

## Métodos de Oración

### Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

### Oración escrita

Se trata de escribir aquello que quisieras decirle al Señor. Para momentos difíciles puede resultar la única manera de orar; es muy útil en tiempos de aridez o de dispersión, o en los días en que uno se siente mal por disgustos y preocupaciones, etc.

Tiene la ventaja de concentrar mucho la atención; y además, también puede servirme para volver orar en días más tarde.



### Orar con la Palabra de Dios

**Lectura rezada:** Se trata de sentir, vivenciar y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haciendo tuyas las frases leídas, identificándote con su contenido y significado. Lee despacio. Para de vez en cuando, y vuelve atrás para repetir y revivir las expresiones más significativas.

Y si sientes deseos de orar al Señor, hazlo con fe y libertad.

**Lectura meditada:** Se trata de entender lo leído, su significado, su contexto y la intención del autor, etc. (actividad intelectual). Y si aparece alguna idea que te llama la atención, para, y dale vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola y aplícala a tu vida. Lee despacio. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración personal y espontánea. (Ayuda a conocer mejor la vida de Jesús)

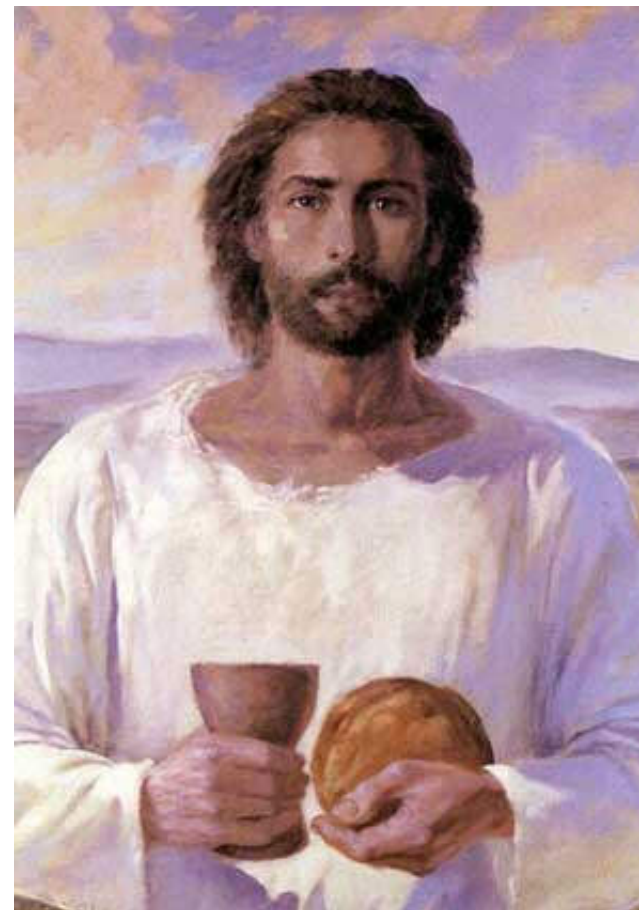
**Lectura escuchada:** Se trata de escuchar a Dios: "Qué me quiere decir el Señor a mí" por medio de su Palabra. Ten una actitud abierta, confiada, sencilla y con la seguridad de que Dios te va a decir algo para tu vida. Lee muy despacio. Y en algún momento vuelve atrás y releer el texto.

Y Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

### Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Medita y reza sobre el testimonio de Amor y Entrega de Jesús.

## Tema 6 a Jesucristo: La Buena Noticia.



Curso de Oración: "Señor, enséñanos a orar" .....  
Basado en P. Ignacio Larrañaga, capuchino: "Experiencias de Dios" y "Talleres Oración y Vida"

## 1. JESÚS NOS ENSEÑA: ¡HÁGASE TU VOLUNTAD!

- La misión de Jesús es "hacer la voluntad del Padre".  
Libre y voluntariamente muere por todos.

El cristiano tiene que "imitar" a Jesús: Buscando y haciendo la voluntad de Dios.

- ¿CÓMO?:

Escuchando a Dios, y para ello es imprescindible silencio interior, con tiempo para Dios y para uno mismo.

Opción Fundamental de Vida:

- Persona: Optar por valores humanos. > Coherencia personal.
- Cristiano: Vivirlos al estilo de Jesús. > Sencillo y optimista.
- Vocacionado: Desde la propia vocación. > Confiado y valiente.



### LA BUENA NOTICIA DE JESÚS:

DIOS ES MI PADRE,  
ME QUIERE incondicionalmente,  
y ME PERDONA siempre.

Para comprender correctamente el Evangelio distinguir entre:  
Jesús Histórico: ¿Qué hizo y dijo Jesús? = Personaje histórico.  
Cristo de la Fe: Misión y mensaje Jesucristo = Salvación cristiana.

## 2. LA VIDA DE JESÚS: "ENTREGA Y AYUDA"

1. Multiplicación de los panes (Mt 14,13-21)
  - Está cansado de predicar a más de 5000 personas.
  - + Piensa en los otros : No tienen de comer...
2. Hoy se cumple esta Escritura (Lc 4,21)
  - Lo querían matar por blasfemia.
  - + Pasa por medio de todos y nadie le hace daño.
3. Mercenarios para arrestarlo (Jn 7,32. 45ss)
  - Sanedrín los manda. Escuchan a Jesús y dicen ¡Vámonos!  
(Y ellos trabajan por dinero, sin ideales, ni moral, etc.)
  - Le dicen al Sanedrín: nunca habíamos escuchado hablar así,  
una Palabra con Autoridad.

4. Getsemani - Oración (Mt 26,36-46)
  - Sudor, tensión, sangre, angustia. Reza con la cara por tierra:  
Significa que está destruido.
  - + Si es posible que pase este cáliz,  
PERO hágase tu voluntad, y no la mía



5. El arresto de Jesús (Jn 18, 1-12)
  - a) Yo soy. Los mercenarios caen rostro a tierra : admirados.
  - b) - El sabe que van para matarlo.
    - + "Dejad a estos que se marchen..."

6. Torturas (Jn 18, 19-24)
  - Hombre sin derechos humanos.
  - + Un tortazo imprevisto : mucha tensión : ¿Porqué me pegas?

7. Negaciones de Pedro (Lc 22, 54-62)
  - Jesús es torturado durante toda la noche.
  - + Jesús busca a Pedro, piensa en él.  
Canta el gallo : Pedro recuerda y lo busca.  
Cruzan la mirada.  
Pedro llora amargamente, pero no desesperado : perdonado.



8. Los ladrones (Lc 23, 39-43)
  - Jesús sigue sereno, leal (piedras, crucifixión, elevación, etc.)
  - El ladrón conoce a los hombres "malos", y se vuelve loco al  
escuchar: "Padre, perdónalos no saben lo que hacen..."
  - Jesús agonizando : Tu, hoy estarás conmigo en el paraíso.

9. Ultrajado (Mt 27, 39-44)
  - Insultado y ultrajado para que perder la seguridad-serenidad.
  - + "Padre, no les tengas esto en cuenta..."

10. María y Juan (Jn 19, 25-27)
  - Jesús : agonizando, muriendo, etc.
  - + Piensa en María y Juan : amaos, ayudaos, etc.

11. Centurión (Mt 27, 50-54)
  - Jesús ha muerto.
  - Centurión acostumbrado a ver morir, nunca ha visto morir  
con esa dignidad: "Es el Hijo de Dios".