

He subido a Youtube un pequeño curso sobre la oración de 9 capítulos. Te dejo códigos QR de todos estos capítulos por si quieres ir viéndolos y aprendiendo más.

Capítulo 1.- ¿Cómo aprender a orar? ¿Qué es la oración del corazón?
Capítulo 2.- ¿Por qué es tan poderosa la oración de petición? ¿Cómo hacerla bien?
Capítulo 3.- ¿Qué es la oración vocal? **Capítulo 4.-** ¿Qué es la meditación? ¿Cómo hacerla bien?
Capítulo 5.- ¿Qué es la oración mística? ¿Cómo llegar a ella?
Capítulo 6.- 7 consejos para mejorar tu oración
Capítulo 7.- ¿Qué es el Santo Rosario? **Capítulo 8.-** Las 3 dificultades que solemos tener a la hora de rezar. ¿Cómo superarlas?
Capítulo 9.- ¿Qué es la noche oscura?

APRENDE A ORAR

Capítulo 1



Capítulo 2



Capítulo 3



Capítulo 4



Capítulo 5



Capítulo 6



Capítulo 7



Capítulo 8



Capítulo 9



Encuentra más contenidos que pueden ayudarte en:

* www.consagrationalavirgen.com

* Canal de Youtube ADJEMA (*Ad Jesum per Mariam*)

ÁLVARO GARCÍA DE MOVELLÁN HERNAINZ

1.- APRENDIENDO A ORAR

¿Cómo aprender a orar? A orar se aprende orando, como a andar se aprende andando. ¿Quién aprendió a andar leyendo libros o recibiendo explicaciones teóricas?

¿Qué hago para orar? Para orar basta simplemente levantar nuestra mirada hacia Dios. Igual que el niño pequeño levanta sus manos hacia sus padres, todos podemos hacer lo mismo con sencillez hacia nuestro Padre celestial. Si elevas un momento hacia Dios tu mirada, tu alma, ya estás orando.

Para orar basta hablarle a Dios de nuestra vida, nuestros planes, nuestras dificultades, nuestras preocupaciones, nuestros deseos, nuestras alegrías, nuestras tristezas... como lo haríamos con el mejor de nuestros amigos. ¿Quién no hace esto, hablar de sus asuntos con otra persona? Haz lo mismo con Dios y ya estás orando.

¿Qué es la oración? La oración es la amistad con Dios. Él quiere establecer una relación de amor con cada persona. El amor necesita comunicarse, relacionarse. Eso es la oración: nuestra comunicación con Dios, nuestro trato de amor con Él. La oración es dejarse amar por Dios, entrar en comunión con Él, en su alianza de amor. ¡La oración es la más maravillosa relación que podemos establecer!

2.- ¿CÓMO EMPEZAR?

Si no estás acostumbrado a rezar y no sabes cómo empezar puedes hacer lo siguiente: reza todos los días, despacio, siete padrenuestros, siete avemarias y siete glorias. Habla, asimismo, unos minutos con el Señor: cuéntale tus cosas, pídele lo que necesitas, dale las gracias, alábalo...

Quando lles un tiempo haciendo esto el Señor mismo te irá guiando hacia una oración más profunda.

No olvides los siguientes consejos:

*La oración debe ser parte de nuestra vida diaria. Jamás aprenderemos a orar si no le dedicamos tiempo.

*Para orar busquemos un lugar donde podamos estar en recogimiento (a solas, en silencio...).

*A la hora de rezar quitemos de nuestro lado todo aquello que nos podría distraer o molestar.

3.- “NO TENGO TIEMPO”

Es la excusa que más solemos usar para evitar la oración. En el fondo el problema real de la persona que dice no tener tiempo para rezar es:

1.-No le interesa la oración. A las cosas que nos interesan le buscamos tiempo.

2.-No le da valor ni importancia a la oración. A las cosas que nos importan realmente y las consideramos valiosas les buscamos tiempo.

3.-No ve necesaria la oración. A lo que consideramos necesario le buscamos tiempo.

4.-No tiene la oración como algo principal en su vida. Por eso siempre la hace “si le queda tiempo libre”, lo cual la mayoría de las veces no ocurre. La oración tiene que estar colocada entre las cosas importantes del día. No es: “Haré oración si me sobra tiempo”; debe ser: “La oración diaria es importante para mi y la haré”.

5.- No sabe o no quiere organizarse bien y saber poner prioridades. Hay mucha gente que tiene las mismas ocupaciones, deberes y obligaciones que nosotros (y puede que más) y hacen oración.