Balta Lelija

24 de febrero de 2019
"La oración del corazón"
(Parte II)

La oración del corazón –u oración de Jesús—requiere de cierta preparación. En este sentido, escuchemos nuevamente al metropolita Serafim Joanta:

„Las disposiciones para la oración de Jesús son, al igual que para cualquier otra oración, las siguientes: Estar en paz con el prójimo, liberarse de exageradas preocupaciones, una cierta disposición del alma, un lugar tranquilo... Nadie puede rezar una oración pura –esto es, una oración que no esté empañada por pensamientos extraños, por impresiones externas de los sentidos y recuerdos sensitivos- mientras no esté en paz con el prójimo. La falta de perdón y la permanencia en la discordia nos llenan de fuerzas negativas que enturbian el corazón. Lo mismo sucede con el exceso de preocupaciones. Por eso, el Himno a los Querubines, en la liturgia bizantina de San Juan Crisóstomo, nos exhorta a ‚despojarnos de toda preocupación mundana'. También el sitio de la oración es importante. El lugar más apropiado es el desierto; es decir, un lugar apartado. Allí se retiraban en todo tiempo los monjes y ermitaños. El Salvador mismo se apartaba por las noches a una montaña o a un lugar solitario para la oración. Puesto que nosotros vivimos en el mundo, hemos de seguir, en primer lugar, el consejo de Jesús: ‚Cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.' (Mt 6,6). Este aposento es el corazón, al que debemos retirarnos, para poder darle a la oración la atención necesaria."

Ciertamente podemos recurrir a la oración también para poder enfrentarnos a fuertes sentimientos negativos, a pensamientos que nos acosan y a ataques concretos del Diablo. Sin embargo, para nuestra oración diaria es importante estar en disposición de paz interior. La oración ha de ser un instrumento que nos ayude a recorrer mejor el camino de la santidad.

Los maestros de la oración del corazón nos enseñan que nuestra mente, tan fácilmente dispersa y entretenida en cosas exteriores, debe adentrarse en el corazón, que es el centro de la persona. La constante repetición del nombre de Jesús y la concentración en el corazón permiten que el Espíritu Santo penetre más profundamente en nosotros para expandir Su luz. Puesto que del corazón salen los malos pensamientos (cf. Mt 15,19), esta oración ayudará a la purificación interior y nos hará vigilantes ante todos los movimientos de ese corazón. En este camino, se aprenderá a conocer mejor el propio corazón, en el Espíritu Santo, de manera que se puede contrarrestar las malas inclinaciones y pensamientos directamente con la oración.

Así, resulta evidente que la práctica de la oración del corazón está integrada en la búsqueda de santidad, junto con la recepción de los sacramentos, la lectura de la Sagrada Escritura, el enraizarse en la doctrina de la Iglesia, entre otros elementos.

Aunque la fórmula clásica –„Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí"- es una ayuda para adentrarse en la oración del corazón, no se excluyen las otras formas. Algunos sólo pronuncian el Nombre de Jesús; otros optan por una breve palabra de la Sagrada Escritura; otros invocan al Espíritu Santo...

Lo que sí es importante para ejercitarse regularmente en esta oración, es que se conserve la misma jaculatoria por la que se haya optado; o se la cambie sólo rara vez. Se trata de que el corazón se acostumbre a la invocación del Nombre de Jesús o de otra de las Personas de la Santísima Trinidad.

En lo que respecta a la „metodología" de esta oración, conviene escoger una postura que nos permita orar relajados; pero que, a la vez, no sea tan cómoda que nos arrulle. Las horas tempranas en la madrugada –después de un sueño tranquilo- son muy apropiadas para la oración. Los monjes de la cristiandad oriental prefieren las horas nocturnas para la oración, por el silencio que se encuentra en ellas.

Entonces, si estamos con una buena disposición espiritual y tomamos en cuenta también las ayudas exteriores, deberíamos comenzar con una oración del corazón regular. Para los principiantes, conviene empezar con algunos minutos, especialmente en las mañanas. Hay quienes relacionan la oración con la respiración, de manera que, mientras inspiran, dicen: „Jesús, Hijo de Dios..."; y cuando espiran terminan: „...Ten compasión de mí." Algo que es de gran ayuda y que es muy común entre los monjes es la utilización de una cadena de oración. La cadena grande suele tener cien perlas o nudos, de modo que se pueden ir pasando las cuentas mientras se reza en silencio la oración. También hay cadenas de oración con cincuenta o treinta y tres nudos.

Por supuesto que al inicio también se puede pronunciar la oración en voz baja, para facilitarla y para contrarrestar las dispersiones. Pero conviene que, cuanto antes, aprendamos a orarla en silencio.

Si uno no tiene la cadena de oración específica, se puede usar del mismo modo el Rosario.

Cuando nos hayamos ejercitado un poco en la oración del corazón, nos daremos cuenta de que se presta perfectamente para rezarla en cualquier lugar, por su sencillez. Podríamos decir que, con la ayuda de la oración del corazón, se va formando en nuestro interior una especie de celda monástica, a la que podemos retirarnos aun en medio de mucho ajetreo.

Podemos rezarla mientras manejamos, mientras estamos esperando la atención médica y en muchas otras ocasiones. La oración del corazón ha de ayudarnos a adentrarnos en el silencio interior, pero podemos orarla aun cuando no haya un silencio exterior.