

Título

El valor de la Oración

(Sesión Catequética)

Objetivo:

Los Jóvenes comprenden el valor de la oración como relación viva con Dios, para discernir su experiencia de vida durante los talleres celebrados al respecto.

Fundamentos:

- **Bíblicos:** Mt 6, 6 (Jesús invita a orar en lo secreto, con sinceridad); Lc 11, 1-4 (los discípulos piden a Jesús que les enseñe a orar); Flp 4, 6-7 (la oración trae la paz de Dios).
- **Magisterio:** Catecismo de la Iglesia Católica; Exhortación Apostólica *Christus Vivit*.
- Anselm Grüm, La Oración como encuentro.

Dinámica Inicial

Para iniciar una sesión catequética con jóvenes sobre el valor de la oración, es fundamental utilizar dinámicas que rompan el hielo y, al mismo tiempo, introduzcan los conceptos teológicos de las fuentes de manera vivencial.

Esta dinámica ilustra que la oración es una iniciativa de Dios antes que un esfuerzo humano.

- La actividad: Se colocan en el centro dos recipientes con agua. Uno representa la "sed del hombre" y el otro la "sed de Dios". Reparte pequeñas tiras de papel y pide a los jóvenes que escriban qué cosas "les dan sed" (soledad, búsqueda de sentido, deseos de felicidad).
- La reflexión: Explica que, aunque nosotros tenemos sed de Dios por nuestra condición pequeña, Dios tiene sed de nosotros porque nos ama gratuitamente y busca nuestra respuesta de amor. La oración es el punto donde esas dos sedes se encuentran.

- **Conexión con la fuente:** Dios es quien llama primero al hombre; por lo tanto, la oración es siempre una respuesta a su iniciativa de amor. Esta comienza desde nuestra "situación existencial" real y nuestra conciencia de pequeñez y necesidad ante Dios. El Catecismo de la Iglesia Católica (2558) señala que la oración cristiana es relación personal y viva de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su Hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo que habita en sus corazones.

Desarrollo del tema



Vivimos en una época en la que parece que Dios ha desaparecido del horizonte de muchas personas o se ha convertido en una realidad ante la cual se permanece indiferente, es decir la sociedad actual vive un ritmo acelerado

de la vida digital, un ritmo marcado por la inmediatez, los cambios superficiales y la presión de mantenerse activo en las plataformas digitales. Hoy muchos jóvenes viven con prisa, cansancio interior, ansiedad, exceso de información y poca calma, aunque estén conectados mucho tiempo a una red con alguien, no siempre se sienten verdaderamente acompañados. Esta dinámica va generando un vacío interior que no puede llenarse con bienes materiales ni con validación en redes sociales, como los “me gusta” o la popularidad virtual, el frenesí del hacer y del decir, de los mensajes, los reels y los chats, nos aleja de lo esencial.

Por eso hablar de oración con jóvenes no es hablar de algo lejano o solo para personas religiosas, sino una necesidad humana y espiritual, esta nace en el deseo de ser escuchados, comprendidos, amados y guiados. La oración tiene su centro y hunde sus raíces en lo más profundo de la persona, de hecho, es lugar por excelencia de la gratuidad. En la Sagrada escritura encontramos que orar es una relación viva con Dios, no es solo repetir palabras, sino hablar desde el corazón, en Mt 6.6 (Jesús invita a orar en lo secreto, con sinceridad) y Lc 11. 1-4 (los discípulos piden a Jesús que les enseñe a orar), estos momentos no son una fuga de la realidad, sino un verdadero espacio y momento de encuentro para vivir mejor, es decir el espacio propicio para que Dios entre en la propia historia y cambiarla desde dentro.

1. La Oración como encuentro (silencio, recogimiento, escucha, meditación)

El silencio es la condición ambiental que mejor favorece el recogimiento, la escucha de Dios y la meditación, de gustar el silencio <<llenar>> de silencio, nos predispone a la oración. **El Papa León XIV dice es esencial recuperar momentos de introspección, hay que “despejar el corazón” de lo superficial para dar un paso a una vida más profunda, guiada por valores espirituales y humanos¹.**



1.1 Encuentro con uno mismo: para poder encontrar a Dios antes he de encontrarme a mi mismo, he de hacerme consiente de mi propio yo². En efecto si me observo, descubro que mis pensamientos vagan de un lado para otro, me distraen, por eso el primer paso que se debe dar es entrar en contacto consigo mismo y descubrir como estoy. Escucharse a sí mismo es entrar en contacto con uno mismo y con las propias

necesidades más íntimas, condición necesaria para que desde ahí Dios actúe en la propia vida.

1.2 El encuentro con Dios: Cuando queremos orar nuestro único guía y Maestro es el mismo Jesucristo, quien inicia a la oración, con la pedagogía del diálogo que hace en el PADRE NUESTRO (Lc 11, 1-4; Mt 6, 9-13). En esta oración, Jesús establece una relación sencilla de dialogo. Diálogo entre Jesús cuando empieza y continua en plural «Padre nuestro...», y el Padre que toma la actitud de escucha.

¹ Fabila L., Cynthia. "Los 5 mensajes que el Papa León XIV dejó a los jóvenes durante la vigilia en Madrid". Desde la fe, 6 de junio de 2026.

² Grum, A. (2002) *Oración como encuentro*. Narcea.

2. La Oración como diálogo

El *Catecismo de la Iglesia Católica* nos dice que "La oración es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él" (CIC 2560). Piénsalo por un segundo. Dios no es un juez distante esperando a que cumplas un protocolo. Él tiene "sed" de escucharte. El Papa Francisco, en su exhortación para los jóvenes *Christus Vivit*, lo explica de una manera muy cercana: "Amigo, no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy³. Habla con Jesús, comparte con Él tus alegrías, tus dolores, tus proyectos... Hablar con Él es como hablar con un amigo, con alguien que te comprende y te ama profundamente" (cf. *Christus Vivit*, 155). Cuando oras, estás entrando a una conversación con alguien que ya te conoce, que no te va a juzgar por tus dudas, tus crisis o tus errores, y que está genuinamente interesado en lo que te pasa en el día a día: la escuela, la universidad, tus amigos, tus miedos sobre el futuro.

Las dos vías del diálogo: Hablar y Escuchar

En cualquier buena conversación hay dos partes. Si solo hablas tú, es un monólogo. Si solo habla el otro, es una conferencia. En la oración pasa lo mismo:

Tu parte (Hablar con el corazón): En la Biblia, el libro de los Salmos es el mejor ejemplo de esto. Hay salmos de alegría, pero también hay salmos de gente enojada, triste, frustrada o que le reclama a Dios. A Dios no le asustan tus emociones. Orar como diálogo significa decirle: "*Oye, hoy me siento fatal y no entiendo por qué*" o "*Gracias porque hoy fue un gran día*". Eso es ser auténtico.

La parte de Dios (Aprender a escuchar): Su respuesta en este diálogo llega de otras formas: a través de una frase de la Biblia que se te queda grabada, una paz inexplicable en el pecho después de un momento difícil, el consejo de un buen amigo, o un cambio de perspectiva ante un problema. Para escuchar, hay que hacer un poco de silencio exterior e interior, apagando por un

³ Francisco. (25 de marzo de 2019). Exhortación apostólica postsinodal *Christus Vivit*: A los jóvenes y a todo el pueblo de Dios. Santa Sede.N,155.

3. La oración como Esperanza

La oración es considerada un **lugar esencial de aprendizaje y ejercicio de la esperanza**. Benedicto XVI enseña que, cuando nadie más puede escucharnos o ayudarnos, Dios permanece como el interlocutor que siempre escucha y puede socorrer al ser humano en expectativas que superan su capacidad natural. A través de la oración, el corazón —que a menudo está "lleno de vinagre"— es **purificado y ensanchado** para hacerse capaz de recibir a Dios y, con Él, la **"gran esperanza"**.

El Papa Francisco afirma que **"la oración es la primera fuerza de la esperanza"**; al rezar, la esperanza crece y avanza. Se describe la oración como la **puerta que se abre a la esperanza**, la cual ya está presente, pero requiere del acto orante para manifestarse plenamente. Los hombres y mujeres de oración saben que la esperanza es más fuerte que el desánimo y que el amor es más fuerte que la muerte, creyendo en su triunfo definitivo incluso en los días más oscuros. Por ello, la oración tiene el poder de transformar lo que en la vida podría ser una condena en un **horizonte grande de bien**.

La esperanza cristiana no es un sentimiento vago, sino que nace de **llegar a conocer al Dios verdadero**. Esta relación se cultiva en la oración, la cual no es una técnica, sino un **diálogo personal, íntimo y profundo** entre el hombre y Dios.

- **Amistad con Dios:** Santa Teresa de Ávila define la oración como "tratar de amistad" con quien sabemos que nos ama. Esta amistad es el fundamento de la esperanza porque Cristo es el **"amigo verdadero"** con quien todo se puede sufrir y que nunca falta. **Hablar como con un amigo:** Siguiendo la *Dei Verbum*, se puede explicar que Dios habla a los hombres como a amigos para invitarlos a su compañía.
- **Certeza del futuro:** La esperanza permite afrontar el presente, incluso si es fatigoso, porque existe la seguridad de una **meta grande** que justifica el esfuerzo del camino. En la oración, el cristiano descubre que su vida no acaba en el vacío, sino en una realidad positiva.
- **Acción de gracias:** La gratitud en la oración transmite esperanza al mundo, reconociendo que todo pensamiento y acontecimiento puede ser una ofrenda.

4. El combate de la oración

La oración no siempre es fácil; a menudo es un **combate espiritual** que requiere perseverancia. Sin embargo, la esperanza se apoya en la certeza de que Dios siempre está ahí y espera en todo momento. Mientras que el mal puede parecer señor del "penúltimo día" (el momento de mayor oscuridad), la oración sostiene la fe en que el último día pertenece a Dios y en él se cumplirán todos los anhelos humanos de salvación.

4.1 El valor de la humildad: "Ser mendigos de Dios"

Muchos jóvenes luchan con el orgullo o la autosuficiencia.

- **Reconocer la necesidad:** Explicar que, ante Dios, el hombre es un **"mendigo de Dios"** porque no puede salvarse por sí mismo.
- **Punto de partida:** La oración tiene valor cuando nace de nuestra "situación existencial" real, reconociendo nuestra pequeñez y belleza ante Dios.

4.2 El modelo perfecto: El Padre Nuestro

Presentar el **Padre Nuestro** no como una rutina, sino como el **resumen de todo el Evangelio** y la oración más perfecta.

- **Confianza filial:** Enseña que al decir "Padre", el joven entra en una relación de confianza audaz, sintiéndose amado y escuchado.
- **Salir del individualismo:** Al decir "nuestro", la oración deja de ser egoísta y se convierte en un compromiso de solidaridad con los demás.

Actividad Experiencial

“Del Ruido Digital al secreto del Corazón”

Si la sesión se llevo a cabo en algún espacio del templo, para esta actividad llevarlos ante el sagrario o si es fuera tener una imagen de Jesús y algunas frases bíblicas, como ambientación del lugar.

1. **Preparación (despejar el corazón):** se pide a los participantes que apaguen o pongan en modo avión sus celulares por unos minutos, esto para simbolizar el paso del ruido de las redes al silencio que llena.
2. **El gesto del mendigo:** se entrega a cada uno una pequeña pieza de tela, se les pide que cierren los ojos y se reconozcan como mendigos de Dios, sosteniendo el objeto como señal de su necesidad y pequeñez ante Él.
3. **Dialogo desde el interior:** Siguiendo la invitación de Jesús en Mt 6,6, dales un momento de silencio absoluto para que hablen con Él como un amigo, desde el interior deben decirle: “Oye, me siento... y te necesito...”, permitiendo que la oración brote desde su realidad actual (estudios, miedos, alegrías).
4. **Compromiso de Introspección:** Cada joven recibe una "tira de respuesta" en blanco. En ella deben escribir una sola palabra que represente lo que quieren "escuchar" de Dios en su semana, basándose en que la Oración es un espacio de encuentro y dialogo con Él.
5. **La escucha:** Para finalizar pedir que compartan de manera breve la experiencia vivida.

