

Decálogo para orar según el *Catecismo de la Iglesia Católica* (CCE 2559-2709)

Ángel Rubio Castro
Obispo de Segovia

1. **La oración acompaña** a toda la Historia de la Salvación como una llamada recíproca entre Dios y el hombre. Dios es quien primero llama al hombre y la iniciativa del hombre es siempre una respuesta. Todas las religiones dan testimonio de esta búsqueda esencial de los hombres.
2. **En la oración** hay que comenzar por saber escuchar con el corazón, las palabras tienen un valor relativo. No se ora para que Dios realice sus planes sino para que tú intérpretes los planes de Dios. De este modo surge, desde el principio, uno de los aspectos de la tensión dramática de la oración: la prueba de la fe en Dios que permanece siempre fiel.
3. **La oración tiene su técnica.** Jesús nos enseña a orar con un corazón limpio, una fe viva y perseverante, una audacia filial. Nos recomienda la vigilancia e invita a presentar nuestras peticiones a Dios en su nombre. Él mismo escucha las plegarias que se le dirigen.
4. **La oración de bendición y de adoración** es la respuesta del hombre a los dones de Dios. Porque Dios bendice, el corazón del hombre puede bendecir a Aquel que es la fuente de toda bendición y le adora porque se reconoce criatura ante el Creador. Adorar es sentirse pequeño y bendecir es decir y hablar «parabienes».
5. **La oración de petición pide perdón para volver hacia Dios,** busca y acoge el Reino para cooperar a su venida, reclama y llama con insistencia, invoca, clama, grita... Cuando se participa en el amor salvador de Dios cualquier necesidad verdadera puede convertirse en objeto de petición.



6. **La oración de intercesión** nos confirma muy de cerca con la oración de Jesús, consiste en una petición a favor de otro. No conoce fronteras, no busca su propio interés, se extiende hasta los enemigos. En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de Cristo, es la expresión de la comunión de los santos.
7. **La oración de acción de gracias** caracteriza la oración de la Iglesia que al celebrar la Eucaristía manifiesta y se convierte cada vez más en lo que es. Toda alegría y toda pena, todo acontecimiento y toda necesidad, pueden ser motivo de oración de acción de gracias. Unidos a Cristo, la vida entera es acción de gracias.
8. **La oración alabanza** es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios. Se canta por Él mismo, se da gloria no por lo que hace sino por lo que Él es. Es una oración totalmente desinteresada y participa en la bienaventuranza de los corazones limpios que aman a Dios en la fe antes de verle en la gloria.
9. **La oración vocal** responde a una exigencia de nuestra naturaleza humana. Somos cuerpo y espíritu y experimentamos la necesidad de expresar exteriormente nuestros sentimientos. Es la oración por excelencia de las multitudes por ser exterior y tan plenamente humana. Incluso la más interior de las oraciones no podría prescindir de la oración vocal.
10. **La oración-meditación** es una búsqueda orante que hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro espiritual, especialmente la Sagrada Escritura. Suele llevar a la oración contemplativa, que es una mirada de fe, fijada en Jesús, una escucha de la Palabra de Dios, un silencioso amor.