



Estar con Él(VI): conectar con Él

Descripción

Es una herramienta poderosa que nos permite establecer un vínculo profundo y personal con Jesús y experimentar su amor y guía en nuestras vidas.

Para estar con Jesús, se necesita tiempo y conexión. La oración nos brinda la oportunidad de sumergirnos en su palabra y de reflexionar sobre su vida y enseñanzas. Es fundamental ser sensibles y estar atentos a las señales que Jesús nos envía.

Si no has hecho nunca oración, vale la pena que te propongas encontrar el momento de tu día que puedas dedicárselo al Señor, para comenzar bastan entre 5 y 10 minutos. Vale la pena buscar un lugar apropiado, donde sea más fácil estar en silencio y evitar distracciones.

Para los que ya tienen experiencia

Para hacer bien la oración, se deben practicar cinco [virtudes](#): la fe, la esperanza, la caridad, la humildad y la completa aceptación de la voluntad de Dios. Cualquier sistema de oración es bueno siempre y cuando se cumplan estas virtudes.

La fe, la esperanza y la caridad son virtudes sobrenaturales, se las debemos pedir al Señor. La humildad nos llevará a tener una completa aceptación de las cosas que nos pasan porque nos damos cuenta de que son permitidas por nuestro Padre Dios a través de su Divina Providencia.

Para llegar a estar con Él, es importante tener un tiempo y lugar tranquilo donde podamos estar solos con Jesús. Se puede leer la Biblia o algún otro texto de espiritualidad para aprender más sobre Jesús y su mensaje. Es importante tener una actitud abierta para recibir lo que Jesús tiene que decirnos.



Estar atentos a las señales

En este proceso de oración, es esencial pedir la sensibilidad necesaria para escuchar a Jesús. El [Papa Francisco](#) nos anima a estar atentos a las señales que Jesús nos envía a través de la oración, y nos da valiosos consejos para descubrir la voluntad de Dios en nuestra vida. Al estar abiertos y receptivos a su voz, podemos recibir orientación y dirección divina para tomar decisiones importantes y vivir según su plan para nosotros.

Es fundamental tener una convicción profunda de que la única vida que realmente vale la pena es la de vivir con Jesús. San Pablo nos recuerda que Dios nos ha creado para ser santos en su presencia.

A medida que descubrimos que podemos establecer un contacto directo con Dios a través de la oración, aprendemos cómo ser santos y reconocemos qué aspectos de nuestra vida necesitan ser transformados para lograrlo. La oración nos permite crecer en santidad y nos impulsa a buscar una vida de coherencia con el Evangelio.

Qué sistema seguir

Hay muchas maneras de orar. Algunas personas prefieren orar en silencio, mientras que otras prefieren orar en voz alta. Algunas personas prefieren orar con oraciones preestablecidas, mientras que otras prefieren orar con sus propias palabras. No hay una forma correcta o incorrecta de orar.

Según el Catecismo y la experiencia de vida de oración de los católicos, hay tres formas más frecuentes de hacer oración: la vocal, la meditación y la contemplación. Aunque cada una tiene características distintas, todas comparten el mismo objetivo: buscar la unión con Dios. Además, todas ellas requieren el recogimiento de la mente y del corazón, es decir, el deseo sincero de establecer un contacto con Dios.



La oración vocal

Consiste en la repetición de oraciones ya formuladas y escritas, como el Padrenuestro, el Avemaría, la Salve, entre otras. Al recitar estas oraciones, es importante hacerlo lentamente y tomar conciencia de su significado, comprendiendo lo que estamos expresando a Dios. De esta manera, elevamos nuestro espíritu hacia Él. La palabra escrita que leemos o repetimos de memoria actúa como un puente que nos ayuda a establecer un contacto con Dios. Por ejemplo, si leemos «Tú eres mi Dios» y tratamos de hacer nuestras esas palabras, nuestra mente y nuestro corazón se conectan con Dios.

La meditación

Es otra forma de oración que implica contemplar un pasaje de la Sagrada Escritura, una verdad de nuestra fe o algún aspecto de nuestra propia vida, con el fin de descubrir la voluntad de Dios para nosotros. Durante la meditación, podemos utilizar representaciones mentales, lecturas bíblicas o reflexiones para abrir nuestra mente y corazón a Dios. Le entregamos nuestra voluntad y le pedimos que nos hable a través de esa lectura o reflexión.

La [meditación](#) es una forma de orar pensando o pensar orando. Involucra a nuestra inteligencia, imaginación, emociones y deseos, y nos ayuda a profundizar en nuestra fe, convertir el corazón y fortalecer nuestra voluntad para seguir a Cristo. La meditación es un paso preliminar hacia la unión de amor con el Señor.

La oración contemplativa

Nos invita a abandonar nuestra propia actividad mental y a confiar plenamente en la acción divina en nosotros. Es un momento de silencio, entrega y apertura total a la presencia y acción de Dios. Donde se busca una unión profunda con Dios, dejando de lado las palabras y los pensamientos para simplemente estar en su presencia, permitiendo que Él nos transforme y nos conduzca hacia una mayor conformidad con su amor y voluntad. Empieza con el esfuerzo de darse cuenta de que Dios está presente, nos ve y nos oye.



Para llegar a estar con Él

Para poder orar mentalmente, es importante tener un tiempo y un lugar tranquilo, donde podamos estar solos con Jesús. Muchas veces será de utilidad [leer la Biblia](#), o algún otro texto de espiritualidad. Esto puede ayudarnos a aprender más sobre Jesús, y a entender mejor su mensaje.

La actitud correcta es estar abiertos a lo que Jesús quiera decirnos. Podemos pedirle que nos hable a nuestro corazón, y que nos muestre lo que Él quiere de nosotros.

La **oración mental** busca dar a cada instante vibración de eternidad. San Josemaría nos invita a buscar en la oración la cercanía con Dios, a sentirnos unidos a Él en todo momento. A experimentar la presencia de Dios de forma más continua en nuestras vidas y a darnos cuenta de que el tiempo dedicado a orar nunca se desperdicia, sino que nos conecta con la realidad eterna y trascendente.

Don y tarea

La oración es tanto un don como una tarea. San Juan Pablo II nos enseña que es un don porque es un regalo establecer una relación personal con Dios, que nos ama incondicionalmente. Pero al mismo tiempo, es una tarea porque requiere dedicación, esfuerzo y disciplina por nuestra parte.

La oración nos desafía a crecer espiritualmente y a profundizar en nuestra relación con Jesús, pero también nos proporciona la gracia y la fortaleza necesarias para llevar a cabo esta tarea.

Nos brinda la oportunidad de estar con Jesús, de conectar con Él y de experimentar su amor y guía en nuestras vidas. Debemos esforzarnos por dedicar tiempo a la oración, pedir la sensibilidad para escuchar su voz, tener la convicción de que vivir con Él es la única vida que realmente vale la pena.