

La oración del corazón

Rebeca Reynaud

Le dice Jesús a Gabriela Bossis: Tú no conoces bien todavía la fuerza de la oración; es como un brazo poderoso que viniera a ayudar al Mío, porque Yo permito que me ayuden. ¿Te acuerdas de Simón el Cireneo? Juntos, pues, ustedes y Yo (*Él y yo*, n. 1837).

La oración del corazón es una práctica muy extendida en Oriente cristiano.

Consiste en repetir en nombre de Jesús, alguna oración o petición, por ejemplo, lo que dijo el ciego de nacimiento: *Jesús salvador, ten compasión de mí, pecador*. Esta técnica se encuentra al alcance de los adoradores más humildes, y, sin embargo, nos puede introducir en los misterios más profundos de la vida contemplativa. La puede hacer desde un humilde campesino, hasta una madre de familia o un teólogo contemplativo.

Hay quienes gustan de repetir a Dios Padre: "Por su Pasión dolorosa, ten misericordia de nosotros y del mundo entero". También se reza la jaculatoria: Jesús, María, os amo, isalvad las almas!"; otra opción es: "Dios mío, ven en mi auxilio; Señor date prisa en socorrerme" (Salmo 70,2) Así, el acto de oración se convierte en un estado de oración.

La oración del corazón se apoya en tres pilares fundamentales:

- **La fuerza salvadora del nombre de Jesús**, su nombre calma a las almas turbadas, cura enfermedades y es fuente de bendiciones.
- **La necesidad de orar siempre**.
- **La repetición** para pasar de la meditación a la contemplación.

"Cuando el Espíritu Santo establece morada en un hombre, éste no puede dejar de orar pues el Espíritu no cesa de orar en él" (Isaac el Sirio).

La repetición del nombre de Jesús sirve para unir el intelecto al corazón. El Oriente bizantino designó con el nombre de "oración de Jesús" toda invocación centrada en el nombre del Salvador.

El segundo paso es la unificación de todo el ser por medio de la unión con Jesús. El tercer paso es la iluminación, contemplar la luz de Jesús transfigurado en el Tabor, que también nos transforma a nosotros (cf.

<https://contemplativos.com/espiritualidad/oracion/la-oracion-del-corazon/>).

Todo caminar cristiano es un peregrinaje hacia "el lugar del corazón", donde Dios nos espera. Se trata de una búsqueda vital.

Para hablar con Dios, de corazón a corazón se trata de "entrar en oración".

Jesús se retiraba a hablar con el Padre, a mirar hacia arriba. A veces nosotros miramos hacia abajo. Las cosas terrenas tienen magnetismo y nos atraen.

Hay que entrar en las fuerzas espirituales de la luz, que nos llevan hacia arriba, al Reino de Dios, por eso hay que elevar el corazón.

Los corazones endurecidos, mundanizados, se han de elevar hacia Dios. Hay que llamarlos a que se abran a Dios por medio de nuestro testimonio. Si cambiamos el corazón nos convertimos en estrellas de luz. Hay que decidirnos por Dios, y eso se refleja en acciones que abandonen al pecado. **Se trata de atrevernos a cambiar.** Hay cosas que nos hacen daño, nos alejan de Dios, y cuesta mucho cortar con lo que sabemos que no armoniza con la Ley de Dios. **Dios no quita nada y nos da todo.** Cuando se corta con el pecado sentimos que dejamos parte de nosotros mismos, duele, pero es necesario hacerlo para meternos por caminos de amor y luz.

La Virgen nos enseña que Dios nos ama sin medida, sin fin, como apenas podemos imaginar. Al final de la jornada de la vida nos espera la vida eterna.