

# CONOCER PARA AMAR

Descubriendo nuestra fe para una verdadera vida del Reino

evangelizacion.mx

## Oracion

Por: Phro. Ernesto María Caro

La auténtica dificultad en la oración consiste en que nadie nos ha enseñado a orar. De pequeños nuestros padres y catequistas nos enseñaron a rezar. Es decir, a repetir de forma litánica algunas fórmulas como el Padrenuestro y el Ave María. El rezo se transforma en oración en la medida en que lo que decimos (o pensamos) nace del corazón y deja de ser una fórmula sin sentido. Orar, decía Santa Teresa, es derramar el corazón en la presencia del Amado. Una experiencia que nos puede iniciar en la oración, es tomar conciencia de lo que decimos al orar. Pueden ser oraciones de tipo litánico como el Padrenuestro o incluso los salmos (que representan un excelente camino para iniciarse en el camino de la oración), o nuestra propia conversación con Dios. Lo importante es que esta conversación pase de nuestra mente al corazón, ya que orar es amar.

### La Contemplación

En nuestro agitado mundo los hombres hemos perdido la capacidad de contemplación, porque no nos damos tiempo para ello. Esta es la causa de que muchas veces la oración sea seca y fastidiosa. Detenerse y poder contemplar la hermosura de un atardecer, la belleza del nacimiento del sol. Simplemente el darse cuenta de que uno está vivo porque siente el frío, el calor, el viento, la brisa. Dios se manifiesta en todo. Te invito hoy a detenerte un momento en tu agitado día y a cerrar tus ojos, a darte cuenta de cómo late tu corazón y maravillarte mientras agradeces el don de la vida. Párate delante de una ventana y contempla el cielo y piensa en lo maravilloso que es ver y comprender que Dios creó todo esto solo para ti. ¡Inténtalo! Verás que después de esta experiencia las cosas tienen un color y un sentido diferente.

### El sentir

Una de las principales trampas que pone el enemigo en el camino de la oración, sobre todo a los principiantes, es hacerles pensar que el “sentimiento” es parte de la oración, incluso que es lo más importante. Esto, como todas las trampas del demonio tiene algo de verdad, pues no podemos negar que los sentimientos son parte de la naturaleza humana. Sin embargo, en la oración, como en todas nuestras relaciones de amor, el sentimiento no es lo más importante. Pensar que porque “no sentí bonito” no tuve un fuerte encuentro con Dios es totalmente equivocado. De hecho muchas de las oraciones más “elevadas” pueden suceder en un estado de aridez muy grande del alma y del corazón. Dios nos invita en cada momento de oración a entrar en su “ámbito” de amor y de misterio. Orar no es sentir, sino amar.

### Posición

Cuando oramos, muchas veces se nos olvida que no es solo el alma la involucrada en la oración sino toda nuestra persona, ya que somos «nosotros» mismos los que hacemos oración «alma y cuerpo». Los gestos y las posturas en la oración (por ejemplo, en la oración litúrgica centro y arquetipo de la oración) son muy importantes pues nos ayudan a comunicarnos de manera más completa con Dios. Si bien es cierto que para orar es mucho más importante la «disposición» que la «posición», la postura, el gesto y la posición le dan realce y nos ayudan a expresarnos mejor. Quien ora de pie, está listo para ponerse en camino, atento a la voluntad de Dios. Es por otro lado una muestra de respeto para una persona. Levantar los brazos en la oración es como el niño que le tiende los brazos al

Padre, como quien quiere tocar con ellos el cielo; bajarlos ligeramente expresa súplica, como quien espera recibir algo. No dejemos que la pena, o la vergüenza nos impidan expresarnos libremente en la oración.

## Resultados

Otra de las trampas que se presentan en la oración es pensar que Dios no nos escuchó pues no vemos «resultados inmediatos». La primera cosa que debemos saber es que Dios tiene su tiempo para responder a nuestras oraciones. Yo he descubierto que a la oración vamos a dejar que Dios nos ilumine, no tanto a que nos dé. La oración ejerce en nosotros un efecto de iluminación que nos hace ver las cosas de una manera distinta. Lo que no parecía importante se vuelve importante y viceversa. La oración, decía San Pedro de Alcántara, pone en la recta posición la brújula que dirige nuestras obligaciones diarias. Probablemente no recibimos lo que hemos pedido pues lo esperamos de una manera distinta a como Dios nos lo está dando. La oración, pues, nos ayuda a descubrir la acción de Dios en nuestra vida. Por ello no orar es vivir en la oscuridad.



[http://www.facebook.com/note.php?note\\_id=142570259146668&comments](http://www.facebook.com/note.php?note_id=142570259146668&comments)

## Excusas

El principal obstáculo que se presenta al iniciar el camino de la oración, es «la abundancia de excusas». Siempre nos encontraremos con una «buena excusa» para no orar. Estas pueden ser muy válidas, pero eso impide nuestro progreso espiritual. El cristiano debe estar convencido de que sin oración, es prácticamente imposible caminar en la vida de la gracia. Por ello a pesar de todos los contratiempos debemos buscar un momento para nuestra oración. Esto a veces nos llevará a sacrificar alguna de nuestras diversiones, otras veces algo de nuestro sueño o levantarnos más temprano. Debemos convencernos que el tiempo mejor empleado en nuestro día es el que dedicamos a la oración.



Recibe en tu correo  
**El Evangelio Diario**  
Suscríbete en:  
[info@evangelizacion.org.mx](mailto:info@evangelizacion.org.mx)