La Salle
Centroamérica-Panamá

Eje Vida de Fe

Guía No. 10

Ora a tu Padre

"La oración (...) es una ocupación interior, esto es, una aplicación del alma a Dios".

San Juan Bautista De La Salle.

En esta guía se te propone una serie de modalidades para descubrir nuevas formas de comunicación con nuestro Padre. Te invitamos a practicarlas y a definir la modalidad que más te facilite la profundización de tu relación con Dios a través de la oración.

Te invitamos a emplear el siguiente Método para orar:

1. Disponte previamente a orar (concéntrate, aquiétate o silénciate).
2. Invoca espontáneamente al Espíritu Santo.
3. Inicia el modo de oración en primera persona.
4. Finaliza con compromisos para la acción en la vida cotidiana. (Amén)

Modalidad	Breve descripción
Orar con María, nuestra madre	Profundizar algun misterio del Rosario, visualizando la escena, sintiéndose parte de la misma. Servirse de alguna canción mariana, alguna meditación ya elaborada y/o expresar los sentimientos que brotan espontáneamente del corazón.
Oración Personal con el apoyo de los Salmos	Tomar un Salmo, rezarlo y dar cabida a la oración espontánea a partir de una o varias palabras que me impacten.
Meditación personal con el apoyo de una Lectura Bíblica	Tomar un versículo o más y hacerse la pregunta:¿Qué me quiere decir el Señor con esta palabra? Se le responde con un silencio profundo.
Lectura rezada	Tomar una oración escrita o un salmo, leer muy despacio, detenerme en aquello que me impacte, repetirlo una y otra vez en silencio. Se puede continuar o bien dejar que el Espíritu Santo inspire un diálogo personal con el Señor.
Oración Escrita	Se toma un Cuaderno o Diario, el cual, con mucha devoción será donde, en cualquier momento, escribiré una oración o descripción de lo que desee al Señor, por ejemplo: contándole aquello que necesito confiar, consultar o pedir para mí y para los demás.
Oración Auditiva	Se escoge una palabra que evoque a Dios y me impacte, por ejemplo: "Tú eres la seguridad de mi vida". La repito en silencio o si estoy solo en voz baja, muy despacio, distanciándola cada vez más y más hasta quedarme en su Presencia.
Orar con la realidad	Sirviéndose de recortes del periódico o de noticias y sucesos presentados por los participantes, se ora iluminando esas realidades desde el Evangelio y asumiendo algún compromiso, personal y/o comunitario.
Oración ante el Santísimo Sacramento	Adoración profunda. Música instrumental. Diálogo personal.

Modalidad	Breve descripción
Oración Visual	Tomo una estampa o una fotografía (de Jesús, María, las nubes, las montañas, el mar) que me evoque a lo Eterno, capto todo su contenido y descubro en ella lo que me dice; contemplo aquellos detalles y asumo el significado de los mismos dejando que me inunden de aquello que me dicen, por ejemplo: paz, confianza, seguridad, valentía, etc.
Oración de Abandono	Con palabras de entrega o abandono, por ejemplo: "Hágase tu voluntad, acepto todo con silencio y paz, todo está bien", voy dejándole al Señor todas aquellas situaciones que me preocupan, planes, proyectos del pasado, presente o futuro y que son causa de incertidumbre, porque no está en mis manos resolverlas.
Oración de Acogida	Conociendo las virtudes de Jesucristo, le invito a que venga a mí, y se quede conmigo, con su paz, serenidad, humildad, dulzura, alegría, etc. Le pido que mi forma de ser sea cambiada por la de Él.
Oración de Reconocimiento	Digo al Señor todo lo que representa para mi vida, lo lleno de atributos, adorándole y alabándole; por ejemplo: por su grandeza, su Eterno Amor… le digo palabras como: Tú eres Misericordioso, Tú eres mi paz, etc. . Al final, distanciando cada evocación me quedo largos minutos en quietud y silencio (interior-exterior).
Oración de Aceptación	Con apertura completa le digo al Señor que me ayude a aceptar todo aquello que quizás rechazo en mí; por ejemplo: mi historia personal, mi forma de ser, mi figura física, la manera de ser de mis padres o conocidos, todo aquello que resisto o que deseo que sea diferente.

Modalidad	Breve descripción
Oración de Comprensión y Reconciliación	Le digo al Señor que deseo comprender la conducta de los otros y que deseo que su vida esté llena de bendiciones, sobre todo para las personas difíciles o con quienes tengo alguna distancia.
Oración con la Naturaleza	En un lugar como una montaña o el mar, se alaba-agradece espontáneamente al Señor por toda su creación y se utilizan los sentidos para ser parte de su obra.
Oración con el Apoyo de un Canto o Música	Se escucha una melodía o su letra, con profunda concentración, dejando que su contenido me evoque a lo eterno, de manera que pueda experimentar con la letra o la melodía la cercanía, el amor y la atención hacia el Señor.
Oración de Contemplación	Sin palabras (externas o internas) y en profundo silencio se experimenta la presencia de Dios, concentrado(a) en El.
Oración Comunitaria	En primera persona, voz alta, cada uno hace una breve oración espontánea; los demás hacen suyas las palabras de aquel que habla con el Señor. Se finaliza con un: Amén.
Oración Comunitaria con el apoyo de un Salmo	Se lee a una sola voz un salmo, luego espontáneamente de manera breve, en voz alta y en primera persona, cada integrante de la comunidad ora apoyado en lo que más le impactó del Salmo. Se finaliza con un: Amén.
Oración de Intercesión	De manera individual o comunitaria se le pide al Señor por todas las intenciones de la vida de los otros (la Iglesia, la Familia, el mundo).
Oración de Acción de Gracias	De manera individual o comunitaria se le agradece por todo aquello que Dios ha permitido, dado.
Orar con San Juan Bautista De La Salle	Repetir varias veces durante el día, con fe: adoro la voluntad de Dios en mi vida.