

# Vivir en Oración



2024



1

La vida de cada día está llena de conversaciones y lugares de encuentro, como en nuestros grupos de AFJM, que son oportunidades para el encuentro con Dios.



2

Aprender a vivir en Oración a través de la CONVERSACIÓN ESPIRITUAL nos puede ayudar a sentir la intensidad alegre y consciente de estar en el mundo junto a los demás.



3

Conversar es... hablar con otra u otras personas, una actividad comunicativa oral entre dos o más personas.

4

Conversar está relacionado con la idea de convertir... con la acción de dar la vuelta a algo, de hacerlo girar, de cambiar de opinión ante buenas razones.

En Latín se dice *conversari*, que significa dar vueltas en compañía de otros.



## 5

Para ello,  
es importante una  
reflexión previa  
sobre lo que  
queremos conversar  
para luego poner  
atención a lo que  
estamos diciendo.  
De esta manera,  
la conversación como  
Oración ha de mover  
a la acción.



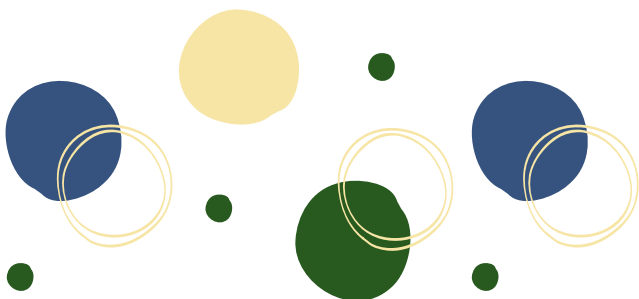
## 6

Conversar es, por  
tanto, moverse juntos,  
una práctica  
comunitaria que suma  
las energías de todos.  
Promueve el  
entendimiento mutuo.  
Colabora en la  
búsqueda de  
soluciones. Emociona.



## 7

En una conversación  
profunda el ser  
humano se conecta  
con lo más íntimo de  
su pensamiento para  
compartir después los  
sentimientos,  
las emociones.



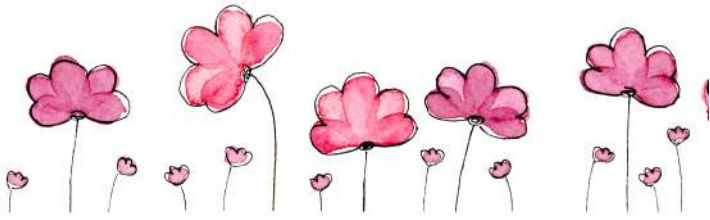
## 8

La conversación  
genera  
conexión con otros  
y da forma  
a nuestras ideas.



9

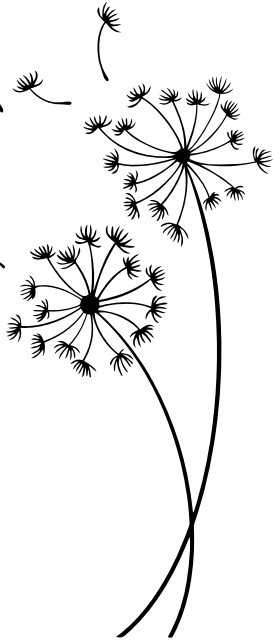
Una buena conversación requiere ser y mostrarse verdadero, auténtico, no podemos fingir, hay que hablar desde el corazón.



10

Claves para una buena conversación espiritual:

- + Capacidad de hablar bien
- + de escuchar bien
- + atención y respeto
- + crear atmósfera de confianza y acogida
- + para sentirnos libres al hablar.



11

¿Qué está pasando en la otra persona y en mí cuando conversamos espiritualmente?  
¿Cómo está actuando ahí el Señor?



12

- ¿Qué hacemos cuando conversamos con Dios?:
- + Es un encuentro interpersonal que implica un cambio existencial en nuestro interior.
  - + Dios nos habla por medio de sentimientos del Espíritu, como son la calidez, la paz o el gozo.
  - + Lo hacemos con confianza, con actitud de escucha.
  - + Si algo nos conmueve hacia la piedad, entonces Dios está ahí.



## Algunos textos del Evangelio sobre la oración

“Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y se les concederá.” (Jn 15.7)

“Cuando oren, no hablen mucho, como hacen los paganos: ellos creen que por mucho hablar serán escuchados.

No hagan como ellos, porque el Padre que está en el cielo sabe bien qué es lo que les hace falta, antes de que se lo pidan.”

(Mt 6. 7-8)

“Ustedes oren de esta manera:

Padre nuestro,

que estás en el cielo,

santificado sea tu Nombre,

que venga tu Reino,

que se haga tu voluntad

en la tierra como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan de cada día.

Perdona nuestras ofensas,

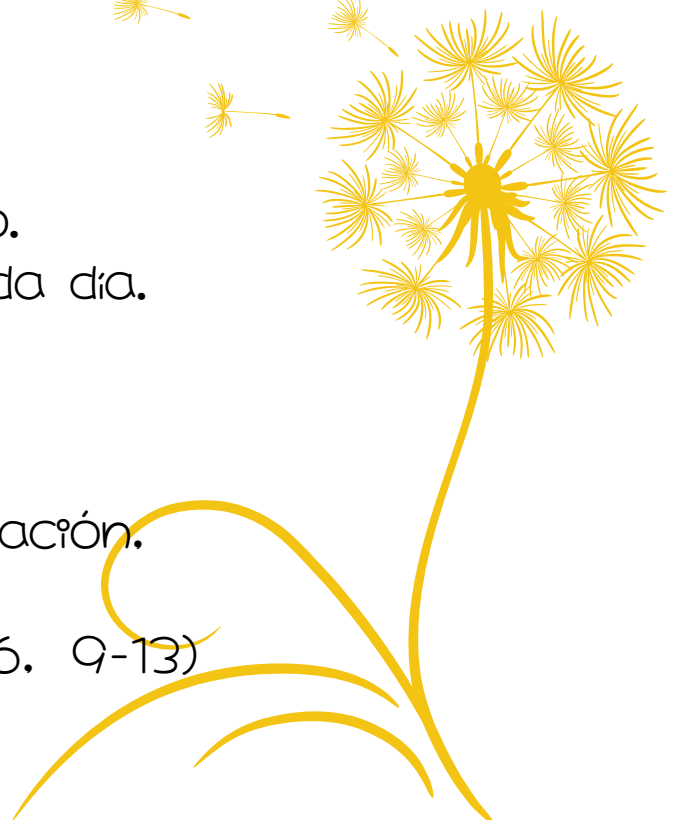
como nosotros perdonamos

a los que nos han ofendido.

No nos dejes caer en la tentación,

sino libranos del mal.”

(Mt 6. 9-13)



# **Acta de la Asociación del Sagrado Corazón <sup>1</sup>**

## **Sesión del 22 de julio de 1817**

### **sobre LA ORACIÓN**

“Resumen de la conferencia sobre la oración.

Se ha conversado sobre varios temas de piedad, pero, principalmente, de la oración. Se nos ha demostrado la necesidad de hacerla: estando nuestra alma envuelta por un cuerpo mortal y por los sentidos que la tienen cautiva, necesita romper estas murallas y elevarse frecuentemente por la fe y por la contemplación de las cosas celestes, por encima de las nubes que la envuelven. En la oración nos transformamos, se llega a ser muy diferente de sí mismo; se reciben luces que Dios no comunica sino por este medio; nuestro corazón, en la presencia de Dios, es como la cera que se ablanda cuando está cerca de un fuego ardiente.

Los fundadores de las órdenes religiosas han reconocido y apreciado de tal modo las ventajas de la oración, que, si bien varían en los Reglamentos de sus Institutos por haber puesto como base de ellos, unos la mortificación, otros la pobreza, otros el celo, etc., sin embargo todos han coincidido en este punto: el de la oración; porque sin ella no es posible mantener el espíritu de fervor, ni se puede practicar ninguna virtud constantemente. Incluso David decía que la tierra estaba desolada porque no se encontraba quien meditara en su corazón.

La gente del mundo reflexiona acerca de sus negocios, piensan en ellos, le dan vueltas al asunto; si se trata de ganar un pleito, de luchar contra sus contrarios, ponen todos los medios para lograr el éxito. ¿Qué proceso más interesante para nosotros que el de conseguir nuestra salvación, qué ejército más espantoso que el de nuestras pasiones? Debemos, a ejemplo de los mundanos que meditan sobre sus negocios temporales, reflexionar sobre nuestro único negocio eterno. La práctica de la oración presenta, a menudo, muchas dificultades; pero no hay que abandonarla por ningún motivo. Es necesario preparar el corazón por un recogimiento habitual, puesto que con frecuencia, las distracciones que tenemos en ella, no tienen otra causa que la de haber descuidado esta disposición remota. Es preciso guardar el corazón de cuanto le atraería demasiado, y procurar mantenerse libres e indiferentes hacia todo aquello que no atañe a la gloria de Dios y a la salvación de nuestra alma. Si nos volcamos demasiado hacia afuera, nos será imposible, en el momento de la oración, serenar nuestro corazón y mantenerlo en la presencia de Dios. Las arideces y las sequedades no deben ser Jamás un pretexto para dejar o descuidar la oración, puesto que, si se las rechaza, merecemos con ellas; y si no sabemos decir nada a Dios, El tendrá siempre en cuenta nuestra buena voluntad.” <sup>2</sup>

**DURANTE ESTE AÑO DEDICADO A LA ORACIÓN  
VIVAMOS LA VIDA EN CLAVE DE CONVERSACIÓN ESPIRITUAL  
CON LOS DEMÁS Y CON DIOS,  
SEAMOS MOTOR DE ESPERANZA  
EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS DIFÍCIL.**



Las 38 catequesis del papa Francisco  
sobre la oración. (Del 6/5/2020 - 16/6/2021)

1. Organizada por Claudina Thévenet en colaboración con el P. Andrés Coindre, en el año 1816, en Lyon.

2. Positio pág. 107-109.