



TERCER TALLER



¿CÓMO
HABLAR
CON DIOS?

PREPARÓ:
MANUEL BORBOLLA
PÉREZ PORRÚA

1.- INTRODUCCIÓN

Todo en la vida cristiana debiera ser oración: Nuestras palabras, pensamientos y acciones puestos en la presencia de Dios que habita en nuestro corazón en la Persona del Espíritu Santo y nos guía e ilumina. No obstante, es preciso buscar momentos, lugares y formas concretas para entablar un diálogo directo, dedicado e íntimo con Dios que, si bien siempre nos escucha, se place en esta atención personal y única con cada uno de nosotros. En este taller nos proponemos ofrecer los elementos necesarios para lograr el diálogo personal con Él.

ESTRATEGIA:

A través de un ejercicio personal y grupal de los participantes, establecer compromisos que les permitan desarrollar el hábito de la oración en todas sus formas.

OBJETIVO:

Conocer las formas de hacer oración para lograr un verdadero diálogo con Dios.

ACTIVIDADES:

Habrán dos tipos de actividades: las individuales y grupales.

Para las primeras, establecer un tiempo suficiente (no más de cinco minutos). Pedir a los interlocutores compartir sus reflexiones con el grupo; si el número de participantes es grande, escribirlo en el chat de la sesión (virtual).

Solo habrá una actividad grupal. Para realizarla, dar un tiempo máximo de 15 minutos (dependiendo del tamaño del grupo) y no más de cinco minutos para compartir los resultados.

Procurar que participen todos los equipos, pero en atención al tiempo, y si son muchos (más de cuatro), presentar solo los cuatro primeros.

2.- CONTENIDO DEL TALLER

A.- AMBIENTE DE ORACIÓN

Le dijo: «Sal y ponte en el monte ante Yahveh» Y he aquí que Yahveh pasaba. Hubo un huracán tan violento que hendía las montañas y quebrantaba las rocas ante Yahveh; pero no estaba Yahveh en el huracán. Después del huracán, un temblor de tierra; pero no estaba Yahveh en el temblor. Después del temblor, fuego, pero no estaba Yahveh en el fuego. Después del fuego, el susurro de una brisa suave. Al oírlo Elías, cubrió su rostro con el manto, salió y se puso a la entrada de la cueva. Le fue dirigida una voz que le dijo: «¿Qué haces aquí, Elías?» (1 Reyes 19, 11-13).

Como podemos apreciar en este pasaje del primer libro de los Reyes, el profeta Elías, a pesar de su obediencia y disposición, no logra escuchar a Dios, sino hasta que llega la suave brisa.

Cuántas veces nos ocurre a nosotros lo mismo, que, si bien procuramos en la cotidianidad hablar, pensar y actuar a la luz del Espíritu Santo, son tantas las tribulaciones, confusiones y ruido del mundo, que nos es imposible escuchar lo que nos dice. A la luz del mismo pasaje de la Sagrada Escritura, podemos apreciar lo que Elías debió hacer para finalmente escuchar a Dios.

En esta primera parte del taller procuraremos establecer cómo podemos hacer lo mismo que Elías y lograr un verdadero ambiente de oración en nuestro corazón.

a) Buscar un tiempo y lugar propicio para hacer oración.

Nuestra naturaleza humana nos coloca en el tiempo y en el espacio, allí podemos recibir los dones de Dios que nos permiten buscarlo, escucharlo y actuar en consecuencia. Es preciso considerar el tiempo y el espacio como sagrados, ya que representan una oportunidad para, con la ayuda de Dios, ser mejores personas y cristianos.

Encontrar el tiempo y lugar propicio para hacer oración personal, familiar y comunitaria resulta indispensable para atender debidamente al diálogo con Dios. De este modo, será más sencillo desarrollar el hábito ordenado de la oración, tal como lo hacemos con las actividades importantes de nuestra vida. ¿Acaso hay alguna más importante que hablar con Dios? Para ello, es necesario responder cuatro preguntas: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? y ¿Dónde? orar.

- **En el ¿qué?** Establecemos el tipo de oración que haremos a Dios Nuestro Señor. Por ejemplo, rezar el Rosario.
- **En el ¿cómo?** Precisamos si será de manera personal, en familia o en comunidad.
- **El ¿cuándo?** es muy importante. Si no establecemos el momento preciso para realizar alguna actividad... ¡no lo hacemos! La tecnología puede ayudar, poniendo alarmas en nuestros teléfonos celulares que nos recuerden los tiempos de oración.
- **Y por último el ¿dónde?** Se refiere al lugar físico en el que entablaremos esa relación con Dios. Debe ser un lugar propicio en el que encontremos silencio y paz, tanto para nosotros como para las personas que nos acompañan en la oración.

b) Posturas propicias

La persona humana se comunica no solo a través del lenguaje, su cuerpo también habla. Por ello, la postura que adoptamos al orar expresa disposición, interés y respeto; además, nos facilita entrar en relación.

Es conveniente hacer nuestra oración con la mirada hacia lo alto, de preferencia dirigirla hacia una imagen: el crucifijo, el sagrado Corazón, la Santísima Virgen, etc.

Las manos juntas, al centro del cuerpo, quizás pegadas al rostro indican que todo nuestro ser está centrado en el diálogo.

La Liturgia nos orienta cuáles son las posturas propias al hacer oración, recordemos:

- **Sentados:** supone escucha atenta a lo que Dios quiere decirnos.
- **De pie:** expresa a Dios Nuestro Señor el compromiso en la acción apostólica.
- **De rodillas:** indica adoración.
- **Postrados:** boca abajo, con las manos cruzadas en la frente, muestra nuestra entrega y abandono a la voluntad de Dios.

Estas posturas indican que la oración se trata de una relación y no de una simple introspección que se queda en uno mismo. Además, contribuyen a nuestra disposición y concentración.

c) Actitudes propicias

Si bien el tiempo, el lugar y las posturas son importantes, nuestra actitud al momento de hacer oración es lo fundamental. Si al momento de orar en nuestro corazón dominan la tempestad, el huracán y el ruido del mundo, la escucha atenta y amorosa en el diálogo será difícil de lograr.

Las actitudes que deben prevalecer en nuestro corazón son:

- **Querer hacer oración, que no significa una emoción o sentimiento, sino una disposición de la voluntad.** Llegado el momento gobernar emociones y situaciones, buscar el silencio y la paz necesarias. Para ello, pueden ayudar la modulación de la respiración y la música adecuada. No obstante, preparar el momento de oración a través de un pequeño acto de fe, esperanza y caridad disponen al corazón. Por ejemplo: “Señor, puesto en tu presencia, dedico este tiempo para escucharte con confianza, esperando tu respuesta sobre lo que Tú esperas de mí, porque te amo por sobre todas las cosas”.
- **Escuchar a Dios supone un corazón abierto.**
¡Cuántas veces nos cerramos a lo que deseamos y creemos que es mejor para nosotros, a nuestro dolor! A veces pensamos en Dios como el “genio de la lámpara” que está obligado a escucharnos, concedernos y obedecernos. Escuchar a Dios encierra el sentido cristiano en nuestras vidas: conocer su voluntad para con nosotros, confiando radicalmente en que aquello que espera de nosotros es lo mejor.
- **Mantener el corazón puro. El pecado, nos separa de Dios.**
La pureza de corazón inicia con la humildad. Reconocer la verdad en nuestras vidas, nuestros errores y miserias al momento de entrar en diálogo, es una forma hermosa y adecuada que Dios aprecia. Nuestra oración ha de fortalecer la intención de acercarnos con frecuencia al sacramento de la Reconciliación.
- **Cultivar una actitud de fe: pensemos en Jesucristo en la cruz.**
Dios ha hecho todo y más para mostrarnos Su amor por nosotros, para tenernos cerca, perdonarnos y darnos la vida eterna... “Pedro, ¿me amas?”, es la pregunta que Jesucristo nos hace a todos, todos los días, a cada instante de nuestras vidas. La fe es la manera como podemos responder al amor de Dios. Orar es compromiso de amor, respuesta propicia, oportuna, constante.

RECESO:

Al iniciar el receso de 15 minutos, proyectar el video “El Rap de la Bendición” animando a los interlocutores a moverse.

Pedir que piensen en tres lugares que consideren adecuados en su casa para hacer oración y que los escriban en el chat.

Mientras están en receso, compartir la canción: “Rezar es”

https://www.youtube.com/watch?v=xzpWyR_Z994

B.- LA ORACIÓN VOCAL

La oración vocal es aquella que verbalizamos o hacemos mentalmente, dirigiéndonos a Dios Nuestro Señor. Puede ser espontánea o preestablecida, es decir, escrita por alguna persona, inspirada por el Espíritu Santo; puede surgir de la sagrada Escritura e incluso la oración que Jesucristo nos enseñó: El Padrenuestro.

Con frecuencia, hoy se menosprecia la oración preestablecida, se le juzga poco “genuina” y “repetitiva”, por lo que es preciso aclarar algunos puntos:

La oración verbal preestablecida posee un enorme valor ya que encierra la tradición de la Iglesia. Por ejemplo, “Sub tuum praesidium” (Bajo tu amparo) es la oración más antigua dirigida a María Santísima, que la reconoce desde los primeros siglos como Madre de Dios; oración hermosísima y poderosa para pedir la intercesión de la Virgen.

Esta oración tiene también una importancia pedagógica. A los más pequeños procuramos enseñarles oraciones en la gradualidad que nunca se olvidan, se recuerdan con cariño y evocan los maravillosos tiempos de la infancia y juventud.

Por su parte, las jaculatorias, pequeñas invocaciones que recordamos a lo largo del día, también son poderosas y santifican el tiempo. Incluso, algunas de ellas conceden indulgencia. Por ejemplo: “Señor mío y Dios mío”.

Lo que sucede está en el corazón. Si hacemos este tipo de oración solo repitiendo, sin tener conciencia de lo que decimos, no permite el diálogo.

Por otro lado, la oración espontánea es muy valiosa, ya que expresa toda la relación personal con Dios en momentos precisos, e incluso, puede hacerse habitual y significativa.

C.- LA ORACIÓN DE MEDITACIÓN

La meditación tiene el propósito de conocer más y escuchar a Jesucristo. Debe hacerse apoyada en alguna lectura: la Sagrada Escritura, vidas de santos o algún libro de espiritualidad católica.

Para realizarla se requiere identificar alguna idea o episodio, que siempre contextualizado y bien entendido, llame la atención del lector; con la imaginación, ubicarse en el lugar, hacerse partícipe y escuchar qué quiere Dios decirnos de manera personal (mismo principio que en la oración contemplativa).

Para hacer la meditación de la mejor manera, hay que volcar nuestras facultades superiores en ello, pero siempre enmarcadas en cuatro pilares:

- **Aquello en lo que creemos:** las verdades reveladas que confesamos en el Credo.
- **Nuestra moral, el amor a Dios y a los demás.**
- **La Tradición y el Magisterio de la Iglesia** que nos ayudan a entender los signos de los tiempos desde el Evangelio.
- **La luz del Espíritu Santo** que nos ilumina y guía.

Algunos podrán pensar que este encuadre limita la relación y el diálogo libre con Dios, nada más lejos de la realidad. Por el contrario, permite discernir adecuadamente sobre aquello que Dios espera de nosotros y hace que nuestro compromiso esté orientado a Su santa voluntad.

Por último, es necesario aclarar que la meditación cristiana se diferencia de otro tipo de meditación, sobre todo de aquellas inspiradas en creencias orientales; estas últimas son interiorizaciones personales, introspecciones que no buscan el diálogo con Dios.

D.- LA ORACIÓN DE CONTEMPLACIÓN

*Es difícil de explicar sucintamente qué es la oración contemplativa... Hay muchas obras dedicadas a este tema, pero el monje cisterciense Thomas Merton, que vivió entre 1915 y 1968, sugiere en su libro *La oración contemplativa*, que esta forma de oración no pide nada a Dios ni tampoco le busca siquiera. Según afirma, la oración contemplativa es un medio de “reposar en Dios, que nos ama, que está cerca de nosotros y que viene a nosotros para atraernos a Él (Aleteia).*

Hay una historia que habla de un hombre humilde que cada día entraba al templo y se sentaba un buen rato frente al sagrario. Acto seguido, se retiraba. Un buen día, el sacristán, en su curiosidad, se animó a preguntarle qué hacía frente al sagrario cada día, de manera tan metódica. El buen hombre le contestó: solo lo miro y Él me mira. Esa es la oración de contemplación: ponerse frente a Dios, sin otro propósito que estar ahí. ¡Él hablará!

Es necesario advertir nuevamente que no se trata de una introspección, dado que la mirada está puesta en el Otro, con mayúscula.

E.- LA RESPUESTA

Si la oración es diálogo y Dios nos escucha y responde, se necesita una respuesta de nuestra parte; sin ella, el ejercicio de la oración queda trunco.

¿Qué le contestas a Dios sobre lo que te pide en la oración? A lo mejor no te queda claro y le pides que te lo aclare; puede ser que no estés en la disposición en ese momento... Tal vez le das gracias, admites y aceptas lo que dice. Sea lo que sea, lo importante es decirselo en la oración; lo contrario, “hacerse de la vista gorda” no está a la altura de un buen cristiano. ¡Hay que comprometerse a algo! Bien sea reflexionar sobre lo que te pide, entenderlo o comprender que es su voluntad y decirle “sí”, como María. Ese compromiso representa necesariamente una acción. Comprometerse sin establecer la praxis, es vana ilusión. Nuestra respuesta a la oración debiera ser la acción concreta, perseverante, paciente, gradual y efectiva.

F.- ACTIVIDAD GRUPAL

Dividir al grupo en equipos. Leer con detenimiento el pasaje del Evangelio que corresponde al día en que se imparte el taller. Pedirles responder a las preguntas en un máximo de 20 minutos.

Al final del ejercicio es fundamental hacer ver a los participantes que han practicado todos los tipos de oración.

Para cerrar habrá que enfatizar que la metodología corresponde a la lectio divina (lectura orante), medio profundo y completo para orar.

La Lectio Divina es en primer lugar un método para orar a partir de la Palabra contenida en las Sagradas Escrituras. Es un método que se remonta a los Padres de la Iglesia que tuvo un momento extraordinario en el medioevo con los monjes cistercienses y cartujos, la “Sagrada Página”.

Fue entonces que Guido el Cartujo en la Scala claustralium definió el método. Es muy simple. Es un método en el cual se contemplan cuatro momentos.

En primer lugar, la lectura del texto de la Escritura y una comprensión del texto, así como este puede ser leído.

Un segundo momento dedicado a la meditación: se trata de buscar en el texto, eventualmente de ayudarnos con comentarios o buscando pasajes paralelos en la Escritura.

El tercer elemento es la oración: dejarse inspirar por el pasaje leído para poder orar. Si en el pasaje hemos encontrado que Jesús perdona a la adúltera, es una oración de pedido de misericordia para los pecadores. Si Jesús nos da el pan de su cuerpo, es una oración para que nosotros podamos participar en la Eucaristía. En fin, es precisamente en aquel caso que la Escritura dicta las intenciones de nuestra oración.

Y el último momento, que puede parecer el más difícil – se llama contemplación – no es otra cosa que tratar, después de esta lectura, esta meditación y esta oración, de ver la realidad del mundo con los ojos de Dios. La contemplación es fijar la mirada en Dios: es el sentimiento de Cristo sobre las cosas y es ciertamente el fruto de los primeros tres momentos de la Lectio Divina (Aleteia).

CONCLUSIONES

- **La oración** siempre es diálogo con Dios.
- **La vida cristiana es una oración,** pero hay que buscar tiempos y lugares especiales para entrar en la intimidad; darle a Dios su lugar.
- **En la oración, nuestra actitud debe ser alegre** y dispuesta a la escucha obediente, por lo que hay que buscar llegar a ella con una actitud de corazón abierto.
- **La oración que hacemos solo se completa** cuando nos comprometemos en la acción a cumplir la voluntad de Dios en nuestra vida que se revela en el diálogo.

ORANDO, NOS ENCONTRAMOS



ELABORACIÓN

- *Maestro Manuel Borbolla*

REVISIÓN

- *Presbítero Álvaro Lozano*
- *Verónica de la Paz*
- *Felipe Pérez Cervantes*
- *Maribel Ordóñez Sobrino*

DIRECCIÓN DE ARTE

- *Martín Cuéllar*

ILUSTRACIONES

- *María Escutia*



TERCER TALLER

¿CÓMO
HABLAR
CON DIOS?

ORANDO, NOS ENCONTRAMOS

PASTORAL DE ADULTOS Y FAMILIA

 5569120134

 pastorafamiliar_direccion@arquidiocesismexico.org

 pastorafamilia_secretaria@arquidiocesismexico.org

 www.adultosyfamiliaapm.org

 Pastoral Familiar Arquidiócesis de México

 @pastfamCdMx

 Pastoral Familiar D.F.