

“La oración, como el latir del corazón”

Si de veras deseas ser alma penitente –penitente y alegre–, debes defender, por encima de todo, tus tiempos diarios de oración –de oración íntima, generosa, prolongada–, y has de procurar que esos tiempos no sean a salto de mata, sino a hora fija, siempre que te resulte posible. No cedas en estos detalles. Sé esclavo de este culto cotidiano a Dios, y te aseguro que te sentirás constantemente alegre. (Surco, 994)

9 de diciembre

¿Cómo va tu vida de oración? ¿No sientes a veces, durante el día, deseos de charlar más despacio con Él? ¿No le dices: luego te lo contaré, luego conversaré de esto contigo?

En los ratos dedicados expresamente a ese coloquio con el Señor, el corazón se explaya, la voluntad se fortalece, la inteligencia -ayudada por la gracia- penetra, de realidades sobrenaturales, las realidades humanas. Como fruto, saldrán siempre propósitos claros, prácticos, de mejorar tu conducta, de tratar finamente con caridad a todos los hombres, de emplearte a fondo -con el afán de los buenos deportistas- en esta lucha cristiana de amor y de paz.

La oración se hace continua, como el latir del corazón, como el pulso. Sin esa presencia de Dios no hay vida contemplativa; y sin vida contemplativa de poco vale trabajar por Cristo, porque en vano se esfuerzan los que construyen, si Dios no sostiene la casa.

Para santificarse, el cristiano corriente -que no es un religioso, que no se aparta del mundo, porque el mundo es el lugar de su encuentro con Cristo- no necesita hábito externo, ni signos distintivos. Sus signos son internos: la presencia de Dios constante y el espíritu de mortificación. En realidad, una sola cosa, porque la mortificación no es más que la oración de los sentidos.
(Es Cristo que pasa, nn. 8-9)

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-es/dailytext/la-oracion-
como-el-latir-del-corazon/](https://opusdei.org/es-es/dailytext/la-oracion-como-el-latir-del-corazon/) (25/02/2026)