

# Las claves de la oración en la vida cotidiana

Durante la audiencia general el Papa dijo que “el que reza es como un enamorado: lleva siempre en el corazón a la persona amada, vaya donde vaya”. Por eso, “podemos rezar en cualquier momento, en los acontecimientos de cada día: en la calle, en la oficina, en el tren; con palabras o en el silencio de nuestro corazón”.

10/02/2021

Queridos hermanos y hermanas:

En la catequesis precedente vimos cómo la oración cristiana está “anclada” a la Liturgia. Hoy destacaremos cómo desde la Liturgia esta vuelve siempre a la vida cotidiana: por las calles, en las oficinas, en los medios de transporte... Y ahí continúa el diálogo con Dios: quien reza es como el enamorado, que lleva siempre en el corazón a la persona amada, donde sea que esté.

De hecho, todo es asumido en este diálogo con Dios: toda alegría se convierte en motivo de alabanza, toda prueba es ocasión para una petición de ayuda.

La oración está siempre viva en la vida, como una brasa de fuego, también cuando la boca no habla, pero el corazón habla. Todo pensamiento, incluso si es aparentemente “profano”, puede ser

impregnado de oración. También en la inteligencia humana hay un aspecto orante; esta de hecho es una ventana asomada al misterio: ilumina los pocos pasos que están delante de nosotros y después se abre a la realidad toda entera, esta realidad que la precede y la supera.

Este misterio no tiene un rostro inquietante o angustiante, no: el conocimiento de Cristo nos hace confiados que allí donde nuestros ojos y los ojos de nuestra mente no pueden ver, no está la nada, sino que hay alguien que nos espera, hay una gracia infinita. Y así la oración cristiana infunde en el corazón humano una esperanza invencible: cualquier experiencia que toque nuestro camino, el amor de Dios puede convertirlo en bien.

Al respecto, el Catecismo dice: «Aprendemos a orar en ciertos momentos escuchando la Palabra del

Señor y participando en su Misterio Pascual; pero, en todo tiempo, en los acontecimientos de *cada día*, su Espíritu se nos ofrece para que brote la oración. [...] El tiempo está en las manos del Padre; lo encontramos en el presente, ni ayer ni mañana, sino hoy» (n. 2659). Hoy encuentro a Dios, siempre está el hoy del encuentro.

No existe otro maravilloso día que el hoy que estamos viviendo. La gente que vive siempre pensando en el futuro: “Pero, el futuro será mejor...”, pero no toma el hoy como viene: es gente que vive en la fantasía, no sabe tomar lo concreto de la realidad. Y el hoy es real, el hoy es concreto. Y la oración sucede en el hoy. Jesús nos viene al encuentro hoy, este hoy que estamos viviendo. Y es la oración que transforma este hoy en gracia, o mejor, que nos transforma: apacigua la ira, sostiene el amor, multiplica la alegría, infunde la fuerza para perdonar.

En algún momento nos parecerá que ya no somos nosotros los que vivimos, sino que la gracia vive y obra en nosotros mediante la oración. Y cuando nos viene un pensamiento de rabia, de descontento, que nos lleva hacia la amargura. Detengámonos y digamos al Señor: “¿Dónde estás? ¿Y dónde estoy yendo yo?”. Y el Señor está ahí, el Señor nos dará la palabra justa, el consejo para ir adelante sin este zumo amargo del negativo.

Porque la oración siempre, usando una palabra profana, es positiva. Siempre. Te lleva adelante. Cada día que empieza, si es acogido en la oración, va acompañado de valentía, de forma que los problemas a afrontar no sean estorbos a nuestra felicidad, sino llamadas de Dios, ocasiones para nuestro encuentro con Él. Y cuando uno es acompañado por el Señor, se siente más valiente, más libre, y también más feliz.

Por tanto, recemos siempre por todo y por todos, también por los enemigos. Jesús nos ha aconsejado esto: “Rezad por los enemigos”. Recemos por nuestros seres queridos, pero también por aquellos que no conocemos; recemos incluso por nuestros enemigos, como he dicho, como a menudo nos invita a hacer la Escritura.

La oración dispone a un amor sobreabundante. Recemos sobre todo por las personas infelices, por aquellos que lloran en la soledad y desesperan porque todavía haya un amor que late por ellos. La oración realiza milagros; y los pobres entonces intuyen, por gracia de Dios, que, también en esa situación suya de precariedad, la oración de un cristiano ha hecho presente la compasión de Jesús: Él de hecho miraba con gran ternura a la multitud cansada y perdida como ovejas sin pastor (cf. *Mc 6,34*). El

Señor es –no lo olvidemos– el Señor de la compasión, de la cercanía, de la ternura: tres palabras para no olvidar nunca. Porque es el estilo del Señor: compasión, cercanía, ternura.

La oración nos ayuda a amar a los otros, no obstante sus errores y sus pecados. La persona siempre es más importante que sus acciones, y Jesús no ha juzgado al mundo, sino que lo ha salvado. Es una vida fea la de las personas que siempre están juzgando a los otros, siempre están condenando, juzgando: es una vida fea, infeliz.

Jesús ha venido a salvarnos: abre tu corazón, perdona, justifica a los otros, entiende, también tú sé cercano a los otros, ten compasión, ten ternura como Jesús. Es necesario querer a todos y cada uno recordando, en la oración, que todos somos pecadores y al mismo tiempo amados por Dios uno a uno. Amando

así este mundo, amándolo con ternura, descubriremos que cada día y cada cosa lleva escondido en sí un fragmento del misterio de Dios.

Escribe el *Catecismo*: «Orar en los acontecimientos de cada día y de cada instante es uno de los secretos del Reino revelados a los “pequeños”, a los servidores de Cristo, a los pobres de las bienaventuranzas. Es justo y bueno orar para que la venida del Reino de justicia y de paz influya en la marcha de la historia, pero también es importante impregnar de oración las humildes situaciones cotidianas. Todas las formas de oración pueden ser la levadura con la que el Señor compara el Reino» (n. 2660).

El hombre —la persona humana, el hombre y la mujer— es semejante a un soplo, como la hierba (cf. *Sal 144,4; 103,15*). El filósofo Pascal escribía: «No es necesario que el

universo entero se arme para aplastarlo: un vapor, una gota de agua bastan para matarlo»[1]. Somos seres frágiles, pero sabemos rezar: esta es nuestra dignidad más grande, también es nuestra fortaleza.

Valentía. Rezar en cada momento, en cada situación, porque el Señor está cerca de nosotros. Y cuando una oración es según el corazón de Jesús, obtiene milagros.

[1] Pensamientos, 186.

---

## **Algunos recursos relacionados con la catequesis del papa Francisco sobre la oración**

- La oración de Jesús. Audio y textos de San Josemaría sobre esta escena del Evangelio.
- El arte de la oración.

- ¿Qué es la oración?, ¿cómo se hace?, ¿Dios escucha y responde? (de la serie *Preguntas sobre la fe cristiana*)
- «Dejé de rezar porque no se cumplía nada de lo que pedía»  
(*Historia de “Regreso a Ítaca”, volver a creer a los 50*)
- «Aquella primera oración de hijo de Dios» (de la serie *Nuevos Mediterráneos*)
- Serie Conocerle y conocerte sobre la oración.
- Meditación del prelado del Opus Dei sobre la oración (15 min.)

Libreria Editrice Vaticana /  
Rome Reports

---

[opusdei.org/es-py/article/papa-francisco-oracion-vida-cotidiana/](https://opusdei.org/es-py/article/papa-francisco-oracion-vida-cotidiana/)  
(21/01/2026)