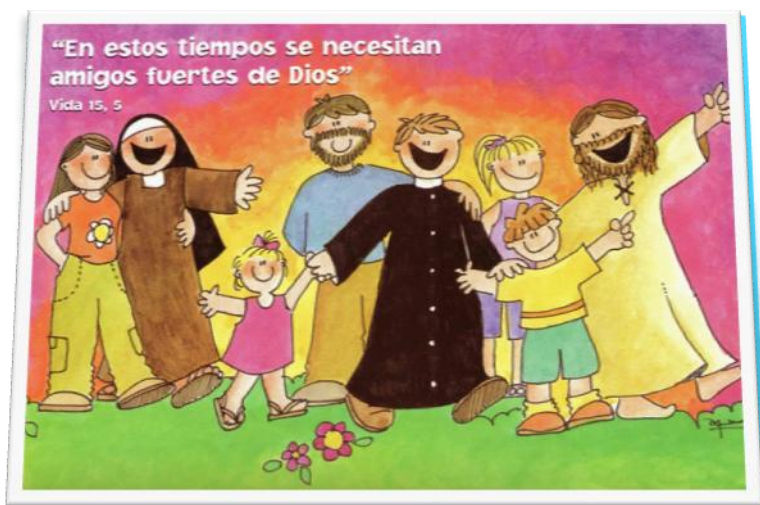


# El Cuarto de Hora



## Una propuesta tereviana



## EL CUARTO DE HORA DE ORACIÓN

Es un instrumento que hay en todos los Colegios teresianos desde el nacimiento de la Compañía de Santa Teresa de Jesús.

La Escuela teresiana pretende educar en la interioridad, iniciar al niño/a y al adolescente en la relación consigo mismo, con Dios, con los otros para afianzar un estilo de persona con capacidad de mirar hacia dentro, hacia la realidad y hacia Dios.

Un espacio privilegiado para esto es el Cuarto de hora de oración, que ofrecemos cada día a nuestros/as alumnos/as.

Enrique de Ossó, fundador de la Compañía de Santa Teresa de Jesús, vivió en la sociedad descristianizada del siglo XIX donde habían desaparecido los referentes evangélicos que podían ayudar a los jóvenes a su crecimiento espiritual y humano.

Con esta inquietud, escribe el libro del “Cuarto de Hora de Oración” para ofrecer un camino de oración asequible y posible para las jóvenes cristianas de su tiempo. Se hace eco del espíritu de Teresa de Jesús que entiende la oración como un trato personal con Dios.



*“Orar es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”*

*(Teresa de Jesús, Vida 8)*

### ENRIQUE PRETENDE:

- \* Que las personas que se inician, sepan en realidad en qué consiste orar y vayan dejando salir la imagen de Jesús en su interior.
- \* Acompañar en el proceso de fe y de experiencia de Dios. No propone un tiempo largo de oración. Propone sólo quince minutos porque comprende que la oración es un proceso y porque es consciente de las inconstancias del que se inicia y del contexto febril y rápido en el que vive.

\* Que la persona descubra en sí misma una nueva identidad. *“La persona es como un castillo precioso en cuyo centro habita Dios”* descubrirse habitada le permite hacer la experiencia de conocerse a sí misma, aceptarse, quererse y descubrir que estamos hechos para el Amor y para amar.



\* Regenerar la sociedad, Porque se conocía a sí mismo, comprendía que todos “estamos hecho de barro”. Y porque creía en las personas, sabía que el cuarto de hora podría tener un efecto multiplicador de bien. Estas personas en proceso de encuentro, serían encuentro para otras. Aquel sueño “regenerador” del Evangelio empezaba a tener forma y figura y se extendería a las familias y a toda la sociedad.

## ASÍ ES LA ORACIÓN TERESIANA

- Se trata de un encuentro: *“No andéis sin tan buen Amigo al lado”*



- Pone en juego el corazón: *“No está la cosa en pensar mucho sino en amar mucho”*
- Parte de la conciencia de que estamos habitados: *“No estamos huecos en lo interior”*
- Se centra en Jesús Amigo: *“No os pido más que le miréis”*
- Tiene en cuenta las necesidades de los demás: *“Estase ardiendo el mundo, y ¿hemos de perder el tiempo en negocios de poca importancia?”*

## EDUCAR PARA LA ORACIÓN supone...

- La escucha, la reflexión, la admiración, la contemplación, la confianza, el agradecimiento, la súplica...

- **Crear unos hábitos.-**
  - Propiciar un espacio,
  - hacer silencio, buscar la soledad
  - adoptar una postura que ayude a la interiorización, que nos serene
- **Transmitir una vivencia.-** El educador debe ayudar a crear un clima oracional, hacer el esfuerzo por vivir lo que transmite, saberse instrumento para que la persona se encuentre personalmente con Dios.
- **Ofrecer medios concretos.-** Hay muchos métodos y formas de oración que pueden ayudar a entrar en relación con Dios.
- **Apertura a la realidad de los más cercanos y los más lejanos.** Tomar conciencia de que la realidad nos habla.



... que posibilite a nuestros alumnos tener una **EXPERIENCIA PERSONAL DE RELACIÓN CON DIOS** y les conduzca a vivir unas actitudes y unos valores.

## ORAR ES

### RELACIONARTE CON DIOS:

- Escucharle,
- Estar a gusto con Él,
- Dejarte querer,
- Contarle lo que te preocupa,
- Pedir con confianza,
- Reconocer todo lo que recibes de Él,
- Conocerle y dejarte conocer por Él,
- Poner en sus manos el día y tu realidad
- Abrir tu mundo personal a su mirada

- Creer en Él
- Unirte a todo el dolor y el sufrimiento de tus hermanos y ponerlo en su corazón de Padre
- Darte cuenta de que Él quiere y espera tu colaboración para llevar a cabo su proyecto
- Estar pendiente de Él y compartir todo...



## ORAR NO ES

- Hablar entre nosotros
- Leer y escuchar algo interesante
- Comentar algo que ha pasado
- Llenar el silencio con palabras
- Hablar sobre Dios sin relacionarme con Él
- Debatir sobre algo que surge en la clase
- Contar una experiencia personal
- Hacer ejercicios de relajación

## MÉTODOS DE ORACIÓN

- Con la Palabra de Dios
  - con un salmo
  - con un personaje bíblico
  - con un pasaje evangélico
- Con la Liturgia
  - Laudes
  - Vísperas
  - Ofertorio
  - Ten piedad

➤ Con la Naturaleza



➤ Con imágenes: Un icono, un Cristo, una postal, fotopalabra, una foto

➤ Con la realidad

- su vida (reconocer, revisar...)
- el periódico
- testigos actuales

➤ Con Oriente

- silencio interior
- mantras
- con los sentidos

➤ Con un canto

➤ Con oraciones tradicionales : Padrenuestro, Ave María, Letanía mariana

➤ Ecuménica: Con gestos, oraciones y símbolos de otras religiones

## DIFICULTADES

En este proceso de oración con niños y adolescentes podemos encontrar dificultades específicas con las que tenemos que contar

### CULTURALES

- Los ruidos, la dispersión, la prisa, el bombardeo de imágenes dificultan el silencio
- La soledad se rehuye como algo negativo
- Sólo se valora lo útil y pragmático
- La vivencia de la fe se reduce a una experiencia intimista
-

#### DEL ALUMNO

- Se duermen, se aburren, a veces están nerviosos...
- No valoran el momento, lo consideran una pérdida de tiempo
- En la adolescencia se vive con la desmotivación propia de la edad.

#### DEL CENTRO EDUCATIVO

- A veces el aula no es el lugar adecuado para orar
- La ubicación de este momento dentro del horario escolar puede favorecer o dificultar la experiencia
- Falta de recursos

#### DEL EDUCADOR

- La improvisación
- Falta de formación y de recursos materiales y personales
- Falta de experiencia personal de oración porque es difícil transmitir lo que no se vive.

## ¿QUÉ TIENES QUE HACER PARA REALIZAR UN CUARTO DE HORA?

- Como cualquier materia o actividad en el aula es fundamental que lo programes. No improvises. Es necesario que sepas lo que vas a hacer.
- Varía en la metodología empleada. Como te hemos indicado para ayudar a rezar te puedes valer de muchos medios (reflexiones hechas, canciones, noticias, preguntas, imágenes, oraciones elaboradas... ) Seguro que en el departamento de Pastoral de tu Colegio cuentas con libros y materiales que te pueden ayudar.
- Lo más importante es que tú tengas experiencia de oración. Nadie invita a otro a algo que no conoce... por ello reconoce tu propia experiencia personal y cuenta con la ayuda de tus compañeros.
- No te olvides tampoco de la propia experiencia de tus alumnos y del momento que vivan por edad, circunstancias, etc.

Dios está en su vida, en su tiempo, en su realidad para decirles que les quiere y que estará cerca de ellos siempre. ¡Haz que sepan esto... ¡

- Cualquier duda o dificultad coméntala... el Cuarto de Hora es importante, no dejes de hacerlo bien por las dificultades que te puedan surgir en el camino.

Y no olvides que, según Teresa de Jesús, *orar no es más que un encuentro de amistad... entre Dios y tú.*



Estás invitado/a a  
**entrar** en la  
apasionante aventura de  
acompañar a otros/as en el  
camino de **ENCUENTRO**  
con **DIOS**.  
Este camino no lo haces  
solo.

**DIOS VA  
CONTIGO**