

## TEMA 1. APRENDIENDO A ORAR

### TOMANDO CONCIENCIA SOBRE MI ORACIÓN

Este primer tema titulado “Aprendiendo a orar”, tiene de fondo la petición que hace los discípulos a Jesús “Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos” (Lc 11,1).

#### PARA TRABAJAR PERSONALMENTE

Te sugiero que antes de leer el breve resumen conteste personalmente estas cuestiones. Luego leas lo que se dice el apartado “Tomando conciencia sobre mi oración”.

**Para ti, ¿Qué entiende por tomar conciencia? ¿Qué elementos intervienen en la toma de conciencia? ¿Qué te puede ayudar a tomar conciencia? ¿Por qué nos animamos a tomar conciencia sobre la oración? Que te sugiere esta frase: “Oras como vives y vives comooras”.**

### TOMANDO CONCIENCIA SOBRE LA ORACIÓN

*Entendemos por conciencia*, el conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, de sus estados y de sus actos, para que sea más consciente de sí mismo, de todo lo que elige, decide y realiza, en su vivir diario y ante la realidad que le rodea.

*Decimos que una persona es consciente* porque tiene conocimiento de lo que sí mismo, de lo que está tratando, de lo que está haciendo y sus consecuencias. *Y que una persona es inconsciente* porque no se conoce a sí mismo, no tiene claro lo que está tratando ni de sus propios actos con sus consecuencias.

*En la toma de conciencia intervienen tres elementos* que entre ellos continuamente están actuando y relacionando entre ellos, que son: las sensaciones, las emociones y los pensamientos.

*Las sensaciones es lo primero que percibimos en nuestro cuerpo por la acción de un estímulo externo o interno, que se transmite al cerebro dando lugar la percepción.* Las sensaciones vienen por los cinco sentidos y por lo que podemos vivir por dentro personalmente. Éstas son objetivas pero las percepciones que se producen en nuestro cuerpo son subjetivas. Por ejemplo, en una sala a 23 grados, dato objetivo, la percepción para unas personas pueden ser de frío, para otras de calor y para otras de bienestar, datos subjetivos.

*Las emociones son las reacciones que suscita en nosotros las sensaciones.* Son tendencia, energía y movimiento interior que nos empuja a en una dirección determinada, según es la emoción podemos darnos cuenta si ha sido percibida como buena, de rechazo, de atracción. Así podemos estar tristes, alegre, contentos. Se puede decir que las emociones tienden a la acción, pero por sí misma, no son responsables de nuestra acción, pues no son controlables ni voluntarias, ni deben ser juzgada moralmente. Parece ser que las emociones son fuertes, pero no duraderas.

*Los pensamientos es la respuesta razonada que intenta dar la persona para comprender y acoger esas emociones que está viviendo.* Los pensamientos se construyen a partir de esfuerzo que hace la mente por encontrar sentido, explicación, a todo eso que está viviendo dentro como fuera de nosotros.

*Se puede decir que estos tres elementos actúan y se relacionan continuamente en nuestra vida.* Como estamos tomando conciencia del tema de la oración, voy a poner un ejemplo de cómo actúan y se relacionan estos tres elementos durante la oración.

Yo comienzo a rezar y mi cuerpo percibe la sensación de ruido externo e interno, éstos a su vez, origina en mi la emoción de coraje o rabia que me lleva a no poder concentrarme e incluso bloquearme, y cómo la mente está percibiendo esta emoción como negativa, se pone a pensar o reflexionar para encontrar respuesta o explicación a esa situación que estamos viviendo.

Otro ejemplo puede ser: Yo comienzo a rezar e intento desde le primer momento ser consciente de que estoy con el Señor poniendo mi cuerpo en una postura y gesto que me ayuden a situarme y relacionarme ante el Señor, pero en seguida me doy cuenta de que mi cuerpo está tenso, inquieto, no consigo relajarlo para vivir ese momento. Esa sensación que estoy viviendo provoca en mi la emoción de tristeza que me está llevando a darme cuenta de que no estoy conectado con el Señor, no porque yo no quiera, ni porque no lo deseé. Entonces mi mente intenta razonar para encontrar respuesta a esa emoción que estoy viviendo, siendo el resultado a veces, de que, me puede faltar fe, de que mis problemas me impide conectarme con el Señor, o bien, de que necesito al comenzar mi oración, un tiempo para tomar conciencia de lo que estoy haciendo, predisponiéndome con mi cuerpo, acogiendo lo que perciba sin pelearme, intentando centrarme en lo voy a hacer.

Alhaurín, 26 de noviembre de 2024