



Ayuda para la Oración

Tras una experiencia fuerte del Espíritu Santo (un Pentecostés personal), en donde se tiene un encuentro verdadero con Jesús, Vivo, Presente y Resucitado, son muchos los que movidos por este mismo Espíritu se sienten motivados a vivir "llenos" de Él. Para ello, nada como la Oración (diálogo amistoso y de intimidad confiada con el que nos amó primero y nos ama por toda la eternidad).

Jesús es el Modelo y el Maestro por excelencia en la Oración (Cfr. Mt 6, 6; Mc 1, 35; 6, 46; Lc 5, 15; 6, 12; 9, 18; Jn 17, 1-26). El Nuevo Testamento nos muestra también la maravillosa experiencia de la Iglesia primitiva (Hch 2, 42; Rom 12, 12; Ef 5, 19-20; 6, 18; Col 4, 6; 1Tes 5, 17; Sant 5, 16).

Ciertamente no hay un método exacto para la oración personal; ya que por eso es "personal" y; es el Espíritu el que quiere guiar nuestro encuentro con Dios. Por otro lado, no son pocas las veces que hemos escuchado cosas hermosas sobre la oración; pero ¿cómo empezar?

Si estás comenzando y aún te sientes inseguro, esta pequeña guía te podría ayudar. Pero recuerda, es el Espíritu Santo quien quiere y ha de guiar tu oración...

1. Podemos comenzar poniéndonos en la **Presencia del Señor y de nuestra Madre la Virgen Santísima**, pidiéndole a Ella que se coloque junto a nosotros, que nos acompañe, que nos abrace y nos cubra con su manto; que Ella –la llena del Espíritu Santo- nos enseñe a orar con su mismo amor, etc. A este respecto, podríamos ofrecerle-regalarle una corona de rosas meditando el tercer Misterio Glorioso u otro Misterio del Rosario. Coloquemos **TODO** dentro de su Inmaculado Corazón renovando nuestra Consagración a Ella¹.

2. Luego podemos implorar con "fuerza" la **Protección** de la Sangre Preciosa de Cristo-Jesús. Pedir que esa Sangre y Agua que brotaron del Sacratísimo Corazón de Cristo –desde aquella tarde del Viernes Santo-, se derramen sobre nosotros lavándonos, purificándonos y dándonos su protección contra los ataques del "Mal", etc. **Comunión con el Cielo**. Dios ha querido que entre el Cielo y la Tierra se establezca una comunión íntima. Los Ángeles, Arcángeles y todos los Santos (as) del Cielo, Dios nos los presenta para que les conozcamos y seamos sus amigos. Una ejemplo de esto y que te puede ayudar son las "**Oraciones Victoriosas**".

3. También es importante pedir la **LIBERACIÓN** de todo mal; y lo podemos hacer en el Nombre de Cristo Jesús, por el poder de su Sangre Preciosa, por la fuerza de su Espíritu; por el poder de María Santísima; atando al final de cada liberación al espíritu (flojera para orar; rutina; cansancio; *angustia; perturbación; depresión; distracción; opresión; desánimo; temor; orgullo; soberbia; vanidad; debilidad (física o espiritual); miedo; razonamientos humanos; duda; tibieza; rencor; autosuficiencia; infidelidad*

¹ Si aún no te has Consagrado al Corazón Inmaculado de María, te recomiendo lo hagas.

al Señor; poder mental; etc.) y, pidiendo al Señor que por manos de su Madre llene el vacío que ha dejado ese "*espíritu*" con su mismo Espíritu Santo.

4. Luego podemos pedir la Efusión, la Guía, la Luz y la Unción del **Espíritu Santo**.

5. Para luego entrar en **Alabanza-Adoración-Postración**.

6. Entrar en **Contemplación** para disfrutar de su Presencia y escuchar su voz.

7. Meditar algún pasaje de la **Escritura**.

8. **Interceder** por la Iglesia, las inspiradas, las encomendadas, etc.

9. **Acción de Gracias** al Señor por este momento, por su amor, etc.

Aunque no se ha mencionado el rezo del **Santo Rosario**, cabe señalar que forma parte importante en la Oración diaria. Lo más recomendado es que éste se realice en la intimidad personal, pero también en familia y en comunidad. Es la Catequesis que nos da la Virgen a través de la Meditación-Contemplación de los Misterios de la Vida de Nuestro Señor. En esta oración tan sencilla podemos consagrar al Corazón Inmaculado de María los acontecimientos, personas, intenciones, etc.

Y qué decir de la **EUCARISTÍA** (la alabanza y acción de gracias por excelencia); en ella, se renueva el Misterio de nuestra redención. La participación diaria en ella es un "DON" excelentísimo de Dios.

TAMBIÉN PUEDES FIJARTE EN LAS ASAMBLEAS DE ORACIÓN, Y AYUDARTE ASÍ PARA TENER UNA GUÍA EN CUANTO A LA ORACIÓN.