LA ORACIÓN, ENCUENTRO CON EL DIOS VIVO

Apuntes y experiencias de espiritualidad

Director:
José Emilio Cabra Meléndez

Colaboradores:
José Emilio Cabra Meléndez
Javier Cía Blasco, SJ
Alfonso Crespo Hidalgo
Mariola López Villanueva, RSCJ

CENTRO SUPERIOR DE ESTUDIOS TEOLÓGICOS
SAN PABLO
MÁLAGA

«Señor, enséñanos a orar»

Algunas claves de la oración cristiana

Javier Cía Blasco, SJ

1. La importancia de aprender a orar para un cristiano

El papa Francisco ha convocado un Jubileo ordinario para el año 2025. Como preparación propuso dedicar el año 2023 al redescubrimiento de las enseñanzas del Concilio Vaticano II, y el 2024 lo ha propuesto como el año de la oración.

El Papa escribió: «Me alegra pensar que el año 2024, que precede al acontecimiento del Jubileo, pueda dedicarse a una gran "sinfonía" de oración; ante todo, para recuperar el deseo de estar en la presencia del Señor, de escucharlo y adorarlo»[51].

El mismo Papa Francisco expresaba que era «un año para hacer experiencia de una "escuela de la oración", sin dar nada por obvio o por sentado, sobre todo en relación a nuestro modo de orar, pero haciendo nuestras cada día las palabras de los discípulos cuando le pidieron a Jesús: "Señor, enséñanos a orar" (Lc 11, 1)»[52].

---

[51] Francisco, «Carta a S.E. Mons. Rino Fisichella para el Jubileo 2025» (Roma, 2024).

[52] Gianfranco Ravasi, *Orar con los salmos (Introducción del Papa Francisco)*, Apuntes sobre la oración 2 (Madrid: BAC, 2024), XIV.

En estos textos ya se nos da la clave de este tema, la oración es la gran oportunidad que tenemos de estar en la presencia del Señor, de escucharle y adorarle, como dice Francisco. Hablar de la oración no es a veces sencillo, porque expresar con palabras todo lo que es la oración es una tarea que nos sobrepasa. Pero hablar y tratar de la oración anima más a ir a ella, a redescubrir la gran fortuna que tenemos de comunicarnos con Dios en ella.

En las lecciones sacras sobre la oración que impartió en Roma el P. Diego Laínez, sucesor de San Ignacio de Loyola como General de los jesuitas, entre el otoño de 1557 y la cuaresma de 1558, decía al comenzar lo siguiente: «Junto al tratar la oración es necesario orar. Si queremos aprender a orar, hagamos como el niño para aprender a caminar, hace falta que camine a menudo y alguna vez se caiga y se levante hasta que ha aprendido a andar muy bien. Pues así nosotros, si queremos aprender la oración pongámosla en práctica»[53].

Así que tratamos la oración para ponerla más en práctica y seguir aprendiendo, pues siempre necesitaremos que el Señor nos enseñe a orar. Porque hay un aspecto importante y es que no nacemos sabiendo rezar, siempre nos enseñan. Podemos recordar personas que nos han enseñado a rezar, que han rezado con nosotros, que han sido de una manera o de otra, maestros de oración para nosotros, que el Señor a través de ellos nos ha enseñado a rezar.

Esto lo expresa Marianne Schlosser en su libro *Teología de la oración*: «Así como un idioma se aprende repitiendo lo que dicen otras personas, así también a orar se aprende orando con otras personas y apropiándose de las palabras pronunciadas por quienes sirven de modelo al orante»[54].

Y esto no solo nos sucede de niños, también necesitamos aprender a orar como adultos, aunque conservemos oraciones de cuando éramos niños. De hecho, es llamativo cómo en este mundo, en el que parece que este tema puede ser algo impopular, hay personas adultas que van en busca de alguien que les enseñe a rezar con pro-

[53] Diego Laínez, *Tractatus De Oratione*, Opera Nostrorum 73 (Archivium Romanum Societatis Iesu, 1558), f. 65r.

[54] Marianne Schlosser, *Teología de la oración. Levantemos el corazón* (Salamanca: Sígueme, 2018), 135.

fundidad. En acompañamientos, conversaciones, encuentros, se hallan cristianos que tienen como una de sus inquietudes aprender a rezar.

A este respecto aporto aquí un testimonio procedente de un libro titulado *El arte de la vida sana*. Su autor, el sacerdote Fabio Rosini, escribe lo siguiente:

> Hay que ponerse a orar.
> Pero no a lo loco: necesitamos que nos enseñen. Si improvisas no haces nada malo, pero te costará mucho trabajo encontrar el camino. Es mejor buscar ayuda.
> Recuerdo lo decepcionado que estuve cuando, confuso como pocos, acudí a mi párroco; yo tenía entonces 20 años y era un desastre, era caótico, y le pregunté cómo podía orar...
> Esbozó su límpida sonrisa, detrás de sus ojos claros como su alma, y me dijo: «prueba a estar callado». «¿Eh? ¿Qué?». «Que te quedes callado. Quieto. Sentado. Sin moverte». «¿Y qué hago?». «Trata de no pensar en nada». «Jolín. ¿Y eso cómo se hace?». «Tú prueba». «¿Y luego?». «Luego prueba a leer el evangelio del día, el que se lee en misa». «¿Y después?». «Después sigue callado». «Pero, ¿por qué?».
> Y riendo me dijo: «¡Para poder hablarte yo luego!».
> Y comencé a hacerlo. Me conmueve pensar hasta qué punto, con tan solo dos palabras, aquel hombre supo introducirme en la vida interior. Y cómo, poco después, me regaló el salterio, solo laudes, vísperas y completas. Y empecé a llorar sobre los salmos. Cuántas veces habré mojado ese pobre librito con mis lágrimas de niño apesadumbrado, que comenzaba a encontrar de nuevo el norte.
> Recuerdo una cosa, aquellos libritos de los salmos desaparecían: la gente de la parroquia se los llevaba... Y don Isidoro tan contento de tener que comprarlos otra vez.
> Y así fue como empecé a rezar...
> Así se empieza a rezar como enseña la Iglesia.
> Así se avanza. Y se descubre que a solas no se avanza bien, Pero con los hermanos es otra historia[55].

Este hombre tenía veinte años, pero sabemos que a cualquier edad podemos aprender más de la oración. No nos cansemos, pues, nunca de decirle al Señor: «Señor, enséñanos a orar, enséñame a orar».

[55] Fabio Rosini, *El arte de la vida sana. La hemorroísa y el sendero de la sanación* (Madrid: Paulinas, 2023), 169-70.

Finalizamos esta primera parte con unas palabras de Francisco que nos ilustran sobre cómo el Espíritu Santo nos enseña a orar, no es solo cosa nuestra:

> En este año estamos invitados a hacernos más humildes y a dejar espacio a la oración que surja del Espíritu Santo. Es Él quien sabe poner en nuestros corazones y en nuestros labios las palabras justas para ser escuchados por el Padre. La oración en el Espíritu Santo es aquella que nos une a Jesús y nos permite adherirnos a la voluntad del Padre. El Espíritu es el Maestro interior que indica el camino a recorrer; gracias a Él, la oración aun de uno solo, se puede convertir en oración de la Iglesia entera, y viceversa. Nada como la oración según el Espíritu Santo hace que los cristianos se sientan unidos como familia de Dios, el cual sabe reconocer las exigencias de cada uno para convertirlas en invocación e intercesión de todos[56].

En conclusión, el cristiano tiene que pedir al Señor con humildad, como hicieron sus discípulos, que le enseñe a orar, ser discípulo siempre en ello, con la conciencia de aquello que escribió Francisco: «la oración oxigena la vida: así como no se puede vivir sin respirar, tampoco se puede ser cristiano sin rezar»[57].

2. La oración en el marco del Catecismo de la Iglesia Católica

La cuarta parte del *Catecismo de la Iglesia Católica* se dedica a la oración cristiana[58], nos introduce con naturalidad y profundidad en la oración del cristiano.

La imagen que nos ofrece el Catecismo para introducir la cuarta parte, sobre la oración, es una miniatura del códice del monasterio de Dionisio en el monte Atos, pintado en Constantinopla hacia el 1059. Cristo se dirige en oración al Padre en un lugar solitario y sus discípulos le miran a distancia. Pedro les muestra a los demás a aquel que es maestro y camino de la oración cristiana.

El Catecismo tiene cuatro partes: El credo, los sacramentos, la moral y la oración. Y se puede contemplar como un díptico, con dos caras: la primera, Dios que se

---

56 Ravasi, *Orar con los salmos (Introducción del Papa Francisco)*, XIV-XV.

57 Francisco, «Publicación en X, @Pontifex@_es», agosto de 2013.

58 AA.VV., *Catecismo de la Iglesia Católica* (Roma, 1997), 555-623.

revela, que se expresaría en el credo, la fe profesada, y en los sacramentos, la fe celebrada[59].

La segunda se enfocaría más en nuestra respuesta a la revelación, acogiendo esa revelación mediante una vida de santidad, la moral, vivir según Dios y en el diálogo con Dios, que es la oración.

Para comprender con profundidad la oración hay que ligarla al conjunto de la fe y del resto de la revelación. Estamos respondiendo con la oración a un Dios que se revela, que se nos ha manifestado, que ha venido a nosotros. Las cuatro partes son importantes y van unidas. La oración solo se puede entender bien insertada en las anteriores.

En definitiva, encontramos algunas de estas ideas expresadas en el Concilio Vaticano II, en *Dei Verbvm* que nos dice:

> Dispuso Dios en su sabiduría revelarse a Sí mismo y dar a conocer el misterio de su voluntad, mediante el cual los hombres, por medio de Cristo, Verbo encarnado, tienen acceso al Padre en el Espíritu Santo y se hacen consortes de la naturaleza divina. En consecuencia, por esta revelación, Dios invisible habla a los hombres como amigos, movido por su gran amor y mora con ellos, para invitarlos a la comunicación consigo y recibirlos en su compañía (DV 2).

3. La oración es encuentro con el Señor. La gran oportunidad que nos ofrece Dios

El hombre es un ser para el encuentro. Sale de sí mismo para encontrar lo que anhela. El cristianismo «tiene su centro fundamental, en la vivencia de que en Jesucristo el hombre se ha encontrado, ha entrado en relación viva y personal con el Dios vivo»[60].

---

[59] En el año 2019, en las III Jornadas sobre acompañamiento espiritual celebradas en el monasterio de Leyre, con el lema «Señor, enséñanos a orar», Mons. José Ignacio Munilla pronunció una ponencia titulada «La oración según el Catecismo de la Iglesia Católica». Sigo en este apartado alguna de sus indicaciones.

[60] Juan Martín Velasco, *El encuentro con Dios* (Madrid: Caparrós, 1995), 79.

> El cristiano que hace suya la vida de Jesús y en él se encuentra con Dios, asumirá desde ese encuentro su existencia con un estilo peculiar que da lugar a la «vida cristiana». Este estilo expresa en los acontecimientos, actos, actitudes de cada momento la realidad vivida en ese encuentro. Este estilo de vida baña toda la existencia en el clima de la confianza y la libertad interior que confiere el saberse acompañado por la presencia del Dios de la vida y por la reconciliación consigo mismo que esa presencia comporta; este estilo de vida manifiesta el encuentro con el Dios que es amor efectivo por todos los hermanos; anima para la realización de un mundo en el que esta forma de ser transforme la relación entre los hombres; introduce en todas sus empresas la esperanza de una transformación radical de todo, de un mundo nuevo —cuando el encuentro con Dios se haga definitivamente efectivo para todos—, en el que «serán enjugadas todas las lágrimas y ya no habrá muerte ni luto, ni llanto ni dolor»[61].

Vivimos en un mundo en el que hay muchas noticias cada día, muchas ofertas de actividades, muchas posibilidades de elegir experiencias pasajeras... El mundo cambia deprisa.

Y en todo ese fluir del mundo en el que nos movemos hay algo que no varía, la posibilidad que nos ofrece el Señor de encontrarnos con Él en la oración. Esto es algo que nunca acabaremos de agradecer bastante, y que a veces, incluso nos puede pasar algo desapercibido. Pero cuanto más nos interesamos en entrar en contacto con Dios en la oración más podemos sentir la gran alegría que es el encuentro personal con el Señor.

La oración es, pues, encuentro entre Dios y el hombre. Sabemos que Dios nos ha amado primero (1Jn 4, 19), por eso también confiamos en que ese encuentro de oración está sostenido por el amor de Dios. Es un Dios que se abaja, que se ha encarnado por amor a nosotros y por eso podemos encontrarnos con Él.

La oración auténtica no puede nacer de nuestro esfuerzo, sino de escuchar a Jesús que nos habla de su Dios y Padre, el cual toma siempre la iniciativa para dialogar con nosotros como un amigo. Y esta certeza, que procede de la gracia del Espíritu Santo

---

[61] Martín Velasco, 78-79.

que habita en nuestro corazón, es la que nos permite responder con plena libertad y confianza a la palabra divina[62].

Francisco García Martínez, en las *Jornadas de Teología de la Universidad Pontificia de Salamanca*, en el 2022 explicaba lo siguiente:

> Cada vez es más frecuente que, recuperando una comprensión tradicional en algunos maestros de la vida espiritual, se hable de la oración como un despertar a la oración, es decir como una toma de conciencia de una relación permanente que nos habita y nos sostiene y en la que Dios mismo está presente desde siempre: un despertar por el que se accede a un espacio de relación constitutiva y vida verdadera. Baste recordar la expresión de Jacob al despertar: «Dios estaba aquí y yo no lo sabía» (Gen. 28, 16)[63].

Y en el mismo sentido, Santiago Arzubialde advierte que nosotros olvidamos al que es nuestra Vida y nuestro Todo. Por eso, la oración es un recuerdo de Dios en el ámbito de la alianza (Dt 8,18), un frecuente despertar de la memoria del corazón, por el que este se recoge en Cristo en el Seno de la Santa Trinidad. Nos volvemos hacia Aquel que atentamente nos mira, para conservar su Palabra y permanecer en su presencia, poniendo la vida entera en sus manos[64].

San Juan Crisóstomo, en su homilía sobre la oración, afirma que «el sumo bien está en la plegaria y en el diálogo con Dios, porque equivale a una íntima unión con él». Además, afirma que la oración es «mediadora entre Dios y los hombres» y que «la oración se presenta ante Dios como venerable intermediaria»[65].

---

62 Luigi Gioia, *Díselo a Dios. El camino de la oración* (Salamanca, 2019).

63 Francisco García Martínez, «La oración como tarea pastoral», en *La oración en un mundo sin Dios: LIV Jornadas de Teología, Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Teología* (La oración en un mundo sin Dios: LIV Jornadas de Teología, Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Teología, Madrid: BAC, 2024), 165.

64 Santiago Arzubialde, «La oración, obra del Espíritu: diálogo interpersonal, recepción del misterio de Cristo y encuentro con la Infinitud del amor del Padre», *Estudios trinitarios: publicación del Secretariado Trinitario* 46, n.º 2 (2012): 241-302.

65 Juan Crisóstomo, *Homilía VI sobre la oración*, ed. Jacques-Paul Migne, PG 64 (Paris, 1862), 462-66.

En los momentos de oración, hemos que tener la plena confianza de que al rezar Dios está siempre esperándonos. Hay un mensaje impresionante que el Señor dirige a santa Teresa de Calcuta y que puede dirigirse a cada uno de nosotros: «Tengo sed de ti». Nos recuerda la Santa de Calcuta: «Jesús tiene sed de nosotros ahora mismo [...]. ¿Le escuchamos decir: "Tengo sed de tu amor"? [...] ¿Le escuchamos realmente? [...] Lo está diciendo ahora mismo».

En el libro del Éxodo se describe el encuentro entre Dios y Moisés de una manera hermosa: «Moisés levantó la tienda y la plantó fuera, a distancia del campamento, y la llamó "Tienda del encuentro"... El Señor hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con un amigo» (cf Ex 3, 7-11).

Como habla un hombre con su amigo. En el encuentro de la oración el cristiano tiene que escuchar al Señor y poner su corazón ante Él con toda transparencia y sinceridad. Es un encuentro que toca la vida entera, porque Dios es el que mejor nos conoce («Todas mis sendas te son familiares», Sal 139) y nos mostramos tal como somos, con nuestras ilusiones de ese momento, nuestros problemas, nuestros retos... Nosotros mismos, sin máscaras.

Es importante señalar que este encuentro no nos recluye, ni nos hace mirarnos solo a nosotros mismos. Ese encuentro en el que recibimos el amor incondicional de Dios nos saca de nosotros mismos y nos pone en éxodo hacia el prójimo, el mundo y el Misterio Trinitario[66].

Es decir, que la oración me hace bien y me impulsa a hacer el bien. Un ejemplo de la transformación que puede producir la oración lo encontramos en los testimonios de personas, o en nosotros mismos: la situación es de desánimo, de tristeza, de desolación espiritual, pero en el encuentro con Dios en la oración sentimos que Él nos transforma, nos puede dar su paz, incluso en medio de la tribulación, y nos impulsa al compromiso con los demás.

Luis María García Domínguez nos recuerda que al final de la oración podemos examinar y discernir «si ha habido inclinaciones a realizar alguna obra buena, a

[66] Luis Pedro Rodríguez Panizo, «La respiración de la fe. Teología de la oración cristiana», *Sal Terrae* 108 (2020): 968.

tomar alguna determinación, a practicar una virtud o evitar una ocasión de pecado». La moción a realizar alguna cosa no se produce en todas las oraciones, pero puede ser que existan algunas inclinaciones repetidas o persistentes, pues Dios dice las cosas reiteradamente. Podrían ser deseos de hacer alguna cosa, de tomar decisiones pequeñas o grandes, de ofrecer algo a Dios o a los demás. En otras ocasiones, esas conexiones entre la oración y la vida las puede plantear uno mismo durante la oración, por ejemplo, preguntándose «qué tiene que ver conmigo esto que estoy viendo, sintiendo orando»; así se buscan las consecuencias de lo meditado o contemplado para uno o para la relación con Dios y con los demás. Y así se saca más provecho, porque la oración nos implica y cambia poco a poco[67].

Finalmente, en este apartado indicaremos alguna cuestión práctica para preparar ese encuentro con Dios en la oración, lo haré desde indicaciones de los *Ejercicios espirituales* de San Ignacio de Loyola, que nos pueden servir en la oración cotidiana, son aspectos en los que muchos santos nos orientan.

Un aspecto sustancial es que recordemos, en la medida de nuestras posibilidades, darle valor a este encuentro de la oración.

Lo primero para dar valor a un encuentro es prepararlo, como nos pasa con encuentros humanos que nos importan. Y eso puede pasar por varios aspectos. Por ejemplo, pensar, en la medida de mis posibilidades: este rato del día lo dedico a estar con el Señor; en este lugar que sé que me ayuda. Porque me voy a encontrar con mi Creador, con el que me quiere sin condición, con la luz que guía mi vida.

Por ello es una buena ayuda la que sugiere San Ignacio: «Antes de entrar en la oración, repose un poco el espíritu, asentándose o paseándose, como mejor le parecerá, considerando a dónde voy y a qué»[68]. Este reposar un poco el espíritu es un ejercicio que hace bien al orante en esta sociedad que va tan deprisa.

---

[67] Luis María García Domínguez, *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual* (Santander-Bilbao: Sal Terrae-Mensajero, 2011), 166.

[68] Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, 3.ª ed. (Santander: Sal Terrae, 1990), n.º 239.

Se comprende que hay momentos de la vida en que al cristiano le es más difícil encontrar tiempos amplios de oración, pero se pueden buscar tiempos más breves que hacen tanto bien al alma y que alimentan la vida cotidiana.

Recuerdo el relato de una madre de familia con tres niños pequeños, que trabajaba por la mañana en un hospital, que deseaba tener más tiempo para rezar. Sin embargo, la actividad no le dejaba mucho tiempo para hacerlo. Pero decía que cada día al llegar al hospital pasaba un momento por la capilla y hacía una visita en la que se encontraba con el Señor.

Considero un segundo aspecto en el cuidado de los encuentros de oración. En ocasiones se escucha a personas que dicen expresiones como: «Lo primero que hago en la oración es hablar yo, pedir y no dejar de expresarme». Y anhelan un poco percibir más a Dios, no llenar todo el espacio orante ellos. Por eso traigo también una indicación sencilla, pero importante, de San Ignacio, una ayuda para entrar en la oración. Él indica ponerse de pie, «por espacio de un *Pater noster*, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira y hacer una reverencia»[69]. Es decir, en ese silencio de la oración, dejarse mirar por Dios, sentir su mirada amorosa sobre mí, antes de querer yo empezar a expresarme.

En conclusión, la oración es el encuentro entre la sed de Dios y la sed del hombre, pues Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él, como expresa San Agustín[70].

4. No hay otro camino de oración cristiana que Cristo

No hay otro camino de oración cristiana que Cristo, la oración que realizamos tiene acceso al Padre si oramos en el Nombre de Jesús. La santa humanidad de Jesús es el camino por el que el Espíritu Santo nos enseña a orar a Dios nuestro Padre[71]. Así, podemos llamar a la oración cristiana en tanto en cuanto es comunión con Cristo y se extiende por la Iglesia que es su Cuerpo[72].

---

69 Ignacio de Loyola, 75.

70 San Agustín, «De diversis quaestionibus LXXXIII, 64.4», en *Obras completas de San Agustín*, vol. XL (Madrid: BAC, 1995), 190-91.

71 AA.VV., *CIC*, n.° 2664.

72 AA.VV., n.° 2565.

En el Evangelio podemos ver cómo el mismo Cristo ora al Padre. La oración de Jesús es un misterio profundo, inagotable, cuando nos adentramos en él. Asimismo, es Cristo en el Evangelio quien enseña a los discípulos a rezar al Padre, les enseña la oración del «Padre Nuestro».

Lo que parece ser fundamental es que el núcleo y la estructura esencial cristiana de la oración se descubre a partir de la oración de Jesús[73].

Según Benedicto XVI, resulta significativo que Lucas coloque el Padrenuestro en relación con la oración personal de Jesús[74]. En Lucas leemos que una vez, al terminar Jesús de orar, sus discípulos le piden que les enseñe a orar y les enseña el Padrenuestro. Así, Jesús nos hace partícipes de su propia oración, «nos introduce en el diálogo interior del Amor trinitario, eleva, por así decirlo, nuestras necesidades humanas hasta el corazón de Dios»[75].

En el Padrenuestro podemos ver que Jesús se relaciona como el Hijo con Dios y nos hace participar a nosotros de su relación filial. Somos hijos en el Hijo, en eso consiste el ser cristiano. La invocación «Padre» del Padrenuestro nos sitúa en el camino del ser filial[76]. Jesús nos enseña a llamar a Dios en la oración Padre nuestro, a ponernos en las manos amorosas del Padre.

Qué grandeza es sentir que Jesucristo nos introduce en ese amor trinitario, encontrarme con Él en la oración concreta y después, en la vida cotidiana, poder tender a vivir esa relación con Jesús también. Es decir, no solo sentir la presencia de Dios en los momentos de oración concretos, sino a lo largo del día. No es fácil, porque a veces nos vamos por otros caminos, nos equivocamos, pero sabemos que siempre está Él esperándonos.

Es muy ilustrativo, con respecto a vivir la unión con Jesús a través de la oración, un fragmento del libro titulado *Cinco panes y dos peces* del Cardenal vietnamita

---

[73] Jon Sobrino, *La oracion de Jesús y del cristiano* (Bogotá: Paulinas, 1986), 18.

[74] Cf. Joseph Ratzinger, Benedicto XVI, *Jesús de Nazaret*, trad. Carmen Bas Álvarez, vol. I. Desde el Bautismo a la Transfiguración (Madrid, 2007), 165-66.

[75] Ratzinger, Benedicto XVI, I. Desde el Bautismo a la Transfiguración:166.

[76] Gabino Uribarri Bilbao, *La mística de Jesús: Desafío y propuesta* (Santander: Sal Terrae, 2017), 155.

Francisco Javier Van Thuan. El régimen comunista le metió en la cárcel por su condición de obispo, y estuvo allí durante 13 años; narra una oración tan sencilla y profunda a Jesús como esta:

> Después de mi liberación, muchas personas me han dicho: «Padre, en la prisión usted ha tenido mucho tiempo para orar». No es tan simple como se podría pensar. El Señor me ha permitido experimentar toda mi debilidad, mi fragilidad física y mental. El tiempo pasa lentamente en la prisión, particularmente durante el aislamiento. Imaginen una semana, un mes, dos meses de silencio... son terriblemente largos, pero cuando se transforman en años se hacen una eternidad. Un proverbio vietnamita dice: «Un día en prisión es como mil otoños fuera». ¡Hay días en que, al extremo del cansancio, de la enfermedad, no logró recitar una oración!
> Me viene a la mente una historia, la del viejo Jim. Cada día, a las 12, Jim entraba a la Iglesia por no más de dos minutos y luego salía. El sacristán, que era muy curioso, un día detuvo a Jim y le preguntó:
> —¿A qué vienes cada día?
> —Vengo a orar.
> —¡Imposible! ¿Qué oración puedes decir en dos minutos?
> —Soy un viejo ignorante, oro a Dios a mi manera.
> —Pero ¿qué dices?
> —Digo: Jesús, aquí estoy soy Jim. Y me voy.
> Pasaron los años. Jim, cada vez más viejo, enfermo, ingresó al hospital, en la sección de los pobres. Cuando parecía que Jim iba a morir, el sacerdote y la religiosa enfermera estaban cerca de su lecho.
> —Jim, dinos ¿por qué desde que tú entraste a esta sección todo ha mejorado y la gente se ha puesto más contenta, feliz y amigable?
> —No lo sé. Cuando puedo caminar, voy por todas partes visitando a todos, los saludo, platico un poco; cuando estoy en cama llamo a todos, los hago reír a todos y hago felices a todos. Con Jim están siempre felices.
> —Y tú, ¿por qué eres feliz?
> —Ustedes, cuando reciben a diario una visita, ¿no son felices?
> —Claro. Pero ¿quién viene a visitarte? Nunca hemos visto a nadie.
> —Cuando entré a esta sección les pedí dos sillas: una para ustedes, y otra reservada para mi huésped, ¿no ven?
> —¿Quién es tu huésped?
> —Es Jesús. Antes iba a la Iglesia a visitarlo ahora ya no puedo hacerlo; entonces, a las 12, Jesús viene

> —Y, ¿qué te dice Jesús?
> —Dice: ¡Jim, aquí estoy soy Jesús!...
> Antes de morir lo vimos sonreír y hacer un gesto con su mano hacia la silla cercana a su cama, invitando a alguien a sentarse... Sonrió de nuevo y cerró los ojos.
> Cuando me faltan las fuerzas y no logró ni siquiera recitar mis oraciones, repito: «Jesús, aquí estoy, soy Francisco». Me entra el gozo y el consuelo, experimento que Jesús me responde: «Francisco, aquí estoy, soy Jesús»[77].

Es la sencillez profunda de alguien que nos enseña con un trato sencillo y hondo con Jesús. A veces se escucha a personas que dicen: «Es que no sé qué decir en la oración, no me siento digno...». Pero en la oración tiene que primar un trato sincero, amistoso, cada uno como es, sin máscaras, con el Amigo con mayúsculas, el Amigo que nunca falla.

Nosotros tenemos esa oportunidad de visitar a Jesús en el sagrario, de estar con Él un tiempo y hacerle presente en las circunstancias diferentes de la vida. Está al alcance de todos.

5. Fuentes de la oración

El Catecismo nos enseña que en la vida cristiana hay manantiales donde Cristo nos espera para darnos a beber el Espíritu Santo y nombra cuatro fuentes de la oración: la Palabra de Dios, la liturgia de la Iglesia, las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad) y el «hoy». Me fijaré especialmente en la Palabra de Dios.

5.1. La Palabra de Dios

M. Schlosser nos recuerda la gran importancia que tienen para la oración cristiana las Sagradas Escrituras, ya que contienen el testimonio de la revelación de Dios. Schlosser expresa que son la fuente de la vida de oración, «fuente en la que encontramos situaciones diversas, personas como modelos, textos oracionales bien compuestos e instrucciones alentadoras»[78].

---

[77] François Xavier Nguyên Van Thuân, *Cinco panes y dos peces. Testimonio de fe de un obispo vietnamita en la cárcel* (Buenos Aires: Ciudad Nueva, 2001), 32-34.

[78] Schlosser, *Teología de la oración. Levantemos el corazón*, 15.

El Concilio Vaticano II (DV 25) recomienda insistentemente a todos los fieles «la lectura asidua de la Escritura para que adquieran la ciencia suprema de Jesucristo (Flp 3, 8), "pues desconocer la Escritura es desconocer a Cristo"».

Es decir, el cristiano tiene la gran dicha de tener la Palabra de Dios a su alcance para comunicarse con Dios en la oración.

Hay muchas formas de rezar con la Palabra, nos fijamos aquí en algunas de ellas.

En la exhortación apostólica postsinodal *Verbvm Domini*, Benedicto XVI afirmaba en 2010 que en los documentos preparatorios y que habían acompañado el Sínodo se había hablado de muchos métodos para acercarse a las Sagradas Escrituras con fruto y en la fe. Pero había uno que era al que más se le había prestado atención, la *lectio divina*, que abre al fiel el tesoro de la Palabra de Dios y además crea el encuentro con Cristo[79].

Este método recorre varios pasos: la *lectio*, la lectura del texto, qué dice en sí mismo; la *meditatio*, qué nos dice el texto bíblico a nosotros; la *oratio*, qué decimos al Señor nosotros como respuesta a su Palabra; la *contemplatio*, tiende a crear en nosotros una visión sapiencial, según Dios, de la realidad y a formar en nosotros «la mente de Cristo; *actio*, la *lectio divina* no termina su proceso hasta que no se llega a la acción, que mueve la vida del creyente a convertirse en don para los demás por la caridad[80].

Otra forma de orar con la Palabra de Dios es la contemplación propuesta en los *Ejercicios espirituales*, contemplar una escena evangélica «como si presente me hallase»[81]. Se trata de ver a las personas de esa escena, lo que hacen, escucharlas, con la imaginación ir entrando en esa escena. Y ahí, ¿qué me dice el Señor a mí? Es un medio para encontrarme con el Señor. Por ejemplo, si uno está en una situación de oscuridad en un momento de su vida, puede tomar el puesto del ciego en el camino

---

79 Benedicto XVI, *Verbum Domini, exhortación apostólica postsinodal sobre la Palabra de Dios en la vida y en la misión de la Iglesia* (Roma, 2010), 87.

80 Benedicto XVI, 87.

81 Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, n.° 114.

de Jericó y llamar a Jesús, como hace Bartimeo hasta que le llevan a Jesús y dejarse mirar por Jesús y ser preguntado por Él (cf. Mc 10, 46-52).

Sobre este método, son significativas las palabras del jesuita Hervé Coathalem al tratar la contemplación ignaciana, en las que dice que los misterios de la vida de Cristo no representan solo acontecimientos del pasado, sino que siguen siendo «un hoy fecundo» para cada persona[82].

Hay una profunda verdad en relación con la fe y es que cada uno estaba claramente presente a la mirada interior de Cristo al vivir los diferentes misterios de su vida. Al vivirlos, los ofrecía al Padre con una intención que apuntaba a cada persona humana. Por ello no es artificial introducirse en esos misterios al contemplarlos, pues «estábamos efectivamente presentes en ellos cuando el Señor los vivía para nosotros»[83].

Por último, señalamos también una forma de meditación sencilla de la Palabra de Dios. Por ejemplo, el rezar con un salmo como el salmo 23, «el Señor es mi pastor, nada me falta». Ir leyendo poco a poco en presencia del Señor y ver qué me dice a través del texto. Porque esas palabras dicen algo a mi vida, la Palabra de Dios es viva y eficaz, como nos recuerda la Carta a los Hebreos (4, 12). Es importante en ello leer con calma, sin querer terminar rápido, lo importante es «sentir y gustar de las cosas internamente»[84]. Si me quedo en una frase que me ha «tocado» mucho interiormente, ahí está mi oración. Nos recuerda esto a la recomendación de San Ignacio en los Ejercicios: "en el puncto en el qual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga"[85].

La Palabra de Dios, en definitiva, es fuente donde se encuentra a Cristo y se puede sentir su Presencia y su amor por nosotros.

---

82 Hervé Coathalem, *Comentario del libre de los Ejercicios*, Manresa 4 (Buenos Aires: Apostolado de la Oración, 1987), 154.

83 Coathalem, 155-56.

84 Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, n.° 2.

85 Ignacio de Loyola, 76.

5.2. La liturgia de la Iglesia

«La oración interioriza y asimila la liturgia durante su celebración y después de la misma»[86].

La Eucaristía es la gran oración de la Iglesia y nos educa en la manera de rezar, en la manera de dirigirse a Dios. Por eso tiene su importancia prepararse para la celebración de la Eucaristía, que es la oración por excelencia, tomar conciencia de su importancia para nosotros. Y después de la celebración seguirla viviendo, no se acaba en la iglesia. El cristiano lleva el Cuerpo de Cristo al mundo, a su vida ordinaria.

En realidad, la Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración[87]. La Eucaristía es oración de alabanza, de adoración a Dios, de acción de gracias, de súplica o de petición.

En definitiva, el cristiano tiene en la Eucaristía el compendio y la suma de su fe[88].

Señalamos en este apartado la importancia de la Liturgia de las Horas, que santifica la jornada. Pablo VI expresaba que «es verdaderamente deseable que la Liturgia de las Horas penetre, anime y oriente profundamente toda la oración cristiana, se convierta en su expresión y alimente con eficacia la vida espiritual del pueblo de Dios»[89].

5.3. Las virtudes teologales

A través de la fe se entra en la oración. Esta es un encuentro de la persona con Dios en la fe y es la forma en que se actualiza. La fe es adhesión a Cristo y abandono en Él y la oración es el acto de ese abandono[90].

Ese acto de abandono en la fe que es la oración lo hemos visto expresado en diversas oraciones de santos, por ejemplo, en la oración de Carlos de Foucauld, que

---

86 AA.VV., *CIC*, n.° 2655.

87 AA.VV., n.° 2643.

88 AA.VV., n.° 1327.

89 Pablo VI, *Constitución apostólica Laudis canticum (1 de noviembre de)* /(Roma, 1970), n.° 21.

90 Tadeusz Dajczer, *Meditaciones sobre la fe*, trad. Eva Krcheminsca (Madrid: San Pablo, 1994), 235.

comienza diciendo: «Padre, me pongo en tus manos» y termina así: «Porque te amo y necesito darme, ponerme en tus manos sin medida, con infinita confianza, porque tú eres mi Padre».

A su vez el Espíritu Santo nos educa para orar en la esperanza. A la inversa, la oración de la Iglesia y la oración personal alimentan en nosotros la esperanza[91].

Cuántas veces la persona pierde esperanza y en la oración se transforma ese estado de ánimo, porque el Señor nos infunde de nuevo esperanza en el contacto con Él.

Nos lo recuerda el Papa Francisco de cara a la celebración del Jubileo: «Estoy seguro de que los obispos, sacerdotes, diáconos y catequistas encontrarán en este año las modalidades más adecuadas para poner la oración en la base del anuncio de esperanza que el Jubileo 2025 quiere hacer resonar en este tiempo turbulento»[92].

En la oración recibimos el amor de Cristo y ello nos permite responder amando como Él nos ha amado[93].

En la oración crece nuestro amor, incluso en las ocasiones que hemos tenido dificultades con alguien, problemas... En la oración podemos experimentar ese amor de Dios que nos ayuda a ver a las personas de otra manera, a amarlas más. En la oración podemos ver el valor de los que nos rodean más claramente y dar gracias por ellos.

5.4. «Hoy»

Además de los tiempos concretos de oración, en la vida cotidiana, en nuestra actualidad, el Espíritu Santo se nos ofrece para que brote la oración, para encontrarnos con Dios.

Encontramos a Dios en nuestro presente, en nuestro día a día, en casa, en el trabajo, en la familia... Se puede comenzar el día levantando la mirada y ofrecer el día al Señor, hacer una pequeña oración, o dar gracias por el nuevo día.

---

91 AA.VV., *CIC*, n.º 2657.

92 Ravasi, *Orar con los salmos (Introducción del Papa Francisco)*, XXV.

93 AA.VV., *CIC*, n.º 2658.

Es bueno para el cristiano impregnar de oración las humildes situaciones cotidianas. Cuántas ocasiones de nuestra vida cotidiana nos hacen rezar y cuántas cosas vienen de nuestra oración, de la oración que hemos hecho. El trabajo se puede ofrecer a Dios, aunque uno no se esté todo el rato acordando de Dios. Otras veces rezamos por alguien a quien vemos sufriendo. En ocasiones damos gracias por dones recibidos.

Como ejemplo sencillo y profundo, traigo una conversación que tuve un día en un taxi en Madrid. Le comenté al conductor que yo era sacerdote jesuita; él me contó que su hermano y su cuñada iban más a la Iglesia que él, que él con el trabajo del taxi lo tenía más difícil. Pero en un momento de la conversación me señaló que él, de todas formas, rezaba, y me señaló una imagen que llevaba de la Virgen en el taxi. Tenía la experiencia de que situaciones de la vida que se ponían difíciles, con la oración, al final del día se le iban aclarando.

6. María, maestra de oración

La Virgen María es maestra de oración para todos los cristianos. Hemos aprendido a rezar con ella y a ella. Ella es camino seguro para llegar a Jesús en nuestra oración.

La Iglesia primitiva siente la necesidad de orar con María (Hch 1, 14) y a María (Lc 1, 48-49), en el contexto de una oración eclesial[94].

La oración de la Iglesia está sostenida por la oración de María, ella es maestra de oración. María es la orante perfecta, figura de la Iglesia[95].

Como escribió san Pablo VI, tenemos «la presencia orante de María en la Iglesia naciente y en la Iglesia de todo tiempo, porque Ella, asunta al cielo, no ha abandonado su misión de intercesión y salvación»[96].

---

[94] Lázaro Albar Marín, *Camino de oración: Una experiencia transformante* (Madrid: San Pablo, 2007), 42.

[95] AA.VV., *CIC*, n.º 2679.

[96] Pablo VI, *Marialis Cultus*, 1974, n.º 18.

San Bernardo nos anima de una manera bella en una de sus homilías a rezar a María:

> Si se levantan los vientos de las tentaciones, si te ves arrastrado contra las rocas del abatimiento, mira a la estrella, invoca a María. Si eres batido por las olas de la soberbia, de la ambición, de la detracción o de la envidia, mira la estrella, invoca a María. Si la ira, o la avaricia, o la seducción carnal sacuden con furia la navecilla de tu espíritu, vuelve tus ojos a María. Si, angustiado por la enormidad de tus crímenes, o aturdido por la deformidad de tu conciencia, o aterrado por el pavor del juicio, comienza a engullirte el abismo de la tristeza, o el infierno de la desesperación, piensa en María. Si te asalta el peligro, la angustia o la duda, recurre a María, invoca a María. Que nunca se cierre tu boca al nombre de María, que no se ausente de tu corazón, que no olvides el ejemplo de su vida; así podrás contar con el sufragio de su intercesión.
> Si la sigues, no te desviarás; si recurres a ella, no desesperarás. Si la recuerdas, no caerás en el error. Si ella te sostiene, no vendrás abajo. Nada temerás si te protege; si te dejas llevar por ella, no te fatigarás; con su favor llegarás a puerto. De modo que tú mismo podrás experimentar con cuánta razón dice el evangelista: y la Virgen se llamaba María[97].

La Virgen María es nuestra Madre, la Madre que nos ha dado Cristo en la cruz, que nos acompaña, nos protege y a la que siempre podemos acudir, en cualquier ocasión, y rezarle con confianza.

7. El combate de la oración

La persona orante sabe que el camino de oración tiene sus dificultades. Muchos santos nos han dejado testimonios de esas dificultades y cómo las han afrontado con la ayuda de Dios.

El *Catecismo de la Iglesia Católica*, al tratar la vida de oración, titula un apartado «El combate de la oración»[98]. Trata de aspectos interesantes que afectan a todo orante.

---

[97] San Bernardo, «Homilías en alabanza de la Virgen Madre, II.17», en *Obras completas de San Bernardo. II: Tratados* (Madrid: BAC, 1994), 639.

[98] AA.VV., *CIC*, 2725-51 Sigo aquí algunas consideraciones de este artículo.

En el combate de la oración hay que hacer frente en primer lugar a conceptos erróneos sobre la oración, como son los siguientes: considerar la oración como una simple operación psicológica; un tipo de concentración para llegar a un vacío mental; un conjunto de actitudes y palabras rituales, que no va más allá de ello; muchos cristianos consideran la oración incompatible con toda su actividad, no hay tiempo para ella; se ignora a veces que la oración viene del Espíritu Santo y se abandona pronto por haber confiado solo en las fuerzas propias.

En segundo lugar, se presentan como dificultad mentalidades del mundo que consideran lo siguiente: la oración es improductiva, o al menos no se puede contabilizar su valor, por tanto, es inútil; el sensualismo y el confort adoptados como criterios de verdad y de belleza; la oración es una huida del mundo.

En tercer lugar, se muestran los fracasos en la oración: el desánimo por la sequedad en la oración y tristeza de no entregarse totalmente al Señor; sentir decepción por creer que no se escucha lo que queremos; rechazo al carácter gratuito de la oración y otros fracasos de diversos tipos.

La humildad, la confianza y la perseverancia son armas necesarias para luchar este combate de la oración

El Catecismo nos ofrece caminos para afrontar las dificultades. Frente a la dificultad de la distracción en la oración, la vuelta a la concentración, descubrir humildemente a lo que el corazón está apegado y ofrecerse para ser purificado. El combate contra el yo consiste en la vigilancia del corazón.

Para afrontar la sequedad en la oración, considerar que es el tiempo en que la fe se purifica y se mantiene junto a Jesús en la Pasión.

En la oración surgen también tentaciones. Puede haber una falta de fe, muchas veces declarada en priorizar otras actividades que se consideran más urgentes. Pero «es el momento de la verdad del corazón y de clarificar preferencias». Otra tentación es la acedía, una especie de aspereza debido a la negligencia del corazón. Pero el humilde acepta su miseria y ella le lleva a mayor confianza y constancia.

En ocasiones puede surgir el sentimiento de no ser escuchado y la confianza filial se pone a prueba. En esta prueba «el Evangelio nos invita a conformar nuestra oración al deseo del Espíritu».

El papa Francisco nos habla del combate de la oración en una de sus catequesis:

> La oración ciertamente dona una gran paz, pero a través de un combate interior, a veces duro, que puede acompañar también periodos largos de la vida... Todos los hombres y las mujeres de Dios mencionan no solamente la alegría de la oración, sino también la molestia y la fatiga que puede causar: en algunos momentos, es una dura lucha mantener la fe en los tiempos y en las formas de la oración... En los tiempos de prueba está bien recordar que no estamos solos, que alguien vela a nuestro lado y nos protege. Si en un momento de ceguera no logramos ver su presencia, lo lograremos en un futuro[99].

8. Consideraciones finales

Finalizamos este camino en el que hemos contemplado algunas claves de la oración cristiana con un sugerente texto y una reflexión final.

El texto es del filósofo Peter Wust (1884-1940), que murió prematuramente por enfermedad. Cuatro meses antes de morir escribió a sus alumnos una carta en la que expresa la grandeza de la oración para el hombre:

> Y si ustedes me preguntasen ahora antes de irme, e irme definitivamente, si conozco una clave mágica que pueda abrirle a uno la puerta última que conduce a la sabiduría de la vida, yo les contestaría que sí. Y esta clave mágica no es la reflexión, como tal vez esperasen oír de un filósofo, sino la oración. La oración, entendida como entrega definitiva, lo hace a uno tranquilo, infantil, objetivo. Yo pienso que un hombre se adentra más y más en el ámbito de la humanidad (no del humanismo) a medida que está mejor dispuesto para orar, con tal que se trate de auténtica oración. La oración caracteriza la *hvmilitas* última del espíritu. Las cosas grandes de la existencia solo se conceden a los espíritus que oran[100].

[99] Francisco, «Audiencia 12 de mayo de 2021» (Roma, 2021).

[100] Alfonso López Quintás, *Pensadores Cristianos Contemporáneos* (Madrid: BAC, 1968), 51.

Ante este impactante testimonio, concluimos preguntando por qué rezar. Habría muchas diferentes respuestas, pero ofrecemos aquí algunas palabras que pretenden responder desde lo tratado en este estudio.

Porque rezar nos conecta con lo más auténtico de nosotros y de la vida. Nos da luz, es más, nos pone en contacto con Aquel que es la Luz. Y ello nos da una visión más completa de la vida. Nos conecta con Aquel que nos ha creado, con quien nos ha redimido y nos da plenitud de vida porque dice: «He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia» (Jn 10, 10).

Rezar nos impulsa a salir de nosotros mismos, a mirar al otro con una mirada de amor, considerando a cada persona como un ser único, como hijo de Dios. Y nos lleva a vivir atentos al que sufre, al que necesita una mano amiga, a ser colaboradores de Dios para crear una sociedad más justa y amable en la extensión de su Reino.

Sabemos, además, que la oración es para toda persona y en cualquier momento de la vida. En aquellos momentos gozosos que podemos dar gracias a Dios y sentir cómo Él es el artífice de ello. En los momentos cotidianos, donde me siento acompañado por Aquel que me ha llamado a vivir la vida y me ayuda a ver la realidad cotidiana de una manera transcendente. Y en los momentos difíciles, a veces tal vez como un grito, la oración es el camino por el que me uno a ese Jesús sufriente y que precisamente se ha entregado por mí, por amor a mí. Aun en momentos que no lo pueda sentir, Él está ahí, conmigo.

Bibliografía

AA.VV. *Catecismo de la Iglesia Católica.* Roma, 1997.

Albar Marín, Lázaro. *Camino de oración: Una experiencia transformante.* Madrid: San Pablo, 2007.

Arzubialde, Santiago. «La oración, obra del Espíritu: diálogo interpersonal, recepción del misterio de Cristo y encuentro con la Infinitud del amor del Padre». *Estudios trinitarios: publicación del Secretariado Trinitario* 46, n.° 2 (2012): 241-302.

Benedicto XVI. *Verbum Domini, exhortación apostólica postsinodal sobre la Palabra de Dios en la vida y en la misión de la Iglesia.* Roma, 2010.

Coathalem, Hervé. *Comentario del libre de los Ejercicios.* Manresa 4. Buenos Aires: Apostolado de la Oración, 1987.

Dajczer, Tadeusz. *Meditaciones sobre la fe.* Traducido por Eva Krcheminsca. Madrid: San Pablo, 1994.

Francisco. «Audiencia 12 de mayo de 2021». Roma, 2021.

———. «Carta a S.E. Mons. Rino Fisichella para el Jubileo 2025». Roma, 2024.

———. «Publicación en X, @Pontifex@_es», agosto de 2013.

García Domínguez, Luis María. *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual.* Santander-Bilbao: Sal Terrae-Mensajero, 2011.

García Martínez, Francisco. «La oración como tarea pastoral». En *La oración en un mundo sin Dios: LIV Jornadas de Teología, Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Teología.* Madrid: BAC, 2024.

Gioia, Luigi. *Díselo a Dios. El camino de la oración.* Salamanca, 2019.

Ignacio de Loyola. *Ejercicios espirituales.* 3.ª ed. Santander: Sal Terrae, 1990.

Juan Crisóstomo. *Homilía VI sobre la oración.* Editado por Jacques-Paul Migne. PG 64. Paris, 1862.

Laínez, Diego. *Tractatus De Oratione.* Opera Nostrorum 73. Archivium Romanum Societatis Iesu, 1558.

López Quintás, Alfonso. *Pensadores Cristianos Contemporáneos.* Madrid: BAC, 1968.

Martín Velasco, Juan. *El encuentro con Dios.* Madrid: Caparrós, 1995.

Nguyên Van Thuân, François Xavier. *Cinco panes y dos peces. Testimonio de fe de un obispo vietnamita en la cárcel.* Buenos Aires: Ciudad Nueva, 2001.

Pablo VI. *Constitución apostólica Laudis canticum (1 de noviembre de) /.* Roma, 1970.

———. *Marialis Cultus,* 1974.

Ratzinger, Benedicto XVI, Joseph. *Jesús de Nazaret.* Traducido por Carmen Bas Álvarez. Vol. I. Desde el Bautismo a la Transfiguración. Madrid, 2007.

Ravasi, Gianfranco. *Orar con los salmos (Introducción del Papa Francisco).* Apuntes sobre la oración 2. Madrid: BAC, 2024.

Rodríguez Panizo, Luis Pedro. «La respiración de la fe. Teología de la oración cristiana». *Sal Terrae* 108 (2020): 967-80.

Rosini, Fabio. *El arte de la vida sana. La hemorroísa y el sendero de la sanación.* Madrid: Paulinas, 2023.

San Agustín. «De diversis quaestionibus LXXXIII, 64.4». En *Obras completas de San Agustín*, Vol. XL. Madrid: BAC, 1995.

San Bernardo. «Homilías en alabanza de la Virgen Madre, II.17». En *Obras completas de San Bernardo. II: Tratados.* Madrid: BAC, 1994.

Schlosser, Marianne. *Teología de la oración. Levantemos el corazón.* Salamanca: Sígueme, 2018.

Sobrino, Jon. *La oracion de Jesús y del cristiano.* Bogotá: Paulinas, 1986.

Uribarri Bilbao, Gabino. *La mística de Jesús: Desafío y propuesta.* Santander: Sal Terrae, 2017.