



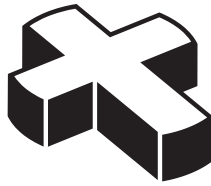
VERSIÓN DE EJEMPLO

FUENTE

Una Guía para Grupos Pequeños sobre la Oración



EDGE



EDGE

Middle School Ministry

VERSIÓN DE EJEMPLO

Unless otherwise noted, Scripture passages have been taken from the Revised Standard Version, Catholic edition. Copyright ©1946, 1952, 1971 by the Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ in the USA. Used by permission. All rights reserved.

Quotes are taken from the English translation of the Catechism of the Catholic Church for the United States of America (indicated as CCC), 2nd ed. Copyright ©1997 by United States Catholic Conference – Libreria Editrice Vaticana.

Writing Team: Mary Conney

Design: Ryan McQuade, Casey Olson

Traducción: Raquel Castanyo Clariana

Copy Edit: Jordi Massegú (Spain)

©2020 Life Teen, Inc. All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and/or icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without prior written permission from the publisher.

The information contained herein is published and produced by Life Teen, Inc. The resources and practices are in full accordance with the Roman Catholic Church. The Life Teen® name and associated logos are trademarks registered with the United States Patent and Trademark Office. Use of the Life Teen® trademarks without prior permission is forbidden. Permission may be requested by contacting Life Teen, Inc. at 480-820-7001.

FUENTE

Una serie de sesiones Edge sobre la oración

CONTENIDO DE LA GUÍA PARA PEQUEÑOS GRUPOS

INTRODUCCIÓN

Información importante sobre esta serie

Pg. 5

FUENTE

¿Por qué necesito orar?

Pg. 10

RECIPIENTE

¿Cómo se ora?

Pg. 23

REBOSAR

¿Qué diferencia hay si oro?

Pg. 36

SUMERGIRSE

¿Y si Dios no responde a mis oraciones?

Pg. 49

FUENTE

¿Por qué necesito orar?

LA EDGE NIGHT EN GRUPOS PEQUEÑOS DE UN VISTAZO



Escritura

Marcos 14,36; Juan 14,23; Romanos 8,15; 1 Corintios 12,9; 1 Tesalonicenses 5,16-18



Catecismo

2560-2567



Recursos

Spotify: «Fuente - Edge» (spotify:Life Teen Spain)

OBJETIVO

El objetivo de esta Edge Night en grupos pequeños es inspirar a los jóvenes a orar y a ver la oración como una relación con Dios.

ENGAGE

Se leen estribillos de canciones conocidas y apropiadas (sin la melodía), y se reta a los jóvenes a adivinar el título de la canción y el artista. El propósito de este juego es que los jóvenes se diviertan y conecten con el tema.

REFLECT

Los catequistas comentan las siguientes ideas principales:

- Cuando entendemos lo que es la oración, podemos entender por qué necesitamos orar a Dios, que es todopoderoso y omnisciente.
- Jesús nos invita a orar y nos revela la esencia de la oración, que es una relación con Dios.
- La oración nos conecta con Dios y debe ser la fuente y la base de nuestra vida diaria.

RESPOND

Se da a los jóvenes una variedad de ingredientes escritos en tiras de papel individuales. El desafío consiste en ponerlos en el orden que los utilizarían si estuvieran preparando esa comida. El objetivo de esta actividad es ayudarlos a ver un ejemplo de cómo construir algo sobre una base. Luego, los jóvenes siguen unas instrucciones para escribir y pasar un rato hablando con Jesús en oración. El propósito es guiar e introducir a los jóvenes a la oración como una relación con Dios.

RETO SEMANAL

Tened una hoja de papel junto a la cama esta semana y haced un esfuerzo por escribir cada día, antes de ir a dormir, una forma en la que habéis visto la presencia de Dios ese día. Traed la lista la semana que viene.

MATERIALES

Cada grupo necesita los siguientes materiales::

- 5-10 estribillos de canciones conocidas y apropiadas
- Tiras de papel con ingredientes escritos

- Papel
- Utensilios de escritura

Notas: _____

VERSIÓN DE EJEMPLO

FUENTE

¿Por qué necesito orar?

GUION DE LA EDGE NIGHT EN GRUPOS PEQUEÑOS

ENGAGE

Introducción (10 Min)

Dad la bienvenida a los jóvenes, presentad a cualquiera que haya venido por primera vez y comenzad con una plegaria. Ofreced un breve explicación del tema de la sesión siguiendo este ejemplo:

Santa Teresa de Lisieux dijo: «Para mí, la oración es un impulso, una necesidad del corazón; una simple mirada dirigida hacia el cielo, un grito de gratitud y de amor, tanto en el dolor como en la alegría». La oración es una relación con Dios, es un impulso de nuestro corazón hacia el que nos ha creado. La oración es lo que nos conecta con Dios, que desea ser nuestra fuente de fortaleza en tiempos difíciles y también nuestra fuente de verdadero gozo, amor y felicidad. Él es quien nos ha creado y conoce los planes que tiene para nuestra vida, y cuando lo ponemos en el centro de nuestra vida a través de la oración, podemos reconocer su presencia y seguir sus indicaciones. Esta semana, veremos lo importante que es realmente la oración y por qué debemos orar.

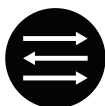
Asignación de la plegaria (5 min)

Después de comenzar con una oración, pedid a un voluntario para que cierre el rato en grupo con otra plegaria. Puede tratarse de una oración formal, como el padrenuestro o el avemaría, o bien de una plegaria espontánea. Al asignar esta función al principio, dais

tiempo a los jóvenes para prepararse y así evitáis que se sientan en apuros después

Dime una canción (15 min)

1. Antes de la sesión, elegid de 5 a 10 canciones conocidas y apropiadas, e imprimid la letra del estribillo de cada una.
2. Entregad el estribillo de la primera canción a un catequista e indicadle que lo lea letra por letra.
3. La persona que levanta la mano primero y acierte el título de la canción gana esa ronda. Si también es capaz de decir el artista, recibe un punto extra.
4. Seguid jugando hasta que se hayan leído todos los estribillos. Gana el joven que haya obtenido más puntos.



Sugerencias

Dejad que el ganador de una ronda sea quien lea el siguiente estribillo.

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, aseguraos de que todo el mundo esté silenciado, salvo el catequista que lee. Gana el primer joven que escriba el nombre de la canción (y el artista) en el chat.

REFLECT

Reflexión (20 min)

Usad esta guía para la reflexión:

¿Qué es la oración?

En la vida hay muchas cosas que al principio no parecen tener sentido. Por ejemplo, es posible que no tenga sentido para nosotros hablarle a la pantalla del móvil o a la ventanilla de un restaurante de comida rápida hasta que nos demos cuenta de que es parte de un sistema de

comunicación que nos conecta a una fuente. De manera similar, cuando nos encontramos por primera vez con la oración, puede que no veamos el sentido de decir las palabras de la oración hasta que nos damos cuenta de que esas palabras con parte de un sistema de comunicación que nos conecta con una fuente: Dios.

- Si pudierais ir a cualquier restaurante de comida rápida o cafetería, ¿a cuál iríais y por qué?
- Cuando pensáis en «oración», ¿qué es lo primero que se os ocurre?

A veces, la oración puede resultarnos algo confuso o abrumador. Al fin y al cabo, Dios lo sabe todo, así que quizás nos preguntamos por qué necesitamos contarle nuestra vida. O también podemos pensar que Dios es tan grande y poderoso que está demasiado ocupado para nosotros, o bien que no le importan los detalles o los problemas de nuestra vida cotidiana. La oración también puede ser confusa porque no sabemos cómo escuchar la voz de Dios. Puede que nos resulte muy difícil orar y hablar con Dios porque no oímos su respuesta de la manera tangible a la que estamos tan acostumbrados en nuestras otras relaciones. Puede que Dios nunca nos hable de manera tangible, por lo que podríamos preguntarnos cómo se supone que debemos oírlo.

Cuando comprendemos qué es la oración —que es más que solo decir palabras: es una forma de comunicación que nos conecta con Dios—, podemos entender por qué debemos rezar a un Dios que es todopoderoso y omnisciente. Luego, a medida que crecemos en nuestra vida de oración, también aprenderemos las diferentes formas en que podemos escuchar a Dios, incluso aunque no lo oigamos de manera literal. Comenzaremos a estar atentos a los movimientos de Dios en nuestra vida y en nuestro corazón.

- ¿Qué hay ahora mismo en vuestra vida que os resulte confuso o abrumador?
- ¿Alguna vez os habéis sentido confundidos o abrumados por la oración?

Jesús nos pide que oremos

La oración es más que decir palabras: es nuestra forma de comunicarnos con Dios. Para entender cómo debe ser, podemos fijarnos en lo que Dios mismo ha revelado sobre la oración. A través de las palabras y el ejemplo de Jesucristo, que es Dios encarnado, podemos ver no solo la importancia de la oración, sino también cuál es realmente su esencia. A lo largo de su vida y su ministerio público, Jesús habla de la oración, enseña a las personas cómo rezar y él mismo también ora. Oró a Dios Padre por la mañana temprano, oró antes de los grandes momentos de su ministerio, dio gracias a Dios Padre por las cosas buenas de su vida, y también oró durante su pasión y crucifixión.

- ¿Cuál es vuestra manera favorita de hablar con alguien (es decir, en persona, por teléfono, por las redes sociales, mediante mensajes, etc.)? ¿Por qué?
- ¿En qué momentos de la vida habéis rezado u os ha resultado más fácil orar?
- ¿En qué momentos os habéis olvidado u os ha costado más rezar?

En cada aspecto y parte de su vida, en cada situación, Jesús oró. A través de las palabras de Jesús y su ejemplo, llegamos a ver que la esencia de la oración es más que simplemente decir las palabras de las plegarias en un momento concreto del día. La oración consiste en permitir que Dios sea parte de nuestra vida. Rezar es entablar una relación con Dios. No es una relación de esclavo y amo, o de trabajador y jefe, sino la de hijo y padre. De hecho, en la Escritura se nos dice que llamemos a Dios «Abba», que significa 'padre' y denota una relación íntima y personal con Dios como nuestro Padre (Romanos 8,15). Dios desea una relación con sus hijos e hijas, a los que ama tanto que envió a Jesús a morir para salvarnos del pecado. La oración nos ayuda a participar en esa relación con Dios. Mediante la oración respondemos a este gran amor del Padre. Él está siempre con nosotros, y la oración nos ayuda tener más presente a Dios a lo largo de nuestro día.

- ¿Cuáles son vuestras relaciones más importantes en este momento (por ejemplo: la relación con los amigos,

hermanos, padres, tíos, abuelos, etc.?

- ¿Qué hace que esa relación sea fuerte y significativa?

Mi vida de oración

Cuando somos pequeños y empezamos a aprender a comunicarnos, lo hacemos poco a poco, aprendiendo primero palabras sueltas. Con el tiempo, a medida que nos hacemos mayores, nuestro lenguaje también crece: las palabras se unen en frases y conversaciones, y finalmente aprendemos a expresarnos de manera más clara. Si pensamos en las relaciones que tenemos, también hay algunas cosas estándar que también suceden para ayudar a su desarrollo y fortalecimiento. Por ejemplo, si conocemos a alguien porque juega en el mismo equipo, pero queremos ser amigos con esa persona, entonces tenemos que hablar con ella. Por lo general, empezamos hablando de cosas que nos gustan a ambos. Quizá hablamos sobre el instituto y luego pasamos a compartir más cosas sobre nuestra vida o la familia. A medida que descubrimos que esta persona es digna de confianza, es probable que ambos nos abramos más y nos contemos más sobre nuestras esperanzas, sueños, problemas, miedos, etc. Cuanto más hablamos y más hacemos cosas juntos y más experiencias de vida compartimos, la amistad se hace más fuerte. Todos estos pasos de comunicación son una parte natural de la construcción de relaciones con otros.

- ¿Cómo fue la primera vez que conocisteis a una persona que ahora es vuestro amiga?
- ¿Con qué frecuencia habláis con vuestros amigos o familiares?
- ¿Cómo ha fortalecido la relación el hablar con vuestros amigos o familiares? ¿Habría sido lo mismo si nunca hubieras hablado con ellos?

Así como aprendemos gradualmente a comunicarnos, y eso nos ayuda a construir relaciones, la vida de oración pasa por un proceso similar. Puede que empecemos con unas pocas palabras que con el tiempo se conviertan en

frases, pero a medida que lleguemos a conocer y confiar más en Dios, esas pocas palabras nos ayudarán a aprender a expresarnos con mayor claridad. Y esta claridad se prestará a la vulnerabilidad y a la apertura a la presencia de Dios en nuestra vida y nuestro corazón. La oración nos permite comunicarnos y hablar con Dios, a veces a través de palabras, a veces a través de un impulso cuando levantamos el corazón hacia Dios, y a veces simplemente a través del silencio mientras pasamos tiempo sentados en la presencia de Dios. Aunque es posible que no oigamos de manera tangible a Dios hablándonos como lo hacen nuestros amigos o familiares, podemos oír sus palabras a través de la Escritura, podemos oírlo en el buen consejo que recibimos de las personas que nos llaman a la santidad, e incluso podemos oírlo (en cierto sentido) a través de momentos en los que realmente reconocemos su presencia o la obra de sus manos.

- ¿Cómo fue la primera vez que conocisteis a una persona que ahora es vuestro amigo?
- ¿Con qué frecuencia habláis con vuestros amigos o familiares?
- ¿Cómo ha fortalecido la relación el hablar con vuestros amigos o familiares? ¿Habría sido lo mismo si nunca hubieras hablado con ellos?

Dios se comunica constantemente con nosotros. Quiere que lo conozcamos y que sepamos lo mucho que nos ama. En la relación con Dios, él es quien se acerca a nosotros primero, y estamos llamados a responder. La oración es una forma de responder a Dios. En oración, hablamos con él y le damos gracias por las grandes cosas que ha hecho en nuestra vida. A veces le pedimos ayuda a Dios, y otras veces simplemente nos sentamos en su presencia. A través de la oración, respondemos a la invitación de Dios a entablar una relación; no una en la que solo acudimos a él cuando necesitamos cosas, sino una que le permite ser parte de nuestra vida diaria. Dios quiere mostrarnos su amor y sus planes para nuestra vida; quiere que confiemos en él y que le permitamos cuidar de nosotros. Es a través de la oración que crecemos en

esta relación con Dios, y cuanto más conocemos Dios, más capaces somos de reconocer su presencia con mayor claridad en nuestra vida cotidiana.

- Si alguien os pidiera que le explicarais qué es la oración, ¿qué le diríais?

RESPOND

Llegar a la fuente (10 min)

- Escribid cada uno de los ingredientes que componen los platos en tiras de papel individuales, de modo que cada joven tenga una tira de papel para cada ingrediente.
 - Pizza: masa, mozzarella, salsa de tomate
 - Ensalada: lechuga, tomates, picatostes
 - Sundae: helado, salsa de chocolate, virutas
 - Nachos: chips de tortilla, salsa picante, queso cheddar
 - Burritos: tortilla, arroz, pollo
- Dad a cada joven un conjunto de tiras con todos los ingredientes escritos. Aseguraos de mezclar cada conjunto para que no estén en orden.
 - Decidles (o escribid en un lugar que todos puedan ver fácilmente) los platos que tienen que crear: pizza, ensalada, sundae, nachos y burritos).
- Retad a los jóvenes a organizar sus tiras de papel en grupos para formar cada uno de los platos que tienen que crear; decidles que no pueden usar el mismo ingrediente para varios platos.
- Cuando hayan agrupado todos sus ingredientes, desafiadlos a que pongan las tiras en el orden adecuado para preparar el plato.
- Una vez que lo hayan hecho, pedid a los jóvenes que compartan con los demás los ingredientes y el orden que han elegido para cada uno de los platos. Dejad que uno o dos defiendan por qué han tomado esas decisiones. No os centréis en

si la respuesta es correcta o incorrecta, animad a los jóvenes a ser creativos en sus respuestas..



Sugerencias

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, escribid los ingredientes en el chat o usad la función de pizarra. Luego, en otra sección de la pizarra o en otro mensaje del chat, escribid los platos que los jóvenes tienen que crear. Indicadles que escriban en una hoja de papel los ingredientes que usarían para cada plato y el orden en que lo harían. Cuando todos hayan terminado, pedidles que escriban en el chat los ingredientes que hayan decidido emplear y en qué orden para un plato concreto (primero la pizza, luego la ensalada, etc.). Pedid a uno o dos que defiendan por qué han tomado esas decisiones

Meditación escrita con Jesús (15 min)

Usad el siguiente ejemplo para presentar este rato de oración:

Así como la pizza necesita una buena masa como base, o nuestros ingredientes favoritos del burrito deben colocarse sobre una sabrosa tortilla, la oración debe ser la base de nuestra vida. Cada aspecto de nuestra vida debe basarse en esta relación con Dios. Rezar fortalece la relación con Dios, pero a veces podemos complicar demasiado la oración. Ahora vamos a dedicar un rato a simplemente hablar con Jesús y a contarle nuestra vida y lo que estamos experimentando. Podéis hablar con él en oración como lo haríais con un amigo: Jesús se preocupa por cada uno de vosotros y por todo lo que os pasa.

Aseguraos de que los jóvenes tengan papel y algo con lo que escribir. Dictadles las siguientes preguntas o

escribidlas en algún lugar que todos puedan ver:

- ¿Qué tengo en mente ahora mismo?
- ¿Qué cosas buenas hay en mi vida ahora mismo?
- ¿Qué cosas malas o difíciles hay en mi vida ahora mismo?
- De todas estas cosas, ¿en cuál me gustaría centrarme para hablar de ella con Jesús ahora?

Cuando hayan terminado de escribir las preguntas que les dictéis, dadles tiempo para que se repartan por el espacio y escriban sus reflexiones sobre ellas en un rato de oración personal con Jesús. Mientras contemplan la última pregunta, animadlos a escribir lo que quieran decirle a Jesús o a decirlo en silencio en su mente.

Terminad la Edge Night en grupos pequeños dejando que el joven que fue elegido al principio cierre este rato con una oración, y luego dad a los jóvenes el reto semanal..



Sugerencias

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, antes de la sesión preparad una presentación con las preguntas para la meditación escrita. Después de explicar la actividad, usad la función de compartir pantalla para que los jóvenes puedan leerlas. Estableced un límite de tiempo e indicad a los jóvenes que apaguen la cámara y silencien el micrófono mientras rezan (pueden hacerlo en cualquier lugar de su casa en el que se sientan más cómodos). Cuando quede un minuto, iniciad una cuenta regresiva en la pantalla o volved a activar el micrófono y poned música para que los jóvenes sepan que es hora de regresar.

Reto semanal (5 min)

Tened una hoja de papel junto a la cama y haced un esfuerzo esta semana por escribir cada día, antes de ir a dormir, una forma en la que habéis visto la presencia de Dios ese día. Traed la lista la semana que viene.

Notas: _____

RECIPIENTE

¿Cómo se ora?

LA EDGE NIGHT EN GRUPOS PEQUEÑOS DE UN VISTAZO



Escritura

Mateo 6,5-13; Lucas 6,12-13; Juan 17



Catecismo

2615, 2662, 2697



Recursos

Spotify: «Fuente - Edge» (spotify:Life Teen Spain)

OBJETIVO

El objetivo de esta sesión es que los jóvenes vean la simplicidad de la oración, entendiendo que aprender a orar es una experiencia que dura toda la vida.

ENGAGE

Se da una letra al azar a los jóvenes y se les desafía a pensar en tipos de recipientes que comiencen con esa letra. El objetivo de este juego es que los jóvenes se diviertan, así como fomentar los lazos entre ellos y apoyar el tema de la Edge Night

REFLECT

Los catequistas comentan las siguientes ideas principales:

- A medida que desarrollamos nuestra comprensión y experiencia de la oración, podemos aprender a superar los obstáculos que la dificultan; obstáculos como no saber cómo empezar a orar, no tener tiempo para hacerlo o distraernos mientras rezamos.
- El Espíritu Santo es el maestro de la oración, y Jesús nos enseña cómo orar con sus palabras y acciones.
- Podemos aprender o usar plegarias sencillas ya formuladas para comenzar la conversación con Dios; podemos programar un momento del día para orar, y también podemos aprender a superar las distracciones mientras oramos. Estas prácticas pueden ayudarnos a hacer de la oración una parte de nuestra vida diaria.

RESPOND

Los jóvenes tienen la oportunidad de pensar una meta concreta sobre cómo quieren crecer en su vida de oración. Después, pueden aprender una nueva oración católica tradicional que quizá los ayuda en su vida de plegaria. El propósito de la actividad y el rato de oración es brindar a los jóvenes herramientas prácticas para aprender a orar.

RETO SEMANAL

Poned en práctica el plan de oración durante toda la semana.

MATERIALES

Cada grupo necesita los siguientes materiales:

- Un generador aleatorio de letras (web), o bien papelitos con letras escritas y un sombrero
- Papel

- Utensilios de escritura
- Página fotocopiable Objetivo de oración
- Copias de oraciones católicas tradicionales

Notas: _____

VERSIÓN DE EJEMPLO

RECIPIENTE

¿Cómo se ora?

GUIÓN DE LA EDGE NIGHT EN GRUPOS PEQUEÑOS

ENGAGE

Introducción (10 min)

Dad la bienvenida a los jóvenes, presentad a cualquiera que haya venido por primera vez y comenzad con una plegaria. Ofreced un breve explicación del tema de la sesión siguiendo este ejemplo:

Un recipiente es un objeto creado específicamente para llevar algo de forma segura de un lugar a otro, por ejemplo, una jarra que contiene agua. Los recipientes se hacen en ciertas formas para lograr el fin para el que fueron creados. Nuestra vida de oración también necesita una forma para lograr el objetivo final de llevarnos a una relación más profunda con Dios. Toda oración tiene una forma, ya sea las palabras de las plegarias tradicionales como el avemaría o el padrenuestro o bien la manera en que organizamos el día para tener tiempo para sentarnos en silencio con Dios. Cuando nos esforzamos por moldear nuestras oraciones de una manera que nos ayude a lograr la meta de ser conscientes de la presencia de Dios, somos capaces de implicarnos más en la relación con él y responder a su invitación de amor.

Chequeo del reto semanal (5 min)

Animad a los adolescentes a compartir con el grupo su experiencia con el reto semanal de la sesión anterior. El reto era este: «Tened una hoja de papel junto a la cama y haced un esfuerzo esta semana por escribir cada día, antes de ir a dormir, una forma en la que habéis visto la

presencia de Dios ese día»

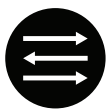
Asignación de la plegaria (5 min)

Después de comenzar con una oración, pedid a un voluntario para que cierre el rato en grupo con otra plegaria. Puede tratarse de una oración formal, como el padrenuestro o el avemaría, o bien de una plegaria espontánea. Al asignar esta función al principio, dais tiempo a los jóvenes para prepararse y así evitáis que se sientan en apuros después.

Recipientes aleatorios (15 min)

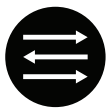
1. Buscad un sitio web que os permita generar letras al azar. Como alternativa, escribid cada letra del alfabeto en un papelito distinto, ponedlos todos en un sombrero y sacad uno.
2. Escoged una letra al azar (mediante el sitio web o sacando un papel del sombrero).
3. Desafiad a los jóvenes a pensar en tipos de recipientes que empiecen con la letra elegida. Por ejemplo, con la letra «c» serían válidas las palabras cubo, cesta, caja, cacerola, etc.
4. Todos los jóvenes comienzan con diez puntos y, si no son capaces de decir en su turno un recipiente para la letra elegida, pierden un punto.
5. Elegid a un joven para empezar y luego pasad al que está sentado a su lado. Cada joven tiene que nombrar un recipiente que comience con esa letra sin repetir ninguno de los que se hayan dicho antes. Si alguien dice algo que no parezca un recipiente, dadle la oportunidad de argumentar su decisión y votad si aceptáis la respuesta.
6. Cuando se acabe el tiempo, los jóvenes deben calcular cuántos puntos les quedan. Gana

quien tenga más puntos al terminar el juego.



Sugerencias

Eliminad las letras más complicadas, como la «q» o la «x», del método que hayáis escogido para generarlas.



Sugerencias

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, dado que la vista de galería de cada persona será diferente, estableced un orden de antemano para que los jóvenes digan su recipiente. Llamadlos por el nombre cuando sea su turno..

REFLECT

Reflexión (20 min)

La simplicidad de la oración

Al comenzar a orar, podemos encontrarnos con algunos obstáculos. Es posible que no sepamos cómo empezar, que creamos que no tenemos tiempo para hacerlo o que descubramos que, en el momento en que nos sentamos a rezar, lo único en lo que somos capaces de pensar es en el hambre que tenemos, en lo que los amigos están publicando en las redes sociales o en la canción que no nos podemos sacar de la cabeza. Hay ocasiones en las que estas distracciones nos impiden orar porque nuestra atención se dirige a otra parte y nos olvidamos de hacerlo. También es posible que las distracciones nos hagan creer que la oración es algo demasiado difícil o directamente imposible en este punto de nuestro camino de la fe

- ¿Cuál fue la última canción que se os quedó grabada en la cabeza todo el día?
- Explicad un momento en que os sentasteis a orar y acabasteis distraídos.
- ¿Cuál es el mayor obstáculo cuando tratáis de orar?

Hay muchas cosas que pueden hacernos pensar que la oración es demasiado difícil o que no vale la pena. Pero la verdad es que la oración es simple y, a menudo, la complicamos más de lo necesario. No tenemos que dominar un método de oración o no sufrir nunca distracciones para orar. Cuando recordamos que la oración en realidad consiste en una relación con Dios, vemos que puede ser tan simple como hablar con un amigo. Si podéis hablar con un amigo, entonces podéis orar. El propósito de la oración es entablar una relación con Dios y reconocer su presencia.

- ¿De qué habláis más con los amigos?
- ¿Creéis que podéis hablar con Dios sobre esas cosas? ¿Por qué o por qué no?

A medida que aprendemos a orar y empezamos a dedicar tiempo a reconocer y estar en la presencia de Dios, deberemos hacer frente a las distracciones. Nuestra mente va a divagar, nos desviaremos del camino y en ocasiones quizá olvidaremos que estamos orando, pero no podemos permitir que eso nos impida rezar. Dios es paciente con nosotros, y nosotros también debemos serlo. Dios no desea oraciones perfectamente redactadas o un rato «perfecto» de oración libre de distracciones, sino nuestro esfuerzo por orar y la intención que hay detrás. Lo que es precioso para Dios es nuestra intención de orar y estar con él, y nuestro amor por él que nos ha acercado a él incluso en ratos de oración imperfectos.

- ¿Qué preferís: ser expertos en una sola cosa o más o menos hábiles en muchas cosas? ¿Por qué?
- ¿Pensáis más en la oración como en decir oraciones

o como en estar con Dios? ¿Por qué?

- ¿Cuál creéis que será la mayor dificultad que vais a afrontar en la oración?

Ayuda para orar

Aunque no hay un método que debamos dominar para orar, sí que hay algunas cosas que pueden ayudarnos a hacerlo. Contamos con la ayuda del Espíritu Santo, que es el maestro de la oración y está presente para guiarnos. Jesús nos envió al Espíritu Santo después de ascender al cielo para que estuviera siempre con nosotros, como nuestro guía, para ayudarnos y recordarnos siempre las cosas buenas que Dios ha hecho.

También sabemos que Jesús oró en diferentes momentos a lo largo de su vida y especialmente en los momentos más importantes. Él mismo nos enseña a orar, y las obras de Jesús son las realidades visibles que reflejan el tiempo que pasó en oración. Sabemos que Jesús, que es hijo de María, aprendió a orar según su corazón humano. Aprendió las fórmulas de oración de su madre, y las palabras y los ritmos de las oraciones del pueblo judío. Al igual que Jesús, nosotros también podemos comenzar a aprender a orar usando las palabras y los ritmos de las oraciones de la fe católica, como la misa o las oraciones como el padrenuestro y el avemaría. Estas fórmulas pueden ayudarnos a crecer en la vida de oración. Es importante recordar que la oración no consiste solamente en decir las palabras de la oraciones, sino que realmente debemos pensar y querer decir lo que decimos, y que la oración debe profundizar nuestra relación con Dios.

- ¿De qué maneras habéis orado con una comunidad?
- ¿Qué oraciones habéis oído o ya conocéis?
- ¿Cómo pueden estas oraciones ayudaros en la relación con Dios?

Jesús nos da un ejemplo concreto de cómo una oración puede ayudarnos a profundizar la relación con Dios: el

padrenuestro.

Leed Mateo 6,5-8.

En esta oración, Jesús nos da las palabras que decir, pero también nos muestra quién es Dios y cómo crecer en nuestra relación con él. Aprendemos sobre la santidad de Dios, pero también sobre su cercanía como nuestro Padre. Mostramos el deseo de unir nuestra voluntad a la suya, vemos que él siempre provee, que es misericordioso y nos libra del mal. Estas son las únicas palabras específicas de oración que Jesús nos dio, y nos enseñó que las palabras y los ritmos de oración sencillos pueden transformarnos y guiarnos hacia una relación amorosa con Dios. Todas las palabras de cada oración que decimos deben estar siempre orientadas a esta relación con nuestro Padre amoroso.

- ¿Qué es lo que más os llama la atención del padrenuestro?
- ¿De qué forma habéis visto que Dios os ha proveído de algo esta semana?

La forma de la oración

Orar es entablar una relación con Dios siendo conscientes de su presencia en nuestra vida y volviendo amorosamente nuestro corazón hacia él. Somos capaces de volver nuestro corazón hacia Dios cuando le hacemos un espacio al orar en momentos concretos y usar formas específicas de oración. Darle algo de forma a nuestra oración puede ayudarnos a entablar una conversación con Dios o a tener la experiencia de volver nuestro corazón hacia él y reconocer su presencia. Cuando comenzamos a establecer momentos concretos del día para dar un paso atrás y rezar, con el tiempo acabamos reconociendo la presencia de Dios durante el resto del día.

- ¿Qué cosas tenéis programadas actualmente en vuestro día a día?
- ¿Alguna vez habéis programado un rato de oración en vuestro día? ¿Cómo creéis que podría seros útil?

Hay muchas formas en las que podemos comenzar a elaborar y dar forma a nuestra propia oración y crecer en relación con Dios. Podemos orar antes de levantarnos de la cama o programar un recordatorio en el móvil durante el día; podemos orar antes de las comidas y leer la Escritura durante cinco minutos al día, o podemos reflexionar sobre el día y dar gracias a Dios por todas las pequeñas cosas. Podemos optar por rezar un padrenuestro una vez al día, una decena del rosario o un Gloria al Padre antes de comenzar la jornada escolar. Dar pequeños pasos y poner un esfuerzo en la oración, aunque sea mínimo, es el punto de partida que nos llevará por un largo camino.

- ¿Cómo es vuestra vida de oración actualmente?
- ¿Qué podríais hacer para mejorar vuestra vida de oración?

RESPOND

Actividad de creación de un objetivo de oración (15 min)

Entregue a cada joven una copia de la página Objetivos de oración y un utensilio de escritura. Luego, usad el siguiente texto de ejemplo para presentar esta actividad:

Si queremos aprender a orar en todo momento y ser conscientes de la presencia de Dios en cada aspecto de nuestra vida, tenemos que aprender a orar en momentos concretos y reconocer la presencia de Dios en situaciones específicas. Aunque la vida de oración consiste en una relación con Dios y el amor no se puede enseñar, sino que se experimenta, sí que hay cosas concretas que podemos hacer para crear situaciones en las que esta relación se fortalezca y podamos crecer en nuestro amor por Dios.

Indicad a los jóvenes que vais a dedicar la última parte de la sesión a establecer una meta que los ayude a tener límites dentro de los cuales trabajar para cultivar su vida de oración. Explicad a los jóvenes las líneas generales

para diseñar un buen objetivo, en este caso, una meta para su vida de oración.

Podéis usar este ejemplo:

Específico: debemos ser concretos sobre lo que vamos hacer, no basta con decir «Voy a rezar más». Cuando especificamos los detalles, es más probable que logremos el objetivo.

Medible: puede ser difícil definir un objetivo para nuestra vida de oración que sea medible, pero es importante pensar en algo que pueda mostrarnos que nuestra vida de oración ha crecido. Quizás deseáis rezar más o ser más conscientes que antes de la presencia de Dios en vuestra vida, etc.

Factible: el objetivo para nuestra vida de oración debe ser alcanzable y realista. Debemos comenzar poco a poco con las cosas que realmente podemos hacer para no desanimarnos y rendirnos.

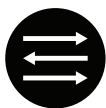
Relevante: debemos elegir maneras de orar que supongan un reto pero sean relevantes para nosotros. Si os sentís más cómodos rezando en silencio que con la alabanza y los cantos de adoración, comenzad por ahí. La vida de oración de cada persona es distinta, por lo que debemos buscar nuestra propia manera de conectar con Dios en lugar de tratar de orar como lo hace otro.

Con tiempos definidos: debemos definir el tiempo para nuestro objetivo de oración. Cuando reservamos un rato concreto del día para Dios, es más probable que acabemos rezando. Pensad cómo es vuestro día: las horas que pasáis en el instituto, con la familia y los amigos, y determinad en qué momento del día podéis tener un rato de oración de calidad.

Dad algo de tiempo a los jóvenes para que escriban un objetivo para su vida de oración. Podría ser útil darles algunas pautas iniciales como «Quiero orar para poder crecer en mi relación con Dios y (aquí hay que insertar cómo quieren que sea su relación con Dios), orando

(cuándo, cómo y durante cuánto rato». Por ejemplo: «Quiero orar para poder crecer en mi relación con Dios y conocerlo más orando con la Escritura durante 5 minutos cada día antes de ir a dormir».

Pasado un rato, pedid a los jóvenes que compartan el objetivo que han escrito con el resto del grupo. Si no han terminado de escribir el objetivo o no saben qué hacer, pedidles que compartan lo que tienen y ofrecedles orientación para que al menos elijan algo que puedan probar. Explicadles que, si intentan una forma de orar y no les gusta, pueden probar otra. ¡Hay muchas maneras de rezar!



Sugerencias

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, preparad una presentación antes de la sesión para explicar las pautas de creación de objetivos. Usad la función de compartir pantalla para mostrar la presentación mientras explicáis a los jóvenes cómo determinar un objetivo para su vida de oración.



Mejor aún

Animad a los jóvenes a elegir un compañero con quien compartir su objetivo y establecer un sistema para rendirse cuentas el uno al otro y verificar cómo va el tiempo que dedican a la oración.

Las oraciones básicas (10 min)

Antes de la sesión, imprimid varias copias de algunas oraciones católicas tradicionales distintas, como el padrenuestro, el avemaría, el Gloria al Padre, el credo de los apóstoles, el memorare, la oración a san Miguel o al ángel de la suarda, etc.

Compartid esta lista de oraciones con los jóvenes y explicadles que, a medida que crecen en su vida de oración y aprenden a hablar y escuchar a Dios, puede resultarles útil tener algunas oraciones a mano. Si no están seguros de por dónde empezar, qué decir o qué hacer, siempre pueden recurrir a las oraciones tradicionales que la Iglesia ha conservado y transmitido a lo largo de los siglos.

Pedid los jóvenes que echen un vistazo a la lista y que elijan la oración con la que estén menos familiarizados. Entregadles una copia de la oración y pedidles que se tomen unos minutos para leerla con espíritu de oración mientras subrayan o resaltan cualquier palabra, imagen o frase que les llame la atención.

Después de dejarlos reflexionar sobre la oración que han elegido, pedid a los jóvenes que estén dispuestos que compartan con el grupo lo que les ha llamado la atención.



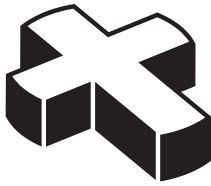
Sugerencias

Si hacéis la sesión en una plataforma digital, preparad con anticipación un documento, nota o sitio web con estas oraciones católicas para tenerlas a mano para esta actividad. Cuando los jóvenes elijan con qué oración quieren trabajar, enviadles el texto usando la función de chat. Pedidles que la copien o bien que la busquen en línea y la impriman ellos mismos para la actividad final.

Reto semanal (5 min)

Poned en práctica el plan de oración

Notas: _____



EDGE

Middle School Ministry

VERSIÓN DE EJEMPLO