



Así que ¿quieres orar, pero no estás seguro por dónde comenzar? Déjame que te cuente primero una historia acerca de un monje que casi ahoga a un seminarista...

¿Cuán importante es orar?

Hubo una vez un joven seminarista comenzando su viaje hacia el sacerdocio. Él era un poco sabelotodo y quería ser el mejor en todo cuanto hacía. Escuchó acerca de un monje muy santo que era considerado un maestro espiritual en cuanto a oración y contemplación se refiere.

El seminarista lo buscó y le pidió al viejo monje que le enseñara todos sus secretos para la oración. El monje lo envió de regreso. El seminarista era testarudo y regresó nuevamente al poco tiempo, pidiendo otra vez conocer los secretos para orar. El monje le dijo que regresara en una semana.

Cuando llegó a la semana siguiente, el monje lo llevó con él a un cuerpo de agua detrás del monasterio. El monje aún sin decir ni una palabra. Mientras entraban al agua, con ésta llegándoles un poco arriba de la cintura, la impaciencia del seminarista para con el monje creció, pero éste permanecía en silencio.

De pronto, el monje tomó al seminarista y hundió su cabeza debajo del agua. El seminarista luchaba y se retorció, pero con la fuerza de un buey el viejo monje lo mantenía bajo el agua. Cuando el monje finalmente lo dejó ir, el seminarista se levantó buscando aliento, avergonzado, molesto y confundido. El monje lo miró y dijo: 'Hasta que ores con la misma desesperación que tienes por aire, aún no has orado'.

¡Orar es tan importante para nuestras almas como lo es el aire para nuestro cuerpo! Necesitamos la oración para permanecer conectados a Dios quien nos ha creado con un plan en mente. Veamos algunas maneras como se puede profundizar en la oración en nuestra vida diaria.

¿Cómo orar?

1) ¡Di hola!

Cuando un amigo entra al salón, lo primero que la mayoría de las personas hacen es decir hola o saludan con la mano o con un movimiento de cabeza. En muchas maneras, este es el comienzo de la oración: un reconocimiento de la presencia de Dios. Cuando entramos a la Iglesia, hacemos una genuflexión delante del tabernáculo para humillarnos mientras reconocemos y reverenciamos la presencia real de Jesús en la Eucaristía dentro. Cuando inicies a orar, ya sea que estés caminando hacia algún lugar durante tu día, en una capilla o en tu cuarto, tómate un momento para reconocer en la presencia de Quién estás. “Paren y reconozcan que soy Dios” (Sal 46,11)

2) Se tú mismo.

Tantas personas piensan que la santidad es inalcanzable, y que para orar necesitamos vernos como una estatua de San Francisco con las manos juntas piadosamente. La realidad es que fuimos creados en comunión con Dios y Él desea tener una relación con nosotros. No quiere que seamos una copia al carbón de un santo del pasado. Él te creó con tus propios dones y pasiones y quiere brillar a través de ti y de forma única en ellos. ¡Ven a Él como eres y deja que te transforme en el santo que Él quiere que seas!

3) “Enséñanos a orar” (Lc 11,1).

Los apóstoles de Jesús le pidieron con estas palabras y la conversación resultante es lo que nosotros conocemos como la oración del “Padre Nuestro”. Si sus propios discípulos le pidieron a Jesús que les enseñara a orar, ¡cuánto más debemos pedirle nosotros que nos enseñe a orar! Pídele a Dios que te ayude y estate seguro de que Él te escucha. “Pidan y se les dará; busquen y hallarán; llamen y se les abrirá la puerta.” (Mt 7,7)

4) ¡Frena!

El mundo en el que vivimos nos abrumba con los medios de comunicación y el ruido proveniente de todas las direcciones a diario, desde mensajes de texto hasta la música, la televisión o el internet. Estas cosas no son malas, pero mucho de ellas puede distraernos de nuestra relación y conversación con Dios.

“Hace falta silencio en este mundo que es a menudo muy bullicioso, lo que no es favorable para el recogimiento y para escuchar la voz de Dios” (Papa Benedicto XVI).

Toma 10 minutos de tu tiempo cada día y en lugar de dedicar ese tiempo a Facebook o a la televisión, úsalo para orar. Pon a Dios nuevamente en el centro de tu corazón y de tu mente.

5) Mantenla viva.

Una vida de oración que no se mantiene viva es como un estanque sin agua fluyendo dentro y fuera de él. Se estanca. No entra oxígeno y se convierte en inhabitable. Todo lo que se podrá encontrar es suciedad y mosquitos. A nadie le gustan los mosquitos, no seas esa persona. Pero una persona que cultiva su relación con Dios por medio de la oración encuentra una imagen muy diferente. Hay agua fresca corriendo dentro y fuera del estanque. ¡Da vida! Hay flores y árboles creciendo a su alrededor. Tu vida de oración afectará otras áreas de tu vida. “Dichoso el hombre que no va a reuniones de malvados, ni sigue el camino de los pecadores ni se sienta en la junta de burlones, mas le agrada la Ley del Señor y medita su Ley de noche y día. Es como árbol plantado junto al río que da fruto a su tiempo y tiene su follaje siempre verde. Todo lo que él hace le resulta” (Sal 1,1-3)

6) Deja que te transforme.

La práctica hace al maestro. Toda la vida cristiana, incluyendo la oración, es algo en lo que debemos trabajar para mejorar y perseverar en ella. ¡Dios puede hacer cosas maravillosas en nosotros si llegamos a Él en la oración!

“Las virtudes se forman por la oración. La oración preserva la templanza. La oración suprime la ira. La oración evita emociones de orgullo y envidia. La oración lleva al alma al Espíritu Santo, y eleva al hombre al Cielo”. (San Efrén el Sirio)

¡Haz la prueba!

Como católicos, tenemos acceso a la más grande forma de oración cada domingo (y cada día si está disponible) en la Misa, finalizando al recibir a Jesús mismo en la Eucaristía. ¡Alimento para el alma! Introdúctete en ella de una manera más profunda cada vez y escucha a Dios que te habla en ella.

Puedes también comenzar rezando el Rosario. Nuestra madre María es maravillosa y es el modelo perfecto de cómo amar a su Hijo.

La oración a San Miguel Arcángel es también una excelente oración. Satanás está tratando siempre de separarnos de Dios. San Miguel vence a Satanás, así que, créeme, quieres a San Miguel en tu equipo.

Ora por tu familia, tu cónyuge, tus hijos, los ministros, sacerdotes, y si eres soltero(a) por tu futuro (a) esposo (a), y agrádecele a Dios por todas las personas que Él ha puesto en tu vida y que te han ayudado a ser quien eres.

Yo estoy orando para que en tu recorrido hacia la oración te enamores de Dios, quien estará contigo en las buenas y en las malas y en incontables aventuras a lo largo de toda tu vida. Todos sus santos y ángeles, ¡oren por nosotros!

Este artículo fue publicado originalmente
en Lifeteen.com

Adaptado y traducido por María
Mercedes Vanegas para nuestros [aliados](#)
y amigos:

