

## El catequista: Persona de oración

### Introducción

La fe es una relación con Dios. Como en toda relación, la comunicación es esencial en nuestra relación con Dios. Desarrollamos nuestra parte de la relación cuando hablamos y escuchamos a Dios. Entre más lo hacemos, entre más compartimos, nuestra relación con Dios se vuelve más profunda. Esta es la relación que traemos con nosotros al ambiente de la catequesis. Es parte de lo que transmitimos. Este segmento tiene el objetivo de ayudarlo a reflexionar acerca de usted mismo como persona de oración y de brindarle algunos consejos útiles acerca del acto de orar. Solo tiene que seguir la sinopsis. Para comenzar, reflexione o tome notas acerca de la *pregunta inicial*. Luego, lea el artículo "Persona de oración" y anote sus respuestas a las *preguntas para reflexionar*.

### Pregunta inicial

¿Qué cosas le conducen más a orar?

### Artículo: Persona de oración

Una de las tareas de la catequesis es enseñar a los cristianos cómo orar (vea el *Directorio Nacional para la Catequesis*, 20.4, p. 68). Si como catequista voy a enseñar a los niños a orar, yo mismo tengo que saber orar. Cuando oramos, nos comunicamos con Dios con la mente, el corazón y el cuerpo. Las personas pueden ser guiadas a orar cuando observan la naturaleza, escuchan música o son parte de

una comunidad de fe. Con frecuencia, una enfermedad, muerte, tragedia o dificultad llevan a la gente a hincarse, al igual que la alegría y el agradecimiento. Oramos por nosotros mismos y por los demás. A veces, simplemente oramos porque queremos hablar con Dios o escucharlo. Empleamos nuestro cuerpo para orar de muchas maneras distintas. Nos arrodillamos, nos ponemos de pie, nos sentamos y hacemos gestos. Oramos en silencio o pronunciando palabras. Es importante saber y aceptar que todas estas son formas de orar; quizás no para usted como individuo, pero para otras personas. ¿Cuáles son sus favoritas?

Debemos tener presente las distintas formas de orar por dos razones. La primera: por usted mismo. Puede que usted tenga una forma preferida de orar y que funcione muy bien para ayudarlo a profundizar su relación con Dios. Pero también puede que usted haya aprendido a orar de una forma que no funcione porque no coincide con su forma de comunicarse. Por ejemplo, si usted es una persona extrovertida, a quien le encantan las personas y hablar, puede que la oración contemplativa o en silencio no sea la que mejor le funcione, pero orar en público con la comunidad sí lo lleve a una intimidad profunda y significativa con Dios. Para una persona introvertida, podría ser lo opuesto.

Con frecuencia, los problemas con la oración surgen porque no sabemos que tenemos distintas formas de orar para escoger. Por lo tanto, tenemos que explorar otras maneras; formas que encajen con nuestra personalidad. La segunda razón es que, como catequistas, debemos presentar a los niños distintas formas de oración que los ayude a practicar y responder a la presencia de Dios.

"La función de la oración es cambiar mi propia mentalidad, asumir la mentalidad de Cristo, permitir que la gracia se apodere de mí"

(Joan Chittister, *Wisdom Distilled* [Sabiduría destilada], 35). Este señalamiento arroja una luz distinta a la visión de las oraciones de petición, alabanza, bendición, acción de gracias o intercesión. Aunque todas son formas de orar, no importa las formas que usemos, estas "funcionarán" si experimentamos este tipo de cambio y vulnerabilidad a la voluntad de Dios.

¿Qué cosas puede hacer para desarrollar o profundizar su vida de oración en el mundo ajetreado de hoy? A continuación, diez consejos:

- Encuentre un lugar para orar alejado de distracciones, para que se pueda enfocar.
- Si puede orar a la misma hora todos los días, haga de la oración una parte regular de su rutina diaria. Se convertirá en un hábito.
- Ore en voz alta. Puede que se concentre mejor en lo que está orando.
- Tenga una libreta de apuntes a la mano para anotar los distintos asuntos que le vengán a la mente mientras esté en silencio ante la presencia de Dios.
- Busque tiempo para orar en los espacios disponibles que tenga en su agenda. Hable con Dios mientras conduce su vehículo. (¡No cierre los ojos!) Combine la oración con los quehaceres del hogar que no requieran mucha concentración. Aproveche el tiempo en que esté haciendo entrenamiento físico o caminando para orar.
- Intente formas de orar distintas a las que usualmente lleva a cabo. Incluya oraciones de bendición, alabanza, acción de gracias, al igual que oraciones de petición. Cante su oración. Haga movimientos corporales.

- Invierta tiempo en reflexionar acerca de una de las lecturas de la Sagrada Escritura de la semana.
- Escriba una carta personal a una de las Personas de la Santísima Trinidad en un diario de oraciones. Por ejemplo, puede comenzar su carta con *Amado Señor Jesucristo, Amado Espíritu Santo o Padre amado*. También puede escribir una lista de gratitud y una oración de acción de gracias y alabanza.
- Si siempre ora solo, trate de orar acompañado.
- No sea muy verboso. Rece oraciones de una sola estrofa o un versículo de la lectura dominical del Salmo. Elija un salmo y lea un versículo por día.

## **Preguntas para reflexionar**

- ¿Qué nuevas ideas adquirió de este artículo?
- ¿Qué sugerencias le resultarían más fáciles para llevar a cabo?  
¿Cuáles serían más difíciles?