

Cómo debemos orar

Orar es hablar, conversar con Dios, con Jesús, con la Virgen; por lo tanto pensemos ante todo quiénes son ellos y quién soy yo; enseguida vemos que la oración debe ser humilde y atenta, llena de confianza y perseverante; una y otra y otra vez, sin cansarnos; porque Ellos nos aman y lo pueden todo, y nosotros lo necesitamos mucho.

Jesús nos dice: "Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá; pues todo el pide; recibe; el que busca encuentra; y al que llame se le abre" (Mt 7, 7-9).

Esto quiere decir que el fruto de la oración es seguro, porque tiene la promesa del Señor y nunca es inútil, si pedimos como debemos pedir.

¿Cómo debemos orar?

Debemos orar con humildad, atención confianza y perseverancia.

¿Cómo enseñó Jesús a sus discípulos a orar?

Jesús enseñó a sus discípulos a orar con fe viva y corazón puro, con humildad y constancia, y pidiendo en su nombre.

¿Qué debemos pedir en la oración?

En la oración debemos pedir principalmente la gloria de Dios y su Reinado, el perdón de nuestros pecados, la salvación eterna y por cualquier otra necesidad.

¿Tiene especial eficacia ante Dios la oración litúrgica?

Sí, la oración litúrgica tiene especial eficacia ante Dios, porque es la oración pública y oficial de la Iglesia.

Consejos para rezar:

- La oración se dirige a Dios y no necesita de muchas palabras: Él conoce lo que nos pasa.
- La oración debe ser perseverante.
- La oración debe ser insistente: no abandonarla a la primera, sino insistir.
- Para orar es necesario ser humildes: es enriquecerse partiendo de nuestra pobreza para abrirnos a la riqueza de Dios.
- La oración es poderosa: se pueden observar en la Iglesia muchos imposibles conseguidos por la oración.
- La oración es confiada: al orar se tiene la certeza de que Dios no nos va a fallar y esto debe transformar nuestra vida.
- La oración, siempre debe estar precedida del perdón: antes de orar debemos limpiar nuestro corazón...
- La oración es necesaria para no caer en tentación: nos fortalece para vivir siempre cerca de Dios. Cuando comencemos a orar es muy conveniente hacer un ejercicio de reflexión para preparar nuestro corazón. Consiste en detenernos un momento a pensar que es lo que estamos haciendo, con quién estamos hablando Así como dormimos, comemos, trabajamos y descansamos, la oración debe formar parte de nuestra vida diaria.

Algunas recomendaciones prácticas:

Lugar: Escoger un lugar específico para orar. No importa cuál sea, mientras nos ayude a obtener el silencio interior que necesitamos.

Horario: Revisar nuestro horario y escoger para la oración un momento en el que nos encontremos en paz y no tengamos muchas ocupaciones y que tampoco nos encontremos muy cansados. Procurar que esta hora sea siempre la misma y mantenerla fija lo más que se pueda.

Postura: La postura es importante, mas no indispensable. La oración no es cuestión de ejercicios físicos, es algo espiritual. Cada quien puede adoptar la postura que quiera, ya que cada persona experimenta las cosas de manera distinta. Nos pueden ayudar algunos ejercicios de relajación y de respiración, pero sin convertirse en el fin de nuestra meditación.