

Ser sanados y salvados

**Necesitados de la
oración para
vivir con sentido,
amor y calma.**

Vivi de María



Paulinas

Índice

1. Introducción	5
2. Acerca de la oración	6
3. Para aportar claridad	14
4. Condiciones generales	15
5. Oración de adoración	19
6. Oración de alabanza	21
7. Oración de acción de gracias	23
8. Oración de arrepentimiento	25
9. Oración de súplica	27
10. Oración de intercesión	30
11. Oración contemplativa	32
12. Oración con los Salmos	33
13. Lectura orante de la Sagrada Escritura	35
14. Citas sobre la oración	40
15. Oraciones para tu pausa diaria	44



1. Introducción:

Estas páginas tienen la finalidad de ayudar a despertar nuestras conciencias para descubrir la presencia constante de Dios en nuestras vidas. Y querer estar con Él, que creó y pensó un mundo para que seamos responsables de la paz y de una amorosa y disfrutable convivencia, en comunión con el Padre, por el Hijo, en el Espíritu Santo.

Millones de personas obran de esta manera filial y fraterna. Pero, lamentablemente, todavía hoy el mundo refleja realidades muy crueles: sufrimientos en todas las áreas de la vida de los seres humanos, dolores que pueden evitarse, y que denotan la ausencia de Dios.

No hay tiempo que perder. Necesitamos crecer, madurar y entre todos, garantizar la vida digna y satisfactoria que Dios proyectó para la humanidad.

El mundo exterior se va a reparar si sanamos nuestros mundos interiores, iluminando las oscuridades, derribando los egos y deseos mezquinos, comprometiéndonos con un proceso paciente de discernimiento sobre la importancia de la vida, para vivirla como don y regalo, y con el encanto y cuidado que merece.

No hay límites para el crecimiento espiritual y para la expansión del alma. Dios está disponible siempre: el sol no se puede ocultar. La oración es el andamiaje para aprender a vivir, para aprender a amar, que es querer el bien del otro



y también el propio. Con la oración abrimos las puertas de nuestra vida para que el Espíritu Santo obre en nosotros.

La relación con Dios en la oración y en la vida es el primer vínculo que necesitamos para aprender a vivir. Es perfume de bendición; luz que nunca se apaga y siempre ilumina.

Santa Teresa de Calcuta lo presenta muy claro: “El fruto del silencio es la oración; el fruto de la oración es la fe; el fruto de la fe es el amor; el fruto del amor es el servicio; y el fruto del servicio es la paz”.

La oración auténtica es una forma de vivir... y la vida más auténtica es una forma de oración. ¡¡Hoy y siempre, en oración por un mundo en paz para todos!!

2. Acerca de la oración:

Dios está siempre, es experiencia de vida, no es teoría. Para descubrirlo y reconocerlo en lo cotidiano, necesitamos de la oración, es decir, de un tiempo de diálogo íntimo con Él, para darnos cuenta de que el Reino de los Cielos está en nuestro interior para ser vivido en el presente. En la oración estamos cara a cara con Dios.

Si no recurrimos a ella corremos el riesgo de sentirnos omnipotentes, de creer que todo lo podemos y que todo depende de nosotros. Sin Dios no hay oración, y sin oración no hay encuentro con Dios; y la ausencia de Dios es el infierno.



La oración es necesaria como luz y brújula que aclara y orienta nuestro caminar.

Dios siempre respeta nuestra libertad, que tiene que ver con obrar el bien y en la verdad. Ninguna persona es ajena a esta ley universal. No podemos llegar a nuestra realización fuera de esta perspectiva de Dios, que es la raíz de nuestro ser en Su amor incondicional.

Cuando estamos distantes de Él, se debilita nuestra esencia, nos fragmentamos, nos desmoronamos en tentaciones, vicios y mezquindades. Al maligno le encanta que caigamos en sus garras, lo cual sucede cuando nos encuentra débiles y alejados de Dios. Nos quiere convencer de que no necesitamos a Dios, sino todo lo contrario: que podemos prescindir de Él. Por eso, Jesús nos dice: “Oren, para que no caigan en la tentación” (Lc 22, 40).

Las tentaciones siempre están, de distintas maneras: palabras descalificadoras, miradas impuras, deseos y pensamientos mal intencionados, personas revestidas de ángeles de luz, propuestas indecentes, lugares inadecuados, consumos indebidos, compañías tóxicas, etc. El punto es estar alertas y fuertes para ver claro y no debilitarnos ante ninguna posibilidad de placer efímero, engañoso y dañino.

Es importante orar, pidiendo por anticipado, no caer en tentación y ser convertidos de corazón. Orar para vencer a todos los demonios; para pensar, sentir y obrar a la manera de Dios; reconocerlo en lo cotidiano y descifrar los acontecimientos desde Su voluntad.



Cada encuentro íntimo con Dios en oración, en profundidad entre su divinidad y nuestra naturaleza humana, que concientice, clarifique y venza las tentaciones, y sea una oportunidad de alcanzar bienes espirituales, es motivo de alabanza y gratitud.

Nuestra manera de vincularnos con las personas, con las cosas y con la naturaleza es un reflejo de nuestra relación con Dios. Cuanto más crece lo divino en cada uno, también crece lo humano. La oración es un remedio para sanar nuestras debilidades, un amparo para nuestra fragilidad. Dios nos dice: ¡No te rindas! Él bendice a quienes tienen deseos de bendición y los piden orando.

La oración en nuestras vidas ilumina los desiertos y las pruebas, fortaleciéndonos ante los sufrimientos, ayudándonos a comprender y aceptar la realidad tal cual es. Con Dios entendemos que el dolor forma parte de la vida y Él, como fuente de agua viva, nos ayuda a atravesarlo, a restaurar las heridas, a encontrar el sentido. La oración es un acto de humildad y vulnerabilidad: por eso, con frecuencia, no somos capaces de orar bien hasta que sufrimos.

La naturaleza de la oración es conversar con Dios, que nos permite reconocernos débiles, vulnerables, arrepentidos de nuestros errores, egoísmos, esclavitudes, con la capacidad de perdonar, pedir perdón y perdonarnos. Dios conoce nuestro sincero arrepentimiento y deseo de enmienda; obra su misericordia en nosotros y espera que respondamos de la misma manera: con entrañas de misericordia para los demás. Cuando nos duele el mal aflora la urgencia de la conversión:



del retorno al Padre para que la naturaleza divina pueda edificar positivamente la naturaleza humana.

La frecuencia del trato con Dios Padre en la oración nos invita a preguntarnos que haría el Hijo en cada situación: “¿Qué haría Jesús en mi lugar?”, lo cual, indudablemente, nos posiciona para obrar mejor.

Orar es comunicarse con la fuente del Amor. El poder de la oración no está en las palabras que decimos, sino en la necesidad de la invocación a Dios con fe de frecuencia sostenida

La oración tiene efectos psicológicos terapéuticos; nos ayuda a ayunar de todo lo que no es de Dios. Con la vida de oración nos vamos desprendiendo de las tendencias a las mentiras, las injusticias, los chismes, la acedia, el mal humor, las envidias, la concupiscencia, la soberbia, etc. Habitar el mundo de la oración contribuye a sentir que vamos por la senda correcta, empoderando nuestra pasión por la vida con sentido y significado.

En el encuentro con Dios, Él sana e ilumina nuestras oscuridades, y abandonándonos a su voluntad, con docilidad, corrige todo lo que solos, con nuestras capacidades humanas, no podemos alcanzar. Después de una oración confiada los pensamientos transcurren por caminos más tranquilos.

Dios sale al encuentro y nos conduce por caminos de paz y bendición, si le abrimos las puertas de nuestro corazón y dejamos que haga su morada en nosotros: Dios quiere ingresar a nuestras vidas, quiere que no nos perdamos en el viaje



de nuestra existencia, que regresemos a casa, es decir, a Él, felices de encontrarlo, y de soltar amarras, para navegar mar adentro, entregándole nuestras preocupaciones, angustias y necesidades, con total confianza, recuperando la calma por las aguas profundas de la Divina Providencia. Regresar a casa es dejar que Dios nos rescate reavivando nuestras llamas interiores, y aprovechando la riqueza del tiempo con Él, que nos sueña mejores y quiere lo mejor para cada uno.

La oración brota de un corazón sencillo, sincero, necesitado: las súplicas del humilde atraviesan las nubes. Dios nos ama desde siempre y espera nuestro “sí”; somos sus hijos predilectos; dentro de cada uno de nosotros hay un santuario, un lugar sagrado y tranquilo, diseñado por Dios, para conversar con Él en la intimidad, conocerlo a fondo, tener una experiencia personal con Él, transmitirle todo en un diálogo directo, veraz, transparente, porque no podemos engañarlo: nos conoce como nadie y conoce todo de nosotros. Dios es más grande que nuestra conciencia y todo lo abarca: “Dios es mayor que nuestro corazón y Él sabe todas las cosas (1ª Jn 3, 20).

Todos tenemos sed de amor trascendente, de eternidad, de Cielo; no podemos desentendernos de Dios: lo refleja un mundo prescindente de Él, con tantas calamidades y padecimientos injustos. ¡Cuánta necesidad hay de Dios! A pesar de nuestros olvidos, descuidos e indiferencias, letargos e inconciencias, somos mendigos de Su amor y misericordia. Necesitamos tenerlo presente cada día, escucharlo más a Él, que con su gracia, quiere transformarnos y nos invita siempre a amar gratuitamente, con libertad y sin fronteras, porque la oración también derriba muros inútiles y nos vuelve libres para un



verdadero encuentro con lo divino y lo humano: somos seres con naturaleza de cercanía al Padre y a los hermanos.

Santa Teresa de Ávila decía que al principio rezar es tan difícil como regar un jardín con baldes de agua traída desde un pozo lejano... después de un tiempo, es como regar con agua traída desde un pozo más cercano y con dispositivos que faciliten su traslado... luego, es como poder regar el jardín con un manantial, recientemente descubierto, que está en el mismo jardín... finalmente, rezar es como dejar regar el jardín por la lluvia: es cuando Dios reza en nosotros, estado que se alcanza en el tiempo, con nuestra constancia y Su ayuda.

Es imprescindible despertar a Su amor incondicional. Sentirnos amados por Dios es vivir en la unidad, en la integración, porque todo lo que viene de Dios une, invita siempre a la paz, nos vuelve misericordiosos con toda la creación, nos agranda el corazón.

La oración tiene también una dimensión comunitaria: orar con otros es crear comunidad, y los frutos de nuestra vida de oración personal se completan en ella. El viaje de la vida, alianza entre oración y compromiso, es en comunidad; nos necesitamos para remar juntos en las aguas del cielo, y no solos en el lodo del egoísmo. Dios desea vernos celebrar en comunidad, el banquete en la Tierra, anticipo del banquete celestial.

¿Qué convierte a una oración en poderosa? La fe con la que oramos. Con oraciones personales o preestablecidas, en silencio o con palabras, solos o en comunidad, lo importante es la convicción y el espíritu con el que se pronuncian las ora-



ciones. La fuerza de la oración viene del interior de cada uno, pidiendo primero la asistencia del Espíritu Santo para que nos ayude a rezar como conviene: “El Espíritu nos viene a socorrer en nuestra debilidad porque no sabemos pedir de la manera que se debe. Pero el propio Espíritu intercede por nosotros con gemidos que no se pueden expresar” (Rom 8, 26).

La fe crece en la oración perseverante, día y noche. Por eso, es sanador comenzar cada día orando y no salir de la oración, vivir en ella: que nuestra vida se convierta en oración cada vez que se eleve nuestro pensamiento a Dios con un “gracias, Señor”, “ayúdame en esto”, “y ahora, ¿qué hago?”. A la oración continua Dios le suma su milagro. Él es fiel: “Todo lo que pidan en la oración crean que ya lo han recibido y lo tendrán” (Mc 11, 24). Y nada mejor que dormirnos con una oración en el pensamiento, aunque quede inacabada por el sueño...

Dios es un Dios de milagros; sólo confiamos en Él y Él hará. La medida de nuestra fe posibilita Su milagro. Nosotros debemos obrar como si lo que tenemos que hacer dependiera de nosotros, pero orar sabiendo que todo depende de Dios.

¿Quién puede orar si no cree? Si falta la fe, desaparece la oración; no hay fe en Dios sin plegaria; no hay plegaria sin confiar en Su sabiduría, en Sus tiempos y pedagogía. Aún con nuestras limitaciones e inseguridades, sin comprenderlo en su totalidad, no es posible orar sin la total entrega que implica la fe, sin dejar a Dios ser Dios, venciendo nuestros egos que quieren tener el control. Siempre debemos pedir “Creo, Señor, pero ayuda mi poca fe” (Mc 9, 24).



Fe es elevar la mirada y el alma humana hacia el Padre; implica una alianza de amor entre quien cree y a Quién se le cree. El amor y la fe se complementan; maduran en las pruebas; se iluminan en el silencio, la espera y la paciencia. Crecer en la fe es madurar en el amor vertical hacia el Padre y dejarnos amar por Él; y en el amor horizontal, capaz de abrazar al prójimo. La oración nos humaniza para mirar hacia arriba y hacia los costados.

Dios quiere que recurramos a Él, con humildad y sencillez de corazón. Conoce la altura y profundidad de nuestra fe; nos conoce completamente, nos ve en lo profundo, en lo secreto; no nos mira desde arriba, sino desde adentro; y se alegra y celebra con nosotros por los frutos del Espíritu que alcanzamos en el camino de la vida con oración: “caridad, alegría y paz; paciencia, comprensión, bondad y fidelidad; mansedumbre y dominio de sí” (Gál 5, 22-23).

Conscientes de la obra maravillosa de Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo en nosotros, podemos sentirnos privilegiados, abrazados y protegidos. **SANADOS Y SALVADOS.**

¡Que nuestras vidas estén impregnadas con el perfume sagrado de bendición en la oración!