

# “Señor, enséñanos a orar”

## La oración de la Iglesia en tiempos de Jubileo

- ✓ La oración en la Biblia
- ✓ Formas de oración

### Introducción

Una de las características de Israel es que fue un pueblo orante. Su historia se desarrolla en un diálogo continuo con Dios que se revela e interviene con poder y con amor en la vida del pueblo. A su vez, el pueblo acude a Él para alabarle, suplicarle, darle gracias, protestar incluso, como un hijo hace con su padre. En sus etapas más relevantes aparecen hombres y mujeres en conversación con Dios. Esto fue posible por la fe en Dios: persona viva, con ojos, oídos, boca, entrañas y corazón... que ha querido revelarse progresivamente y dar a conocer su misterio y su voluntad. El ser humano sólo puede entrar en relación con Dios, porque Dios ha entrado, primero, en relación con él. La oración es, en este sentido, respuesta a la Palabra de Dios.

*“La Iglesia se funda sobre la Palabra de Dios, nace y vive de ella. A lo largo de toda su historia, el Pueblo de Dios ha encontrado siempre en ella su fuerza, y la comunidad eclesial crece también hoy en la escucha, en la celebración y en el estudio de la Palabra de Dios”.<sup>1</sup>*

### 1. Dios en diálogo

6. *“La novedad de la revelación bíblica consiste en que Dios se da a conocer en el diálogo que desea tener con nosotros. La Constitución dogmática [Dei Verbum](#) había expresado esta realidad reconociendo que «Dios invisible, movido de amor, habla a los hombres como amigos, trata con ellos para invitarlos y recibirlos en su compañía». Sin embargo, para comprender en su profundidad el mensaje del Prólogo de san Juan no podemos quedarnos en la constatación de que Dios se nos comunica amorosamente. En realidad, el Verbo de Dios, por quien «se hizo todo» (Jn 1,3) y que se «hizo carne» (Jn 1,14), ... Dios se nos da a conocer como misterio de amor infinito en el que el Padre expresa desde la eternidad su Palabra en el Espíritu Santo. Por eso, el Verbo, que desde el principio está junto a Dios y es Dios, nos revela al mismo Dios en el diálogo de amor de las Personas divinas y nos invita a participar en él. Así pues, creados a imagen y semejanza de Dios amor, sólo podemos comprendernos a nosotros mismos en la acogida del Verbo y en la docilidad a la obra del Espíritu Santo. El enigma de la condición humana se esclarece definitivamente a la luz de la revelación realizada por el Verbo divino”<sup>2</sup>.*

La revelación es un diálogo entre Dios y el hombre, en el que Dios se da a conocer con sus palabras y con sus obras. Luego, la Biblia es la historia de un diálogo de amistad. *“Es como una carta de la amante a su amado para ganar su afecto”<sup>3</sup>.*

La Biblia es el libro de oración por excelencia. Es el libro que despierta, alimenta, acompaña y nos hace crecer en nuestra vida de oración. La Biblia es la mejor maestra de oración. *“Ningún libro*

---

<sup>1</sup> EXHORTACIÓN APOSTÓLICA POSTSINODAL **VERBUM DOMINI** DEL SANTO PADRE **BENEDICTO XVI**, nº 3

<sup>2</sup> *Ibid* nº 6

<sup>3</sup> SAN LUIS MARÍA DE MONTFORT. El Amor de la Sabiduría eterna, nº 65

como ella ha recogido la sonoridad de la voz de Dios, el preciso acento y el ritmo viviente de su corazón” (Charlier).

La Biblia surge de un encuentro de Dios con el hombre en la vida. El pueblo trata de responder a sus interpelaciones en la historia. Decía S. Ambrosio: “cuando oramos hablamos con Dios y cuando leemos lo escuchamos”.

En la Biblia, Dios habla de muchas maneras hasta el momento en que pronuncia su palabra en plenitud: Cristo (Hb 1,1-2)

Su primer gran mensaje es que Dios es un ser "tratable". Y nos da luego una noticia: Dios se nos aparece no en visiones extraordinarias, sino en los diversos acontecimientos de nuestras vidas. Nos demuestra que "orar es posible": Nos presenta a Dios como Creador (Sal 8), Padre (Lc 11,1); Rm 8,14); compañero de nuestro caminar (Rm 8,28). Nos revela lo que somos: creaturas e hijos suyos, colaboradores, hermanos entre nosotros (Mt 23,80). Nos da la certeza de la ayuda del Espíritu para poder orar (Rm 8,26; Gal 4,6). Nos garantiza la intercesión de Cristo (Hb 7,25) que ha prometido estar en medio de nosotros reunidos en su nombre (Mt 18,20) y sobre todo nos descubre al propio Dios en nuestra interioridad (Jn 14,23).

La Biblia nos ha transmitido preciosas oraciones, que no son simples fórmulas del pasado, son también nuestras porque:

- Son Palabra de Dios viva y eficaz (Is 56,8-9; Hb 4,12)
- Brotaron de una vida de fe que es también la nuestra; todas las realidades, grandes o pequeñas, de la vida, han quedado en la Biblia para enseñarnos a orar también a nosotros desde las nuestras propias.

## **2. Hombres y mujeres de oración en la Biblia**

Haciendo un recorrido por las Sagradas Escrituras, encontramos en ella muchos ejemplos de oración que nos estimulan y nos orientan sobre cómo hablar con Dios.

### **2.1. Abraham**

Abrahán a quien Dios invita a ponerse en camino (Gen 12,1). Él se pone en marcha confiado en ese Dios diferente al que adoraba su familia.

Un rasgo que destaca en su vida de caminante y, que está vinculado a la oración, es el hecho de que en cada lugar donde experimenta la presencia de Dios va levantando altares como signo de su presencia (Gen 12,7).

La oración de Abrahán, al principio es de queja: “Señor Dios ¿qué me vas a dar? Yo estoy ya para morir sin hijos y el heredero de mi casa será ese Eliezer de Damasco. No me has dado descendencia, y uno de mis criados será mi heredero” (Gen 15,2-3). Con el tiempo, la relación de él con Dios crece convirtiéndose en un gran intercesor en el intento de salvar a Sodoma y Gomorra del castigo (Gen 18,22-33). Él habla a Dios con plena confianza y actitud obediente. Nos da ejemplo de una fe total: escuchar, creer y obedecer. Esta sumisión de fe llega a su punto más alto cuando Dios le pide el sacrificio de su hijo Isaac, el que debía llevar la sucesión de las promesas (Gen 15). Es una gran prueba. Pero su fe no vacila, se abandona en las manos de Dios quien lo premiará.

## 2.2. Jacob

En él la oración implica combate (Gen 32, 24-32). En esta lucha nocturna que tiene con un ser trascendente, misterioso y superior, renueva la promesa y valida la bendición que había arrebatado antes a su hermano Esaú.

## 2.3. Moisés

La tradición bíblica considera a Moisés el mediador entre Dios y su pueblo. Figura de oración de intercesión que tendrá su culmen en Cristo. Son varios los momentos que nos muestran la vida de oración de Moisés, el primero de ellos es el episodio de la zarza ardiendo, sin consumirse (Ex 3,1-6). En este contexto recibe la llamada de Dios para liberar a Israel de la mano de los egipcios. Sale a relucir en la escena la reacción de resistencia ante la llamada y la misión encomendada, pero termina triunfando la obediencia a ese Dios que ha oído el grito de su pueblo y ha bajado a liberarlo eligiéndolo a él como instrumento. Otra escena elocuente en la que el texto sagrado muestra su papel de intercesor es cuando permanece con las manos alzadas mientras el pueblo lucha para obtener la victoria contra Abimelec (Ex. 17, 8-13). En otras ocasiones aparece intercediendo en el desierto por el pecado del pueblo para obtener su perdón (Ex 32,11-14; Num14,10-20). Estos textos también realzan la amistad que él tiene con Dios, a quien podía hablarle cara a cara, como se le habla a un amigo (Núm. 12,6-8).

El momento más significativo de Moisés como hombre de oración, considerado como el corazón de la oración bíblica, es aquel en que el pueblo hace el becerro de oro (Ex 32, 1-26). En este escenario Moisés tiene que interceder por el pueblo y al final vence la oración. En esta oración Moisés descubrió el verdadero rostro de Dios, de fidelidad y de perdón. El rol de él, como intercesor, pone en evidencia la humildad: uno de los rasgos distintivos de la oración. Gracias a esta intimidad, obtiene fuerzas y tenacidad para mediar. No pide para él, sino para el Pueblo que Dios ha reunido. La vida de oración no es alienante, sino comprometida. La oración ilumina la vida y la vida lleva a la oración.

## 2.4. Los Profetas

Los profetas fueron todos hombres de profunda oración, entre ellos destaca el profeta Elías (Gen 19,13-14). Él es el orante celoso de las cosas santas que descubre a Dios en la suave brisa, pero también en la fuerza profética contra la infidelidad. Es quien ora por la justicia, demostrando que la oración del justo tiene poder, porque busca el interés de Dios. También Jeremías deja entrever una relación de oración muy íntima con Dios. En su libro abundan las confesiones y oraciones por medio de las cuales el profeta nos abre las puertas de su interior para mostrarnos sus miedos, sus crisis y decepciones como hombre de fe.

## 2.5. Los Reyes

Entre grandezas y miserias, el rey **David** nos enseña a configurar nuestro corazón con Dios. En el libro de La tradición bíblica atribuye a David el salmo 50 que es la oración del hombre pecador que reconoce su culpa, pero al mismo tiempo, se abandona al Dios misericordioso que puede salvarlo. De ese modo nos enseña que la misericordia de Dios es más grande que nuestros pecados.

El rey **Salomón**, que en su humildad pide al Señor la sabiduría para gobernar a su Pueblo: “Concede, pues, a tu siervo, un corazón que entienda para juzgar a tu pueblo, para discernir entre el bien y el mal, pues ¿quién será capaz de juzgar a este pueblo tuyo tan grande?» Plugo a los ojos del Señor esta súplica de Salomón, y le dijo Dios: «Porque has pedido esto y, en vez de pedir para ti larga vida, riquezas, o la muerte de tus enemigos, has pedido discernimiento para saber juzgar, cumplo

tu ruego y te doy un corazón sabio e inteligente como no lo hubo antes de ti ni lo habrá después” (1ª Re 3, 9-12)

## 2.6. Las mujeres orantes

En la Biblia abundan los ejemplos de mujeres orantes, cuya profundidad y belleza de su oración nos impacta aún hoy. Veamos algunos ejemplos dignos de recordar y que nos pueden servir de espejo en lo que respecta a la oración: **Miriam**, hermana de Moisés y Aarón, entonó un canto en alabanza a Dios después de que el pueblo de Israel lograra su libertad al quedar el ejército del faraón sumergido en el mar Rojo. A ella se unieron el resto de las mujeres con panderos y bailes (Éxodo: 15, 20-21). **Déborá**, quien junto a Barac, juez de Israel, entona un cántico de victoria (Jue 5, 1ss); **Ana**, la madre de Samuel, mujer estéril. Su oración es un ejemplo de súplica humilde y confiada al Señor, y Él escuchó su oración regalándole un hijo, el profeta Samuel (1Sam 2,1-11); **Sara**, esposa de Tobías, (Tob. 3, 11-15) y la oración en su noche de bodas (Tob 8,4-8; 12-30); otro modelo lo constituye **Judit** que suplica fervientemente a Dios ante el peligro inminente que suponía el asedio de Holofermes, general asirio (Jud 9,2-14); de igual modo, la belleza literaria y espiritual de la oración de la **reina Ester** no tiene desperdicio (Est 13,12-30). Estas y otras muchas mujeres encarnaron el ideal de Israel, quien llegó a identificarse como la nación amada, el pueblo escogido. Ahora bien, todas estas mujeres en su vida de fe y oración anticipan a María la “bendita entre todas las mujeres”, modelo sin igual de escucha, silencio, meditación, obediencia, alabanza e intercesión ante Dios.

## 3. La Oración en el Nuevo Testamento

El Nuevo Testamento también nos habla de la oración y nos enseña a orar. En el Nuevo Testamento, además de la oración de Jesús, y de María, su Madre, nos encontramos con la oración de Isabel, de los ancianos Simeón y Ana; Juan El Bautista; la oración de los apóstoles, sobre todo, de Pablo en sus cartas.

- Rezad por los que os persiguen. Mt 5, 44
- La oración del Padre Nuestro. Mt 6, 5-13
- Cuando recéis no uséis muchas palabras. Mt 6, 7-8
- Jesús se levantó para orar Mc 1, 35
- Pasó la noche orando a Dios. Lc 6, 12
- Subió a la montaña para orar. Lc 9, 28
- Señor, enséñanos a orar. Lc 11, 1-13
- Orar siempre, sin desanimarse. Lc 18, 1-8
- Oración del fariseo y del publicano. Lc 18, 9-14
- Orad para no caer en tentación. Lc 22, 40
- La oración por sus amigos. Jn 17, 1-26
- La oración de la comunidad. Hch 4, 23-31
- La Iglesia oraba. Hch 12, 5
- La oración litúrgica. 1Tm 2, 1
- Ayudados por el Espíritu. 1Cor 12, 3
- Orar dando gracias. Ef 5, 19-20
- Orar continuamente. 1Tes 5, 17

Leer la cita bíblica con calma y hacer un análisis de acuerdo a lo visto hasta ahora en el taller: ¿qué características tiene esa oración? ¿quién la hace? ¿en qué lugar?...

## 4. Los Salmos

El poeta francés Paul Claudel ha representado la sucesión de las oraciones del Salterio utilizando la imagen de los colores del arco iris: los ciento cincuenta salmos que componen el libro de los Salmos representan verdaderamente un arco iris de problemas, alegrías, esperanzas, tristezas, amarguras y múltiples estados de ánimo. Intentemos identificar los colores más destacados.

**a. La crisis:** En los salmos el color predominante es el sufrimiento. Casi un tercio del Salterio está marcado por el lamento y el dolor. Se representa bajo la figura del enemigo que junto con el orante y Dios, constituyen los tres personajes del drama que contiene cada súplica. Sin embargo, al final del salmo, se proyecta un futuro liberador (ej: Sal 7).

**b. La esperanza, la confianza y el agradecimiento:** La oración está impregnada de una corriente luminosa de esperanza y confianza que surge, precisamente, del concepto bíblico de fe. Creer es fundamentar la vida en una roca sólida que no admite derrumbes: es edificar sobre Dios y no en la arena de la duda (ej: Sal 118).

**c. La oración de adoración y entusiasmo:** Se agradece a Dios por el hecho de estar presente, vivo y actuando. Se le contempla en su amor eterno, se le alaba por su gran gloria que se despliega en la creación (ej: Sal 8), en la historia (ej: Sal 47) y en el monte Sion como signo de comunión y paz (ej: Sal 48).

**d. La oración litúrgica:** Es natural que la oración con los salmos se incorpore a la liturgia porque el acto de orar es comunitario. Además, el pueblo de Israel tiene claridad que el culto no debe ser una excusa para evadir los compromisos de justicia social, solo aquél que es fiel puede realizar el verdadero culto (ej: Sal 15).

**e. Vida política, cultura y oración:** Se encuentran ecos de eventos políticos y catástrofes nacionales pero, sobre todo los salmos, se centran en la figura del rey y el descendiente de David. El consagrado (en hebreo “mesías”), se sentará en el trono de David el cual está destinado a anunciar y dar esperanza al pueblo (ej: Sal 2).

**f. Los salmos imprecatorios:** Se trata de un género literario de maldiciones donde se personaliza el mal. Son complejos de comprender para un cristiano que está llamado a amar al enemigo, sin embargo, su valor radica en expresar la manifestación dramática de la vida donde Dios asume también nuestras imperfecciones (ej: Sal 58).

### 4.1. El Salterio, libro de oración

Creyentes de todos los tiempos y lugares han rezado a Dios con las frases de los salmos. ¿Quién no ha pedido alguna vez que el Señor lo ampare con la súplica: «Dios mío, ven en mi auxilio» (Sal 70,2); o ha encontrado paz con el salmo: «El Señor es mi pastor, nada me falta»? (23,1). El Salterio —nombre que recibe el libro de los Salmos— fue el libro del pueblo de Dios que usó para orar, tanto en el culto público como en la devoción privada. Fue también el manual con el que el mismo Jesús aprendió a orar.

En su infancia y juventud iría aprendiendo a poner en palabras su intensa relación con Dios Padre a medida que iba recitando de memoria los salmos. De hecho, sus últimas palabras en la cruz son súplicas tomadas de los salmos: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Mc 15,34; cf. Sal 22,2); «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu» (Lc 23,46; cf. Sal 31,6); «tengo sed» (Jn 19,28; cf. Sal 22,16; 69,22).

Los salmos son oraciones cantadas de diversas épocas y autores que se fueron agrupando en colecciones, hasta alcanzar su disposición final. Es un libro único en la Biblia por tratarse de una

colección de literatura de oración, petición y meditación. Si los materiales narrativos de la Escritura hacen referencia a lo que Dios ha hecho y la literatura profética nos presenta lo que Dios ha dicho, los Salmos recogen la respuesta del pueblo a los dichos y hechos de Dios. Podemos identificar varias colecciones.

La mayor parte de los salmos eran usados en la liturgia del templo de Jerusalén por los levitas, los cantores oficiales de Israel. De hecho, el «salterio» es un instrumento musical que da nombre a todo el libro.

Los Salmos utilizan símbolos en su expresión; por eso hablan al corazón de quien está en el nivel simbólico. Hacen aflorar sentimientos de alegría, esperanza, asombro, plenitud. “Como busca la cierva corrientes de agua, así mi alma te busca a ti” (Sal 42,3). “Desde la madrugada te estoy buscando. Tengo sed de ti como tierra reseca, agostada, sin agua” (Sal 63,2)

#### 4.2. Géneros literarios de los Salmos

No todos los salmos son iguales. Tienen diferentes géneros literarios que ayuda a comprenderlos mejor, aunque cada uno de ellos sea único.

- **Himnos.** Es el género más numeroso, alabanzas al Dios que actúa en la creación y en la historia (Salmo 8; 19; 29; 33, los himnos de Yahvé rey, 93, 96-99, etc.).
- **Súplicas** (Sal 5-7; 17; 22, etc.), oraciones tanto individuales como colectivas dirigidas a Dios para que libre al orante de una dificultad (enfermedad, persecución, destierro, etc.).
- **Acciones de gracias.** El agradecimiento puede convertirse en lo esencial del poema en los salmos de acción de gracias, que no son muy numerosos (Sal 18, 21, 30, 33, 34, 65-68, 92, 116, 118, 124, 129, 138, 144). Pueden ser también súplicas en las que se incide en el final venturoso (Sal 9-10; 40, etc.)
- **Didácticos**, cuya finalidad es enseñar y transmitir la fe en el Dios de Israel.
  - **Históricos** (78; 105; 106), que cantan las hazañas del Señor en el pasado.
  - **Litúrgicos**, que describen procesiones en el templo (15; 24; 91; 95; 134).
  - **Proféticos**, que comunican oráculos divinos (14; 50; 52; 53; 75; 81).
  - **Sapienciales**, que son reflexiones y exhortaciones a una vida sabia, temiendo al Señor (1; 37; 49; 73; 112; 119; 127; 128; 133; 139).

No obstante, aunque los salmos puedan ser analizados a partir de estos y otros géneros menores, cada salmo es original y debe ser leído y rezado en su especificidad.

#### 4.3. Los salmos, ¿oración cristiana?

¿Cómo pueden los salmos convertirse en oración nuestra, si pertenecen a una cultura tan diferente a la nuestra? ¿Cómo orar con la súplica de un leproso, la acción de gracias de un rey, el grito de un acusado inocente, o las palabras inspiradas del profeta?

- **Los Salmos brotaron de lo hondo.** Dejemos que entren en lo hondo. En el Salmo está Dios. Nos interesa este primer aspecto, mucho antes que el que nos diga lo que es Dios. Por eso, entrar en un Salmo es “contemplantarlo y quedar radiantes”. Cada Salmo encierra la presencia del Señor.
- Los salmistas **vivían la búsqueda del verdadero rostro de Dios.** Su teología estaba llena de lagunas, pero su amor a Dios nos impresiona por su profundidad.
- **Jesús convirtió los salmos en oración suya.** Todo salmo nos habla, directa o indirectamente, de Cristo. Él los aprendió a cantar y recitar, oró con ellos y los vivió. Desde los primeros momentos, la Iglesia hizo suyas estas oraciones.

#### 4.4. Los Salmos: nuestra oración

**Lo imprescindible en mi oración** es que yo exprese mis sentimientos, mi vida, mis deseos ante Dios a través del Salmo. Si no, será una oración artificial. “Penetrados de los mismos sentimientos con que fue compuesto y cantado el Salmo, nosotros nos hacemos como autores del Salterio, lo engendramos del fondo de nuestro corazón como sentimientos naturales que forman parte de nuestro ser” (Abad Isaac).

**No se trata de entender lo que encontramos** se trata de encontrar lo que dentro ya llevamos. Somos como el niño que necesita palabras, que le vienen de fuera, para poder decirse. Utilizar el canto. Estas oraciones nacieron para ser cantadas. Fomentar la asimilación contemplativa. Intercalando espacios de silencio en momentos oportunos; favoreciendo las resonancias de ciertas palabras o expresiones una vez concluida la recitación.

**Utilizar el canto.** Estas oraciones nacieron para ser cantadas

**Fomentar la asimilación contemplativa.** Intercalando espacios de silencio en momentos oportunos; favoreciendo las resonancias de ciertas palabras o expresiones una vez concluida la recitación.

#### 5. Formas de la oración

Presentamos escuetamente sólo las más comunes:

- a) **Oración de bendición.** Dios siempre bendice; inicia su obra creadora bendiciendo. En la oración de bendición se unen el don de Dios y la acogida del hombre. Dado que somos imagen y semejanza suya, nos llama a bendecir: bendigan y no maldigan (Rm 12,14). Dos gestos muy sencillos, pero eficaces: bendecir la mesa y enseñar a los hijos a pedir la bendición de sus padres, que son para ellos, la presencia del único, a quien podemos llamar propiamente Padre.
- b) **Oración de adoración.** Brota de nuestra doble condición ante Dios: somos creaturas y somos pecadores. Es el culto que se le da sólo a Dios tres veces santo, en espíritu y en verdad.
- c) **Oración de petición.** En la Biblia encontramos algunas voces que hablan de esta forma de oración: pedir, reclamar, llamar con insistencia, invocar, clamar, gritar, e incluso luchar en la oración (Rm 15,30; Col 4,12). Todo ello manifiesta nuestra total indigencia ante Dios: no somos ni nuestro origen ni nuestro fin, tampoco tenemos control de las diversas adversidades que se nos presentan. Por otra parte, revela la condescendencia de Dios que siempre nos escucha, aunque no siempre nos concede lo que pedimos. De ahí que los gemidos, en sí mismos inexpresables, constituyen nuestra más sentida petición. El Espíritu Santo viene en nuestra ayuda para pedir como conviene (Rm 8,26). La petición de perdón es el primer movimiento de esta forma de oración. La oración, si se hace desde el interior, produce siempre frutos de conversión y reconciliación.
- d) **Oración de intercesión.** Nos acerca a Jesús único mediador entre Dios y los hombres. Cristo ora en nosotros y con nosotros, sin embargo, como dice san Agustín, “es a Él a quien oramos”. La intercesión se fundamenta en el principio teológico de la comunión de los santos. Interceder es propio de un corazón compasivo y misericordioso; “ama mucho el que ora mucho por su pueblo”, el intercesor es una persona bienaventurada. Orar es un apostolado. La intercesión de los cristianos no conoce fronteras: por todos los

hombres, los que sufren, los que rigen los destinos de los pueblos, los que nos persiguen...

- e) **Oración de acción de gracias.** Es la forma más excelente de orar, y responde a una verdad, todo es don gratuito por parte del que siempre nos ama primero, y como respuesta viene la acción de gracias. Dios no necesita nuestra acción de gracias, pero la inspira y la hace suya para que nos sirva de salvación en Cristo<sup>10</sup>. El leproso que vuelve a dar gracias recibe nuevos dones del Dios que es siempre mayor (Lc 17,15-19). Agradece el que ha recibido con amor, se trata de reconocer y agradecer. Toda necesidad puede convertirse en una ofrenda de acción de gracias. Jesús, en la última cena, da gracias por la creación simbolizada en el pan y el vino, pero también por la entrega de su propio cuerpo en la cruz y su sangre derramada (Lc 22,7- 20). “En todo den gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de ustedes” (1 Ts 5, 18).
- f) **Oración de alabanza.** Lo que la caracteriza es que se alaba a Dios no por lo que de Él recibimos, sino por lo que Él es. Es propia de los corazones limpios que le aman en la fe. “Reciten entre ustedes salmos, himnos y cánticos inspirados; canten y salmodien en su corazón al Señor” (Ef 5,19; Col 3,16).

-----



## - Testimonios

*“Soñaba con que a través de la familiaridad con la Sagrada Escritura leída y rezada en la soledad, se volviera a encender aquella hoguera de fuego que ardía en el corazón de los discípulos en el camino de Emaús”* (C.Martini).

“Y quisiera haceros una confidencia personal: desde que considero la Biblia como lugar de encuentro con Dios, el lugar que Dios me ofrece para encontrarlo, todos los días voy de maravilla en maravilla. La leo mañana y tarde, y con frecuencia, a lo largo del día, medito un texto que he escogido para la semana y procuro sumergirme en él profundamente para poder entender de verdad lo que en él nos dice. Estoy convencido de que sin esto no podría vivir verdaderamente y ciertamente ya no podría creer” (D. Bonhöffer)

## - Forma práctica para orar los salmos

1. El salmo **rezado por el orante**. Primero intentaremos comprender el salmo en su contexto original. Se trata de hacer un ejercicio de empatía: trataremos de captar qué quiso decir el primer autor del salmo, ¿qué le pasaba? ¿por qué suplicaba a Dios? ¿cómo se sentía?
2. El salmo **rezado por Cristo**. Seguidamente, haremos caso a san Agustín y leeremos el salmo en boca de Cristo. Ciertamente Jesús oró con los salmos en su vida terrena. Se trata de hacer un ejercicio de imaginación espiritual y preguntarnos: ¿cómo pudo rezar este salmo Jesús? ¿qué nos dice el salmo de Él? Quizás nos habla de sus sufrimientos en la pasión, o de su gloriosa victoria en la resurrección; quizás nos enternecerá pensar que Él hizo tuyas nuestras aflicciones y pobreza. Podrás, así pues, redescubrir a Jesús como tu hermano divino que ora tus mismas oraciones.
3. El salmo **rezado por vos**. Finalmente, oraremos el salmo en primera persona. Trataremos de hacer nuestros los versos de cada poema, y aplicaremos sus frases a nuestra vida de catequistas que queremos ser fieles a Dios, seguir a Cristo y anunciar el Reino con nuestro testimonio y palabras en la catequesis.

Hna. Elvira Muñoz, hdl