



## Hablar con Jesús (II): UN HABLAR DE TÚ A TÚ

### Descripción

#### ¿Qué es la oración?

Antes de empezar a hablar sobre la oración, es importante hacer una distinción entre la oración mental y la oración vocal. Los padrenuestros, avemarías, y todas esas oraciones que hemos aprendido, probablemente, desde que éramos unos niños pequeños, se las conoce como oraciones vocales.

Son palabras, que repetimos muchas veces, que contienen un significado profundo y que son una manifestación de cariño y veneración hacia quien se dirigen. Algunas se dirigen directamente a Dios, otras a la Santísima Virgen María, y también encontramos varias que piden la intercesión de los ángeles o algún santo en concreto.

Ciertamente son plegarias muy bonitas que nos pueden ayudar a rezar y que alimentan el alma. Sin embargo, no vamos a profundizar en ellas. Lo que nos interesa ahora es hablar de la oración mental, aquella en la que nosotros entablamos un diálogo amoroso y personal con Dios.

El hecho de que sea un diálogo, implica que tanto Dios como nosotros hablamos y escuchamos, somos emisores y receptores. Si en la oración hablamos solo nosotros, dejaría inmediatamente de ser un diálogo y pasaría a ser un simple monólogo.

Por eso, lo más importante en la oración es aprender a [escuchar la voz de Dios](#). Esto puede sonar fácil, pero en realidad hacer bien la oración mental implica mucho esfuerzo, paciencia y fidelidad.



## Tips para hacer oración

A san Josemaría Escrivá le gustaba decir que “los patos aprenden a nadar, nadando”. Y aunque suene evidente, nosotros, del mismo modo, aprendemos a hacer oración, orando. Solo la práctica y la constancia hará que nos perfeccionemos en el [arte de hablar con Dios](#).

Esta puede ser una primera idea: se aprende a hacer oración con la práctica, una práctica constante y ordenada. Por lo tanto, si una persona quiere ser un alma de oración, debe comprometerse a hacer oración constantemente, todos los días si es posible.

Dios va obrando en el alma de una persona ordenadamente, sabe hacia dónde la quiere llevar, cuáles son los pasos que debe seguir, cuál es el camino que debe tomar para su crecimiento espiritual y su santificación.

Si solo hacemos oración de vez en cuando, únicamente cuando tenemos ganas, dificultamos la acción de Dios en nosotros. Por eso la fidelidad y la constancia para hacer oración es algo muy importante que tenemos que tener siempre muy presente si queremos dejar que Dios actúe en nuestras almas.



## **Existen muchas formas de rezar**

Se puede conversar con Dios meditando las palabras de algún libro espiritual o algún pasaje de la Sagrada Escritura. Se puede hablar directamente con Él, con palabras que brotan espontáneamente de nuestro corazón. Se puede escribir lo que se le dice al Señor en la oración mientras hablamos con Él.

Se puede hacer oración escuchando la predicación de un sacerdote, siempre y cuando no nos olvidemos que lo importante es el diálogo con el Señor. Se puede contemplar a Dios cara a cara, y dejarse contemplar por Él, sin la necesidad de decir nada, simplemente mirándolo en el sagrario y sintiéndose mirados por Él.

Hay tantas formas de hacer oración como personas en el mundo. Porque la oración es personal, única e intransferible. Aunque dos personas usen el mismo “método” para hablar con Dios, esa oración nunca será igual, porque tú no eres igual a los demás. Tu forma de hablar con Dios y de escucharlo es única e irreplicable como tú.

Lo esencial, como lo habíamos dicho, es escuchar a Dios, relacionarnos con Él. Así que sea cual sea el “método” que usemos para rezar, lo fundamental es escuchar su voz, como las ovejas escuchan la voz del Buen Pastor. Para eso, es recomendable seguir ciertos pasos, no como una fórmula estricta y rígida, sino como recomendaciones para poder escuchar con más precisión lo que Jesús nos quiere decir. ¿Te animas?

**No hay excusa que valga para nosotros**

**PARA NO DEDICARLE TIEMPO A DIOS AHORA**

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

**[HAZ CLICK AQUÍ](#)**