**Método de oración Enseñar a orar **

**Franciscanos de María**

“*La oración es la fuerza del hombre y la debilidad de Dios*”. San Agustín.

La oración es relacionarse con una Persona no con algo sino con Alguien y esa persona se hizo verdaderamente hombre sin dejar de ser verdaderamente Dios. Jesucristo es verdadero Dios y verdadero hombre. Este Alguien tiene una existencia, una vida propia y tiene derechos y no puedo relacionarme con Él solo en función de mis necesidades. Este Alguien es Dios. Y lo debo tratar con exquisito respeto. Como decía Santa Teresa: “*Su Divina Majestad*”. Él es mi Señor. Nunca olvidar quien es Dios y quien soy yo. Él es Alguien no algo, es su Divina Majestad, es mi Señor. Que tu vida de oración no genere en ti un sentimiento de superioridad que te lleve a juzgar a los demás, podrás juzgar lo que hacen lo demás, pero no a los demás. La vida espiritual tiene que ir siempre de la mano de la humildad. Sino va de la mano de la humildad al final cuantas más cosas buenas hagas en el campo de la oración y del servicio, peor eres. Eres una persona buena, que hace cosas buenas, pero eres insoportable porque te consideras por encima de los demás.

* Recen al margen de sus apetencias
* Recen con el respeto debido a quien es el Dios con quien hablan.
* No juzguen nunca a nadie.

Orar es dar una respuesta al que ha tenido la iniciativa, al que nos ha amado primero, a este Dios que nos ama misericordiosamente, que ha seducido nuestro corazón y que queremos darle una respuesta. Somos personas que nos hemos encontrado con el amor de Dios y nos ha tocado y le queremos decir: “*quiero hacer algo por Ti*”. Tenemos que ser conscientes que hagamos lo que hagamos Él se merece más, esto es importante porque sólo está percepción de nuestra relación con Dios nos la impide la soberbia. La soberbia es un vicio espantoso, es el primero de todos los pecados y se alimenta de las buenas obras, de las virtudes, de las buenas cualidades. El soberbio puede tener cualidades y virtudes, pero no se da cuenta que todo es don de Dios y no ve lo que le falta.

* “El amor es un fruto que madura en todas las estaciones y que se encuentra al alcance de todas las manos”. Teresa de Calcuta.

Es necesario responder a Dios con amor o al contrario como Dios es tan bueno y misericordioso no pasa nada si tú no le respondes. Creo que es necesario, es obligatorio y es de justicia básica. Sin respuesta lo que se hace con el amor de Dios es abusar. La respuesta amorosa al amor de Dios es un acto de justicia básica, tenemos la obligación de amar al amor para que su amor fructifique en nosotros y produzca los frutos que ese amor de Dios quiere que se produzcan para nuestro propio bien.

La Virgen María sufre al ver cómo tratamos a su hijo. San Francisco sufrió cuando entró en la Iglesia y vio que el Amor no era amado. Que la gente iba solo a pedirle, pero no ha tratar de tener una relación con Jesús.

* La oración no es una oficina de peticiones.

Con frecuencia las personas dicen “*no se rezar, me aburro, se me va el santo al cielo, no me concentro, siempre digo lo mismo*”. Lo primero es que no hace falta hablar mucho. Todos hemos conocido personas que te aturden de tal manera que te hacen desagradable su presencia porque hablan, hablan y nunca callan, ni escuchan, ni parece que respiren, siempre están hablando de sus problemas, de sus cosas y nunca te dejan decir o dar tu opinión. Como decía Santa Teresa de Jesús "*rezar, no es más que tratar de amistad largos ratos con aquella persona que sabemos que nos ama*". No debe ser tan difícil tratar de amistad cuando dos personas se aman, se quieren, se aprecian o son amigos, no tienen que hacerse un programa de lo que van a decirse. Cuando uno tiene amistad con otra persona**lo importante** no **es** lo que se dice, ni lo que se hace, sino **estar**.

* Orar y estar a solas con Dios.

**¿Qué es la oración?** La oración es la elevación de la mente y del corazón a Dios. **Es estar con** **Cristo**, **estar en presencia** **de Dios**, **encontrarme con** **Él**. Mi oración dependerá mucho de mi estado de ánimo, si estoy cansado, si tengo dificultades, o angustia por algún asunto eso marcará mi forma de rezar, de hablar con Dios. Por lo tanto, si estoy angustiado tendré que hablar con Él para desahogarme o para pedirle o para darle gracias. No te agobies, vas a estar con Cristo, ponte en presencia de Dios y no te preocupes por lo que vas a decir o cómo vas a hacer, simplemente vas a estar con Él y lo más importante no es lo que se dice sino simplemente con quien se está.

En segundo lugar, **debes tener un plan**. Un plan porque si no al final nuestra oración es repetitiva, ¿repetitiva por qué? Pues porque siempre hablamos de nuestros problemas, de mis preocupaciones o de lo que se me viene a la cabeza y por eso es importante seguir el Padre Nuestro o cualquiera de los otros métodos de oración qué hay. Un método que te sirva para salir de ti, porque si no al final tu oración es muy repetitiva. Una cosa es que no hay que hacer un plan sesudo, difícil de hacer, difícil de armar y otra cosa es que solo vengas a pedir o que solo vengas cuando estás necesitado, ¡no! tienes que venir con frecuencia, tienes que intentar que tu oración sea completa sin agobios, pero completa.

Dios siempre escucha las oraciones que proceden de un corazón sincero y humilde, concediendo lo que pedimos o substituyéndolo por algo que Él sabe que necesitamos más y mejor para nuestra alma.

¿Que no encuentras un plan de oración?, lee el Evangelio del día y has una reflexión que pueda iluminar tu vida y así podrás tener una relación con Dios de amistad y hablar con Él con frecuencia. Lo que conviene no olvidar es que Dios sabe lo que tú necesitas, Él te conoce más de lo que tú te conoces a ti mismo y lo que tienes que dejar es la verborrea, las palabras sin parar, mejor estar en silencio que no decir muchas cosas que no nos llevan a nada. Santa Teresa decía “*rezar es más tratar de amistad con aquel que nos ama*”. Podremos hacer lectura espiritual, oración mental, de alabanza, de súplica, de agradecimiento. Recuerda lo importante no es lo que se hace sino con Quien se está, con Cristo nuestro Señor. Dios te conoce, Dios te ama, Dios sabe lo que tú necesitas, escúchale, déjale que te guíe.

* Dios te ama ¿lo sabías? ¡Déjate amar!

Jesús le daba mucha importancia a la oración. Él la practicaba y Él era Dios y estaba en comunicación permanente con el Padre y necesitaba fortalecerse con la oración porque además de ser Dios era hombre verdadero. Jesús rezaba, necesitaba rezar, le gustaba rezar, a veces incluso se pasaba la noche en oración. La pregunta es, ¿nosotros rezamos? Los discípulos le piden a Jesús que los enseñe a rezar. Han visto a Jesús rezar y quieren que los enseñe. Jesús les enseña el Padre Nuestro.

Lo más importante del Padre Nuestro está al principio, cuando Jesús les dice que llamen a Dios, Padre.

Mc 1,35 Mt 6,9 Mt 14,23 Lc 9,18 Lc 11,1

Rechazar la oración significa un rechazo a Dios, porque tenemos miedo a que nos exija y nos pida más generosidad y entrega. Significa también que somos imprudentes porque deseamos salvarnos sin oración; de la misma manera que un enfermo pretendiera aliviarse sin ayuda médica.

\*La oración es el medio más eficaz para expresar nuestro amor a Dios y unirnos con El.

“El alma sin oración es como un huerto sin agua”. Teresa de Jesús.

“Es necesario acordarse de Dios más a menudo que respirar”. San Gregorio de Niza.