

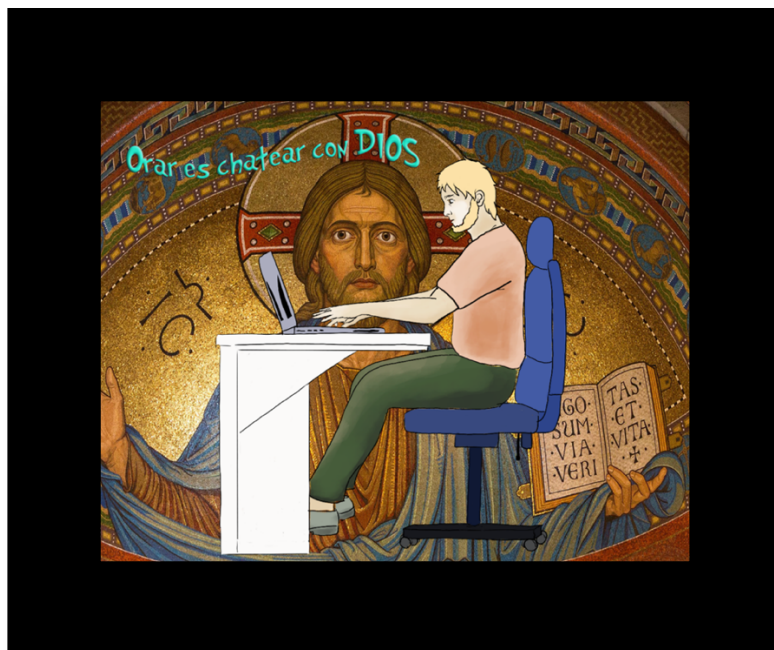
Índice

¿Qué es la oración?	2
Definición.....	2
Experiencia de encuentro.....	3
Íntimo	4
Con el Padre.....	6
En su Palabra.....	7
Actitudes	9
Silencio.....	9
Humildad	13
Gratuidad	15
Perseverancia	17
Actitud Corporal	19
Métodos o formas de oración	22
Oración vocal.....	23
Oración vocal II y Evangelio del día	24
Orar con los salmos.....	26
Himnos	26
Súplica o salmos de sufrimiento o lamentaciones	27
Acción de gracias	30
Géneros irregulares y géneros mixtos.....	32
Orar es cantar.....	33
El que canta, ora dos veces.....	33
Orar es cantar: Recursos.....	36
Orar es contemplar un cuadro.....	37
Orar es contemplar una foto	39
Orar es admirar en la naturaleza la mano de Dios	41
Orar es interiorizar una frase, una palabra, un mantra	43
Orar es compromiso	45
Orar y acción política.....	47
Orar en nuestras vidas ocupadas y agotadoras	49
Recursos: Vídeos, portales y podcasts cristianos	51
Software religioso	52
Materiales para la oración en la Semana Santa.	55
Biblias, devocionarios, libros de oraciones, etc.....	57
Búsqueda cristiana	59

Oración y recursos para los más peques	61
Lugares de la Biblia	62
El divorcio.	63

¿Qué es la oración?

Definición.



Te has preguntado, ¿qué es la oración?

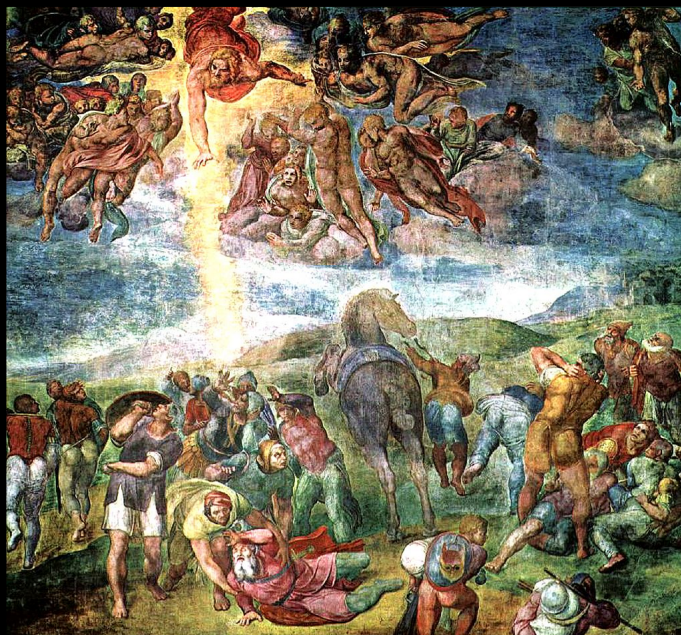
¿Recuerdas el viejo catecismo? *Orar es hablar con Dios para alabarle, darle gracias y pedirle toda clase de bienes.*

Santa Teresa escribió “*Que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.*” Juan Bunyan lo expresa como “abrir el corazón o el alma a Dios en una forma sincera, sensible y afectuosa, por medio de Cristo, con la ayuda y en el poder del Espíritu Santo, para cosas como las que Dios ha prometido, o que son conforme a la Palabra de Dios, para el bien de la iglesia, sometiéndonos en fe a la voluntad de Dios”.

Hay muchas definiciones de oración; yo propongo, en la misma línea que Santa Teresa dónde el énfasis se encuentra en la **presencia** y el **encuentro**, la siguiente:

Oración es la experiencia de encuentro íntimo con el Padre en su Palabra.

Experiencia de encuentro.



Sucedió que, yendo de camino, cuando estaban cerca de Damasco, de repente le rodeó una luz venida del cielo, cayó en tierra y oyó una voz que le decía: Saul, Saul ¿por qué me persigues? El preguntó: ¿Quién eres, Señor? Y el Señor respondió: Yo soy Jesús, a quien tú persigues. Pero levántate, entra en la ciudad y se te dirá lo que debes hacer, Hch. 9:3-6.

Es un encuentro que **cambia el corazón del hombre**, lo **renueva** de modo insospechado por el Espíritu de Dios. Espíritu que ilumina la Palabra¹, limpia nuestros corazones, nos ayuda e inspira en nuestra flaqueza². Esta es la primera característica de este encuentro.

Muchos autores enfatizan en la oración la comunicación con Dios; sin embargo, desde mi experiencia, creo que **la esencia no es el diálogo sino el encuentro, el estar juntos**. Es básicamente la misma experiencia de una pareja; lo importante no son tanto las palabras sino disfrutar el uno del otro, compartir la vida entregándose el uno a otro con verdadera generosidad.

¹ "Pero el Paráclito, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho," Jn 14, 26.

² "Y de igual manera, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene; *mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables*, y el que escruta los corazones conoce cuál es la aspiración del Espíritu, y que su intercesión a favor de los santos es según Dios," Rm 8, 26-27.

Santa Teresa de Jesús dirá en la misma línea, *“A mi parecer no es otra cosa oración sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.”*

Y Jesús nos previene contra la palabrería, así como, la oración repetitiva y mecánica que no la importancia de orar con insistencia³, *“Y al orar, no charléis mucho, como los gentiles que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedirselo,”* Mt 6, 8.

Así una lectura reflexiva de los salmos o los evangelios es oración. También lo es escuchar música inspirada, contemplar la naturaleza o un cuadro de Cristo crucificado. Buscamos el encuentro con Aquel que nos ama y, en consecuencia, no nos hacen falta las palabras; basta el silencio, estar juntos, **su querida presencia lo llena todo.**

Íntimo



Y he aquí que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo, Mt 28,20.

Si alguno me ama, guardará mi palabra; y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él, Jn 14, 23.

³ Les decía una parábola para inculcarles que era preciso orar siempre sin desfallecer. «Había un juez en una ciudad, que ni temía a Dios ni respetaba a los hombres. Había en aquella ciudad una viuda que, acudiendo a él, le dijo: "¡Hazme justicia contra mi adversario!" Durante mucho tiempo no quiso, pero después se dijo a sí mismo: "Aunque no temo a Dios ni respeto a los hombres, como esta viuda me causa molestias, le voy a hacer justicia para que no venga continuamente a importunarme.» Dijo, pues, el Señor: «Oíd lo que dice el juez injusto; y Dios, ¿no hará justicia a sus elegidos, que están clamando a él día y noche, y les hace esperar?" Lc 18, 1ss.

Siempre estamos junto a Dios, es más somos templos de Dios. Cristo vive en nosotros, de ahí que podamos decir que la vida es oración, que en todo momento estamos rezando. Sin embargo, **este encuentro necesita momentos íntimos de soledad frente al Padre**; sin estos espacios de parada, de escucha serena de la Palabra, la oración continua se pierde en la actividad frenética, cae en la superficialidad y en el olvido. Así la vida espiritual no crece, sino que se estanca, incluso irá hacia atrás.

La vida nos arrolla como un huracán y nuestro camino, como una veleta a merced de los vientos, se ve entorpecido, dirigido no por el Señor sino por miles de obligaciones⁴, circunstancias, actividades, preocupaciones, etc.

Si encontramos momentos y espacios de soledad para Dios, con la gracia de su Espíritu, toda nuestra vida será una oración, **una búsqueda de la voluntad de Dios, de lo que es bueno, agradable y perfecto⁵, del Reino** en nuestro interior y realidad externa.

Dirá Michael Quoist en Oraciones para rezar por la calle: “Si supiéramos escuchar a Dios... Si supiéramos contemplar la vida... toda la vida se nos convertiría en oración porque toda la vida se desarrolla bajo la mirada de Dios y no deberíamos vivir ni un sólo suceso sin ofrecérselo.”

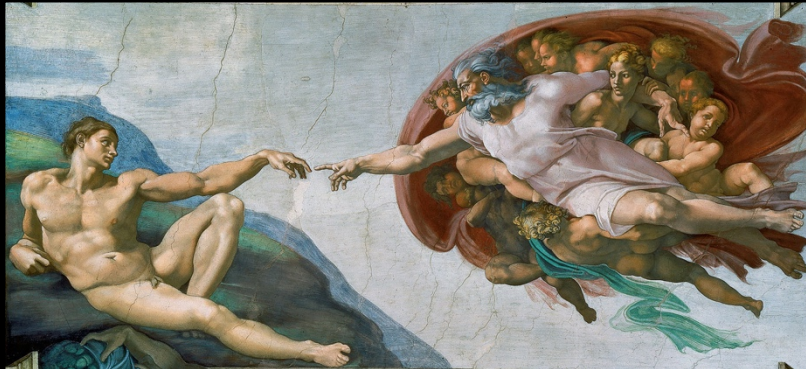
El Salmista también se hace eco de esta oración constante, “*Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua. [...] En el lecho me acuerdo de ti y velando medito en ti, porque fuiste mi auxilio, y a la sombra de tus alas canto con júbilo; mi alma está unida a ti, y tu diestra me sostiene.*”

¿Por qué nos aburrirnos y distraemos en la oración? A veces, porque no introducimos en la oración nuestra vida, nuestros intereses o preocupaciones, esos planes que tenemos entre manos.

⁴ "El que fue sembrado entre los abrojos, es el que oye la Palabra, pero las preocupaciones del mundo y la seducción de las riquezas ahogan la Palabra, y queda sin fruto," Mt 13, 22.

⁵ "Y no os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto," Rm 12, 2.

Con el Padre.



“Cuando oréis, decid: *Padre, santificado sea tu Nombre*”, Lc 11,2.

“Le dice Jesús: *Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie va al Padre sino por mí. Si me conocéis a mí, conoceréis también a mi Padre,*” Jn 14:6-7.

“*Mirad qué amor tan grande nos ha tenido el Padre para llamarnos hijos de Dios, pues ¡lo somos!* El mundo no nos conoce porque no le conoció a Él. Queridos hermanos, ahora somos hijos de Dios y aún no se ha manifestado lo que seremos. Sabemos que, cuando se manifieste, seremos semejantes a Él, porque lo veremos tal cual es, 1 Jn 3:1-3.

Jesús nos enseña a quien debemos orar: a la primera persona de la Santísima Trinidad, comunidad de amor, al Padre. Literalmente Jesús dijo **abba** que significa **papá**. Sabemos que Dios es omnisciente, omnipresente y omnipotente. Espiritualmente, **el Padre es un Dios bueno, rico en amor⁶ y misericordia⁷**.

*Nuestra oración, ante Él, ha de ser humilde, privada, sin pretensiones ni muchas palabras, confiada en su infinita bondad y constante hasta la importunidad. Sabemos que Dios Padre siempre **escucha** nuestras plegarias, así como, que **responde y actúa** con poder y justicia, pero **a su manera divina**, particular, misteriosa, siempre para nuestro bien y crecimiento espiritual.*

⁶ Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna, Jn 3, 16.

⁷ Pero allí donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia, Rm. 5, 20.

Este es el Dios que nos ha revelado su Hijo amado Jesús. Este punto lo desarrollaremos más tarde cuando estudiemos el Padrenuestro, verdadera síntesis de la oración de Jesús.

El contenido de la palabra abba es, en sí mismo, suficiente motivo de oración. ¡Qué difícil es conocer la profundidad de dicha oración!

En su Palabra.



El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán, Mc 13, 31.
Si alguno me ama, **guardará mi Palabra**, y mi Padre le amará y vendremos a él y haremos morada en él, Jn 14, 23.

Quien no medita en la Palabra de Dios se encuentra, con frecuencia, *estéril* en su encuentro con el Padre. Es Dios quien nos habla por medio de su Palabra **viva y eficaz**, y espera nuestra respuesta comprometida para cumplir su voluntad. Por tanto, hay dos realidades:

1. La necesidad de la **escucha** de la Palabra⁸ como necesidad de *profundización*, de *crecer* en el conocimiento de Dios, de **discernir su voluntad** concreta en el hoy, en mi día a día, en mis circunstancias, etc., de **vivir en Dios**.

Toda Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir y para educar en la justicia; así el hombre de Dios se encuentra perfecto y preparado para toda buena obra, 2 Tim 3:16-17.

⁸ Este es *mi Hijo, mi Elegido*, **escuchadle**, Lc 9, 35. No solo de pan vive el hombre sino de toda palabra que sale de la boca de Dios, Mt 4,4.

2. Por otra parte, la Palabra **exige una respuesta**: hacer la voluntad de Dios Padre.

He aquí el momento decisivo de la oración, sin nuestra respuesta obediente la oración pierde su sentido, es como construir una casa sobre arena⁹.

"Así pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena, cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina," Mt 7, 24ss.

Por el compromiso se mide la oración, **la experiencia de Dios nos lleva de forma unívoca a alabar al Padre¹⁰, a anunciar la Buena Nueva¹¹, el Reino de Dios.**

*La oración es **praxis** de la liberación personal y religiosa del hombre. Inexorablemente debe impulsarnos a la acción sobre el mundo. **El hombre que ora es un ser abierto a los demás, solidario, en una palabra, hermano. Permanecer en Jesús es salir al encuentro del hermano para amarlo¹².***



⁹ ¿Por qué me llamáis: Señor, Señor y no hacéis lo que yo os digo?, Lc 6, 46. No todo el que diga Señor, Señor entrará en el Reino de los Cielos sino *el que haga la **voluntad** de mi Padre celestial*, Mt. 7, 21-29.

¹⁰ *Pero vosotros sois linaje escogido, sacerdocio real, nación santa, pueblo adquirido para anunciar las alabanzas de Aquel que os ha llamado de las tinieblas a su admirable luz.* 1 Pe 2,9

¹¹ Y les dijo: *Id por todo el mundo y predicad el evangelio a toda criatura*, Mc. 16, 15

¹² Respondió: *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas, y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo*, Lc 10: 27ss y *Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui emigrante y me acogisteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, preso y fuisteis a estar conmigo*, Mt 25:31-45.

Muchos dicen que en la oración no se les ocurre nada, no saben qué decir... La oración no es un discurso nuestro, es un encuentro con Dios en su Palabra, la cual es **interpelante**, es decir, exige una respuesta que no es más que cumplir nuestra verdadera vocación: ser sacerdote, profeta y rey, anunciar la Palabra viva, la Buena Nueva de Dios Padre, mostrar su presencia amorosa con nuestro ejemplo y estilo de vida¹³.

¿Difícil? Yo diría que imposible, pero para Dios nada es imposible.

Actitudes

Silencio

El comienzo de la sabiduría es el silencio, Pitágoras.



Mañana tras mañana despierta mi oído, para escuchar como los discípulos, Is 50,4.

Calla y escucha, Israel. Hoy te has convertido en el pueblo de Yahveh, tu Dios. Escucha la voz del Señor, tu Dios y pondrás en práctica los preceptos y mandatos que yo te prescribo hoy, Dt 27,9-10.

Vivimos en un mundo lleno de distracciones y **ruidos** (tráfico, construcción, escuela, trabajo, medios de comunicación, redes sociales, etc.), el silencio en nuestras vidas brilla por su ausencia. La publicidad reclama, constantemente, nuestra atención invitándonos a un *estilo de vida ajetreado, consumista y despilfarrador que, por otra*

¹³ "Brille así vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos," Mt 5, 16.

parte, es insostenible. La propaganda política ansía nuestros votos mientras miente y esconde cómo las grandes corporaciones han corrompido el sistema socio económico y político, y están destruyendo nuestro planeta.

Desde una perspectiva más individual, estamos sujetos no solo a los medios de comunicaciones habituales (prensa, radio y televisión) sino a Internet, a las redes sociales y a la mensajería. Es un proceso **ubicuo** donde estamos siempre conectados, en cualquier lugar (dimensión espacial), momento (dimensión temporal) y medio (dimensión tecnológica). Más aún, el hombre del siglo XXI padece un terrible miedo a la soledad, a sí mismo. Así, escondido tras este activismo superficial, se renuncia, a causa de estos miedos, preocupaciones, estrés, y placeres de la vida a una experiencia más profunda de Dios.



La fe es como comerse un bocadillo de chocolate. Los que caen en el estrés¹⁴, en un activismo superficial, en una fe carente de una experiencia más íntima de Dios Padre bueno son como los que se *comen el pan y desprecian el chocolate*.

Por otra parte, frente a mi desconsolado y pecador “yo” siempre está el Dios Padre bueno, misericordioso y acogedor, que me quiere y acepta tal como soy, ¿por qué he de temer?¹⁵

El desierto expresa en la Biblia la realidad donde el hombre se encuentra en la más absoluta soledad, lugar de silencio, aridez desnuda y dureza extrema, de tentación,

¹⁴ No importa realmente la razón: propaganda, publicidad, consumismo, telebasura, miedo a sí mismo, a la soledad, al vacío, al silencio, etc.,

¹⁵ "Yahveh es mi luz y mi salvación, ¿a quién he de temer? Yahveh, el refugio de mi vida, ¿por quién he de temblar?" Sal 27, 1. "Mi refugio y fortaleza, mi Dios, ¿en quien confío!" Sal 91, 2ss.

reflexión y búsqueda. Es precisamente allí donde la oración, la presencia de Dios se hace más tangible, más auténtica.



Hay cuatro niveles de silencio o ruidos, según se quiera ver:

- **Ambiental:** los ruidos del medio que nos rodea, de un mundo lleno de llamadas, mensajes, emails, reclamos y publicidad.
- **Corporal:** nuestro cuerpo también hace ruidos fisiológicos.
- **Mental:** en este nivel debemos superar la distracción, los recuerdos, los problemas, nuestra propia imaginación... Podemos ayudarnos del control de la respiración y utilizar técnicas de relajación. Si algún pensamiento brota espontáneamente e interrumpe la oración, *imagínate que es una nube borrasca, que el viento del Espíritu sopla y se la lleva bien lejos.*
- **Afectivo:** *La soledad es una realidad innata al hombre* y, por tanto, debemos *aceptarla* tal cual es y no negarla ni luchar contra ella. Frente a ella y a nosotros mismos, nuestra fe es la de un Dios que nos ama tal como somos, que entregó su vida por nosotros para reconciliarnos en el amor y darnos vida eterna. Por tanto, desde esta experiencia del amor de Dios, el miedo del hombre a sí mismo y a la soledad, es superado: **“Quien a Dios tiene, nada le falta. ¡Sólo Dios basta!** (Santa Teresa de Jesús).

Es importante reconocer que muchas veces en la oración caemos en la palabrería. Sin embargo, la palabra de Dios es muy clara respecto a este punto: *Y al orar, no charléis mucho, como los gentiles que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedírselo*, Mt 6,7-8.¹⁶

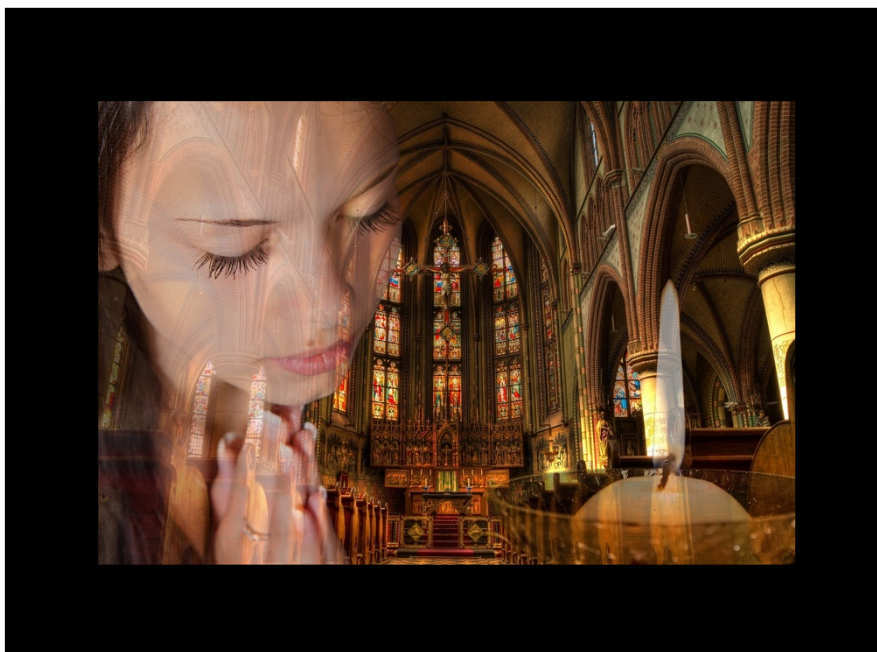
¹⁶ Yahveh, tú me escrutas y conoces; sabes cuándo me siento y cuándo me levanto, mi pensamiento calas desde lejos; [...] Que no está aún en mi lengua la palabra, y ya tú, Yahveh la conoces entera, Sal 139.

Es necesario, por tanto, *el silencio que nos permita profundizar en nuestra fe con una actitud de receptividad y escucha*. Conviene señalar que escuchar es distinto de leer. Cuando decimos escuchar queremos decir que el sujeto no interpreta la Palabra, es decir, **se busca la Revelación del Espíritu, una actualización de la Palabra en el hoy, en mi vida actual**. Se contrapone a leer, donde sí hay una participación más activa del lector e interpretación de lo que se lee y, por tanto, para cada libro, cada hombre tiene una visión y perspectiva diferente.

Por otra parte, **el silencio implica concentración, vivir plenamente el momento presente**. Dios nos desmonta de nuestras máscaras, seguridades, autosuficiencias, etc. Nos encontramos con Dios y con nosotros mismos cara a cara, lo cual nos produce miedo y ansiedad y, sin embargo, todo esto debe caer como un castillo de naipes frente a su infinito amor, el sabernos hijos pródigos de un Dios Padre lleno de misericordia y ternura.

Pero a mí, que estoy siempre contigo, de la mano derecha me has tomado; me guiarás con tu consejo, y tras la gloria me llevarás [...] Estando contigo no hallo gusto ya en la tierra [...] Mi bien es estar junto a Dios; he puesto mi cobijo en el Señor a fin de publicar todas tus obras, Sal. 73

En el fuego arrollador del amor de Dios se derriten todos nuestros miedos, dudas, inseguridades, angustias, etc. Todo es superado, nada se resiste al fuego del Espíritu: “Pues estoy seguro de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los principados, ni lo presente ni lo futuro, ni las potestades, ni la altura ni la profundidad ni otra criatura alguna podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús Señor nuestro,” Rom. 8, 38-39.



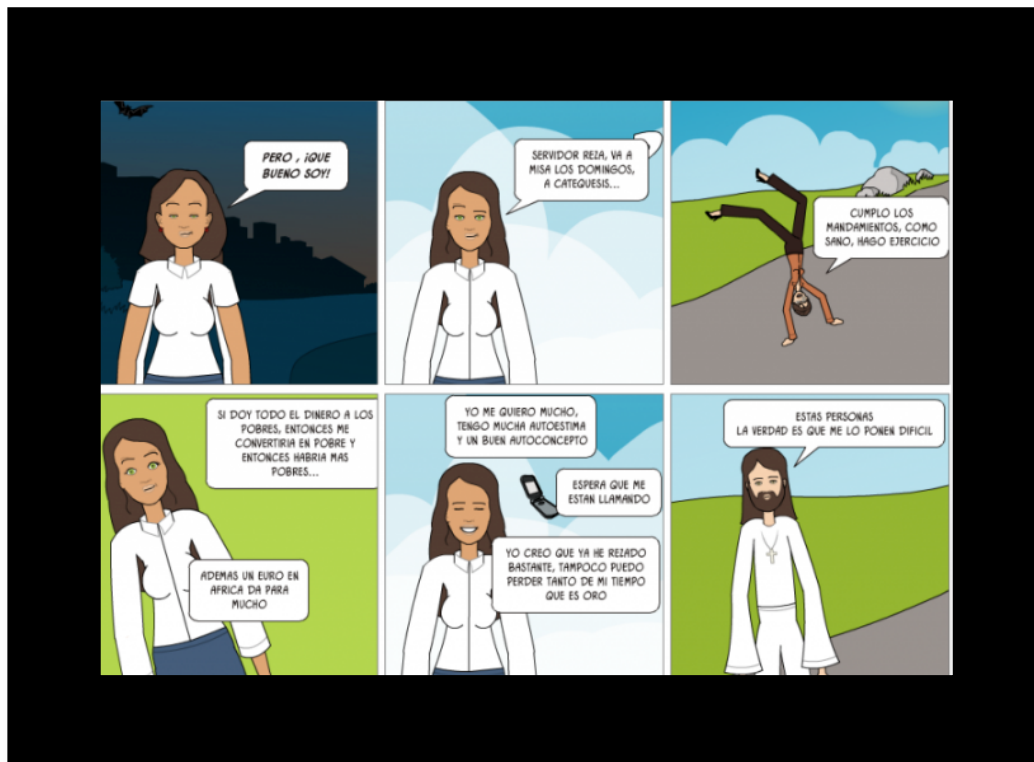
Hagamos ahora una reflexión acerca de María: “*María, por su parte, guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón,*” Lc. 2, 19. María se nos presenta como el modelo del creyente, siempre en silencio, pero un **silencio contemplativo**.

María vive en recogimiento, silencio, escucha¹⁷ y meditación de la presencia y actuación de Dios en su vida. Es esta actitud la que nos permitirá captar el misterio de Cristo en la historia de salvación, en general, y en nuestra vida, en particular.

Las palabras, muchas veces, sobran y entorpecen, no son tan eficaces para expresar nuestros más íntimos sentimientos, emociones, deseos, etc. En estas situaciones, el silencio lo dice todo¹⁸; recuerda, orar es más saber escuchar a Dios.

Humildad.

Porque todo el que se ensalce, será humillado; y el que se humille, será ensalzado, Lc. 18, 9-14.



Cuando nos enfrentamos cara a cara con Dios sin caretas, sin ruido ni prisas, con sinceridad, descubrimos la enorme grandeza de Dios, su poder, amor y misericordia sin límites. **¡Él nos desborda y anonada! Cuanto más nos adentramos en el misterio de Dios, más nos sentimos aborados por su infinita ternura.**

Frente a este amor que no es abstracto sino concreto y presente en la historia de la salvación y en nuestras vidas, **nos descubrimos pecadores, limitados, pequeños, y**

¹⁷ "Si alguno me ama, **guardará** mi Palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él," Jn 14, 23.

¹⁸ "Y de igual manera, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene; mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables, y el que escruta los corazones conoce cuál es la aspiración del Espíritu, y que su intercesión a favor de los santos es según Dios," Rom 8, 26-27.

pobres espiritualmente. Frente al Dios amor hasta el extremo, sin medida, nos reconocemos infieles, llenos de ídolos, egoísmos, demasiados angustiados y ocupados por las preocupaciones y placeres de la vida; estamos *sucios de pecado*.

Frente al hombre actual prepotente, arrogante, autosuficiente, y confiado en su propia rectitud y juicio¹⁹, la humildad es consecuencia inmediata del camino de fe de todo creyente.

Sin embargo, tampoco debemos caer en el absoluto desprecio de uno mismo, en una bajísima, insana y paralizante autoestima que nos lleva a ninguna parte. En la oración, el hombre se encuentra a sí mismo, al yo verdadero y profundo, lejos de las modas y apariencias, la competitividad, los miedos, etc. Un yo que es pecador, indigno, que tropieza muchas veces en la misma piedra, pero creado, por pura gratuidad y don, a imagen y semejanza de Dios²⁰.

Más aún, **Cristo nos ha elegido para ser hijos adoptivos de Dios:** *Bendito sea Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo [...] por cuanto nos ha elegido en él (Cristo) antes de la fundación del mundo, para ser santos e inmaculados en su presencia, en el amor; eligiéndonos de antemano para ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo,* Ef 1,3 ss.

*La humildad no es un absoluto desprecio a sí mismo. Es el conocimiento del yo profundo, es reconocer nuestra pequeñez, nuestros pecados, es **saberse siervo inútil y que solo Dios salva**²¹. Resulta que, por puro don, por la gratuita e infinita gracia de Dios Padre somos salvados, no por nuestras obras, esta es la base de la humildad.*



¹⁹ "Confía en Yahveh de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia; reconócele en todos tus caminos y él enderezará tus sendas," Prov 3, 5-6.

²⁰ "Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra," Gen. 1,27.

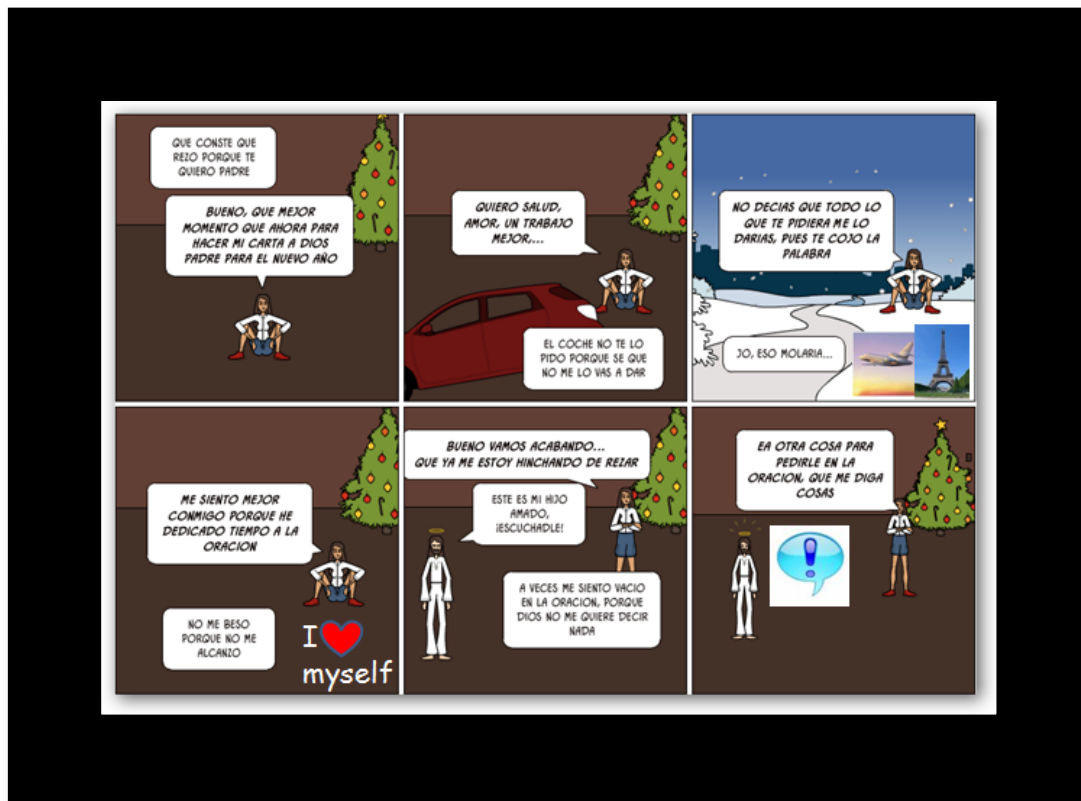
²¹ Rom. 3, 9 ss; Sal. 14, 1-3; Sal. 5,10; Sal. 107; Jn. 15, 1-8; 1 Jn. 5,4-5.

Creámoslo, por puro amor, somos hijos adoptivos de Dios. ¿Puede haber mayor dignidad? ¡Somos templos vivos de Dios donde habita el Espíritu Santo! Pero, ¡cuidado!, **aunque seamos siervos inútiles, estamos llamados**, por la fe, **a construir el Reino y su justicia** y, además, **debemos poner toda la carne en el asador**. El acervo popular lo hizo refrán: “A Dios rogando, pero con el mazo dando,”; y, más claramente, Santiago lo explicará diciendo: *Pruébame tu fe sin obras y yo te probaré, por las obras, mi fe*, St. 2:18.

De esta experiencia liberadora y salvadora **brotó la alegría** de sentirse aceptado, acogido, apreciado, protegido, curado, limpiado del pecado; en una palabra, **amado**²². Y esta alegría y amor es, *per se*, contagiosa y no puede quedarse encerrada y pudrirse en nuestro corazón egoísta. Por el contrario, debe brillar como el sol, radiar a nuestros hermanos y hermanas, ser luz y sal de todos los que nos rodean²³.

En definitiva, **la verdadera oración nos conduce hacia la humildad, la sencillez, la alegría y al ser testigos del Reino**.

Gratuidad



²² En el lecho me acuerdo de ti y velando medito en ti, porque fuiste mi auxilio, y a la sombra de tus alas canto con júbilo, Sal. 63, 7-8. Gustad y ved qué bueno es el Señor, Sal. 34, 9. Yo te ensalzo, Yahveh porque me has levantado; no dejaste reírse de mí a mis enemigos. Yahveh, Dios mío, clamé a ti y me sanaste. Tú has sacado, Yahveh, mi alma del seol, me has recobrado de entre los que bajan a la fosa, Sal. 30: 2-4.

²³ Vosotros sois la luz del mundo. No puede ocultarse una ciudad situada en la cima de un monte. Ni tampoco se enciende una lámpara y la ponen debajo del celémín, sino sobre el candelero, para que alumbre a todos los que están en la casa, Mt 5:14-15

¿Qué es la gratuidad? ¿Y por qué es tan importante? La gratuidad es la superación del sentido de eficacia inmediata, del *hoy por ti, mañana por mí*. **La oración es un encuentro de amor y esta experiencia es el fin en sí mismo.** Es dejar a un lado nuestras obligaciones mundanas y ¿perder? nuestro tiempo con el Señor, sin buscar más que estar con Él.

Sabemos que todo lo que pidamos al Padre en nombre de Jesús, con absoluta confianza, se nos dará²⁴, pero hay que cuidarse de una relación utilitarista, de querer manipular a Dios, de buscar satisfacer nuestras necesidades egoístas y materiales²⁵ olvidando la esencia, la chicha: *hacer la voluntad de Dios, buscar el Reino y su justicia*²⁶.

Abandonemos el yo viejo (caracterizado por el pragmatismo, el hedonismo y el materialismo) **cuando rezamos, aunque la oración sea eficaz y poderosa.** Parece un juego de palabras, una contradicción, pero no deben confundirse ambos conceptos.

Necesitamos imitar a Cristo. Él es modelo de entrega total, de amor gratuito, infinito, sin medida, que no espera nada a cambio²⁷, de obediencia a Dios Padre - ¡Obediencia hasta la cruz! Por amor, aprendamos de Él.



²⁴ Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá; porque quien pide recibe, quien busca encuentra y al que llama se le abre, Mt. 7, 7ss. Por eso os digo: *todo cuanto pidáis en la oración, creed que lo habéis recibido y lo obtendréis*, Mc. 11, 24. *La oración ferviente del justo tiene mucho poder*, St. 5, 16.

²⁵ No sólo de pan vive el hombre, sino de toda Palabra que sale de la boca de Dios, Mt 4, 4.

²⁶ Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura, Mt 6, 33.

²⁷ *Él pasó haciendo el bien y curando a todos los oprimidos por el Diablo, Hch. 10, 38; Gratis lo recibisteis; dadlo gratis, Mt. 10, 8.*

La oración de petición es tan válida como cualquier otra. Sin embargo, debemos aprender a rezar desde una relación gratuita y desinteresada, centrada en su Palabra²⁸, que busca discernir y hacer su voluntad; de esta experiencia brota la alegría de disfrutar de su presencia²⁹ y la acción de gracias³⁰.

Perseverancia

Velad, pues, porque no sabéis ni el día ni la hora, Mt. 24, 42.

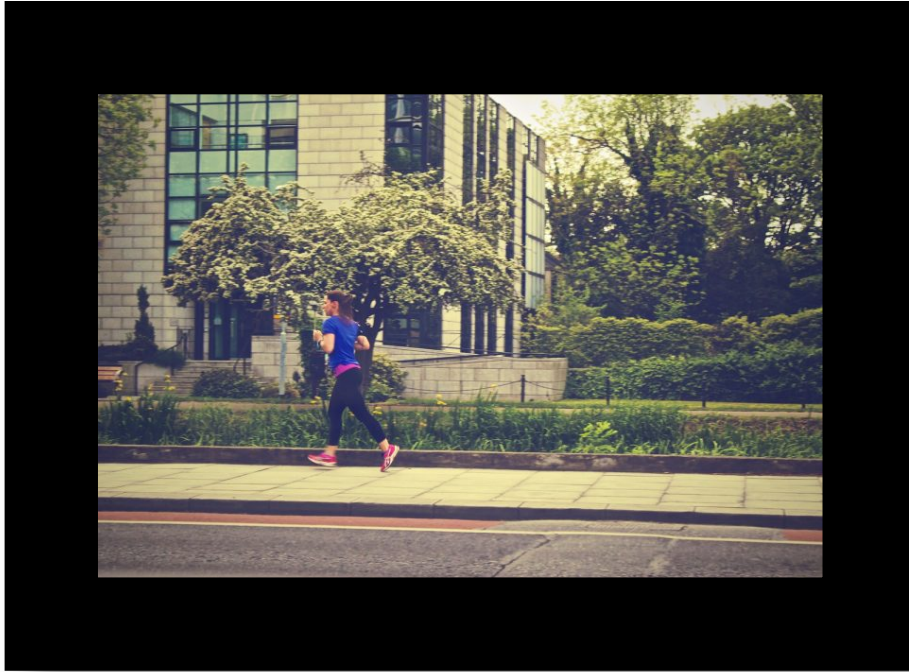


Perseverancia es la fuerza de volver a empezar cada día: los días que estamos inmersos en un mar de dudas y también aquellos que estamos bastante seguros de cuál es nuestro camino; los días que estamos felices, los que pasan sin pena ni gloria y los que sufrimos y lloramos amargamente; los días de agobio y estrés, y aquellos que nos aburrirnos como ostras.

²⁸ *Este es mi Hijo, mi Elegido; escuchadle, Lc. 9, 35.*

²⁹ *Gustad y ved que bueno es el Señor, dichoso el hombre que se cobija en él, Sal 34, 9.*

³⁰ *“Es nuestro deber y salvación darte gracias siempre y en todo lugar”, Prefacio de la Sagrada Misa.*



Decía Santa Teresa que solo aceptando las oscuridades y asperezas de la meta se puede llegar a esta y que es **imposible el gozo de la intimidad con Dios sin haber sido purificado en larga perseverancia.**

Se trata pues de *proponernos dar pasos concretos*, asequibles, y ser fieles desde estos pequeños progresos. La Palabra nos recuerda que nos va bastante en el envite: *Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu está pronto, pero la carne es débil*, Mt 26, 41. *Golpeo mi cuerpo y lo esclavizo; no sea que, habiendo proclamado a los demás, resulte yo mismo descalificado*, 1 Cor 9, 27.

¿Has fracasado? ¿No sabes por dónde empezar? Te propongo, por ejemplo (luego podrás proponerte metas más ambiciosas), una oración muy cómoda, breve y sencilla. Navega a [Rezando voy](https://rezandovoy.org/) (<https://rezandovoy.org/>, proyecto católico de los jesuitas), haz clic sobre el reproductor on-line, cierra los ojos y escucha la oración.

Actitud Corporal



Toda la filosofía clásica concibió al hombre formado por dos naturalezas ontológicamente distintas, a saber, el cuerpo y el alma.

Ahora bien, esta concepción idealista y dualista es desafiada por una concepción monista del hombre actual. La idea a resaltar es que **cuando rezo, ora tanto mi cuerpo como mi alma pues ambas conforman una única realidad, mi Yo.**

La moraleja es clara: debemos esforzarnos o, mejor sería decir, es conveniente buscar y encontrar una posición que nos ayude en nuestra oración.

Es importante, **empezar siempre tomando conciencia de la presencia de Dios Padre.**

También, puede ser conveniente para eliminar el ruido interno, iniciar tu oración con una **serena y profunda respiración.**

Esto puede ser tan simple como inhalar durante varios segundos, retener el aire, y exhalar lentamente durante dos o tres segundos más. Este ejercicio puede repetirse durante varios minutos para relajarse, aliviar tensiones, y reducir el murmullo de preocupaciones, problemas, agobios, etc.

Si hay demasiado ruido exterior, enciértrate en tu dormitorio y quizás te sea útil ponerte tapones auditivos de espuma y/o unos auriculares (aún mejor con cancelación de ruido) y escuchar música clásica o relajante.

Además, considera rezar siempre en el mismo lugar y a la misma hora, así crearás un hábito.

Sobre este apartado de nuestro manual de oración hay bastante materiales y recursos, por lo que solo indicaremos las distintas posturas básicas que se pueden adoptar:

- **Pie:** posición de *respeto ante el misterio de Dios*, de petición y que ayuda a permanecer vigilante, a estar atento.
- **Sentado:** posición que invita a *escuchar la Palabra*, a discernir la voluntad del Padre en nuestra vida.

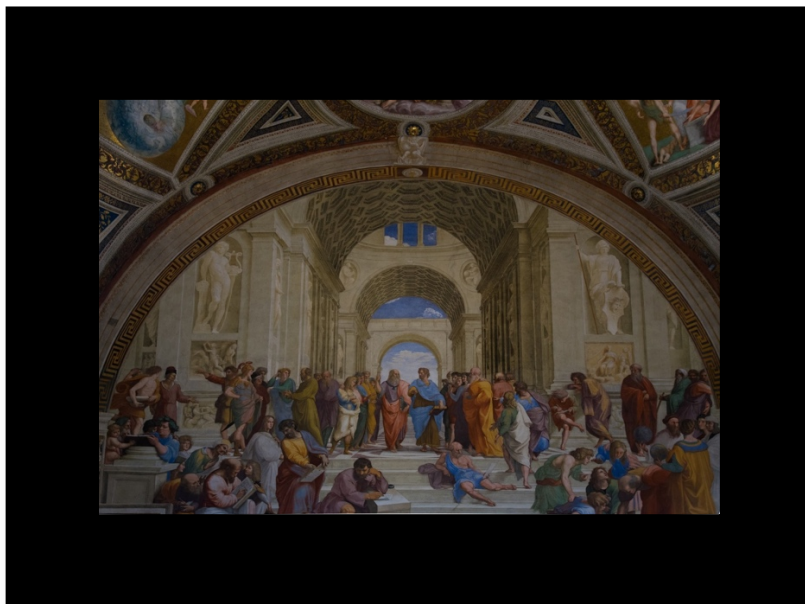


- **De rodilla:** *demuestra humildad, rendición, adoración*, etc. Está especialmente indicada cuando queremos pedirle a Dios Padre perdón por nuestros pecados o estamos en profunda adoración.



- **Acostado sobre la cama:** puede ser útil sobre todo para los *no iniciados*, los enfermos, aquellos agotados por una agenda sobrecargada y para los que padecen de estrés. Por ejemplo, al acabar el día, reflexionamos sobre lo que hemos hecho y lo que hemos dejado sin hacer, agradecemos al Padre sus bendiciones del día, le pedimos perdón por los pecados que hemos cometido, etc.

Cuando pienso en ti sobre mi lecho, en ti medito en mis vigiliass, porque fuiste mi auxilio, y a la sombra de tus alas canto con júbilo, Sal 63, 8.



Métodos o formas de oración

¿Existe un método universal, preciso o único para rezar o basta con sentarse, sencillamente en nuestra cama, en silencio y rezar un padrenuestro? ¿Hay distintas formas de rezar? A estas preguntas, entre otras, trataremos de dar respuesta en este apartado y los siguientes.

De momento, considera que no hay reglas absolutas, métodos mejores o peores, etc. y que *cada individuo es diferente, y precisa discernir y encontrar su camino espiritual, el método y modo de oración que mejor se adapta a su modo de ser, a sus circunstancias, entorno, etc.*

Hay cuatro cosas importantes en la educación de la actitud orante:

1. La aceptación/realización de que Dios actúa misteriosamente en nosotros y en nuestra historia. **Toda experiencia de Dios es pura gracia, divino amor incondicional derramado en nuestros corazones por el Espíritu.**
2. La **experiencia** propia que acumulamos en el camino.
3. La orientación de un *acompañante*.
4. La ayuda de un *método*.

De esta experiencia de encuentro con un Dios infinito que nos busca, salva y manifiesta su amor, concluyo que no se puede tipificar la oración. En realidad, *todo puede ser oración y cualquier momento puede convertirse en una experiencia de encuentro con Él.*

Mirar un cuadro de Cristo clavado en la cruz puede ayudarnos a contemplar, en silencio y profundo fervor, el misterio pascual; disfrutar de un día en la naturaleza nos inspira a la alabanza por la maravillosa creación del Padre bueno y todopoderoso; leer el periódico o escuchar las noticias nos impulsa a pedir al Padre por los damnificados del

último desastre natural, conflicto armado y/o pedir que su Reino se establezca en la Tierra, etc.



No pretendemos ser exhaustivos. solo ofrecerte *pistas e ideas* que te ayuden a encontrarte con el Padre en tu oración personal.

Oración vocal

La oración vocal ha sido siempre la forma más *popular*, el método más utilizado por la Iglesia, por ejemplo, en la recitación de los salmos en la Liturgia de las horas.

La oración vocal puede ser definida como la repetición de fórmulas de oración tanto de forma individual como comunitaria.

Como inconvenientes de este método comentaremos su *rigidez* y que puede prestarse a la deformación, a la repetición de fórmulas de forma mecánica, es decir, recitar palabras que no surgen del corazón.

Sin embargo, es una oración que permite a las personas menos habituadas introducirse en la vida orante. Además, **facilita abstraerse de los ruidos** pudiendo ser, en este sentido, superior a otros métodos.



De su importancia sirva, como mejor ejemplo, que la oración que enseñó Jesús, *el camino, la verdad y la vida*, a sus discípulos para aprender a orar fue una oración vocal: el Padrenuestro (Lc 11).

Es importante ser capaz de captar, **con silencio y sin prisas** (no por recitar más oraciones vocales por segundo conseguiremos una vida más espiritual), la riqueza y profundidad que muchas de ellas poseen.

Finalmente, la rigidez puede ser salvada en cuanto a que esta oración puede servir de preámbulo o trampolín a un encuentro más profundo en el que, simplemente, las palabras sobren. Veremos en siguientes apartados los distintos tipos de oraciones vocales, así como, otros métodos.

Oración vocal II y Evangelio del día

Hemos definido la oración vocal como **la repetición de fórmulas de oración tanto de forma individual como comunitaria**. Hemos dicho que es, con mucho, la

oración más popular de la Iglesia y que facilita abstraerse de los ruidos internos y externos.



Ahora ofreceremos un listado de dónde encontrarlas. En esta entrada vamos a solucionar precisamente esto.

- Empezamos con las oraciones de siempre (Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ¡Ven Espíritu Santo!, etc. en la sección *Catecismos Iglesia Católica, Catecismo para rezar a Dios*) y muchas más (Liturgia de las Horas, Lectio Divina, Misa TV del día, etc.) que puedes encontrar en la web de mercaba (mercaba.org).
- Navega al portal de las Siervas de los Corazones Traspasados de Jesús y María, www.corazones.org, en la sección *Oraciones y Devociones*.
- También, puedes utilizar el oficio divino, www.liturgiadelashoras.info: **«Los fieles que celebran la Liturgia de las Horas se unen a Cristo, nuestro Sumo Sacerdote, por la oración de los salmos, la meditación de la Palabra de Dios, de los cánticos y de las bendiciones, a fin de ser asociados a su oración**

incesante y universal que da gloria al Padre e implora el don del Espíritu Santo sobre el mundo entero.» (Catecismo de la Iglesia Católica).

- Otra opción es **orar con el evangelio del día en evangelinet.net**. Esta web incluye además del evangelio del día, un comentario y la posibilidad de escucharlo. Esta alternativa es muy útil para aquellos con discapacidad visual o que están cansados de un día largo y duro, y prefieren rezar sin tener que leer la Palabra de Dios en el ordenador.
- También están disponibles aplicaciones para móviles con la misma funcionalidad: Santa Biblia/Biblia YouVersion/Super Libro/Diccionario bíblico, Nuestro Pan Diario/Our Daily Bread (es un devocional con meditaciones para cada día del año), Rezandovoy/PrayAsYouGo (ofrece una oración diaria en audio -católico-), evangelinet.net, ePrex Liturgia de las Horas, Evangelizo – Evangelio del Día, Biblioteca Libros Cristianos, etc.

Orar con los salmos

Himnos

¡Alma mía, bendice a Yahveh! Yahveh, Dios mío, ¡qué grande eres! [...] ¡Cuán numerosas tus obras, Yahveh! Todas las has hecho con sabiduría, de tus criaturas está llena la tierra, Sal. 104.

¡Oh Yahveh, Señor nuestro, que glorioso tu nombre por toda la tierra!, Sal. 8, 2.

Muchos salmos son de acción de gracias a Dios Padre bueno y misericordioso: por su maravillosa creación (*“Tú que exaltaste tu majestad sobre los cielos,” Sal. 8, 2*), su preferencia y obras de amor paternal hacia el hombre (*“¿Qué es el hombre para que de él te acuerdes, el hijo de Adán para que de él te cuides? Apenas inferior a un dios le hiciste, coronándole de gloria y de esplendor,” Sal 8, 5-6*), por haber cumplido sus promesas de liberación, por la abundancia de las cosechas, por los dones recibidos y, en particular, por el don de la vida, por ser nuestra roca y salvación (*“Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi salvación; sólo él es mi roca y mi salvación; él es mi refugio, mi alcázar y fortaleza, no vacilaré”, Salmo 62*).



Los himnos nos enseñan a dar gracias a Dios Padre bueno. Un Dios que actúa y manifiesta su amor en la historia de la salvación del pueblo de Israel, de la Iglesia y en nuestras vidas. Él nos enseña la verdad y el camino, nos da la vida, nos proporciona nuestro sustento diario, nos perdona nuestros pecados, nos libera de todas las penas, enfermedades, ataduras, y esclavitudes. Él nos sostiene, nos protege, nos guía y nos salva.

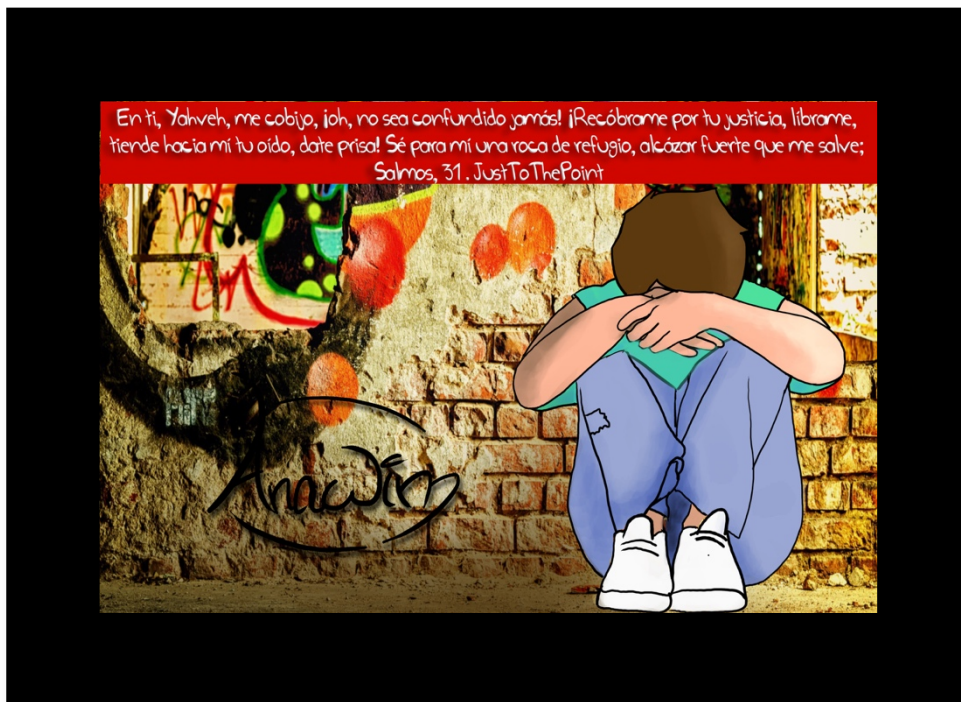
Él que todas tus culpas perdona, que cura todas tus dolencias, rescata tu vida de la fosa, te corona de amor y de ternura, satura de bienes tu existencia, mientras tu juventud se renueva como el águila, Sal. 103.

Yo te ensalzo, oh Rey Dios mío [...] por siempre jamás alabaré tu nombre[...] Yahveh sostiene a todos los que se caen, a todos los encorvados endereza, Sal. 145.

Súplica o salmos de sufrimiento o lamentaciones

Hay muchas ocasiones donde nuestro espíritu no busca aclamar la gloria de Yahveh, sino que le dirigimos nuestras súplicas y lamentos. Este tipo de salmos

podemos utilizarlos cuando nos sentimos con la moral baja o por los suelos, estamos abatidos ante momentos y circunstancias adversas, nos sentimos estresados, presionados, etc.



Suelen comenzarse con una invocación a Dios a la que acompaña, por supuesto, una petición de ayuda, una oración para que nos guíe, libere o nos cure, pero también, según se va desarrollando el salmo, suelen coexistir con fórmulas donde se expresa la confianza del creyente en la providencia divina.

En el cuerpo del salmo se intenta conmover a Dios expresándole la difícil o desesperada situación del orante o de su pueblo, sus sentimientos, etc. Hay protestas de inocencia y confesiones de pecado. Se le recuerdan a Dios sus antiguos beneficios o se le reprocha porque parece olvidadizo o ausente, si bien, **siempre se muestra la confianza que se deposita en Él.**

Se concluye con la certeza de que la oración es atendida y con una acción de gracias. Veamos algunos ejemplos:

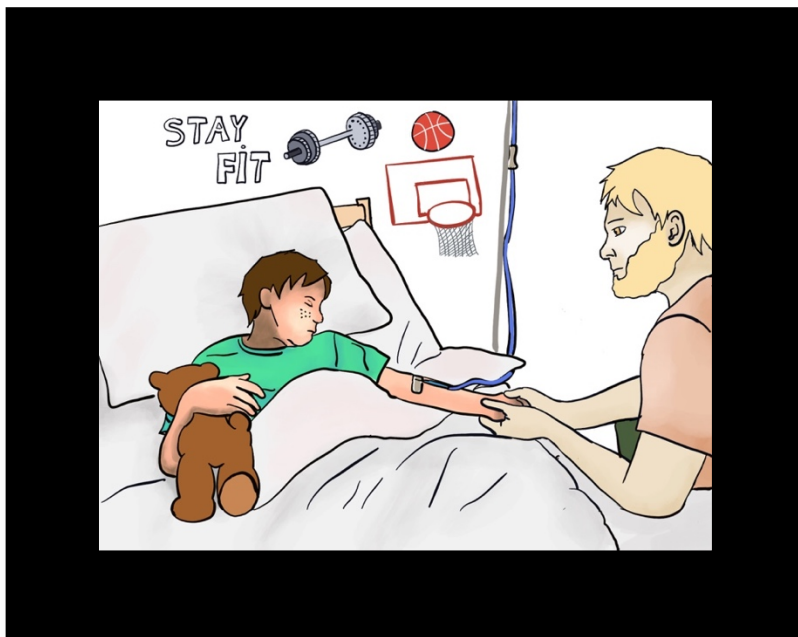
- Salmo 51. Miserere. Este es el salmo penitencial por excelencia, **le pedimos perdón al Señor por nuestros errores, limitaciones y pecados para que así nos devuelva el gozo y la alegría de su salvación.**

Tenme piedad, oh Dios según tu amor, por tu inmensa ternura borra mi delito, lávame a fondo de mi culpa, y de mi pecado purifícame [...] Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, un espíritu firme dentro de mí renueva [...] Vuélveme la alegría de tu salvación.

- Salmo 31. Oración en la prueba. Este es uno de los salmos para rezar en las dificultades, enfermedades, los reveses de la vida, en el fracaso, etc. **Acudimos a Él en busca de su consuelo, protección, auxilio, refugio, guía y, sobretodo, de su infinito amor.**

De la experiencia personal de sentir su gracia, liberación, y consuelo, nace la alabanza y el amor agradecido al Padre bueno.

En ti, Yahveh, me cobijo, ¡oh, no sea confundido jamás! ¡Recóbrame por tu justicia, líbrame, tiende hacia mí tu oído, date prisa! Sé para mí una roca de refugio, alcázar fuerte que me salve; pues mi roca eres tú, mi fortaleza, y, por tu nombre, me guías y diriges [...] Sácame de la red que me han tendido, que tú eres mi refugio; en tus manos mi espíritu encomiendo, tu, Yahveh, me rescatas.



- Salmo 22. Hasta qué punto los salmos parten de la experiencia y vida del salmista que, ante la aparente lejanía de Dios que todos experimentamos en determinados momentos de la vida, éste **grita desesperado**: “*Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?*”

Sin embargo, no se queda ahí, nos enseña cual debe ser nuestra súplica:
*¡Mas tú, Yahveh, no te estés lejos, corre en mi ayuda, oh fuerza mía,
libra mi alma de la espada, mi vida de las garras del perro!*

Y, sin embargo, **termina**, casi inesperadamente, **con una alabanza**:
*Porque no ha despreciado ni ha aborrecido la miseria del angustiado;
no le ocultó su rostro, mas cuando le invocaba le escuchó.*

Acción de gracias

Numerosas veces, al igual que sucede en varios salmos, a la par que suplicamos a Dios Padre, **le agradecemos porque escucha y atiende nuestras plegarias, nos protege del peligro, libera de nuestras cadenas, cura nuestras enfermedades, perdona nuestros pecados, nos colma de bienes, nos acepta tal como somos, nos sostiene y nos guía y, por tanto, le damos gracias por su gran bondad, por su infinita misericordia y amor.**

En realidad, son muy similares a los himnos. En este apartado incluimos los salmos donde *el agradecimiento a Dios constituye la esencia del salmo*. Veamos varios ejemplos.

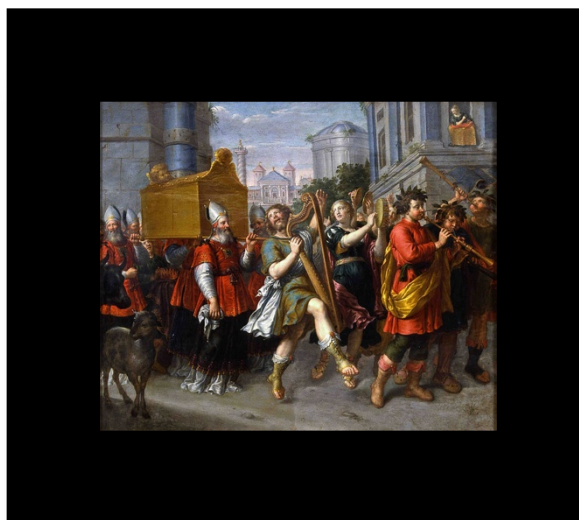
Yo te amo Yahveh, mi fortaleza, (mi salvador, que de la violencia me has librado). Yahveh, mi roca y mi baluarte, mi libertador, mi Dios, mi escudo, refugio y fuerza de mi salvación.

Me aguardaban el día de mi ruina, más Yahveh fue un apoyo para mí; me sacó a espacio abierto, me salvó porque me amaba, Sal. 18.



Yo te ensalzo, Yahveh, porque me has levantado [...] Yahveh, Dios mío, clamé a ti y me sanaste. Tú has sacado, Yahveh, mi alma del seol, me has recobrado de entre los que bajan a la fosa, Sal. 30.

¡Gritad de júbilo, justos, por Yahveh!, de los rectos es propia la alabanza; ¡dad gracias a Yahveh con la cítara, salmodiad para él al arpa de diez cuerdas [...] Los ojos de Yahveh están sobre quienes le temen, sobre los que esperan en su amor, para librar su alma de la muerte, y sostener su vida en la penuria. Nuestra alma en Yahveh espera, él es nuestro socorro y nuestro escudo; en él se alegra nuestro corazón, y en su santo nombre confiamos, Sal. 33.



Géneros irregulares y géneros mixtos

La frontera entre los distintos tipos de géneros es difusa e imprecisa, típicamente un salmo es una mezcla de distintos géneros.

En esta categoría podríamos incluir **salmos sapienciales o didácticos** (nos enseñan cómo vivir, cómo caminar con sabiduría) como el 1, el 112 y 127, entre otros.

¡Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los impíos [...] más se complace en la ley del Señor, su ley susurra día y noche!, Sal. 1.

También se encontrarían en este género los **oráculos amplificados** en los que **Dios habla a su pueblo por medio de sus profetas**. Podríamos incluir quizás aquí los salmos 2, 50, y 110:

Oráculo de Yahveh a mi Señor: Siéntate a mi diestra, hasta que yo haga de tus enemigos el estrado de tus pies, Sal. 110.



Incluimos en esta categoría salmos como el 89 y el 119. En particular, el salmo 119 es un tanto *especial, un cofre de tesoro que espera ser descubierto, un encendido elogio a la Palabra de Dios, a la necesidad de aferrarse a esta cómo guía y maestra para vivir sabiamente.*

Dichosos los que van por camino perfecto, los que andan conforme a la ley del Señor. Dichosos los que guardan sus preceptos, los que le buscan de todo corazón. [...] ¿Cómo el joven puede llevar una vida íntegra? Viviendo conforme a tu Palabra. [...] Dame entendimiento, para guardar tu ley y observarla de todo corazón [...]

De tu amor, Yahveh, está la tierra llena, enséñame tus preceptos [...] Mi refugio y mi escudo eres tú, yo espero en tu Palabra [...] Tú, Señor, estás cerca, todos tus mandamientos son verdad [...] Mira que amo tus preceptos, Yahveh, conforme a tu gran amor, dame vida [...]

Venga tu mano en mi socorro, porque tus preceptos he escogido. Yo, Señor, anhele tu salvación. Tu ley hace mis delicias, Sal. 119.

Existen también en el mercado *versiones actualizadas o inspiradas* por los salmos. Si bien pueden ayudar a los no iniciados, humildemente considero que **es mejor ir a la fuente, la Palabra de Dios** y aunque el lenguaje sea un poco arcaico, no demasiado actual, con un poco de esfuerzo y paciencia se puede superar este inconveniente.

Un buen ejemplo sería Oraciones para rezar por la calle de Quoist, Michel. Se busca ayudar a abrir los ojos al lector, reconocer la presencia de Dios a pie de calle y hacer de la vida, una oración continúa.

Orar es cantar

El que canta, ora dos veces

Recitad entre vosotros salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y salmodiad en vuestro corazón al Señor, Sal. 110.

Las canciones son un instrumento muy valioso pues nos ayudan a adentrarnos en la oración, a adorar a Dios Padre bueno y misericordioso; estas oraciones vocales nos inspiran, sacuden, elevan y adentran en el misterio de Dios.

Algunas son, realmente, poesía pura en música, expresión sublime que invoca, suplica o pide perdón, un cántico de alabanza y gratitud al Creador, una expresión lírica de nuestra experiencia creyente.

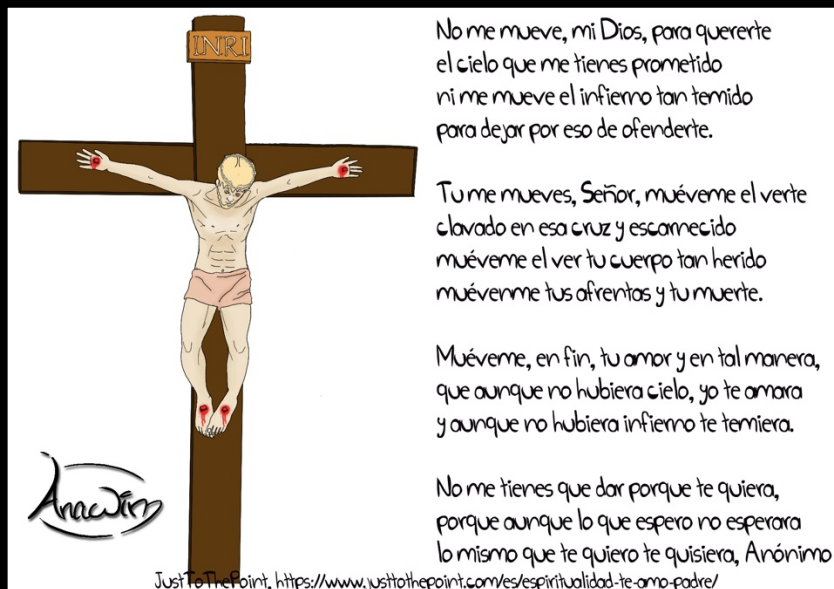
Sin embargo, uno de sus inconvenientes es *prestarse mucho a la deformación, al reiterar fórmulas o perderse en las formas, a veces se pierde su sentido, no se viven o rezan espiritualmente*. Se hace conveniente y necesario explicar a los creyentes la **supremacía del contenido frente a una forma o expresión lírica** que, en otro caso, pierde completamente su sentido profundo de experiencia orante.



Hoy en día se utilizan las canciones en las celebraciones litúrgicas. El problema es que, a veces, se abusa de ellas, demasiadas *palabras* para una liturgia suficientemente rica. En otras ocasiones, una celebración demasiado rígida, seria, y poco participativa, provoca que muchos de ellos la sientan como algo lejano y aburrido.

Un buen recurso donde encontrar canciones religiosas es el portal de Brotes de Olivo, <http://www.brotesdeolivo.es/> donde, predicando con el ejemplo, ponen a disposición de tod@s los herman@s toda su discografía. **¡Sí!, puedes descargar gratuitamente todas sus canciones en formato mp3.** Están en la sección Descarga, Discografía en MP3.

Perdónanos Señor, perdónanos, siento tú marginado se nos olvidó; por las veces que te olvidamos en cada hermano, perdónanos, Señor, perdónanos, Brotes de Olivo.



Orar es cantar: Recursos



Siendo Brotes de Olivo, <http://www.brotesdeolivo.es/>, uno de los más clásicos y populares, no es el único recurso con el que puedes orar cantando. Aquí te presento una lista de páginas web, canales de YouTube, etc. que espero te resulte útil:

- El primero que te aconsejo es **ixcis.org**. En su portal Web podemos leer: «En este punto de encuentro exponemos la recopilación de nuestros trabajos para su difusión gratuita para que siga llegando a todos **libremente desde la gratuidad** lo que es de todos.»
- **Luis Guitarra y Como tú, Como yo**, <http://www.luisguitarra.com>. Se trata de «una asociación sin ánimo de lucro formada por un grupo de hombres y mujeres que intenta que su vida, trabajo y ocupaciones diarias sirvan para que otras personas con problemas diversos (sociales, económicos, culturales, etc.) tengan la posibilidad de salir adelante y vivir con la dignidad que merece todo ser humano.»
- **Ciberiglesia**, <http://www.ciberiglesia.net>, «es un grupo internacional de cristianos que, unidos en la misma fe católica, desarrollan un ministerio de evangelización a

través de Internet». En su sección **Música MP3** nos ofrece un gran listado de música cristiana católica gratis para escuchar y descargar.

- **Id Y Anunciad**, <http://www.idyanunciad.net>, Letras de canciones y notas musicales para tocarlas en misa, oraciones, culto, en nuestros grupos y comunidades, etc. Una alternativa es lacuerda.net, acordes.lacuerda.net/musica_religiosa.
- **Música en inglés**: Canales de YouTube de **Hillsong United TV**, **Bethel Music** (www.youtube.com/user/ibethelmusic), **Elevation Worship** (www.youtube.com/user/elevationworship), **Jesus Culture** (www.youtube.com/user/jesusculture), **Casting Crowns** (www.youtube.com/user/CastingCrowns), **Housefires**, **Kirk Franklin** (www.youtube.com/user/realkirkfranklin), **Michael W. Smith y Brooklyn Tabernacle Choir** (www.youtube.com/user/topchristianmusic).
- **Ain Karem**, <http://ainkarem.es/>. Como ellas dicen: «El envío que hemos recibido es el de anunciar el Evangelio, la Buena Noticia, a todos, pero especialmente a los jóvenes, haciendo uso, para ello, de lenguajes como la música y otras formas de expresión artística.»
- Otros: **Taize** (<http://taize.believeband.com>), **Migueli** (<https://migueli.com/>), etc.

Orar es contemplar un cuadro

Y de igual manera, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene; mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables, y el que escruta los corazones conoce cuál es la aspiración del Espíritu, y que su intercesión a favor de los santos es según Dios. Por lo demás, sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio, Rom. 8, 26-28.



Observa que para rezar no necesitas muchas palabras o, más bien, ninguna; el Espíritu viene en nuestra ayuda para enseñarnos a rezar como conviene. Orar puede ser, simplemente, contemplar el cuadro de la crucifixión de nuestro Señor Jesucristo en silencio.

Es importante reconocer la diferencia entre la idolatría y la hierofanía. *La hierofanía es una toma de consciencia de la existencia de lo sagrado cuando éste se manifiesta a través de objetos ordinarios.* Un cuadro o estatua pueden ser hierofanía, es decir, ser un medio para la oración ferviente, pero también pueden llevarnos a la idolatría (Baruc, 6: "Ahora vais a ver en Babilonia dioses de plata, de oro y de madera, que son llevados a hombros y que infunden temor a los gentiles [...] Porque la lengua de esos dioses ha sido limada por un artesano, y ellos, por muy dorados y plateados que estén, son falsos y no pueden hablar.")

Si quieres buscar cuadros de arte o fotografías para rezar, te aconsejo los motores de búsqueda Google Images y Bing. Ambos *te permiten encontrar imágenes de todo tipo.* ¡Cuidado porque puedes encontrar algunas que no son, precisamente,

edificantes! Asegúrate de que tengas la configuración adecuada (SafeSearch, búsqueda segura) para filtrar contenido sexualmente explícito.

Una alternativa es Google Arts & Culture, <https://artsandculture.google.com/>, uno de los proyectos de Google que nos permite visitar, de forma online, gratuitamente y desde la comodidad de nuestro hogar, museos y obras de arte de todo el mundo.

Orar es contemplar una foto

Hace unos años, en 1993, Kevin Carter realizó esta foto. Bueno, es una versión de Juan Kalvellido que puedo incluir aquí para no incurrir en violaciones de derechos de autor.



En ella se observa a un niño famélico sudanés con un buitre, al acecho, esperando el fatídico desenlace. El fotógrafo esperó su oportunidad de encuadrar la foto,

medir y buscar la mejor luz con el fotómetro, enfocar bien, etc. para que quedara «perfecta» para ganar su preciado Pulitzer.

¿Qué pasó con el niño? El profesional no supo confirmarlo; quizás, pensó que la criatura estaba en tal estado de desnutrición que era un caso imposible y no tenía ningún sentido prolongar la agonía. Algunos años después, se suicidó, algunos aseguran atormentado por su indiferencia.

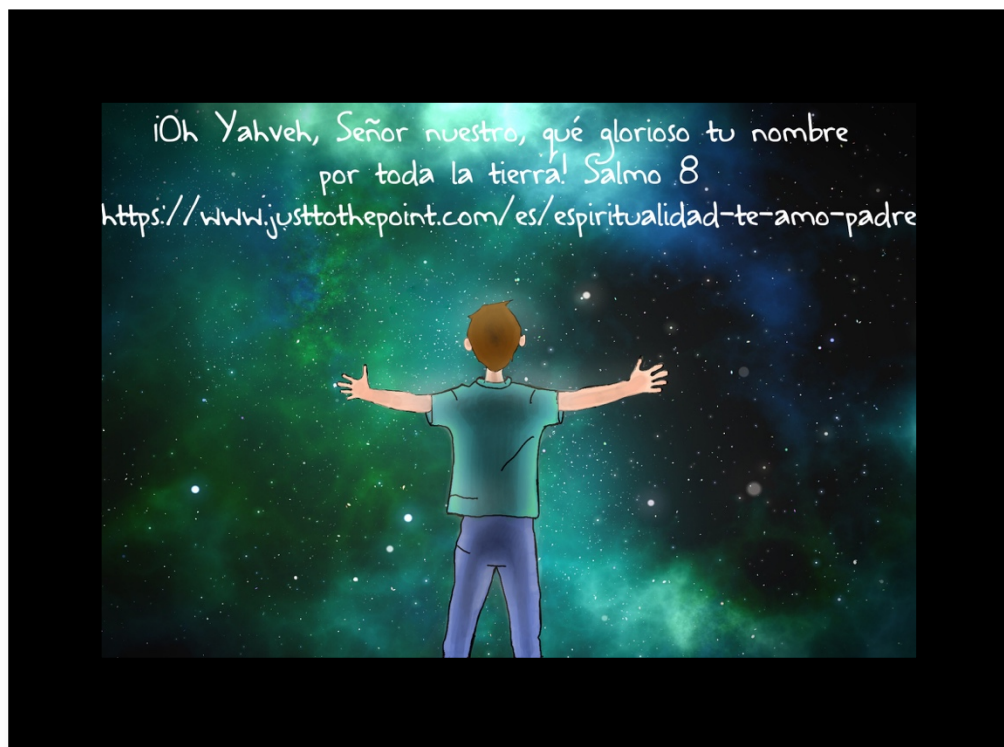
Puedes encontrar más imágenes impactantes de los Swedish Picture of the Year Awards en www.aretssbild.se. Ciertas preguntas que puedes realizarte para la oración/reflexión personal ante el Padre son:

- **¿Cómo me siento?** ¿Me afectan cada vez menos, soy cada día más indiferente a estas fotos y vídeos debido al bombardeo mediático que sufrimos en la era de la comunicación y de la información?
- **¿Qué haré** a la luz de estas fotos, así como, de la Palabra: Mt. 25, 31-46 y Lc. 16, 19-31?
- **¿Qué me mueve en esta vida?** ¿Mis preocupaciones, responsabilidades, salud, estatus, riquezas, fama, relaciones interpersonales, etc. o construir el Reino de Dios, su justicia y hacer la voluntad de Dios Padre?
- **¿Quiero realmente morir a mi yo, egoísta, idólatra e insolidario, para que sea ÉL quien viva en mí,** para ser verdaderamente hermano de toda la humanidad, especialmente de los más desfavorecidos?
- **¿Cómo voy a concretar lo que siento y quiero vivir?** Una idea es colaborar económicamente o con tu tiempo en ONGs como Manos Unidas, Caritas, BRAC, etc. Otra es concienciarse y formarse aún más para ser capaz de ayudar y discernir qué hacer, convertirse en un activista social y compartir en las redes sociales contenido de carácter social y humanitario, etc.

Orar es admirar en la naturaleza la mano de Dios

Al admirar la naturaleza, contemplamos la maravillosa obra creadora de Dios omnipotente. Toda la creación *nos habla* de Dios Padre, de su grandeza, gloria, y poder: un amanecer o una puesta de sol, la belleza de una rosa abriendo su capullo, la fragancia refinada y el exuberante colorido de las flores, la agilidad y destreza de los felinos, la increíble majestuosidad de las cataratas, el agua pura y fresca de los manantiales, etc.

Dios se nos manifiesta por medio de sus criaturas y obras en toda su creación. *A partir de su belleza y grandeza, podemos admirar a su Autor.*



El Salmo 8 nos ayuda a alabar, en la naturaleza, la mano creadora de Dios:

¡Oh Yahveh, Señor nuestro, qué glorioso tu nombre por toda la tierra!

Tú que exaltaste tu majestad sobre los cielos [...] Al ver tu cielo, hechura de tus dedos, la luna y las estrellas, que fijaste tú, ¿qué es el hombre para que de él te acuerdes, el hijo de Adán para que de él te preocupes? Salmo 8

También podemos cantar, especialmente, para los más peques:

*Yo (MI) pensaba que el hombre (LA) era grande (MI) por su poder,
grande (SI7) por su saber, grande (MI) por su valor.*

*Yo pensaba que el mundo (LA) era grande (MI), y me equivoque,
pues grande (LA) solo (SI7) es Dios (MI).*

*SUBE (+7) HASTA EL CIELO (LA) Y LO VERÁS,
QUE PEQUEÑITO (MI) EL MUNDO ES,
SUBE HASTA EL CIELO (SI7) Y LO VERÁS (MI),
COMO UN JUGUETE (LA) DE CRISTAL QUE
CON (MI) CARIÑO HAY QUE CUIDAR,
SUBE HASTA EL CIELO (SI7) Y LO VERÁS (MI).*

*Muchas veces el hombre buscaba ser como Dios,
quería ser como Dios, soñaba ser como Dios.
Muchas veces el hombre soñaba y se despertó,
pues grande solo es Dios.*

SUBE HASTA EL CIELO...

*Caminando por la vida hay veces que encontrarás,
cosas que extrañarás, hombres que admirarás,
Caminando por la vida hay veces que pensarás,
que el hombre es como Dios.*

Orar es interiorizar una frase, una palabra, un mantra

¿No sabes cómo rezar ni por dónde empezar? ¿Qué método utilizar? En esta entrada, te ofrezco otra alternativa que, quizás, pueda ayudarte en tu camino de oración y de vida espiritual.

Veamos un método para rezar. Sigue los siguientes pasos:

1. **Encuentra un lugar seguro, cómodo, retirado y silencioso** en donde puedas abandonar el frenesí de tus muchas ocupaciones y preocupaciones. A lo mejor, podrías escuchar música clásica e instrumental para relajarte.
2. **Deja de moverte, párate. Siéntate cómodo, relajado, pero con tu espalda recta, derecha para estar atentos y despiertos al Espíritu.** Considera que la oración involucra a todo nuestro cuerpo, no solo a nuestra cabeza.
3. **Cierra los ojos, realiza varias respiraciones profundas** (permite que sean completas y tomen su propio ritmo) **para relajarte.** Céntrate, primero, en tu respiración (así se te será más fácil abstraerte del “ruido”) y, a continuación, en la presencia de Dios.



4. **Libérate de todas tus preocupaciones y angustias, déjalas marchar.**

Busca abrazarte al Padre, *siente la alegría de su amor liberador.*

Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis vuestro descanso. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera, Mt 18, 28-30.

5. Ahora, puedes **usar un mantra, jaculatoria, letanía, etc.**, es decir, **un párrafo, frase o palabra que, repitiéndolo una y otra vez, vas interiorizando en tu corazón y te permite un trato más personal e íntimo con Dios, dejarle hacer...**

Los mantras son fórmulas simples que nos conducen a un mayor silencio, nos ayudan a salir de nosotros mismos y a centrarnos en la chicha, en el meollo: la vida espiritual con Dios y, su directa consecuencia, el amor fraterno. Nos permiten abrir la mente y el corazón al trabajo del Espíritu en las profundidades de nuestro ser.

¿Cuáles utilizar? Hay muchas, puedes emplear algunas de las siguientes:

- Nada (Lam) te turbe (Rem), nada (Sol7) te espante (Do), quien (Fa) a Dios tiene (Sol), nada (MI) le falta (Lam). Nada te turbe (Rem), nada te espante (Do), solo (Fa) Dios (Sol) basta (MI, Lam).
- Ubi (Re) caritas (LA7, Sim) et (Sol) Amor (Mim La7), Ubi (Re) caritas (LA7, Sim), Deus (Sol) ibi (La7) est (Re).
- ¡Oh (Mim) Señor! Envía (Lam) tu Espíritu (Si7) que renueve (Sol) la faz (Do) de la tierra (Mim Si7 Mim).
- La (Rem) Misericordia (LA) del Señor (Rem Do). Cada (Fa) día (Do) cantaré (Rem LA Rem)
- Más mantras: ¡Maranatha! Ven, Señor Jesús. El Señor es mi pastor, nada me falta. Crea en mí, ¡oh Dios!, un corazón puro. Porque Tú eres, oh Dios, mi fortaleza. Conviene que Él crezca y yo disminuya. Aquí me tienes, porque me has llamado. Todo lo puedo en aquel que me conforta. En Ti, ¡oh Dios!, confío; no sea yo nunca confundido. Aumentanos la fe. Envía tu Espíritu, Señor, y renueva la faz de la tierra. ¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí, que soy pecador! ¡Señor, que vea! No se haga mi voluntad, sino la tuya.

Orar es compromiso

La formación es muy importante, fundamental, no lo dudo en absoluto. **Ahora bien, respondedme desde el corazón: ¿De veras es necesaria tanta formación para comprender estos textos?**

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: «No todo el que me diga: ‘Señor, Señor’, entrará en el Reino de los Cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre celestial. Muchos me dirán aquel día: ‘Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre expulsamos demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros?’ Y entonces les declararé: ‘¡Jamás os conocí! ¡Apartaos de mí, agentes de iniquidad!’

Así pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina», Mateos 7, 21-29.

¿O el famoso texto de Mateos 25, 31-46, El Juicio Final? Sinceramente no lo creo, lo que hace falta no es tantos cursos, seminarios, formación pastoral, licenciaturas de teología, etc. Además, gastad cuidado con la nueva ¿teología? con su relativismo moral en estos tiempos de confusión y decepción. **Lo que necesitamos es abandonar nuestro corazón de piedra, mi triste «yo, el primero» o «yo, mí, me, conmigo; a los demás, que les vayan dando», para acercarnos al misterio del Dios, comunidad de amor, que se revela a los sencillos y humildes, así como, reconocer que Dios está en los pobres, excluidos, oprimidos, enfermos, inmigrantes, etc.**

Tenemos que **renacer al hombre nuevo**, no con un corazón de piedra sino con uno de carne, un corazón fraternal y generoso en el Espíritu Santo.

Debemos cuidar no escandalizar a los pobres y pequeños con nuestra opulencia, indiferencia, sabiduría con minúsculas e insolidaridad.

Y diré más, la Iglesia debe: no asociarse con el poder como históricamente lo ha hecho en demasiadas ocasiones; ser así libre para reivindicar los derechos humanos; buscar la justicia, no simplemente la caridad de lo que nos sobra; no justificar el *status quo* para no ser opio del pueblo; no reducir su discurso a lo «moral» y «espiritual» excluyendo, no sé cómo, la justicia social.



Debemos ser voz o, mejor aún, dar la voz a los sin voz, bajar de la cruz a los pueblos crucificados, criticar los poderes económicos y militares que nos mantienen subyugados y expolían los recursos de nuestra Tierra mediante: guerras justas y humanitarias (hacer la guerra por la paz es como hacer el amor por la castidad); rescates inmorales a los bancos; deudas externas y «eternas» (pues son impagables) de un dinero creado de la nada por un sistema de reserva fraccionario inmoral; la manipulación por los medios de comunicación con «pan y circo» reconvertido, para el hombre del siglo XXI, en deportes, telebasura, publicidad

permanente y persuasiva que promueve el consumismo de productos que, en la mayoría de los casos, no necesitamos y con obsolescencia programada, para mantener una deuda y un estilo de vida materialista e insostenible.

Quizás podríamos cantar: Perdónanos (Re) Señor (LA7), perdónanos (Sim Fa#m), siento tú (SOL) marginado (mi) se nos (LA7) olvidó; por las veces (SOL) que te olvidamos (RE SOL) en cada hermano (RE Sim), perdónanos (mi), Señor (LA7), perdónanos (RE).»

Orar y acción política

Este es un tema complicado y polémico donde los haya, mala idea con avaricia para compartirlo en las redes sociales y aún así, me quejo que bloqueen mi portal en FB e InsT* (obsérvese el intento desesperado e inútil de evitar otro bloqueo más). **La oración y la vida cristiana implica un nuevo estilo de vida, morir al hombre viejo y nacer al hombre nuevo que, irremediabilmente, debe llevarnos a la evangelización, a la búsqueda del Reino y su justicia, la paz y la fraternidad.**

¿Implica entonces también una acción política donde nos opongamos a las leyes injustas, a las élites que abusan del poder y acaparan los recursos endeudando y empobreciendo, podríamos decir esclavizando, al resto de la población?

La sentencia lapidaria “*Pues lo del César devolvédsele al César, y lo de Dios a Dios* (Mt 22, 16-22) forma parte de todo un **corpus teológico**:

Sométanse todos a las autoridades constituidas, pues no hay autoridad que no provenga de Dios, y las que existen, por Dios han sido constituidas. De modo que, quien se opone a la autoridad, se rebela contra el orden divino, y los rebeldes se atraerán sobre sí mismos la condenación, Romanos 13, 1-8.

Obedeced a vuestros dirigentes y someteos a ellos, pues velan sobre vuestras almas como quienes han de dar cuenta de ellas, para que lo hagan con alegría y no lamentándose, cosa que no os traería ventaja alguna, Hebreos 13, 17.

La Palabra de Dios busca, esencialmente, renovar el corazón del hombre de uno de piedra por uno de carne, que sea amoroso y solidario, más que sustituir unos políticos corruptos por otros, traer al gobierno caras nuevas (cuando realmente están todos a merced de las élites y las corporaciones) o nuevas estructuras que, más tarde o más temprano, se corrompen y cometen los mismos errores y pecados porque los corazones de los hombres, encargados de implementarlas, no han cambiado realmente.

Sin embargo, el tema dista mucho de ser claro. Muchos cristianos se sienten atacados y amedrentados por un laicismo agresivo, fundamentalista y muy beligerante que ataca a los valores cristianos fundamentales y a la familia. Demasiados cristianos en África y Asia (Libia, Irak, Siria, Nigeria, China...) se sienten abandonados por sus hermanos de Europa y América, otros se han visto obligados a emigrar y aún otros son ya mártires de Cristo. ¿Qué debemos hacer? ¿Nos callamos ante ataques genéricos a la Iglesia, al mensaje cristiano y a nuestros valores, hacia leyes y acciones políticas que atentan contra la dignidad humana, la libertad religiosa y la vida: aborto, divorcio, guerras, políticas económicas que solo apoyan a la élite mientras esclavizan al resto de la sociedad con políticas severas de ajuste, etc.? ¿No es un ateísmo el capitalismo anacrónico donde los bienes materiales se erigen en ídolos y sustituyen a Dios?



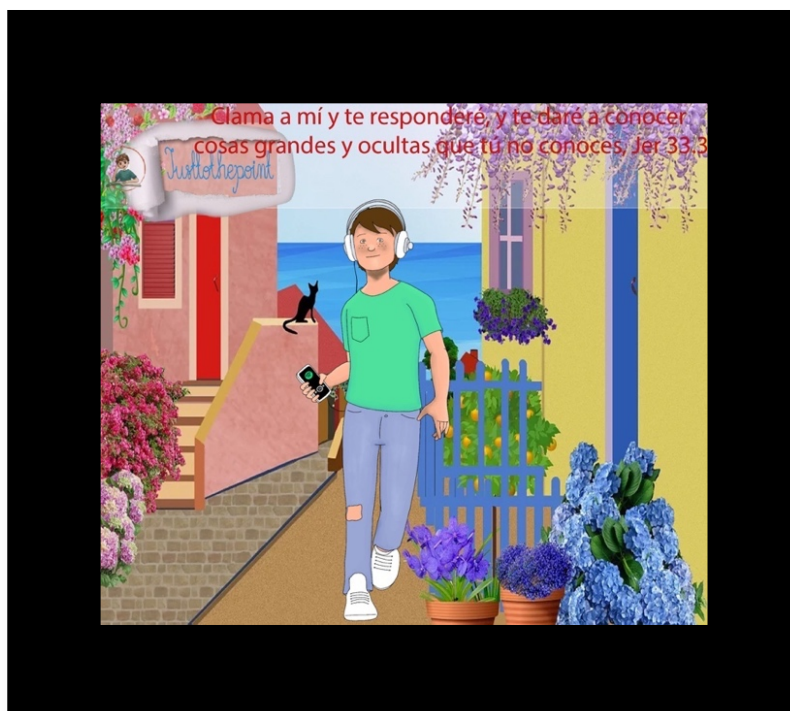
Debemos buscar en el encuentro con Dios en su Palabra la respuesta, pero **jamás deberíamos avergonzarnos por una moral que la sociedad considera obsoleta, retrógrada o intolerante** (“Porque cualquiera que se avergüence de mí y de mis palabras en esta generación adúltera y pecadora, el Hijo del Hombre también se avergonzará de él, cuando venga en la gloria de su Padre con sus santos ángeles, Mc 8: 38”) y **obedecer siempre a Dios antes que a los hombres** (Hechos 5:28-29).

Orar en nuestras vidas ocupadas y agotadoras

En una era donde todos vivimos agobiados con tantos quehaceres, preocupados por tantos problemas, viviendo una vida frenética y arrolladora con unas agendas súper apretadas, la gran pregunta es: ¿Cómo encontramos tiempo para rezar?

Es difícil, sin lugar a dudas, pero **una idea es escuchar en Internet con tu móvil, PC, tableta o portátil una lectura bíblica, con un breve comentario, preguntas para la reflexión y música religiosa para ayudarte a “entrar” en sintonía en una paradita que hagas en algún hueco del día. Siéntate cómodo, relájate y dale al Play.** Es una ayuda para detenerse y encontrarse con Dios que no te requiere demasiado esfuerzo.

Otra posibilidad es utilizarlo como Podcast, es decir, una semilla RSS que pongas en tu lector favorito y, desde ahí, escucharlo directamente o descargarlo como MP3 en tu dispositivo favorito para escucharlo posteriormente antes de acostarte, mientras vas de viaje en el coche, autobús o metro al trabajo o a recoger a tus hijos, en la sala de espera del médico, etc. *Aunque en la mayoría de los casos lo más conveniente es utilizar las aplicaciones para móviles.*



Esto es lo que te propongo con [Rezando Voy](#) (ofrece diariamente una oración en audio, Compañía de Jesús en España), [Pray As you Go](#) (it is a daily prayer session to help you pray whenever you find time, Catholic), [Nuestro Pan Diario](#) (popular devocional cristiano -protestante- con meditaciones para cada día del año), [Our Daily Bread](#) (a daily devotional provided by RBC Ministries for spiritual growth and Bible study), y Espacio Sagrado (“Hoy te invitamos a abrir un *Espacio Sagrado*, y a permanecer aquí diez minutos orando, mientras estás frente a tu computador, con las guías en la pantalla y las Escrituras escogidas para cada día”).

Tal como puedes leer en la Web de Rezando voy: «Detrás de Rezando voy hay un equipo grande de hombres y mujeres, y la ilusión por compartir el evangelio y ayudar a las personas a rezar cada día. Las oraciones quieren dar espacios, propuestas y luces para guiar a quien las utilice en el camino para el encuentro con Dios, en medio de nuestras vidas ocupadas, intensas y a menudo exigentes».

Aunque podamos sentir que este tipo de oración no es demasiado «profunda» o contemplativa, nos sentimos débiles y pecadores, lo importante es, desde nuestra pequeñez, rezar todos los días, mirar a Jesús, el Camino, la Verdad y la Vida, y no dejarse llevar por este mundo loco, hedonista y materialista. Recuerda que la Palabra de Dios es nuestro alimento, Dios obra en nuestra debilidad y muchos primeros, serán últimos.

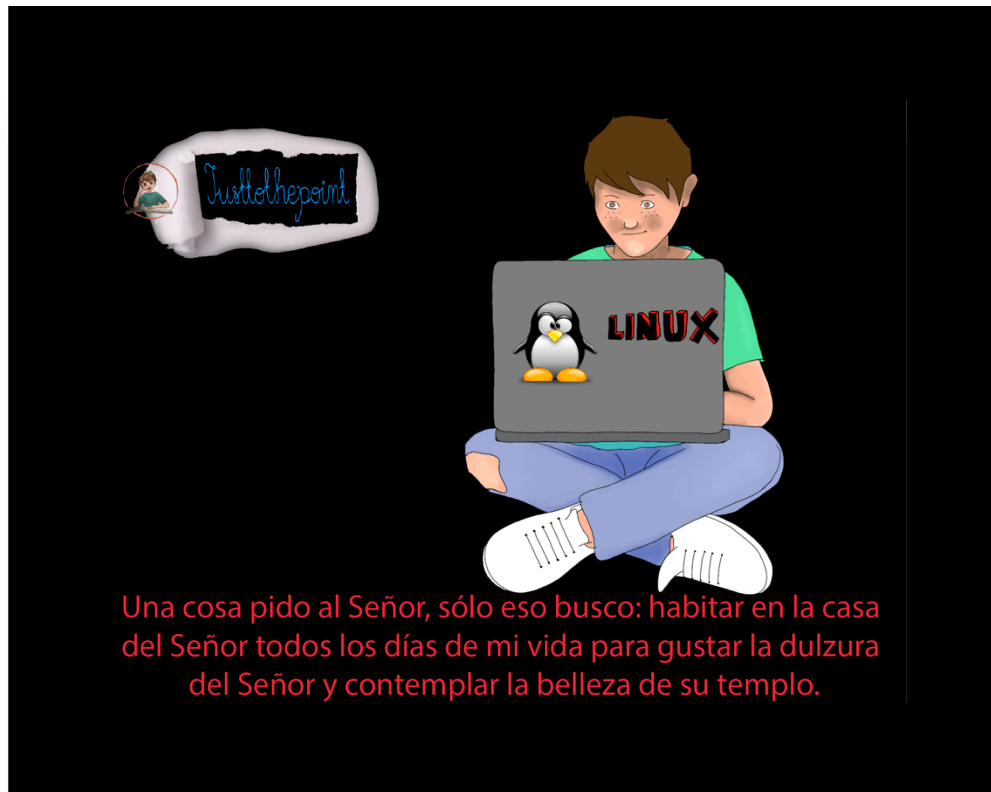
Recursos: Vídeos, portales y podcasts cristianos

¿Están reñidas las nuevas tecnologías con la verdadera Iglesia, con la vida interior, con predicar “en nuestras vidas” la Palabra? Yo creo que No; aunque, a veces, las élites pueden utilizarlas para manipularnos, hacernos perder el tiempo y olvidarnos del hermano.

Lo que necesitamos para orar es simplemente nuestra actitud abierta y humilde al Espíritu de Dios. Su brisa siempre gratuita e impredecible puede venir y llevarnos desde y hacia muchos caminos diferentes.

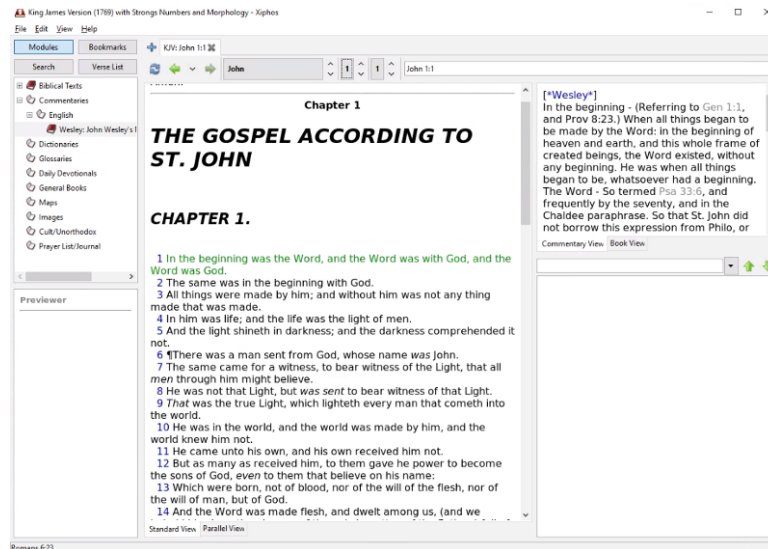
El Espíritu sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni a dónde va, Jn 3, 8.

- Si quieres acceder a una extensa colección de vídeos cristianos visita: **TuCristo.com**, *calificado como el YouTube católico*, es una red social en la que se transmiten mensajes de fe a través de sus videos. Otras alternativas son: **Blesstube**, <http://blesstube.musicacristiana.com.ar/>, **Bibliatodo** y **GodTube.com** (it is a video sharing platform offering online Christian videos with faith-based, family friendly content).
- Canales de YouTube: Videos Cristianos ([youtube.com/user/padrenuestro.net](https://www.youtube.com/user/padrenuestro.net)), Cancionero Católico, Sangre y Agua (<https://www.youtube.com/sangreyagua>), e International House of Prayer (<https://www.youtube.com/user/IHOPKc>).
- Podcast, apps: Rezandovoy/PrayAsYouGo (católico), Nuestro Pan Diario/Our Daily Bread, **Your Daily Prayer** (iBelieve), y **Pray the Word**.



Software religioso

Si quieres rezar y/o necesitas estudiar la Santa Biblia, Xiphos en <http://xiphos.org/>, es, casi con total seguridad, la aplicación más adecuada. Es multiplataforma, es decir, está disponible en Windows y GNU/Linux. Ofrece **"un entorno rico en características y bastante completo para la lectura, el estudio y la investigación que utiliza módulos del Proyecto SWORD y otros"**. Es código abierto, gratuito e incluye una biblioteca de más de 200 módulos.

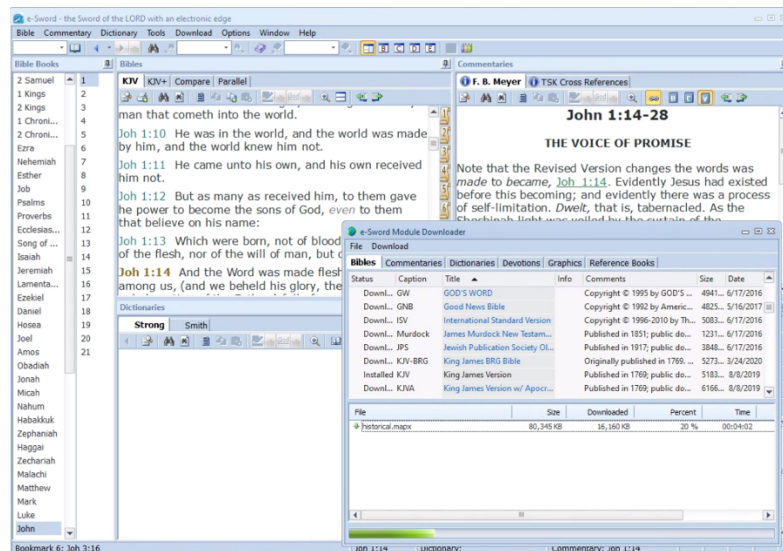


Primero, necesitamos agregar una fuente o biblioteca (*de donde obtener contenido nuevo y actualizado*). En **Module Sources (fuentes o bibliotecas)**, hay dos opciones: Add/Remove (Añadir/Eliminar) y Choose (Elegir). Haz clic en **Choose (Elegir)**, luego selecciona la fuente o biblioteca remota para los módulos, por ejemplo, *CrossWire*. Haz clic en **Refresh (Actualizar)** para añadir la biblioteca de módulos.

A continuación, dirígete a **Modules, Install/Update (Módulos, Instalar/Actualizar)** y selecciona algunas Biblias, como la Santa Biblia Reina-Valera, KJV (King James Version), y otros módulos (Comentarios, Diccionarios, Glosarios , etc.) Haz clic en **Install (Instalar)**, espera un poco y cierra el Administrador de módulos cuando acabe de descargar los distintos módulos.

e-Sword en <https://www.e-sword.net/> **es una forma rápida y efectiva de estudiar la Biblia**. e-Sword es rico en funcionalidad, muy fácil de usar y más potente y versátil de lo que cabría esperar en una aplicación gratuita de estudio de la Biblia.

Haz clic en el menú **Download (Descargar)**. Hay cientos de biblias, comentarios, diccionarios, cronologías bíblicas, mapas, etc. que puedes descargar y usar de forma gratuita. Puedes descargar miles de libros, comentarios, diccionarios y Biblias en BibleSupport, <http://www.biblesupport.com/>.



Otras opciones:

- **BibleTime**, <http://www.bibletime.info/>, es un **programa de estudio bíblico completamente gratuito y multiplataforma** (disponible para Linux, Windows y macOS). BibleTime contiene más de 200 textos, incluidos diferentes versiones de la Sagrada Biblia, comentarios, diccionarios y textos religiosos.
- **Eloquent**, <https://github.com/mdbergmann/Eloquent>, es una aplicación gratuita y de código abierto *para la investigación y el estudio de Dios y su Palabra*. Está desarrollado específicamente para macOS.
- **BibleGateway**, <https://www.biblegateway.com/>, es un sitio web diseñado para **leer, escuchar, estudiar, buscar y compartir la Biblia fácilmente**. Cuenta con una gran variedad de versiones y traducciones. La Bible Gateway App, <https://www.biblegateway.com/app/>, es la *experiencia oficial y gratuita de lectura, escucha y aprendizaje de la Biblia de BibleGateway para móviles*.
- Aplicaciones para móviles: "Decenas de millones de personas están usando la **Biblia App**, <https://www.bible.com/app>, para **hacer que la Palabra de Dios sea parte de su vida cotidiana**. Disfruta de cientos de versiones, incluyendo audio Biblia, todo en tu dispositivo móvil." Estudiar la Biblia no debería ser tan complicado, Olive Tree Bible App, <https://www.olivetree.com/>, **te provee de herramientas y recursos fáciles de usar** para que puedas obtener las respuestas que necesitas.
- Aplicaciones de oración: Pray As You Go (<https://pray-as-you-go.org/home/>, inglés), **Rezandovoy** (<https://rezandovoy.org/>, castellano) ofrece diariamente *una oración en audio para rezar al hilo de lecturas bíblicas, poemas y textos para la reflexión, imágenes y música* (católico). Our Daily Bread (inglés, <https://odb.org/>)/**Nuestro Pan Diario** (<https://nuestropandiarior.org/>, español) *te ayuda a conectarte con Dios todos los días, de todas las maneras*. La misión de evangeli.net, <http://evangeli.net/gospel/>, es enviar el Evangelio por internet a todas partes (inglés). Vida Extrema, <https://vidaextrema.org/>, es

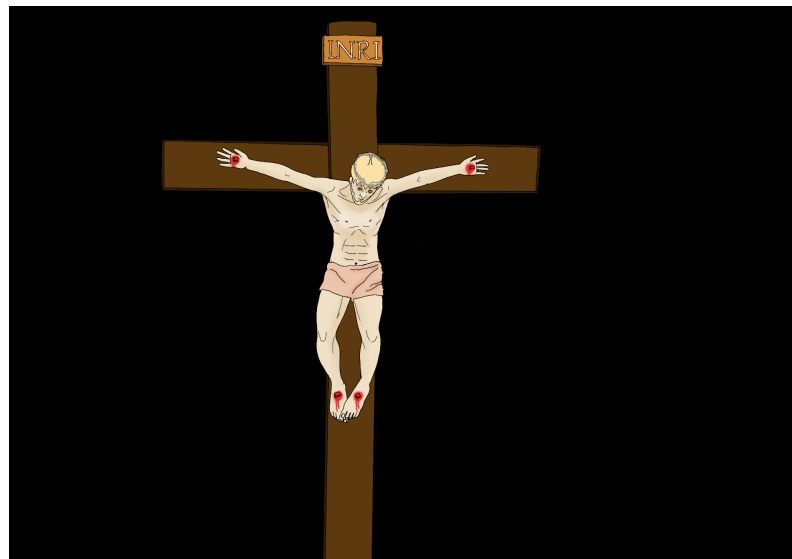
una comunidad dedicada a la pastoral juvenil. Cuenta con el super pack para e-Sword.

Materiales para la oración en la Semana Santa.

Para empezar te propongo hacer un profundo silencio y leer despacito los capítulos 26-28 de S. Mateo o 14-16 de S. Marcos ([Biblia Católica Online](#)) quizás con música de La Pasión según San Mateo de J.S. Bach.

Mientras leemos reflexionamos:

1. ¿Por qué la muerte de Cristo? ¿Por qué lo mataron? ¿Le encontramos algún sentido?
2. ¿Qué hemos sentido al leerlo?
3. ¿Qué nos dice en nuestra vida cotidiana, la del día a día? ¿A que me interpela? ¿Qué cambios en mi vida (conversión) me exige?
4. ¿Qué significa verdaderamente la resurrección de Cristo en nuestro camino de fe?



Como ideas que puedan ayudar a la reflexión propongo las siguientes:

- Todo el que lleva a la práctica el Reino de Dios y su justicia va **a tener problemas**.

Mirad que os envió como ovejas en medio de lobos, Mt. 10, 16-23.

- Jesús es **obediente a la voluntad del Padre** hasta la muerte («Y no puedo hacer nada por mi cuenta: juzgo según lo que oigo; y mi juicio es justo, porque no busco mi voluntad, sino la voluntad del que me ha enviado,» Jn 5, 30) y una muerte de cruz. Finalmente, exclamará en su agonía: *Todo está cumplido*, Jn. 19, 30

- En su pasión, muerte, resurrección y ascensión **se realiza plenamente la salvación**. Es la hora del cumplimiento de su misión, **de su entrega única y definitiva para dar frutos de redención y vida eterna** («En verdad, en verdad os digo: si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda él solo; pero si muere, da mucho fruto», Jn. 12, 24), **de su amor hasta el final** («Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre, habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el extremo,» Jn. 13, 1), **del éxodo** al Padre («Sabido que el Padre le había puesto todo en sus manos y que había salido de Dios y a Dios volvía,» Jn 13, 3) y **glorificación**:

Ha llegado la hora de que sea glorificado el Hijo de hombre, Jn. 12, 23.

... y se humilló a sí mismo, obedeciendo hasta la muerte y muerte de cruz. Por lo cual Dios le exaltó y le otorgó el Nombre, que está sobre todo nombre. Para que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en los cielos, en la tierra y en los abismos, y toda lengua confiese que Cristo Jesús es Señor para gloria de Dios Padre, Fil. 2, 8-11.

- La pascua de Jesús es su **victoria definitiva sobre el pecado y la muerte**.
¿Dónde está, oh muerte, tu victoria? ¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón? 1 Cor. 15, 55.

- **La esencia de la fe en Cristo**, el Señor, el camino, la verdad y la vida es, definitivamente, **la creencia en su muerte y resurrección**.
Porque, si confiesas con tu boca que Jesús es Señor y crees en tu corazón que Dios le resucitó de entre los muertos, serás salvo, Rm. 10, 9.

Otros recursos que pueden ayudarte son los siguientes:

1. La canción de Brotes de Olivo titulada «Aleluya de la Tierra». La letra nos cuestiona con preguntas como: «**¿Quién bajará de la cruz a tanto Cristo sufriente mientras los hombres miramos impasivos indolentes?**» que nos

recuerda al mártir Óscar Romero, mártir del Señor e imprescindible teólogo de la [Teología de la Liberación](#).

2. El vídeo musical con el sugerente título: [Jesús con estas manos te martillé](#).
3. Leer el Soneto a Cristo crucificado:

*No me mueve, mi Dios, para quererte
el cielo que me tienes prometido,
ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte.
Tú me mueves, Señor, muéveme el verte
clavado en esa cruz y escarnecido,
muéveme el ver tu cuerpo tan herido,
muévneme tus afrentas y tu muerte.
Muéveme, en fin, tu amor y en tal manera,
que aunque no hubiera cielo, yo te amara
y aunque no hubiera infierno te temiera.
No me tienes que dar porque te quiera,
porque aunque lo que espero no esperara
lo mismo que te quiero te quisiera.*

Anónimo

4. La presentación [Camino hacia la pascua](#) de Mercaba, la web católica de formación e información.

Biblias, devocionarios, libros de oraciones, etc.

Un recurso interesante y rico para rezar es utilizar devocionarios, libros de oraciones y ejercicios espirituales. Existen varias consideraciones que quisiera expresar al respecto:

1. **El libro devoto es solo un instrumento, no un fin.** Además, no se debe abusar de estos en menoscabo de la Sagrada Biblia. Los portales más conocidos para leer la Biblia son: [Biblia Católica Online](http://www.bibliacatolica.com.br) (www.bibliacatolica.com.br) y [Bible](#)

[Gateway](http://biblegateway.com), biblegateway.com (portal bilingüe con una gran variedad de biblias para leer y escuchar).

2. Internet te provee de muchos libros electrónicos o ebooks gratuitos. En general, **los textos clásicos más populares están todos disponibles pues son de dominio público.**
3. Si quieres leer libros electrónicos te recomendamos utilizar un **lector de libros electrónico** con **tinta electrónica** que no cansa la vista.
4. ¿Cómo leerlos en tu ordenador, tableta o móvil? Hay muchísimas opciones; entre ellas te aconsejamos: Kindle, FB Reader, Calibre, Worldreader, ReadEra, y Audible (una de las mejores apps con la mayor colección de audiolibros del mundo pero es de pago).
5. ¿Dónde los busco?

En general, puedes encontrarlos en los proyectos: Google Books, [Gutenberg](http://Gutenberg.org), [Wikisource](http://Wikisource.org), Freeeditorial, Librivox, ivoox y Leer Escuchando.

¿Cómo encontrar más libros?

Lanza tu navegador, dirígete a [Google](http://Google.com) y escribe: *nombreLibro filetype: pdf*

Una aproximación más sofisticada sería:

`-inurl:htm -inurl:html intitle:"index of" +("/ebooks"/"book")`
`+(chm|epub|txt|pdf|zip) + "Título del libro"`

Puedes utilizar buscadores verticales de libros electrónicos: PDFGeni, Just Free Books, PDF Search Engine y Ebook Search Engine.

Biblias: libros y hablada.

Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco y ellas mi siguen. Yo les doy vida eterna y no perecerán jamás, y nadie las arrebatará de mi mano, Jn. 10, 27-28.

Ya hemos hablado, en otra ocasión, de la importancia de la Palabra de Dios; de hecho la definición de oración que utilizamos en este humilde manual es: “**el encuentro íntimo con el Padre en su Palabra.**”

Puedes comprarte la biblia en formato impreso o *acceder gratuitamente a una biblia online*. Te proponemos los siguientes recursos:

1. [Wikisource](#) con varias «versiones»: [Biblia de Jerusalén 1975 \(católica\)](#), [Biblia Reina-Valera 1602](#), [Biblia Reina-Valera 1909](#), etc.
2. pastoralsj.org/biblia/ un servicio pastoral de los jesuitas y Catholic.net, <http://biblia.catholic.net/>.
3. Un recurso adaptado a las nuevas tecnologías y las redes sociales (más concretamente a Twitter) es [Amen-Amen](https://twitter.com/bibliamas), <https://twitter.com/bibliamas>. «Amen-Amen, Inc. es un ministerio cristiano evangélico que predica el evangelio de nuestro Señor Jesucristo por Internet desde el año 1997».
4. [Bible Gateway](#). Un recurso más que interesante. Selecciona la sección **Español - ES-** para disponer de los textos en el idioma de Cervantes. Ofrece además de distintas versiones de la Reina-Valera (Antigua, 1960, 1977, 1995 y Contemporánea), la Nueva Versión Internacional, la Biblia de las Américas, Dios Habla Hoy, La Palabra, Jubilee Bible (Spanish), etc. Además, **permite escuchar la Sagrada Biblia**, opción muy útil cuando estamos cansados de un largo día de estudio o trabajo, para los deficientes visuales o las personas mayores.

Búsqueda cristiana

Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá, Mt. 7, 7.

Esta cita bíblica tiene una gran profundidad teológica. Básicamente, significa que **la providencia divina existe**, que Él nos acompaña, nos cuida y protege, que le

podemos pedir, confiados en su corazón de Padre, aún hasta llegar a ser inoportunos e impertinentes.

Dios se hace presente en la Historia de los hombres, así como en nuestras vidas cotidianas. Es el Padre bueno que nos libera, nos salva y nos invita a participar en su Reino, a vivir en su Casa para siempre. No es el Dios milagrero y tapa-agujeros, del que algunos se aprovechan para aumentar la congregación y de paso conseguir unos pingües ingresos económicos, pero tampoco es un Dios ajeno a lo corporal, a nuestras necesidades y aspiraciones, encerrado en la dimensión espiritual (en la que Jesús se nos presenta como una especie de “maestro o gurú budista”) que algunos nos quieren pintar.

Creedme: yo estoy en el Padre y el Padre está en mí. Al menos, creedlo por las obras, Jn. 14, 11. Por mano de los apóstoles se realizaban muchas señales y prodigios en el pueblo [...] hasta tal punto que incluso sacaban los enfermos a las plazas y los colocaban en lechos y camillas, para que, al pasar Pedro, siquiera su sombra cubriese a alguno de ellos. También acudía la multitud de las ciudades vecinas a Jerusalén trayendo enfermos y atormentados por espíritus inmundos; y todos eran curados, Hch. 5, 12-16.

Al Señor le alabamos y le pedimos que nos enseñe a discernir cual es nuestra verdadera vocación, *que nos ayude a cumplir su voluntad, que nos rocíe del Espíritu Santo para vivir una vida agradable a Dios y ser testigos de su Reino.* Además, oramos por nuestro sustento de cada día, que nos libre de las tentaciones y obstáculos, de los males corporales y espirituales. Esa oración fue la que nos enseñó el maestro, ¿verdad?

La web nos ayuda a buscar cualquier cosa. También, nos permite encontrar **información que nos permita crecer en nuestro camino espiritual**, recursos de formación, materiales didácticos para el aula, pastoral o catequesis, etc.

Veamos varias posibilidades:

- **Utilizar el motor de búsqueda Google** o cualquiera de sus alternativas DuckDuckGo (privacidad), Bing (la alternativa de Microsoft), Yahoo, Curlie (servicio de directorio), etc.

- **¿Cómo buscar?** Lee el capítulo 5, del libro [Cómo sobrevivir al siglo XXI](https://justtothepoint.com/library2/ComoSobrevivir/5ChicoBuscaInformacion.shtml), <https://justtothepoint.com/library2/ComoSobrevivir/5ChicoBuscaInformacion.shtml>.
- **Motores de búsqueda cristiana.** El más interesante que conozco es Buigle.net. Se trata de un **portal** y **buscador católico** que incluye el santo del día, la liturgia de la palabra, laudes y vísperas del día, web del día, viñeta de la semana, etc.
- Otro motor de búsqueda cristiana pero, desgraciadamente para algunos, en inglés es: [Christian Search Engine](http://ChristianSearchEngine.com).



Oración y recursos para los más peques

En aquel momento se acercaron a Jesús los discípulos y le dijeron: «¿Quién es, pues, el mayor en el Reino de los Cielos?» El llamó a un niño, le puso en medio de ellos y dijo: «Yo os aseguro: si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entraréis en el Reino de los Cielos», Mt. 18, 1-4.

Este es un humilde capítulo **para los más peques** de la casa. Se trata de recursos para ayudarles, entre todos y todas y con la base de nuestro ejemplo y buenas obras en la vida cotidiana, en las pequeñas cosas, a que **puedan ir descubriendo a Jesús** (no tanto a que construyan un conocimiento teórico sobre el cristianismo

entendido como religión sino como “estilo de vida”, experiencia de encuentro amoroso con Él), *el camino, la verdad y la vida*:

- La Biblia del CNICE. <http://recursos.cnice.mec.es/bibliainfantil/> Es un recurso excelente pero solo funciona si utilizas Adobe Flash Player.
- Oraciones para niños de BuenasNuevas.com: está concebida para «enseñar a hablar con Dios a partir de situaciones de la vida de los niños.»
- Devociones.org. Oraciones sencillas y tradicionales para los más peques. ¿Quién no recuerda el: “Jesusito de mi vida, eres niño como yo, por eso te quiero tanto y te doy mi corazón”?
- Infancia Misionera es una institución de la Iglesia para promover la ayuda recíproca entre los niños del mundo y sus revistas **Gesto**, omp.es/revista-gesto y **Supergesto**, omp.es/revista-super-gesto/. Recuerdo una de sus frases lapidarias: «La gente más sencilla del mundo y más querida por Dios: los niños y las niñas».
- Infancia y Adolescencia Misionera, www.portalmisionero.com/iam/, «es un servicio de la Iglesia para que los niños y adolescentes cristianos **adquieran una conciencia misionera y de compartir con los niños y adolescentes de todo el mundo**, su fe y sus bienes materiales.»
- Avanza Kids, <http://kids.avanzapormas.com/ninos-cristianos/> es un portal cristiano para chicos y adolescentes. Contiene material (películas, animaciones cristianas, música, cuentos, vídeos, etc.) para despertar en el niño la pasión de conocer más la Biblia y poder guiarlo en su camino hacia Jesús.

Lugares de la Biblia

Pero llega la hora (ya estamos en ella) en que los adoradores verdaderos adorarán al Padre en espíritu y en verdad, porque así quiere el Padre que sean los que le adoren, Jn. 4:23.

Cuando leemos, escuchamos o estudiamos la Biblia es importante no leerla literalmente, al «pie de la letra» sino tratar de entender el mensaje en su contexto socio-histórico, político y religioso. En esta labor destaca la importancia de herramientas como **Bible Maps Plus**, con bellos mapas de la Biblia pero no son interactivos y además, desgraciadamente, no todos son gratuitos.

[OpenBible.info](https://openbible.info) nos permite visitar y conocer los lugares mencionados en la Sagrada Escritura utilizando Google Earth. Sigue los siguientes pasos:

1. Visita [OpenBible.info](https://openbible.info).
2. Haz clic en **Every identifiable place** in the Bible, es decir, cada lugar identificable en la Biblia para descargar un fichero KMZ (por ejemplo, Complete Bible, all.kmz) con todos los lugares de la Biblia.
3. Abre dicho fichero con Google Earth, <https://earth.google.com/web/> (**Projects, New Project, Import KML file from computer**) y dispondrás en **Lugares** (Places), de los distintos lugares de la Biblia (All Bible places) con un simple clic de ratón.

El divorcio.

El Espíritu Santo me llama a dar testimonio sobre qué debemos hacer cuando nos enfrentamos a esta lacra social cuando hay tanta ofuscación generalizada al respecto.

- **Entender que te vas a quedar solo, como Jesús en su ministerio.** No te preocupes, todos aquellos que se posicionan a favor y con aquellos que utilizan una ley en contra de La **Palabra no lo hacen en contra de ti**. Ellos ofenden (sobre todo si su obstinación persevera a lo largo de los años) al Espíritu Santo que inspiró a los que escribieron las Sagradas Escrituras (Dei Verbum) y a los teólogos, sacerdotes, etc. de la Iglesia Católica que desarrollaron la moral fundamental y enseñaron y se opusieron vehementemente en contra de los pecados capitales durante 2000 años de Historia. No te niegan la autoridad que Dios Padre te dio como padre de familia, tiran piedras sobre su propia autoridad en su ministerio.
- **Es una gran responsabilidad que Dios Padre pone sobre tus hombros. Reconoce que es imposible para ti, que eres muy pobre para asumirla.**

Necesitas mucha oración para pedirle a Dios que te ilumine, enseñe y de fuerzas para ser luz y sal delante de los hombres. Reza, reza y, sigue rezando. Ayuna, sí ayuna, no te preocupes de perder 10 o 15 kilos. Estas son dos de las principales armas que la Palabra te enseña para vivir en el desierto donde muchas veces te sientes solo, enfermo y económicamente más pobre.

- No te puedes suicidar, solo Dios tiene derecho sobre tu vida. No puedes bajar los brazos, no puedes tomar drogas, emborracharte, dedicarte a la mala vida, irte de rameras... En cambio, cuídate, come sano, haz ejercicio, aprende a llevar una casa aunque tengas muchas limitaciones. Muestra que intentas salir adelante y eso será también un testimonio delante de tus hijos, amigos y familiares.
- **Cuida, protege, ama a tus hijos y a tu ex** sobre los que Dios te dio tanto la autoridad de cabeza de familia como la obligación de amarlos y protegerlos. **Se generoso** económicamente. El demonio utiliza el dinero para destruir matrimonios; **tu, en cambio, sabes que tu tesoro está en el cielo, que tu Pan es la Palabra, que tu casa es la Casa de Dios.**
- **Distánciate de las comunidades** donde se ha relativizado la Palabra y la moral, donde ahora la moral es subjetiva, donde ellos deciden lo que está mal y lo que está bien, donde fornicadores, adúlteros/as y homosexuales, orgullosos de serlos y sin intención alguna de arrepentimiento o de cambiar (no me refiero a los que viven en pecado pero lo viven como temporal, es decir, los que crean que ahora no es el momento o las circunstancias no sean las apropiadas y necesiten más tiempo para estar de acorde a la Palabra) comulgan con el beneplácito de la comunidad, en vez de obedecer la Palabra y los mandamientos que Dios nos ha transmitido. **Posiciónate aparte con Dios y su Palabra.** Trata de enseñarles, pero acepta que: “No deís lo santo a los perros, ni echéis vuestras perlas delante de los cerdos, no sea que las huellen con sus patas, y volviéndose os despedacen.”
- Si así lo haces, a lo mejor, quizás, tus hijos y ex seguirán llamándote, escuchándote, compartiendo sus vidas contigo y seguirás pudiendo ser luz y sal delante de ellos y de los hombres.

Dios Padre ten misericordia de nosotros, ilumina nuestras pobres vidas con tu luz maravillosa, con tu sabiduría, misericordia y amor infinito, derrama tu Espíritu Santo para que podamos vivir siempre en tu Casa y construir tu Reino. ¡Ven Señor Jesús! ¡No tardes que la noche se aproxima! Te lo pedimos por Jesucristo Nuestro Señor, ¡Amen!

Visita nuestra web para acceder al manual de oración con todos los artículos completos de oración y otros muchos recursos, <https://www.justtothepoint.com/es/espiritualidad-te-amo-padre>. Comparte tus comentarios, ideas, recursos, etc. y así nos enriqueceremos todos y todas.