

24 de marzo de 2025  
MEDITACIONES PARA LA CUARESMA  
“La oración del corazón”

*“Orad en todo tiempo movidos por el Espíritu” (Ef 6,18).*

Estamos llegando al final de los consejos de San Pablo para el combate espiritual. Sin duda, todos los creyentes saben cuán esencial es la oración, sin la cual no puede haber vida espiritual. Si descuidamos la oración, siempre corremos el peligro de que las tentaciones nos venzan más fácilmente, de que aumenten las distracciones y de que la seducción del mundo tenga mayor influencia sobre nosotros. Entonces también somos más débiles y susceptibles a la hora de librar el combate que nos ha sido encomendado con las armas correspondientes.

Si, por el contrario, aprovechamos las ocasiones que nos brinda el Señor para orar, nuestra alma estará preparada y será dócil a la guía del Espíritu Santo. Por medio de la oración, seremos capaces de conquistar fortalezas con el Señor.

Ayer terminé la meditación citando una parte de las exhortaciones de un starez en relación con la oración de Jesús. Él tenía claro que esta oración es un arma especial contra el poder del diablo. La cita completa dice:

*«Hijos míos, os suplico por amor a Dios que nunca dejéis de pronunciar ni siquiera por un instante la oración de nuestro Cristo. Vuestros labios deben invocar incesantemente el Nombre de Jesús, que destruye al diablo y todas sus maquinaciones. Así como uno no se puede acercar ni agarrar el hierro cuando está al rojo vivo, así le sucede al diablo con un alma que reza con fervor. Los demonios no se le acercan. En efecto, ¿cómo podrían hacerlo? Porque si se le acercan, serán quemados con el fuego divino contenido en el nombre de Jesús. Quien ora, se ilumina. Quien no ora, se oscurece. La oración nos hace partícipes de la luz divina. Por eso, todo el que ora bien se ilumina por completo y el Espíritu de Dios habita en él».*

Fueron sobre todo los monjes y ermitaños quienes se esforzaron por poner en práctica la exhortación de San Pablo: «Orad en todo tiempo». Así surgió la así llamada «oración de Jesús», que consiste en invocar constantemente el nombre del Señor hasta que la oración resuene por sí misma en el corazón gracias a la acción del Espíritu Santo.

Si quisiéramos explicarlo en términos comunes dentro del mundo católico, podríamos decir que la “oración del corazón” es la repetición sistemática de una jaculatoria. Tiene cierta similitud con largas letanías en las que, por ejemplo, se invoca el Nombre de Jesús.

Aplicando la “discreción” a nuestra vida espiritual —es decir, teniendo en cuenta nuestras circunstancias—, esta oración será inmensamente valiosa para el combate espiritual. Por supuesto, la mayoría de las personas que me escuchan no son monjes ni ermitaños. Sin embargo, podemos aprender de su sabiduría y experiencia, adaptando prudentemente (con “discreción”) lo que sea fructífero para nuestro camino.

¿Por qué es tan valiosa esta oración del corazón de la que habla el citado starez?

Él mismo subraya una dimensión esencial: Sabemos que Jesús vino “para destruir las obras del diablo” (1Jn 3,8). Al invocar una y otra vez su Nombre, se le recuerda al demonio la victoria del Señor. Por eso, como dice el starez, los demonios no se atreven a acercarse a aquellos que invocan fervientemente el Nombre de Jesús, porque quedarían expuestos a la luz divina.

A continuación, el starez dice otra frase importante: “*Quien ora, se ve iluminado; quien no ora, se oscurece.*” Deberíamos prestar mucha atención a estas palabras para velar celosamente sobre nuestros tiempos de oración y no desaprovecharlos.

Os recuerdo una vez más la meta de estas meditaciones cuaresmales, en el camino hacia la gran Fiesta de la Resurrección de Nuestro Señor: queremos llegar a ser mejores discípulos suyos y asumir la responsabilidad que el Señor de la Iglesia nos confía en estos tiempos difíciles.

Sin descuidar las otras formas de oración que nos enseña la Iglesia —de las que hablaremos más adelante—, me gustaría hacer hincapié en los grandes beneficios espirituales de la oración del corazón, aunque no podamos practicarla con la misma intensidad que los monjes.

La jaculatoria clásica que se repite una y otra vez es la siguiente: «Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí, pecador». Es muy sencilla y podemos repetirla tanto en los tiempos de silencio y contemplación como en cualquier circunstancia ordinaria de la vida. Cuando nuestra alma se habitúa a la oración del corazón, empezará a anhelarla y a buscarla cada vez más. Así, comenzará a aprovechar las oportunidades que se le presentan en la vida cotidiana para practicar esta oración. Pienso, por ejemplo, en los largos trayectos que tenemos que recorrer en coche o en otros medios de transporte, que pueden aprovecharse

muy bien para practicar la oración del corazón. También podría ayudarnos a reducir otros hábitos innecesarios, como el uso excesivo de los teléfonos móviles o todo tipo de noticias y mensajes. De este modo, nuestro corazón se abrirá más ampliamente al Señor.

Lógicamente, la oración del corazón no es una especie de varita mágica que funcione automáticamente. Para que dé fruto, debe estar integrada en nuestros esfuerzos por seguir al Señor en todos los ámbitos. Entonces acompañará nuestra vida espiritual como un arma muy potente para contrarrestar y debilitar a los poderes del mal mediante la invocación del Nombre de Jesús.