



“ENSÉÑANOS A ORAR”

Vivir el Año de la Oración
en preparación al Jubileo 2025



DICASTERIO PARA LA EVANGELIZACIÓN
SECCIÓN PARA LAS CUESTIONES FUNDAMENTALES
DE LA EVANGELIZACIÓN EN EL MUNDO

“ENSÉÑANOS A ORAR”

Vivir el Año de la Oración
en preparación al Jubileo 2025

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. LA ENSEÑANZA DEL PAPA FRANCISCO SOBRE LA ORACIÓN	9
2. «ENSEÑANOS A ORAR» (Lc 11,1):	15
UNA ESCUELA DE ORACIÓN	
3. LA ORACIÓN EN LA COMUNIDAD PARROQUIAL	21
3.1 La Eucaristía	23
3.2 La Liturgia de las Horas.....	25
3.2.1 « <i>Orad incesantemente</i> » (1Ts 5,17): <i>la oración pública de la Iglesia</i>	
3.2.2 <i>La Liturgia de las Horas en la comunidad parroquial</i>	
3.3 24 Horas para el Señor	27
3.3.1 <i>La iniciativa querida por el Papa Francisco</i>	
3.3.2 <i>La Cuaresma de oración y reconciliación</i>	
3.4 La Adoración Eucarística	29
3.4.1 <i>Estar en la presencia del Señor</i>	
3.4.2 <i>Introducir al silencio contemplativo: una propuesta de esquema de oración</i>	
4. LA ORACIÓN EN FAMILIA	33
4.1 La familia como escuela de oración	35
4.2 Ejemplos de oración familiar	36
4.2.1 <i>En la mesa antes y después de los alimentos</i>	
4.2.2 <i>La oración al iniciar y al terminar el día</i>	
4.2.3 <i>El domingo con el rezo de Laudes</i>	

5. LA ORACIÓN DE LOS JÓVENES	41
5.1 «Habla, Señor, que tu siervo te escucha» (1Sam 3,9):	43
el camino para comprender la voluntad de Dios	
5.2 Eventos y encuentros para involucrar a los jóvenes en la oración	44
6. «SE RETIRÓ A ORAR» (Mc 1,35):	47
RETIROS ESPIRITUALES SOBRE LA ORACIÓN	
6.1 «Donde están dos o tres reunidos en mi nombre» (Mt 18,20):	49
el sentido del retiro espiritual	
6.2 El Padre Nuestro: modelo de toda oración	51
7. LA CATEQUESIS SOBRE LA ORACIÓN	53
7.1 «Cuando Moisés alzaba las manos» (Ex 17,11):	55
la oración exhortativa del pastor	
7.2 Líneas guía para las catequisis sobre la oración	56
8. LA ORACIÓN EN LOS CLAUSTROS:	59
LA LÁMPARA ENCENDIDA DE LA ORACIÓN	
8.1 «Perseverad en la oración» (Col 4,2):	61
la vocación contemplativa de la Iglesia	
8.2 La peregrinación a los monasterios	62
9. LA ORACIÓN EN LOS SANTUARIOS	65
9.1 Lugar de reconciliación y de esperanza	67
10. LA ORACIÓN DE LOS FIELES PARA EL JUBILEO 2025	71
10.1 La importancia de la oración del Pueblo para el Año Santo	73
10.2 Ejemplos de oración de los fieles en preparación al Jubileo 2025	73

INTRODUCCIÓN

Al acercarnos en nuestro caminar hacia el Jubileo 2025, el Papa Francisco ha querido que este año 2024 esté dedicado a la oración, invitando a toda la Iglesia a un tiempo de gran dedicación, en preparación a la Apertura de la Puerta Santa.

La celebración de un Año Santo, que encuentra su origen más remoto en la tradición hebraica del jubileo (*yobel*) como tiempo de perdón y reconciliación, representa, a partir del año 1300, una ocasión especial para meditar sobre el gran don de la misericordia divina que siempre nos espera y sobre la importancia de la conversión interior, necesarios para poder vivir los dones espirituales otorgados a los peregrinos durante el Año Santo, renovando la relación que une a los bautizados, como hermanos y hermanas en Cristo, y con toda la humanidad en cuanto amada por Dios.

El Jubileo involucrará no solo a la ciudad de Roma, sino que se extenderá como un anuncio de la misericordia de Dios al mundo entero, convirtiéndose, de este modo, en una gran ocasión de evangelización. Como cristianos, estamos invitados a dar testimonio de auténticos “Peregrinos de esperanza” que caminan hacia el Señor, que abre los brazos de su perdón, brazos de misericordia extendidos también hacia los hermanos, que aún esperan que les sea llevado el anuncio del Evangelio.

Este subsidio, inspirado en el Magisterio del Papa Francisco, quiere ser un instrumento para acompañar a los fieles en este tiempo en vista de la apertura de la Puerta Santa: la invitación es a intensificar la oración como diálogo personal con Dios, una invitación que debe conducirnos a reflexionar sobre nuestra fe, sobre nuestro compromiso en el mundo de hoy, en los diversos ámbitos donde estamos llamados a vivir, de modo que pueda ser alimentada una renovada pasión por la Evangelización del hombre moderno. El Papa Francisco, anunciando en el Ángelus el Año de la Oración

que precede al Jubileo 2025 ha exhortado así a los fieles: «Os pido intensificar la oración para prepararnos a vivir bien este acontecimiento de gracia y experimentar la fuerza de la esperanza de Dios. [...] Un año dedicado a redescubrir el grande valor y la absoluta necesidad de la oración en la vida personal, en la vida de la Iglesia y del mundo» (*Angelus*, 21 de enero de 2024).

En sus catequesis, el Papa ha indicado en varias ocasiones cómo la oración es el camino para entrar en contacto con la verdad más profunda de nosotros mismos, donde está presente la luz misma de Dios, como enseñaba san Agustín. El Papa Francisco motiva a orar con perseverancia, subrayando cómo la oración constante transforma no solo a la persona, sino también la comunidad que lo rodea, también allí donde el mal parece haber tomado la delantera.

Que la oración sea, por lo tanto, la brújula que orienta, la luz que ilumina el camino y la fuerza que sostiene en la peregrinación que conducirá a cruzar la Puerta Santa. A través de la oración, podremos llegar con un corazón preparado para acoger los dones de gracia y de perdón que el Jubileo nos ofrecerá, en cuanto expresión viva de nuestra relación con Dios. Sumerjámonos, pues, con la oración, en un diálogo continuo con el Creador, descubriendo la alegría del silencio, la paz del abandono y la fuerza de la intercesión en la comunión de los santos.

Este subsidio tiene la única intención de ayudar a renovar el espíritu de oración en todos aquellos contextos que estamos llamados a vivir cotidianamente. Cada parte – desde el significado de la oración en la dimensión personal hasta su práctica en la vida comunitaria – se propone ofrecer reflexiones, indicaciones y consejos para vivir más plenamente el diálogo con el Señor presente, en la relación con los demás y en cada momento de nuestra jornada, con secciones dedicadas a la oración en la comunidad parroquial y en la familia, así como otras dedicadas a los jóvenes, a las comunidades de claustro, a la catequesis y a los retiros espirituales.

1

LA ENSEÑANZA DEL PAPA FRANCISCO SOBRE LA ORACIÓN

En el Año de la Oración 2024, estamos llamados a acercarnos al Jubileo del 2025, acompañados, de modo especial, por las enseñanzas del Santo Padre en relación con la oración. El Papa Francisco, a través de sus reflexiones - sobre todo en el ciclo de «Catequesis sobre la oración», realizado entre el 6 de mayo del 2020 y el 26 de junio de 2021 – recuerda, en diversas ocasiones, que la oración es un diálogo íntimo con el Creador, un diálogo que parte del corazón humano para alcanzar el «Corazón» de Dios y su misericordia capaz de transformar nuestra vida, ampliando, con su sencillez, la riqueza del magisterio de la Iglesia.

La oración debería ser para el cristiano «el respiro de la vida» (*Audiencia general*, 9 de junio de 2021) espiritual, capaz de no interrumpirse nunca «ni siquiera cuando dormimos» – como afirma el Papa –, y sin la cual faltaría el acto vital que nos pone en relación con el Padre. Vivida de este modo, la vida de oración no se presenta como una alternativa al trabajo o a los otros compromisos que estamos llamados a desarrollar durante el día, sino más bien como aquello que acompaña cada acción de la vida, «también en los momentos en donde no es explícita». Ella es capaz de alimentar aquella lámpara que ilumina el rostro de Cristo presente en los hermanos, precisamente como enseña el Catecismo cuando afirma que la oración es «la relación viviente de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo» (*CEC 2565*). En este diálogo, el fiel no sólo habla a Dios, sino que aprende también a escucharlo, encontrando las respuestas y la dirección a la luz de su presencia silenciosa. La oración se convierte así, en el puente entre el cielo y la tierra, un lugar de encuentro donde el corazón del hombre y el corazón de Dios se encuentran en un diálogo de amor incesante.

El Papa Francisco nos motiva a encontrar momentos de oración

en todas las circunstancias que afrontamos, ya sea en las alegrías como en los desafíos de la vida: en la oración, dice el Papa, descubrimos cuanto somos amados por Dios, y este descubrimiento nos da la esperanza y la fuerza para vivir la jornada, de tal modo que los problemas por afrontar no sean obstáculos para nuestra felicidad, sino llamados de Dios, ocasiones para nuestro encuentro con Él. (Cf. *Ángelus*, 9 de enero de 2022).

El Santo Padre evidencia que, en la oración, la misericordia divina se manifiesta en modo profundo y personal, porque en ella descubrimos que cada necesidad humana es, en lo profundo, una llamada continua a la misericordia del Padre: sólo con la oración humilde, se puede obtener, de hecho, la misericordia. Es necesario un corazón puro para que la oración sea vital y muestre a Dios lo que necesitamos, precisamente como lo hizo el publicano en el Templo. «¡La oración no es una varita mágica!» – dice el Papa –, no es una fórmula rígida que, si se repite correctamente, te da, como en un comercio, el producto solicitado; «en la oración, es Dios quien nos debe convertir, no somos nosotros quien debe convertir a Dios» (*Audiencia general*, 26 de mayo de 2021), lo que se debe ofrecer es la vida misma, incluso ¡nuestra miseria! Sólo así podremos experimentar «la compasión de Dios, que como un Padre viene al encuentro de sus hijos lleno de amor misericordioso» (*Audiencia general*, 25 de mayo de 2016).

El Papa, desde los primeros meses de su pontificado, ha descrito cómo la oración es el lugar en el cual los cristianos se reconocen parte de la «única familia de Dios» (*Audiencia general*, 25 de septiembre de 2013), porque con ella se refuerzan los lazos de fraternidad que nos unen con el mismo Padre. Palabras que hacen eco del Catecismo, que enseña que es en la oración litúrgica donde la Iglesia se reconoce como un Cuerpo único que se dirige a su Señor

(CEC 2641-2643) – «Donde hay oración, hay comunión; y donde hay comunión, hay oración».

Retomando las palabras de San Pío de Pietrelcina, el Papa nos exhorta a hacer de nuestra oración como la llave capaz de abrir el corazón de Dios, un corazón que «no está blindado»: - afirma el Papa Francisco -: «tú puedes abrirlo con una llave común, con la oración. Porque [Dios] tiene un corazón de amor, un corazón de Padre. ¡[La oración] es la más grande fuerza de la Iglesia!» (*Discurso para el Jubileo de los grupos de oración del Padre Pio*, 6 de febrero de 2016).

Con estas palabras en el corazón, motivamos a todos los fieles a emprender el camino hacia los dones del Jubileo, descubriendo la misericordia, la fuerza y el amor de Dios, y a concretizar la invitación del Papa, transformando este año 2024 en «una grande “sinfonía” de oración, [...] para recuperar el deseo de estar en la presencia del Señor, escucharlo y adorarlo», haciendo así de la oración el «camino maestro hacia la santidad, que conduce a vivir la contemplación incluso en medio de la acción» (*Carta a S.E. Mons. Rino Fisichella para el Jubileo 2025*, 11 de febrero de 2022).

- Retomemos las 38 «Catequesis sobre la oración» que el Papa Francisco realizó de mayo 2020 a junio 2021 y dejémonos guiar por sus enseñanzas:

«La oración es la primera fuerza de la esperanza. Tú rezas y la esperanza crece, avanza. Yo diría que la oración abre la puerta a la esperanza. La esperanza está ahí, pero con mi oración le abro la puerta» (*Audiencia general*, 20 de mayo de 2020)

«La oración de Jesús es el lugar donde se percibe que todo viene de Dios y Él vuelve. A veces nosotros los seres humanos nos creemos

dueños de todo, o al contrario perdemos toda estima por nosotros mismos, vamos de un lado para otro. La oración nos ayuda a encontrar la dimensión adecuada, en la relación con Dios, nuestro Padre, y con toda la creación»

(Audiencia general, 4 de noviembre de 2020)

«A través de la oración sucede como una nueva encarnación del Verbo. Y somos nosotros los “tabernáculos” donde las palabras de Dios quieren ser acogidas y custodiadas, para poder visitar el mundo. [...] A través de la oración, la Palabra de Dios viene a vivir en nosotros y nosotros vivimos en ella. La Palabra inspira buenos propósitos y sostiene la acción; nos da fuerza, nos da serenidad, y también cuando nos pone en crisis nos da paz»

(Audiencia general, 27 de enero de 2021)

«Todo en la Iglesia nace en la oración, y todo crece gracias a la oración. Cuando el Enemigo, el Maligno, quiere combatir la Iglesia, lo hace primero tratando de secar sus fuentes, impidiéndole rezar. [...] La oración es la que abre la puerta al Espíritu Santo, que es quien inspira para ir adelante. Los cambios en la Iglesia sin oración no son cambios de Iglesia, son cambios de grupo».

(Audiencia general, 14 de abril de 2021)

«Jesús no sólo quiere que recemos como Él reza, sino que nos asegura que, aunque nuestros tentativos de oración sean completamente vanos e ineficaces, siempre podemos contar con su oración. Debemos ser conscientes: Jesús reza por mí».

(Audiencia general, 2 de junio de 2021)

2

«ENSÉÑANOS A ORAR» (Lc 11,1): UNA ESCUELA DE ORACIÓN

En el Evangelio de Lucas, encontramos a los discípulos de Jesús que se acercan al Maestro con una petición profunda y significativa: «Señor, enséñanos a orar» (Lc 11,1). Esta petición, que reflexiona ciertamente en la conciencia de su límite y en la necesidad de una indicación también práctica respecto al modo de orar, esconde, en su interno, también una dimensión propia de cada persona: la necesidad de un maestro, de un guía que acompañe en las cosas más importantes de la vida. En la escuela de un maestro, el discípulo puede crecer solo si camina por la línea marcada por quien lo precede: caminando sobre las mismas huellas del maestro, de hecho, sabrá percibir la habilidad y, poco a poco, nacerá el sentido de emulación que un día le permitirá alcanzar los mismos conocimientos: «Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando», «quien cree en mí, cumplirá las obras que yo realizo y las hará más grandes» (Jn 15,12; 14,12).

Estas palabras, son advertidas por los discípulos, también por lo que se refiere a la oración: estando en la presencia del Maestro, son atraídos por su modo de orar, por su retirarse en deshabitado, por la relación con el Padre que se manifiesta también por medio de la conciencia profundamente enraizada en la oración continua. Nace así, la atracción por la relación de filiación al punto que los apóstoles desean hacerse partícipes. Gracias a este deseo, el Maestro decide enseñarles a orar, dando así vida a una verdadera y propia “Escuela de Oración”, que transformará un deseo en una experiencia capaz de plasmar su relación con Dios y, por lo tanto, con los demás hombres.

Todo esto, hace referencia a aquello que el Santo Padre ha recordado en diversas ocasiones, subrayando como la oración no es sólo una práctica de devoción, sino que es comparable a un «respiro del alma», es la expresión de una necesidad profunda y natural de todo

ser humano. La oración, según el Papa Francisco, es un verdadero diálogo con Dios, un «cara a cara con Él» (*Meditación matutina en la Capilla de la Casa Santa Marta*, 15 de marzo de 2018), un momento de escucha y de respuesta, donde el fiel se abre a la voluntad y a la guía del Señor. Bajo este punto de vista, la búsqueda de los discípulos revela como la oración no es una fórmula de comunicación automática, sino al contrario, requiere la enseñanza, la disciplina, las modalidades que sólo el Maestro puede dar. Como los discípulos le pidieron a Jesús enseñarles a orar, también nosotros, para entrar en una relación más íntima y personal con Dios, no debemos temer pedir ayuda, en primer lugar, al Maestro y, sucesivamente, a quien, como guía espiritual, desde hace más tiempo camina en la presencia del Señor y ya ha aprendido a reconocer los pasos y la ruta.

Adoración: La adoración es un acto de humildad y reverencia de frente a la grandeza de Dios. El Papa, en sus reflexiones, frecuentemente nos recuerda que en la adoración reconocemos la soberanía de Dios y nuestra total dependencia de Él. Esta forma de oración nos abre a un más profundo sentido de maravilla y estupor de frente a la omnipotencia y a la bondad de Dios, reforzando nuestra fe y nuestra confianza en Él. Se distingue por ser un acto de reconocimiento de la majestad de Dios, no sólo como Creador sino también como Fuente Viva de amor y de misericordia infinita. En la adoración, el cristiano está llamado a mostrarse a Dios con un corazón puro y humilde, reconociendo los propios límites de frente a la inmensidad divina. Este tipo de oración no requiere peticiones o súplicas, sino que es una expresión pura del alma que se dirige a Dios en gratitud y reverencia, de frente al Misterio Increado.

Alabanza y Agradecimiento: La oración de alabanza y agradecimiento representa una expresión de alegría y gratitud hacia Dios por sus innumerables dones y bendiciones. En la alabanza, celebramos la grandeza, la belleza y la bondad de Dios, reconociendo su presencia viva y vivificante en nuestra vida y en el mundo que nos rodea. En el agradecimiento, respondemos con gratitud a las obras de Dios, desde las más chicas hasta las más grandes, conscientes de que todo bien recibido es un signo de su infinita bondad. Esta forma de oración nos ayuda a cultivar una actitud de reconocimiento, capaz de plasmar nuestra mirada en los hermanos como signo y testimonio de la caridad con la cual Dios nos ama.

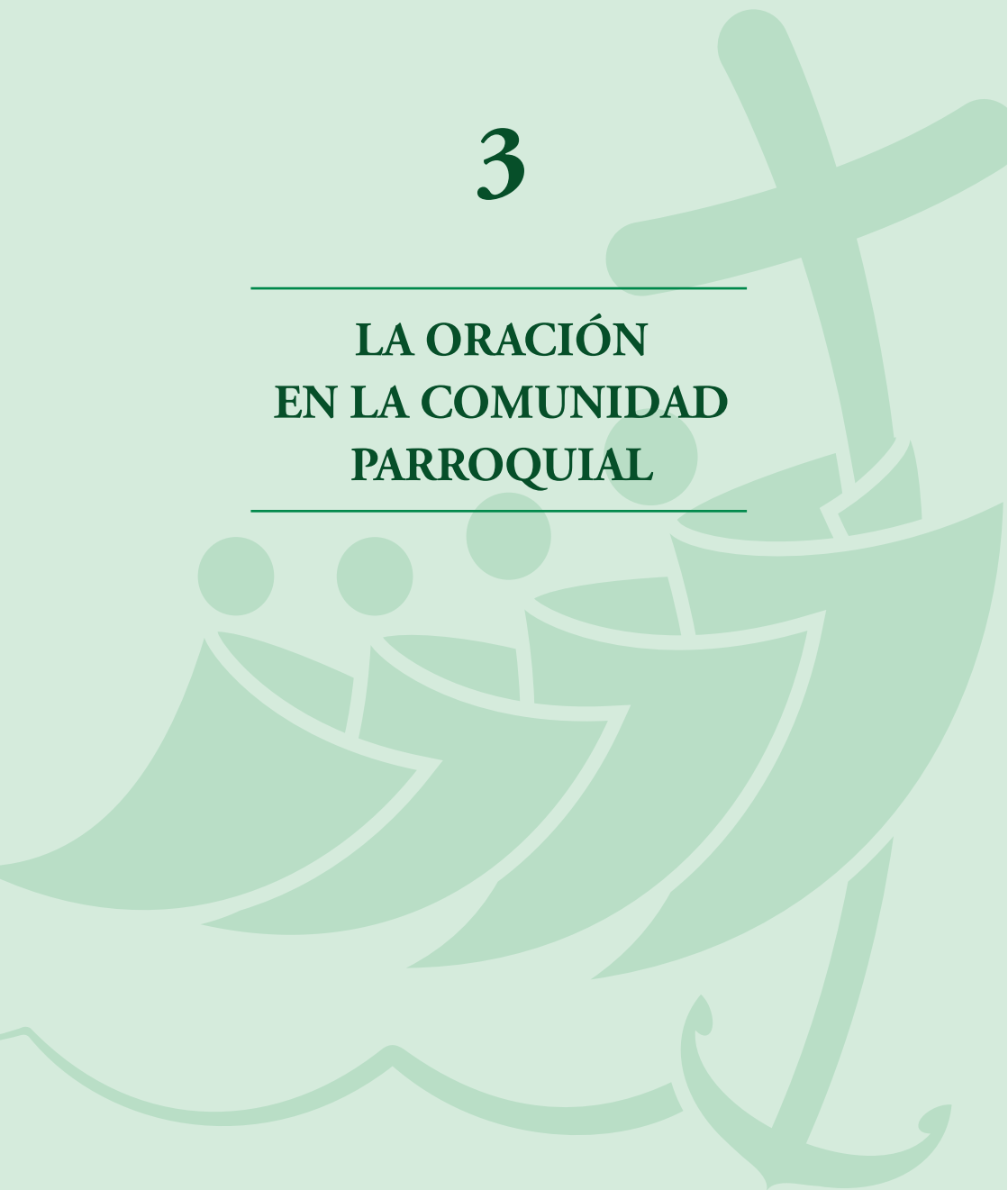
Intercesión: La oración de intercesión es la oración que mejor expresa la Comunión de los Santos: nos permite orar por las necesidades de los demás, mostrando solidaridad, comprensión y compasión. Es oportuno subrayar la importancia de esta forma de oración como acto de amor y solidaridad cristiana, que nos une a los demás y nos hace partícipes de sus sufrimientos y de sus esperanzas. La oración de intercesión es un fuerte instrumento de comunión, a través del cual podemos presentar delante de Dios las necesidades del mundo y las necesidades de nuestros hermanos y hermanas.

De este modo, la oración de intercesión se convierte en un puente que une a los fieles y sus intenciones, trascendiendo los límites del espacio del tiempo, para compartir las alegrías y los sufrimientos de unos y de otros delante de Dios. En el contexto del Jubileo, la gracia de la indulgencia plenaria que se puede aplicar por un fiel difunto es una expresión de la oración de intercesión que nos une a todos nuestros queridos difuntos, con los cuales un día podremos gozar de los bienes celestiales.

Súplica: la oración de súplica refleja nuestra vulnerabilidad humana y nuestra necesidad de ayuda: con este tipo de oración, presentamos a Dios nuestras necesidades personales, nuestros deseos más profundos, y nuestras preocupaciones más urgentes. Somos animados a presentar nuestras peticiones a Dios con confianza y perseverancia, recordando que Él está siempre dispuesto a escuchar nuestros corazones: «nos pide constancia, nos pide ser determinados, y no tener vergüenza. ¿Por qué? Porque yo estoy tocando a la puerta de mi amigo. Dios es amigo, y con un amigo yo puedo hacer esto. Una oración constante, que invade» (*Meditación matutina en la Capilla de la Casa Santa Marta*, 11 de octubre de 2018). La súplica, entonces, se convierte en un momento de íntima comunión con Dios, donde nuestra vulnerabilidad se encuentra con su infinita misericordia y amor: a través de ella, aprendemos a confiarnos más profundamente en Dios, encomendándole toda nuestra vida, nuestras preocupaciones, nuestras esperanzas y nuestros deseos.

3

LA ORACIÓN EN LA COMUNIDAD PARROQUIAL



3.1 La Eucaristía

El Año de la Oración, que prepara el Jubileo ordinario del 2025, ofrece una ocasión especial de preparación y de mayor profundización en el verdadero significado de la Eucaristía. Vivir de manera plena este grande misterio requiere una disposición adecuada del corazón y de la mente cada vez que nos acercamos a la Eucaristía. Tanto las pequeñas como a las grandes decisiones cotidianas ayudan al cristiano a ser más consciente de lo que se celebra durante la Misa y, por lo tanto, una mayor conciencia y una mayor participación en la mesa eucarística lo ayudará a crecer convirtiéndolo en testimonio cada vez más creíble y auténtico, haciéndolo de manera más nítida: «sal de la tierra y luz del mundo» (Mt 5, 13-16).

La celebración dominical de la Eucaristía del Señor está el centro de la vida de la Iglesia (Cf. *CEC* 2177) y de la parroquia en cuanto que es «fuente y cumbre de toda la vida cristiana» (Const. dogm. *Lumen gentium*, 11: AAS 57, 21 de noviembre de 1964, n. 15), memorial de la Pascua de Cristo y actualización de su sacrificio para la salvación de la humanidad: el momento más alto de la oración, vivida de manera comunitaria, reúne a toda la asamblea en torno a la mesa del cuerpo y la sangre de Jesús. Por esta razón, proponemos un camino de oración que puede ayudarnos a vivir con más conciencia y participación activa el gran don que es para nosotros la Eucaristía.

- **Prepararse bien a la Santa Misa:** acercarse al momento comunitario de la Eucaristía con una breve preparación personal en recogimiento y silencio que ayude a salir del ritmo frenético de lo cotidiano para reflexionar sobre el misterio que se está por vivir. Se puede hacer una visita delante del Sagrario, donde está presente el

Santísimo Sacramento, durante algunos minutos, reconociendo que pronto se hará presente sobre el altar, para donarse a nosotros con su Cuerpo. Sería de mucha utilidad, además, leer antes los textos de la Palabra de Dios que serán proclamados en la liturgia.

- **Hacer bien el signo de la Cruz:** las palabras y los gestos que se realizan en los ritos iniciales permiten, inmediatamente, ser involucrados alma, cuerpo e inteligencia en la celebración. El signo de la Cruz, de hecho, es un compendio de toda nuestra fe cristiana: signándonos en el cuerpo, con el símbolo de la cruz, recordamos la encarnación, la redención y la resurrección del Señor; mientras, pronunciando el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, hacemos memoria del grande Misterio de la Santísima Trinidad.
- **Escuchar con atención la Palabra de Dios:** mantener una actitud de acogida, de meditación que ilumina el corazón y la mente de todo cristiano, pues la Palabra es “viva” y, a través de la escucha y recogimiento personal, es posible traducirla en lo cotidiano obteniendo beneficio y confort. Por esto, sobre todo poniéndonos de pie en el momento de la proclamación del Evangelio, estamos llamados a reconocer la presencia del Señor que, por medio del ministro, habla también a nosotros hoy en la celebración eucarística.
- **Orar el Padre Nuestro con atención:** meditar la oración que Jesús enseñó reflexionando sobre el significado de las palabras que se pronuncian; para esto, también en la oración personal, es bueno no recitar velozmente las palabras, sino al contrario es necesario detenerse con atención y reverencia en cada expresión con la cual se dialoga con el Padre.

- **Acoger a Jesús Eucaristía:** el pan fraccionado se convierte en nutrientes para la vida y presencia de Dios que fortalece y sostiene. Es necesario vivir con más conciencia este importante momento con la certeza de que el Señor entra en la vida de cada uno y desea ser acogido en un corazón generoso y atento. Al acercarse a la Santa Comunión se pueden recitar, en el propio corazón, algunas oraciones en silencio que dispongan a recibir al Señor con mayor conciencia y agradecimiento.
- **«En el nombre del Señor, podéis ir en paz»:** con el saludo final se nos invita a convertirnos en portadores de paz y, en consecuencia, nutridos en la mesa por el pan y vino, testigos creíbles de Cristo en el mundo.
- **Agradecimiento:** antes de salir de la iglesia, es bueno detenerse en agradecimiento por el don recibido en la Santa Comunión (al menos por cinco minutos), conscientes de que el Señor ha venido a encontrarnos. De este modo, podremos custodiar con más atención la gracia que está en nosotros y poder afrontar el mundo con su ayuda.

3.2 La Liturgia de las Horas

3.2.1 «*Orad incesantemente*» (1Tes 5,17): *la oración pública de la Iglesia*

La Liturgia de las Horas – llamada también Oficio Divino – constituye la oración pública de la Iglesia, que, a lo largo de los siglos, ha querido responder a la misión de «orar incesantemente». Conscientes de que el misterio de Cristo penetra y transfigura el tiempo presente, esta oración nos permite santificar el

transcurso del día y de la noche, por medio de la alabanza a Dios. Todo el pueblo de Dios ejercita el sacerdocio real de los bautizados, uniéndose en una sola voz, con Cristo, en la alabanza al Padre. Por esta razón, la Liturgia de las Horas no es nunca una acción privada, sino que pertenece a todo el Cuerpo de la Iglesia. Además, cuando rezamos la Liturgia de las Horas, somos santificados por la Palabra de Dios presente en todo el Oficio, de modo especial en los Salmos, su núcleo central, y también en las lecturas y en los otros cantos, textos y preces, que toman su inspiración primaria de la Escritura.

3.2.2 La Liturgia de las Horas en la comunidad parroquial

La oración de la Liturgia de las Horas, siendo una celebración propia de la Iglesia, resplandece de plena luz cuando es recitada en la comunidad eclesial, reunida con su presbítero. Es de grande valor la invitación a proponer esta oración en la parroquia, sobre todo en el rezo de las Horas principales (Laudes y Vísperas), las cuales, según la tradición de la Iglesia, son el doble núcleo del oficio cotidiano:

- una celebración litúrgica realizada en la iglesia, a la cual un número de fieles, el mayor posible, pueda participar, teniendo en cuenta los horarios laborales, de modo que también los laicos puedan participar antes de ir a trabajar, y por la tarde, a su regreso; con el deseo de que los jóvenes también participen.
- en cada comunidad, un grupo de voluntarios podría dedicarse a la preparación de las celebraciones, aprendiendo el canto de los himnos, distribuyendo las lecturas o realizando otras tareas. A los voluntarios se les debe ofrecer la catequesis necesaria para desarrollar lo mejor posible – con una conciencia más formada – su servicio.

- al recitar la Liturgia de las Horas, puede ser de ayuda el acompañamiento musical del órgano que, junto al cantor, sepa involucrar a los fieles con algunas melodías sálmicas simples; en caso que se considere más oportuno recitar el salterio sin canto, se reserve particular atención al canto del *Benedictus* y del *Magnificat*, invitando a los presentes a levantarse y reflexionar en las palabras del cántico.
- atribuir una atención especial al preparar las celebraciones de las primeras vísperas del sábado por la tarde y de las segundas vísperas del domingo.

3.3 24 Horas para el Señor

3.3.1 La iniciativa querida por el Papa Francisco

La iniciativa denominada «24 Horas para el Señor» es un evento de oración querido por el Papa Francisco, a celebrarse del viernes al sábado que preceden el IV domingo de Cuaresma. Tiene como objetivo ofrecer a los fieles la posibilidad de vivir un momento de intensa oración y reencontrar el camino para volver a acercarse al Señor. Concretamente, se propone a las comunidades, en la noche del viernes y durante todo el sábado, prever la apertura extraordinaria de las iglesias y santuarios, ofreciendo la posibilidad de acceder a las Confesiones, preferiblemente en un contexto de Adoración Eucarística dirigida, conscientes de que «al centro de la vida cristiana el sacramento de la Reconciliación, [...] permite experimentar en carne propia la grandeza de la misericordia» (*Bula de convocación del Jubileo extraordinario de la misericordia Misericordiae Vultus*, 11 de abril de 2015, n.17).

3.3.2 La Cuaresma de oración y reconciliación

La propuesta «24 Horas para el Señor» constituye una óptima posibilidad para acercar nuevamente a los católicos que se han alejado de la Iglesia. La invitación dirigida a las comunidades eclesiales es la de redescubrir, con más ardor y entusiasmo, la belleza de esta iniciativa y los grandes frutos de conversión que esta ocasión puede traer. Es deseable que se aproveche el tiempo de gracia de la Cuaresma para proponer tiempos fuertes de oración y reconciliación.

- En las comunidades se puede iniciar el viernes por la noche con la Santa Misa o con una Liturgia de la Palabra; seguida de la exposición del Santísimo Sacramento y la Adoración Eucarística, animada por los grupos parroquiales.
- Los responsables podrán establecer tanto el programa de la Adoración como su duración, con la posibilidad de horarios de confesiones. En las diversas horas de Adoración se pueden intercalar momentos de canto, de silencio, de *Lectio Divina*, del rezo del Santo Rosario meditado, etc. El evento podría concluirse con una celebración festiva de la Santa Misa del sábado por la tarde.
- En comunidades más pequeñas, la Adoración nocturna se puede sustituir por un breve momento de oración el viernes por la noche, podría ser así: 1) liturgia penitencial 2) exposición del Santísimo Sacramento 3) adoración eucarística en silencio o animada por un grupo de oración, invitando a los presentes a la reconciliación sacramental con Dios.

La presencia de los Misioneros de la Misericordia que, desde el Jubileo Extraordinario de la Misericordia, realizan su servicio sacramental, será de grande ayuda en la celebración de este evento.

3.4 La Adoración Eucarística

3.4.1 Estar en la presencia del Señor

Profundizando la fe en la presencia real de Cristo en la Eucaristía, la Iglesia ha tomado conciencia del significado de la adoración en silencio del Señor presente bajo las especies eucarísticas (Cf. *CEC* 1379). La Adoración Eucarística permite prolongar y dar más espacio al encuentro personal con Jesús realmente presente en las especies eucarísticas, fuera de la Santa Misa. Si en la Eucaristía la Iglesia demuestra su fidelidad al mandato del Señor «Haced esto en conmemoración mía», adorar el Cuerpo sacramental del Señor es continuar haciendo su memoria. Contemplamos a Aquél que recibimos en la Comunión, para permanecer con Él, estar en su presencia, la única capaz de transformar nuestra vida y darle un sentido. De hecho, es el cuerpo real de Cristo, la Eucaristía, que da fuerza para el camino de esta peregrinación terrena y santifica el cuerpo místico, que es la Iglesia.

3.4.2 Introducir al silencio contemplativo: una propuesta de esquema de oración

En este Año de la Oración, pues, se invita a todas las comunidades a promover momentos de Adoración Eucarística, ocasiones privilegiadas para el encuentro con el Señor. Cada comunidad encuentre los modos y tiempos más adecuados para realizar esta práctica que trae tantos frutos de santidad para la Iglesia.

Ofrecemos un esquema clásico de Adoración que puede ser de ayuda a los fieles para la oración y el reconocimiento de la presencia del Señor que espera que nos dirijamos a Él.

- **Exposición del SS. Sacramento:** en espera de que el Señor sea expuesto sobre el altar, es conveniente prepararse con recogimiento en silencio, conscientes de que pronto estaremos delante de Él, preparados para escuchar en la oración lo que quiere decirnos y para poner a sus pies nuestras peticiones. Para favorecer el clima de oración, es deseable que la exposición sea acompañada por un canto y con incienso: todo esto favorece el reconocimiento de lo excepcional del momento y de la divinidad del Señor presente bajo las especies del pan consagrado.
- **Petición de perdón:** una vez concluida la exposición, para disponer de la mejor manera el propio corazón, se puede dedicar un breve momento a una petición de perdón por los propios pecados. El Señor conoce nuestras heridas, nuestros límites y nuestros pecados: nadie puede gloriarse delante de Él, lo que se nos pide es poner todo en su Presencia, seguros de que la grandeza de su misericordia puede abrazar todo nuestro ser.
- **Invocación al Espíritu Santo:** siguiendo la enseñanza de San Pablo, también para la Adoración Eucarística, hagamos nuestra invitación de invocar «al Espíritu de Dios para conocer lo que Dios nos ha donado» (1Cor 2,12): nadie, de hecho, puede reconocer la presencia real del Señor en la Hostia consagrada si no es por el Espíritu que lo sugiere dentro de cada uno de nosotros. Por esto, conviene disponer el corazón al encuentro con el Señor a través de una invocación al Paráclito, puede ser también con un canto, pidiendo iluminar nuestras mentes con el don de la fe.

- **Adoración en silencio:** el momento central de la Adoración Eucarística puede ser dejado a un espacio personal dedicado a la oración en silencio, a ese diálogo especial con el Señor Jesús en el cual el corazón de Dios habla al corazón del hombre – *cor ad cor loquitur* – como nos enseñó John Henry Newman. En este momento, podemos presentar al Señor las intenciones de oración particulares para dedicar la Adoración Eucarística: por ejemplo, por las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada, por los enfermos, por las familias, etc. Este silencio puede ser intercalado por cantos breves – incluso litánicos – o por algunas lecturas breves, tomadas de la Sagrada Escritura o de la enseñanza de los santos; asimismo, puede ser de gran provecho recitar, delante del SS. Sacramento, el Santo Rosario sabiendo que invocamos a aquella que fue la primera que acogió las palabras del Señor – permitiendo a Dios, encarnándose, obrar el inicio de la Redención – y que, con nosotros, está presente al adorar a su Hijo en la Hostia consagrada.
- **Bendición Eucarística:** la celebración se concluye con la bendición de los fieles con el SS. Sacramento. Esta bendición, aun cuando mantiene siempre el carácter sacramental, posee un carácter único respecto a todos los otros tipos de bendiciones (con agua bendita, con reliquias de santos, por intercesión de la B.V. María, etc.) porque en esta bendición está presente el Señor con su Cuerpo, en modo verdadero, real y sustancial. Con la bendición eucarística, Él se hace cercano a nosotros del modo más especial, involucrando a todos los presentes y atrayendo a todos hacia sí. Este momento puede ser considerado el ápice del rito de adoración, la coronación de ese diálogo

que se realizó en el silencio delante de Jesús y que, ahora, como un sol que ilumina, infunde su calor en nuestra alma.

- **Reserva en el Sagrario:** enriquecidos por el don recibido en la bendición, acompañamos la reserva de la Hostia consagrada en el tabernáculo con reverencia, poniéndonos de pie y, de ser posible, entonando un canto apropiado para despedir al Señor. Que esto nos ayude también a recordar que Jesús Eucaristía nos espera siempre en el sagrario: está continuamente presente en nuestras iglesias y, aun cuando no se presente nadie para orar, Él está ahí, deseoso de hablar al corazón de los fieles que se acerquen a Él. Recordemos hacer, incluso en nuestras jornadas llenas de compromisos y distracciones, visitas al SS. Sacramento, dedicando, aunque sea algunos minutos, para ofrecer una alabanza, un agradecimiento o tan solo para encomendar nuestras necesidades y sufrimientos. El Señor, que ciertamente «sabe lo que necesitáis antes de pedírselo» (Mt 6,8), no tardará en escucharnos.

4

LA ORACIÓN EN FAMILIA



4.1 La familia como escuela de oración

En numerosas ocasiones el Magisterio recuerda la importancia de la oración en familia y recuerda como las primeras enseñanzas recibidas en la infancia son decisivas y permanecen en la vida cotidiana, incluso cuando se crece. La familia, dentro de la cual el niño aprende a dar los primeros pasos y a decir las primeras palabras, como “mamá” o “papá”, “gracias” y “por favor”, representa también el lugar para enseñar a orar y a decir “gracias” al Señor. Creciendo, practicará la oración siguiendo el ejemplo de los papás, aprendiendo a confiarse en el Señor incluso en los momentos más difíciles, seguro de su ayuda.

En la Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia*, el Papa Francisco recuerda que «los momentos de oración en familia y las expresiones de la piedad popular pueden tener mayor fuerza evangelizadora que todas las catequesis y que todos los discursos» (Ex. Ap. *Amoris Laetitia* [AL], 19 de marzo de 2016, n. 288), concluyendo que «solo a partir de esta experiencia, la pastoral familiar podrá obtener que las familias sean al mismo tiempo Iglesias domésticas y fermento evangelizador en la sociedad» (AL, n. 290).

San Juan Pablo II, en la Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio*, reconocía la importancia de la oración compartida en familia, pues «en la familia, de hecho, la persona humana no solo viene generada y progresivamente introducida, mediante la educación, en la comunidad humana, sino que, mediante la regeneración del bautismo y la educación de la fe, ella viene introducida también en la familia de Dios, que es la Iglesia» (FC, n. 15).

3.2 Ejemplos de oración familiar

4.2.1 *En la mesa antes y después de los alimentos*

Uno de los principales lugares de reunión familiar es seguramente al compartir al menos una comida al día. Este momento podría ser una pequeña pero significativa ocasión para orar juntos en la familia, agradeciendo al Señor por lo recibido y orando por los más necesitados. Los niños pueden aprender así, que el pan cotidiano, que pedimos en la oración del Padre Nuestro, no es solamente un concepto abstracto, sino una petición concreta que hacemos como hijos a nuestro Padre. El alimento que se come juntos, es una gracia recibida del Señor por medio de la providencia, que nos acompaña en todos los momentos de nuestra vida. Ofrecemos, a continuación, unas oraciones que cada familia puede adaptar según su propia sensibilidad.

- **Antes de los alimentos**

«Padre Santo, te agradecemos por estos alimentos, haz que también podamos nutrirnos cotidianamente al hacer tu voluntad. Te pedimos por los pobres que no lo tienen: dales lo necesario para que vivan como tú quieres. Amén».

- **Después de los alimentos**

«Te agradecemos, Señor, por todos tus beneficios: haz que podamos aprovecharlos siempre para el bien. Por Cristo nuestro Señor. Amén».

4.2.2 *La oración al iniciar y al terminar el día*

Otra ocasión favorable para la oración en familia es el momento en el cual los niños deben ir a dormir. Orar al Señor por el día

que concluye, por los familiares enfermos, o incluso solo agradecer por la tarde dedicada a jugar con los amigos, ayuda al niño a reconocer las gracias recibidas del Señor en ese día. Sería bueno poder concluir estas oraciones con el intercambio de la paz entre los hermanos, para así no ir a dormir enojados por lo sucedido en la jornada, siguiendo así la sugerencia que le gusta repetir al Papa Francisco: ¡no terminen nunca el día sin hacer las paces!

Uno de los más bellos ejemplos de este tipo de oración se encuentra en las que son llamadas comúnmente las «Oraciones del Buen Cristiano», es decir, aquellas oraciones que entraron a formar parte de la tradición cristiana de los últimos siglos y que muchos de nosotros hemos podido recibir como don de los abuelos o de otros familiares.

- **Oración de la mañana**

«Te adoro, Dios mío, y te amo con todo el corazón. Te agradezco por haberme creado, hecho cristiano y conservado en esta noche. Te ofrezco las acciones de la jornada, haz que sean todas según tu santa voluntad y para tu mayor gloria. Presérvame del pecado y de todo mal. Que tu gracia esté siempre conmigo y con todos los que quiero. Amén».

- **Oración de la noche**

«Te adoro, Dios mío, y te amo con todo el corazón. Te agradezco por haberme creado, hecho cristiano y conservado en este día. Perdóname el mal cometido hoy y, si he realizado algún bien, acéptalo. Custódiame en el descanso y líbrame de los peligros. Que tu gracia esté siempre conmigo y con todos los que quiero. Amén».

Unidamente a hacer juntos estas y otras oraciones – como

el *Padre Nuestro*, *Ave María*, *Gloria*, el *Ángel de Dios* y el *Eterno descanso*, o el rezo de una o más decenas del Santo Rosario o de la Corona de la Divina Misericordia – se puede invitar a los más pequeños a entrar en relación con el Señor a través de una oración espontánea, una oración que venga del corazón. De este modo, los pequeños aprenden a dialogar con Jesús, a convertirse en verdaderos y propios amigos del Señor, confiando a Él sus propias necesidades, deseos y preocupaciones.

4.2.3 *El domingo con el rezo de Laudes*

Las *Laudes* dominicales con la lectura de un breve pasaje del Evangelio, explicado por los papás, podría ofrecer una ocasión propicia no solo para orar juntos, sino también para compartir las actividades de la semana a la luz de la Palabra de Dios.

San Juan Pablo II señaló en la Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio* que «la familia cristiana vive su tarea profética acogiendo y anunciando la Palabra de Dios: se convierte así, cada día más, en comunidad creyente y evangelizadora» (FC, n. 51).

- Para la oración de *Laudes* matutinas, puede ser una sugerencia útil la distribución de los roles para recitar las antífonas, los salmos, la lectura bíblica, etc., favoreciendo de este modo involucrar a todos, incluso los más pequeños.
- Los papás podrían dedicar un pequeño espacio para explicar las lecturas escuchadas. Para hacer esto, se pueden encontrar algunas conexiones con la vida cotidiana en la familia o en la escuela, mostrando como el Evangelio y la Palabra de Dios son palabras de vida verdadera que ofrecen luz y nos acompañan en todas las actividades de nuestras jornadas.

- Si algún miembro de la familia sabe tocar un instrumento musical y acompañar el rezo de *Laudes* con cantos y con melodías apropiadas, sería una forma maravillosa de hacer que la oración involucrara a todos más aún, haciendo nuestro el espíritu con el cual fueron compuestos los salmos, los himnos y los cánticos espirituales.
- Finalmente, una práctica muy edificante, sobre todo para los más pequeños, podría ser la de leer juntos brevemente la vida del santo del día, explicando “por qué” llegó a ser santo y mostrando que se puede pedir su intercesión y protección, especialmente en el día a él dedicado.

5

LA ORACIÓN DE LOS JÓVENES



5.1 «Habla, Señor, que tu siervo te escucha» (1Sam 3,9): el camino para comprender la voluntad de Dios

La juventud es un tiempo pasajero importante. Como para otros aspectos de la vida, también para el camino de la fe, a un cierto punto se llega a poner en discusión prácticas recibidas en la infancia, en busca de un modo más personal e íntimo de dirigirse al Señor. Si es verdad que la relación entre los jóvenes y la oración puede parecer un tema delicado, no se puede no reconocer que, si son acompañados con atención y entusiasmo, muchos jóvenes muestran un interés y una participación sorprendentes.

Un camino de oración con los jóvenes no puede no tocar también sus dudas e interrogantes sobre los afectos y relaciones, sobre los miedos y deseos. Precisamente el silencio y la intimidad de la oración pueden constituir el espacio donde cuenten al Señor lo que llevan en el corazón y recibir de Él palabras de vida: «si entras en amistad con Él y comienzas a conversar con Cristo vivo sobre las cosas concretas de tu vida, esta será la grande experiencia, será la experiencia fundamental que sostendrá tu vida cristiana» (Ex. Ap. *Christus vivit* [CV], 25 de marzo de 2019, n. 129).

Finalmente, es inevitable que un camino de oración con los jóvenes tenga aspectos de carácter vocacional. El tiempo de la juventud es por excelencia el tiempo para mirar y construir el propio futuro, también en servicio de los demás. Ayudar a los jóvenes a orar significa ayudarles a soñar y a buscar el propio futuro con el Señor, percibiéndolo como compañero inseparable. En la oración, los jóvenes pueden aprender a alzar la mirada y a contar las estrellas, como Abraham; pueden dejarse fascinar por una zarza que no se consume, como Moisés; pueden escuchar en el corazón de la noche, como Samuel; pueden abrir la puerta al Señor que toca, como

María. En el curso de este año de oración, es importante que cada comunidad cristiana sepa suscitar nuevamente este diálogo vocacional en el corazón de los más jóvenes, alegrándose por el paso del Señor que llama.

5.2 Eventos y encuentros para involucrar a los jóvenes en la oración

Además de retomar la IV parte del *Catecismo de la Iglesia Católica* para una catequesis orgánica sobre el tema de la oración cristiana o descubrir la oración de algunos personajes bíblicos, se puede profundizar en la lectura de *Christus vivit* del Papa Francisco. En especial, los números 150-157; 250-252 y 287-290 presentan la relación con el Señor en términos de amistad y se dirigen a los jóvenes con un lenguaje sencillo e inmediato.

- Se pueden proponer momentos sociales de encuentro con los jóvenes para orar juntos antes de dedicarse a las variadas actividades del día. Por ejemplo, se podrían dar cita en la mañana, antes de ir a la escuela, para la lectura del Evangelio del día o para el rezo común de Laudes matutinas; del mismo modo, sería deseable dedicar un breve momento semanal de adoración eucarística, durante la cual los jóvenes puedan presentar sus intenciones, confiándolas a los compañeros, de manera que se puedan reforzar las oraciones y todos puedan hacer propias las intenciones de los demás.
- Los jóvenes tienen necesidad de ver y tocar, haciendo experiencias tanto compartidas como en primera persona. En este año, se podría, antes que nada, preparar o dar relevancia a los lugares de la oración. Además, en los puntos de reunión del centro juvenil, en el oratorio o en la sede del grupo: un espacio o una pequeña

capilla decorada con sencillez – de ser posible con la presencia del Santísimo Sacramento, con una imagen sagrada y una Biblia, en un clima de silencio – puede bastar para hacer visible la invitación a la oración. De modo similar una «tienda de la oración» puede ser preparada, con instrumentos y subsidios adecuados, en las plazas o en las escuelas o en otros lugares, en ocasión de misiones o iniciativas pastorales creadas *ad hoc* o en el ámbito de experiencias formativas de verano. Considerando lo atractivo que las experiencias «fuertes» tienen para los jóvenes, en algunos momentos del año, se puede dar realce a momentos de la tarde o noche para ofrecer espacios para el silencio, la escucha, la adoración.

- En diversas parroquias y grupos de formación se va difundiendo la experiencia de la «semana comunitaria». Aún continuando con sus habituales compromisos de estudio o trabajo, pequeños grupos de jóvenes, junto a algunos sacerdotes, religiosos o laicos adultos, comparten de manera estable espacios puestos a disposición por las parroquias o diócesis. Además del ejercicio de la vida fraterna y del servicio, estas experiencias pueden ser una óptima ocasión para introducir a las nuevas generaciones a la oración: *Lectio*, Liturgia de las Horas, Adoración.
- Muchos seminarios o monasterios abren las propias puertas para proponer programas de “Escuela de oración”. En general, se trata de un camino continuo que, en etapas, profundiza en forma de oración y con un lenguaje adaptado a las generaciones jóvenes un personaje bíblico o una temática vocacional.
- También, suscitan mucho interés entre los jóvenes las peregrinaciones a pie hacia los grandes santuarios o las caminatas en la montaña o en la naturaleza. La contemplación de la creación y el ritmo del camino abren fácilmente el corazón al estupor, a la

alabanza, al agradecimiento: también estas ocasiones representan una oportunidad pastoral, por ejemplo, enseñando y practicando la «oración del corazón» o acompañando el camino con los Salmos de peregrinación.

- Ofrecer también a pequeños grupos de jóvenes la responsabilidad de hacerse presentes y colaborar en algunas actividades tradicionales de la comunidad como las que se realizan en ocasión del viernes primero del mes o para el Vía Crucis, así como para el rezo del Rosario o de las Vísperas.
- Actualmente son numerosas las app y podcast que ofrecen contenidos formativos sobre la oración o cápsulas cotidianas sobre el Evangelio del día: estos instrumentos hacen posible un breve llamado a la oración en la vida de cada día, en los transcurros diarios hacia el lugar de estudio, de trabajo o de paseo. Valorarlos, difundir su uso y su conocimiento, incluso a través de las opiniones de los jóvenes, es otra vía realizable para dedicarse a la oración cuando un fiel, por los más variados motivos, no puede estar presente en la parroquia o en otras actividades de la comunidad.

6

«SE RETIRÓ A ORAR» (Mc 1,35): RETIROS ESPIRITUALES SOBRE LA ORACIÓN

En el Evangelio de Marcos, leemos que Jesús «se retiró a orar» (Mc 1,35). El Evangelista nos da una imagen de Jesús que indica dos dimensiones esenciales de la oración cristiana: el alejarse de las ocupaciones cotidianas, necesario en la búsqueda del diálogo personal con el Padre, y el silencio en el corazón, indispensable para dar espacio a la voz de Dios y escuchar lo que Él quiere. En esta perspectiva, en el contexto del Año de la Oración, la oportunidad de hacer un retiro espiritual se presenta como una experiencia inigualable para la renovación del corazón y la conversión espiritual a la cual todos estamos invitados por el Santo Padre.

6.1 «Donde están dos o tres reunidos en mi nombre» (Mt 18,20): el sentido del retiro espiritual

Jesús nos enseñó que cuando los cristianos se reúnen en oración, Él está presente de modo especial en medio de ellos: bajo este aspecto, la práctica del retiro espiritual es una gran ocasión para vivir más plenamente la presencia del Señor a través de la oración y la vida común, compartida en los días de retiro. Por eso, la práctica del retiro espiritual no debe ser vivida como una fuga de la realidad, sino más bien como una inmersión más profunda en ella, a través el silencio de la oración: el fruto de un auténtico retiro espiritual no será la nostalgia por los días de pausa de los ritmos ordinarios, sino una luz nueva a través de la cual lo cotidiano será transfigurado por la presencia del Señor. En un mundo que frecuentemente nos distrae y nos aleja de nuestra vida de fe, el retiro en oración se vuelve como una parada en un oasis en medio del desierto de nuestras ciudades que, aun ricas en medios y ocasiones de encuentro, frecuentemente esconden y nublan la mirada ante la fuente verdadera de la esperanza, esa fuente de alegría plena que solo el Señor puede darnos.

- El Año de la oración puede convertirse, en esta perspectiva, en una ocasión para renovar, también entre aquellos que no son consagrados, la conciencia de la importancia de dedicar algunos días del año a un encuentro especial con el Señor. Se pueden elegir y proponer algunos lugares de retiro – como monasterios, conventos o metas de peregrinación – en las cuales de ordinario se ofrecen con regularidad momentos de espiritualidad dedicados a la oración.
- Nuestras parroquias pueden ser protagonistas en la organización de algunos días de retiro. Aun cuando tal vez puede resultar difícil, dado las diversas ocupaciones pastorales, se puede dedicar igualmente a organizar retiros mensuales con duración de un día – o medio día –, de preferencia el sábado por la tarde o el domingo, de modo que favorezca la participación de quien no dispone de otros días libres por los compromisos laborales.
- También durante el año es posible asumir el espíritu que anima el curso de los retiros espirituales: por ejemplo, la llamada «oración de Jesús» (también conocida como «oración del corazón»), – tan querida por los Padres de la Iglesia –, así como la práctica de recitar jaculatorias a lo largo de la jornada, permitiendo recordar constantemente la presencia del Señor que siempre nos acompaña, elevando así a Dios una alabanza continua. Son oraciones que se pueden recitar cuando se va en auto o en el transporte público, también como una forma de intercesión por los desconocidos que se encuentran por el camino.
- Si es posible rescatar más tiempo, en el transcurso de la semana, sería bueno dedicar una visita al Santísimo Sacramento, tal vez regresando de trabajar o en la pausa para comer. Entre las prácticas a valorar con más frecuencia se encuentra visitar el cementerio y las oraciones por los difuntos.

- Algunos momentos del año, además, nos invitan a alimentar y acrecentar la relación con los santos y con la Virgen María a través de oraciones específicas, por ejemplo, en el mes de mayo y octubre, en los cuales sería buena costumbre, como sucede ya en muchas partes, rezar el Santo Rosario en las calles o condominios de nuestra zona.
- También en el contexto del discernimiento vocacional, la oración se muestra como lugar de encuentro en el cual pedir al Señor que se haga todo según su Voluntad. La oración en el silencio debe ser presentada como súplica amorosa hacia Cristo presente, como capacidad de petición necesitada de su Luz en nuestra vida, en nuestro camino.

6.2 El Padre Nuestro: modelo de toda oración

El Señor Jesús, en su oración, introduce a los apóstoles y, con ellos, a todos nosotros los cristianos, a lo que puede ser considerado el «modelo de toda oración». Es posible, por lo tanto, afirmar que el Padre Nuestro es Escuela de Oración.

En la oración que Jesús nos enseñó, de hecho, encontramos el corazón mismo de nuestra fe. El Padre Nuestro es la oración que abraza la universalidad de la experiencia humana y del misterio divino, capaz de unir la simplicidad de un niño que se dirige al propio “papá” y la profundidad de quien sabe que está en la presencia del Misterio. Esta es verdaderamente, como enseña el Catecismo de la Iglesia Católica, retomando a Tertuliano, «la síntesis de todo el Evangelio» (Cf. *CEC*, n. 2761-2776). Es una oración que toca todas las dimensiones de nuestra existencia: la santidad de Dios, su reino, nuestra vida cotidiana, el perdón recíproco, nuestra lucha contra el mal; diciendo «Padre Nuestro» somos llevados cada vez

más cerca al corazón de Dios y al corazón de nuestra fe.

El Santo Padre, a través de sus catequesis, nos guía para comprender que esta oración no es un simple conjunto de palabras y necesidades, sino un camino hacia la intimidad con nuestro Padre celestial: ella nos enseña a dirigirnos a Dios con una confianza filial, llamándolo «Padre» con simplicidad y amor. No sirve – dice el Papa – «multiplicar palabras vanas» (*Audiencia general*, 27 de febrero de 2019): Jesús nos enseña lo esencial, nos muestra que, con el Padre, se puede hablar con sencillez de corazón, porque Él, dice el Señor, «sabe lo que necesitáis antes de pedírselo» (Mt 6,8).

- Tradicionalmente, la oración del Padre Nuestro se considera compuesta por siete partes, llamadas también «las siete peticiones», a las cuales el Catecismo de la Iglesia Católica dedica los números 2803-2854. Ella resume el espíritu propio de la fe cristiana en la relación que cada fiel está llamado a tener con el Padre Celestial. Estas siete peticiones podrían ofrecer un esquema útil para el calendario de los retiros mensuales, de modo tal que el período que nos separa del Jubileo pueda ser acompañado a la par por una «Escuela de oración», dedicando una reunión a cada una de las partes de la oración que Jesús quiso enseñarnos.

7

LA CATEQUESIS SOBRE LA ORACIÓN



La catequesis, como etapa privilegiada del proceso de evangelización, promueve el crecimiento y la maduración en la fe (Cf. *Directorio para la Catequesis*, n. 56) y «tiene la tarea de educar a la oración y en la oración, desarrollando la dimensión contemplativa de la experiencia cristiana» (*DpC*, n. 86).

7.1 «Cuando Moisés alzaba las manos» (Ex 17,11): la oración exhortativa del pastor

Aunque es verdad que toda la comunidad cristiana es responsable del ministerio de la catequesis, cada uno según su particular condición en la Iglesia (Cf. *DpC*, n. 111), sin embargo «el Obispo es el primer predicador del Evangelio con la palabra y el testimonio de vida» (Ex. Ap. *Pastores Gregis [PG]*, 16 de octubre de 2003, n. 26; Cf. *DpC*, n. 114) y, como primer responsable de la catequesis en la diócesis, tiene la función principal, unida a la predicación, de promover la catequesis y disponer las diversas formas de catequesis necesarias para los fieles (Cf. *DpC*, n. 114).

En este sentido, el Año de la Oración se presenta como una ocasión especial para los obispos para motivar las comunidades diocesanas, en primer lugar elevando su oración por cada uno de los fieles encomendados a ellos, porque, como Moisés, están llamados a invocar al Señor intercediendo por el pueblo, posteriormente, resaltando y predicando sobre el valor de la oración en los diversos aspectos que la rica tradición de la Iglesia conserva, y, finalmente, disponiendo las formas más oportunas para que esta catequesis pueda realizarse en las propias diócesis.

Los presbíteros, diáconos, consagrados, laicos catequistas, papás, abuelos, mujeres y hombres (Cf. *DpC*, n. 115-129), todos en sus propios ámbitos y unidos a su Obispo, podrán contribuir con creatividad y entusiasmo en esta obra que se lleva a cabo en la Iglesia Universal.

7.2 Líneas guía para las catequesis sobre la oración

De lo anteriormente expuesto, se proponen algunas sugerencias prácticas para la catequesis sobre la oración:

- En los tiempos fuertes del año litúrgico (Adviento, Navidad, Cuaresma y Pascua), los Obispos podrían convocar en la propia catedral al pueblo de Dios para realizar sus catequesis sobre la oración (Cf. *DpC*, n. 114).
- Además de explicar la importancia de la oración y motivar a las personas a una vida de oración, puede ser útil realizar con la comunidad algunos ejercicios prácticos de oración, tanto dirigidos por consagrados como por laicos, ya sea en la catequesis para niños o para adultos, a fin de que se propongan modos concretos para crecer en el hábito de la oración.
- En esta perspectiva, se podrían dedicar en la catequesis algunos espacios para la oración: realizar un momento de Adoración Eucarística, invitando a tener los sentimientos que Jesús tuvo hacia su Padre: adoración, alabanza, agradecimiento, confianza filial, súplica, admiración por su gloria; llevar a cabo breves ejercicios de oración con la Palabra de Dios, por ejemplo con la *Lectio Divina*; o proponer el Rezo del Santo Rosario, dirigiendo algunas meditaciones sobre los Misterios que se contemplan o realizando algunos signos que favorezcan la reflexión; motivar el rezo de la Liturgia de las Horas, etc.
- Invitar y motivar a los papás a promover la oración en sus casas en la vida cotidiana, por ejemplo, en la acción de gracias y bendición de los alimentos, en la oración matutina y antes de ir a dormir, en adquirir la costumbre de bendecir a sus hijos, con una pequeña oración en la noche o cuando salen de casa, encomendarse a Dios

cuando se parte a un viaje, hacer la señal de la cruz cuando se pasa por una iglesia, agradeciendo a Dios por sus beneficios, etc.

- Preparar con esmero las oraciones para el inicio y el final de los encuentros comunitarios.
- Los contenidos de los «Apuntes sobre la oración», promovidos por el Dicasterio para la Evangelización, representan un subsidio de referencia y profundización sobre varios aspectos de la grande y variada tradición cristiana sobre la oración y podrían, por lo tanto, convertirse en útiles instrumentos para preparar las predicaciones de las catequesis.

8

LA ORACIÓN EN LOS CLAUSTROS: LA LÁMPARA ENCENDIDA DE LA ORACIÓN

En el Año dedicado a la oración, los claustros ocupan, sin duda, un lugar de gran relevancia en el compromiso orante. Los monjes y monjas, en efecto, consagran completamente su vida al Señor y dedican una parte esencial de su vida al encuentro con Dios a través de la oración.

Los monasterios «son para la Iglesia un motivo de gloria y una fuente de gracias celestiales. Con su vida y su misión, sus miembros imitan a Cristo orando en el monte, testimonian el señorío de Dios sobre la historia y anticipan la gloria futura. Ofrecen así a la comunidad eclesial un singular testimonio del amor de la Iglesia por su Señor y contribuyen, con una misteriosa fecundidad apostólica, al crecimiento del Pueblo de Dios» (Ex. Ap. *Vita Consecrata* [VC], 25 de marzo de 1996, n. 8). «A la luz de esta vocación y misión eclesial, la clausura responde a la exigencia, sentida como prioritaria, de *estar con el Señor*» (VC, n. 59).

Es muy hermoso y también reconfortante pensar que la lámpara de la oración de tantos monjes y monjas esté siempre encendida en los monasterios esparcidos por todo el mundo. En especial, pedimos a estas comunidades que tengan en sus intenciones el próximo Jubileo 2025, para que también en todos nosotros crezca, a través de nuestra vida de oración, la unión profunda con Dios y, fortalecidos en la esperanza, podamos vivir con alegría nuestra fe.

8.1 «Perseverad en la oración» (Col 4,2): la vocación contemplativa de la Iglesia

El Apóstol Pablo invita a permanecer en constante relación con el Señor y con la mirada fija en Él, aun a pesar de las dificultades que puedan surgir. En esta perspectiva, toda la Iglesia tiene una vocación contemplativa. Cada bautizado debe a contemplar a Cri-

sto y configurarse con Él a la luz de su Palabra y de sus actitudes: de aquí entonces la necesidad de responder a la llamada, para todo cristiano, a vivir contemplando al Señor.

Siempre se puede entrar en oración contemplativa, independientemente de las condiciones emocionales, de trabajo o de salud. Es la oración del hijo de Dios, del pecador perdonado que se abre para acoger el amor con que es amado y que quiere corresponder amando más. La oración contemplativa es *comunión* con Dios, es *mirada* de fe fija en Jesús. «Yo lo miro y Él me mira», decía, en tiempos del Santo Cura, un campesino de Ars en oración delante del Tabernáculo. La oración contemplativa es *escucha* de la Palabra y obediencia de la fe. La oración contemplativa es también *silencio* y *unión* a la oración de Cristo en la medida en que hace participar en su misterio pascual (Cf. CEC, n. 2710-2724)

8.2 La peregrinación a los monasterios

La peregrinación es una experiencia de conversión, de cambio en la propia existencia para orientarla hacia la santidad de Dios. Así como prepararemos nuestra peregrinación para el Jubileo 2025, se podrán realizar en 2024, Año de la Oración, peregrinaciones significativas a los monasterios de la propia diócesis, oportunamente preparados y con modalidades diversas:

- Peregrinación con los jóvenes para que conozcan esta especial vocación en la Iglesia compuesta de Adoración eucarística, meditación de la Palabra de Dios, contemplación, Liturgia de las Horas, y su relación directa con la vivencia cotidiana de las virtudes cristianas en miras a la santidad.
- Peregrinación periódica a un monasterio para realizar un momento de oración.

- Peregrinación con la finalidad de agradecer a los monjes o monjas por su respuesta generosa al consagrar totalmente su vida a Dios, con la intención de encomendar los frutos espirituales del próximo Jubileo 2025, correspondiendo con diversas ofrendas que pueda ser de ayuda al monasterio y a sus necesidades.
- **De escritos de monjes y monjas santos:**

*Nada te turbe, nada te espante;
todo se pasa, Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene nada le falta.
Sólo Dios basta.*

(SANTA TERESA DE ÁVILA)

El autor principal de nuestra perfección y de nuestra santidad es Dios mismo, y la oración mantiene el alma en un contacto frecuente con Dios. Ella enciende y, después de haber encendido, mantiene el alma como una chimenea, en la cual el fuego del amor arde siempre, aun cuando sea de forma discreta. Apenas esta alma se pone en comunicación directa con la vida divina, por ejemplo, en los sacramentos, es como si un soplo fuerte la incendiara, la levantara, la llenara con una sobre abundancia maravillosa. La vida sobrenatural de un alma se mide por su unión con Dios por medio de Jesucristo, en la fe y en el amor. Es necesario que este amor produzca actos; pero estos actos, para ser producidos en modo regular e intenso, requieren de la vida de oración. Se puede asegurar que, de ordinario, nuestro progreso en el amor divino depende prácticamente de nuestra vida de oración.

(BEATO COLUMBIA MARMION)

¡Oh, Dios mío, Trinidad Bienaventurada!, deseo amaros y haceros amar, trabajar por la glorificación de la Santa Iglesia, salvando las almas que están en la tierra y librar a las que sufren en el purgatorio. Deseo cumplir perfectamente vuestra voluntad y alcanzar el puesto de gloria que me habéis preparado en vuestro reino. En una palabra, deseo ser santa, pero comprendo mi impotencia y os pido, ¡oh, Dios mío!, que seáis vos mismo mi santidad. [...]

Para vivir en un acto de perfecto amor, me ofrezco como víctima de holocausto a vuestro amor misericordioso, suplicándoos que me consumáis sin cesar, dejando desbordar, en mi alma, las olas de ternura infinita que tenéis encerradas en vos y que, de ese modo, me convierta en mártir de vuestro amor, ¡oh, Dios mío! Que este martirio, después de prepararme para presentarme ante vos, me haga finalmente morir y que mi alma se lance sin tardanza en el abrazo eterno de vuestro amor misericordioso.

Quiero, ¡oh, Amado mío!, a cada latido de mi corazón, renovar esta ofrenda un número infinito de veces, hasta que las sombras se hayan desvanecido y pueda repetiros mi amor en un cara a cara eterno.

(SANTA TERESA DEL NIÑO JESÚS)

9

LA ORACIÓN EN LOS SANTUARIOS



Durante el discurso del *I Encuentro Internacional para Rectores y Operadores de Santuarios* en 2018, el Santo Padre recordó a los participantes las numerosas personas que siempre visitan los Santuarios impulsados por la urgencia de pedir alguna gracia. El Papa Francisco subrayó, además, que precisamente «esta oración hace a los Santuarios lugares fecundos, para que la piedad del pueblo sea siempre alimentada y crezca en el conocimiento del amor de Dios» (*Discurso del Santo Padre Francisco a los participantes en el I Encuentro Internacional para Rectores y Operadores de Santuarios*, 29 de noviembre de 2018).

La oración en los lugares santos asume una profundidad mayor, que no se limita a tener ecos solo en la persona orante. Este es un aspecto subrayado por el Papa Francisco: «La oración es la primera fuerza de la esperanza. Tú rezas y la esperanza crece, avanza. Yo diría que la oración abre la puerta a la esperanza. La esperanza está ahí, pero con mi oración le abro la puerta. Porque los hombres de oración custodian las verdades basilares; son los que repiten, primero a sí mismos y luego a todos los demás, que esta vida, a pesar de todas sus fatigas y pruebas, a pesar de sus días difíciles, está llena de una gracia por la que maravillarse» (*Audiencia General*, 20 de mayo de 2020).

9.1 Lugar de reconciliación y de esperanza

La esperanza, entonces, no es extraña al Santuario, al contrario. Tendremos que acostumbrarnos a hablar de la fe vistiéndola con ropajes de esperanza. El Santuario, a través de la esperanza de serenidad y consuelo, nos permite comprender el extraordinario valor vivificante de la fe.

La vida del Santuario debe ser el lugar privilegiado para hacer comprender a nuestros fieles cuán decisiva es la oración del *Padre*

Nuestro, que invoca el regreso del Señor. El Santuario eleva la mirada hacia la misteriosa presencia de Dios en nuestra historia y vida personal. El peregrino que llega al Santuario lleva frecuentemente consigo la necesidad de *esperanzas* que presenta con sus oraciones. Son buenos deseos que ameritan nuestra atención y, precisamente por eso, la acción pastoral debe ayudar a dirigir la mirada más allá de lo inmediato para permitir que la oración sea respondida en virtud de la *esperanza*. El cristiano es «Peregrino de esperanza», que se pone en camino no como errante, sino como el que conoce la meta, que atraviesa las fronteras para llegar al lugar donde esperar cumplimiento a su deseo, a las necesidades del propio corazón.

A través del lente de la esperanza nuestro compromiso pastoral se vuelve aún más evidente: la esperanza es capacidad de ver cuán real es la reconciliación que el Señor ha realizado por cada uno de nosotros. El apóstol Pablo enseña que toda nuestra existencia es iluminada por la esperanza, incluso cuando se esconde en las llagas oscuras de nuestra existencia a menudo tan fragmentada y enigmática.

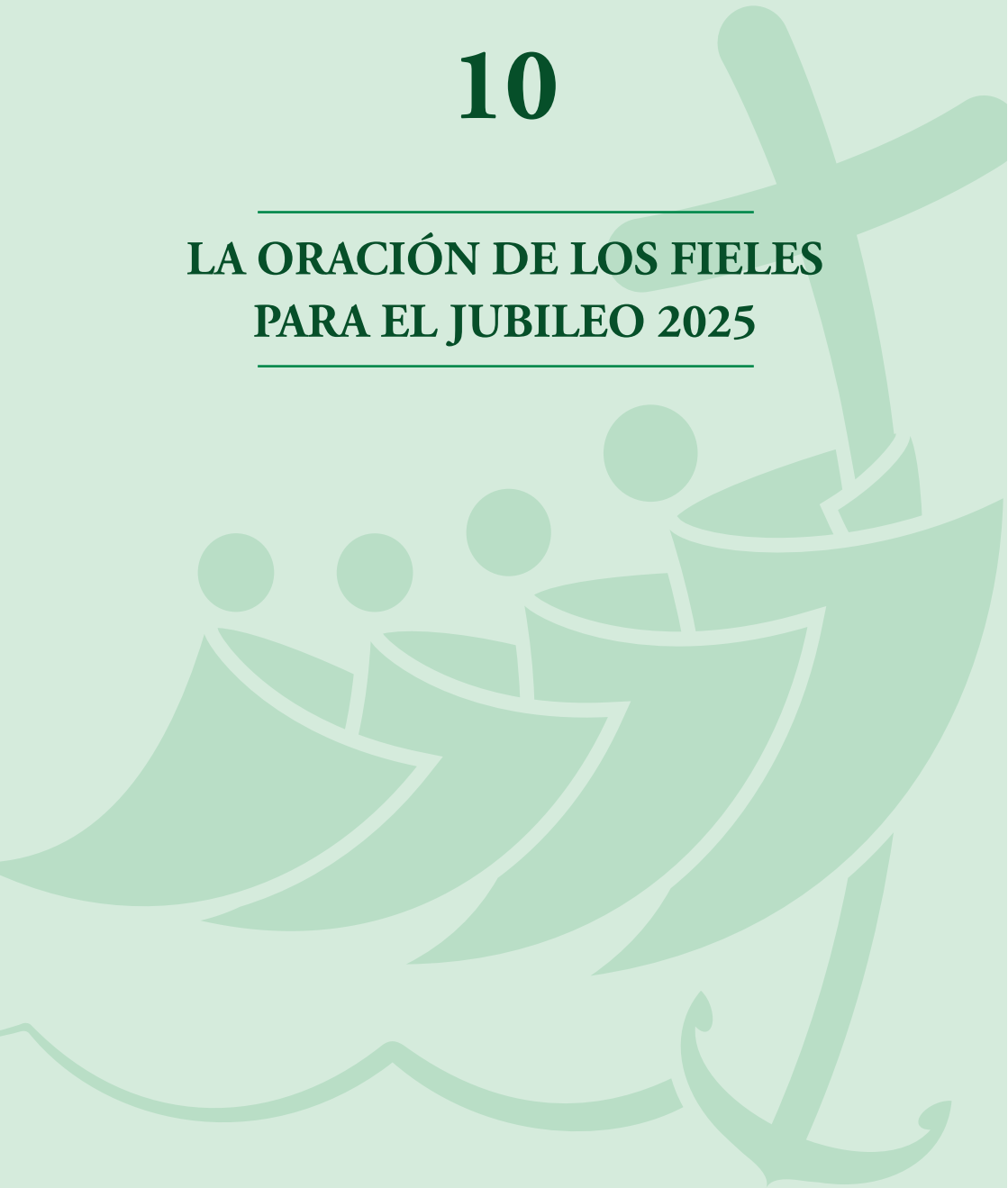
- El Santuario, como lugar de esperanza, nos invita a confiar a la intercesión de los santos nuestras intenciones de oración, seguros de que, también gracias a su ayuda, podrán ser acogidas y respondidas por el Señor. Nuestros Santuarios son verdaderos y preciosos «baúles» de oración, lugares llenos de signos – como *ex voto*, veladoras y prácticas devocionales – que nos muestran cómo en el pasado y en el presente nuestras súplicas encuentran respuesta según la voluntad del Padre que no rechaza nunca escuchar las peticiones de sus propios hijos. ¡No temamos pedir a Dios lo que necesitamos!
- Los Santuarios son frecuentemente los grandes «confesionarios» de las diócesis, en los cuales, cada hora, están presentes sacerdotes

para escuchar a los penitentes. A través de la reconciliación, el Señor nos espera con los brazos abiertos, como el Padre misericordioso de la parábola que, con ansias, desea el regreso de su hijo a casa. Esperamos que, en este año de preparación al Jubileo, los peregrinos sepan reconocer la gracia inmensa que brota de estos lugares y, en sus confesionarios, las verdaderas «puertas de la misericordia divina» para el mundo. Que todos puedan abandonarse, a través de la oración, a ese abrazo confiado de quien sabe que, sin el Padre, sin la casa, no podemos sino perdernos en los destellos del mundo.

- El Año de la Oración nos invita a confiar intenciones particulares en vista del Jubileo, con el deseo de que sea un año fértil de reconciliación, rico de frutos espirituales para todas las situaciones que nos preocupan, sobre todo por las situaciones locales y globales en las cuales la esperanza parece sucumbir de frente a tanto mal realizado y sufrido.

10

LA ORACIÓN DE LOS FIELES PARA EL JUBILEO 2025



10.1 La importancia de la oración del Pueblo para el Año Santo

En el contexto del Año de la Oración, la formación y la dedicación orante del Pueblo de Dios y de cada fiel, asume una relevancia especialmente significativa. Bajo esta perspectiva, la oración se convierte, aún más, en un acto de auténtica comunión, no solo entre el individuo y Dios, sino entre todos los miembros de la Iglesia, uniéndolos en una única voz que desde la tierra sube hasta el Cielo.

La tradición católica siempre ha subrayado la importancia de la oración comunitaria, en donde la fe se expresa de manera coral y participada: la oración eclesial de intercesión – que es parte de la comunión de los santos – es una expresión fuerte de la unidad de la Iglesia, una unidad que se manifestará, en modo especialmente evidente, a lo largo del Año Santo, cuando los fieles de todo el mundo se unirán en oración, al compartir el deseo de conversión espiritual que los llevará a celebrar el perdón proclamado por el Año Jubilar.

10.2 Ejemplos de oración de los fieles en preparación al Jubileo 2025

Con los corazones llenos de esperanza y de fe, conscientes de que cada oración nuestra es un hilo de oro que permanecerá, en el tiempo, entretelado en el gran tapiz de la comunión eclesial, este subsidio propone, en esta última parte, algunos ejemplos de oraciones, fruto de las diversas tradiciones espirituales de la Iglesia.

A partir de la «Oración del Jubileo», escrita por el Papa Francisco, será una buena oportunidad si también en nuestras comunidades, especialmente durante la Misa dominical, se rezase en vista del evento jubilar, de tal modo que los corazones se preparen

para acoger lo mejor posible la gracia extraordinaria que el Señor querrá donarnos.

• **Oración de intercesión:**

“Oh Padre, en tu misericordia, escucha las súplicas de tus hijos. En el camino que nos lleva al Jubileo del 2025, renueva nuestra fe y acrecienta en nosotros la esperanza y la caridad, ayudándonos a ser testigos de tu amor en el mundo”.

• **Oración de alabanza:**

“Te alabamos, Señor, por tu infinita bondad. En el Jubileo que nos espera, abre nuestros ojos a la belleza de tu creación, para que nuestros corazones puedan gozar en la admiración por la grandeza de tus obras”.

• **Oración de agradecimiento:**

“Te agradecemos, oh Dios, por todos los bienes y dones recibidos. En este tiempo de preparación al Jubileo, enséñanos a reconocer tu mano en todo momento de nuestra vida, acogiendo cada día como un don de tu amor y de tu misericordia”.

• **Oración de petición:**

“Señor, fuente de toda sabiduría, guíanos durante este Año dedicado a la Oración en el camino que nos llevará a celebrar el próximo Jubileo. Dónanos corazones abiertos y mentes iluminadas para comprender y vivir plenamente los dones de la misericordia y del perdón”.

ORACIÓN DEL JUBILEO

Padre que estás en el cielo,
la fe que nos has donado en
tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano,
y la llama de caridad
infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo,
despierten en nosotros la bienaventurada esperanza
en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme
en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio
que fermenten la humanidad y el cosmos,
en espera confiada
de los cielos nuevos y de la tierra nueva,
cuando vencidas las fuerzas del mal,
se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo
reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza,
el anhelo de los bienes celestiales
y derrame en el mundo entero
la alegría y la paz
de nuestro Redentor.

A ti, Dios bendito eternamente,
sea la alabanza y la gloria por los siglos.

Amén.

Franciscus



DICASTERIO PARA LA EVANGELIZACIÓN
SECCIÓN PARA LAS CUESTIONES FUNDAMENTALES
DE LA EVANGELIZACIÓN EN EL MUNDO

www.evangelizatio.va