

JESÚS FACTORY · RICA PARA JÓVENES

LECCIÓN 5 · LA ORACIÓN

La oración: más que palabras

Conocer a Dios, hablarle con confianza y
aprender a escuchar.

Lc 11,1 · “Señor, enséñanos a orar.”



Orar no es actuar

Es encontrarse con Dios tal como somos.

■ Hablar

Puedes contarle a Dios tus alegrías, dudas y miedos.

■ Escuchar

El silencio también forma parte de la oración.

■ Confiar

No necesitas frases perfectas ni emociones especiales.



PARA EMPEZAR “Dios, aquí estoy. Ayúdame a conocerte mejor.”

Los discípulos también aprendieron

Un día pidieron a Jesús que les enseñara a orar.



La invitación de Jesús

Hablar con el Padre con confianza; orar con sinceridad; aprender a perdonar; pedir el pan y la fuerza de cada día.

PREGUNTA ¿Qué le dirías a Jesús si estuviera sentado a tu lado?

Cinco maneras de dirigirse a Dios

Todas forman parte de la vida de oración de la Iglesia.

Bendición y adoración

Reconozco que Dios es santo y me ama.

Petición

Le pido ayuda y perdón.

Intercesión

Oro por otra persona.

Acción de gracias · Gracias por tus dones.

Alabanza · Te alabo porque eres Dios.

Tres maneras de orar

La oración vocal, la meditación y la contemplación se complementan.

1 • Vocal

Rezo con palabras: propias o aprendidas.

Ejemplo: Padre Nuestro.

2 • Meditación

Pienso con Dios sobre el Evangelio y mi vida.

Ejemplo: una parábola.

3 • Contemplación

Permanezco en silencio, atento a Dios.

Ejemplo: descansar ante Jesús.

RECUERDA No tenemos que dominar todo de inmediato.

Dos santas hablan de la amistad con Dios

La oración se aprende, poco a poco.

Santa Teresa de Ávila

Describe la oración como una conversación de amistad con Aquel que nos ama.

Podemos hablarle con sencillez.

Santa Teresita del Niño Jesús

La presenta como un impulso del corazón que mira al cielo.

Aun una oración pequeña importa.

PARA REFLEXIONAR ¿Con qué imagen de la oración te identificas?

La Señal de la Cruz

Al comenzar, recordamos que pertenecemos a la Trinidad.

1 • Frente

“En el nombre del
Padre”

2 • Pecho

“y del Hijo”

3 • Izquierda

“y del Espíritu”

4 • Derecha

“Santo. Amén.”

GESTO Y FE No es un amuleto: expresamos nuestra fe en el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

El Padre Nuestro · Primera parte

Jesús nos enseña a hablar con el Padre.

La oración

Padre nuestro, que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu reino;
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.

Lo que pedimos

Que Dios sea amado, que venga su Reino y que aprendamos a querer lo que Él quiere.

PREGUNTA ¿Qué significa pedir “hágase tu voluntad”?

El Padre Nuestro · Segunda parte

Confiamos nuestras necesidades y aprendemos a perdonar.

La oración

Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la tentación,
y líbranos del mal. Amén.

Lo que aprendemos

Pedimos lo necesario, el perdón
y la fuerza para elegir el bien.

El Ave María

Una oración que reúne palabras del Evangelio y una petición.

La oración

Dios te salve, María, llena eres de gracia;
el Señor es contigo. Bendita tú eres
entre todas las mujeres, y bendito es
el fruto de tu vientre, Jesús.
Santa María, Madre de Dios,
ruega por nosotros pecadores,
ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

Recuerda

Honramos lo que Dios hizo
en María.

Le pedimos que rece por
nosotros; la adoración es
solo para Dios.

El Gloria y el Amén

Dos maneras de concluir una oración con fe.

Gloria al Padre

Gloria al Padre, y al Hijo,
y al Espíritu Santo,
como era en el principio,
ahora y siempre,
por los siglos de los siglos. Amén.

¿Qué significa Amén?

Es una respuesta de fe: "Sí", "así sea",
"confío en Ti".

No es una palabra mágica: es poner la
oración en manos de Dios.

La Biblia también nos enseña a orar

Dios nos habla en la Sagrada Escritura. Podemos escuchar y responder.



Una forma: Lectio Divina

Leemos un pasaje corto, lo meditamos, respondemos con una oración y descansamos en silencio.

Lo practicaremos en otra lección: “Usando la Biblia para orar”.

¿Y si me distraigo o no sé qué decir?

La oración crece con paciencia, no con perfección.

Me distraigo

Regreso con calma a una frase sencilla.

No siento nada

Dios está cerca aunque mis emociones cambien.

No sé empezar

Digo: “Señor, ayúdame a orar”.

IMPORTANTE No necesitas contar algo íntimo delante del grupo.

Mi primera oración en cuatro movimientos

Una práctica breve para comenzar hoy.

1 • Señal

Haz la Señal de la Cruz con atención.

2 • Gracias

Agradece algo concreto de hoy.

3 • Ayuda

Habla con Dios de lo que necesitas.

4 • Silencio

Quédate un momento con Él. Amén.

30 SEGUNDOS Una oración sincera vale más que un discurso fingido.

Taller de oración · Sin presión

Se puede practicar en grupo, en pareja o en silencio personal.

Juntos

Hacemos la Señal de la Cruz y rezamos el Padre Nuestro.

En parejas

Revisamos el Ave María y el Gloria con respeto.

En privado

Escribimos una oración de una frase y terminamos “Amén”.

PARA EL CATEQUISTA Invita a participar; permite siempre pasar o permanecer en silencio.

Mi tarjeta de oración de esta semana

Actividad personal · Sin nota ni obligación de compartir.

Puedo escribir...

Hoy agradezco: _____

Quisiera pedir: _____

Voy a orar por: _____

Una oración corta: _____

Mi reto de 7 días

Cada día: Señal de la Cruz; una oración conocida; 30 segundos hablando con Dios; 30 segundos de silencio.

La oración comienza hoy

Una invitación, no un examen.



Oramos juntos

Señor Jesús, aquí estoy.
Enséñame a hablarte,
a escucharte y a confiar en Ti.
Bendice a quienes amo.
Quédate conmigo cada día.
Amén.

REFLEXIÓN ¿Qué forma de oración quiero probar esta semana?

Fuentes y guía para catequistas

Oración para principiantes · revisión pedagógica.

Referencias

Biblia: Mt 6,5–13; Lc 11,1; Sal 63; 2 Tim 3,16.

Catecismo de la Iglesia Católica: 2558–2567, 2626–2649, 2699–2724, 2759–2865.

Santa Teresa de Ávila: Vida, 8,5; Santa Teresita: manuscritos autobiográficos.

Nota: los ejemplos son ayudas catequéticas, no fórmulas litúrgicas obligatorias.