

Juan Crisóstomo

SOBRE LA ORACIÓN

I

La oración, alimento y consuelo para el alma

Los pastores llevan siempre las ovejas hacia donde ven el pasto más abundante, y no cambian de lugar si el rebaño no ha terminado de comerlo todo. A su imitación, también yo quiero seguir dando alimento vital a esta grey, en este caso del pasto de la oración. Se trata de un alimento que nunca se puede agotar, sumamente rico, abundante en consuelo y de gran utilidad.

Sirve de gran alimento para los rebaños el follaje de los árboles que, al mediodía, hace de techo para las ovejas, procurándoles la suspirada y útil sombra para el dulce sueño. Del mismo modo, la oración recrea y restaura las almas afligidas y desoladas, alivia la vehemencia y los tormentos de las tribulaciones, ofrece un consuelo más dulce y jovial que cualquier sombra. Tanto consuelo nos lo proporciona la oración, y no sólo en los desastres financieros o en la pérdida de hijos u otras calamidades del mismo género, sino también cuando incluso estamos postrados bajo el pecado.

Bajo la esclavitud del pecado, el hombre siente un gran remordimiento de conciencia, por el recuerdo de la falta cometida, y se consume en el fuego, y se ve sofocado por profundo abatimiento, y acepta los consuelos de tantos que quisieran consolarlo. Si entra en

una iglesia y escucha la oración de los santos, y capta que muchos de ellos cayeron y se levantaron, volviendo de nuevo a la dignidad precedente, entonces, aún sin darse cuenta, levantaría el ánimo y saldría animado. No obstante, muy a menudo, por respeto humano, o por la vergüenza y el falso pudor, evitamos entrar en esta comunión espiritual de los santos, y no sacamos los frutos debidos.

La angustia satánica solamente desaparece cuando Dios nos consuela, tocándonos el corazón. Y esto es lo que sucede en la oración, tanto de los santos como la personal. La Biblia nos habla a menudo de los pecados de los santos, para que todos saquemos sumo provecho, tanto pecadores como justos. Esto es para que, si están abatidos hasta la desesperación, se levanten viendo a los otros caídos, capaces todavía de resurgir. Quien entra en la oración se hace más diligente y más firme, sobre todo si ve caídos a muchos mejores que él. La oración de hace actuar más cautamente por temor a caer, le hace más combatiente y más firme a la hora de defenderse en toda circunstancia.

II

La oración, camino de virtud y salvación

Esta es la utilidad que se extrae de la oración: que se practique la virtud, que no se peque y nadie desespere. Con la oración, uno será más firme, y otro se levantará fácilmente de la caída. Si un hombre se ve confortado por otro hombre, el consuelo será temporal y caerá muy pronto en el desconsuelo de antes, mas si es Dios el que nos consuela, y nos exhorta, y nos ayuda a salir del pecado, entonces esa aflicción se va transformando en consuelo, bondad y deseo de virtud. La oración, así, ha sido su salvación.

Por lo tanto, para todos los desconsolados, conscientes del peligro que corren por el pecado, la oración ofrece un oportuno remedio. Basta que se rece a Dios. Además, dirigiendo la mirada a Dios, y a los justos que oran pacientemente, aunque nos amenazaran con la confiscación de todos los bienes, o con calumnias, cárceles, azotes u otros maltratos de cualquier género, fácilmente nos levantaremos por encima de nosotros mismos.

Mientras que en las enfermedades del cuerpo, el mirar los sufrimientos ajenos aumentan nuestro propio mal y a menudo nos hacen contraer el mal que no teníamos (como sucede con quien, observando a los enfermos de ojos, contrae la enfermedad), para el alma sucede, en cambio, lo contrario, porque al ver a quienes oran sufriero semejantes males, sentimos más ligero el dolor por los nuestros.

Para no abatirnos, cuando tantos males parecen aplastarnos, recurramos inmediatamente a la oración. De ella sacaremos, pues, motivo para aumentar la paciencia, la manera de librarnos de las preocupaciones, volver al camino de la virtud sin negligencia ni soberbia.

Cuando las cosas nos van mal, y recurrimos a la oración, nos hacemos pequeños y humildes, demostrando una gran piedad. Éste es el fin propio de las pruebas que Dios nos envía, para que volvamos a él y rindamos nuestro corazón de piedra.

Por esto, Pablo insistió a sus fieles a orar, recurriendo a los ejemplos de los santos, tanto vivos como muertos. Hablando a los hebreos que estaban por caer en la trampa del demonio, recurrió a los ejemplos de Daniel y los tres jóvenes, o a Elías y Eliseo, que orando “cerraron las fauces de los leones, apagaron la violencia del fuego, se salvaron del filo de la espada, fueron lapidados, probaron desprecios y flagelaciones, cadenas y prisión; caminaron cubiertos de vellones de ovejas y de cabras, necesitados, atribulados, maltratados; de los cuales el mundo no era digno” (Hb 11,34). Encontrar amigos en la oración es consuelo para quien sufre, y le hace más tolerable a los golpes fatales. Y orar personalmente a Dios lo pone en el camino de la virtud y de la salvación.

III

Dios permite las penas, para inducirnos a la oración

El alma que ora piadosamente pone a Dios delante de los ojos, y no pierde la memoria de las pruebas de las que fue liberado. Es lo que hicieron los judíos a quienes el profeta alude, con burla, diciendo: “Cuando los hacía perecer, lo buscaban, retornaban y bien pronto se dirigían a Dios” (Sal 77,34). También Moisés, convencido de lo mismo, tuvo a menudo que exhortarlos así: “Cuando hayas comido y bebido, y te hayas saciado, cuídate de olvidar al señor Dios tuyo” (Dt 6,12-13).

Esto es lo que sucedió, hasta el punto que Moisés tuvo que decir: “Jacob ha comido, y se ha saciado y engordado; el predilecto ha recalcitrado” (Dt 32,15). Para los orantes piadosos, en cambio, no hay que maravillarse si fueron píos y filósofos en los tiempos más agudos de las tribulaciones, y permanecieron sobrios y empeñosos como antes. ¿Por qué? Porque mediante la oración superaban todas las tempestades con gran serenidad.

Al denunciar a los judíos, temo haber comprometido nuestra forma de vida, porque también nuestra Iglesia se ha llenado de numerosos grupos procedentes del hambre, la peste, el granizo, la sequía, los incendios o asaltos de enemigos. ¡Cuánta filosofía, cuánto desprecio de las cosas del mundo entre nosotros! Por supuesto, también hay entre nosotros quienes nunca han tenido dificultades, ni avidez de riquezas, ni ansias de gloria, ni impulso a amores lascivos, ni malos pensamientos de otro género. En esto, lo importante es que todos estemos dedicados a la religión, entre oraciones y gemidos. Que la oración siga convirtiendo al fornicador en hombre casto, al litigante en reconciliado, al avaro en inclinado a la limosna, al colérico e isolente en moderado y humilde.

Alejada la ira de Dios, y superada la tempestad, y después de tanta tormenta, todos vosotros habéis vuelto por la oración a las disposiciones anteriores. Por mi parte, en el tiempo de la prueba siempre os advertía explícitamente sobre lo que luego acaecería. En el tiempo presente, lo que os tengo que decir es esto: que habéis arrojado de vuestra alma todo propósito, y que por eso temo ahora, más que antes, cuanto os decía entonces. Temo que nos merezcamos de Dios otra etapa de pruebas, y aún más graves, para el presente. ¿Por qué? Porque Dios no quiere que volvamos otra vez a la tibieza, y seamos merecedores de castigo y no de salvación.

Cuando el hombre no cesa de caer en el pecado, Dios puede arrojarlo en el abismo del mal y arruinarlo para siempre. O bien puede optar por tratarle de tal manera que no tenga más remedio que arrepentirse. O bien puede quitarle ya las opciones de arrepentimiento, como sucedió con el faraón. El faraón, en efecto, había experimentado la benignidad de Dios en la primera, segunda, tercera y cuarta plaga, pero porque no sacó provecho alguno, y por eso fue arruinado y eliminado por Dios, junto con su pueblo. Lo mismo les pasó también a los judíos, y lo mismo nos puede ocurrir a nosotros si no volvemos a arrepentirnos y a la piadosa oración, cuando Dios nos mande las pruebas.

Cristo tuvo que decir a los judíos, antes de exterminarlos e irremediabilmente dispersarlos: “¡Cuántas veces he querido recoger a tus hijos, y no habéis querido! Por eso vuestra casa queda desierta” (Lc 13,34). Temo que esto nos suceda también a nosotros, que no nos dejamos enseñar por otros y, por nuestros errores, corremos el riesgo de caminar hacia idéntica ruina. No lo digo sólo a vosotros, los aquí presentes, sino también a cuantos, alejados de la cotidiana diligencia, se han olvidado de las precedentes tribulaciones. Hermanos, que el recuerdo de las pruebas se grave en vuestras almas, para que cuando hayan pasado quede siempre grabada en vosotros la misericordia de Dios. Así, ininterrumpidamente le estaremos agradecidos, sin tener que pasar por nuevas pruebas.

IV

La oración, molde de una vida constantemente piadosa

Todos admiramos al caballo que siempre marcha a un ritmo regular, sin frenos. En cambio, cuando mantiene tal ritmo a duras penas, constreñido por las riendas y los frenos, no lo admiramos tanto, porque ya no marcha por temperamento sino por la presión exterior. Lo mismo podemos decir del alma: que es una maravilla cuando se mantiene firme en la oración, y no por temor sino demostrando criterio y buena disposición, alejada de las pruebas y sin freno ninguno.

Lo decía entonces, lo repito ahora, y por medio vuestro lo digo a todos. Imitemos a los santos que no se dejaron doblegar por las tribulaciones, ni relajaron su propia vida, ni se hicieron tibios en la oración, como hoy está sucediendo entre muchos que naufragan como frágiles embarcaciones entre el oleaje de la tempestad.

Os exhorto, hermanos, a buscar la armonización de vuestros sentimientos e ideales, respecto al ideal de salvación. Si estáis dispuestos a ello, y a llevar una vida correcta y coherente, daos a la oración. De hacerlo, y de llevar una vida piadosamente orante, veréis que vuestra alma se vuelve ligera y soportable respecto a todo lo que sucede (hambre, enfermedad, calumnia o desastre financiero).

Si el hombre no mantiene buenas relaciones con Dios, aunque nadare entre las riquezas, gozando de hijos y de innumerables bienes de fortuna, será atormentado por muchas concupiscencias y preocupaciones. Por tanto, no hay que afanarse en la búsqueda de riquezas, como no ha de huirse de la pobreza, sino preocuparse sobre todo del propio alma, cuidando los intereses del espíritu y no descuidando lo que un día llevaremos en nuestras manos, al transitar de esta vida a la otra.

Todavía un poco y sonará la hora del juicio para nosotros, cuando todos compareceremos ante el tremendo tribunal de Cristo, revestidos con nuestras acciones. Entonces podremos ver con nuestros ojos las lágrimas que dejamos derramar a los huérfanos, las torpes acciones que mancharon nuestras almas, los gemidos de las viudas, los ultrajes a los pobres, las extorsiones en perjuicio de los desafortunados. Estas y tantas otras cosas del mismo género, inclusive lo más pequeño que hayamos cometido con el solo pensamiento, saldrá a la luz, porque él es “el juez de los sentimientos, que examina los pensamientos” (Hb 4,12), que “penetra en mentes y corazones” (Sal 1,7) y “juzgará a cada uno según sus acciones” (Mt 16,27).

V

La virginidad del cuerpo y la santidad del alma, brazos de la oración

Este discurso no se refiere solamente a quien vive la vocación en el mundo, sino también al monje que ha plantado su propia oración sobre los montes. Él no sólo debe custodiar su cuerpo de toda mancha de fornicación, sino cuidar también el alma pura de toda otra satánica intemperancia.

El apóstol Pablo, dirigiéndose no sólo a las mujeres, sino hablando también a los hombres y a todo el pueblo, que es la Iglesia, dice que el alma virginal debe ser “santa en el cuerpo y espíritu” (1Cor 7,34), y añade: “Presentad vuestro cuerpo cual virgen casta” (2Cor 11,2). ¿En qué sentido casta? En éste: “Sin mancha y sin arruga” (Ef 5,27).

También las vírgenes, con las lámparas apagadas, tenían la virginidad del cuerpo, pero no la santidad del corazón. Y también las personas no corrompidas por el hombre, pero viciadas por el amor al dinero, tienen el cuerpo intacto pero el alma llena de adulterio y de innumerables pensamientos perversos: avidez de riquezas, dureza de corazón, ira y envidia, pereza y disipación, orgullo y corrupción de la santidad virginal. Por eso dice Pablo: “Que la virgen sea santa en el cuerpo y espíritu” (1Cor 7,34), y: “Presentaos cual virgen casta a Cristo” (2Cor 11,2).

Como los cuerpos se contaminan por los adulterios, así también las almas se manchan por obra del demonio con pensamientos torpes, doctrinas corruptas y sentimientos perversos. Éste es el principal obstáculo de la oración. Quien dice *soy virgen en el cuerpo*, pero en su alma anida la envidia a su hermano, no puede ser un buen orante, pues corrompe su *virginidad* y la mezcla con el rencor o la vanagloria. No es buen orante quien haya contaminado su alma con la fascinación de la pervertida pasión, que penetra en ella y le arrebató la *virginidad*. Quien odia a su hermano no es buen orante sino homicida.

Para recapitular, cada uno de nosotros pierde la vida de oración cuando se abandona a la codicia que lo domina, obrando lo que Pablo llama “malvada mezcla”. Y cada uno la conserva cuando no acoge deliberadamente en su alma ningún pensamiento ajeno a Dios.

VI

La oración ha de ser recogida y humilde

¿Qué cosa agregaré? ¿Cómo podemos conseguir la vida de oración? ¿Cómo salvarnos a través de ella? Os lo digo enseguida: con el recogimiento del alma y la interioridad constante, en humildad y mansedumbre, como dice el Señor: “Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso en vuestras almas” (Mt 11,29). David había dicho: “Un espíritu contrito es sacrificio agradable a Dios; un corazón dolorido y humillado, Dios, tú no lo despreciarás” (Sal 50,19). En efecto, nada hay más grato y agradable a Dios que un alma orante que sea humilde y mansa.

VII

La oración consiste en hablar con Dios

Hermano, cuando te veas caído en alguna desagradable sorpresa, cuídate de dirigirte a los hombres. No recurras a quien te da sólo una ayuda mortal. Olvídate de todo, para dirigirte únicamente al Médico de almas. Él puede curar nuestros corazones, pues él “los ha plasmado uno a uno y comprende todas nuestras acciones” (Sal 32,15). Él penetra en la conciencia, conoce la mente y llama al alma. Si no es él quien mueve nuestro corazón, será superfluo e inútil lo que puedan hacer los hombres. Si él nos llama y nos conforta, no podrá contra nosotros ni el más eventual asalto de una horda hostil, ya que nuestro corazón, unido a él en oración, no podrá ser sacudido por nada.

Conscientes de esto, refugiémonos siempre en Dios, que quiere y puede liberarnos de la adversidad. Cuando tenemos que pedir algo a un hombre, es necesario acercarse primero a los porteros, rogar a los parásitos, acudir a los aduladores y recorrer un largo camino. En cambio, cuando recurrimos a Dios no tenemos ninguna necesidad de todas estas cosas. Él es accesible en todos los casos, sin mediaciones, sin bienes de fortuna y sin gastos de dinero. Él accede a todo, nada más escuchar la oración. Basta solamente, que lo invoques de corazón y le ofrezcas las lágrimas que derramas. De hacerlo, fácilmente tendrás acceso a él y lo tendrás de tu parte.

Cuando pedimos a un hombre, siempre tememos que algún enemigo nuestro, ligado a él por la amistad, se introduzca y escuche nuestras cosas, o que otro revele lo que decimos y viole la justicia. Con Dios, en cambio, no hay por qué imaginar tales hipótesis, porque él no cesa de decirte: Cuando quieras rogarme, ven hacia mí, tú solo, con nadie más, e invócame con el corazón, sin el movimiento de los labios. He aquí cómo precisamente se expresa Jesús: “Entra en tu cuarto y, cerrada la puerta, ora a tu Padre que ve en lo secreto, y él te escuchará” (Mt 6,6).

¡Mira qué exceso de benignidad! Que nadie vea cuando tú oras, pero que la tierra sea testigo del favor con que te honró. Obedezcámosle entonces, y no oremos en público ni aun delante de los enemigos. No pretendamos, además, enseñar a Dios el modo cómo él debe venir a nuestro encuentro y ayuda. Manifestando nuestros casos a los abogados y defensores en los tribunales profanos, confiamos únicamente en ellos para que actúen en nuestra defensa, al buscar hacer crecer nuestros intereses. Pues bien, con mayor razón tenemos que actuar así con Dios. ¿Le has manifestado tu causa, le has dicho cuánto te ha sucedido? Evita querer indicarle cómo quieres que te ayude. Lo que te conviene, él lo sabe con precisión.

VIII

La oración consiste en escuchar a Dios

Por último, hay muchos que cuando rezan, enumeran una sucesión interminable de pedidos, como: Señor, concédeme la salud del cuerpo; dame el doble de lo que tengo; véngame del enemigo. ¡Plegarias absurdas! Puestos a un lado todos los pedidos de tal género, hermanos, vosotros suplicad e implorad como el publicano: “Oh Dios, ten piedad de mí, pecador” (Lc 18,13). Además, Dios sabe muy bien cómo ayudarte, como está escrito: “Buscad primero el reino de Dios, y todas estas cosas se os darán por añadidura” (Mt 6,33).

He aquí entonces la filosofía, mis queridos, que debemos practicar con empeño y humildad. Golpeándonos el pecho, obtendremos que Dios nos preste atención. Rogando llenos de orgullo e ira nos hará despreciables ante Dios. Destruyamos, por tanto, nuestro *yo*, y pasemos al *tú* de Dios, desde lo más íntimo del alma. En ese momento estaremos en disposición de escuchar a Dios, y saber lo que nos dice sobre nosotros o sobre los que hemos llevado a la oración. Si quieres ganarte al Juez, que cada encuentro con él no termine en un monólogo ni en un desencuentro. Tal es el estilo de este Juez: que escucha y nos dice lo que más necesita nuestra vida.

IX

A través de la oración, Dios dirige nuestras vidas

Hermanos, procurad no indignaros con nadie, para no exasperar al Juez justo. Cuando alguien os injurie, vosotros estad agradecidos. No perded el ánimo y, como buenos filósofos, esperad la ayuda del Señor.

¿Quizás no habría podido concedernos Dios lo que es bueno para nosotros, antes que se lo pidamos? ¿O darnos una vida libre de aflicciones y tribulaciones? Sí, pero lo uno y lo otro ¿son signos de gran amor? ¿Por qué no nos libera enseguida? ¿Por qué motivo retrasa lo que pedimos? Propiamente, para que, implorando su ayuda, estemos siempre cerca de él, y nos refugiamos en él, y únicamente busquemos su socorro. Esto evitará que tengamos que recurrir a malos caminos, o introducir personas ajenas en nuestras vidas, o perder el buen camino. ¿No es esto suficiente?

Los dolores físicos, la carestía de los frutos de la tierra, o el hambre, no tienen otro propósito que hacernos reconocer siempre dependientes de él (a través de tales tribulaciones), y hacernos heredar así, mediante las aflicciones del tiempo, la vida eterna.

También en esto debemos estar agradecidos a Dios, que por tantos caminos es médico y salvador de nuestras almas. Cuando los hombres nos han concedido algún bien, surge la necesidad de retribuir el bien recibido, para que el beneficio no nos vuelva reprochables y ellos nos maldigan. Cuando Dios nos ha concedido algún bien, él no nos reclama nada, porque únicamente lo ha hecho pensando en nuestro bien.

Por todos estos motivos, estemos siempre y verdaderamente refugiados en Dios, buscando en él consolación (si estamos desanimados) y liberación (si estamos apretados de graves preocupaciones). Pidamosle ayuda en cada prueba, porque por terribles y pesados que sean los males en los que nos encontremos, él puede liberarnos y eximirnos.

Y no sólo eso, sino que su bondad nos dará plena seguridad, vigor y buen nombre, salud del cuerpo y la filosofía del alma, buenas esperanzas y la posibilidad de no caer fácilmente. Por tanto, no nos lamentemos contra el Señor, murmurando como siervos ingratos, sino seamos agradecidos en todo momento.

Si tales fueren nuestras relaciones con Dios, no nos dejaremos llevar por el vaivén de las enfermedades o de la pobreza, de la ignominia o de la carestía de los frutos de la tierra, y de ninguna otra actividad para nosotros juzgada dolorosa; recogeríamos por todos los lugares frutos de pura y casta alegría, buscando conseguir los bienes futuros por la gracia y la benignidad de nuestro Señor Jesucristo.

Editado por Manuel Arnaldos, ed. EJC, Molina de Segura 2025

[ver más autores y libros aquí](#)

Act: 01/09/2025 @escritores de iglesia +ENCICLOPEDIA MERCABA, MURCIA