

10 de diciembre de 2025  
EL CAMINO DE ADVIENTO  
Día 11: “La oración del corazón”

En diversas ocasiones, he hablado y escrito detalladamente sobre la «oración del corazón», que se practica sobre todo en la Iglesia oriental. Os recomiendo que volváis a leer o escuchar lo dicho, que podréis encontrar en los enlaces al pie de página<sup>1</sup>. También podéis encontrar otras fuentes para conocer mejor esta valiosa oración y su historia<sup>2</sup>.

Dado que esta semana estamos centrándonos en la intensificación de nuestra relación con Jesús y en su inhabitación más profunda en nuestro corazón, vuelvo una vez más a referirme a esta oración, que resulta casi indispensable para las almas que buscan el silencio y el recogimiento. Personalmente, la practico desde hace casi cuarenta años y ahora me resulta imposible imaginar mi vida sin la «oración del corazón». Todo el que haya degustado el «sabor espiritual» de esta oración estará de acuerdo conmigo y entenderá por qué recomiendo a todos los cristianos la «oración de Jesús», insuperable en su sencillez y que, además, se presta para ser rezada en cualquier parte.

Allí, en la «recámara» de nuestro corazón, en la íntima comunión con el Señor, donde hemos dado posada a la Sagrada Familia y donde nuestro corazón se va transformando en un «templo de Dios» bajo el influjo del Espíritu Santo (cf. 1Cor 3,16), no puede entrar aquel que «anda rondando como un león» para devorarnos (cf. 1Pe 5,8). Podemos pedir la presencia de los santos ángeles en las puertas del «templo» de nuestro corazón, para que allí ejerzan su función de custodios, de manera que nunca cese en la tierra la adoración al Cordero, ni siquiera en tiempos de creciente persecución anticristiana.

La jaculatoria clásica que se repite en la «oración del corazón» es la siguiente: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí, pecador».

Para evitar malos entendidos, cabe señalar de antemano que esta oración forma parte del rico tesoro de nuestra Iglesia y la practican especialmente los fieles de la cristiandad oriental. De ninguna manera es una práctica ajena que provenga de las formas de meditación de otras religiones, sino que es genuinamente cristiana. Actualmente, esta práctica se está difundiendo también en la Iglesia romana. En efecto, la oración del corazón puede responder de forma fructífera a nuestro anhelo de silencio y recogimiento.

El metropolita Serafim Joanta escribe lo siguiente:

---

<sup>1</sup> Conferencia sobre la oración del corazón: <https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>  
Escrito sobre la oración del corazón: <http://es.elijamission.net/wp-content/uploads/2019/08/SOBRE-LA-ORACIÓN.pdf> (Pags. 32-40).

<sup>2</sup> Uno de los libros más conocidos sobre este tema es “El peregrino ruso”.

*«La oración de Jesús es 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 de forma indirecta, 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). De hecho, es el Espíritu Santo quien ora en nosotros y por nosotros con gemidos inenarrables (cf. Rom 8,26). La oración de Jesús, al igual que cualquier otra oración, es una oración en el Espíritu Santo».*

Se puede repetir una y otra vez la jaculatoria en silencio, cantarla<sup>3</sup> o decirla en el corazón, lo cual, a largo plazo, es probablemente la forma más apropiada para quienes ya tienen cierta práctica.

Los principiantes pueden empezar con algunos minutos, especialmente en las mañanas. Hay quienes relacionan la oración con la respiración, de manera que, mientras inspiran, dicen: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios...», y cuando espiran, añaden: «...ten compasión de mí, pecador». Algo que ayuda mucho y que es muy común entre los monjes es el uso de una cadena de oración, que suele llamarse «chotki» o «komboskini». La cadena grande suele tener cien o noventa y nueve cuentas o nudos, que se van pasando mientras se reza en silencio la oración. Si no se dispone de esta cadena de oración, también se puede utilizar el rosario.

Como enseñan los maestros de esta oración, esta práctica ayuda a purificar el corazón, a ordenar los pensamientos y a centrarlos en Dios a través de la frecuente invocación del Nombre del Señor. Así, nos adentramos más profundamente en nuestro interior, donde Dios ha puesto su morada, como Jesús mismo nos dice (cf. Jn 14,23), y donde podemos encontrarnos cada vez más íntimamente con Él. La extraordinaria simplicidad de esta oración, que nos ayuda a refrenar y calmar los sentidos externos, da cabida a la presencia del Espíritu Santo en nosotros, hasta el punto de que podemos llegar a sentirlo. Los maestros de la oración hablan de una especie de «calor interior» que surge en el corazón a través de la profunda oración.

Si practicamos regularmente la «oración de Jesús», notaremos que, con el paso del tiempo, crecerá en nuestro corazón el anhelo de aumentarla cada vez más, en la medida de nuestras posibilidades. Buscaremos cada vez más los momentos apropiados para retirarnos a orar. Una vez que nos hayamos «entrenado» un poco en esta oración, veremos que, gracias a su sencillez, se presta perfectamente para ser rezada en cualquier parte y circunstancia. Podríamos decir que, con la ayuda de esta oración, se va formando una especie de «celda monástica» en nuestro interior a la que podemos retirarnos aun estando en entornos

---

<sup>3</sup> La oración del corazón cantada por Harpa Dei:

[https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSaIQ&list=RDmfzXHDBSaIQ&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSaIQ&list=RDmfzXHDBSaIQ&start_radio=1)

ruidosos. Así, podremos rezar la oración del corazón mientras conducimos, estando en una sala de espera y en muchas otras ocasiones. Nos ayudará a entrar en el silencio interior, aunque a nivel exterior no lo haya.

Aquí concluyo esta breve explicación sobre la «oración del corazón», que, al ser una antesala de la contemplación, resulta muy apropiada para profundizar en el amor a Jesús, de modo que Él habite cada vez más en nuestro corazón y su amor nos vaya modelando por completo.

---

**Meditación sobre el evangelio del día:** <https://es.elijamission.net/mi-carga-es-ligera-2/>