

7

recomendaciones prácticas para que todo en tu vida sea una oración



Antes de intentar que todo sea oración hay que tener experiencia viva, frecuente, habitual, gozosa sin romanticismo, de lo que es orar

Pregunta: Hola Fray Nelson Dios te bendiga hoy y siempre. quería preguntarte lo siguiente: ¿Cómo hacer que todo cuanto hagas se convierta en oración? (LTVJ)

Responde Fray Nelson Medina, OP:

Haces bien en preguntar porque el apóstol Pablo nos exhorta: "Orad sin cesar" (1 Tesalonicenses 5,17)

A continuación te menciono algunas recomendaciones prácticas sirven de respuesta:

1.- Vivir en gracia de Dios.

El primer modo de estar en comunión con Dios es también la primera razón por la que somos gratos a Él, a saber, porque acogemos de una manera viva y agradecida el don de su amor y redención, lo cual, en lenguaje breve y sencillo se dice: estar en gracia de Dios; gracia renovada con la participación en los sacramentos y singularmente la Eucaristía, ojalá diariamente.

2.- Tener un ritmo de oración propiamente dicha.

Antes de intentar que "todo" sea oración hay que tener experiencia viva, frecuente, habitual, gozosa sin romanticismo, de lo que es orar. Además de la Eucaristía cotidiana, si es posible, conviene tener unos ritmos propios de oración por ejemplo a través de la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Coronilla de la Misericordia, o prácticas semejantes.

3.- Ofrecer el día a Dios, desde su comienzo.

El Señor ha querido que seamos libres y no roba lo que no queremos darle. Un corazón lleno de fe y gratitud hace una intención diaria, incluso renovada a lo largo del día, de ofrecer tanto los éxitos como las dificultades. Como ganancia adicional, este tipo de ejercicio ayuda a educar nuestro carácter y a madurar emocional y espiritualmente.

4.- Utilizar jaculatorias.

Las Jacultarioias, son breves invocaciones que caben en un segundo o dos, y que nos recuerdan las buenas intenciones de nuestro ofrecimiento diario y de las demás intenciones. Una de las más comunes entre estas jaculatorias es: “¡Por tu amor, Jesús!” - muy útil en momentos de dificultad o de contradicción.

5.- No olvidar completar la jornada con un examen de conciencia.

No tiene que ser exhaustivo pero sí completo. Nos ayuda a mejorar los propósitos, y a aprender a usar mejor las oportunidades de unión con Dios.

6. Recordar a menudo nuestros santos afectivamente más cercanos.

Así como ellos son “amigos fuertes de Dios,” según la expresión de Santa Teresa de Jesús, también son fuertes amigos de nuestra santificación. Sus ejemplos, la manera como respondieron a sus propios desafíos, las palabras y enseñanzas que dejaron, son

elementos preciosos que podemos ir integrando a nuestra personalidad y camino de fe.

7. "Mira que envió un Ángel, que irá delante de ti", le dijo Dios a Moisés, refiriéndose al camino de todo el pueblo.

No nos ha abandonado Dios, y sus Ángeles Custodios son poderosos aliados, no solamente para rescatarnos de dificultades materiales o de accidentes físicos, sino sobre todo, aliados en la obra sublime del adelanto en nuestra conversión y santificación

Fray Nelson Medina, OP