



## Hablar con Jesús (III): Preparación

### Descripción

Antes de comenzar a hacer un rato de oración, te puede ayudar mucho preparar ese encuentro con Dios. Si fuéramos a hablar con una persona importante, probablemente pensemos: ¿qué le voy a decir? ¿qué cosas le puedo contar? o ¿podría enseñarle alguna cosa o preguntarle algo para que fluya nuestra conversación? Con Dios sucede lo mismo.

Siempre es bueno ir preparados, pensando de qué temas puedo hablar con Él, cómo puedo estar mejor dispuesto para escuchar la voz de Dios, en qué lugar puedo hacer la oración para evitar distracciones, etc.

**El objetivo de preparar la [oración](#) es que no sea algo improvisado y que la calidad de la oración sea mejor. Podríamos compararlo con el trabajo de un periodista: mientras mejor prepare una entrevista, mejor le va a salir.**



## 1. Libro espiritual

Algo que te puede servir es **llevar a la oración un [libro espiritual](#) que te ayude a rezar**. Por supuesto que no vamos a la oración simplemente a leer, pero un buen libro espiritual nos puede proporcionar ideas para poder entablar un diálogo con Dios.

¿Qué libro? Existen muchos libros buenos que sirven para rezar, lo mejor es consultar con alguien preparado para que te ayude aconsejando alguno.

## 2. HORA DE ORACIÓN



Otra idea que te puede ayudar es **dedicarle el mejor momento de tu día a la oración**. Es decir, identificar en qué momento tengo más energías, en qué parte del día estoy más tranquilo o cuál es la hora del día en la que no tenga tantas tareas o pendientes que cumplir. De este modo te será más fácil tener un diálogo con el Señor.

Por último, parte importante de nuestra preparación es identificar nuestras disposiciones interiores. Recuerda que en la oración vamos a encontrarnos con Dios y no con nosotros mismos.

Esto quiere decir que no vamos a buscar nuestra paz interior, conseguir de Dios algún favor, a tranquilizar nuestra conciencia o simplemente a cumplir con un propósito. Es cierto que en la oración podemos encontrar paz o podemos pedir al Señor que nos conceda un favor, pero ese no es el objetivo de la oración.

**Vamos a la oración a encontrarnos con Dios, a relacionarnos con Él, a crecer en amistad con ese Dios que tanto nos quiere y que desea ardientemente que le abramos nuestro corazón.**

## 3. El recogimiento interior



**Al comenzar a hacer oración, es necesario estar recogidos.** El recogimiento es sumamente importante antes de empezar a entablar nuestro diálogo con Dios.

**¿Qué es el recogimiento?** En palabras sencillas, es **un estado en el cual nos concentramos únicamente en Dios y quitamos de nuestra cabeza todo ese ruido interior** que puede impedir escuchar a Dios: preocupaciones, alegrías, tristezas, ideas, planes, pendientes, e incluso la melodía de una canción que pude haber estado escuchado poco antes de comenzar mi oración.

Si estamos en una fiesta, o en alguna reunión donde la música es demasiado alta, obviamente nos costará escuchar a la persona con la que estamos hablando. Del mismo modo, si estamos en un lugar lleno de bulla o si dentro de nosotros tenemos mucho *ruido interior*, va a ser muy difícil poder escuchar la voz de Dios, que suele hablar *bajito*.

Por eso, al empezar, es importante **pedirle a Dios que nos conceda el recogimiento del alma**, para que nos ayude a silenciar ese *ruido interior* que nos puede dificultar escucharlo. Esto requiere de esfuerzo, no es nada fácil, especialmente si no estamos acostumbrados a ello. No siempre podremos empezar nuestra oración al instante, tal vez el recogimiento nos pueda llevar más tiempo del que quisiéramos, pero es necesario para poder dialogar con Dios.

## Don de Dios



La oración es un **don** de Dios, el poder hablar con **Él** es un regalo que solo se concede al que lo **pide con humildad**. Los *padres del desierto*, unos monjes ermitaños del siglo IV, que decidieron abandonar la ciudad en busca de una vida de silencio y oración en el desierto, hablaban de la importancia del silencio (exterior e interior) para hablar con Dios y escucharlo. Incluso, ellos valoraban aspectos como tener una buena respiración para lograr un mejor recogimiento.

Muchos santos han dejado claro la necesidad del recogimiento interior, y lo fundamental que es para hablar con Dios. Por lo tanto, **es importante acallar esas “voces” interiores que resuenan en nuestra alma y valorar el silencio, que tanto bien nos hace.**

**No hay excusa que valga para nosotros**

**PARA NO DEDICARLE TIEMPO A DIOS AHORA**

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

**[HAZ CLICK AQUÍ](#)**