

## **LAS 10 COSAS POSITIVAS QUE SUCEDEN CUANDO ORAMOS**

¿Por qué debería molestarme en orar? ¿Qué gano al hacerlo?.

Probablemente cada uno de nosotros se ha hecho esta pregunta al menos una vez en su vida.

Ya sea motivado por el hecho de que “Dios ya sabe lo que necesito” o “Dios no contesta mis oraciones”.

Lo que es peor, a veces damos un paso más allá y dejamos de orar. Pero hay importantes razones para orar, no hay tiempo mejor invertido que en la oración.

En un intento por resaltar la importancia de la oración y combatir el deseo de dejarla, aquí hay 10 cosas positivas que suceden cada vez que oramos de corazón. Hagamos primero un breve resumen de que es la oración para los católicos.

### **¿CÓMO DEBEMOS ENTENDER LA ORACIÓN CATÓLICA?**

La oración es comunicarse con Dios del mismo modo que hablamos y compartimos con nuestros amigos lo que está sucediendo en nuestras vidas.

Y del mismo modo que escuchamos a nuestros amigos, debemos escuchar a Dios.

La oración nos une a Dios; al hacerlo, estamos unidos a los demás miembros del Cuerpo Místico.

Nos comunicamos con Dios usando palabras y canciones, con la imaginación y el silencio, en rituales o de forma espontánea.

Es la oración que nos permite adorar a Dios, reconociendo su poder omnipotente.

Es la oración la que nos permite llevar nuestro agradecimiento, nuestras peticiones, y nuestra tristeza por nuestros pecados delante de nuestro Señor y Dios.

Todas nuestras esperanzas, obras, alegrías y sufrimientos, pueden llegar a ser nuestra oración

Sin una vida de oración corremos el riesgo de perder la vida de la gracia en nuestras almas.

A través de la oración entramos en la presencia de la Trinidad que habita en nosotros.

La Iglesia nos enseña que debemos orar no sólo a Dios sino también a los que están cerca de Dios y tienen el poder de interceder en nuestro favor.

Rogamos a los ángeles por ayuda y que velen por nosotros.

Oramos a los santos en el cielo para pedir su intercesión y asistencia. Oramos a la Santísima Virgen para su ayuda, para que interceda ante su Hijo y escuche nuestras oraciones. Lo mismo que a San José, el santo más importante luego de María.

Además, oramos y pedimos no sólo en nuestro propio nombre, sino también por las almas en el purgatorio y por los hermanos de la tierra que están en necesidad.

Podemos orar en la iglesia, en nuestro jardín, caminando, yendo en auto, o en la ducha.

También podemos orar acostados en la cama, por ejemplo lo último que hacemos antes de dormir, cuando nos desvelamos o lo primero que hacemos cuando nos despertamos.

## **10 COSAS POSITIVAS SUCEDEN CUANDO ORAMOS**

### **1. RECIBIMOS**

Sin excepción, la oración sincera es siempre eficaz. A pesar de que no siempre recibimos lo que queremos, siempre nos da “algo”.

Según Jesús: “Pedid y se os dará; buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe, el que busca encuentra; y al que llama, se le abrirá “ (Mt 7:7-8)

Si leemos más, sin embargo, Él nos asegura que sólo recibiremos las cosas buenas y nunca conseguiremos algo que nos duela (espiritualmente). A veces esto nos frustra porque estamos a menudo confundidos acerca de lo que verdaderamente necesitamos.

Si nos fijamos en esto desde el punto de vista de un “vaso medio lleno”, incluso cuando Dios dice “no” a nuestras peticiones, estamos recibiendo la protección de algo que potencialmente podría afectar nuestra oportunidad de salvación.

### **2. SEGUIMOS LA VOLUNTAD DE DIOS**

En la Biblia (la Palabra inspirada de Dios), San Pablo escribe que debemos “orar sin cesar” (1 Tesalonicenses 5:17) y continúa diciendo que esta es la voluntad de Dios para nosotros. Cuando oramos, estamos haciendo exactamente lo que Dios quiere que hagamos en ese momento. ¿Con qué frecuencia se puede decir con certeza lo mismo acerca de nuestras otras actividades?

### **3. PROFESAMOS NUESTRA FE**

Cuando oramos, reconocemos nuestra creencia en Dios. Aunque suena como “poco explicativo”, es realmente una profesión importante de la fe. Seríamos tontos orarle a Él si no creyéramos que Dios existe o que Él nos puede ayudar. Cada vez que nos volvemos al Señor en la oración, estamos diciendo: “Señor, yo creo en ti”.

#### **4. IMITAMOS A CRISTO**

El Catecismo de la Iglesia Católica nos dice que Jesús oraba con frecuencia, especialmente antes de los momentos decisivos de su misión (CIC 2599 – 2606).

Cuando oramos, imitamos a Nuestro Señor. Cada vez que sientan la tentación de pensar que “la oración no sirve de nada”, el pensamiento acerca de Jesús en oración debe poner fin a esa línea de pensamiento sin fundamento.

“Si El que esté sin pecado, oró, ¿cuánto más los pecadores deben orar?” (San Cipriano de Cartago)

#### **5. ENTRAMOS EN UNA RELACIÓN CON DIOS**

En su autobiografía, Santa Teresa de Ávila dijo que la oración es: “estar en términos de amistad con Dios, conversar con frecuencia con Él, que como sabemos, nos ama”. Según el Catecismo: “la oración es la relación viva de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su Hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo” (CIC 2565)

#### **6. AUMENTAMOS NUESTRAS POSIBILIDADES DE SALVACIÓN**

En pocas palabras, la oración nos ayudará a llegar al Cielo. Lejos de simplemente “pedir cosas”, la oración es una expresión de amor y una relación con Dios. Cuando oramos, mostramos nuestro amor a Dios y expresamos el deseo de hacer su voluntad. ¿Qué importancia tiene eso? Esto es lo que San Alfonso María de Liguori dijo: “Quienes oran se salvan ciertamente, quienes no oran son ciertamente condenados” (San Alfonso María de Liguori)

#### **7. OBTENEMOS LO QUE DIOS NOS QUIERE DAR**

Si bien hay algunos regalos que Dios nos da, incluso si no lo pedimos (la gracia que nos impulsa a acercarnos más a Él, por ejemplo), hay otros regalos que no nos concederá si se lo pedimos.

Jesús da testimonio de esto con las palabras de la oración del Señor (que contiene varias peticiones) y con su enseñanza de que el Padre: “dará buenas cosas a los que le pidan.” (Mt 7:11)

Otra prueba puede verse en la Carta de San Pablo a los Filipenses, cuando nos insta a dar a conocer a Dios nuestras peticiones: “en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica” (Fil 4:6). Al no pedir nos privamos de muchas cosas buenas que Dios quiere que tengamos.

“Dios quiere que nuestro deseo sea ejercido en la oración, para que podamos ser capaces de recibir lo que Él está dispuesto a dar.” (San Agustín)

## **8. PRACTICAMOS HUMILDAD**

La Biblia está llena de versículos que apoyan la virtud de la humildad: “Porque todo el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido.” (Lucas 14:11). “Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que, llegado el momento, él los levante”. (1 Pedro 5:6). “Humillaos delante del Señor, y él os exaltará.” (Santiago 4:10)

Cada vez que oramos, reconocemos que somos dependientes de Dios y que Él es todopoderoso. Esto es cierto si nuestra oración es una de alabanza, petición o acción de gracias. Es difícil sentirse orgulloso cuando estás de rodillas en oración.

## **9. OBTENEMOS LA PAZ**

Orar nos traerá la paz. De acuerdo a la Biblia: “En toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”(Filipenses 4:6-7)

Oración = Paz. Esto es muy atractivo para aquellos de nosotros que somos propensos a la ansiedad.

## **10. USAMOS NUESTRO TIEMPO SABIAMENTE**

A diferencia de las actividades inútiles como preocuparse y quejarse, la oración es un muy buen uso de nuestro tiempo. Dado que los estudios han demostrado que el cerebro no puede pensar en dos cosas a la vez, el tiempo que se centra en la oración significa que no se lo gasta preocupándose o en perseguir otras tareas destructivas.

Jesús nos dijo “Pedid y se os dará” (Mt 7:7) y que la preocupación no es buena (Lc 12:25). Tiene sentido escuchar su consejo. Obviamente, la oración de la que hablamos es sincera, “desde el corazón” de diálogo con Dios.

Balbuceando frases rutinarias no producirá los resultados anteriores. Cuando verdaderamente significamos las palabras que oramos, sin embargo, podemos contar con cada uno de estos beneficios. Recuerdan esto la próxima vez que estén tentados a dejar de orar, pensando que no les va a hacer ningún bien. ¡No hay actividad más productiva que podamos hacer en esta tierra!

## **CINCO TIPOS DE ORACIÓN QUE PODEMOS HACER**

La Iglesia recomienda 5 tipos de oración.

### **Bendición y Adoración**

Los puede encontrar en el Catecismo de la Iglesia Católica #2626-2628. La bendición es la conversación que tenemos con Dios que lo reconoces como Creador y Soberano Rey. Bendecimos a Aquel de quien sabemos fluyen todas las bendiciones. Por otra parte, reconocemos cada momento de nuestro ser, y todo lo que puede abarcar es un regalo. Y por esto lo adoramos.

## Petición

La puedes encontrar en el Catecismo de la Iglesia Católica #2629-2633. Es probablemente uno de los tipos más comunes de oración: el que pide, a veces incluso pide, por algo relacionado con Dios. El primer movimiento de la oración de petición está pidiendo perdón, como el publicano de la parábola: "Dios, sé propicio a mí, pecador". Es una oración justa y pura.

La humildad confiada nos lleva de nuevo a la luz de la comunión entre el Padre y su Hijo Jesucristo y con los demás, de modo que "recibimos de él todo lo que pidamos".

El perdón es "requisito previo", lo que significa que se requiere como condición previa para que suceda algo o exista. Qué terriblemente arrogante por nuestra parte pensar que puedo hacer lo que me plazca y luego dirigirme al Dios Todopoderoso por un favor o bendición.

## Intercesión

La puedes encontrar en el Catecismo de la Iglesia Católica 2634-2636. Desde Abraham, la intercesión, pidiendo en nombre de otro, ha sido característica de un corazón conforme a la misericordia de Dios. En la era de la Iglesia, la intercesión cristiana participa en Cristo, como una expresión de la comunión de los santos. En la intercesión, el que ora se ve "no sólo a sus propios intereses, sino también a los intereses de los demás", incluso hasta el punto de orar por los que le hacen daño.

## Acción de Gracias

La puedes encontrar en el Catecismo de la Iglesia Católica #2637-2638. Al igual que en la oración de petición, cada acontecimiento y toda necesidad pueden convertirse en una ofrenda de acción de gracias. Las cartas de San Pablo a menudo comienzan y terminan con acción de gracias, y el Señor Jesús siempre está presente en ella: "Dad gracias en todo; porque esta es la voluntad de Dios en Cristo Jesús por vosotros". En todas las circunstancias, podemos encontrar algo que agradecer a Dios. Incluso en las situaciones que no resultan de la manera que queríamos.

## Alabanza

La puedes encontrar en el Catecismo de la Iglesia Católica #2639-2643. La alabanza es la forma de orar que reconoce de manera más inmediata que Dios es Dios. Por la alabanza, el Espíritu se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios. La alabanza abarca las otras formas de oración y nos lleva hacia Él. La alabanza es la oración que cambia su corazón, tu estado de ánimo, y tu mente. Es la oración que detiene el miedo, la ansiedad y la preocupación, y en su lugar y lo reemplaza con la paz de Cristo.

