



La oración es la clave para la salvación. Uno de nuestros grandes Santos de la Iglesia, el famoso San Agustín de Hipona dijo algo muy impresionante sobre la oración:

"El que ora bien, vive bien; el que vive bien, muere bien; y el que muere bien, está completamente bien".

San Alfonso reitera el mismo principio:

"El que ora mucho será salvado; el que no ora será condenado; el que ora poco pone en riesgo su salvación eterna".

El mismo santo afirmó que **no hay ni personas fuertes ni personas débiles en el mundo**, sino aquellos que saben cómo orar y aquellos que no. En otras palabras, la oración es nuestra fortaleza en todo momento y en todo lugar.

Nos gustaría ofrecer **diez palabras de ánimo** para ayudarnos en la carrera hacia el cielo a través del esfuerzo de crecer en la vida de oración.

1.- Convicción o determinación

No existe una persona exitosa en este mundo en cualquier empresa que no haya sido animado por la firme determinación de alcanzar su meta.

Súper atletas, músicos exitosos, maestros expertos y escritores nunca alcanzaron la perfección solamente por un deseo, sino **por la firme y tenaz convicción de alcanzar su meta** - ¡pase lo que pase!

Por esa razón, la Doctora de la oración, Santa Teresa de Ávila dijo:

"Debemos tener una firme determinación para nunca dejar de orar".

Si realmente creemos desde las profundidades de nuestros corazones en los tesoros invaluable que fluyen de la oración, ¿deberíamos fijarnos como meta en esta vida el crecer constantemente en la oración!

2.- El Espíritu Santo como maestro

San Pablo dice que nosotros no sabemos en realidad orar como deberíamos, pero que es el Espíritu Santo que intercede por nosotros como Maestro Interior.

Con María, los Apóstoles pasaron nueve días y noches orando y haciendo ayuno y se vieron empapados del poder que viene de lo alto – el Espíritu Santo.

Antes de iniciar cualquier período de oración formal, ¿por qué no invocar a la Persona del Espíritu Santo para ayudarte en tus debilidades?

Durante el transcurso de tu tiempo de oración, ¿por qué no pedir la presencia del Espíritu Santo para iluminar tu mente y encender tu corazón? **Él está más cerca de lo que tú estás consciente.** Si estás en estado de gracia, Él habita en tu corazón.

3.- Tiempo, lugar, voluntad y silencio

Como en cualquier arte, nosotros aprendemos con la práctica. ¡Esto también aplica a la oración!

Para aprender a orar debemos **tener un tiempo fijo, un buen lugar, voluntad de nuestra parte y silencio.** El dicho es tan cierto para los deportes como para la oración:

"La práctica hace la perfección".

4.- Hacer penitencias

Puede suceder que nuestra oración se vuelve insípida, aburrida, sin vida, anémica y estancada por muchas razones. Una posible razón puede ser una vida de sensualidad, indulgencia, glotonería y simplemente vivir más de acuerdo a la carne que al espíritu. Como San Pablo nos recuerda, la carne y el espíritu se oponen mutuamente.

Jesús pasó cuarenta días y cuarenta noches orando y haciendo ayuno. Los apóstoles pasaron nueve días y nueve noches orando y haciendo ayuno.

Uno **no puede alcanzar una vida mística seria guiada por el espíritu, si no ha**

pasado por la vida ascética que implica negarse a sí mismo, mortificación y penitencia.

Un ave necesita dos alas para volar; de igual manera los seguidores de Cristo. Para volar alto en la vida mística las dos alas necesarias son **la oración y la penitencia**.

Si no tienes experiencia en la vida penitencial, consulta a un buen director espiritual y ¡comienza con pequeños actos de penitencia para acumular la fuerza de voluntad necesaria para los actos más heroicos de penitencia!

Si nunca antes has corrido, ¡comienza con una calle y continúa hasta alcanzar un kilómetro!

5.- Dirección espiritual

Los atletas necesitan entrenadores; los estudiantes necesitan maestros; los maestros necesitan mentores para aprender el arte.

De igual forma, **los guerreros de la oración deben tener una forma de guía** y esto se llama dirección espiritual.

San Ignacio de Loyola insistió en ver la vida espiritual como un viaje de acompañamiento. Santa Teresa de Ávila tuvo a varios santos dirigiéndola en su largo y doloroso viaje hacia la perfección – San Juan de la Cruz, San Pedro de Alcántara y San Francisco Borgia.

Hay muchos obstáculos en el viaje espiritual, especialmente cuando uno busca una vida de oración más profunda; por esta razón **tener un director espiritual con experiencia, que conozca las trampas del demonio**, los riesgos que están siempre presentes, y los peligros puede ayudarnos a crecer continuamente en santidad a través de una vida de oración más profunda y auténtica.

6.- Oración y acción

Santa Teresa de Ávila indica que el auténtico crecimiento en la oración se comprueba con el crecimiento en la santidad y esto significa por medio de la práctica de la virtud.

Jesús dijo que por medio de los frutos conoceremos al árbol. De igual manera, **una auténtica vida de oración florece en la práctica de virtudes: fe, esperanza, caridad, puridad, amabilidad, servicio, humildad** y un constante amor por el prójimo y la salvación de su alma inmortal.

Nuestra Señora es un modelo en todo momento, pero especialmente en la conexión íntima entre la contemplación y la acción. En la Anunciación, admiramos a María absorta

en oración; luego en el siguiente misterio (la Visitación) ella sigue la inspiración del Espíritu Santo de servir a su prima en una misión de amor. En verdad podemos llamar a María "Contemplativa en acción".

7.- El estudio: leer en la oración

Santa Teresa de Ávila no permitía, en el convento de las Carmelitas, mujeres que no pudieran leer. ¿Por qué? La sencilla razón era que **ella sabía lo mucho que uno puede aprender sobre diversos temas**, pero especialmente sobre la oración a través de una sólida lectura espiritual.

¡Encuentra buena literatura sobre la oración y lee! ¡Cuántas ideas de gran utilidad nacen a través de una buena lectura espiritual!

Una sugerencia: lee Parte Cuatro del Catecismo de la Iglesia Católica. ¡Ésta es una obra maestra espiritual sobre la oración!

8.- Los retiros

Una forma más propicia para realmente profundizar en la oración es **destinar algún tiempo para un período prolongado de oración**; a esto se le llama un retiro espiritual.

Uno de los estilos de retiros más eficaces son los retiros ignacianos. Puede durar hasta un mes, u ocho días, o incluso un retiro de un fin de semana puede probar ser extremadamente valioso.

Viendo a los Apóstoles sobrecogidos con el trabajo, Jesús les exhortó: "Retírense un tiempo y descansen..." Este descanso que Jesús menciona ha sido interpretado como una llamada a un retiro espiritual.

Mira el calendario para este año y fija un tiempo aparte. ¡Más períodos extendidos de tiempo para oración permitirán una mayor profundización en la oración!

9.- Confesión y oración

A veces, la oración puede resultar extremadamente difícil debido a una conciencia sucia. Jesús dijo:

"Felices los de corazón limpio, porque verán a Dios". (Mt, 5,8)

Luego de una buena confesión, en la que la Preciosa Sangre de Jesús lava nuestras almas y limpia nuestras conciencias, el ojo interior del alma puede ver y contemplar la cara de Dios con mayor claridad.

10.- Nuestra Señora y la oración

Como hemos mencionado, es de mucha importancia el Espíritu Santo como nuestro Maestro Interior, y de igual manera **deberíamos rogar a María que ore por nosotros y con nosotros** cada vez que dedicamos tiempo y esfuerzo a la oración. Ella nunca nos fallará.

Como Jesús convirtió el agua en vino en Caná a través de la intercesión de María, así **ella puede ayudarnos a convertir nuestra oración insípida y sin sabor en una dulce devoción**. ¡María nunca te fallará! ¡Llámalala!

Artículo publicado originalmente en Fatherbroom.com
Adaptado y traducción para PildorasdeFe.net por María Vanegas