

# VIDA INTERIOR: ORACIÓN

La oración adopta muchas formas. La oración más grande es la Santa Misa cuando unimos nuestros corazones y almas a la entrega total del Hijo al Padre en el Misterio Pascual. La oración devocional, como el Rosario, las novenas, la intercesión a los santos, nutre nuestro espíritu. Hablamos con Dios en oración, pidiendo perdón, alabándolo y agradeciéndole, buscando ayuda y bendiciones sobre nuestras intenciones especiales. La oración es la última acción humana mediante la cual buscamos la unión con Dios a través de la conversación, la meditación y la contemplación.

*Lectio Divina* es una antigua práctica de oración de meditación enfocada en las Escrituras. Busque un lugar tranquilo, abra su Biblia, comience con uno de los evangelios y lea el pasaje lentamente varias veces. Deje que las palabras, la escena, el significado del texto llenen su corazón y su mente. ¿Qué está diciendo y haciendo Jesús? Póngase en la narrativa. ¿Qué siente y piensa? ¿Qué frase, oración, imagen destaca? Medite en eso por un tiempo. Deje que su reflexión se convierta en oración, mientras le habla al Señor con su corazón. Finalmente, ¿hay alguna resolución o acción que le inspire de esta oración? ¿Cómo vivirá hoy el significado de esta oración?

La oración es para nuestra alma lo que comer es para el cuerpo. Una vida sin oración rápidamente se vuelve sin rumbo y se pierde. La oración es la brújula que nos mantiene enfocados en nuestro peregrinaje hacia el Señor; eleva el corazón, da paz al alma y nos arraiga en lo eterno, mientras nos abrimos paso a través de este mundo pasajero y desafiante. Llene su vida de oración: la Misa y otros sacramentos, la Escritura, el Rosario y otras devociones, conversación con Dios en sus propias palabras. Busque el silencio y la paz entre las prisas y el ruido. Escucharemos la voz apacible y delicada del Señor cuando lo busquemos en oración.

## UNA NOTA DEL OBISPO HYING

“

LA PERSEVERANCIA EN LA  
ORACIÓN —SEGÚN EL TESTIMONIO  
UNÁNIME DE TODOS LOS SANTOS—  
ES LA PUERTA ESTRECHA QUE NOS  
ABRE EL REINO DE LOS CIELOS.

- P. JACQUES PHILLIPPE

”

## TEMAS DEL BOLETÍN DE FORMACIÓN ANUAL

### PASCUA 2020

El Misterio Pascual

### JUNIO 2020

Evangelización

### JULIO 2020

Discipulado

### AGOSTO 2020

Baptismo y Confirmación

### SEPTIEMBRE 2020

Recuperando el Domingo

### OCTUBRE 2020

Vida Interior: Oración

### NOVIEMBRE 2020

Vida Interior: Mortificación

### DICIEMBRE 2020

Confesión

### ENERO 2021

Bondad

### FEBRERO 2021

Belleza

### MARZO 2021

Verdad

### ABRIL 2021

Nuevos Métodos

# EN EL CORAZÓN DE LA ORACIÓN

MICHELLE NILSSON

No hay otra forma de conocer y amar a Jesucristo sino a través de la oración. Para ser discípulos de Cristo debemos tener una relación viva con él a través de la oración mental personal. La oración no es solo una tarea por cumplir. Es una llamada a responder a Dios desde el corazón: El Dios vivo y verdadero llama incansablemente a cada uno a ese encuentro misterioso que se conoce como la oración. En la oración, la iniciativa de amor del Dios fiel siempre es lo primero; nuestro primer paso es una respuesta. A medida que Dios se revela gradualmente y se revela al hombre, la oración aparece como una llamada recíproca, un drama de alianza. A través de palabras y acciones, el drama involucra al corazón. (CIC 2567)

Como parte de la iniciativa Go Make Disciples (Vayan y Hagan Discípulos), el obispo Hying nos ha desafiado a todos a construir o reforzar el hábito de pasar al menos 15 minutos en oración todos los días. ¿Cómo se ve eso en la práctica? P. Mike Schmitz tiene un gran video en Ascension Presents llamado Consejos para Rezar (en inglés), donde comparte cuatro consejos prácticos para construir y mantener una vida de oración intencional.

Primero, ¿CUÁNDO va a orar? Esto dice mucho sobre la importancia de la oración en nuestras vidas. La oración no debe ser apiñada en los espacios libres de nuestros días; debe ser el punto focal sobre el que construimos todo lo demás. La mayoría de nosotros no podemos pasar todo el día en oración, pero al ordenar nuestras otras actividades en torno a la oración, permitimos que Dios llene y transforme todo lo que hacemos. Consagrarse el día a Dios con una ofrenda matutina tan pronto como se despierta invita a Dios a todo lo demás que sucede ese día.

Segundo, ¿DÓNDE va a orar? Orar en una iglesia puede ser ideal, pero no siempre es posible. Para orar bien en casa, necesitamos encontrar un lugar tranquilo donde podamos estar libres de distracciones durante un período de tiempo designado. Tal vez sea un altar familiar, una sala de oración o simplemente una silla cómoda con su Biblia cerca. Dándole a Dios un espacio sagrado en nuestros hogares muestra cómo Él tiene prioridad sobre todos los demás espacios.

Tercero, ¿QUÉ va a rezar? Esto puede ser abrumador para los católicos porque hay muchas opciones excelentes (Lectio divina, Rosario, Liturgia de las Horas, etc.). La recomendación de P. Mike es elegir una cosa y comprometerse con ella durante una temporada (por ejemplo, un mes). Eso le dará a su rutina algo de estabilidad al mismo tiempo que le permitirá evaluar y adaptarse con el tiempo. Hay muchas formas grandiosas de oración y Dios puede hablar a nuestro corazón a través de todas ellas; simplemente necesitamos darle la oportunidad.

Finalmente, ¿POR QUÉ va a orar? Es esencial abordar la oración desde la perspectiva correcta. Si su motivación para orar se centra exclusivamente en obtener "resultados" a corto plazo, como aprobar un examen, obtener un aumento o incluso sanar a un ser querido, es fácil desanimarse, porque Dios no siempre responde a ese tipo de oración de la forma que queremos que lo haga. Pero si su motivación para orar es principalmente un deseo de crecer en relación con Cristo, entonces encontrará la fuerza para perseverar incluso en tiempos difíciles.

San Luis de Montfort dijo una vez: "Ore con gran confianza basada en la bondad y la infinita generosidad de Dios y en las promesas de Jesucristo. Dios es un manantial de agua viva que fluye sin cesar en los corazones de quienes rezan".

## RECOMENDACIONES DE ESTUDIOS ADICIONALES

- Desafío de 1% --Católico Evangélico (en inglés)
- Guía para Hacer Lectio Divina Guide (Hermandad de Contemplativos en el Mundo)

## LECTURA

- Tomás de Kempis, Imitación de Cristo
- San Francisco de Sales, Introducción a la Vida Devota
- Jacques Phillippe, Tiempo para Dios

## VIDEOS

- P. Fortea Cuánto orar y formas de hacer oración (YouTube)
- Lectio Divina--Pasos para la oración (You Tube)
- P. Jacques Philippe La Oración Camino de Amor (You Tube)

## CONSEJOS PARA EL LIDERAZGO PARROQUIAL

Todos en nuestro personal y en el liderazgo están en un viaje distinto en oración. Es posible que algunas personas entre nosotros no tengan una relación personal con Cristo y puede que necesiten ser alentadas a comenzar. Algunos pueden estar ansiosos por compartir su vida de oración; para otros, puede resultar muy abrumador compartir sobre su vida privada de oración o sentir que les falta experiencia en la oración.

Lo único que todos tenemos en común es el llamado a una vida de oración y el próximo paso que Dios tiene para cada uno de nosotros. No debemos tener miedo de desafiarnos unos a otros de una manera amorosa para dar el siguiente paso en la búsqueda de una comunión más profunda con Dios.

Una idea para esta discusión podrían ser dedicar tiempo con el personal y el liderazgo a pasar un tiempo prolongado de oración. Esto permitirá que todos los miembros de su personal y liderazgo tengan tiempo para orar juntos en el contexto de la formación. Otras formas de hacer esto pueden ser una experiencia compartida de Lectio Divina o Adoración Eucarística.

## FORMACIÓN EN LA PARROQUIA

### PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Toma tiempo todos los días para orar?
- ¿Lo "encaja" o su vida está centrada en el Señor?
- ¿Puede nombrar su CUÁNDO, DÓNDE, QUÉ y POR QUÉ?
- ¿A qué cree que le puede estar guiando el Espíritu Santo en oración?

### PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LAS REUNIONES DE LIDERAZGO

- ¿Cuál es su primera experiencia de oración o recuerdo de oración en su vida?
- Comparta sobre su viaje de oración en su propia vida y cómo ha crecido en su relación con Cristo.
- ¿Alguna vez ha enseñado a otra persona a orar? ¿Cómo le enseñó a esa persona a crecer en relación con Cristo?
- ¿Qué importancia puede pensar un desconocido que es la oración en la vida de su parroquia? ¿Cómo puede darle mayor prioridad?



- La formación SOWDI debe estar en marcha para los directores y el personal escolar. SOWDI este año consiste en estudiar junto estos boletines mensuales de acuerdo con un horario adaptado desde agosto / septiembre hasta abril.
- No permita que la dificultad de reunir a las personas en persona se convierta en un obstáculo para la formación de su liderazgo parroquial. Si las reuniones en vivo no parecen factibles en este momento, aún puede tener reuniones virtuales o, mejor aún, el pastor puede llamar a cada uno de sus líderes claves para verificar su progreso personal en el cumplimiento de las principales metas de formación de (1) oración diaria, (2) confesión mensual, (3) penitencia del viernes, (4) santificar el domingo y (5) usando bien los boletines mensuales.
- En medio de este mes dedicado a crecer en nuestras vidas de oración, considere pasar tiempo con sus compañeros líderes orando juntos a través de la *Lectio Divina*.
- Recuerde que nuestro enfoque principal en este momento es profundizar nuestra propia formación intelectual y espiritual como líderes en nuestras parroquias. Así que no se deje atrapar todavía por pensar en la siguiente fase. Habrá tiempo dedicado a planificar eso cuando se acerque.
- Una cosa que deberíamos estar haciendo ahora, que no anticipamos cuando describimos las fases por primera vez en febrero, es pensar en formas de acercarnos y mantenernos en contacto con todas las personas que participaron en la parroquia pero a quienes no hemos visto desde marzo debido a COVID.

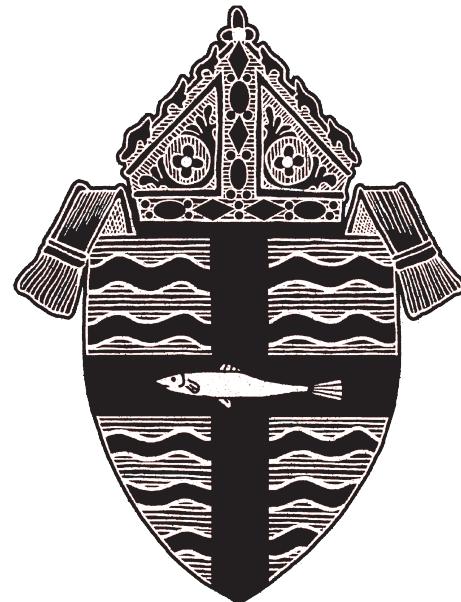
## INFORMACIÓN DE CONTACTO

EN EL INTERNET:

[WWW.MADISONDIOCESE.ORG/GMD](http://WWW.MADISONDIOCESE.ORG/GMD)

E-MAIL:

[EVANGELIZE@MADISONDIOCESE.ORG](mailto:EVANGELIZE@MADISONDIOCESE.ORG)





---

EL ÁNGELUS, 1859  
JEAN-FRANÇOIS MILLET

Según el artista, este cuadro retrata a una pareja de campesinos trabajando en el campo que, al escuchar las campanas de la iglesia sonar a las 6 de la tarde, se toman un momento para rezar el Ángelus al final de la jornada laboral. Esta pintura revela algo sobre lo que significa buscar la santidad en nuestra vida diaria. Hay una cierta sinceridad humilde en su comportamiento. Son personas comunes de la clase trabajadora que han dejado de hacer lo que estaban haciendo, las tareas mundanas del día, y se han tomado tiempo para orar, aunque deben estar muy cansados al final del trabajo del día. Su compromiso con la oración muestra su sentido de reverencia y asombro ante Dios.

Hay algo convincente en su espiritualidad en medio de una vida muy humana. La imagen muestra que su devoción al Señor no se limita a cuando están arrodillados en la iglesia los domingos. Al detenerse a orar en ese lugar donde trabajan, están santificando ese espacio y esas tareas al invitar a Dios allí.

La atmósfera oscura del atardecer de la pintura nos recuerda que no debemos permitir que el sol se ponga sin tomarnos un tiempo para detenernos y orar. "Al final del día", por así decirlo, lo único, lo único, que realmente importa es mi relación con el Señor. Y entonces tenemos que preguntarnos: ¿He puesto a Jesucristo y mi relación con él en el centro de mi día, mi semana, mi trabajo, toda mi vida?