

# ¿Qué es la oración?, ¿cómo se hace?, ¿Dios escucha y responde?

Orar. En el Nuevo Testamento, Jesús nos enseña cómo podemos relacionarnos con nuestro Padre Dios. Esta experiencia de la oración la han tenido miles de personas a lo largo de los siglos, pero en ocasiones no sabemos cómo dirigirnos a Dios o no tenemos certeza de que nos atienda.

## Sumario

1. ¿Puedo hablar con Dios y escucharle?
2. ¿Cómo dialogar con Dios? ¿Qué significa orar?
3. ¿Cómo rezaba Jesús?
4. ¿Hay diferentes formas de oración?

---

**Te puede interesar** • 50 preguntas sobre Jesucristo y la Iglesia • La oración (Tema de 'Resúmenes de fe cristiana') • «Dejé de rezar porque no se cumplía nada de lo que pedía» (Historia de “Regreso a Ítaca”, volver a creer a los 50) • Libro electrónico gratuito: el Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica • Devacionario online • Versión digital

gratuita de los Evangelios • El arte de la oración

Si tienes cualquier duda o quieres ampliar información escríbenos a [info.es@opusdei.org](mailto:info.es@opusdei.org)

---

## **1. ¿Puedo hablar con Dios y escucharle?**

Sí, En el Antiguo Testamento, Abrahám, Moisés y los profetas hablaban y escuchaban a Dios. En el Nuevo Testamento, Jesús nos enseña cómo podemos relacionarnos con nuestro Padre Dios. Esta experiencia de la oración la han tenido miles de personas a lo largo de los siglos. Los santos son ejemplo de que en cualquier época y circunstancia Dios busca a cada persona y ésta puede responderle manteniendo con Él un verdadero diálogo.

“Para escuchar al Señor, es necesario aprender a contemplarlo, a percibir su presencia constante en nuestra vida; es necesario detenerse a dialogar con Él, dejarle espacio en la oración. Cada uno de nosotros, también vosotros muchachos, muchachas, jóvenes, tan numerosos esta mañana, debería preguntarse: ¿qué espacio dejo al Señor? ¿Me detengo a dialogar con Él? Desde que éramos pequeños, nuestros padres nos acostumbraron a iniciar y a terminar el día con una oración, para educarnos a sentir que la amistad y el amor de Dios nos acompañan. Recordemos más al Señor en nuestras jornadas”. Papa Francisco, audiencia 1 de mayo de 2013.

## **2. ¿Cómo dialogar con Dios? ¿Qué significa orar?**

Todos los hombres están llamados a la comunicación con Dios. Por la creación, Dios llama a todo ser desde

la nada a la existencia. Incluso después de haber perdido, por su pecado, su semejanza con Dios, el hombre sigue siendo imagen de su Creador. Conserva el deseo de Aquel que le ha creado y le busca.

Dios llama incansablemente a cada persona al encuentro misterioso de la oración. Dios es el que toma la iniciativa en la oración, poniendo en nosotros el deseo de buscarle, de hablarle, de compartir con Él nuestra vida. La persona que reza, que se dispone a escuchar a Dios y a hablarle, responde a esa iniciativa divina.

Cuando rezamos, es decir, cuando hablamos con Dios, el que ora es todo el hombre. Para designar el lugar de donde brota la oración, las Sagradas Escrituras hablan a veces del alma o del espíritu, y con más frecuencia del corazón (más de mil veces): Es el corazón el que ora.

El corazón es nuestro centro escondido, sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar de la decisión, en lo más profundo de nuestras tendencias psíquicas. Es el lugar de la verdad, allí donde elegimos entre la vida y la muerte. Es el lugar del encuentro con Dios, de la relación entre Dios y cada uno de nosotros personalmente.

La oración no se reduce al brote espontáneo de un impulso interior: para orar es necesario querer orar y aprender a orar. Aprendemos a hablar con Dios a través de la Iglesia: escuchando la palabra de Dios, leyendo los Evangelios y, sobre todo, imitando el ejemplo de Jesús.

Catecismo de la Iglesia Católica, nn 2559-2564

## **Textos de san Josemaría para orar**

“Minutos de silencio”. —Dejadlos para los que tienen el corazón seco. Los católicos, hijos de Dios, hablamos

con el Padre nuestro que está en los cielos. Camino, 115

Que no falten en nuestra jornada unos momentos dedicados especialmente a frecuentar a Dios, elevando hacia El nuestro pensamiento, sin que las palabras tengan necesidad de asomarse a los labios, porque cantan en el corazón. Al lado del Sagrario, acompañando al que se quedó por Amor. Y si no hubiese más remedio, en cualquier parte, porque nuestro Dios está de modo inefable en nuestra alma en gracia. Amigos de Dios, 249

Mira qué conjunto de razonadas sinrazones te presenta el enemigo, para que dejes la oración: “me falta tiempo” —cuando lo estás perdiendo continuamente—; “esto no es para mí”, “yo tengo el corazón seco”... La oración no es problema de hablar o de sentir, sino de amar. Y se ama, esforzándose en intentar decir algo

al Señor, aunque no se diga nada.

Surco, 464

Siempre que sentimos en nuestro corazón deseos de mejorar, de responder más generosamente al Señor, y buscamos una guía, un norte claro para nuestra existencia cristiana, el Espíritu Santo trae a nuestra memoria las palabras del Evangelio: conviene orar perseverantemente y no desfallecer. La oración es el fundamento de toda labor sobrenatural; con la oración somos omnipotentes y, si prescindiésemos de este recurso, no lograriamos nada. Amigos de Dios, 238

### **3. ¿Cómo rezaba Jesús?**

En el Nuevo Testamento el modelo perfecto de oración se encuentra en la oración filial de Jesús. Hecha con frecuencia en la soledad, en lo secreto, la oración de Jesús entraña

una adhesión amorosa a la voluntad del Padre hasta la cruz y una absoluta confianza en ser escuchada.

Jesucristo nos da testimonio de que está en continua comunicación con su Padre y nos invita a hacerlo. En su enseñanza, Jesús instruye a sus discípulos para que oren con un corazón purificado, una fe viva y perseverante, como hijos que hablan con su Padre.

La oración de la Virgen María, en su *Fiat* y en su *Magnificat*, se caracteriza por la ofrenda generosa de todo su ser en la fe, por eso nuestra Madre es también modelo de oración, de persona atenta a lo que Dios le quiere decir para responderle.

El Evangelio de san Lucas nos ha transmitido tres parábolas en las que Jesús habla de la oración:

- “El amigo importuno”, que invita a una oración insistente. “Llamad y se

os abrirá”. Al que ora así, el Padre del cielo “le dará todo lo que necesite”.

- “La viuda importuna”, está centrada en una de las cualidades de la oración: es necesario orar siempre, sin cansarse, con la paciencia de la fe.
- “El fariseo y el publicano” se refiere a la humildad del corazón que ora: “Oh Dios, ten compasión de mi que soy un pecador”. Catecismo de la Iglesia Católica, 2566-2567; 2613-2622

## **Textos de san Josemaría para orar**

Son tantas las escenas en las que Jesucristo habla con su Padre, que resulta imposible detenernos en todas. Pero pienso que no podemos dejar de considerar las horas, tan intensas, que preceden a su Pasión y Muerte, cuando se prepara para consumar el Sacrificio que nos devolverá al Amor divino. En la intimidad del Cenáculo su Corazón se

desborda: se dirige suplicante al Padre, anuncia la venida del Espíritu Santo, anima a los suyos a un continuo fervor de caridad y de fe.

Amigos de Dios, 240

Yo te aconsejo que, en tu oración, intervengas en los pasajes del Evangelio, como un personaje más. Primero te imaginas la escena o el misterio, que te servirá para recogerte y meditar. Después aplicas el entendimiento, para considerar aquel rasgo de la vida del Maestro: su Corazón enternecido, su humildad, su pureza, su cumplimiento de la Voluntad del Padre. Luego cuéntale lo que a ti en estas cosas te suele suceder, lo que te pasa, lo que te está ocurriendo. Permanece atento, porque quizá El querrá indicarte algo: y surgirán esas mociones interiores, ese caer en la cuenta, esas reconvenciones. Amigos de Dios, 253

Habla Jesús: “Así os digo yo: pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá”. Haz oración. ¿En qué negocio humano te pueden dar más seguridades de éxito?

Camino, 96

Cómo enamora la escena de la Anunciación. —María —¡cuántas veces lo hemos meditado!— está recogida en oración..., pone sus cinco sentidos y todas sus potencias al habla con Dios. En la oración conoce la Voluntad divina; y con la oración la hace vida de su vida: ¡no olvides el ejemplo de la Virgen! Surco, 481

#### **4. ¿Hay diferentes formas de oración?**

El Espíritu Santo nos enseña y recuerda todo lo que Jesús dijo, y nos educa también en la vida de oración, suscitando expresiones que se renuevan dentro de unas formas permanentes de orar: bendecir a

Dios, pedirle perdón, pedirle lo que necesitamos, darle gracias y alabarle.

El hombre puede descubrir en su corazón todas las bendiciones de las que Dios le ha hecho partícipe. A su vez, el hombre puede responder a Dios, la fuente de esas bendiciones, con una oración de bendición. La adoración es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador. La oración de petición tiene por objeto el perdón, la búsqueda del Reino y cualquier necesidad verdadera.

La oración de intercesión consiste en una petición en favor de otro. No conoce fronteras y se extiende hasta los enemigos. Se funda en la confianza que tenemos en nuestro Padre Dios, que quiere lo mejor para sus hijos y atiende sus necesidades.

Toda alegría y toda pena, todo acontecimiento y toda necesidad pueden ser motivo de oración de

acción de gracias, la cual, participando de la de Cristo, debe llenar la vida entera, como aconsejaba san Pablo a los Tesalonicenses: “En todo dad gracias” (1 Ts 5, 18). La oración de alabanza, totalmente desinteresada, se dirige a Dios; canta para Él y le da gloria no sólo por lo que ha hecho sino porque ÉL ES. Catecismo de la Iglesia Católica, 2644-2649

## **Textos de san Josemaría para orar**

Me has escrito: “orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?” —¿De qué? De El, 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 conocerte: “¡tratarse!” Camino, 91

“Reza por mí”, le pedí como hago siempre. Y me contestó asombrado: “¿pero es que le pasa algo?” Hube de

aclararle que a todos nos sucede o nos ocurre algo en cualquier instante; y le añadí que, cuando falta la oración, “pasan y pesan más cosas”. Surco, 479

Es muy importante —perdonad mi insistencia— observar los pasos del Mesías, porque El ha venido a mostrarnos la senda que lleva al Padre. Descubriremos, con El, cómo se puede dar relieve sobrenatural a las actividades aparentemente más pequeñas; aprenderemos a vivir cada instante con vibración de eternidad, y comprenderemos con mayor hondura que la criatura necesita esos tiempos de conversación íntima con Dios: para tratarle, para invocarle, para alabarle, para romper en acciones de gracias, para escucharle o, sencillamente, para estar con El.

Amigos de Dios, 238

Con esta búsqueda del Señor, toda nuestra jornada se convierte en una sola íntima y confiada conversación. Lo he afirmado y lo he escrito tantas veces, pero no me importa repetirlo, porque Nuestro Señor nos hace ver —con su ejemplo— que ése es el comportamiento certero: oración constante, de la mañana a la noche y de la noche a la mañana. Cuando todo sale con facilidad: ¡gracias, Dios mío! Cuando llega un momento difícil: ¡Señor, no me abandones! Y ese Dios, manso y humilde de corazón, no olvidará nuestros ruegos, ni permanecerá indiferente, porque El ha afirmado: pedid y se os dará, buscad y encontrareis, llamad y se os abrirá. Amigos de Dios, 247

Qué firmeza nos debe producir la Palabra divina! No me he inventado nada, cuando —a lo largo de mi ministerio sacerdotal— he repetido y repito incansablemente ese consejo. Está recogido de la Escritura Santa,

de ahí lo he aprendido: ¡Señor, que no sé dirigirme a Ti! ¡Señor, enséñanos a orar! Y viene toda esa asistencia amorosa —luz, fuego, viento impetuoso— del Espíritu Santo, que alumbría la llama y la vuelve capaz de provocar incendios de amor. Amigos de Dios, 244

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/que-es-  
oracion-como-orar-hablar-con-dios-  
jesucristo/](https://opusdei.org/es-mx/article/que-es-oracion-como-orar-hablar-con-dios-jesucristo/) (31/01/2026)