



Balta Lelija

26 de agosto de 2024  
SERIE SOBRE LA ORACIÓN  
“La oración del corazón”  
(Parte I)

El que quiera enriquecer e intensificar su vida de oración, encontrará una práctica muy valiosa en la tradición de la Iglesia oriental: Es la así llamada “oración del corazón” u “oración de Jesús”.

Para no dar lugar a malos entendidos, vale aclarar que esta forma de oración hace parte del rico tesoro de la Iglesia Universal, si bien es practicada sobre todo por los fieles de la ortodoxia. No es, de ninguna manera, una práctica ajena que provenga de las formas de meditación de otras religiones orientales; sino que es genuinamente cristiana. Actualmente se está introduciendo también cada vez más en la Iglesia católica romana. En efecto, la oración del corazón puede responder de forma fructífera a nuestro anhelo de silencio y recogimiento.

San Pablo nos exhorta a “orar sin desfallecer” (1Tes 5,17). De hecho, la oración constante es una forma maravillosa de que el corazón se transforme bajo el influjo del Espíritu Santo; además de ser un arma potente contra los espíritus del mal.

Los orígenes de la oración del corazón se encuentran en la Sagrada Escritura y está relacionada con lo que conocemos como “jaculatorias”. Los judíos practicantes, por ejemplo, también solían repetir con frecuencia el *Shema Israel* (Escucha, Israel).

Entre los siglos III y VI, los monjes egipcios sistematizaron esta forma de oración, llegando también a una fórmula clásica, después de muchas formulaciones precedentes. Esta fórmula clásica es: “Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí.”

Esta oración tiene un contenido maravilloso y es esencialmente trinitaria. Así escribe el metropolitano Serafim Joanta:

*“La oración de Jesús es también una profesión de fe trinitaria. En ella, confesamos a Jesús como Hijo de Dios y verdadero Dios; también confesamos a Dios Padre como Padre de Nuestro Señor Jesucristo; y, aunque sea indirectamente, confesamos también al Espíritu Santo, porque nadie puede decir que Jesús es Dios si no es movido por el Espíritu Santo (cf. 1Cor 12,3). En realidad, es el Espíritu Santo mismo quien ora en nosotros y por nosotros, y lo hace con gemidos inenarrables (cf. Rom 8,26). La oración de Jesús, al igual que cualquier otra oración, es una oración en el Espíritu Santo.”*

En la oración del corazón imploramos la compasión de Dios... Su última parte –“ten compasión de mí”– se basa en las palabras que el publicano, agachada la cabeza y dándose golpes de pecho, pronunciaba en la parábola que Jesús nos relata: “¡Oh Dios! ¡Ten

*compasión de mí, que soy pecador!” (Lc 18,13).*

El auge de la oración del corazón se dio entre los siglos XII y XIV en el Monte Athos. Esta isla, cercana a Grecia, está poblada exclusivamente por monjes, que viven en monasterios o ermitas.

Desde el Monte Athos, la oración del corazón llegó también a Rusia, donde se difundió ampliamente. Allí floreció en el siglo XVI. Posteriormente, en el siglo XIX, la oración del corazón experimentó una nueva e intensa difusión, a través de los así llamados „staretz“, que son maestros en el camino espiritual, quienes transmitían a las personas el tesoro de su experiencia con esta oración.

La oración del corazón también encontró su expresión en la literatura. Uno de los libros más conocidos sobre este tema es *“El peregrino ruso”*, escrito por un autor anónimo.

Podría ser providencial el hecho de que ahora esta oración se esté difundiendo también en el Occidente, porque este Occidente, que solía ser católico, parece estarse muriendo de hambre espiritual. No pocas personas buscan, por ello, formas de meditación oriental, queriendo adentrarse en sí mismas y encontrar silencio. Sin embargo, desde nuestra perspectiva cristiana, estas meditaciones orientales tienen su problemática, porque están abiertas al influjo de otras religiones, que, además de tener elementos valiosos, contienen aún muchos errores y pueden, por tanto, llevar a la confusión.

La oración del corazón, en cambio, si se la practica de forma apropiada, es una gran ayuda y puede conducir a la antesala de la contemplación. Por eso, es una práctica muy recomendable, especialmente para aquellos que quisieran intensificar su vida de oración. Mañana continuaremos con algunas pautas concretas al respecto...

---

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/la-ceguera-de-los-pastores-2/#more-7042>