

Oración

Importancia

¿Qué es la oración?

Es la **comunicación** entre Dios y el hombre en Cristo, que se da gracias al Espíritu Santo. Cabe mencionar que ambos están en **libertad** de establecer dicha relación

El creador es quien llama primero al humano.

¿Para qué orar?

Las **acciones** en nuestra vida deben ir acompañadas de la **oración** para que logren tener **fundamento**. Siendo así que la comunicación con Dios nos hace perder defectos, y nos disponemos a vivir en **sintonía** con el **Evangelio**.

Los elementos para orar son la **humildad**, ya que tenemos que ser humildes para entrar en oración, la misma nos dispone a la humildad; se necesita de un corazón humilde para evadir la adulación y el insulto. El **amor** es el otro elemento necesario para entrar en oración. "Consiste en amar mucho y no en hablar mucho"(Santa Teresa de Jesús) El Señor ya conoce nuestras necesidades, basta con ponernos en su presencia y contemplarlo.

¿Cómo orar?

1. Leer la Sagrada Escritura
2. Meditar lo que menciona la Biblia
3. Hacer oración con aquel que nos creó
4. Contemplar su imagen
5. Recoger los frutos (escuchar lo que el Espíritu Santo nos dice a través de ello) que se viven en la oración
6. Poner en acción lo encontrado en la oración

Disposición e impedimento

Es necesario ponernos en actitud para **cultivar una amistad** en la cual se vive el respeto, la amabilidad, la sinceridad, la veracidad, la honestidad, el servicio, la lealtad y la paciencia.

También encontramos **impedimentos** para hacer oración como los miedos, las rigideces, el perfeccionismo, las heridas, los complejos, los límites, los apegos y las preocupaciones.

¿Cuándo orar?

Tiene que ser **siempre**, en un **horario** que sea el más **importante** de nuestro día.

¿Dónde orar?

De preferencia debe ser un lugar en **silencio**, frente a una **imagen** del Señor y de nuestra Madre Santísima. También se debe tomar una postura cómoda (**sentado**) para entrar en oración.