

Caminos de Oración





Orar en Cuaresma: guía práctica para el encuentro con Dios

La Cuaresma es un tiempo privilegiado para volver al Señor de todo corazón. No se trata solo de cambiar conductas externas, sino de **dejar que Dios vuelva a ocupar el centro del corazón**. Por eso, la oración no es un complemento opcional en este tiempo litúrgico: es **el camino mismo de la conversión**.

San Juan Pablo II nos recuerda que la Cuaresma es un tiempo de oración más intensa, donde el corazón reaprende la intimidad con Dios. Benedicto XVI, por su parte, advierte con claridad que orar no es un adorno de la vida cristiana, sino una verdadera cuestión de vida o muerte espiritual. El Catecismo lo expresa de manera sencilla y profunda: *la oración es la vida del corazón nuevo* (cf. CEC 2697). Y san Agustín, desde su experiencia, nos revela la raíz de toda búsqueda: *“Inquieto está nuestro corazón hasta que descanse en Ti.”*



En este tiempo litúrgico, la oración se vuelve **retorno al interior**, escucha atenta de la Palabra, apertura dócil a la gracia y encuentro real con el Amor que nos transforma. Pero este encuentro no se vive de una sola manera. La Iglesia, con su rica tradición espiritual, nos ofrece **diversos modos de orar**, para que cada persona pueda aprender a relacionarse con Dios con todo su ser: con la voz, la mente, el cuerpo, los sentidos, la memoria y el corazón.

Esta guía quiere ayudarte a **aprender y ejercitar distintos modos de oración**, especialmente adecuados para la Cuaresma: la oración **rezada**, la **Lectio Divina**, la oración **escrita**, la oración **audio divina** (escucha), la **visio divina** (contemplación de imágenes), la oración en contacto con la **naturaleza**, y el **ejercicio de acogida**, que dispone el corazón al silencio y a la acción del Espíritu Santo.

Cada uno de estos modos no es una técnica, sino un **camino concreto para dejarse encontrar por Dios**, permitirle obrar en lo profundo y caminar, paso a paso, hacia la Pascua con un corazón renovado.

Modalidades de oración



Lectura Rezada

(Inspirada directamente en el método de oración afectiva de Larrañaga)

.....

Finalidad

Hacer propia una oración escrita, permitiendo que una palabra o frase resuene en el corazón y acompañe el diálogo con Dios.

Modo de realizarla

1. Disposición inicial

- Adopta una postura serena y cómoda.
- Respira con calma y relájate.
- Invoca al Espíritu Santo, pidiendo que guíe tu oración.

2. Lectura

Elige una oración breve (bíblica, litúrgica o devocional). Léela lentamente, dejando que sus palabras se conviertan en tu propia oración.

3. Interiorizar

- No solo leer: **vivir lo leído**, apropiarte de las palabras.
- Haz tuyas las palabras, dejándote tocar por ellas.
- Si una expresión “te dice algo”, **detente ahí**.

4. Repetir esa frase una y otra vez hasta que vaya entrando en tu interior.

5. Si en algún momento sientes que puedes continuar sin el texto, **deja el papel y continúa espontáneamente.**



Lectio Divina

.....

Finalidad

Abrir el corazón para escuchar a Dios, que hoy te habla a través de la Sagrada Escritura.

Pasos

1. Preparación

- Busca un lugar tranquilo.
- Adopta una postura cómoda y serena.
- Invoca al Espíritu Santo y pídele un corazón abierto para escuchar la Palabra.

2. Lectio – Leer

- Lee despacio el texto bíblico.
- Presta atención a lo que dice el texto y a su contexto.

3. Meditatio – Meditar

- Pregúntate: “¿Qué me dice Dios hoy a través de esta Palabra?”
- Detente en una palabra o frase que toque tu vida.

4. Oratio – Orar

Responde al Señor con palabras sencillas: alabanza, súplica, agradecimiento o perdón.

5. Contemplatio – Contemplar

Permanece en silencio delante de Dios, dejando que su Palabra habite tu corazón

Oración Escrita

.....

Finalidad

Dar forma a la oración poniendo por escrito lo que hay en el corazón, especialmente cuando cuesta concentrarse o poner en palabras lo que se vive.

Modo

1. **Elige** un cuaderno que destines a la oración.
2. **Escribe** con libertad lo que quieras decirle a Dios: súplicas, agradecimientos, preguntas, quejas o heridas.
3. **No busques** palabras bonitas; sé honesto y concreto.
4. Con el tiempo, **vuelve a leer** lo escrito y descubre cómo Dios ha ido respondiendo.

Visio Divina - Contemplación de imágenes

.....

Finalidad

Orar con la mirada, dejándose tocar por una imagen para acoger los sentimientos de Cristo.

Modo

1. **Elige** una imagen que te ayude a orar (Cristo, la Cruz, un pasaje evangélico, un signo).
2. **Busca** un momento de calma y pide al Espíritu Santo que te guíe.
3. **Mira** la imagen en silencio, sin analizar ni explicar.
4. **Observa** qué despierta en ti: paz, consuelo, esperanza, cercanía, etc.
5. **Imagina** que estás dentro de la escena y te haces parte de ella.
6. **Permanece** allí un momento, dejando que los sentimientos de Jesús te alcancen.
7. **Elige** un gesto o una actitud que quieras llevar a tu día como fruto de esta oración.



Audio Divina – Oración con la música

.....

Finalidad

Dejar que la música —sagrada, instrumental o contemplativa— disponga el corazón para encontrarse con Dios.

Modo

1. **Busca** un lugar tranquilo y crea un ambiente de silencio.
2. **Elige** una música que te ayude a orar, no a distraerte.
3. **Escucha** con el corazón abierto.
4. **Permite** que la música te toque interiormente. Deja que la música exprese lo que no sabes o no puedes decir.
5. **Termina** en silencio, permaneciendo un momento en la presencia del Espíritu Santo.



Orar con la Naturaleza

.....

Finalidad

Reconocer la presencia de Dios en la creación y dejarse conducir hacia Él por la belleza de lo creado.

Modo

1. **Sal** a un espacio abierto o asómate con calma desde una ventana.
2. **Contempla** sin prisa lo que te rodea: la luz, el viento, los árboles, las aves, el silencio.
3. **Repite** interiormente un versículo breve que te ayude a orar (por ejemplo, Sal 104,24).
4. **Deja** que la armonía de la creación te lleve al Creador.
5. **Permanece** atento a lo que Dios despierta en tu interior a través de la sencillez y la belleza.
6. **Elige** un gesto de cuidado o gratitud hacia la creación para vivirlo durante el día.



agustinos.pe