



## Tipos de oración

*La distinción más conocida es aquella que nos habla de cuatro tipos de oración:*

**Oración vocal:** *Orar con palabras espontáneas que brotan del corazón o recitando plegarias conocidas como el Padrenuestro, el Avemaría, el Gloria, la Plegaria de la Paz de San Francisco y oraciones de los santos. Una persona de mente abierta también se conecta con Dios aprovechando hermosas oraciones de otras religiones.*

**Oración mental:** *Pide aquietar la mente y enfocarla o centrarla en Dios. No es sólo pensar en Dios, es lograr que el cuerpo y la mente estén relajados y llegar a un estado en el que Dios y el orante son lo mismo.*

**Oración afectiva:** *La practican mejor las personas sensibles y que se guían más por el corazón que por el raciocinio o la lógica. Es dirigir a Dios todas las emociones, amarlo, quererlo, sentirlo, descansar en Él. Por eso los buenos orantes terminan viviendo con Dios una relación amorosa en la que Dios es el amado. El cantar de los Cantares de la Biblia es una buena expresión de este tipo de oración.*

**Oración contemplativa:** *Es lo que alcanzan los místicos de todos los credos: un estado de comunión amorosa con Dios en el que se trasciende a otra dimensión y se viven hermosas experiencias de paz e iluminación. A la oración contemplativa se puede llegar directamente, pero lo más frecuente es que la oración vocal, mental y afectiva sean los peldaños que conectan con ese espacio mágico. Cuando una persona es humilde se despoja de sí misma y ese vacío lo llena Dios.*

En la medida en la que el ser humano renuncia a sí mismo por amor a Dios y está unido a Él, es más Dios que criatura. Cuando uno está completamente despojado de sí mismo y lleno del amor de Dios, no hay separación entre Dios y el hombre; es como ese servidor bueno del que hablaba Jesús al que Dios le dice: Entra en la alegría de tu Señor.

**Texto del místico alemán Maestro Eckart**

**Biografía:** *Oraciones Poderosas; y páginas selectas de la Biblia; Gonzalo Gallo González; página: 19-21*