9 de diciembre de 2020
"El Nacimiento del Señor en nuestro corazón"
(Parte IV)

La oración del corazón

En 2019 ya había escrito más detalladamente sobre la "oración del corazón", que se practica sobre todo en la Iglesia Oriental. Recomiendo que relean el texto, que pueden encontrarlo en el siguiente enlace: http://es.elijamission.net/wp-content/uploads/2019/08/SOBRE-LA-ORACIÓN.pdf (Pags. 32-40). Además, también pueden encontrarse otras fuentes para conocer mejor esta valiosa oración y su historia[1].

Puesto que en esta semana estamos tratando sobre la intensificación de la relación con Jesús, sobre su inhabitación más profunda en nuestro corazón, vuelvo una vez más a hablar sobre esta oración, que resulta casi indispensable para aquellas almas que buscan el silencio y el recogimiento. Yo personalmente la practico desde hace casi cuarenta años, y para mí sería imposible imaginar mi vida sin la "oración del corazón". Todo el que haya degustado el "sabor espiritual" de esta oración, estará de acuerdo conmigo y entenderá por qué recomiendo a todos los crisianos la así llamada "oración de Jesús", que es insuperable en su sencillez y además se presta para ser rezada en cualquier parte.

Por eso –y también porque en algunos comentarios a la última conferencia pude notar el interés en este tema– quisiera volver a dar algunas pautas sobre esta valiosa oración. En un tiempo en que están reducidas las posibilidades de participar en la vida pública de la Iglesia, la "oración del corazón" será una gran ayuda para que preservemos la "fuerza de resistencia del alma", y para que no descuidemos la relación con el Señor a causa de las circunstancias adversas a nivel exterior. ¡Todo lo contrario! La respuesta indicada a las restricciones externas ha de ser precisamente la profundización de la vida interior. Allí, en la "recámara" de nuestro corazón, en la íntima comunión con el Señor, nadie puede cerrar las puertas. Allí también podremos celebrar Navidad, aun si se nos cierran las posibilidades de acudir a la Santa Misa. Allí, en la "recámara de nuestro corazón", nunca estaremos solos, ni aunque llegase a suceder que nuestros seres queridos no tengan acceso físico a nosotros. Allí, en nuestro interior, donde le hemos dado posada a la Sagrada Familia y donde nuestro corazón se va transformando en un "templo de Dios" bajo el influjo del Espíritu Santo (cf. 1Cor 3,16), no puede entrar aquél que "anda rondando como un león", para devorarnos (cf. 1Pe 5,8). Podemos pedir la presencia especial de los santos ángeles a las puertas del "templo" de nuestro corazón, para que allí ejerzan su función de custodios, de manera que nunca cese en la Tierra la adoración del Cordero, ni aun en tiempos de una creciente persecución anticristiana.

La jaculatoria clásica que se repite en la "oración del corazón" es la siguiente: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí".

[1] Uno de los libros más conocidos sobre este tema es "El peregrino ruso".

Para no dar lugar a malos entendidos, vale aclarar que esta forma de oración hace parte del rico tesoro de nuestra Iglesia, y la practican especialmente los fieles de la cristiandad oriental. No es, de ninguna manera, una práctica ajena que provenga de las formas de meditación de otras religiones; sino que es genuinamente cristiana. Actualmente se está adentrando también más en la Iglesia romana. La oración del corazón puede responder de forma fructífera a nuestro anhelo de silencio y recogimiento.

Un metropolita, llamado Serafim Joanta, escribe lo siguiente:

"La oración de Jesús es también una profesión de fe trinitaria. En ella, confesamos a Jesús como Hijo de Dios y verdadero Dios; también confesamos a Dios Padre como Padre de Nuestro Señor Jesucristo; y, aunque sea indirectamente, confesamos también al Espíritu Santo, porque nadie puede decir que Jesús es Dios si no es movido por el Espíritu Santo (cf. 1Cor 12,3). En realidad, es el Espíritu Santo mismo quien ora en nosotros y por nosotros, y lo hace con gemidos inenarrables (cf. Rom 8,26). La oración de Jesús, al igual que cualquier otra oración, es una oración en el Espíritu Santo."

Uno puede repetirla silenciosamente, o se la puede cantar, como lo hace Harpa Dei en el video, o se la puede decir en el corazón, lo cual, a largo plazo, es probablemente la forma más apropiada, cuando uno ya tiene una cierta práctica.

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: "Señor Jesucristo, 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 el uso de una cadena de oración, que suele llamarse "chotki" o "komboskini". 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. Si uno no tiene esta cadena de oración, puede emplear también el Rosario.

Como nos enseñan los maestros de esta oración, esta práctica ayuda a purificar el corazón, a ordenar los pensamientos y a centrarlos en Dios y en el propio corazón, a través de la invocación del Nombre del Señor. Entonces, nos adentramos más profundamente en el interior del alma; allí donde Dios mismo pone su morada, según Él mismo lo ha dicho (cf. Jn 14,23), y allí donde podemos encontrarnos cada vez más íntimamente con Él. La extraordinaria simplicidad de esta oración, que nos ayuda a refrenar y calmar los sentidos exteriores, le permite al Espíritu Santo enraizar en nosotros Su presencia hasta el punto de que incluso podemos llegar a sentirla. Los padres de la oración hablan de una especie de "calor interior", que surge en el corazón a través de la intensa oración.

Si practicamos regularmente la "oración de Jesús", notaremos que, con el paso del tiempo, nuestro corazón anhelará aumentarla cada vez más, conforme a las posibilidades objetivas. Buscaremos más y más los momentos apropiados para retirarnos a la oración. Una vez que estemos un poco "entrenados" en esta oración, notaremos que, gracias a su sencillez,

se presta maravillosamente para rezarla donde sea. Podríamos decir que, con la ayuda de esta oración, se va formando una especie de "celda monástica" en nuestro interior, a la cual podemos retirarnos aun en medio de las circunstancias externas ruidosas. Así, podremos orarla, por ejemplo, mientras conducimos el coche, en las salas de espera y en muchas otras ocasiones. Esta oración nos ayudará a adentrarnos en el silencio interior, aun si a nivel exterior no hay tal silencio.

Con esto, concluyo esta breve explicación sobre la "oración del corazón", que, siendo una antesala de la contemplación, es muy apropiada para profundizar el amor a Jesús, de modo que Él habite cada vez más en nuestro corazón y Su amor nos vaya modelando en todo.