



## Introducción: La Oración en Tiempos de Superficialidad

Vivimos en una época donde todo se reduce a experiencias inmediatas, emociones fugaces y satisfacción personal. Las redes sociales, el entretenimiento sin pausa y la cultura del *like* han contaminado incluso nuestra vida espiritual. Muchos buscan en la oración un «*subidón emocional*», una sensación reconfortante, un consuelo rápido... pero la oración auténtica no es un producto de consumo.

La oración es diálogo con Dios, no auto-terapia emocional. Es entrega, no búsqueda de gratificación instantánea. En este artículo, exploraremos el verdadero significado de la oración, su historia, su profundidad teológica y cómo recuperarla en medio de un mundo que la ha reducido a mero sentimentalismo.

---

## I. ¿Qué Es la Oración? Una Definición que Trasciende los Sentimientos

### 1. La Oración en las Sagradas Escrituras

La Biblia nos muestra que la oración es, ante todo, un acto de humildad y fe:

- «*Señor, enséñanos a orar*» (Lc 11,1), pidieron los discípulos. No dijeron: «*Señor, enséñanos a sentir*».
- Jesús en el Huerto de Getsemaní oró con agonía, pero aceptando la voluntad del Padre: «*No se haga mi voluntad, sino la tuya*» (Lc 22,42).

La oración bíblica no se mide por emociones, sino por obediencia y confianza.

### 2. La Tradición de la Iglesia: Oración como Sacrificio y Alianza

Los Padres de la Iglesia y los santos entendieron la oración como un combate espiritual:

- San Juan Crisóstomo decía: «*No es oración la que no cuesta*».
- Santa Teresa de Jesús enseñó: «*La oración no consiste en pensar mucho, sino en amar mucho*».

La oración no es un monólogo emocional, sino un encuentro real con Dios, aunque



no «*sintamos*» nada.

---

## II. La Degradación Moderna de la Oración: Cuando la Fe se Convierte en Experiencia de Consumo

### 1. La «Espiritualidad Light» y el Peligro del Emotionalismo

Hoy muchos buscan:

- «*Oraciones que me hagan sentir bien*».
- «*Música de adoración que me emocione*».
- «*Retiros donde experimente algo fuerte*».

Pero si la oración depende de las emociones, ¿qué pasa cuando estas desaparecen? La fe se vuelve frágil, superficial.

### 2. El Engaño de la Autoayuda Espiritual

Libros y predicadores prometen:

- «*Ora esto y recibirás milagros*».
- «*Si sientes paz, Dios te está hablando*».

Pero la oración no es magia, ni un método de auto-confirmación. Es un acto de amor, a veces oscuro, seco, pero lleno de fe.

### 3. Las Redes Sociales y la Espiritualidad de Exhibición

Jesús advirtió: «*Cuando ores, no seas como los hipócritas, que oran en las esquinas para ser vistos*» (Mt 6,5). Hoy, muchos «*postean*» su vida espiritual buscando aprobación humana, no divina.

---



## III. Recuperando la Oración Auténtica: Consejos Prácticos

### 1. La Oración Es Disciplina, No Solo Emoción

- **Horario fijo:** Como un encuentro con un amigo, la oración exige constancia.
- **Silencio:** Dios habla en lo íntimo, no en el ruido (1 Reyes 19,12).
- **Oración Litúrgica:** El Rosario, la Liturgia de las Horas, la Misa.

### 2. Aceptar la Sequedad Espiritual

San Juan de la Cruz enseñó sobre «*la noche oscura del alma*». A veces, Dios permite que no «*sintamos*» nada para purificar nuestra fe.

### 3. Oración como Entrega, No como Autosatisfacción

- ¿Oras para que Dios te escuche, o para escucharle a Él?
- ¿Buscas consuelo, o buscas amar?

---

## Conclusión: La Oración Verdadera Es un Acto de Amor, No de Consumo

La oración no es un producto religioso, ni una técnica de bienestar. Es el corazón del hombre hablando al Corazón de Dios. Puede ser gozosa, dolorosa, seca o consoladora... pero siempre es *encuentro*.

Hoy, más que nunca, necesitamos una oración que no dependa de emociones, sino de fe. Como decía San Ignacio de Loyola:

«Actúa como si todo dependiera de ti, pero sabiendo que todo depende de Dios».

**Oremos sin cansarnos. Sin buscar sensaciones. Solo amando.**