

## El Apostolado de la Oración, espiritualidad para la misión



*“Por lo tanto, hermanos míos,  
les ruego por la misericordia de Dios  
que se presenten ustedes mismos  
como ofrenda viva, santa y agradable a Dios.  
Este es el verdadero culto que deben ofrecer.”  
(Rm 12,1)*

El Apostolado de la Oración (AO) nos ofrece un modo sencillo y profundo de vivir las dimensiones Eucarística, eclesial y misionera de nuestra vida cristiana. Propone un camino espiritual para la vida cotidiana, adecuada a los cristianos de hoy, muchas veces abrumados por el ajetreo de la vida moderna. Las prácticas del AO nos llevan a vivir la disponibilidad al Espíritu y a responder con prontitud al Señor que nos invita a colaborar con él en la misión.

Nacido en 1844 entre jóvenes jesuitas del Sur de Francia, el AO vino como una respuesta espiritual al impulso misionero de esos jóvenes en una etapa de sus vidas en la que tenían que quedarse estudiando en casa. ¿Cómo podían ayudar a la Iglesia y a los lejanos misioneros ya desde ahora y no en el futuro? ¿Cómo podían colaborar con sus simples vidas de estudiantes a la expansión del Evangelio en las fronteras de la fe? El AO les enseñó a ser apóstoles por la oración y el ofrecimiento diario de sus vidas. Sus trabajos diarios, sus oraciones, deseos, sufrimientos y limitaciones, eran útiles a la Iglesia si los unían a Jesús. Aprendieron que la vida entera, en sus mínimos detalles, era una misión. Si todo lo hacían por el Señor, con Él y a su modo, ello sería su mayor contribución a la misión de la Iglesia. Así de fácil y así de grande. Todo por Jesucristo. Santificar todo el día. En todo amar y servir.

El Apostolado de la Oración es *un camino espiritual profundamente enraizado en la tradición cristiana*, un estilo de vida en comunión con el Corazón de Jesús, útil a todos los cristianos de todos los movimientos y espiritualidades. No se define como un movimiento de Iglesia entre otros ni como una espiritualidad más. No reemplaza necesariamente a la comunidad cristiana, aunque podemos también vivir el AO en comunidad. Este camino espiritual nos ofrece un modo simple y profundo, accesible a todos los fieles de cualquier edad, cultura o condición social, para poner todo el día y todo lo que hacemos en las manos de Dios.

El AO tiene unos 40 millones de seguidores en el mundo en más de 70 países de todos los continentes. Su rama juvenil, el Movimiento Eucarístico Juvenil (MEJ), se encuentra en más de 50 países, invitando a niños y jóvenes a “vivir al estilo de Jesús”.

### **¿Cómo funciona?**

Las prácticas básicas del AO son dos: el ofrecimiento diario de nuestra vida al Padre, y la oración por las intenciones mensuales del Santo Padre.

Ambas brotan de la Eucaristía y la despliegan durante la jornada. La primera quiere reproducir en mi vida cotidiana la dinámica eucarística de ofrecimiento de la vida de Cristo al Padre. La segunda es escuela de oración de inspiración eucarística, pues me lleva a orar y a vivir como Jesús, al servicio de la humanidad. Es una oración que me inserta en la gran misión que tiene la Iglesia en cuanto Cuerpo de Cristo en la tierra, alimentada por la recepción de su Cuerpo sacramental.

### **¿Cómo me ofrezco a mi mismo?**

Al comenzar el día, comienzo por una oración de Ofrecimiento. En mis propias palabras o con una oración establecida, le digo al Señor que quiero hacerlo todo por El, con El y en El. Con esta oración me ofrezco al Padre y le pido que cada momento del día esté unido al perfecto ofrecimiento de Jesús que celebramos en la Misa. Así ofrezco mi disponibilidad al Espíritu para responder a su llamado aún en las cosas más mínimas de la vida, con la misma actitud de libertad interior que Jesús vivió en su corazón.

Una oración al fin del día (llamada también “examen”) retoma la ofrenda hecha en la mañana, y tiene por objetivo tomar consciencia de lo que el Señor ha hecho durante la jornada con lo que le ofrecí más temprano.

### **¿Cómo podré vivir este ofrecimiento radical?**

El ofrecimiento diario es ante todo la expresión de un deseo grande y generoso. Le presento al Señor eso que quiero vivir durante el día, es decir, todo por Jesús y con Jesús. Como soy débil y vulnerable, no puedo garantizar los resultados. Pero en este ofrecimiento expreso mi deseo de unir mi vida con la de Jesús y de poner mi corazón en el suyo. No olvidemos que el Reino de Dios se nos da como un regalo, no como fruto de nuestros esfuerzos. Con esta oración pedimos este don al Espíritu Santo, que nos dará la gracia de vivir lo que estamos diciendo.

*Tal vez el ejercicio cotidiano de esta ofrenda dejará en evidencia una profunda incoherencia interior, y ello comenzará a abrir en mí un camino de transformación. Es sólo el Señor quien puede obrar esta transformación. La oración de ofrenda, hecha cada día en humildad, es una manera de tomar conciencia que sólo Dios es el santo, el justo, y que nosotros somos creaturas dependientes necesitadas de su amor. Se trata entonces de desear, de pedir, de suplicar su intervención. Y de orar en la alegría del que pone solo en él la esperanza, y que sabe esperar.*

### **¿Porqué decimos que este camino es un modo de vivir la Eucaristía?**

La presencia de Cristo en la Eucaristía es en primer lugar un don, capaz de transformar mi debilidad. Respondo a este don ofreciendo mi humilde vida, en unión con la vida de Jesús ofrecida a su Padre. Me pongo así en sus manos, para que haga el milagro. Como un trozo de pan y un poco de vino llegan a ser la presencia viva de Dios para nosotros, así también nosotros somos transformados en su presencia para los demás.

El recibir y el ofrecer que tiene lugar en mi corazón, como ocurre en el mismo Corazón de Jesús, es una dinámica Eucarística. Esta dinámica se despliega en el arco formado entre el momento del ofrecimiento por la mañana y la oración de la noche, haciendo de la Eucaristía mi programa de vida. Vivir el AO es un modo de *vivir la Eucaristía*. Se trata de vivir al modo de Cristo: "Hagan esto en memoria mía." ¿Hagan qué? Den también ustedes la vida por los demás. Vivan toda la vida de modo eucarístico.

### **¿De qué manera el AO nos une a la Iglesia?**

Vivir esta ofrenda es vivir nuestra misión eclesial como apóstoles, por la oración y el servicio. Nuestra vida diaria se convierte en el campo de nuestra colaboración con Cristo, en su Iglesia. Ofrezco todo lo que hago uniéndome a lo que hace la Iglesia.

El Santo Padre propone cada mes dos de sus principales preocupaciones y pide a los cristianos unirse en oración con él. Como expresión concreta de nuestro servicio a la Iglesia, el AO nos invita a orar por estas intenciones, abriendo nuestro corazón a una mirada universal. El AO nos enseña a configurar toda nuestra vida como un servicio a la Iglesia.

### **Y como podemos participar del AO?**

No se requiere de inscripción ni de cuotas ni de nuevas reuniones. Basta seguir este modo de vida que nos propone el AO. Eso nos hace formar parte de la gran familia del AO en el mundo. Sin embargo, se recomienda fuertemente registrarse en el Centro Nacional local del AO para recibir sus noticias, publicaciones e invitaciones, que nos ayudarán a mantenernos en sintonía. Como se ha dicho antes, es posible también formar comunidades del AO, o bien unirnos a ellas, allí donde existen.

Permítanme ahora proponerles un modo práctico de hacer esto cada día, uniendo el Ofrecimiento Diario con el Examen del final del día. A partir del esquema propuesto, cada uno podrá desarrollar su propio esquema personal y su modo de adhesión al AO.

*(Nota: El siguiente método de oración puede ser explicado y distribuido de manera separada de esta primera parte introductoria.)*

## Una oración del corazón

### Diez minutos y diez pasos por la mañana:

- 1 Elijo un lugar tranquilo y, algunos pasos antes de “entrar” en ese lugar, me doy tres segundos para preparar el corazón a orar.
- 2 Elijo la posición adecuada, calmo mi cuerpo, respiro hondo varias veces.
- 3 Con la señal de la cruz, abro mi corazón a la presencia amorosa del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- 4 Escucho las trompetas (el bondadoso Rey ha dado la orden de que cuando su hijo el príncipe o su hija la princesa comparezcan en su presencia, se hagan sonar las trompetas – Puedo también elegir otro signo que me recuerda la bondadosa acogida del Padre).
- 5 Delante de Dios, abro mi corazón al nuevo día: ¿Cómo estoy esta mañana? (me presento a la oración tal como soy o estoy: si cansado, animado, asustado, preocupado, alegre, triste, si santo o pecador, etc.)
- 6 Abro mi corazón a la Palabra de Dios: Acojo un breve texto bíblico (puede ser de la misa de hoy), le doy vueltas, lo dejo resonar en mi interior, dialogo con el Señor.
- 7 Abro mi corazón para ofrecer: Repaso mentalmente lo que haré hoy y le pido a Jesús que habite en mi corazón en cada momento. Con mis manos abiertas, le ofrezco este día al Padre por medio de su Hijo con una Oración de Ofrecimiento ya escrita o con mis propias palabras.
- 8 Abro mi corazón a la misión: deseo colaborar hoy con la misión de Cristo, desde lo que soy, cómo estoy, dónde estoy. Lo hago unido a la misión de toda la Iglesia, orando por las intenciones que nos presenta este mes el Papa (y los obispos, si es el caso):  
  
[para las dos intenciones de este mes – ver [www.apostleshipofprayer.net](http://www.apostleshipofprayer.net) ]
- 9 Abro mi corazón a María, la mujer de corazón abierto. Le pido su ayuda para este día.
- 10 Concluyo dando gracias a Dios por este nuevo día, en el nombre del P – H – ES.

### Dos oraciones de ofrecimiento:

<p>Dios, Padre nuestro, yo te ofrezco toda mi jornada, mis oraciones, pensamientos, afectos y deseos, palabras, obras, alegrías y sufrimientos en unión con el Corazón de tu Hijo Jesucristo que sigue ofreciéndose a Ti en la Eucaristía para la salvación del mundo.</p> <p>Que el Espíritu Santo, que guió a Jesús, sea mi guía y mi fuerza en este día para que pueda ser testigo de tu amor.</p>	<p>Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo mi haber y mi poseer; Vos me lo distes, a Vos, Señor, lo torno; todo es vuestro, disponed a toda vuestra voluntad; dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta.</p> <p><i>(San Ignacio de Loyola)</i></p>
---	---

## **Diez minutos y diez pasos por la noche:**

*Me dispongo, pido, agradezco, reconozco, confío.*

- 1 Elijo un lugar tranquilo y, algunos pasos antes de “entrar” en ese lugar, me dispongo para la oración.
- 2 Tomo conciencia de estar en la presencia amorosa del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- 3 Pido la asistencia al Espíritu Santo para que este momento de oración sea conducido por él, que él mismo me muestre su paso por mi vida en la jornada que ha concluido.
- 4 Miro a Jesús a los ojos y acojo su mirada benévola hacia mí en este momento.
- 5 Miro mi corazón, en silencio, al finalizar el día, y le digo al Señor cómo me siento.
- 6 **Agradezco** al Señor por las maneras en que él ha abierto mi corazón a su vida, a su alegría, a su paz en este día. Tomo conciencia de cómo él me ha ayudado a lo largo del día a ofrecerle la vida, cada vez que me he sentido unido a su amor, a su paz, a su evangelio. Él ha actuado hoy en mi vida y me ha permitido estar con él. (más importante que ver lo que yo hice mal, es ver lo que él hizo bien, y lo que hicimos juntos!).
- 7 ¿De qué maneras he sido un obstáculo a la vida de Dios en mí? Mis opciones no han sido todas por Él. Le abro mi corazón y le pido que, en su amor y respeto por mí, toque con ternura las heridas de mi corazón y se lleve mis penas y pecados.
- 8 Miro hacia el día siguiente y, con el Señor, pienso cómo lo viviré de acuerdo a su deseo para mí. Poniendo en Él solo mi esperanza, me anticipo a ofrecerle la nueva jornada de mañana.
- 9 Antes de ir a dormir, siento la mano de Jesús sobre mi cabeza que me bendice para tener un buen descanso.
- 10 Le guiño un ojo a María, poniendo mi vida en su corazón. Concluyo en el nombre del P – H – ES.



Claudio Barriga, S.J.  
Director Delegado del Apostolado de la Oración  
[apora@sicuria.org](mailto:apora@sicuria.org) – [www.apostleshipofprayer.net](http://www.apostleshipofprayer.net)  
Roma, mayo 2010