



Introducción: cuando rezar deja de ser repetir palabras

Vivimos en una época de ruido constante. Pantallas, prisas, preocupaciones... y en medio de todo eso, la oración muchas veces queda reducida a fórmulas rápidas o a momentos improvisados. Pero surge una pregunta decisiva: **¿existe una forma de orar que sea verdaderamente perfecta?**

La respuesta es sí. Y no es una invención moderna, ni una técnica psicológica: es una enseñanza profunda de Santo Tomás de Aquino, uno de los mayores genios de la teología católica.

Para él, la oración no es simplemente “decir cosas a Dios”. Es un acto profundamente racional, espiritual y transformador, que involucra todo el ser humano y lo ordena hacia su fin último: **Dios mismo**.

Este artículo no solo te explicará su teoría. Te ayudará a **rezar mejor, con más sentido, y con más fruto espiritual**.

1. ¿Qué es la oración según Santo Tomás?

Para entender la oración perfecta, primero hay que entender qué es la oración.

Santo Tomás la define así:

“La oración es la elevación de la mente a Dios.”

No habla primero de palabras. Habla de **mente y corazón elevados**. Es decir, la oración no empieza en los labios, sino en el alma.

Esto conecta directamente con la Sagrada Escritura:

“Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí” (cf. Evangelio de Mateo 15,8)



La oración perfecta existe... y Santo Tomás ya te enseñó cómo hacerla (aunque casi nadie lo sabe) | 2

Por tanto, **la oración perfecta no es la más larga, sino la más verdadera.**

2. La estructura de la oración perfecta: lo que Santo Tomás descubre

Santo Tomás no improvisa. Analiza la oración más perfecta jamás dada: el **Padre Nuestro**, enseñado por Jesucristo.

Para él, esta oración contiene **todo lo que el hombre debe pedir y cómo debe pedirlo.**

Las claves de la oración perfecta según Santo Tomás:

- Está **ordenada a Dios** (no centrada en el ego)
- Busca **bienes espirituales antes que materiales**
- Expresa **confianza filial**
- Tiene un orden: primero Dios, luego el hombre

En otras palabras:

☐ **La oración perfecta es la que te transforma, no la que solo te desahoga.**

3. Los tres tipos de oración según Santo Tomás

Santo Tomás, siguiendo la Tradición, distingue tres formas fundamentales de oración. No son compartimentos aislados, sino caminos que se complementan.

1. Oración vocal: el comienzo necesario

Es la oración que se expresa con palabras: Padre Nuestro, Ave María, Salmos...

Puede parecer la más simple, pero Santo Tomás advierte algo clave:

☐ **No es inferior si está bien hecha.**



La oración perfecta existe... y Santo Tomás ya te enseñó cómo hacerla (aunque casi nadie lo sabe) | 3

La oración vocal es buena cuando:

- Las palabras expresan lo que el corazón siente
- Ayuda a mantener la atención
- Educa el alma en la fe

Pero cuidado: si se vuelve mecánica, pierde su esencia.

▮ *“Al orar, no uséis muchas palabras...” (cf. Evangelio de Mateo 6,7)*

Aplicación práctica:

No reces más... reza mejor. Aunque sea una sola oración, pero con atención.

2. Oración mental: el salto interior

Aquí ya no hablamos tanto con los labios como con la mente y el corazón.

Es la oración de:

- Meditación
- Reflexión
- Contemplación inicial

Consiste en **pensar en Dios, en sus misterios, en su voluntad.**

Santo Tomás la considera superior a la vocal porque implica más directamente el alma.

Ejemplo práctico:

- Meditar la Pasión de Cristo
- Reflexionar sobre una parábola
- Hablar con Dios desde dentro

□ Aquí la oración deja de ser repetición y se convierte en **diálogo real.**



3. Oración contemplativa: la unión con Dios

Este es el nivel más alto.

Ya no se trata tanto de pensar... sino de **amar y contemplar**.

Es una oración:

- Silenciosa
- Profunda
- Transformadora

Aquí se cumple lo que dice la Escritura:

| *“Estad quietos y sabed que yo soy Dios” (cf. Salmos 46,10)*

Santo Tomás enseña que esta forma de oración es un anticipo del cielo. Es cuando el alma descansa en Dios.

□ No es algo que se “fuerce”. Es un don... pero hay que disponerse.

4. La teología de la oración: por qué rezar si Dios ya lo sabe todo

Aquí Santo Tomás responde a una de las grandes objeciones:

“Si Dios lo sabe todo, ¿para qué rezar?”

Respuesta tomista:

□ No rezamos para informar a Dios, sino para **transformarnos nosotros**.

La oración:



- Ordena nuestros deseos
- Nos hace receptivos a la gracia
- Nos une a la voluntad divina

Dios quiere darnos cosas...
pero quiere que las pidamos, porque eso nos hace crecer.

5. Las condiciones de la oración eficaz

Santo Tomás enseña que la oración es eficaz cuando cumple ciertas condiciones:

✓ Humildad

Reconocer que dependemos de Dios.

✓ Fe

Creer que Dios puede y quiere actuar.

✓ Perseverancia

No rendirse si no hay respuesta inmediata.

✓ Recta intención

Pedir lo que conviene para la salvación.

Esto conecta con una enseñanza clave:

┆ *“Pedid y se os dará” (cf. Evangelio de Mateo 7,7)*

Pero Santo Tomás matiza:

□ Dios siempre responde... aunque no siempre como esperamos.



La oración perfecta existe... y Santo Tomás ya te enseñó cómo hacerla (aunque casi nadie lo sabe) | 6

6. Aplicaciones prácticas: cómo rezar hoy según Santo Tomás

En el contexto actual, esta enseñanza es más necesaria que nunca.

Guía concreta para tu vida diaria:

1. Empieza con oración vocal consciente

Un Padre Nuestro bien rezado vale más que mil distraídos.

2. Dedicar 5-10 minutos a oración mental

Medita el Evangelio del día.

3. Busca momentos de silencio

Sin palabras. Solo presencia ante Dios.

4. Ordena tus peticiones

Primero lo espiritual, luego lo material.

5. Persevera

La oración no siempre se “siente”... pero siempre actúa.

7. La gran lección de Santo Tomás

Santo Tomás no nos da una técnica... nos da una visión:

□ **La oración perfecta no es la que cambia a Dios... es la que te cambia a ti.**

Y cuanto más perfecta es, más te acerca a tu fin último:

la unión con Dios.



La oración perfecta existe... y Santo Tomás ya te enseñó cómo hacerla (aunque casi nadie lo sabe) | 7

Conclusión: rezar como sabios, vivir como santos

Hoy muchos buscan métodos, emociones o experiencias rápidas. Pero Santo Tomás nos recuerda algo eterno:

- Rezar es elevar el alma
- Rezar es ordenar la vida
- Rezar es amar a Dios

Y sobre todo:

□ **Rezar bien es empezar a vivir el cielo en la tierra.**

Porque la oración perfecta no es un ideal imposible... es un camino concreto que empieza hoy.