

La escucha

# Herramienta de oración: Cómo mantener un diario de oración

## ¿Qué es?

Es la practica de escribir en un diario tus pensamientos y oraciones. Esta herramienta de oración te ayudará a escuchar la voz de Dios mientras escribes en tu diario.

## ¿Por qué?

*“Siéntate en la compañía de Dios - el que aparece y puede ser visto”*. Dallas Willard

## Referencia bíblica:

*“María, por su parte, guardaba todas estas cosas en su corazón y meditaba acerca de ellas”*. Lucas 2:19

*“¡Refugiaos en el Señor y en su fuerza, buscad siempre su presencia!”*.

1 Crónicas 16:11

---

## Una pequeña introducción a Cómo mantener un diario de oración

Una forma sencilla pero profunda de aprender a entender la voz de Dios es a través de la disciplina de mantener un diario - el registro de los caminos y las obras de Dios en nuestras vidas.

Para aquellos que necesitan ser alentados, escribir un diario es una forma válida de oración, ya que esencialmente facilita una correspondencia continua desde nuestro corazón al corazón de nuestro Padre celestial. Permite que nuestros pensamientos internos, a menudo subconscientes, se conviertan en parte de nuestra conciencia consciente, trayendo una nueva perspectiva y permitiéndonos evaluar nuestras convicciones internas y la condición de nuestro corazón.

Por esta razón, mantener un diario es una buena disciplina para establecer en tu vida, especialmente cuando eres joven, ya que desarrolla dentro de ti la cualidad hermosa pero subestimada de un “aprendizaje de por vida”. Esta es una forma de enfocar la vida marcada por una santa y constante curiosidad, un corazón dispuesto a descubrir los movimientos de Dios llenos de gracia a lo largo de cada época en tu alma.

## **Aprendiendo de María**

Cuando leemos sobre María, la madre de Jesús, aprendemos sobre la importancia de la reflexión y el principio que hay detrás de mantener un diario. Lucas nos dice que: “María atesoraba estas cosas en su corazón” (Lucas 2:19, 51). Da la impresión de que el corazón de María era un espacio sagrado - un receptor de la visión celestial; una sala de oración interior construida alrededor de una investigación humilde y santa.

Esto nos habla de una postura del corazón requerida para mantener un diario dirigido por el Espíritu - una búsqueda para entender los caminos de Dios y un corazón abierto a recibir su dirección en nuestras vidas. Desde este lugar María sencillamente apuntaba, registraba y prestaba atención a la obra de Dios en su vida diaria. Y así deberíamos hacer nosotros.

A menudo también hay cosas que están ocurriendo en nuestras vidas “bajo la superficie”, las cuales solo captan nuestra atención cuando tomamos el tiempo para “darlas voz” y procesar lo que hemos estado viendo en nuestros cuerpos y corazones. Esto es lo verdaderamente genial acerca de mantener un diario y la distinción crucial entre mantener un diario y no hacerlo. Un diario es un registro de los eventos que ocurren en la vida. Mantener un diario nos permite profundizar, permitiéndonos la oportunidad de estar “desnudos” delante de Dios, y al hacer esto nos lleva a un proceso sano de auto-conciencia y reflexión.

## **Hazlo: Cómo mantener un diario de oración**

### **“Querido Dios”**

Comienza cada entrada a tu diario dirigiéndote a Dios de forma personal - Padre, Jesús, Señor, Espíritu Santo - esto provee un contexto de oración para lo que estamos a punto de escribir y enmarca todo lo que estamos procesando en un diálogo íntimo y relacional.

### **Fecha**

No te olvides de escribir la fecha en la parte superior de la página. Esto es importante cuando estás meditando en tu diario para ver las conexiones interesantes, los hilos y los temas, ¡y las coincidencias divinas!

### **Agradecimiento**

Comienza agradeciendo a Dios por su amor y su cuidado firme, el hecho de que se te ha dado este día concreto como regalo. Está comprobado científicamente que las personas que mantienen un “diario de gratitud” se sienten físicamente mejor acerca de sí mismos y en la vida en general.

## **La Escritura**

Escribe una palabra o escritura que estés saboreando hoy. Reflexiona sobre esto durante un rato y escribe/dibuja/pinta aquellas reflexiones que procedan de tu corazón.

## **Escribe**

Cuéntale a Dios las cosas que están en tu corazón, pesando en tu mente. Puede ser una mezcla de decisiones futuras meditadas, pedir sabiduría, abandonar patrones de pensamientos negativos, expresar adoración, procesar u orar por algunos temas importantes.

Algunas partes de lo que escribas pueden parecer pensamientos espontáneos escritos al azar, y otras partes pueden contener devocionales o incluso reflexiones teológicas. La licencia artística es un principio fundamental para escribir un diario. Esquemas, garabatos, e incluso la mala ortografía ¡están permitidos!

## **Salmo**

Escribe tus propios Salmos - expresando tu propia adoración, decepción, desanimo y el deseo de ser guiado que sientes en tu corazón.

## **Observa**

Presta atención a cómo Dios puede comenzar a susurrarte, trayendo visión y discernimiento.

## **Registro**

Es cierto que olvidamos algunos de los momentos de más inspiración, por eso es muy importante registrar esos momentos clave: eventos, palabras proféticas, conversaciones; para poder volver y leerlo.

## **Metas**

Un diario también es un buen lugar para registrar algunas de las metas que sientes que Dios te está dando para tu vida, o donde diseñas tu propia “norma de vida”. Escribirlo en tu diario te permite trazar tu progreso.

## **Reflexiona**

Toma un tiempo para volver a leer tu diario - no necesariamente detalladamente, sino de forma rápida, una vez al mes o incluso una vez cada tres meses. Presta atención al crecimiento, la trayectoria en tu vida, y las transiciones que están ocurriendo o palabras similares que hayan sido dichas. Da gracias a Dios por las oraciones contestadas y por la dirección que hayas discernido.

## **Escribe el diario en primera persona**

Invita al Padre a hablar de forma más específica y comienza a escribir en primera persona. No te preocupes si la primera vez que lo haces esto parece una blasfemia, sé tierno contigo mismo y escribe lo que crees que el Padre te está diciendo.

Tiene sentido si siempre empiezas con algo como; (escribe tu nombre): te amo, soy tu Padre, estoy a tu disposición, vengo a por ti. Puede que esto sea todo lo que necesitas escuchar (¡muchas veces es así!) pero estate abierto a que el Espíritu susurre más palabras sobre ti, afirmándote con su amor, empoderándote con su valor, hablando paz en las situaciones difíciles. Escribe esas palabras.

## **¡Una palabra para los extrovertidos!**

Para aquellos de nosotros que encontramos nuestra energía estando rodeados de gente, ¡el pensar en escribir un diario puede parecer una forma lenta de morir! ¡No te desanimes! Siéntete libre para hacer de tus pensamientos compartidos mientras te tomas un café o vas en el coche con buenos amigos, un diario.

Sin embargo, recuerda que a menudo solo recordamos una fracción de la manera en la que Dios nos está hablando, así que quizá sea una buena idea encontrar formas para registrar lo que Dios te está diciendo - notas en tu teléfono, notas de voz, vídeos cortos. Encuentra tu propia forma; pero lo importante es atesorar esos momentos, convertirte en alguien que discierne el corazón, reconociendo la naturaleza, que es a menudo subrepticia, del Espíritu de Dios.

---

## **Libros sobre cómo mantener un diario de oración**

Muchos héroes de la fe nos inspiran hacia esta disciplina:

- [Las confesiones: San Agustín](#)
- [El diario de George Fox - George Fox](#)
- [Dorothy Day, Selected Writings - Dorothy Day](#)
- [Letters by a Modern Mystic - Frank Laubach](#)
- [Marcas en el camino - Dag Hamnerarskjod](#)
- [Mi diario en la abadía Genesee - Henri Nouwen](#)