆ Expresar con el corazón sus peticiones y necesidades
- ◆ Concluir con el “Padre Nuestro”

Esta oración la rezan, durante horas fijas del día, las comunidades de religiosos consagrados en unión con la iglesia entera: matutina, laudes, primera, tercia, sexta, nona, vísperas, y completas. Estas “horas” reflejan no solo el transcurrir del día desde el alba hasta la noche sino también el ritmo de la vida de una persona y las tareas cumplidas confiando en Dios.

## EXPRESIONES CULTURALES DE LA ORACION

En unas diócesis, hemos sido enriquecidos por la inclusión de diversas formas culturales de oración y adoración. Aunque los grupos étnicos son muchos para enumerarlos aquí, las siguientes culturas tienen una influencia concreta: europea (Polaca), hispana, asiática, afro y nativo americana.

Las liturgias Eucarísticas se ofrecen en inglés, español, vietnamita, italiano, tagalo, y en el lenguaje especial de la comunidad Afro-americana. La gente se siente más cómoda cuando puede orar en su idioma nativo. Durante momentos litúrgicos significativos de una parroquia, se usan dos o más idiomas simultáneamente. Más que una experiencia de otro idioma, estamos invitados a entrar en el mundo de otra cultura y sus varias expresiones. Por ejemplo, el tiempo de la Navidad y el tiempo que la precede nos trae la costumbre filipina de “Simbang Gabi” o Misa nocturna, una novena de Misas que se celebra desde el 16 hasta el 23 de diciembre, con hermosos faroles como estrellas llamados “parols” y manjares como pudín de arroz envueltos en hojas de banana, rollitos chinos, y bebidas de chocolate o te de jengibre. Canciones y oraciones de acción de gracias acompañan esta alegre celebración.

**“La comunión con Cristo Jesús lleva al discípulo a asumir la actitud de oración y contemplación que el mismo Maestro tenía. Cuando la catequesis es permeada por un clima de oración, la asimilación de la vida cristiana alcanza su cumbre.”**

Directorio General para Catequesis #85

Otro rito en preparación a la Navidad es “Las Posadas” o tradición hispana de representar a María y José en Belén buscando albergue. Después de ir de casa en casa (o de un lugar a otro si se hace adentro) donde son rechazados, la joven pareja finalmente es acogida en el último sitio donde se lleva a cabo el festejo y la celebración. Faroles llamados luminarias alumbran el camino para la pareja, frecuentemente acompañados por gente que canta villancicos de Navidad.

A principios de diciembre, el día doce, oraciones y liturgias especiales proclaman la gratitud de la comunidad hispana a Nuestra Señora de Guadalupe Patrona de las Américas. Su imagen ocupa un lugar prominente, por lo general rodeado por

# Promoviendo la Fe - Formación del Catequista

flores y, temprano por la mañana, los fieles se reúnen para “despertar a la Virgen” y darle una serenata, disfrutando a la vez de pan dulce y chocolate caliente.

La liturgia y la oración en la tradición afro-americana frecuentemente se caracterizan por una alegre alabanza y acción de gracias y se expresa con el cuerpo, la mente y el espíritu en respuesta a la bondad de Dios. La oración afro-americana reconoce el poder de Dios como atestiguado durante el tiempo de opresión; asimismo implora alegre y confiadamente la continua bendición de Dios. Recientemente, los afro-americanos estudiando su rica heredad han extraído temas y principios tales como los siete temas de *Kwanzaa* que sirven de marco para las celebraciones alegres y meditativas sobre la bondad de Dios manifestada en su rica herencia cultural.

Nuestros hermanos y hermanas polacos nos traen una gran devoción a la Virgen María (bajo el nombre de Nuestra Señora de Czestochowa) igual que costumbres y tradiciones de oración tales como el *oplatki*, una galleta decorada y compartida por los participantes a la cena de Nochebuena o el almuerzo de Navidad. Una persona parte un pedazo de la galleta y luego la pasa a la persona del lado deseándole bendición y buena salud para el año venidero.

Es fácil ver como algunas de estas oraciones y ritos han sido integrados en la oración universal de la iglesia. Corresponde a cada individuo aprovechar bien las oportunidades para participar en la plenitud de tales tradiciones culturales y participar en los momentos en que las experiencias de oración comunitaria expresan nuestra diversidad.

## CONCLUSIÓN

La oración no es una actividad aislada, sino un movimiento que impregna nuestro ser más profundo en todo momento de nuestra vida hasta que seamos unidos con la Fuente de esa vida. Concluimos con las sabias frases de dos mujeres santas: Mechthild de Magdeburg dijo: “La oración no es más que el anhelo del alma...cuando se practica con todo el corazón, tiene gran poder.” Juliana de Norwich se da cuenta: “Y así, por medio de la oración el alma se une con Dios.”

“La oración no es más que el anhelo del alma...cuando se practica con todo el corazón, tiene gran poder.” Mechthild de Magdeburg

“Y así, por medio de la oración el alma se une con Dios.” Juliana de Norwich

## PREGUNTAS DE REPASO / DIALOGO

Para finalizar este estudio y para ganar una hora de crédito hacia la certificación del catequista, usted debe responder a las preguntas en cualquiera de las siguientes formas:

1. Escriba sus respuestas (20-40 palabras por cada pregunta) preséntelas a su líder catequético;
2. Participe en un diálogo formal basado en estas preguntas (por lo menos 30 minutos) en algún foro aprobado por su líder catequético: por ejemplo reunión de catequistas, reunión de nivelación, reunión de equipo, por parejas, etc.

### Preguntas

1. Identifique algunas oraciones memorizadas y cuente como han influenciado su propia vida de oración.
2. Entre los santos mencionados en este estudio, cuál posee una espiritualidad más cercana a su propio estilo de oración y por que?
3. Nombre los misterios gozosos del rosario.
4. ¿Cuál es la importancia de la oración familiar en la vida de la Iglesia?
5. Describa el origen del Vía crucis.
6. ¿Qué hay de especial en los salmos?
7. Mencione con detalles una de las formas culturales de oración que describimos en este estudio.

### Uso Práctico/Pensamiento Crítico

1. ¿Cómo puede enriquecer su vida de oración personal utilizando lo que ha aprendido en este estudio?
2. Reflexionando sobre la introducción y la conclusión, ¿qué aspectos de este módulo lo llevarán a estudiar y explorar más el tema?
3. ¿Cuáles de las formas culturales de oración ha experimentado y cuál ha sido su reacción?
4. ¿Cómo utilizará en su contexto catequético lo que ha aprendido en este módulo?

**Acerca de la autora:** *Marilyn Peters Krawczyk* es coordinadora de liderazgo y colocación en la Oficina para Catequesis. Ella fue DRE parroquial por más de veinte años. Su Maestría en Educación Religiosa es del Institute of Pastoral Studies of Loyola University of Chicago. Ella es autora de la columna mensual “DRE Data” para *Catechist Magazine* y miembro adjunto de la facultad de Loyola University de New Orleans

(Traducción y adaptación por la oficina del ministerio Hispano de la Diócesis de Grand Rapids)