

CONSEJOS PARA AYUDAR A SU VIDA DE ORACIÓN

Frecuentar los Sacramentos - Si usted puede ir a misa diaria, incluso una vez a la semana, ha duplicado su acceso al regalo más grande jamás dado a la humanidad. Si va a confesarse al menos mensualmente, sin duda va a obtener una gran cantidad de gracias. Anótelos en un calendario para que no se lo saltee.

Establecer buenos hábitos - Usted debe ser capaz de confiar en sus hábitos para ayudarlo, y no para hacerle daño, en su oración. Un buen hábito tarda 66 días (al menos) en establecerse. Así pues, si usted puede comprometerse a una rutina de oración durante 2 meses, usted puede comenzar a sentar las bases de hábitos de oración saludables.

Auditoría externa - Usted necesita a alguien más objetivo que usted para mirar su vida de oración y ver cómo lo está haciendo y cómo el Espíritu Santo está obrando. Un director espiritual es muy valioso para ayudar. Pero, si usted no piensa que esté listo, incluso puede tener un amigo santo para hablar de ello.

Pruebe diferentes tipos de Oración - Todos tenemos diferentes gustos en la oración, al igual que la mayoría de las otras cosas en la vida. Por lo tanto, pruebe diferentes tipos de oración y vea cuáles funcionan para usted. Una advertencia – no se dé por vencido demasiado pronto en un tipo de oración. Puede ser que tome un buen tiempo para descubrir si es buena para usted o no.

Orar en familia - Cuando oramos todos juntos, es más fácil, se puede empezar con oraciones muy sencillas a una determinada hora, también tiene la ventaja de que los grandes vemos como rezan los hijos y los hijos toman el buen ejemplo de ver rezar a sus padres; también todos están más pendientes de la continuidad de las oraciones, por ejemplo cuando rezamos el Rosario, si cada miembro de la familia hace una petición al empezar cada misterio, o quien ayudará a recitar la Letanía? Orar en familia nos une más en todos los aspectos, sobre todo en momentos de peligro, miedo o enfermedad, es un estímulo para perseverar.

Ayune regularmente cuando uno esté en condiciones de hacerlo - Hay un gran poder en el ayuno. Vemos en las Escrituras que Jesús ayuna y llama a sus discípulos a hacer lo mismo. Cuando tenemos un mejor control sobre los deseos de nuestro cuerpo, podemos orar mejor y cada ayuno ofrecido a Dios, es una batalla que ganamos contra el enemigo del alma.

Superar las distracciones - La forma más sencilla de superar una distracción es la de no entrar en ella. Una vez que se da cuenta que está distraído convierta su corazón y su mente de nuevo a la oración, no al estudio de la distracción. Este simple acto es la forma más fácil para derrotar a las distracciones.

Ore con Humildad - En la medida en que somos humildes es la magnitud con que la fuerza de la gracia de Dios cambia nuestras vidas. Sin oración humilde, Dios es incapaz de llegar a nosotros, porque no tenemos ninguna necesidad interior para él.

Trabajar en una correcta comprensión de Dios y uno mismo - Dios nos ama y nos escucha bien cuando le rezamos con humildad, cuando le hablamos con amor verdadero desde lo más íntimo de nuestro corazón y cuando le honramos como se debe o con algún rezo o canto especial. Él quiere que volvamos si hemos estado separados de Él, Dios siempre nos espera con los brazos abiertos y espera que le pidamos perdón con verdadero arrepentimiento, para así ya no separarnos más.

Quietud - Nuestras vidas modernas están llenas de ruido. Tenemos que calmarnos para oír a Dios – tanto interna como externamente. Encuentre un lugar tranquilo y silencioso para orar. La Iglesia es útil en este sentido – así que si usted puede parar en una iglesia, aunque sea por poco tiempo, es recomendable que lo haga.

Dar prioridad a la Oración - Programarla. Deje otra cosa. Hay que levantarse temprano. Haga lo que tenga que hacer, pero no deje pasar un día sin tener un tiempo con la persona más importante en su vida: Dios.

No esperar para empezar - La dilación es el enemigo de la oración. Si usted se siente llamado a orar, no lo posponga, usted o alguien en ese momento necesitan de esas oraciones.

Encontrar y utilizar buenos recursos - Cuando usted no sabe qué hacer o cómo hacerlo, los recursos pueden ayudar. Lo primero es decidirse a empezar. Los recursos incluyen personas, amigos, libros, leer o ver videos de la vida de algunos Santos, páginas web, videos de oraciones, aprender las oraciones más comunes o el Angelus en el idioma latin (hay varios videos en el internet), el uso de sacramentales (por ejemplo, rosarios, triduos, novenas, medallas, un pedacito de alguna reliquia y sus oraciones respectivas), la Sagrada Escritura, etc

7 RAZONES POR LA QUE NUESTRA ORACIÓN DECAE

Desaliento - A veces no sabemos qué decir, cómo orar, qué hacer. A veces estamos cansados, sintiéndonos mal, o simplemente no tenemos el deseo de orar.

Duda - ¿Dios realmente existe? ¿Puede oírme? ¿A Él le importa, incluso si Él existe? ¿Realmente importa la oración?

Impaciencia - Las oraciones pueden parecer no tener fin y sólo el silencio viene del cielo ¿Cuándo me responderá Dios?

Tentaciones - Es fácil orar cuando no usted no tiene internamente el reto de la tentación. Pero, cuando las tentaciones entran, se convierte en una monotonía.

Pereza - A veces nos damos por vencidos o nunca establecemos hábitos que nos sostienen en los tiempos de sequedad o a través de la vida moderna. Aquí hay que perseverar, aunque sean 5 minutos diarios para empezar y no dejar que la pereza avance, al contrario pedir a Dios que perseveremos en nuestras oraciones, de repente empezaremos a rezar un poquito más porque se volverá un hábito y luego lo haremos por amor a Dios.

Cruzada de Oración 92 - Por la Gracia de la Perseverancia

Oh querido Jesús, te pido por el don de la Perseverancia.

Te ruego que derrames sobre mí las Gracias que necesito para mantener Tu Santísima Palabra.

Te pido que me libres de cualquier duda persistente.

Te pido que inundes mi alma con amabilidad, paciencia y perseverancia.

Ayúdame a permanecer digno cuando sea insultado en Tu Santo Nombre.

Hazme fuerte y cúbreme con la Gracia para seguir adelante, incluso cuando esté cansado, falto de fuerza y cuando me enfrente con todas las tribulaciones, que tenemos por delante, mientras trabajo incansablemente para ayudarte a salvar la humanidad.

Amén.

Sequedad - Dios parece distante y la oración se convierte en una tarea. Esto puede suceder en cualquier momento. Pero siempre nos escucha y según Su Voluntad nos dará lo que pedimos ahí o después de tiempo, pero solo si es para bien de nuestra alma o para el bien del alma por la que estamos rezando.

Cruzada de Oración 148 - Ven en mi ayuda

Oh, mi Jesús, ayúdame en mis momentos de gran aflicción.

Tómame en Tus Brazos y llévame al Refugio de tu Corazón.

Enjuga mis lágrimas. Calma mis decisiones.

Levanta mi espíritu y lléname de Tu Paz.

Por favor, concédeme esta petición especial (*mencionarla aquí...*) Ven en mi ayuda, para que mi petición sea contestada, y que mi vida pueda volver a estar en paz y en unión Contigo, querido Señor.

Si mi petición no puede ser concedida, lléname entonces con las Gracias para aceptar que Tu Santa Voluntad es por el bien de mi alma y que yo permanezca fiel a Tu Palabra, por siempre, con un cálido y agradecido corazón. Amén.

Problemas físicos, mentales o emocionales - Cuando sufrimos, es difícil rezar; en este caso si no podemos rezar, podemos ofrecer a Dios nuestros dolores, enfermedad o nuestras angustias, Él sabrá como ayudarnos física o espiritualmente. Aquí debemos comprender que el sufrimiento nos acerca a Dios, nos purifica y podemos ofrecer a Dios lo que sufrimos, para que no suframos en vano, ahora tendrá un valor nuestro sufrimiento y puede ser: ofrecerlo a Dios para reparar tantas ofenzas cometidas en el mundo, por la conversión de nuestros familiares, a cuenta de nuestros propios pecados, por las almas del purgatorio, por algún moribundo, por los sacerdotes, por las almas de los no creyentes, etc.

Cruzada de Oración 60 - Por la conversión de las familias durante El Aviso

“Hijos de Dios, prepárense cada día para El Aviso, porque puede suceder en cualquier momento.”

Oh querido Dulce Jesús, suplico Misericordia para las almas de mi familia (*Mencionar aquí sus nombres...*).

Te ofrezco mis sufrimientos, mis pruebas y mis oraciones para salvar sus almas del espíritu de la oscuridad.

No permitas que ninguno de estos, Tus hijos, te condenen o rechacen Tu Mano de Misericordia.

Abre sus corazones para que se entrelacen con Tu Sagrado Corazón, para que así puedan buscar el perdón necesario para salvarse de las llamas del Infierno.

Dales la oportunidad de enmendarse, para que puedan ser convertidos con los Rayos de Tu Divina Misericordia. Amén.

Cruzada de Oración 150 - Para salvar las almas de los no creyentes

Querido Jesús, te pido que salves a todos los que, por causas ajenas a ellos, se niegan a reconocerte.

Ofrezco a Ti mi sufrimiento para traerte las almas de aquellos que te rechazan y por la Misericordia que Tú derramarás sobre el mundo entero.

Ten piedad de sus almas.

Llévalos a Tu Refugio Celestial y perdónales sus pecados. Amén.

Cruzada de Oración 9 - Para ofrecer el sufrimiento como una ofrenda

Oh Sacratísimo Corazón de Jesús, enséñame a aceptar los insultos en Tu Santo Nombre con humilde acción de gracias cuando proclame Tu Palabra.

Enséñame a entender cómo la humillación, el dolor y el sufrimiento me acercan más a Tu Sagrado Corazón.

Permíteme aceptar tales pruebas con amor y generosidad de espíritu, para que así pueda presentarlas como ofrendas tan apreciadas para Ti, con el fin de salvar almas.

Amén

Cruzada de Oración 35 - Para que las almas entren al Paraíso

Oh Jesús mío, ayúdame a ayudarte a salvar al remanente de Tus hijos en la Tierra.

Pido que, a través de Tu Misericordia, rescates del espíritu de la oscuridad las almas.

Acepta mis pruebas, sufrimientos y penas en esta vida, para salvar almas del fuego del Infierno.

Lléname con las Gracias para ofrecerte estos sufrimientos con amor y alegría en mi corazón, para que así todos nosotros nos unamos como uno solo en amor por la Santísima Trinidad y vivamos Contigo, como una sola Santa Familia en el Paraíso.

Amén.

