

## SIETE PASOS PARA UNA BUENA ORACIÓN



Zigres | Shutterstock

*Edifa* | Jul 07, 2020

*¿Cuál es el momento ideal para la oración?*

*“Estén siempre alegres. Oren sin cesar. Den gracias a Dios en toda ocasión: esto es lo que Dios quiere de todos ustedes, en Cristo Jesús”, recomienda san Pablo (1 Te 5,16-18). Pero, **¿cómo encontrar el tiempo y el momento oportunos para rezar en el torbellino de la vida diaria?***

Había un viejo sacerdote que, cuando alguien le pedía la hora, él respondía: “**¡Es hora de amar!**”. Podría haber respondido también que era **momento de rezar**, ya que Jesús nos dijo que rezáramos siempre y sin desánimo (Lc 18,1). Hay que reunirse con el Señor lo más a menudo posible, siempre presente en el fondo de nuestro corazón: “**Oh Tú que estás en Tu casa en lo hondo de mi corazón, hazme vivir contigo en lo hondo de mi corazón**”. Ahí es donde el Señor puede ayudarnos a alcanzar auténticas victorias sobre las tentaciones de todo tipo que no dejan de surgir a lo largo de los días.

**Cuando estemos tentados de dejarnos sucumbir por la monotonía de la vida, pensemos que Él está ahí, amándonos y esperando una sonrisa de nuestra parte.**

Cuando estemos terriblemente enfadados por un comentario que acabemos de escuchar, pidamos al Señor que nos moldee el corazón suave y humilde, como el suyo.

Cuando estemos decepcionados con nosotros mismos por haber vuelto a sucumbir tontamente a una tentación de vanidad o maledicencia, volvamos en seguida la mirada hacia Él, seguros de tener su perdón.

Sin embargo, para tener estos reflejos de oración, hay que obligarse a dedicar cada día un largo rato de “corazón a corazón” con el Señor. Pero, **¿cuál es el momento ideal para la oración?**

### **7 pasos para una buena oración**

1. **Elegir un lugar y un momento en que no nos interrumpan:** “Cuando ores, retírate a tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto”, nos dice Jesús (Mt 6,6). Jesús mismo se retiraba a menudo de noche a un lugar desierto para rezar.
2. **Rezar lo más temprano posible**, así toda la jornada estará iluminada por ella.
3. **Prepararla el día anterior** por la noche meditando sobre un texto de la Escritura o un autor espiritual.
4. **Aunque sea un momento breve, esperarlo y vivirlo como la cumbre de la jornada:** son los minutos en que amamos a Dios de todo corazón y no solamente con toda nuestra fuerza. ¿Acaso no es este el primer Mandamiento?
5. Comenzar la oración y continuarla pensando en que **el Señor está más feliz que nosotros**, feliz de vernos “perder el tiempo” por Él.
6. **No interrumpir la oración antes del momento previsto:** Él es sensible a nuestra fidelidad en este aspecto.
7. **No dudar en prolongarla durante los días de descanso**, durante las vacaciones por ejemplo.

Reconozcamos que, en la actualidad, a menudo hace falta heroísmo para ser fiel a esta oración cotidiana y que es frecuente tener que renovar nuestra resolución. Pero lo más importante es **comprender que la oración es verdaderamente algo vital y al alcance de todos**. Suele pasar que, durante un retiro espiritual, una velada eucarística o escuchando el testimonio de una persona que ha recibido esta gracia, es cuando nosotros también la recibimos.

*Padre Pierre Descouvemont*