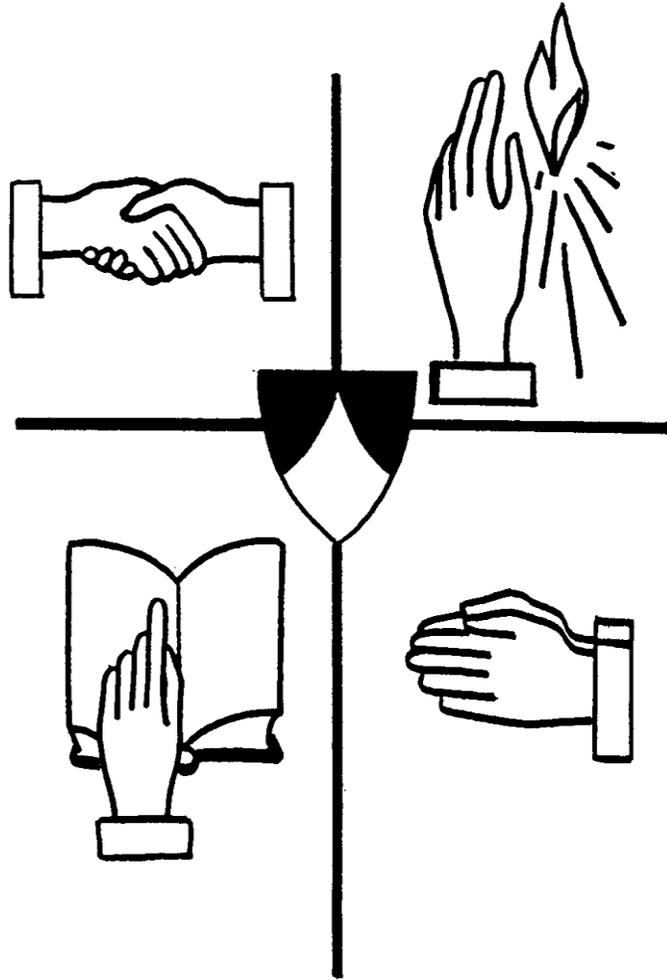


DOMINUS ET DOMINUS



# ORACION

Cuadernos de materiales para la Pastoral

Este cuaderno que tienes en tus manos pretende, facilitarte la búsqueda de algunos materiales sobre la oración.

Son diversos porque los lugares y personas a los que se dirige también lo son.

Tú como animador o animadora, de otras personas tienes la tarea de cocinar estos ingredientes para que sean gratos a

**Equipo de Pastoral Juvenil Vocacional**  
Castillo de Uclés ,26 – 28037 MADRID.  
Jóvenes @ dominicos.org.  
[http: // jóvenes.dominicos .org.](http://jóvenes.dominicos.org)

# Lo que vas a encontrar

## Reflexiones en torno a la oración

La oración dominicana. ( Tamara Murillo )  
La oración dominicana ¿para qué?. ( Felicísimo Martínez )

## Dinámicas para trabajar en una reunión

Orar es ....  
Para preparar una oración común. ( Oscar J. Fernández )

## Textos en torno a la oración

La oración es peligrosa. ( Timothy Radcliffe )  
Orar en común. ( Oscar J. Fernández )  
Manos abiertas. ( Piet van Bremen )

## Parábolas en torno a la compasión

El silencio.  
La Búsqueda.  
Hacia dónde rezar. ( Carlos .G. Vallés )  
Actitudes. ( Anthony de Mello )  
Milagro. ( Prudencio López )

## Oración Dominicana

Los modos de orar de Santo Domingo.( Carmelo Preciado )

## Oraciones

Señor, bendice mis manos. ( Sabine Naegeli )  
Oración por mi comunidad.  
Me llegas al fondo.  
Adora y confía.( Teillard de Chardin )  
Once peticiones desoídas. ( José María García Monge )  
Rebeldes. ( F. Ulibarri )  
Cristo nos necesita.( Siglo XIV )

# LA ORACIÓN DOMINICANA

Tamara Murillo.O.P

Oración, decía Teresa de Jesús, es “tratar a solas con Aquél que sabemos nos ama”. Orar es ante todo ponerme cara a cara, frente a frente ante el Señor: mirarle a El y mirarnos a nosotros con su mirada.

## → MIRARLE A EL

Orar es acercarnos a un Misterio. Con el solo hecho de Tomarnos el tiempo para ello, nos reconocemos dependientes, amigos, referidos a ese Dios que nos ama.

Una mediación excepcional para conocerle es su Palabra, expresada en la Biblia, gracias a la experiencia, escucha y apertura de grandes creyentes.

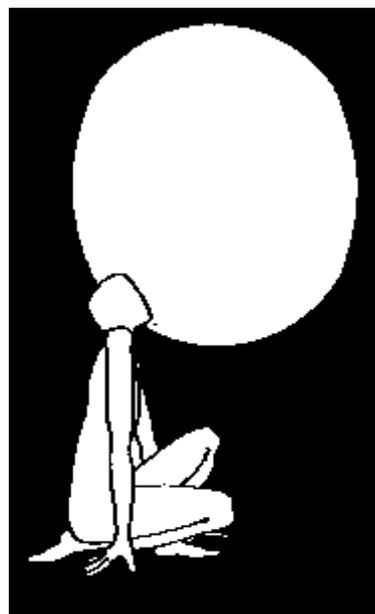
La Palabra de Dios es el marco de la oración y de la vida Dominicana. A ella podemos asomarnos con la certeza de que Dios quiere hablarnos personalmente a través de esas palabras. Leyéndolas podemos acoger su amor, personal e irrepetible, a nuestra persona y a toda la humanidad.

Podemos también descubrir su proyecto de Reino y como nos invita personalmente a colaborar en él de forma única.

Además de la Palabra escrita tenemos la suerte de que la Palabra se ha hecho carne. Dios nos ha dado su Palabra por excelencia: Jesús, el Crucificado – Resucitado. Mirarle a él es una forma de oración que nos saca de nosotros mismos y, que por la acción de Dios nos transforma en imagen suya: no es nuestro mero esfuerzo, sino el amor de Dios, que acogemos al contemplar el amor de Jesús, el que nos libera para desarrollar nuestra capacidad de amar.



A Santo Domingo le gustaba especialmente contemplar a Jesús crucificado, tal y como dan testimonio los cuadros de Fray Angélico. Contemplar el misterio de la cruz le hizo agradecido, ante tanto amor, sentirse responsable del dolor del mundo y ser solidario con los crucificados de su tiempo. Ahora bien en su oración, Domingo no buscaba los frutos.



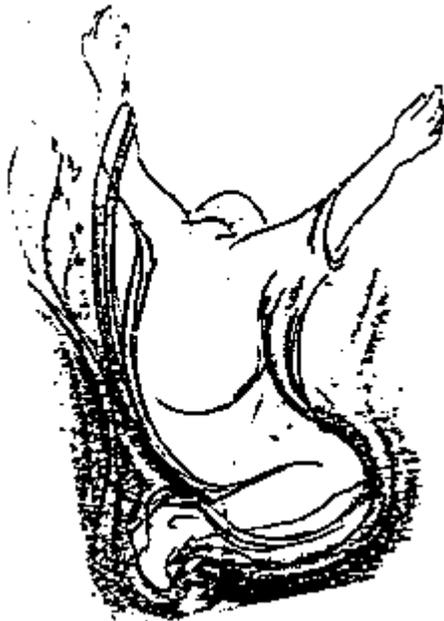
Buscaba sencillamente permanecer, ante su Señor ,el que era y le daba sentido a su vida.

Buscar la eficacia de la oración, es hoy quizás una de las mayores tentaciones. Espontáneamente nos surge: “¿para que sirve rezar?” o nos quejamos: ¡no noto nada cuando rezo!”. Pero orar no es un medio estratégico como los medios que ponemos para llevar a término nuestros proyectos cotidianos.: las horas de estudio para aprobar; la hora extra para acabar el trabajo pendiente; la entrevista con un cliente para responder a sus demandas. Orar es un medio de otro orden para, sencillamente, mantener una amistad: igual que procuramos mantener contacto con nuestros amigos, ¡cuánto más con un Amigo - Hermano – Señor al que no podemos ver ni tocar!. Los frutos se darán por añadidura y a menudo a largo plazo.

Buscar la eficacia como objetivo primero de la oración, en lugar de estimularnos, nos puede hacer perder el norte y romper la dinámica de la relación con Dios que se basa, justamente, en la gratuidad, en el regalo.

### → **MIRARNOS A NOSOTROS CON SU MIRADA**

Venimos hablando de la oración como relación. Por tanto, en ella hay dos polos que se unen en la persona que ora: Dios y ella misma. Salir al encuentro de Dios y contemplarle no puede suponer una “abstracción” de mi persona, haciendo como si no me pasara nada, o no tuviera que ver con mi vida: cuando me dispongo a orar necesito también encontrarme conmigo mismo, conectar con lo profundo de mi persona, y aceptar lo que soy. De este modo podré acoger la presencia de Dios en mí – incluidas mi vida concreta y mi forma de ser - y no tendré que luchar constantemente contra eso que llamamos “ distracciones “ que, aunque estén relacionadas con la vida, damos por supuesto que no forman parte de la oración.



Una oración auténtica, que abarca a toda la persona, cuenta con ella. El problema es que pensar en nosotros mismos puede convertirse con frecuencia en un monólogo interior. Entonces dudamos de estar haciendo oración, como lo expresan muchos jóvenes al compartir su experiencia. Este es otro de los escollos en el que no encontramos hoy a la hora de rezar. Aceptar que es normal que podamos “caer” en ese tipo de monólogo nos puede ayudar a no tensionarnos o bloqueándonos quedándonos en él, y dar un paso más: el ir poniendo nuestra vida concreta, nuestras inquietudes, alegrías, sufrimientos, preocupaciones y esperanzas a los pies de la cruz o en manos del Padre, que es lo mismo. Dejar que El los mire, percibir como nos acoge y emprender un camino para aprender a mirarnos con los ojos de Dios que todo lo conoce y no se escandaliza de nada.

De esta manera podremos reconocer la presencia de Dios en nosotros mismos, en todo lo que nos afecta y en todo lo humano. Y lo normal será que El nos vaya regalando una mirada orante sobre el mundo, sobre la humanidad, que nos lleve a sentirnos en el mismo barco, de la “misma pasta” ,que los hombres y mujeres que sufren. Ellos también formaran parte de nuestra oración, de este “ mirarnos a nosotros con los ojos de Dios “, y el Señor nos convertirá el corazón, para acoger como El a la humanidad doliente, salir al encuentro de nuestros hermanos y construir el Reino con ellos.

Hasta aquí e intentado esbozar algunos posibles recorridos orantes, sin embargo, las formas de rezar son innumerables, tantas como personas, e incluso como momentos personales de cada uno. Por eso los Dominicanos y Dominicanas no tenemos una forma fija de rezar, ni unas pautas determinadas.

Mi oración de hoy puede partir de la contemplación de Jesús, o de la repetición de un Salmo. Puede surgir del contacto con el dolor del mundo que me estremece y moviliza, y se lo presento al Señor. Pero también es posible que ponerme ante el Señor en este momento signifique para mí sentirme pequeño y alegrarme de que El me quiere... Cada persona ha de ir haciendo su propio camino de oración, que es único. Contrastar la propia experiencia con alguien que esté ya en camino puede ayudar mucho.

Por lo demás aunque nos hayamos centrados en “ estar a solas “ con Dios, la oración comunitaria es otra forma de oración ineludible que nos ayuda en nuestro camino personal de fe y nos lleva a reconocer la presencia de Dios en el mundo y en todo grupo que se reúne en su nombre. Aprovechar o incluso crear momentos en los que orar en grupo, en comunidad, es ya ponerse en marcha para descubrir que la oración es un camino apasionante para toda la vida.



## Algunas Pistas para trabajar el Documento

- ¿Me he puesto alguna vez a orar personalmente, en un “cara a cara” con Dios?
- ¿Cuál es mi experiencia de oración? ¿Cómo suelo disponerme a orar? ¿Qué suscita en mi la posibilidad de pararme frente al Señor?
- ¿Qué tipo de oración me resulta más fácil? ( rezar partiendo de mi vida, del mundo, de la contemplación de Jesús, de la lectura del algún texto bíblico...)
- El texto apunta a algunas posibles dificultades relacionadas con la oración. ¿Cuáles son las más?
- ¿He compartido alguna vez mi experiencia de oración con otros? ¿Cómo? ¿Qué me ha aportado?
- ¿Tengo costumbre de hacer oración en grupo?. Seguramente habré participado alguna vez en una oración comunitaria. ¿Qué recuerdo guardo? ¿Qué me suele ayudar?

# El Silencio

- ¿Qué aprendes tú en tu vida de silencio? Preguntó el visitante a un monje.

El monje, que estaba sacando agua del pozo, le respondió:

- Mirá el fondo del pozo, ¿qué ves?

El hombre se asomó al brocal del pozo.

- No veo nada.

-

El monje se quedó inmóvil y en silencio, y, después de un rato, dijo de nuevo a su visitante:

- ¡Mira ahora! ¿Qué ves?

El visitante obedeció.

- Ahora me veo a mí mismo en el espejo del agua.

El monje le explicó:

- Ya ves. Cuando yo meto el cubo en el pozo, el agua está agitada. Sin embargo ahora el agua está tranquila. Así es la experiencia del silencio. ¡El hombre se descubre a sí mismo!.



# La Búsqueda

Cierto día llegó al monasterio un joven peregrino a quien habían dicho que el Abad tenía el don de ciencia, de sabiduría y de consejo.

- ¿De dónde vienes? - le preguntó amablemente el Abad.
- Del otro extremo del planeta- le respondió el joven -; me han dicho que usted me enseñará dónde está Dios.
- - En el otro extremo del planeta – dijo el Abad con una sonrisa acogedora -.

Al joven se le cayó el velo de los ojos.

Y comprendió que el viaje había merecido la pena.

## ¿ Hacia donde rezar?

- Rezo siempre mirando a la Meca, Maestro, porque allí me han enseñado a dirigir mis plegarias.
- Haces bien, hijo mío. Pero no puedes estar todo el día mirando hacia la Meca. Y Dios está en todas partes. Acostúmbrate a rezar hacia todas las direcciones.
- Rezo siempre a las horas determinadas cuando el muecín llama a la oración desde la Mezquita.
- Haces bien, hijo mío; pero acostúmbrate a rezar también cuando no llama nadie, pues Dios está dispuesto a escucharte en cualquier momento.
- Yo rezo con mis labios, maestro, cuando recito versos sagrados, con mis dedos al pasar las cuentas benditas de oración, con mis rodillas al hincárlas en el suelo en adoración, con mis ojos cuando derraman lágrimas de emoción.
- Haces bien, hijo mío; pero acostúmbrate a rezar también cuando tus labios no se muevan o tus rodillas no estén hincadas; cuando tus ojos miren otros objetos y tus dedos se empleen en otros menesteres. Dios está en todas las circunstancias de la vida, en todo movimiento y en toda palabra, en todo gesto y en toda mirada, y allí hemos de hallarlo si queremos estar siempre en su presencia. Las posturas rituales son solo para recordarnos que cualquier postura nos ha de llevar a pensar en Dios; y las lecturas sagradas son solo para recordarnos que toda palabra ha de servirnos para recordar su nombre. La mezquita está en su sitio para consagrar todo el espacio. La Meca es una para bendecir a toda la tierra.
- Lo acepto, Maestro, ya que veo a Dios en vos.
- Como yo veo a Dios en ti, hijo mío.

Carlos G.Vallés.

## LA ORACIÓN ES PELIGROSA

“ Cuando rezo, puede que Dios quiera responder a esa oración a través de mí mismo. Pedimos por un mundo más justo donde no haya hambre. Puede que Dios desee que yo sea parte de esa respuesta a mi oración. Por eso decimos que la oración puede ser arriesgada, peligrosa, porque Dios puede responder a esa oración exigiéndome que haga algo.

No deberíamos rezar sino estamos dispuestos a implicarnos en la respuesta. Esa es la razón por la que la oración es como una bomba .Debería ser manejada con cuidado. Cuando termine esta homilía pediremos a Dios para que la Iglesia sea una Iglesia misionera, que vive el evangelio con ardor y entrega. Y todos responderemos diciendo: “ Te rogamos óyenos “. Dios escuchará esa petición y la responderá; tal vez lo haga por medio de ti. Puede que eso signifique que tengas que dejar tu comodidad y marchar a predicar el Evangelio.

Luego diremos “ por todos los pobres y los marginados, para que experimenten que son preferidos por cuantos seguimos a Jesús de Nazaret”. Cuando recemos esto estaremos pidiéndole a Dios que cambie nuestras vidas, que las vuelva del revés y ponga a los pobres y marginados en el centro de la comunidad. Estamos pidiendo dejar el lugar privilegiado que ocupamos. Estas palabras se dicen con facilidad, tal vez sin pensarlo demasiado. Sin embargo, la respuesta a esta oración debería transformar nuestras vidas. (...)

En todo el mundo los cristianos rezamos el Padre Nuestro. Ciento de millones de personas rezaran esta oración este domingo. Parece fácil hacerlo. Sin embargo, esta oración es nuestro rechazo a aceptar el



# Orar es ...

**ORAR ES RELACION:** orar es *entrar en relación*. Si no somos capaces de relación, de ponernos en juego en las relaciones... orar es *experiencia de relación*: poner todo nuestro ser en esa relación.

**ORAR ES RELACION CON ALGUIEN:** no es sólo pensar, hacer reflexiones, “*Mira que te mira amorosa y humildemente*” ( Santa Teresa ) o también “*Estar en diálogo con Dios llamándole Padre*”.

**ORAR ES SALIR DE SI:** la oración no es mirarse el ombligo: es apertura. Alguien quiere entrar en relación con nosotros, por eso no estar cerrados en nosotros mismos; “*Levanta la cabeza y mira*”.

**ORAR ES ESTAR:** veo lo importante que es la oración, me han hablado cosas maravillosas de la oración, seguro que en la oración aprenderé mucho de Dios y de mí mismo... pero nunca estás, nunca tienes tiempo.

**ORAR ES AMAR:** “*Pensar en El amándole*” (Ch. de Foucauld ). ¿Somos capaces de amar y recibir gratuitamente el amor de Dios o siempre estamos midiendo?. La oración se juega en la afectividad: ¿cómo es nuestro mundo afectivo?

**ORAR ES REGALO:** que es el Espíritu Santo que ora en Ti. ¿O es que tienes que controlarlo tú, medir la eficacia de tu oración?. ¿Quieres los frutos ahora mismo?

**ORAR ES CONFIAR:** aunque nos aburramos saber que estamos en buenas manos. Saber aceptar nuestra pasividad. Tener paciencia.

**ORAR ES COMPROMETERSE:** orar nos lleva a la vida de lleno; orar no es encontrar un refugio intimista que nos aleja de la vida; orar no es evadirse de los problemas cotidianos. ¿Hay contradicciones en tu vida? “hacia dentro” y “hacia fuera” ?.

*Ahora trata tu mismo de añadir alguna afirmación a las anteriores que refleje lo que es tu experiencia de oración o una vivencia concreta de la oración que haya sido importante en tu vida:*

**ORAR ES ...**

Los Modos de orar

# de Santo Domingo



( Oración preparada por Carmelo Preciado O.P )

- Explicar previamente en qué consiste esta oración, los pasos a dar y cómo realizarla...
- Se puede repartir con anterioridad una tarjeta con los modos de orar.
- Preparar música de fondo, suave, que puede estar desde el principio.
- Los lectores, deben leer despacio y claro, meditando lo que leen.
- Será una oración muy personal, silenciosa, de interiorización.
- Aunque se indique la posición en que podemos ponernos al hacer “**cada modo de orar**”, si lo deseamos podemos estar todo el tiempo como queramos.
- Después de cada “**modo** “ se puede dejar un rato de silencio con fondo musical.

## INTRODUCCIÓN

( Podemos iniciar la oración sentado )

Vamos a orar siguiendo a Santo Domingo en sus “**modos de orar**”. Nuestra oración será lenta, pero personal e interior.

( Tenemos en nuestras manos los “**modos de orar de Santo Domingo**” ). Iremos contemplándolos uno a uno. Son como “cuadros o escenas de la vida de un orante”, aunque, en realidad de la vida de oración, los deberíamos vivir en continuidad, sin interrupción en “cada modo”.

Al final del día Domingo oraba después de predicar, enseñar, caminar...

Estaba cansado, como quizás lo estamos hoy nosotros por otros motivos. Y oraba en diferentes posturas para mantenerse vigilante.

Orar unas veces es escuchar, otras hablar, otras pedir, otras ... “dormir” ( es decir que hasta nos podemos quedar dormidos reposando en los brazos de Dios...) porque simplemente es “**estar en la presencia de Dios teniéndole como amigo**”.

Domingo ora ante Cristo crucificado, pero fijémonos que en casi todas las imágenes, María está presente.

#### PRIMER MODO DE ORAR

"Oración de inclinación"  
(Nos podemos poner en pie)

Nuestro Padre, manteniendo el cuerpo erguido, inclinaba la cabeza y, mirando humildemente a Cristo, le reverenciaba con todo su ser. Se inclinaba ante el altar como si Cristo, representado en él, estuviera allí real y personalmente.



Se comportaba así en conformidad con este fragmento del libro de Judit : **"Te ha agradado siempre la oración de los mansos y humildes"**.(Jdt 9,16)...También se inspiraba en estas palabras: **Yo no soy digno de que entres en mi casa"** (Mt 8,8)...**"Señor, ante ti me he humillado siempre"** (Sal 146,6).

Enseñaba a hacerlo así a los frailes cuando pasaban delante del crucifijo, para que Cristo, humillado por nosotros hasta el extremo, nos viera humillados ante su majestad.

Jesús es el único Señor de la historia: un crucificado se erige como salvador de todos los hombres y mujeres.

Inclinamos unos instantes nuestras cabezas ante Jesús crucificado porque es el único, Señor de nuestras vidas.

Ante El recordamos a tantos jóvenes envueltos en historias oscuras: drogas, problemas familiares, sin ilusiones y esperanzas de futuro, parados, sin techo...

Ante El oramos por tantos jóvenes que trabajan como voluntarios sociales, en hospitales, albergues, asilos, campos de trabajo, misiones... por todos los que trabajan a favor de los marginados.

#### SEGUNDO MODO DE ORAR

"Oración de postración"  
(Podemos ponernos de rodillas)

Oraba con frecuencia Santo Domingo postrado completamente, rostro en tierra. Se dolía en su interior y se decía a sí mismo, y lo hacía a veces en tono tan alto, que en ocasiones le oían recitar aquel versículo del Evangelio: **"¡Oh Dios!, ten compasión de este pecador"** (Lc 18,13). Con piedad y reverencia, recordaba frecuentemente aquellas palabras de David: **"Yo soy el que ha pecado y obrado inicuaemente"** (Sa 50,5).



Del salmo que comienza **“Con nuestros oídos ¡oh Dios! Hemos oído”**, recitaba con vigor y devoción el versículo que dice: **“Porque mi alma ha sido humillada hasta el polvo, y mi cuerpo pegado a la tierra”** ( Sal. 43,26). En alguna ocasión, queriendo exhortar a los frailes con cuanta reverencia debían orar, les decía: **“Los Reyes Magos entraron... y cayendo de rodillas, lo adoraron”** (Mt.2,11)...

Nosotros pedimos perdón por nuestros pecados y decimos: ¡Señor, ten piedad!.

Hacemos memoria en nuestro interior de los niños y niñas que en el mundo están sometidos a todo tipo de explotación, trabajo o delincuencia.

Recordamos a emigrantes humillados por nuestras maneras de vivir que justificamos hasta con leyes.

### TERCER MODO DE ORAR

“Oración de la sangre”

(Nos podemos poner de pie)

Motivado Santo Domingo por todo cuanto precede, se alzaba del suelo y se disciplinaba diciendo: **“Tu disciplina me adiestró para el combate”** (Sal. 17,35), **“Misericordia, Dios mío”** (Sal.50), o también: **“Desde lo hondo a ti grito, Señor”** (Sal.129). Nadie, por inocente que sea, se debe apartar de este ejemplo.

Sufre y ora por todos los que sufren, prolongando en su cuerpo la pasión de Jesús.

Nosotros hacemos memoria en nuestro interior por los que sufren, en el cuerpo o en el espíritu, quizás conocidos o familiares nuestros.

Pero recordamos, de manera especial a los enfermos incurables, a los de SIDA, a tantas personas cuyas imágenes nos llegan por los medios de comunicación que son víctimas de guerras, violencia y terrorismo.

### CUARTO MODO DE ORAR

“Oración de Alabanza”

(Nos podemos sentar)

Después de esto, Santo Domingo, se volvía hacia el crucifijo, le miraba con suma atención. A veces, tras el rezo de la oración de Completas y hasta la media noche, y decía, el leproso del Evangelio: **“Señor, si quieres, puedes curarme”** (Mt 8,2); o como Esteban, que clamaba: **“No le tengas en cuenta este pecado”** (Hechos 7,60).

Tenía una gran confianza en la misericordia de Dios, a favor suyo, en bien de todos los pecadores y en el amparo de los frailes jóvenes que enviaba a predicar. En ocasiones no podía contener su voz y los frailes le escuchaban decir: **“A ti, Señor, te invoco, no seas sordo a mi voz, no te calles”** (Sal 27,1); así como otras palabras de la Sagrada Escritura.

Domingo ora ante Cristo presentándole la obra de sus manos , unas manos que son también nuestras ¿qué le podemos presentar de nuestras vidas?



Levantemos nuestras manos ante El, no busquemos meritos ni alabanzas, pero deseamos tener un corazón lleno de nombres, de rostros concretos a los que amamos y deseamos amar más.

Por eso recordamos a nuestras familias, que nos han trasmitidos una vida, o que les hemos dado una vida, el amor, la educación ... o que nos han posibilitado el estar aquí.

Por eso recordamos a nuestras comunidades, fraternidades, grupos, movimientos, nuestros superiores, lideres...

Por eso recordamos a nuestros amigos, amigas, vecinos, gente que comparte nuestra vida, compañeros de trabajo, alumnos...

Pero no podemos olvidar a los que aún no queremos, a aquellos con os que mantenemos relaciones tensas...

#### QUINTO MODO DE ORAR

"Plegaria de las Manos"  
(Nos podemos poner de pie)

Algunas veces el Padre Domingo, estando en el convento, permanecía ante el altar; mantenía su cuerpo derecho, aún apoyarse, ni ayudarse de cosa alguna. A veces tenía las manos extendidas ante el pecho, a modo de libro abierto; así se mantenía con mucha reverencia y devoción como si leyera ante el Señor.



En la oración se le veía meditar la Palabra de Dios, y cómo se la recitaba dulcemente para sí mismo. Le servía de ejemplo aquel gesto del Señor: "**Entró Jesús según costumbre en la sinagoga y se levantó para hacer la lectura**" ( Lc 4,16).

A veces juntaba las manos a la altura de los ojos, entrelazándolas fuertemente y dando una con otra, como urgiéndose a si mismo. Elevaba también las manos hasta los hombros, tal como hace el sacerdote cuando celebra la misa, como si quisiera fijar el oído para percibir con mas atención algo que se diría desde el altar.

Domingo ora en actitud de ofrenda, ora por toda la creación, ora con toda la naturaleza. Es el universo hecho oración en la mente y corazón de Domingo.

Nosotros también oramos con nuestras manos y oramos por los que se preocupan de la naturaleza, aunque con frecuencia no le damos importancia. Pedimos que Dios ponga en nuestro corazón sentimientos llenos de esperanza para cuidar la creación, pero sobre todo para cuidar a la humanidad y que la humanidad no destruya la obra que Dios le entregó, recordando ese Cántico del Profeta Daniel: "**Criaturas todas del Señor, bendecid al Señor... Hijos de los hombres, bendecid al Señor... Bendito el Señor en la bóveda del cielo, alabado y glorioso y ensalzado por los siglos**". (Dn.3,57ss).

#### SEXTO MODO DE ORAR

"Actitud del Orante"  
(Podemos seguir en pie)

A veces se veía también orar al Padre Santo Domingo con las manos y brazos abiertos y muy extendidos, a semejanza de la cruz, permaneciendo derecho en la medida que le era posible. De este modo oró el Señor mientras



pendía en la cruz y “ **con el gran clamor y lágrimas fue escuchado por su reverencial temor** “. (Hb 5,7).

Pero Santo Domingo no utiliza este modo de orar sino cuando, inspirado por Dios, sabía que se iba a obrar algo grande y maravilloso en virtud de la oración o que Dios le movía con especial fuerza a una gracia singular.

Pronunciaba con ponderación, gravedad y oportunamente las palabras del Salterio que hacen referencia a este modo de orar; decía atentamente: “**Señor, Dios de mi salvación, de día te pido auxilio, de noche grito en tu presencia... Todo el día te estoy invocando, Señor tendiendo las manos hacia ti**”. (Sal. 87,2 –10 ).

Se identifica con Cristo y abraza a todos los hombres y mujeres con su oración. Nosotros podemos elevar nuestros brazos y formar una gran cruz de humanidad.

Unidos hacemos memoria de los hombres y mujeres que no son cristianos pero creen en Dios y lo buscan con sincero corazón, oramos por todos los buscadores de Dios.

Oramos por los que desde su fe buscan la paz y lo hacen desde la justicia. Pedimos a Jesús, que murió por todos, para que seamos capaces de superar actitudes racistas o de marginación por cuestiones religiosas o de cultura.

Recordamos a quienes llevan su cruz de cada día, a quienes les cuesta aceptarla, a quienes la rechazan, a quienes se la cargan a otros...

#### SEPTIMO MODO DE ORAR

“Oración de imploración”

(Podemos sentarnos).

Se le hallaba con frecuencia orando, dirigido por completo hacia el cielo. Oraba con las manos elevadas sobre su cabeza, muy levantadas y unidas entre sí, o bien un poco separadas, como para recibir algo del cielo.

Pedía a Dios para la Orden los dones del Espíritu Santo y la práctica de las bienaventuranzas. Pedía mantenerse en la pobreza, en el hambre y sed de justicia, en el ansia de misericordia, hasta ser proclamados bienaventurados; pedía mantenerse devotos y alegres en la guarda de los mandamientos y en el cumplimiento de los consejos evangélicos.

A veces día: “**Escucha mi voz suplicante cuando te pido auxilio, cuando alzo las manos hacia tu santuario**”. (Sal. 27, 2)

Domingo se deja llevar por sus pensamientos, por sus deseos, por sus dudas, por sus proyectos y se los expone a Jesús con sinceridad de corazón.

Nosotros también podemos situarnos ante Jesús sin engaños, abrirle nuestro corazón y decirle lo que nos preocupa, los proyectos, los anhelos ... Jesús escucha.

#### OCTAVO MODO DE ORAR

“Oración de intimidad”

(Seguimos sentarnos).



Nuestro Padre Santo Domingo tenía otro modo de orar hermoso, devoto y grato para él. Se iba pronto a estar sólo en algún lugar, para leer u orar, permaneciendo consigo y con Dios. Se sentaba tranquilamente y, hecha la señal de la cruz, abría sí algún libro, leía y se llenaba su mente de dulzura, como si escuchará al Señor que le hablaba, según lo que se dice en el salmo: **“Voy a escuchar lo que dice el Señor”** (Sal.84,9). A lo largo de esta lectura hecha en soledad, veneraba el libro, se inclinaba hacia él, y también lo besaba, en especial el Evangelio.

Debemos orar hoy como lo hace nuestro Padre con la lectura de la Palabra de Dios; sólo así de nuestros labios saldrá aquello de lo que debe abundar el corazón: Amor. Porque Dios es Amor.

#### NOVENO MODO DE ORAR

“Oración del Peregrino”

(Nos podemos poner en pie, como para caminar).

Observaba este modo de orar al trasladarse de una región a otra, especialmente cuando se encontraba en lugares solitarios. Decía a veces a su compañero de camino: Esta escrito en el libro de Oseas: **“ La llevaré al desierto y le hablaré al corazón”** (Os. 2,14). En ocasiones se apartaba de su compañero y se le adelantaba y oraba.



Y es que siempre **“hablaba de Dios o con Dios”**.

Domingo ora mientras va de un lugar a otro como testigo, como predicador Oración de súplica, de alabanza, de acción de gracias, de petición, de contemplación.

Es la oración de toda la familia Dominicana: Monjas contemplativas, Frailes, Religiosas, Seglares, Jóvenes... Todos en camino con Santo Domingo para hacer realidad aquellas palabras del Maestro: **“Vayan por todo el mundo y prediquen el evangelio a todas las gentes”**.

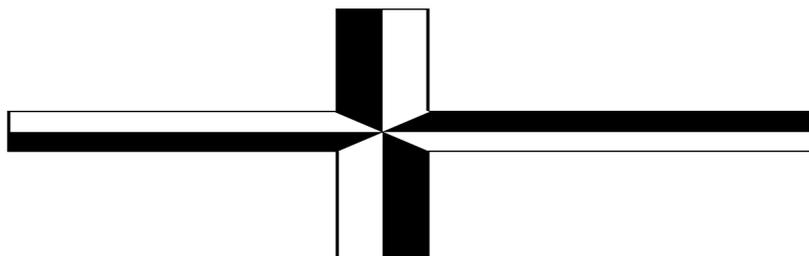
Y es que Santo Domingo para nosotros es aquél de quien proclamamos: **“Luz de la Iglesia, Doctor de la Verdad, ejemplo de paciencia, fulgor de castidad, predicador de la gracia, nos regalaste la fuente de la sabiduría, únenos un día a los santos”**.

#### FINAL

Santo Domingo, según la tradición que ha llegado hasta nosotros, terminaba cada jornada con la Salve a María, Madre y protectora de la Familia Dominicana.

**V/ Santo Domingo de Guzmán**

R/ Ruega por nosotros.



## ORACIÓN POR MI COMUNIDAD.

Padre hoy quiero pedirte  
Por mis hermanos de  
comunidad.

Tú los conoces personalmente,  
conoces su nombre y apellido,  
sus virtudes y sus defectos,  
sus alegrías y sus penas,  
su fortaleza y su debilidad,  
sabes toda su historia,  
los aceptas como son  
y lo vivificas con tu  
Espíritu.

Tú, Señor, los amas,  
no porque sean buenos,  
sino porque son hijos tuyos.

Enséñame a quererlos de  
verdad  
a imitación de Jesucristo,  
no por sus palabras  
o por sus obras  
sino por ellos mismos,  
descubriendo en cada uno,  
especialmente a los más  
débiles,  
el misterio de tu amor  
infinito.

Te doy gracias, Padre,  
porque me has dado hermanos.

Todos son un regalo para mí  
un verdadero "sacramento",  
signo sensible y eficaz  
de la presencia de tu Hijo.

Dame la mirada de Jesús  
Para contemplarlos,  
y dame su corazón  
para amarlos hasta el  
extremo,  
porque también yo quiero ser,  
para cada uno de ellos,  
sacramento "vivo"  
de la presencia de Jesús.  
Amén

## ME LLEGAS HASTA EL FONDO

Señor, Tú me llegas hasta el fondo,  
y me conoces por dentro.  
Lo sé, me conoces cuando no paro,  
o cuando no sé qué hacer  
mis ilusiones y mis deseos  
los entiendes como si fueran tuyos,  
en mi camino has puesto tu huella,  
en mi descanso  
te has sentado a mi lado  
todos mis proyectos  
los has tocado uno a uno.  
Tú oyes el corazón del hombre  
en el silencio,  
cuando aún no tiene palabras  
para llegar a ti.

Me digo y no sé responderme:  
¿a dónde iré  
que no sienta el calor de tu aliento?  
Me digo: ¿a dónde escaparé  
Que no me encuentre con tu mirada?.  
Cuando escalo mi vida y me supero,  
allí,  
estás tú,  
cuando me canso en el camino  
y me siento barro,  
allí, perdido en mi dolor,  
te encuentro a ti,  
cuando mis alas se hacen  
libertad sin fronteras  
y toco el despertar de algo nuevo;  
cuando surco los mares de mis sueños  
y pierdo la arena de mis playas,  
allí está tu manos, tus ojos y tu  
boca...  
Allí, como AMIGO FIEL,  
de nuevo estás Tú.

*Cuando sus discípulos pidieron a Jesús que les enseñase a orar, les dijo: “Padre Nuestro...”, no mío, ni tuyo, sino nuestro. Aunque la esencia de la oración es un encuentro personal, una experiencia individual, el carácter comunitario de la oración y de todo lo que concierne a la fe es incuestionable.*

*No es lo mismo orar uno solo que orar con otros. No es una suma de oraciones personales, sino algo nuevo: la oración de la comunidad. Es ésta la protagonista, y lo es porque cada uno queremos compartir y vivir la fe con otros.*

*Hacer oración común es orar los acontecimientos de la Comunidad.( toda entera y de cada uno de sus miembros ), sus necesidades, sus problemas y sus alegrías; pero también los de esa comunidad más grande, nuestra Iglesia y todo nuestro mundo. Dar gracias, pedir ayuda, alabar, pedir perdón... son formas de dar espacios a Dios en nuestras vidas, de hacerle presente en medio de la comunidad para que nos ayude a discernir nuestra acción ( nuestra vida ).*

*Son muchas las formas en que se puede hacer una oración común: cada comunidad, cada grupo tendrá que ver las que mejor se adaptan a ellos en cada momento y cuáles les ayudan a seguir creciendo en la fraternidad y en la fe. Sin embargo hay dos ingredientes esenciales que han de estar presentes en toda oración comunitaria: la Palabra de Dios escuchada en común y la respuesta compartida (el eco que genera en el momento y el cambio que provoca en la vida )*

*Para finalizar es bueno recordar que el centro en la oración lo ocupan dos ejes: Dios ( su Palabra ) y la comunidad ( su vida ). Por eso hemos de evitar cualquier “pseudo – oración” que postergue cualquiera de estos dos ejes: desencarnar la oración ( hacer una oración al margen de la realidad concreta de la comunidad y de la vida ) o convertirla en una reunión ( que se utiliza para decirse las cosas unos a otros olvidándonos de Dios ).*

Oscar. J. Fernández.O.P



## UNA ORACIÓN COMUN

busquemos las respuestas a estas cuatro preguntas:

### ☞ ¿Qué oramos?

¿qué acontecimientos? ¿qué tema...? ¿cuál es el motivo?  
¿Pascua...Adviento?

### ☞ ¿Dónde oramos?

¿qué espacio tenemos? ( no es lo mismo la capilla, una sala, o la montaña ...?)

### ☞ ¿Con quién oramos?

¿quiénes van a participar en la oración? (edades, formación, situación de vida).  
¿de qué modo pueden participar o compartir?

### ☞ ¿Cómo oramos?

¿qué ritmo? ¿qué elementos utilizamos?

## ELEMENTOS POSIBLES PARA UNA ORACIÓN

- Clima oracional de inicio (algún ejercicio de relajación, ensayo de cantos, música suave, proyección de imágenes sugerentes).
- Palabra de Dios (imprescindible)
- Silencio (o fondo musical)
- Palabra de quien guía la oración (moniciones y explicaciones)
- Salmos – Oraciones (proclamados por lectores o por la Asamblea)
- Textos, Parábolas, Testimonios, Proyecciones, escenificaciones, canciones, signos... ( que ayuden a centrar la oración )
- Gestos simbólicos ( que ayuden a expresarse a los participantes )
- Reflexiones ( escuchadas o compartidas )
- Cantos ( elemento privilegiado de participación )
- Intervenciones espontáneas de los participantes ( reflexiones , peticiones, acción de gracias, eco de salmos...)
- Decoración, luz y sonido (elementos fundamentales para crear el clima y resaltar momentos centrales de la oración )
- Papeles, fotocopias, libros de cantos, elementos necesarios ( mejor que estén distribuidos previamente para no interrumpir la oración ).

*Estos ingredientes están disponibles para encontrar la combinación y el ritmo que mejor se adapte a la comunidad y el momento. Lo importante es que la comunidad ore, no que quede bonito.*

# Adora y confía

2  
2

No te inquietes por las dificultades de la vida,  
por sus altibajos, por sus decepciones,  
por su porvenir mas o menos sombrío.

Quiere lo que Dios quiere.

Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades  
el sacrificio de tu alma sencilla que, pese a todo,  
acepta los designios de la providencia.

Poco importa que te consideres un frustrado  
si Dios te considera plenamente realizado; a su gusto.

Piérdete confiado plenamente en ese Dios  
que te quiere para sí.

Y que llegará hasta ti, aunque jamás le veas.

Piensa que estás en sus manos,  
tanto más fuerte tomado,  
cuanto más decaído y triste te encuentres.

Vive Feliz. Te lo suplico. Vive en Paz.

Que nada te altere.

Que nada sea capaz de quitarte tu paz.

Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales.

Haz que brote y conserva siempre sobre tu rostro,  
una dulce sonrisa, reflejo de la que el Señor  
continuamente te dirige.

Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada,  
como fuente de energía y criterio de verdad,  
todo aquello que te llene de la paz de Dios.

Recuerda: cuanto te reprime e inquieta es falso.

Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida  
y de las promesas de Dios.

Por eso cuando te sientas apesadumbrado , triste,

adora y confía.

Teilhard de Chardín

# La Oración Dominicana

## ¿Para qué?

“ ¿Cuál es la novedad del Proyecto fundacional de Domingo en relación con la oración y la experiencia contemplativa?. Lo hemos advertido ya, Domingo no inventa ni la oración, ni la contemplación. Pertenecen a la esencia misma de la comunidad Cristiana. Su práctica ha conocido momento de esplendor en la tradición monástica y canonical. Domingo tampoco inventa ningún método nuevo de oración o contemplación. Él ha entendido que éstas no dependen necesariamente de la exquisitez en los métodos y en las estrategias que las canalizan.. Lo importante es el Espíritu que las anima. Cuando este falla, sobran todos los métodos y estrategias., la novedad de Domingo hay que buscarla en la finalidad y la significación que él da a la oración y contemplación interior de su proyecto fundacional.

La oración y la contemplación están en función de su predicación. Con razón pide a la legislación primitiva que el rezo de las Horas canónicas sea “breve y sucinto”. La contemplación Dominicana está motivada por la experiencia apostólica y revierte en la tarea apostólica. Aquí está la novedad y la originalidad del proyecto fundacional de Domingo “.

Felicísimo Martínez. O.P

# Manos abiertas...

Orar es estar en presencia de Dios con las manos y el corazón abiertos.

Hay muchas cosas en mi vida a las que me aferro con los puños bien cerrados a mis posesiones, por supuesto, pero también a las cosas no materiales: el trabajo que hago, la posición que ocupo, los amigos que tengo, mis ideas, mi principio, mi imagen...- Si abriera los puños, seguirían estando ahí, no habría desaparecido nada, pero mis manos estarían abiertas, y en eso consiste la oración. Después de un rato, si estoy dispuesto si estoy dispuesto a permanecer con las manos abiertas el Señor, vendrá. Mirará y recorrerá mis manos para ver lo que tengo. Es posible que se sorprenda: ¡Cuántas cosas...!

Luego me mirará y me preguntará: "*¿Te molestaría si me llevará algo?*"

Y yo contestaré: "*Por supuesto que puedes llevartelo, para eso estoy aquí con las manos abiertas...*"

Y quizás el Señor me mire otra vez y me pregunte: "*¿Te molestaría que pusiera algo más en ellas?*"

Y yo contestaría: "*Por supuesto que no*".

Este es el núcleo de la oración. El Señor puede quitarme o ponerme algo en las manos. Ningún otro puede hacerlo, pero él sí. Él es el Señor. Yo sólo tengo que abrir mis manos y mi corazón y esperar lo suficiente para que el Señor venga.

La oración no es una búsqueda. La búsqueda sugiere una especie de impaciencia, una actividad: "Tengo que hacer algo". La oración es una espera. El hecho de esperar pone el énfasis en la otra persona, que está por venir, ya que lo único que puedo hacer es esperarla. Esperar es expresar mi impotencia. Mi incapacidad, y esa es mi actitud hacia Dios. No puedo obligar a Dios a venir. Lo único que puedo hacer es esperar y estar presente. Orar significa perder el control, pues cuando yo oro ya no soy yo quien manda sino que es Dios quien me dirige, y él vendrá cuando crea que sea el momento de hacerlo. Orar es tener el valor para escuchar, para renunciar a mi auto determinación...

... Las dificultades de la oración a menudo no son tales dificultades. La verdadera dificultad no es tanto en la oración cuanto en la forma de vivir... Cuando oro sin abrir las manos, cuando no le doy a Dios completa libertad, cuando me niego a ser lo que sé claramente que me está pidiendo, mi oración es árida, vacía, desolada. No puedo decir: "Hágase tu voluntad"

## ONCE PETICIONES DESOIDAS

Yo había pedido a Dios poder para ser amado...  
y me he encontrado con el amor para no necesitar ser poderoso.

Yo había pedido a Dios la salud, para ser grandes cosas...  
y me he encontrado con la enfermedad para hacerme grande.

Yo había pedido la riqueza para ser feliz ...  
Y me he encontrado con la felicidad para poder vivir la pobreza.

Yo le había pedido a Dios leyes para dominar a los otros...  
Y me he encontrado libertad para liberarlos.

Yo le había pedido a Dios admiradores para estar rodeados de gente...  
Y me he encontrado amigos para no estar sólo.

Yo le había pedido a Dios ideas para convencer...  
Y me he encontrado espacio para convivir.

Yo le había pedido dinero para comprar cosas...  
Y me he encontrado personas para compartir mi dinero.

Yo le había pedido milagros para creer...  
Y El me ha dado fe para hacer milagros.

Yo le había pedido una religión para ganarme el cielo...  
El me ha dado su Hijo para acompañarme por la tierra.

Yo le había pedido de todo para gozar en la vida...  
El me ha dado la vida para que goce de todo.

Yo le había pedido ser un dios...  
El quiso hacerme hombre.

## REBELDES

A veces nos encontramos  
como el ciego del camino.  
Tenemos los ojos cerrados a la luz.  
Buscamos, deseamos y necesitamos  
algo más para atravesar,  
las calles de la vida.

Estamos comenzando a vivir  
y todos quieren nuestras vidas.  
Dios de la luz y de la libertad:  
A Ti que eres el Dios único,  
Venimos a pedirte rebeldía.  
Queremos abrir los ojos  
y ver la verdad de las cosas.  
y de nosotros mismos.

Danos rebeldía para no vendernos  
ante nada ni ante nadie;  
para amar la verdad por encima de  
todo;  
para desenmascarar la farsa del  
mundo;  
para matar a todos los dioses.

Ven a nuestras vidas  
a romper nuestras ataduras;  
a sacarnos de la mentira;  
a abrirnos los ojos;  
a levantarnos del suelo.

Porque sólo Tú eres la verdad,  
Y sin Ti renacen los dioses.  
Porque sólo Tú eres luz y libertad,  
Y sin Ti no podemos caminar.  
Porque Tú pones las cosas en su  
sitio.  
y nos enseñas a usarlas sin  
adorarlas.  
Sólo Tú no haces libres.

Haznos creyentes en Ti.  
simplemente creyentes,  
para que seamos rebeldes,  
libres y solidarios,  
en todas las encrucijadas de la  
vida.

F.Ulibarri.

## CRISTO NOS NECESITA...

Cristo no tiene manos,  
sólo cuenta con nuestras manos  
para hacer su trabajo hoy.

Cristo no tiene pies,  
sólo cuenta con nuestros pies  
para guiar a los hombres  
por el sendero de la vida.

Cristo no tiene labios,  
solo cuenta  
con nuestros labios  
para hablar de sí mismo  
a los hombres de hoy.

Cristo no dispone  
de otros medios  
que nuestra ayuda  
para conducir  
a los hombres hasta El.

Nosotros somos la única "Biblia"  
que los pueblos leen ahora,  
somos el único mensaje de Dios  
escrito en obras y palabras.

Oración del siglo XIV

## Actitudes ...

Dice una antigua leyenda que cuando Dios estaba creando el mundo, se le acercaron cuatro ángeles, y uno de ellos le preguntó: "*¿qué estás haciendo?*", el segundo le preguntó: "*¿por qué lo haces?*", el tercero: "*¿puedo ayudarte?*". Y el cuarto: "*¿cuánto vale todo esto?*".

El primero era un científico, el segundo un filósofo, el tercero un altruista y el cuarto un agente inmobiliario.

Un quinto ángel se dedicaba a observar y a aplaudir con entusiasmo. Era un místico.

Antonhy de Mello.

## Milagro ...

-¿Para qué amar?. Dios no me ha concedido lo que le he pedido. He buscado a Dios, lo he buscado sinceramente, con todo el ardor- pero Dios no acudió a la cita.

- Perdón - ¿De que Dios me hablas?. ¡Es tan fácil buscar un Dios a la medida de nuestros sentimientos y deseos!. En tu país se considera milagro el que Dios haga tu voluntad. Entre nosotros se considera un milagro el que alguien haga la voluntad de Dios.

El Dios cristiano nos sorprende, nos desborda y nos descascarilla, nuestros falsos sueños, nuestros mesianismos. ¡Y nos deja en la verdad!.

Prudencio López.



