

## **Tema 35. La oración en la vida cristiana**

Los contenidos de la oración pueden ser múltiples y variados. La oración de petición forma parte de la experiencia religiosa universal. El reconocimiento de los bienes recibidos impulsa a dirigir el espíritu hacia Dios. También es parte esencial de la oración reconocer y proclamar la grandeza de Dios. El Catecismo distingue entre oración vocal, meditación y oración de contemplación. Las tres tienen en común un rasgo fundamental: el recogimiento del corazón.

## Sumario

- Qué es la oración
  - Expresiones o formas de la oración
  - Condiciones y características de la oración
  - Necesidad de la oración cristiana
  - Bibliografía básica
- 

## Qué es la oración

En castellano se cuenta con dos vocablos para designar la relación de amor consciente y coloquial del hombre con Dios: plegaria y oración. La palabra “plegaria” proviene del verbo latino *precor*, que significa

rogar, acudir a alguien solicitando un beneficio. El término “oración” proviene del substantivo latino *oratio*, que significa habla, discurso, lenguaje.

Las definiciones que se dan de la oración suelen reflejar estas diferencias de matiz que acabamos de encontrar al aludir a la terminología. Por ejemplo, San Juan Damasceno la considera como «la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes» (*De fide orthodoxa*, III, 24: PG 94, 1098D); mientras que para San Juan Clímaco se trata más bien de una «conversación familiar y unión del hombre con Dios» (*Scala paradisi*, grado 28: PG 88, 1129). Por su parte, Santa Teresa del Niño Jesús define la oración como «un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor, tanto desde dentro de la prueba como

desde dentro de la alegría» (*Manuscrito autobiográfico C, 25 r*)

Los contenidos de la oración, como los de todo diálogo de amor, pueden ser múltiples y variados. Cabe, sin embargo, destacar algunos especialmente significativos:

### 1) Petición

Es frecuente la referencia a la oración impetratoria a lo largo de toda la Sagrada Escritura; también en labios de Jesús, que no sólo acude a ella, sino que invita a pedir, encareciendo el valor y la importancia de una plegaria sencilla y confiada. La tradición cristiana ha reiterado esa invitación, poniéndola en práctica de muchas maneras: petición de perdón, petición por la propia salvación y por la de los demás, petición por la Iglesia y por el apostolado, petición por las más variadas necesidades, etc.

De hecho, la oración de petición forma parte de la experiencia religiosa universal. El reconocimiento, aunque en ocasiones difuso, de la realidad de Dios (o más genéricamente de un ser superior), provoca la tendencia a dirigirse a Él, solicitando su protección y su ayuda. Ciertamente la oración no se agota en la plegaria, pero la petición es manifestación decisiva de la oración en cuanto reconocimiento y expresión de la condición creada del ser humano y de su dependencia absoluta de un Dios cuyo amor la fe nos da conocer de manera plena (*Cf. Catecismo*, 2629.2635).

## 2) Acción de gracias

El reconocimiento de los bienes recibidos y, a través de ellos, de la magnificencia y misericordia divinas, impulsa a dirigir el espíritu hacia Dios para proclamar y

agradecerle sus beneficios. La actitud de acción de gracias llena desde el principio hasta el fin la Sagrada Escritura y la historia de la espiritualidad. Una y otra ponen de manifiesto que, cuando esa actitud arraiga en el alma, da lugar a un proceso que lleva a reconocer como don divino la totalidad de lo que acontece, no sólo aquellas realidades que la experiencia inmediata acredita como gratificantes, sino también de aquellas otras que pueden parecer negativas o adversas.

Consciente de que el acontecer está situado bajo el designio amoroso de Dios, el creyente sabe que todo redonda en bien de quienes –cada hombre– son objeto del amor divino (*Cf. Rm 8,28*). «Acostúmbrate a elevar tu corazón a Dios, en acción de gracias, muchas veces al día. — Porque te da esto y lo otro. — Porque te han despreciado. — Porque no

tienes lo que necesitas o porque lo tienes. Porque hizo tan hermosa a su Madre, que es también Madre tuya.

—Porque creó el Sol y la Luna y aquel animal y aquella otra planta.

—Porque hizo a aquel hombre elocuente y a ti te hizo premioso...

Dale gracias por todo, porque todo es bueno» (*Camino*, 268).

### 3) Adoración y alabanza

Es parte esencial de la oración reconocer y proclamar la grandeza de Dios, la plenitud de su ser, la infinitud de su bondad y de su amor. A la alabanza se puede desembocar a partir de la consideración de la belleza y magnitud del universo, como acontece en múltiples textos bíblicos (*Cf.*, por ejemplo, Sal 19; Si 42,15-25; Dn 3,32-90) y en numerosas oraciones de la tradición cristiana; o a partir de las obras grandes y maravillosas que Dios opera en la historia de la salvación, como ocurre

en el *Magnificat* (Lc 1,46-55) o en los grandes himnos paulinos (ver, por ejemplo, Ef 1,3-14); o de hechos pequeños e incluso menudos en los que se manifiesta el amor de Dios.

En todo caso, lo que caracteriza a la alabanza es que en ella la mirada va derechamente a Dios mismo, tal y como es en sí, en su perfección ilimitada e infinita. «La alabanza es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios. Le canta por Él mismo, le da gloria no por lo que hace sino por lo que Él es» (*Catecismo*, 2639). Está por eso íntimamente unida a la adoración, al reconocimiento, no sólo intelectual sino existencial, de la pequeñez de todo lo creado en comparación con el Creador y, en consecuencia, a la humildad, a la aceptación de la personal indignidad ante quien nos trasciende hasta el infinito; a la maravilla que causa el hecho de que ese Dios, al que los ángeles y el

universo entero rinde pleitesía, se haya dignado no sólo a fijar su mirada en el hombre, sino habitar en el hombre; más aún, a encarnarse.

Adoración, alabanza, petición, acción de gracias resumen las disposiciones de fondo que informan la totalidad del diálogo entre el hombre y Dios. Sea cual sea el contenido concreto de la oración, quien reza lo hace siempre, de una forma u otra, explícita o implícitamente, adorando, alabando, suplicando, implorando o dando gracias a ese Dios al que reverencia, al que ama y en el que confía. Importa reiterar, a la vez, que los contenidos concretos de la oración podrán ser muy variados. En ocasiones se acudirá a la oración para considerar pasajes de la Escritura, para profundizar en alguna verdad cristiana, para revivir la vida de Cristo, para sentir la cercanía de Santa María... En otras, iniciará a partir de la propia vida

para hacer partícipe a Dios de las alegrías y los afanes, de las ilusiones y los problemas que el existir comporta; o para encontrar apoyo o consuelo; o para examinar ante Dios el propio comportamiento y llegar a propósitos y decisiones; o más sencillamente para comentar con quien sabemos que nos ama las incidencias de la jornada.

Encuentro entre el creyente y Dios en quien se apoya y por el que se sabe amado, la oración puede versar sobre la totalidad de las incidencias que conforman el existir, y sobre la totalidad de los sentimientos que puede experimentar el corazón. «Me has escrito: “orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?” —¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerte:

“¡tratarse!”» (*Camino*, 91). Siguiendo una y otra vía, la oración será siempre un encuentro íntimo y filial entre el hombre y Dios, que fomentará el sentido de la cercanía divina y conducirá a vivir cada día de la existencia de cara a Dios.

## **Expresiones o formas de la oración**

Atendiendo a los modos o formas de manifestarse la oración, los autores suelen ofrecer diversas distinciones: oración vocal y oración mental; oración pública y oración privada; oración predominantemente intelectual o reflexiva y oración afectiva; oración reglada y oración espontánea, etc. En otras ocasiones los autores intentan esbozar una gradación en la intensidad de la oración distinguiendo entre oración mental, oración afectiva, oración de quietud, contemplación, oración unitiva...

El *Catecismo de la Iglesia Católica* estructura su exposición distinguiendo entre: oración vocal, meditación y oración de contemplación. Las tres «tienen en común un rasgo fundamental: el recogimiento del corazón. Esta actitud vigilante para conservar la Palabra y permanecer en presencia de Dios hace de todas ellas tiempos fuertes de la vida de oración» (*Catecismo*, 2699). Un análisis del texto evidencia, por lo demás, que el *Catecismo de la Iglesia Católica* al emplear esta terminología no hace referencia a tres grados de la vida de oración, sino más bien a dos vías, la oración vocal y la meditación, presentando ambas como aptas para conducir a esa cumbre en la vida de oración que es la contemplación. En nuestra exposición nos atendremos a este esquema.

## 1) Oración vocal

La expresión “oración vocal” apunta a una oración que se expresa vocalmente, es decir, mediante palabras articuladas o pronunciadas. Esta primera aproximación, aun siendo exacta, no va al fondo del asunto. Pues, de una parte, todo diálogo interior, aunque pueda ser calificado como exclusiva o predominantemente mental, hace referencia, en el ser humano, al lenguaje; y, en ocasiones, al lenguaje articulado en voz alta, también en la intimidad de la propia estancia. De otra, hay que afirmar que la oración vocal no es asunto sólo de palabras sino sobre todo de pensamiento y de corazón. De ahí que sea más exacto sostener que la oración vocal es la que se hace utilizando fórmulas preestablecidas tanto largas como breves (jaculatorias), bien tomadas de la Sagrada Escritura (el *Padrenuestro*, el *Ave María...*), bien recibidas de la tradición espiritual (el

*Señor mío Jesucristo, el Veni Sancte Spiritus, la Salve, el Acordaos...).*

Todo ello, como resulta obvio, con la condición de que las expresiones o fórmulas recitadas vocalmente sean verdadera oración, es decir, que cumplan con el requisito de que quien las recita lo haga no sólo con la boca sino con la mente y el corazón. Por este motivo afirma san Josemaría: «Despacio. —Mira qué dices, quién lo dice y a quién. — Porque ese hablar de prisa, sin lugar para la consideración, es ruido, golpeteo de latas. Y te diré con Santa Teresa, que no lo llamo oración, aunque mucho menees los labios» (*Camino*, 85).

La oración vocal juega un papel decisivo en la pedagogía de la plegaria, sobre todo en el inicio del trato con Dios. De hecho, mediante el aprendizaje de la señal de la Cruz y de oraciones vocales el niño, y con

frecuencia también el adulto, se introduce en la vivencia concreta de la fe y, por tanto, de la vida de oración. No obstante, el papel y la importancia de la oración vocal no está limitada a los comienzos del diálogo con Dios, sino que está llamada a acompañar la vida espiritual durante todo su desarrollo.

## 2) La meditación

Meditar significa aplicar el pensamiento a la consideración de una realidad o de una idea con el deseo de conocerla y comprenderla con mayor hondura y perfección. En un cristiano la meditación –a la que con frecuencia se designa también oración mental– implica orientar el pensamiento hacia Dios tal y como se ha revelado a lo largo de la historia de Israel y definitiva y plenamente en Cristo. Y, desde Dios, dirigir la mirada a la propia existencia para valorarla y acomodarla al misterio

de vida, comunión y amor que Dios ha dado a conocer.

La meditación puede desarrollarse de forma espontánea, con ocasión de los momentos de silencio que acompañan o siguen a las celebraciones litúrgicas o a raíz de la lectura de algún texto bíblico o de un pasaje de un autor espiritual. En otros momentos puede concretarse mediante la dedicación de tiempos específicamente destinados a ello. En todo caso, es obvio que — especialmente en los principios, pero no sólo entonces — implica esfuerzo, deseo de profundizar en el conocimiento de Dios y de su voluntad, y en el empeño personal efectivo con vistas a la mejora de la vida cristiana. En ese sentido, puede afirmarse que «la meditación es, sobre todo, una búsqueda» (*Catecismo*, 2705); si bien conviene añadir que se trata no de la búsqueda de *algo*, sino de *Alguien*. A

lo que tiende la meditación cristiana no es sólo, ni primariamente, a comprender algo (en última instancia, a entender el modo de proceder y de manifestarse de Dios), sino a encontrarse con Él y, encontrándolo, identificarse con su voluntad y unirse a Él.

### 3) La oración contemplativa

El desarrollo de la experiencia cristiana, y, en ella y con ella, el de la oración, conducen a una comunicación entre el creyente y Dios cada vez más continuada, más personal y más íntima. En ese horizonte se sitúa la oración a la que el *Catecismo* califica de contemplativa, que es fruto de un crecimiento en la vivencia teologal del que fluye un vivo sentido de la cercanía amorosa de Dios; en consecuencia, el trato con Él se hace cada vez más directo, familiar y confiado, e incluso, más allá de las

palabras y del pensamiento reflejo, se llega a vivir de hecho en íntima comunión con Él.

«¿Qué es esta oración?», se interroga el *Catecismo de la Iglesia Católica* al comienzo del apartado dedicado a la oración contemplativa, para contestar enseguida afirmando, con palabras tomadas de Santa Teresa de Jesús, que no es otra cosa «sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (*Libro de la vida*, 8, 5). La expresión oración contemplativa, tal y como la emplean el *Catecismo de la Iglesia Católica* y otros muchos escritos anteriores y posteriores, remite pues a lo que cabe calificar como el ápice de la contemplación; es decir, el momento en el que, por acción de la gracia, el espíritu es conducido hasta el umbral de lo divino trascendiendo toda otra realidad. Pero también, y más ampliamente, a un crecimiento vivo

y sentido de la presencia de Dios y del deseo de una profunda comunión con Él. Y ello sea en los tiempos dedicados especialmente a la oración, sea en el conjunto del existir. La oración está, en suma, llamada a envolver a la entera persona humana –inteligencia, voluntad y sentimientos–, llegando al centro del corazón para cambiar sus disposiciones, a informar toda la vida del cristiano, haciendo de él otro Cristo (Cf. Ga 2,20).

Con la expresión “contemplativos en medio del mundo”, san Josemaría resumía uno de los rasgos esenciales del espíritu del Opus Dei, afirmando que el cristiano corriente, llamado a santificarse en medio del mundo, puede alcanzar la plenitud de la contemplación sin necesidad de apartarse de su condición secular. Según san Josemaría, el cristiano corriente está llamado a ser contemplativo precisamente *en* y *a*

través de su vida ordinaria, ya que la contemplación no se limita a unos momentos concretos durante el día (ratos dedicados expresamente a la oración personal y litúrgica, participación en la santa Misa, etc.,) sino que puede abarcar toda la jornada, hasta llegar a ser una oración continua, donde el alma «se siente y se sabe también mirada amorosamente por Dios, a todas horas» (*Amigos de Dios*, 307). Por ello afirma: «Quisiera que hoy [...] nos persuadiésemos definitivamente de la necesidad de disponernos a ser almas contemplativas, en medio de la calle, del trabajo, con una conversación continua con nuestro Dios, que no debe decaer a lo largo del día. Si pretendemos seguir lealmente los pasos del Maestro, ése es el único camino» (*Amigos de Dios*, 238).

## **Condiciones y características de la oración**

La oración, como todo acto plenamente personal, requiere atención e intención, conciencia de la presencia de Dios y diálogo efectivo y sincero con Él. Condición para que todo eso sea posible es el *recogimiento*. La voz recogimiento significa la acción por la que la voluntad, en virtud de la capacidad de dominio sobre el conjunto de las fuerzas que integran la naturaleza humana, procura moderar la tendencia a la dispersión, promoviendo de esa forma el sosiego y la serenidad interiores. Esta actitud es esencial en los momentos dedicados especialmente a la oración, cortando con otras tareas y procurando evitar las distracciones. Pero no ha de quedar limitada a esos tiempos: sino que debe extenderse, hasta llegar al recogimiento habitual, que se identifica con una fe y un amor que, llenando el corazón, llevan a procurar vivir la totalidad de

las acciones en referencia a Dios, ya sea expresa o implícitamente.

Otra de las condiciones de la oración es la *confianza*. Sin una confianza plena en Dios y en su amor, no habrá oración, al menos oración sincera y capaz de superar las pruebas y dificultades. No se trata sólo de la confianza en que una determinada petición sea atendida, sino de la seguridad que se tiene en quien sabemos que nos ama y nos comprende, y ante quien se puede por tanto abrir sin reservas el propio corazón (*Cf. Catecismo*, 2734-2741).

En ocasiones la oración es diálogo que brota fácilmente, incluso acompañado de gozo y consuelo, desde lo más hondo del alma; pero en otros momentos —tal vez con más frecuencia— puede reclamar decisión y empeño. Puede entonces insinuarse el desaliento que lleva a pensar que el tiempo dedicado al

trato con Dios carece de sentido (*Cf. Catecismo*, n. 2728). En estos momentos, se pone de manifiesto la importancia de otra de las cualidades de la oración: la *perseverancia*. La razón de ser de la oración no es la obtención de beneficios, ni la busca de satisfacciones, complacencias o consuelos, sino la comunión con Dios; de ahí la necesidad y el valor de la perseverancia en la oración, que es siempre, con aliento y gozo o sin ellos, un encuentro vivo con Dios (*Cf. Catecismo*, 2742-2745, 2746-2751).

Rasgo específico, y fundamental, de la oración cristiana es su *carácter trinitario*. Fruto de la acción del Espíritu Santo que, infundiendo y estimulando la fe, la esperanza y el amor, lleva a crecer en la presencia de Dios, hasta saberse a la vez en la tierra, en la que se vive y trabaja, y en el cielo, presente por la gracia en el propio corazón. El cristiano que vive de fe se sabe invitado a tratar a

los ángeles y a los santos, a Santa María y, de modo especial, a Cristo, Hijo de Dios encarnado, en cuya humanidad percibe la divinidad de su persona. Y, siguiendo ese camino, a reconocer la realidad de Dios Padre y de su infinito amor, y a entrar cada vez con más hondura en un trato confiado con Él.

La oración cristiana es por eso y de modo eminentemente una oración *filial*. La oración de un hijo que, en todo momento –en la alegría y en el dolor, en el trabajo y en el descanso– se dirige con sencillez y sinceridad a su Padre para colocar en sus manos los afanes y sentimientos que experimenta en el propio corazón, con la seguridad de encontrar en Él comprensión y acogida. Más aún, un amor en el que todo encuentra sentido.

## **Necesidad de la oración cristiana**

A la luz de cuanto hemos visto, resulta claro que la oración no es algo optativo para la vida espiritual, sino una necesidad vital, como afirma el *Catecismo de la Iglesia Católica* (n. 2744):

«Orar es una *necesidad vital*: si no nos dejamos llevar por el Espíritu caemos en la esclavitud del pecado (*Cf. Ga 5,16-25*). ¿Cómo puede el Espíritu Santo ser “vida nuestra”, si nuestro corazón está lejos de él? *Nada vale como la oración: hace posible lo que es imposible, fácil lo que es difícil. Es imposible que el hombre que ora pueda pecar* (San Juan Crisóstomo, *Sermones de Ana*, 4, 5: PG 54, 666). *Quien ora se salva ciertamente, quien no ora se condena ciertamente* (San Alfonso María de Ligorio, *Del gran mezzo della preghiera*)».

Por este motivo, el *Catecismo de la Iglesia Católica* usa la expresión

«llamada universal a la oración», en el subtítulo del capítulo primero de la cuarta parte del *Catecismo* (la dedicada a la oración): *La Revelación de la oración. La llamada universal a la oración*. Aunque esta expresión no es todavía frecuente, está muy ligada a otra más conocida: «Vocación universal a la santidad en la Iglesia», título del capítulo quinto de la Constitución dogmática *Lumen gentium*, del Concilio Vaticano II. Da la impresión, pues, de que el *Catecismo de la Iglesia Católica*, al recordar las enseñanzas del último Concilio ecuménico haya querido así poner de relieve la necesidad de la oración para alcanzar la santidad cristiana.

Precisamente por esto, los santos han insistido siempre en la necesidad de la oración para tener vida espiritual y progresar en ella. Por ejemplo, Santa Teresa de Jesús ha escrito: «Decíame poco ha un gran letrado

que son las almas que no tienen oración como un cuerpo con perlesía o tullido, que aunque tiene pies y manos, no los puede mandar»<sup>[1]</sup>. Y San Francisco de Sales predicaba en un sermón: «Sólo las bestias no oran, por lo que los que no oran, se les asemejan»<sup>[2]</sup>. Por su parte, san Josemaría Escrivá afirma: «¿Santo, sin oración?... —No creo en esa santidad» (*Camino*, 107).

José Luis Illanes / Manuel Belda

---

## Bibliografía básica

— *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2558-2758.

## Lecturas recomendadas

— Congregación para la Doctrina de la Fe, *La meditación cristiana. Carta*

«*Orationis Formas*». *Introducción y comentarios*, 15-X-1989.

- *Catequesis del Papa Benedicto XVI sobre la oración*. Son los textos de las catequesis que el Papa Benedicto XVI impartió en las audiencias generales de los miércoles, desde mayo de 2011 a octubre de 2012.
- *Catequesis del Papa Francisco sobre el Padrenuestro*. Son los textos de las catequesis que el Papa Francisco impartió durante las audiencias generales de los miércoles, desde diciembre de 2018 hasta mayo de 2019.
- *Catequesis del Papa Francisco sobre la oración*. Son los textos de las catequesis que el Papa Francisco impartió durante las audiencias generales de los miércoles, desde mayo de 2020 hasta junio de 2021.
- San Josemaría, Homilías *El triunfo de Cristo en la humildad; La*

*Eucaristía, misterio de fe y amor; La Ascensión del Señor a los cielos; El Gran Desconocido y Por María, hacia Jesús, en Es Cristo que pasa, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 y 139-149; Homilías El trato con Dios; Vida de oración y Hacia la santidad, en Amigos de Dios, 142-153, 238-257, 294-316.*

---

<sup>[1]</sup> S. Teresa de Jesús, *Moradas del castillo interior. Primeras moradas*, 1, 6, en *Obras completas*, «B. A. C., 212», Madrid 1986<sup>8</sup>, p. 474.

<sup>[2]</sup> S. Francisco de Sales, *Œuvres de Saint François de Sales, Evêque et Prince de Genève et Docteur de l'Eglise. Edition complète*, Annecy 1892-1964, vol. 9, p. 62. La traducción es nuestra.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-hn/article/tema-35-la-  
oracion-en-la-vida-cristiana/](https://opusdei.org/es-hn/article/tema-35-la-oracion-en-la-vida-cristiana/)  
(01/02/2026)