

## **Indicaciones sobre la oración en el YOUCAT**

469 ¿Qué es la oración?

**La oración es la elevación del corazón a Dios. Cuando un hombre ora, entra en una relación viva con Dios. [2558-2565]**

La oración es la gran puerta de entrada en la fe. Quien ora ya no vive de sí mismo, para sí mismo y por sus propias fuerzas. Sabe que hay un Dios a quien se puede hablar. Una persona que ora ese confía cada vez más a Dios. Busca ya desde ahora la unión con aquel a quien encontrará un día cara a cara. Por eso pertenece a la vida cristiana el empeño por la oración cotidiana. Ciertamente no se puede aprender a orar como se aprende una técnica. Orar, por extraño que parezca, es un don que se recibe a través de la oración. No podríamos orar si Dios no nos diera su gracia.

472 ¿Cómo oro Moisés?

**De Moisés podemos aprender que “orar” es “hablar con Dios”. Junto a la zarza ardiente, Dios inicia una verdadera conversación con Moisés y le confía una misión. Moisés pone objeciones y hace preguntas. Finalmente Dios le revela su nombre sagrado. Así como entonces Moisés adquirió confianza con Dios y se dejó tomar del todo a su servicio, así también debemos orar nosotros y entrar en la escuela de Dios. [2574-2577]**

La Biblia menciona el nombre de Moisés 767 veces; esto muestra lo central que es su figura como liberador u legislador del pueblo de Israel. Al mismo tiempo, Moisés fue un gran intercesor por su pueblo. En la oración recibió su misión, de la oración sacaba fuerzas. Moisés tenía una relación íntima y personal con Dios: “El Señor hablaba con Moisés cara a cara, como hablaba un hombre con un amigo” (Ex. 33,11<sup>a</sup>). Antes de actuar o enseñar al pueblo, Moisés se retiraba al monte para orar. Por este motivo es el prototipo del orante contemplativo.

483 ¿Cuáles son las cinco formas principales de oración?

**Las cinco formas principales de oración son la → Bendición, la adoración, la oración de petición y de intercesión, la oración de acción de gracias y la oración de alabanza. [2626-2643]**

484 ¿Que es una bendición?

**Una bendición, es una oración que pide la bendición de Dios sobre nosotros: Toda bendición procede únicamente de Dios. Su bondad, su cercanía, su misericordia son bendición. La fórmula más breve de la bendición es “El Señor te bendiga”, [2626-2627]**

Todo cristiano debe de pedir la bendición de Dios para sí mismo y para otras personas. Los padres pueden trazar sobre la frente de sus hijos la señal de la cruz. Las personas que se aman pueden bendecirse. Además el presbítero, en virtud de su ministerio, bendice expresamente en el nombre de Jesús y por encargo de la Iglesia. Su oración de bendición es especialmente eficaz por medio del sacramento del Orden y por la fuerza de la oración de toda la Iglesia.

485 ¿Por qué debemos adorar a Dios?

**Toda persona que comprenda que es criatura de Dios reconocerá humildemente al Todopoderoso y lo adorará. La adoración cristiana no ve únicamente la grandeza, el poder y la Santidad de Dios. También se arrodilla ante el amor divino que se ha hecho hombre en Jesucristo. [2628]**

Quien adora verdaderamente a Dios se pone de rodillas ante él o se postra en el suelo. En esto se muestra la verdad de la relación entre Dios y el hombre: él es grande y nosotros somos pequeños. Al mismo tiempo el hombre nunca es mayor que cuando se arrodilla ante Dios en una entrega libre. El no creyente que busca a Dios y comienza a orar puede de este modo encontrar a Dios.

486 ¿Por qué debemos pedir a Dios?

**Dios, que nos conoce completamente, sabe lo que necesitamos. Sin embargo, quiere que “pidamos”: que en las necesidades de nuestra vida nos dirijamos a él, le gitemos, le supliquemos, nos quejemos, le llamemos, que incluso “luchemos en la oración” con él. [2629-2633]**

Ciertamente Dios no necesita nuestras peticiones para ayudarnos. La razón por la que debemos pedir es por nuestro propio interés. Quien no pide y no quiere pedir, se encierra en sí mismo. Sólo el hombre que pide, se abre y se dirige al origen de todo bien. Quien pide retorna a la casa de Dios. De este modo la oración de petición coloca al hombre en la relación correcta con Dios, que respeta nuestra libertad.

487 ¿Por qué debemos pedir a Dios por otras personas?

**Del mismo modo que Abraham intercedió a favor de los habitantes de Sodoma, así como Jesús oró por sus discípulos, y como las primeras comunidades no sólo buscaban su interés “sino todos el interés de los demás” (Flp 2, 4), igualmente los cristianos piden siempre por todos; por las personas que son importantes para ellos, por las personas que no conocen e incluso por sus enemigos. [2634-2636,2647]**

Cuanto más aprende un hombre a rezar, tanto más profundamente experimenta que pertenece a una familia espiritual, por medio de la cual la fuerza de la oración se hace eficaz. Con toda mi preocupación por las personas a las que amo, estoy en el centro de la familia humana, puedo recibir la fuerza de la oración de otros y puedo suplicar para otros la ayuda divina.

488 ¿Por qué debemos dar gracias a Dios?

**Todo lo que somos y tenemos viene de Dios. San Pablo dice “¿Tienes algo que no hayas recibido?” (1 Cor 4, 7). Dar gracias a Dios, el dador de todo bien, nos hace felices. [2637-2638, 2648]**

La mayor oración de acción de gracias es la EUCARISTÍA (en griego acción de gracias) de Jesús, en la que tomo pan y vino para ofrecer en ellos a Dios toda la Creación transformada. Toda acción de gracias de los cristianos es unión con la gran oración de acción de gracias de Jesús. Porque también nosotros somos transformados y redimidos en Jesús; así podemos estar agradecidos desde lo hondo del corazón y decírselo a Dios de muchas formas.

**Dios no necesita ningún aplauso. Pero nosotros necesitamos expresar espontáneamente nuestra alegría en Dios y nuestro gozo en el corazón. Alabamos a Dios porque existe y porque es bueno. Con ello nos unimos ya a la alabanza eterna de los ángeles y los santos en el cielo. [2639-2642]**

¿Qué expresan los cristianos mediante las diferentes posturas de oración?

**Con el lenguaje del cuerpo, los cristianos ponen su vida ante Dios: Se postran ante Dios. Unen sus manos en la oración o las extienden (postura del orante). Hacen la genuflexión o se arrodillan ante el santísimo Sacramento. Escuchan el Evangelio de pie. Meditan sentados.**



La postura de estar **de pie** ante Dios expresa respeto (uno se pone de pie cuando entra alguien de más categoría), y al mismo tiempo atención y disponibilidad (uno está dispuesto a ponerse inmediatamente en camino). Si al mismo tiempo se extienden las manos para alabar a Dios (postura del orante), se adopta el gesto original de la alabanza.



**Sentado** ante Dios el cristiano escucha en su interior, deja la Palabra en su corazón (Lc 2, 51) y la medita.



**De rodillas** el hombre se hace pequeño ante la grandeza de Dios. Reconoce su dependencia de la gracia de Dios.



**Postrándose** el hombre adora a Dios.



**Juntando las manos** el hombre se recoge frente a la dispersión y se une a Dios. Las manos enlazadas son también el gesto originario de la petición.

