

5 caminos de oración para ir al encuentro de Dios

Rezar es entrar en relación con Dios. Existen muchas maneras de rezar: recitando una oración, meditando la Palabra de Dios, conversando libremente con el Señor o simplemente dejándose amar por él. He aquí **5 hermosas maneras de entrar en el misterio de la presencia de Dios.** ¡Pruébalas todas!

- La oración de recogimiento. Se trata de una oración **personal silenciosa** que exige hacerse totalmente presente a Dios, haciendo callar todos nuestros pensamientos. Podemos entonces acoger la presencia del Señor en nosotros. Para Santa Teresa de Ávila, que desarrolló esta práctica en sus Carmelos, Dios hace su morada en cada hombre. La oración se convierte en un viaje interior. «*Acalla en mí lo que no eres tú, lo que no es tu presencia toda pura, toda solitaria, toda apacible.*» decía San Juan de la Cruz.

- **La santa lectura o lectio divina.** Esta **lectura orante de la Palabra de Dios** es una manera de **entrar en conversación con el Señor.** La oración se apoya en un pasaje de la Biblia y se desarrolla en cuatro etapas:

- La lectura lenta (lectio) en la cual Dios nos habla,
- La meditación del pasaje (meditatio) para oírlo bien,
- La oración (oratio) para contestarle,
- Y la adoración (contemplatio) para entrar en comunión con Él.

- **La adoración eucarística.** Se trata de **un tiempo contemplativo ante el Santísimo Sacramento** expuesto sobre el altar en una custodia. Es una oración del corazón, **una cita de enamorados** con Cristo realmente presente en la hostia consagrada. Podemos hablarle, mirarlo o simplemente disfrutar de su presencia y dejarnos amar. En cada parroquia existen tiempos dedicados a la adoración. En algunas incluso existe **la adoración perpetua**; el Santísimo está constantemente expuesto y los fieles se turnan para una adoración continua.

- **El rosario.** Existen numerosas oraciones a partir de un rosario. La más conocida es sin duda la hermosa oración del Rosario. Permite revivir los grandes momentos de la vida de Cristo a través de veinte misterios. La repetición de la oración (el *Ave María* en el Rosario) a cada cuenta instala un ritmo, como una respiración. La oración puede entonces acompañarnos en nuestras tareas -trabajo, camino- y **santificar nuestras actividades diarias.**

- **Los salmos.** Estos **textos poéticos del Antiguo Testamento** son una escuela de oración por sí solos. En 150 salmos, pasamos por **todas las emociones humanas.** Así, sea cual sea nuestro estado de ánimo, existe un salmo para expresar nuestro dolor o dar gracias a Dios. Expresando nuestras peticiones a través de estos textos, **nuestra oración individual se une a la oración de los hombres a través del tiempo.** Como Cristo que retomó las palabras de los salmos para expresar su sufrimiento durante la Pasión.