

# Orad sin interrupción

Como cristianos corrientes, que quieren seguir de cerca a Jesús en las encrucijadas del mundo, hemos de vivir continuamente unidos a Dios, por medio de una oración constante. Editorial sobre la oración.

28/06/2012

San Lucas es el evangelista que más subraya el sentido de la oración en el ministerio de Cristo (1). Solo él nos ha transmitido tres parábolas de Jesús sobre la oración.

La segunda de ellas es ésta: **había en una ciudad un juez que no temía a Dios ni respetaba a los hombres. También había en aquella ciudad una viuda, que acudía a él diciendo: “Hazme justicia ante mi adversario”. Y durante mucho tiempo no quiso.**

Sin embargo, al final se dijo a sí mismo: “Aunque no temo a Dios ni respeto a los hombres, como esta viuda está molestándome, le haré justicia, para que no siga viniendo a importunarme”.

Concluyó el Señor: **prestad atención a lo que dice el juez injusto. ¿Acaso Dios no hará justicia a sus elegidos que claman a Él día y noche, y les hará esperar? (2).**

Al presentar la parábola, San Lucas escribe: **les proponía una parábola sobre la necesidad de orar siempre y no desfallecer (3).** Y, poco después, refiere otras palabras de Jesús sobre

la necesidad de la vigilancia: **vigilad orando en todo tiempo, a fin de que podáis evitar todos estos males que van a suceder, y estar en pie delante del Hijo del Hombre** (4).

Como se puede observar, el tercer evangelista se ha fijado en que Jesús otorga mucha importancia a la constancia en la oración, pues manda a sus discípulos que permanezcan continuamente en ella: “día y noche”, “en todo tiempo”. Resulta claro además, por el tono que el Señor usa en sus palabras, que la oración continua es algo preceptuado por Jesús: se trata de un mandato y no sólo de un consejo.

Es necesario rezar sin interrupción para seguir de cerca al Señor, porque Él mismo nos da ejemplo y ora continuamente a su Padre Dios. Así nos lo muestra San Lucas: **Él se retiraba a lugares apartados y**

**hacía oración (5), y también: estaba haciendo oración en cierto lugar. Y cuando terminó, le dijo uno de sus discípulos: Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos (6).**

En el tercer Evangelio se recogen numerosas escenas donde vemos que Jesús ora antes de los momentos decisivos de su misión, entre otros: su Bautismo; su Transfiguración; antes de elegir y llamar a los Doce; antes de dar cumplimiento con su Pasión al designio de amor del Padre (7).

Sobre el ejemplo oración del Señor, comenta san Josemaría: ***¡cómo enamoró a los primeros discípulos la figura de Cristo orante! Después de contemplar esa constante actitud del Maestro, le preguntaron: Domine, doce nos orare, Señor enséñanos a orar así(8).***

En los Hechos de los Apóstoles, San Lucas retrata, con tres pinceladas, la manera de rezar de los primeros fieles: **todos ellos perseveraban unánimes en la oración, junto con algunas mujeres y con María, la madre de Jesús (9)**, y poco después: **perseveraban asiduamente en la doctrina de los apóstoles y en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones (10)**. Y cuando Pedro es apresado por predicar audazmente la verdad, **la Iglesia rogaba incesantemente por él a Dios (11)**.

Después de San Lucas, es San Pablo quien más se hace eco del precepto de Jesús sobre la oración continua, pues exhorta a menudo a los fieles a ponerlo en práctica; por ejemplo, a los de Tesalónica: **orad sin interrupción (12)**, y a los de Éfeso: **orando en todo tiempo movidos por el Espíritu (13)**. El mismo San Pablo nos da ejemplo, cuando dice

que reza constantemente por los suyos **noche y día, sin cesar** (14).

Siguiendo las enseñanzas bíblicas, algunos Padres de la Iglesia y escritores eclesiásticos antiguos también exhortan a los cristianos a llevar una vida de oración incesante. Uno de ellos, por ejemplo, escribe: *«si bien algunos asignan a la oración determinadas horas, por ejemplo, la tercera, la sexta y la nona, el cristiano perfecto reza durante su vida entera esforzándose en vivir con Dios por medio de la oración»* (15).

## **Vida de oración constante**

Como cristianos corrientes, que quieren seguir de cerca a Jesús en las encrucijadas del mundo, hemos de vivir continuamente unidos a Dios, por medio de una oración constante: ***siempre que sentimos en nuestro corazón deseos de mejorar, de responder más generosamente al Señor, y buscamos una guía, un***

***norte claro para nuestra existencia cristiana, el Espíritu Santo trae a nuestra memoria las palabras del Evangelio: conviene orar perseverantemente y no desfallecer (...).***

Quisiera que hoy, en nuestra meditación, 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 (16).

El cristiano que quiere ser coherente con su fe tiene ganas de esforzarse por convertir la jornada en una constante e íntima conversación con Dios, de tal modo que la oración no sea un acto aislado que se cumple y luego se abandona: ***por la mañana***

***pienso en ti; y, por la tarde, se dirige hacia ti mi oración como el incienso. Toda la jornada puede ser tiempo de oración: de la noche a la mañana y de la mañana a la noche. Más aún: como nos recuerda la Escritura Santa, también el sueño debe ser oración***(17).

Esto último había sido afirmado por algunos Padres de la Iglesia, por ejemplo, San Jerónimo: «el apóstol nos manda orar siempre, y para los santos también el sueño mismo es oración» (18).

La oración continua es ciertamente un don divino, que Dios no niega a quien corresponde con generosidad a su gracia. Algunas prácticas de piedad cristiana manifiestan de modo especial ese diálogo ininterrumpido con el Señor que llena el alma.

Tales prácticas son, al mismo tiempo, consecuencia del amor y medio para crecer en él. Y ese carácter de medio hace que, si el cristiano quiere alcanzar una vida de oración continua, no pueda adoptar una actitud pasiva respecto a la lucha interior: debe buscar y poner en práctica *industrias humanas*, *recordatorios*, que pueden avivar en cualquier momento el diálogo divino y la presencia de Dios.

Estos *despertadores* de la vida interior son personalísimos, porque el amor es ingenioso: serán diversos según las distintas circunstancias de cada uno, pero todos hemos de ver qué medios ponemos para rezar constantemente: todos debemos prever en nuestra jornada algunas *normas de siempre*, prácticas de piedad que no se circunscriben a un momento concreto.

Lo central en el trato del cristiano con el Señor es «que la relación con Dios permanezca en el fondo de nuestra alma», y para ello «hay que avivar continuamente esta relación y referir siempre a ella los asuntos de la vida cotidiana» (19). Y esto lo logramos proponiéndonos, por ejemplo, buscar la presencia de Dios habitualmente, o considerando que somos hijos de Dios antes de empezar un trabajo, o dando gracias al Señor por un favor que nos han hecho, aprovechando que se lo agradecemos también a la persona a quien se lo debemos.

Estas *normas de siempre* están profundamente entrelazadas entre sí, porque en el fondo no son más que la «orientación que impregna toda nuestra conciencia, a la presencia de Dios en el fondo de nuestro pensar, meditar y ser» (20). De ese modo, por ejemplo, la presencia de Dios ayuda a percibir

las cosas buenas que Él nos da y mostrarle nuestra gratitud.

Quien se propone agradecer al Señor los bienes que recibe –también la misma existencia, la fe, la vocación cristiana– aprovechando algunas circunstancias del día, acaba descubriendo otras ocasiones para alabarle durante la jornada. Y esto es la “oración continua” (21).

San Pablo nos dio ejemplo de llevar una vida de acción de gracias constante: **doy continuamente gracias a mi Dios por vosotros, a causa de la gracia de Dios que os ha sido concedida en Cristo Jesús** (22).

En esta misma línea, san Josemaría exhorta a convertir la vida entera del cristiano en una continua acción de gracias: ***¿cómo es posible darnos cuenta de eso, advertir que Dios nos ama, y no volvernos también nosotros locos de amor?***

**(...).*Nuestra vida se convierte así en una continua oración, en un buen humor y en una paz que nunca se acaban, en un acto de acción de gracias desgranado a través de las horas*(23).**

La Virgen Santísima permaneció siempre en oración continua, porque alcanzó la cima más alta de la contemplación. ¡Cómo la miraría Jesús y cómo correspondería Ella a la mirada de su Hijo! No debe extrañarnos que una realidad tan inefable haya quedado en silencio, apenas insinuada: eran las cosas que María conservaba en su corazón (24).

*M. Belda.*

---

1. Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2600.

2. *Lc* 18, 2-7.

3. *Lc* 18, 1.
4. *Lc* 21, 36.
5. *Lc* 5, 16.
6. *Lc* 11, 1.
7. Cfr. *Lc* 3, 21; 9, 28; 6, 12; 22, 41-44.
8. *Es Cristo que pasa*, n. 119.
9. *Hch* 1, 14.
10. *Hch* 2, 42.
11. *Hch* 12, 5.
12. 1 *Ts* 5, 17.
13. *Ef* 6, 18.
14. 1 *Ts* 3, 10; cfr. 2 *Ts* 1, 11; *Rm* 1, 10; 1 *Co* 1, 4; *Flp* 1, 4; 1 *Ts* 1, 3; *Flm* 4.
15. Clemente de Alejandría, *Stromata*, 7, 7, 40, 3.
16. *Amigos de Dios*, n. 238.

17. *Es Cristo que pasa*, 119.
18. San Jerónimo, *Epistola* 22, 37.
19. J. Ratzinger - Benedicto XVI, *Jesús de Nazaret*, p. 163.
20. *Ibid.*
21. Cfr. *Ibid.*
22. 1 Co 1, 4; cfr. Ef 1, 16.
23. *Es Cristo que pasa*, n. 144.
24. Cfr. Lc 2, 51.

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/orad-sin-  
interrupcion/](https://opusdei.org/es-mx/article/orad-sin-interrupcion/) (27/03/2026)