

## Tipos de oración

Los caminos de la oración son muchos. Se puede orar de varias formas. Existen muchos modos de entrar en contacto con Dios. Cada quien elige el suyo de acuerdo a su personalidad, a sus circunstancias personales, a lo que le llene más espiritualmente en cada momento determinado.

Estos son los diferentes tipos:

- Oración vocal
- Lectura meditada
- Contemplación del Evangelio
- Oración sobre la vida cotidiana
- Oración de contemplación

Veamos cada una:

Oración vocal:

Consiste en repetir con los labios o con la mente, oraciones ya formuladas y escritas como el Padrenuestro, el Ave María, el Ángel de la guarda, la Salve. Para aprovechar esta forma de oración es necesario pronunciar las oraciones lentamente, haciendo una pausa en cada palabra o en cada frase con la que nos sintamos atraídos. Se trata de profundizar en su sentido y de tomar la actitud interior que las palabras nos sugieren. Es así como podemos elevar el alma a Dios. Podemos apoyarnos en la oración vocal para después poder pasar a otra forma de oración. Todos los pasos en la vida se dan con apoyos y la oración vocal es un apoyo para las demás. La palabra escrita es como un puente que nos ayuda a establecer contacto con Dios. Por ejemplo, si yo leo "eres mi Dios" y trato de hacer más esas palabras identificando mi atención con el contenido de la frase, mi mente y mi corazón ya están en Dios.

La lectura meditada:

Un libro nos puede ayudar mucho en el camino a encontrarnos con Dios. No se trata de leer un libro para adquirir cultura, sino de tener un contacto más íntimo con Dios y el libro puede ser una ayuda para conseguirlo. No se trata de aprender cosas nuevas, sino de platicar con Dios acerca de las ideas que nos inspire el contenido del libro. Hay que leer hasta que encontremos una idea que nos haga entrar en contacto con Dios y ahí frenar la lectura "saboreando" el momento. Es así como se profundiza en las ideas del libro para escuchar a Dios. Si cuando estamos leyendo, se produce una visita de Dios, abandonámonos a Él. Al orar hay algo que nos "llama", una idea en la que sentimos la necesidad de profundizar. Para profundizar volvemos a la idea para verla en todos sus aspectos hasta que llegue a sernos personal, hasta que la hagamos propia. Esta idea mueve nuestra voluntad, nuestra capacidad para el amor, el deseo y el afecto. Esta oración debe terminar con un propósito de vida de acuerdo a las ideas en las que hemos profundizado en compañía de Dios.

Contemplación del Evangelio:

Consiste en leer un pasaje del Evangelio, contemplarlo, saborearlo y compararlo con nuestra vida, tratando de ver qué es lo que debo cambiar para vivir de acuerdo a los criterios de Cristo. Al leer el Evangelio nos vamos a familiarizar con los gestos y las palabras de Cristo, y a comprender su sentido. Poco a poco iremos cambiando nuestra mentalidad y nuestra conducta de acuerdo a los criterios del Evangelio. Comparamos nuestro actuar en la vida con la vida de Jesús en el Evangelio. Se trata de mirar a Jesús más que mirar el pasaje del Evangelio, escuchar su Palabra. Al orar de esta forma, hemos pasado de la reflexión que se detiene a mirar en cada punto a un mirar simplemente a Cristo. Para ponerlo en práctica se necesitan seguir los siguientes pasos:

a) Ponernos en presencia de Dios y ofrecerle nuestra oración. Leer lentamente la escena del Evangelio para tener una visión rápida de conjunto, del lugar donde sucede. Por ejemplo, en Belén, en el templo de Jerusalén, etc. Después pedirle a Dios que adquiramos un conocimiento más hondo de Jesús para amarlo más y poderlo servir mejor.

b) Volvemos sobre el pasaje evangélico y vemos las personas y:

- Vemos a los personajes que hablan y actúan en el pasaje. Fijarnos en cada uno en particular viendo primero su exterior para luego contemplar sus sentimientos más íntimos, sean buenos o malos. Sacar algún fruto personal.
- Después escuchamos las palabras: Penetrar en su sentido, poner atención a cada una de ellas. Algunas palabras las podemos escuchar dirigidas a nosotros personalmente. Sacar un fruto personal.
- Como tercer punto, consideraremos las acciones: seguir las diversas acciones de Jesús o de las demás personas. Penetrar en los motivos de tales acciones y los sentimientos que los han inspirado. Sacar algún fruto personal, recordando que la oración nos debe llevar a la conversión de corazón.

c) Terminar platicando con Jes3s o con su Madre la Sant3sima Virgen Mar3a acerca de lo que hemos descubierto.Â

Oraci3n sobre la vida cotidiana:

Dios est3 presente en nuestra vida. Los acontecimientos de la vida son un camino natural para entrar en contacto con Dios. Es necesario buscar la presencia de Dios en nuestra vida y descubrir qu3 es lo que Dios quiere de nosotros. Esta b3squeda y este descubrimiento son ya una oraci3n. Estar atentos a lo que Dios quiere de nuestra vida es hacer oraci3n y nos invita a colaborar con 3l. De esta âœmiradaâ€ sobre mi vida nacer3 el asombro, el agradecimiento, la admiraci3n, el dolor, el pesar, etc. De esta manera nuestra vida entera ser3 una oraci3n.

Contemplaci3n:

Se le conoce tambi3n como silencio en presencia de Dios. Este es el punto donde culminan todas las formas de orar de las que hemos hablado con anterioridad. Es el momento en que se interrumpe la lectura, o se deja la reflexi3n sobre un acontecimiento, una idea o un pasaje del Evangelio. Se da cuando ya no hay deseos de seguir lo dem3s, se ha encontrado al Se3or con toda sencillez, despu3s de recorrer un camino. Hemos experimentado interiormente que Dios nos ama a nosotros y a los dem3s. Es guardar silencio en presencia de Dios con un sentimiento de admiraci3n, de confusi3n, de gratitud, cuando nos sentimos invadidos por la grandeza de Dios y su amor hacia nosotros y nos ofrecemos a 3l.

La oraci3n contemplativa es mirar a Jes3s detenidamente, es escuchar su Palabra, es amarlo silenciosamente. Puede durar un minuto o una hora. No importa el tiempo que dure ni el momento que escojamos para hacerla.Â

Para tener una oraci3n contemplativa, debemos:

- a) Recoger el coraz3n: Olvidarnos de todo lo dem3s, encontr3ndonos con 3l tal y como somos, sin tratar de ocultarle nada.
- b) Mirar a Dios para conocerle: No se puede amar lo que no se conoce. Al mirarlo debemos tratar de conocerlo en su interior, sus pensamientos y deseos.
- c) Dejar que 3l te mire: Su mirada nos iluminar3 y empezaremos a ver las cosas como 3l las ve.
- d) Escucharle con esp3ritu de obediencia, de acogida, de adhesi3n a lo que 3l quiere de nosotros. Escuchar atentamente lo que Dios nos inspira y llevarlo a nuestra vida.
- e) Guardar silencio: Silencio exterior e interior. En la oraci3n contemplativa no debe haber discursos, s3lo pequeas expresiones de amor. Hablar a Jes3s con lo que nos diga el coraz3n.