4

Cómo debemos orar

469
527

- La oración y la vida cristiana 469
- Orar: cómo Dios nos regala su cercanía 470-489
  - Las fuentes de la oración 490-498
  - El camino de la oración 499-510
- La oración del Señor. El Padrenuestro 511-527

Primera sección : La oración en la vida cristiana

469. *¿Qué es la oración?*

La oración es la elevación del corazón a Dios. Cuando un hombre ora, entra en una relación viva con Dios. [2558-2565]

La oración es la gran puerta de entrada en la fe. Quien ora ya no vive de sí mismo, para sí mismo y por sus propias fuerzas. Sabe que hay un Dios a quien se puede hablar. Una persona que ora se confía cada vez más a Dios. Busca ya desde ahora la unión con aquel a quien encontrará un día cara a cara. Por eso pertenece a la vida cristiana el empeño por La oración cotidiana. Ciertamente no se puede aprender a orar como se aprende una técnica. Orar, por extraño que parezca, es un don que se recibe a través de La oración. No podríamos orar si Dios no nos diera su gracia.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

470. *¿Por qué ora el ser humano?*

Oramos porque estamos llenos de un ansia infinita y porque Dios ha hecho a los hombres para estar con él: «Nuestro corazón está inquieto mientras no descansa en ti» (san Agustín). Oramos también porque necesitamos orar; así lo dice Madre Teresa: «Como no puedo fiarme de mí misma, me fío de él las 24 horas del día». [2566-2567,2591]

A menudo nos olvidamos de Dios, huimos de él y nos escondemos. Pero, aunque evitemos pensar en Dios, aunque lo neguemos, Él está siempre junto a nosotros. Nos busca, antes de que nosotros lo busquemos, tiene sed de nosotros, nos llama.

Uno habla con su conciencia y se da cuenta, de pronto, de que está hablando con Dios.

Uno se encuentra solo, no tiene con quien hablar y percibe entonces que Dios siempre está disponible para hablar.

Uno está en peligro y se da cuenta de que Dios responde al grito de auxilio.

Orar es tan humano como respirar, comer, amar. Orar purifica. Orar hace posible la resistencia a las tentaciones. Orar fortalece en la debilidad. Orar quita el miedo, duplica las fuerzas, capacita para aguantar. Orar hace feliz.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

471. *¿Por qué es Abraham un modelo de oración?*

Abraham escuchó a Dios. Estuvo dispuesto a partir a donde Dios quisiera ya hacer lo que Dios quisiera. En la escucha y la disponibilidad para ponerse en camino es un modelo para nuestra oración. [2570-2573]

No se nos han transmitido muchas oraciones de Abraham. Pero allí donde iba, construía para su Dios altares, lugares de oración. De este modo, en el camino de su vida, tuvo múltiples experiencias con Dios, también algunas que le pusieron a prueba y le desconcertaron. Cuando Abraham vio que Dios quería aniquilar la ciudad pecadora de Sodoma, intercedió por ella. Incluso luchó obstinadamente con Dios. Su intercesión por Sodoma es la primera gran oración de petición en la historia del pueblo de Dios.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

472. *¿Cómo oró Moisés?*

De Moisés podemos aprender que «orar» es «hablar con Dios». Junto a la zarza ardiente, Dios inicia una verdadera conversación con Moisés y le confía una misión. Moisés pone objeciones y hace preguntas. Finalmente Dios le revela su nombre sagrado. Así como entonces Moisés adquirió confianza con Dios y se dejó tomar del todo a su servicio, así también debemos orar nosotros y entrar en la escuela de Dios. [2574-2577]

La →BIBLIA menciona el nombre de Moisés 767 veces; esto muestra lo central que es su figura como liberador y legislador del pueblo de Israel. Al mismo tiempo, Moisés fue un gran intercesor por su pueblo. En la oración recibió su misión, de la oración sacaba fuerzas. Moisés tenía una relación íntima y personal con Dios: «El Señor hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con un amigo» (Ex 33,11). Antes de actuar o enseñar al pueblo, Moisés se retiraba al monte para orar. Por este motivo es el prototipo del orante contemplativo.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

473. ¿Qué importancia tienen los salmos para nuestra oración?

Los salmos son, junto al Padrenuestro, el mayor tesoro de oración de la Iglesia. En ellos se canta de modo incesante la alabanza de Dios. [2585-2589,2596-2597]

En el ➝ANTIGUO TESTAMENTO tenemos 150 salmos. Son una colección, que se remonta en parte a varios milenios, de cantos y oraciones que se rezan aún hoy en la comunidad eclesial, en la llamada Liturgia de las horas. Los salmos son de los textos más hermosos de la literatura universal y conmueven también inmediatamente a los hombres modernos por su fuerza espiritual. ➝188

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

474. *¿Cómo aprendió Jesús a orar?*

Jesús aprendió a orar en su familia y en la sinagoga. Pero Jesús superó los límites de la oración tradicional. Su oración mostraba una unión tal con el Padre del cielo como sólo la puede tener quien es el «Hijo de Dios». [2598-2599]

Jesús, que era a la vez Dios y hombre, se familiarizó, como los demás niños judíos de su tiempo, con los ritos y formas de oración de su pueblo, Israel. Pero, como se manifestó en el episodio de Jesús a los doce años en el templo (Lc 2,41-55), había algo en él que no podía venir del aprendizaje: una unión original, honda y única con Dios, su Padre del cielo. Jesús, como todas las personas, esperaba el mundo nuevo y oraba a Dios. Pero al mismo tiempo era también parte de ese otro mundo. Ya en esto se notaba: un día se rezaría a Jesús, se le reconocería como Dios y se le pediría su gracia.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

475. *¿Cómo oraba Jesús?*

La vida de Jesús era toda ella una oración. En los momentos decisivos (las tentaciones en el desierto, la elección de los apóstoles, la muerte en la Cruz) su oración fue especialmente intensa. A menudo se retiraba en soledad para orar, especialmente por la noche. Ser uno con el Padre en el Espíritu Santo: ése fue el hilo conductor de su vida terrena. [2600-2605]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

476. *¿Cómo oró Jesús ante la muerte?*

Ante la muerte Jesús experimenta toda la profundidad del miedo humano. Sin embargo sacó fuerzas para confiar en el Padre celeste también en esta hora: «¡Abbá, Padre!; tú lo puedes todo, aparta de mí este cáliz. Pero no sea como yo quiero, sino como tú quieres» (Mc 14,36). [2605-2606, 2620]

«La necesidad enseña a orar». Casi todas las personas experimentan esta verdad en sus vidas. ¿Cómo oró Jesús cuando experimentó la amenaza de la muerte? Lo que le movía en esas horas era la disposición absoluta a abandonarse en el amor y el cuidado de su Padre. No obstante, Jesús pronunció la más impenetrable de las oraciones, que tomó de las oraciones judías de los moribundos: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Mc 15,34; según el salmo 22,1). Toda desesperación, toda queja, todo lamento de los hombres de todos los tiempos y el deseo de encontrar la mano auxiliadora de Dios, se contienen en esta palabra del Crucificado. Tras las palabras: «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu» (Lc 23,46) exhaló su espíritu. En ellas resuena la confianza sin límites en el Padre, que tiene poder para superar la muerte. De este modo, la oración de Jesús anticipa, en el centro de su Pasión, la victoria pascual en su Resurrección .➡100

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

477. *¿Qué significa aprender de Jesús cómo orar?*

Aprender de Jesús a orar es entrar en su confianza sin límites, unirse a su oración y ser conducido por él, paso a paso, hacia el Padre. [2607-2614,2621]

Los discípulos, que vivían en comunión con Jesús, aprendieron a orar escuchando e imitando a Jesús, cuya vida era toda ella oración. Tal como él, ellos tenían que estar vigilantes, luchar por tener un corazón puro, dar todo para que llegue el reino de Dios, perdonar a sus enemigos, confiar en Dios hasta la osadía y poner por encima de todo el amor a Dios. En este ejemplo de entrega, Jesús invitó a sus discípulos a llamar al Dios omnipotente «Abbá, papá». Si oramos en el espíritu de Jesús, especialmente el Padrenuestro, seguimos los pasos de Jesús y podemos estar seguros de que llegamos infaliblemente al corazón del Padre. ➡495-496,512

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

478. *¿Por qué podemos confiar en que nuestra oración será escuchada por Dios?*

Muchas personas que pidieron su curación a Jesús en su vida terrena fueron escuchadas. Jesús, que ha resucitado de la muerte, vive y escucha nuestras súplicas y las lleva ante el Padre. [2615-2616,2621]

Todavía hoy conocemos el nombre del jefe de la sinagoga: Jairo fue el hombre que imploró a Jesús que le ayudara y fue escuchado. Su pequeña hija estaba mortalmente enferma. Nadie más podía ayudarle. Jesús no sólo curó a su hijita, sino que incluso la resucitó de entre los muertos (Mc 5,21-43). De Jesús brotaron una gran cantidad de curaciones testificadas con seguridad. Realizó signos y milagros. Los paralíticos, leprosos y ciegos no suplicaron en vano a Jesús. También hay testimonios de oraciones atendidas por todos los santos de la Iglesia. Muchos cristianos tienen la experiencia de haber suplicado algo a Dios y haber sido escuchados. Sin embargo, Dios no es una máquina. Debemos dejar en sus manos la forma en la que contesta a nuestros ruegos. ➡40,51

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

479. *¿Qué podemos aprender del modo de orar de la Virgen María?*

Aprender a orar con María es unirse a su plegaria: «Hágase en mí según tu palabra» (Lc 1,38). Orar es, en definitiva, la entrega que responde al amor de Dios. Si como María decimos «sí», Dios tiene la oportunidad de vivir su vida en nuestra vida. [2617-2618,2622, 2674] ➡84-85,117

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

480. *¿Qué dice el →AVE MARÍA?*

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.

En latín:

Ave María, gratia plena. Dominus tecum.

Benedicta tu in mulieribus,

et benedictus fructus ventris tui, Jesus.

Sancta María, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus,

nunc et in hora mortis nostrae.

Amen.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

481. *¿Cómo se reza el rosario?*

En cada país o cultura hay ciertas adaptaciones, que pueden variar ligeramente, con jaculatorias y otros incisos, como añadir en cada Avemaría, detrás del nombre de Jesús, el misterio que se contempla. La estructura fundamental es:

(1) En nombre del Padre y del Hijo... (2) Credo (profesión de la fe) u otra oración («Señor mío Jesucristo»). (3) Padrenuestro. (4) Tres Avemarías (con las que se pueden pedir las tres virtudes teologales de la fe, la esperanza y la caridad; o invocar a María como hija del Padre, Madre del Hijo y esposa del Espíritu Santo). (5) Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en un principio, ahora y siempre y por los siglos de los siglos. Amén. (6) Cinco decenas formadas por un Padrenuestro seguido de diez Avemarías y un Gloria.

Se contemplan los misterios gozosos, luminosos, dolorosos y gloriosos.

Misterios gozosos (lunes y sábado)

1. La Encarnación del Hijo de Dios. 2. La Visitación de Nuestra Señora a su prima santa Isabel. 3. El Nacimiento del Hijo de Dios en Belén.

4. La Presentación de Jesús en el templo de Jerusalén. 5. El Niño Jesús perdido y hallado en el templo.

Misterios luminosos (jueves)

1. El Bautismo de Jesús en el Jordán. 2. La auto-revelación de Jesús en las bodas de Caná. 3. El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.

4. La Transfiguración. 5. La Institución de la Eucaristía.

Misterios dolorosos (martes y viernes)

1. La Oración de Jesús en el Huerto. 2. La Flagelación del Señor. 3. La Coronación de espinas. 4. Jesús con la cruz a cuestas camino del Calvario. 5. La Crucifixión y Muerte de Nuestro Señor.

Misterios gloriosos (miércoles y domingo)

1. La Resurrección del Hijo de Dios. 2. La Ascensión del Señor a los cielos. 3. La venida del Espíritu Santo sobre los apóstoles. 4. La Asunción de Nuestra Señora a los cielos. 5. La Coronación de la Santísima Virgen como Reina de cielos y tierra.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

482. *¿Qué importancia tenía la oración entre los primeros cristianos?*

Los primeros cristianos oraban intensamente. La Iglesia primitiva se movía por el impulso del Espíritu Santo, que había descendido sobre los discípulos y a quien la Iglesia debía su atractivo: «y perseveraban en la enseñanza de los apóstoles, en la comunión, en la fracción del pan yen las oraciones» (Hch 2,42). [2623-2625]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

483. *¿Cuáles son las cinco formas principales de oración?*

Las cinco formas principales de oración son la →BENDICIÓN, la adoración, la oración de petición y de intercesión, la oración de acción de gracias y la oración de alabanza. [2626-2643]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

484. *¿Qué es una bendición?*

Una bendición es una oración que pide la →BENDICIÓN de Dios sobre nosotros. Toda bendición procede únicamente de Dios. Su bondad, su cercanía, su misericordia son bendición. La fórmula más breve de la bendición es «El Señor te bendiga». [2626-2627]

Todo cristiano debe pedir la bendición de Dios para sí mismo y para otras personas. Los padres pueden trazar sobre la frente de sus hijos la señal de la cruz. Las personas que se aman pueden bendecirse. Además el →BENDICIÓN, en virtud de su ministerio, bendice expresamente en el nombre de Jesús y por encargo de la Iglesia. Su oración de bendición es especialmente eficaz por medio del sacramento del Orden y por la fuerza de la oración de toda la Iglesia.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

485. *¿Por qué debemos adorar a Dios?*

Toda persona que comprenda que es criatura de Dios reconocerá humildemente al Todopoderoso y lo adorará. La adoración cristiana no ve únicamente la grandeza, el poder y la →SANTIDAD de Dios. También se arrodilla ante el amor divino que se ha hecho hombre en Jesucristo. [2628].

Quien adora verdaderamente a Dios se pone de rodillas ante él o se postra en el suelo. En esto se muestra la verdad de la relación entre Dios y el hombre: él es grande y nosotros somos pequeños. Al mismo tiempo el hombre nunca es mayor que cuando se arrodilla ante Dios en una entrega libre. El no creyente que busca a Dios y comienza a orar puede de este modo encontrar a Dios. ➡353

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

486. *¿Por qué debemos pedir a Dios?*

Dios, que nos conoce completamente, sabe lo que necesitamos. Sin embargo, quiere que «pidamos»: que en las necesidades de nuestra vida nos dirijamos a él, le gritemos, le supliquemos, nos quejemos, le llamemos, que incluso «luchemos en la oración» con él. [2629-2633]

Ciertamente Dios no necesita nuestras peticiones para ayudarnos. La razón por la que debemos pedir es por nuestro propio interés. Quien no pide y no quiere pedir, se encierra en sí mismo. Sólo el hombre que pide, se abre y se dirige al origen de todo bien. Quien pide retorna a la casa de Dios. De este modo la oración de petición coloca al hombre en la relación correcta con Dios, que respeta nuestra libertad.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

486. *¿Qué expresan los cristianos mediante las diferentes posturas de oración?*

Con el lenguaje del cuerpo, los cristianos ponen su vida ante Dios: Se postran ante Dios. Unen sus manos en la oración o las extienden (postura del orante). Hacen la genuflexión o se arrodillan ante el Santísimo Sacramento. Escuchan el Evangelio de pie. Meditan sentados.

- La postura de estar **de pie** ante Dios expresa respeto (uno se pone en pie cuando entra alguien de más categoría), y al mismo tiempo atención y disponibilidad (uno está dispuesto a ponerse inmediatamente en camino). Si al mismo tiempo se extienden las manos para alabar a Dios (postura del orante), se adopta el gesto original de la alabanza.
- **Sentado** ante Dios el cristiano escucha en su interior, deja resonar la Palabra en su corazón (Lc 2,51) y la medita.
- **De rodillas** el hombre se hace pequeño ante la grandeza de Dios. Reconoce su dependencia de la gracia de Dios.
- **Postrándose** el hombre adora a Dios.
- **Juntando las manos** el hombre se recoge frente a la dispersión y se une a Dios.
- **Las manos enlazadas** son también el gesto originario de la petición.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

487. *¿Por qué debemos pedir a Dios por otras personas?*

Del mismo modo que Abraham intercedió a favor de los habitantes de Sodoma, así como Jesús oró por sus discípulos, y como las primeras comunidades no sólo buscaban su interés «sino todos el interés de los demás» (Flp 2,4), igualmente los cristianos piden siempre por todos; por las personas que son importantes para ellos, por las personas que no conocen e incluso por sus enemigos. [2634-2636, 2647]

Cuanto más aprende un hombre a rezar, tanto más profundamente experimenta que pertenece a una familia espiritual, por medio de la cual la fuerza de la oración se hace eficaz. Con toda mi preocupación por las personas a las que amo, estoy en el centro de la familia humana, puedo recibir la fuerza de la oración de otros y puedo suplicar para otros la ayuda divina. ➡477

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

488. *¿Por qué debemos dar gracias a Dios?*

Todo lo que somos y tenemos viene de Dios. San Pablo dice: «¿Tienes algo que no hayas recibido?» (1 Cor 4,7). Dar gracias a Dios, el dador de todo bien, nos hace felices. [2637-2638, 2648]

La mayor oración de acción de gracias es la «→EUCARISTÍA» (en griego «acción de gracias») de Jesús, en la que toma pan y vino para ofrecer en ellos a Dios toda la Creación transformada. Toda acción de gracias de los cristianos es unión con la gran oración de acción de gracias de Jesús. Porque también nosotros somos transformados y redimidos en Jesús; así podemos estar agradecidos desde lo hondo del corazón y decírselo a Dios de muchas formas.

Capítulo primero: Orar. Cómo Dios nos regala su cercanía

489. *¿Qué quiere decir alabar a Dios?*

Dios no necesita ningún aplauso. Pero nosotros necesitamos expresar espontáneamente nuestra alegría en Dios y nuestro gozo en el corazón. Alabamos a Dios porque existe y porque es bueno. Con ello nos unimos ya a la alabanza eterna de los ángeles y los santos en el cielo. [2639-2642]

➡48

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

490. *¿Es suficiente con orar cuando se tienen ganas de hacerlo?*

No. Quien sólo ora según sus apetencias no toma a Dios en serio y pierde la práctica de la oración. La oración vive de la fidelidad. [2650-2651]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

491. *¿Se puede aprender a orar a partir de la Biblia?*

La →BIBLIA es una fuente para la oración. Orar con la Palabra de Dios es aprovechar las palabras y los acontecimientos de la Biblia para la propia oración. «Desconocer la Escritura es desconocer a Cristo» (san Jerónimo). [2652-2653]

La Sagrada Escritura y especialmente los salmos y el →NUEVO TESTAMENTO son un valioso tesoro; en ellos se encuentran las oraciones más hermosas y penetrantes del mundo judeocristiano. Pronunciar estas oraciones nos une a millones de orantes de todos los tiempos y culturas, pero en especial con el mismo Cristo, que está presente en todas estas oraciones.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

492. *¿Tiene mi oración personal algo que ver con la oración de la Iglesia?*

En el culto divino de la Iglesia, en la liturgia de las Horas y en la Santa Misa, se pronuncian comunitariamente oraciones que proceden de la Sagrada Escritura o de la tradición de la Iglesia. Unen a cada uno con la comunión orante de la Iglesia. [2655-2658, 2662]

La oración cristiana no es un asunto privado, aunque sí es muy personal. La oración personal se purifica, se amplía y se refuerza cuando entra regularmente en la oración de toda la Iglesia. Es un signo grande y hermoso cuando en todas las partes del mundo personas creyentes están unidas a la vez en las mismas oraciones entonando así un único canto de alabanza a Dios. ➡188

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

493. *¿Cuáles son los rasgos de la oración cristiana?*

La oración cristiana es una oración en actitud de fe, esperanza y amor. Es constante y se abandona a la voluntad de Dios. [2656-2658, 2662]

El cristiano que ora sale en ese mismo momento de sí mismo y entra en actitud de confianza creyente en el único Dios y Señor; al mismo tiempo pone toda su confianza en Dios: en que Él le escucha, lo acoge y lo perfecciona. San Juan Bosco dijo en una ocasión: «Para conocer la voluntad de Dios se necesitan tres cosas: orar, esperar y dejarse aconsejar». Por último, la oración cristiana es siempre expresión del amor que procede del amor de Cristo y que busca el amor divino.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

494. *¿Cómo puede mi vida cotidiana ser una escuela de oración?*

Cada acontecimiento, cada encuentro puede ser un impulso para una oración. Pues cuanto más profundamente vivimos en unidad con Dios tanto más profundamente comprendemos el mundo que nos rodea. [2659-2660]

Quien busca la unidad con Dios ya desde la mañana es capaz de bendecir a las personas con las que se encuentra, incluso a sus rivales y enemigos. A lo largo del día pone todos sus problemas en manos del Señor. Tiene más paz en su interior y la irradia. Emite sus juicios y toma sus decisiones preguntándose cómo actuaría Jesús en esa circunstancia. Vence el miedo por medio de la cercanía a Dios. En las circunstancias desesperadas no es inestable. Lleva en sí la paz del cielo y con ello la transmite al mundo. Está lleno de agradecimiento y de alegría por todo lo bueno, pero también soporta las dificultades que se encuentra. Esta atención a Dios es posible incluso durante el trabajo.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

495. *¿Podemos estar seguros de que nuestras oraciones alcanzan a Dios?*

Nuestras oraciones, hechas en el nombre de Jesús, llegan allí donde llegaban también las oraciones de Jesús: al corazón del Padre celestial. [2664-2669, 2680-2681]

Cuanto más confiemos en Jesús, tanto más seguros podemos estar de esto. Porque Jesús nos ha abierto de nuevo el camino del cielo que estaba cerrado para nosotros por el pecado. Dado que Jesús es el camino hacia el Padre, los cristianos concluyen sus oraciones con la fórmula «por Jesucristo, nuestro Señor». ➡477

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

496. *¿Para qué necesitamos cuando rezamos al Espíritu Santo?*

La ➞BIBLIA dice: «Pues nosotros no sabemos pedir como conviene; pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables» (Rom 8,26). [2670-2672]

Orar a Dios sólo se puede hacer con Dios. Que nuestra oración llegue ante Dios no es únicamente un mérito nuestro. Los cristianos hemos recibido el Espíritu de Jesús, que anhelaba intensamente ser uno con el Padre: ser totalmente amor, escuchar plenamente al otro, entenderse mutuamente del todo, querer todo lo que quiere el otro. Este Espíritu Santo de Jesús está en nosotros, y habla dentro de nosotros cuando oramos. En el fondo, orar significa que desde lo hondo de mi corazón Dios habla a Dios. El Espíritu Santo ayuda a nuestro espíritu a orar. Por eso debemos repetir continuamente: «Ven, Espíritu Santo, ven y ayúdame a orar». ➞120

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

497. *¿Por qué nos ayuda dejarnos guiar por los santos en la oración?*

Los santos son personas inflamadas por el Espíritu Santo; mantienen vivo el fuego de Dios en la Iglesia. Ya en el tiempo de su vida terrena los santos fueron orantes fervientes y contagiosos. En su cercanía es fácil rezar. Aunque no debemos nunca adorar a los santos, podemos invocar a quienes están en el cielo para que intercedan por nosotros ante el trono de Dios. [2683-2684]

Alrededor de los grandes santos se han formado escuelas particulares de devoción (→ESPIRITUALIDAD), que, como los colores de un espectro, señalan la luz pura de Dios. Todas parten de un elemento fundamental de la fe para conducir, cada una por una puerta diferente, al núcleo de la fe y de la entrega a Dios. Así, la espiritualidad franciscana parte de la pobreza de espíritu, la benedictina, de la alabanza a Dios, la ignaciana, de la decisión y la vocación. Una espiritualidad por la que uno se siente atraído según sus características personales es también una escuela de oración.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Segundo: Las fuentes de la oración

498. *¿Se puede rezar en cualquier parte?*

Sí, se puede rezar en cualquier lugar. Sin embargo un católico siempre buscará los lugares en los que Dios «habita» de un modo especial. Éstos son sobre todo las iglesias católicas, donde Nuestro Señor está presente bajo las apariencias (especies) de pan en el sagrario o ➞TABERNÁCULO. [2691,2696]

Es muy importante que oremos en cualquier parte: en el colegio, en el metro, en mitad de una fiesta, reunidos con los amigos. Todo el mundo debe estar penetrado de ➞**BENDICIÓN**. Pero es igualmente importante que acudamos a los lugares sagrados en los que Dios, en cierto modo, nos espera, para que descansemos junto a él, y seamos fortalecidos, plenificados y enviados por él. Un verdadero cristiano no hace sin más turismo cuando visita una iglesia. Permanece un momento en silencio, ora a Dios y renueva su amistad y su amor por él. ➞218

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Tercero: El camino de la oración

499. *¿Cuándo se debe rezar?*

Desde los primeros tiempos, los cristianos oran al menos por la mañana, en las comidas y por la tarde. Quien no reza con regularidad pronto ya no rezará nunca. [2697-2698,2720]

Quien ama a una persona y a lo largo del día nunca le hace llegar una señal de su amor, no la ama de verdad. Lo mismo sucede con Dios. Quien le busca verdaderamente le mandará continuamente señales intermitentes de su deseo de cercanía y amistad. Al levantarse por la mañana dedicar el día a Dios, pedirle su bendición y suplicar su «compañía» en todos los encuentros y necesidades. Darle gracias, especialmente a la hora de las comidas. Al final del día ponerse en sus manos, pedirle perdón y la paz para uno mismo y para los demás. Así es un día maravilloso, lleno de señales de amor que son aceptadas por Dios. ➡188

Capítulo Tercero: El camino de la oración

500. *¿Hay diferentes modos de orar?*

Sí, existen la oración vocal, la meditación y la oración de contemplación. Las tres formas de oración presuponen el recogimiento del corazón. [2699,2721]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Tercero: El camino de la oración

501. *¿ Qué es la oración vocal?*

Ante todo la oración es una elevación del corazón a Dios. Y, sin embargo, Jesús mismo ha enseñado la oración vocal. Con el Padrenuestro nos ha dejado la oración vocal más perfecta, es como su testamento sobre cómo debemos orar. [2700-2704,2722]

En la oración no sólo debemos tener pensamientos piadosos. Debemos expresar lo que nos preocupa y ponerlo ante nuestro Dios como queja, ruego, alabanza o acción de gracias. A menudo son las grandes oraciones vocales -los salmos y los himnos de la Sagrada Escritura, el padrenuestro, el avemaría- las que nos indican los verdaderos contenidos de la oración y las que nos conducen a una oración interior libre. ➡511-527

Capítulo Tercero: El camino de la oración

502. *¿Cuál es la esencia de la meditación?*

La esencia de la meditación es una búsqueda orante, que parte de un texto sagrado o una imagen sagrada e indaga en ellos la voluntad, los signos y la presencia de Dios. [2705-2708]

No se pueden «leer» las imágenes y los textos sagrados como se leen los asuntos de un periódico, que no nos afectan directamente. Hay que meditarlos, es decir, hay que elevar el corazón a Dios y decirle que ahora estoy totalmente abierto a como él quiera hablarme por medio de lo que he leído u observado. Además de la Sagrada Escritura hay muchos textos, que nos conducen a Dios, apropiados para la meditación. ➡16

Capítulo Tercero: El camino de la oración

503. *¿Qué es la oración de contemplación?*

La oración de contemplación es amor, silencio, escucha, estar ante Dios. [2709-2719,2724]

Para la oración de contemplación hace falta tiempo, decisión y ante todo un corazón puro. Es la entrega pobre y humilde de una criatura, que, dejando caer todas las máscaras, cree en el amor y busca con el corazón a su Dios. La oración de ➞CONTEMPLACIÓN es denominada con frecuencia también oración interior y oración del corazón. ➞463

Capítulo Tercero: El camino de la oración

504. *¿Qué puede alcanzar un cristiano por medio de la meditación?*

En la →MEDITACIÓN un cristiano busca el silencio para experimentar la cercanía de Dios y encontrar la paz en su presencia. Espera la experiencia palpable de su presencia como un regalo inmerecido de su gracia; no la espera como producto de una determinada técnica de meditación.

La meditación puede ser una ayuda importante para la fe y para el fortalecimiento y la maduración de la persona. Sin embargo, las técnicas de meditación que prometen la experiencia de Dios o incluso la unión espiritual con Dios son un fraude. A causa de estas falsas promesas, muchas personas creen que Dios las ha abandonado, porque no lo sienten. Pero Dios no se deja manejar por determinados métodos. Él se comunica con nosotros cuando y como él quiere.

Capítulo Tercero: El camino de la oración

505. *¿Por qué la oración es, en ocasiones, un combate?*

Los maestros espirituales de todos los tiempos han descrito el crecimiento en la fe y en el amor a Dios como un combate, en el que se lucha a vida o muerte. El campo de batalla es el interior de la persona. El arma del cristiano es la oración. Podemos dejarnos vencer por nosotros o por nuestro egoísmo, perdernos en nimiedades o ganar como premio a Dios. [2725-2752]

Quien quiere orar tiene que dominar primero sus bajos instintos. Lo que hoy llamamos «no tener ganas», los Padres del desierto lo conocían como «acedía». La falta de ganas de Dios es un gran problema en la vida espiritual. Tampoco el espíritu de nuestro tiempo ve ningún sentido en la oración y la agenda llena no le deja ningún lugar. Asimismo toca luchar contra el tentador, que se atreve a todo para impedir que el hombre se entregue a Dios. Si Dios no quisiera que lo encontráramos en la oración, no lograríamos vencer en el combate.

Capítulo Tercero: El camino de la oración

506. *¿No es la oración una especie de monólogo?*

Precisamente lo característico de la oración es que se pasa del yo al tú, del ensimismamiento a la apertura radical. Quien ora realmente puede experimentar que Dios habla y que frecuentemente habla de forma diferente a lo que nosotros deseamos y esperamos.

Los orantes experimentados dicen que con frecuencia se sale de la oración de forma diferente a como se ha entrado. A veces se cumplen las expectativas: uno está triste y es consolado; uno está desanimado y logra una nueva fuerza. Pero también puede suceder que uno quiera olvidar las dificultades y se encuentre en una inquietud aún mayor; que uno quiera que le dejen tranquilo y reciba una misión. Un verdadero encuentro con Dios, como sucede continuamente en la oración, puede alterar nuestras ideas, tanto de Dios como de la oración.

Capítulo Tercero: El camino de la oración

507. *¿Qué pasa cuando se experimenta que la oración no ayuda?*

La oración no busca el éxito superficial, sino la voluntad y la cercanía de Dios. Precisamente en el aparente silencio de Dios se esconde una invitación a dar un paso más hacia la entrega total, la fe sin límites, la esperanza infinita. Quien ora debe dejar a Dios la libertad plena de hablar cuando él quiera, de cumplir lo que él quiera y de donarse como él quiera. [2735-2737]

A menudo decimos: he rezado y no ha servido de nada. A lo mejor no rezamos con suficiente intensidad. El santo cura de Ars le preguntó en una ocasión a un compañero que se quejaba de su fracaso: «Has orado, has suplicado; pero ¿has ayunado y velado también?». Y también podría suceder que le pidamos a Dios lo que no nos conviene. En una ocasión dijo santa Teresa de Jesús: «Sabe el Señor lo que puede sufrir cada uno, y a quien ve con fuerza no se detiene en cumplir con él su voluntad». ➡40,49

Capítulo Tercero: El camino de la oración

508. *¿Qué ocurre cuando no se siente nada en la oración o cuando incluso se experimenta una aversión a la oración?*

La distracción en la oración, el sentimiento de vacío interior y de sequedad e incluso la aversión a la oración son experiencias que tiene todo orante. Ser constante en la fidelidad es ya en sí oración. [2729-2733]

Incluso santa Teresa del Niño Jesús estuvo mucho tiempo sin poder experimentar nada del amor de Dios. Poco antes de su muerte la visitó por la noche su hermana Céline. Vio que Teresa tenía las manos enlazadas. «¿Qué haces? Deberías intentar dormir», dijo Céline. «No puedo, sufro demasiado. Pero rezo», respondió Teresa. «¿Y qué le dices a Jesús?» «No le digo nada. Le amo».

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Capítulo Tercero: El camino de la oración

509. *¿No es la oración una huida de la realidad?*

Quien ora no huye de la realidad: más bien abre los ojos para ver toda la realidad. Recibe del mismo Dios todopoderoso la fuerza para resistir la realidad.

La oración es como una gasolinera donde se recibe gratis la energía para recorrer caminos lejanos y para los retos más extremos. La oración no saca de la realidad, sino que introduce plenamente en ella. Orar no es perder el tiempo, sino que duplica el tiempo que queda, lo llena de sentido desde dentro. ➡356

Capítulo Tercero: El camino de la oración

510. *¿Es posible orar siempre?*

Orar es siempre posible. Orar es una necesidad vital. La oración y la vida son inseparables. [2742-2745,2757]

No se puede despachar a Dios con un par de palabras por la mañana o por la tarde. Nuestra vida debe convertirse en oración, y nuestras oraciones deben hacerse vida. La historia de cada vida cristiana es también una historia de oración, un único y largo intento de unirse cada vez más íntimamente con Dios. Como en muchos cristianos está vivo el deseo de estar siempre junto a Dios en su corazón, recurren a la llamada «oración de Jesús», que es una costumbre antigua especialmente en las iglesias orientales. El orante intenta integrar una fórmula sencilla de oración -la más conocida es «Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí»- de tal modo en su jornada, que se convierte en una oración constante.

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

511. *¿Qué dice el Padrenuestro?*

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. 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. Tuyo es el reino, tuyo el poder y la gloria por siempre, Señor.

En latín:

Pater noster, qui es in caelis; sanctificetur nomen tuum; adveniat regnum tuum, fíat voluntas tua, sicut in caelo et in terra. Panem nostrum quotidianum da nobis hodie; et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris; et ne nos inducas in tentationem; sed libera nos a malo. Quia tuum est regnum, et potestas, et gloria in saecula. Amen.

El Padrenuestro es la única oración que Jesús mismo enseñó a sus discípulos (Mt 6,9-13; Lc 11,2-4). Por eso el Padrenuestro se llama también «la oración del Señor». Cristianos de todas las confesiones la rezan a diario, tanto en las celebraciones litúrgicas como en privado. El añadido «Tuyo es el reino ... » se menciona ya en las Constituciones apostólicas (Didaché, que data de alrededor del año 150 d.C.) y se puede añadir al Padrenuestro.

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

512. *¿Cómo surgió el Padrenuestro?*

El Padrenuestro surgió por la petición de un discípulo de Jesús, que veía orar a su Maestro y quería aprender del mismo Jesús cómo se ora bien. ➡477

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

513. *¿Qué estructura tiene el Padrenuestro?*

El Padrenuestro consiste en siete peticiones al Padre misericordioso del cielo. Las tres primeras peticiones se refieren a Dios y a cómo debemos servirle. Las últimas cuatro peticiones llevan nuestras necesidades humanas fundamentales ante nuestro Padre del cielo. [2803-2806,2857]

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

514. *¿Qué posición ocupa el Padrenuestro entre las demás oraciones?*

El Padrenuestro es «la más perfecta de todas las oraciones» (santo Tomás de Aquino) y «el resumen de todo el Evangelio» (Tertuliano). [2761-2772, 2774,2776]

El Padrenuestro es más que una oración, es un camino que conduce directamente al corazón de nuestro Padre. Los primeros cristianos pronunciaban esta oración fundamental de la Iglesia, que es entregada a cada cristiano en el Bautismo, tres veces al día. Y, entre nosotros, no debe pasar ningún día en el que no intentemos pronunciar con la boca la oración del Señor, recogerla en el corazón y hacerla verdad en nuestra vida.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

515. *¿De dónde sacamos la confianza de llamar Padre a Dios?*

Tenemos la osadía de llamar a Dios Padre porque Jesús nos ha llamado a su lado y nos ha hecho hijos de Dios. En comunión con él, que «está en el seno del Padre» (Jn 1,18), nos atrevemos a decirle a Dios «¡Abba, Padre!». [2777-2778, 2797-2800] ➡37

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

516. *¿Cómo pueden los hombres llamar «Padre» a Dios, si han sido atormentados o abandonados por su padre o por sus padres?*

Los padres y las madres alteran a veces la imagen de un Dios paternal y bondadoso. Pero nuestro Padre del cielo no es idéntico a nuestras experiencias humanas de paternidad y maternidad. Debemos purificar nuestra imagen de Dios de todas nuestras ideas personales, para poder encontrarnos con él con una confianza plena. [2779]

Incluso personas que han sido violadas por su propio padre pueden aprender a rezar el Padrenuestro. Con frecuencia es tarea de toda su vida dejarse abandonar a un amor que le fue negado de una forma cruel por los hombres, pero que sin embargo existe de una manera maravillosa, más allá de toda comprensión humana.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

517. *¿Cómo somos transformados por el Padrenuestro?*

El Padrenuestro nos permite descubrir, llenos de alegría, que somos hijos de un único Padre. Nuestra común vocación es alabar a nuestro Padre y vivir entre nosotros como «un solo corazón y una sola alma» (Hch 4,32). [2787 -2791, 2801]

Puesto que Dios, el Padre, ama a cada uno de sus hijos con el mismo amor exclusivo, como si fuera el único ser objeto de su afecto, nosotros tenemos que tratarnos entre nosotros de un modo totalmente nuevo: llenos de paz, respeto y amor; de forma que cada uno pueda ser la regocijante maravilla, que realmente es en presencia de Dios. ➡ 61, 280

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

518. *Si el Padre está «en el cielo», ¿dónde está ese cielo?*

El cielo está allí donde está Dios. La palabra cielo no indica ningún lugar, sino que designa la existencia de Dios, que no está sometido ni al tiempo ni al espacio. [2794-2796, 2802]

No debemos buscar el cielo por encima de las nubes. En cualquier lugar donde nos dirigimos a Dios en su gloria y al prójimo en su necesidad; allí donde experimentamos la alegría del amor; donde nos convertimos y nos dejamos reconciliar con Dios, allí se abren los cielos. «No donde está el cielo está Dios, sino que donde está Dios está el cielo» (Gerhard Ebeling). ➡52

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

519. *¿Qué quiere decir: «santificado sea tu Nombre»?*

Santificar el Nombre de Dios quiere decir ponerlo por encima de todo. [2807-2815, 2858]

El «nombre» en la Sagrada Escritura señala la verdadera esencia de una persona. Santificar el nombre de Dios significa hacer justicia a su realidad, reconocerlo, alabarlo, hacerlo respetar y honrar, y vivir conforme a sus mandamientos.

➡31

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

520. *¿Qué quiere decir «venga a nosotros tu reino»?*

Cuando decimos «venga a nosotros tu reino», pedimos que Cristo regrese, como ha prometido, y que se implante definitivamente la soberanía de Dios, que ya ha comenzado aquí. [2816-2821, 2859]

Francois Fénelon dice: «Querer todo lo que Dios quiere, quererlo siempre, en toda ocasión y sin reservas, esto es el reino de Dios que está en el interior» ➡89,91

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

521. *¿Qué quiere decir «hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo»?*

Cuando oramos para que se cumpla universalmente la voluntad de Dios, pedimos que en la tierra y en nuestro propio corazón sea ya todo como es en el cielo. [2822-2827, 2860]

Mientras nos apoyemos en nuestros propios planes, en nuestros deseos y en nuestras ideas, la tierra no se podrá convertir en el cielo. Uno quiere esto, el otro quiere lo otro. Pero nuestra felicidad la encontramos cuando queremos conjuntamente lo que Dios quiere. Orar es hacer sitio en esta tierra, paso a paso, a la voluntad de Dios. ➡49-50,52

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

522. ¿Qué quiere decir «danos hoy nuestro pan de cada día»?

Pedir el pan de cada día nos convierte en personas que lo esperan todo de la bondad de su padre celestial, también los bienes materiales y espirituales necesarios para vivir. Ningún cristiano puede formular esta petición sin pensar en su responsabilidad real por todos aquellos a quienes en el mundo les falta lo necesario para vivir. [2828-2834,2861]

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

523. *¿Por qué el hombre no vive sólo de pan?*

«No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4,4, según Dt 8,3). [2835]

Esta palabra de la Escritura nos recuerda que los hombres tienen un hambre espiritual que no se puede saciar con medios materiales. Se puede morir por falta de pan; pero también se puede morir porque sólo se ha recibido pan. En el fondo somos alimentados por aquel que tiene «palabras de vida eterna» (Jn 6,68) y un alimento que no perece (Jn 6,27): la sagrada →EUCARISTÍA.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

524. *¿Qué quiere decir «perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden»?*

El perdón misericordioso, que nosotros concedemos a otros y que buscamos nosotros mismos, es indivisible. Si nosotros mismos no somos misericordiosos y no nos perdonamos mutuamente, la misericordia de Dios no puede penetrar en nuestro corazón. [2838-2845, 2862]

Muchas personas tienen que luchar durante toda la vida para poder perdonar. El bloqueo profundo de la intransigencia sólo se disuelve finalmente mirando a Dios, que nos ha aceptado «siendo nosotros todavía pecadores» (Rom 5,8). Dado que tenemos un Padre bondadoso, son posibles el perdón y la vida reconciliada. ➡227,314

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

525. *¿Qué quiere decir «no nos dejes caer en la tentación» ?*

Como cada día estamos en peligro de caer en pecado y decir no a Dios, le suplicamos que no nos deje indefensos ante el poder de la tentación. [2846-2849]

Jesús, que experimentó él mismo la tentación, sabe que somos hombres débiles, que por nuestras propias fuerzas podemos oponer poca resistencia al mal. Él nos regala esta petición del Padrenuestro, que nos enseña a confiar en la ayuda de Dios en la hora de la prueba.

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

526. *¿A quién se refiere la petición «líbranos del mal»?*

Con «el mal» no se habla en el Padrenuestro de una fuerza espiritual o energía negativa, sino del mal en persona que la Sagrada Escritura conoce bajo el nombre de tentador, padre de la mentira, Satanás o diablo. [2850-2854,2864]

Nadie negará que el mal en el mundo tiene un poder devastador, que estamos rodeados de insinuaciones diabólicas, que en la historia a menudo se desarrollan procesos demoníacos. Sólo la Sagrada Escritura llama a las cosas por su nombre: «Porque nuestra lucha no es contra hombres de carne y hueso sino contra los principados, contra las potestades, contra los dominadores de este mundo de tinieblas» (Ef 6,12). La petición del Padrenuestro de ser librados del mal pone ante Dios toda la miseria de este mundo y suplica que Dios, el Todopoderoso, nos libere de todos los males, como se expresa también en el →EMBOLISMO.

I (1-165), II (166-278), III (279-468), IV (469-527)

Segunda sección: La oración del Señor. El Padrenuestro

527. *¿Por qué terminamos el Padrenuestro con un «Amén»?*

Tanto los cristianos como los judíos terminan desde muy antiguo todas sus oraciones con «Amén», con lo que quieren decir: «Así sea». [2855-2856, 2865]

Allí donde un hombre dice «Amén» a sus palabras, «Amén» a su vida y su destino, «Amén» a la alegría que le espera, se unen el cielo y la tierra y estamos en la meta: con el amor que nos creó en el principio. ➡165

ÍNDICE: I) LO QUE CREEMOS

[II-III-IV]

✓ Por qué podemos creer	
1	2

✓ El hombre es capaz de Dios			
3	4	5	6

✓ Dios nos sale al encuentro							
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19			

✓ Los hombres responden a Dios				
20	21	22	23	24

✓ La profesión de fe cristiana				
25	26	27	28	29

ÍNDICE: I) LO QUE CREEMOS

[II-III-IV]

✓ Creo en Dios Padre

30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69 70

✓ Creo en Jesucristo

71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112								

✓ Creo en el Espíritu Santo

113	114	115	116	117	118	119	120	121	122

ÍNDICE: I) LO QUE CREEMOS

[II-III-IV]

✓ Creo en la Santa Iglesia Católica

123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142
143	144	145							

✓ Creo en la comunión de los santos

146	147	148	149

✓ Creo en el perdón de los pecados

150	151

✓ Creo en la resurrección de los muertos

152	153	154	155

✓ Creo en la vida eterna

156	157	158	159	160	161
162	163	164	165		

ÍNDICE: II) CÓMO CELEBRAMOS LOS MISTERIOS CRISTIANOS

[I-III-IV]

✓ Dios actúa para nosotros …			
166	167	168	169

✓ Dios y la sagrada Liturgia								
170	171	172	173	174	175	176	177	178

✓ Cómo celebramos los misterios de Cristo						
179	180	181	182	183	184	185
186	187	188	189	190	191	192

ÍNDICE: II) CÓMO CELEBRAMOS LOS MISTERIOS CRISTIANOS

[I-III-IV]

✓ Los sacramentos de la Iniciación (El Bautismo)									
193	194	195	196	197	198	199	200	201	202

✓ Los sacramentos de la Iniciación (La Confirmación)				
203	204	205	206	207

✓ Los sacramentos de la Iniciación (La Eucaristía)							
208	209	210	211	212	213	214	215
216	217	218	219	220	221	222	223

ÍNDICE: II) CÓMO CELEBRAMOS LOS MISTERIOS CRISTIANOS

[I-III-IV]

✓ **Los sacramentos de Curación (Penitencia y Reconciliación)**

224	225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238	239

✓ **Los sacramentos de Curación (Unción de los enfermos)**

240	241	242	243	244	245	246	247

✓ **Los sacramentos al servicio de la misión (El Orden)**

248	249	250	251	252	253
254	255	256	257	258	259

✓ **Los sacramentos al servicio de la misión (El Matrimonio)**

260	261	262	263	264	265
266	267	268	269	270	271

✓ **Otras celebraciones litúrgicas**

272	273	274	275	276	277	278

ÍNDICE: III) CÓMO OBTENEMOS LA VIDA EN CRISTO

[I, II, IV]

✓ Para qué estamos en la tierra ✓ Qué debemos hacer y cómo nos ayuda el Espíritu
279

✓ La dignidad del hombre									
280	281	282	283	284	285	286	287	288	289
290	291	292	293	294	295	296	297	298	299
300	301	302	303	304	305	306	307	308	309
310	311	312	313	314	315	316	317	318	319
320									

✓ La comunidad humana					
321	322	323	324	325	326
327	328	329	330	331	332

ÍNDICE: III) CÓMO OBTENEMOS LA VIDA EN CRISTO

[I, II, IV]

✓ La salvación de Dios: La Ley y la Gracia									
333	334	335	336	337	338	339	340	341	342

✓ La salvación de Dios: La Iglesia				
343	344	345	346	347

✓ Los diez mandamientos			
348	349	350	351

✓ Primer mandamiento						
352	353	354	355	356	357	358

✓ Segundo mandamiento		
359	360	361

✓ Tercer mandamiento				
362	363	364	365	366

ÍNDICE: III) CÓMO OBTENEMOS LA VIDA EN CRISTO

[I, II, IV]

✓ Cuarto mandamiento										
367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377

✓ Quinto mandamiento										
378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388
389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399

✓ Sexto mandamiento												
400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412
413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425

✓ Séptimo mandamiento												
426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438
439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451

ÍNDICE: III) CÓMO OBTENEMOS LA VIDA EN CRISTO

[I, II, IV]

✓ Octavo mandamiento									
452	453	454	455	456	457	458	459	460	461

✓ Noveno mandamiento		
462	463	464

✓ Décimo mandamiento			
465	466	467	468

ÍNDICE: IV) CÓMO DEBEMOS ORAR

[I, II, III]

✓ La oración y la vida cristiana
469

✓ Orar: Cómo Dios nos regala su cercanía						
470	471	472	473	474	475	476
477	478	479	480	481	482	483
484	485	486	487	488	489	

✓ Las fuentes de la oración								
490	491	492	493	494	495	496	497	498

✓ El camino de la oración					
499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510

ÍNDICE: IV) CÓMO DEBEMOS ORAR

[I, II, III]

✓ La oración del Señor: El Padrenuestro					
511	512	513	514	515	516
517	518	519	520	521	522
523	524	525	526	527	