



## Herramientas para hacer Oración

### Descripción

Pues tener la consciencia de que no estoy delante de una persona cualquiera, ni siquiera de un famoso o alguien importante, [Creador del mundo, Rey del Universo, que además es mi Padre, mi Médico y mi Amigo.](#)

San Josemaría tenía la costumbre de recitar unas palabras para comenzar la oración:

“Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí. Que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia. Te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía, Inmaculada, San José, mi padre y señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.”

Estas palabras nos pueden ayudar a darnos cuenta que estamos delante de Dios. Muchas veces nos puede pasar que estamos en una iglesia, en un oratorio o en cualquier lugar haciendo oración, y no somos realmente conscientes de que estamos delante del Señor. Esto obviamente puede causar que se nos dificulte hablar con Él.

Aunque a todos nos gustaría estar siempre recogidos y tener todo el tiempo la consciencia de que estamos delante de Dios y no distraernos nunca, sabemos bien que eso no se puede alcanzar.

Con frecuencia nos encontraremos con que nos hemos distraído, con que hay pensamientos que no podemos sacar de nuestra cabeza, o incluso que estamos con la mirada perdida pensando en cualquier otra cosa. Esto, que es completamente normal, no debe de inquietarnos, siempre y cuando apenas nos demos cuenta de esto, **volvamos con amor a nuestro diálogo con el Señor.**

Podríamos decir que Dios ve con mucho agrado a aquella persona que se distrae, pero que vuelve una y otra vez, escogiéndolo a Él antes que rendirse y quedarse absorto en aquellas distracciones. Esto (que lo elijamos una y otra vez) es algo muy valioso para un alma de oración.



## La oración “árida”

Incluso puede ocurrir que durante todo el tiempo reservado al diálogo con el Señor hayamos pasado distraídos, pero si hubo esfuerzo real en vencer esas distracciones, podemos tener la certeza de que aquella oración ha agradado mucho a Dios.

La oración “árida”, aquella que nos ha costado mucho, en la que los sentimientos no se han hecho presentes como nos hubiera gustado, pero vivida y luchada con fidelidad, tiene mucho más valor de lo que nos imaginamos.

Cuando nos encontremos cansados, débiles, sin ganas o el sentimiento en contra, es bueno decírselo a Dios con sencillez: “Señor, estoy muy cansado, no tengo ganas de rezar ahora, pero estoy aquí, acompañándote. **Ayúdame a que este tiempo de oración dé mucho fruto en mi alma.**” **Detrás de estas palabras, se esconde un deseo de santidad, una fidelidad verdadera y un gran amor a Dios.** Esta oración, como lo hemos dicho antes, tiene mucho valor.

Así que no nos desanimemos si nos encontramos con esa “aridez” espiritual, más bien podemos verla como una oportunidad para acercarnos más a Dios. Es bueno y nos llena de humildad, aceptar esa “pobreza” de no sentir cosas especiales cuando tratamos personalmente al Señor.

Solo en aquella “pobreza”, en aquella “aridez”, podremos ir madurando en nuestra vida interior y creceremos en el amor, que no es un sentimiento (aunque a veces sí se pueda experimentar un sentimiento), sino una decisión de querer de verdad a la persona amada.



## El diálogo con Dios

Una vez que estemos recogidos y que nos hayamos puesto en presencia de Dios, podemos comenzar nuestro diálogo con el Señor. **¿De qué puedes hablar con Dios?** De lo que sea. Incluso de las cosas más ordinarias de la vida: de tus estudios, de tu familia, de tus problemas, de tus preocupaciones, de las cosas que te ponen feliz y de las cosas que te ponen triste.

Me has escrito: "Orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?" –¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas! y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerse: "¡tratarse!". (San Josemaría, Camino 91).

Puedes conversar con Dios de tu futuro, de tus miedos, también de tus sueños, de tu vocación y de tus más profundas aspiraciones. Le puedes contar sobre alguna cosa que te haya hecho sentir mal, o sobre algún amigo que no está tan bien. **Dios es un amigo que te escucha siempre, sin juzgarte, y que quiere lo mejor para ti. Por eso debes tener mucha confianza en Él, para abrirle tu corazón de par en par.**

En la oración también es muy bueno darle gracias. Hay muchas cosas por las que podemos agradecerle a Dios, incluso hay muchas cosas que Él hace por nosotros de las que ni siquiera somos conscientes.

Además, se le puede pedir perdón. Cuántas veces al día lo ofendemos de diversas formas. Si examinamos nuestra conciencia con sinceridad, es probable que encontremos muchas cosas por las que pedir perdón a Dios (un mal trato a alguna persona, irresponsabilidades en el trabajo o en el estudio, desobediencia, mentiras, etc.).



## Oración de ayuda

También es recomendable pedirle ayuda. Sin la asistencia de Dios podremos muy poco, casi nada, pero con su fuerza podremos ser mejores cristianos y ayudar mucho a los demás. Si profundizas un poco te darás cuenta lo mucho que necesitamos el auxilio de Dios.

Por último, todos necesitamos cosas, y a Dios le gusta que se las pidamos: **“Pedid y se os dará”**, dice Jesús a la muchedumbre en el Evangelio de san Mateo. Dios nos dará lo que nos conviene, aunque no siempre sea lo que le suplicamos. Pero sí que debemos estar seguros que nada por lo que rezamos, si es bueno, tendrá desperdicio, aunque no salga como nos hubiera gustado.

Antes de acabar este apartado, hay un tipo de oración que vale la pena comentar: **la adoración**.

Romano Guardini decía ***que adorar es vivir internamente el hecho de que Dios es absolutamente “grande” y el hombre absolutamente “pequeño”. En otras palabras, reconocer la grandeza de Dios, reconocer que es digno de mi amor y de mi alabanza, porque es Bueno, Verdadero, Bello y Valioso.***

Es bueno dedicar con frecuencia unos minutos de la oración a adorar a Dios, decirle que lo amamos, reconociendo interiormente su grandeza.

**No hay excusa que valga para nosotros**

**PARA NO DEDICARLE TIEMPO A DIOS AHORA**

**¡Suscríbete y recibe  
una meditación cada día!**

**[HAZ CLICK AQUÍ](#)**