

SOBRE LA ORACIÓN

INTRODUCCIÓN.....	2
PREPARACIÓN PARA LA ORACIÓN.....	13
PADECIMIENTOS EN LA ORACIÓN.....	16
DISTINTAS FORMAS DE ORACIÓN	
La adoración eucarística.....	22
El Santo Rosario.....	29
La oración del corazón.....	32
ANEXO: MEDITACIONES PARA ORAR.....	41
▪ Primera meditación: La oración.....	41
▪ Segunda meditación: La misericordia de Dios....	41
▪ Tercera meditación:	
Vivir en el mundo sin ser del mundo.....	42
▪ Cuarta meditación:	
María, la Madre del Señor.....	43

LA ORACIÓN

INTRODUCCIÓN

Sin la oración es imposible profundizar la relación con Dios, porque ella es el diálogo vivo con el Señor; es la forma cómo Él nos habla. Por eso hay que cuidarse de aquella tentación que nos dice que las obras concretas podrían sustituir a la oración. Ciertamente hay vocaciones especiales, llamadas a cultivar la oración con particular intensidad y a dedicarle toda su vida. Pero lo que cuenta para todos es que no se puede descuidar la oración.

Sin la oración no se podría comprender en qué consiste la relación de amor con Dios. Un matrimonio, por ejemplo, no vive sólo de lo que los cónyuges hagan juntos; sino también del diálogo, del intercambio y de los gestos de amor que son propios del matrimonio. Lo mismo sucede en la relación con Dios... El Señor quiere que lo escuchemos y que le abramos a Él nuestro corazón, confiándole cada cosa. ¡Y la oración es un camino eminente para hacerlo! Santa Teresa de Ávila, un alma orante, nos dice que la oración es “el gran diálogo con Dios”.

Sí: la oración es un gran regalo de Dios y es el alma de la vida espiritual. A través de la oración, tenemos la dicha de entrar en una relación cada vez más íntima con Dios, ya en nuestra vida terrenal.

Todas las diversas formas de oración tienen una meta en común: que el hombre sea transformado a través de la fuerza del Espíritu Santo, de modo que el rostro de Cristo resplandezca cada vez más en él y su unión con Dios sea más y más profunda. Esta finalidad sirve tanto para la propia santificación como para la santificación del mundo, pues el Espíritu Santo impulsará al

hombre orante a hacer la parte que le corresponde en la expansión del Reino de Dios.

La clave más sencilla para adentrarse en el mundo de la oración es tener presente que la relación de Dios con el hombre es una relación de amor. La razón de nuestra existencia es el amor que Dios nos tiene, y Él está conquistándonos constantemente para hacernos más receptivos a este Su amor.

Desde nuestra perspectiva humana, la oración es la respuesta al amor divino. A través de ella entramos en el gran diálogo con Dios, que se enciende en nosotros a través del Espíritu Santo. A través de ella, tiene lugar el más íntimo contacto entre el hombre y Dios. Dicho en otras palabras: en la oración se da el encuentro profundo de los corazones: el nuestro con el de Dios.

Y es que con Él podemos estar frente a frente, sin escrúpulos y sin miedos, sin falsas justificaciones y sin máscaras, sin tener que dar pruebas de nuestro valor... ¡simplemente respondiendo a aquel diálogo de amor que Él inició tiempo atrás!

Toda forma de oración será valiosa en la medida en que sea pronunciada con el corazón; es decir, en cuanto la persona en su totalidad está presente en ella. Hay que recorrer un camino hasta llegar ahí, pues todavía no estamos enfocados en Dios con la plenitud de nuestro ser.

Sólo cuando nos hayamos encontrado con el amor incondicional de Dios seremos capaces de abandonarnos plenamente en Él, tanto con nuestros lados buenos como con los oscuros. Sólo entonces el hombre podrá liberarse de las tensiones de su vida, que se producen cuando se esfuerza en vano por asegurar la aceptación de su propia existencia, haciéndose dependiente de otras personas.

La oración está íntima y necesariamente relacionada con la santificación de la persona. A través de ella, recibimos la fuerza para dejarnos transformar según el querer de Dios. Dicho en otras palabras, la oración le permite a Dios obrar en nosotros a través de su Espíritu, de manera que aquellas actitudes nuestras contrarias al querer de Dios y todos los obstáculos en Su obra puedan ser vencidos.

La oración y el conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo es un requisito indispensable para que la oración y la vida espiritual produzcan frutos. Este conocimiento de sí no es acusarse constantemente ante Dios; ni tampoco es una malsana y escrupulosa examinación de la propia situación de vida; ni es una congoja llena de temor. Más bien, es una serena confesión y un reconocimiento de las malas actitudes descubiertas, de las cuales nos arrepentimos ante Dios y ante los hombres, aun sabiendo que no somos capaces de transformarlas con nuestras propias fuerzas.

Cuanto más sutil sea el conocimiento de sí mismo ante Dios, tanto más nos encontraremos con su infinita misericordia, y conoceremos cómo es Él en verdad. A la vez aprenderemos a reconocer, por la instrucción del Espíritu Santo, aquellas actitudes interiores nuestras que se oponen a la verdad y al amor. En este proceso, también podremos notar cada vez más aquellas actitudes inconscientes, o “semi-conscientes”, para reconocerlas ante Dios y llevarlas ante su amor misericordioso.

Hay que insistir en que en la vida espiritual no se puede cerrar los ojos ante las propias faltas, por el hecho de que nos resulten incómodas, o porque nos avergoncemos de ellas, o porque no corresponden a la imagen que nos hemos hecho de nosotros

mismos. Si nos saltamos el proceso del autoconocimiento, permaneceremos en la superficialidad de nuestra propia persona y nos faltará profundidad.

El autoconocimiento, como obra del Espíritu Santo, lleva a un auténtico conocimiento de Dios, no como un duro e inmisericorde juez; sino como un Padre que sale al encuentro del hijo pródigo.

Cuanto más auténtica sea la oración, tanto más preciso será el conocimiento de sí. El Espíritu de Dios es quien lleva a cabo en nosotros la obra de la purificación y la iluminación.

La oración como proceso de transformación

La autenticidad interior nos conduce a una creciente atención a Dios. Usualmente no nos es posible estar pensando en Dios a cada instante; sin embargo, a través de una vida de oración, su presencia se va haciendo cada vez más palpable. Del mismo modo como jamás se interrumpe la relación con la persona que se ama, porque ella está siempre presente en el corazón, así mismo la relación amorosa con Dios nos hace notar cada vez más Su presencia.

Además de los tiempos dedicados exclusivamente a la oración, la vida entera se va convirtiendo en un constante intercambio con Dios. También nos vamos haciendo capaces de no enfocarnos únicamente en nuestros propios problemas y preocupaciones, para dedicarnos a las necesidades del prójimo y para emprender, junto a Dios, la búsqueda de los hombres.

La relación con Dios, que va despertando y creciendo más y más, nos lleva a buscar constantemente Su voluntad. En el testimonio de los evangelios es notable el detalle de que Jesús

frecuentemente eleva sus ojos al cielo antes de realizar una curación u otro milagro. Esta mirada al cielo indica su enfoque en la voluntad de su Padre. Nada ha de suceder sin el consentimiento de Dios.

Cuanto más experimentemos la presencia de Dios, tanto más apreciaremos la guía interior del Espíritu Santo. Es Él quien nos hace notar con creciente claridad cuál es la voluntad del Padre en cada situación de nuestra vida.

La oración y la unificación con Dios

El amor es una fuerza purificadora. La meta de Dios es conducirnos ya en esta vida, en la medida de lo posible, a la unificación en el amor, para llevarla a su consumación en la eternidad. Desde esta perspectiva, podemos entender por qué el amor de Dios no encuentra reposo hasta que, por medio de su Espíritu, haya transformado al hombre de tal forma que pueda existir una unificación entre los corazones.

El deseo de unificación por parte de Dios se ha manifestado claramente en la Encarnación de Cristo. Jesús, como Hijo de Dios, no solamente acogió la naturaleza humana por un determinado lapso de tiempo; sino que, al hacerse hombre, se unificó con ella de una vez y para siempre.

En la 'vía purgativa' y en la 'vía iluminativa' nos iremos haciendo cada vez más receptivos para el Ser de Dios. A través de nuestra propia entrega responderemos a la amorosa entrega de Dios al hombre, y nos uniremos a Él. En este punto, la clave será la vida de oración.

La oración y la guía interior del Espíritu Santo

Existen muchas formas por las que Dios quiere guiarnos en nuestro camino personal. Para la persona orante, es importante aprender a notar Su guía interior. Es el mismo Espíritu de Dios quien va asumiendo esta guía, que nosotros debemos percibir con delicadeza. No se trata simplemente de “dejarse llevar” de forma pasiva; sino que es una despierta atención frente a la obra de Dios. Pero esta atención debe ser a la vez serena, pues la inquietud del corazón y la tensión interior no permitirán oír ni comprender.

La voz interior de Dios advierte cuando nuestro camino nos está llevando por una dirección equivocada; y es alentadora cuando vamos por buenos pasos, en conformidad con Su querer. Dios siempre nos impulsará a abrirnos plenamente a Él, con la situación en la que nos encontremos.

Así, el Espíritu de Dios nos enseña a unirnos a Él en cada situación, para poder responder a ella de forma adecuada. Y este mismo Espíritu nos enseña a ver cada cosa y cada circunstancia en Su sabiduría, y nos preserva de hundirnos en los quehaceres de todos los días.

Con el tiempo, nos iremos familiarizando con esta guía interior, y ella nos enseñará a no dejarnos arrastrar por las diversas corrientes a nuestro alrededor.

La oración y la guía exterior del Espíritu Santo

El mismo Espíritu de Dios que guía interiormente a las personas, es el que dirige a la Iglesia. Esta guía ‘exterior’ no reemplaza la guía interior. Más bien, nos da un criterio objetivo, que es la guía de la Iglesia, para examinar si nuestra guía interior

verdaderamente procede del Espíritu Santo. Esto es lo que nos han enseñado los místicos a lo largo de los siglos. Lo que ellos experimentaban debía estar siempre en conformidad con lo que la Iglesia ha proclamado en sus dogmas.

Además, sería una gran bendición contar con el acompañamiento de un experimentado sacerdote o guía espiritual. Con su ayuda, será más fácil reconocer y corregir las dificultades y los obstáculos que se presenten en nuestro camino.

La oración y la purificación interior

La oración, entendida como un intercambio de amor con Dios, posee una gran fuerza de purificación. Si experimentamos el amor de Dios en nuestra vida, primero conoceremos su fuerza consoladora y alentadora. Ella nos da la capacidad de aceptar y amar a las otras personas y a nosotros mismos. Pero al mismo tiempo, el amor de Dios pone “manos a la obra” con nuestra purificación interior.

El amor llena e ilumina toda la vida. A la luz de este amor, nos hacemos conscientes de lo que no corresponde a su esencia y a su exigencia, tanto en nuestras actitudes interiores, como en nuestros pensamientos, palabras y obras. Los rayos del amor nos hacen ver cada rastro de nuestro egoísmo, los más toscos y también los más sutiles. Este mismo amor nos invita y nos empuja a vencer todos nuestros egoísmos, con la ayuda de Dios. Cuanto más intenso sea el diálogo interior con Dios y cuanto más acojamos Su amor, tanto más sutil será su obra en nosotros.

Estas purificaciones pueden ser dolorosas, porque nos desprenden de todas aquellas costumbres y apegos que opacan el indiviso amor a Dios y al prójimo. Pero por encima del dolor

está la alegría de haberse desprendido, y el gozo de haber profundizado la relación con Jesús.

La intensa oración destapa toda oscuridad y toda sombra, gracias a la obra del Espíritu Santo; y a través de la misma oración, abriéndolas a Dios, éstas podrán ser tocadas por Él. ¡He aquí un verdadero progreso espiritual!

Cada vez que nos hemos decidido por el amor más grande, el corazón se abrirá más al actuar de Dios y dará más cabida al amor.

La oración y la iluminación

La Palabra de Dios se la puede considerar como una “luz en el sendero” (cf. Sal 118,105). Ella nos anuncia la bondad de Dios y su cercanía para con el hombre, y nos revela su obra salvífica. Ella nos instruye, nos corrige, nos advierte, nos consuela y nos lleva a la verdad plena. Los evangelios nos dan testimonio de la Palabra encarnada de Dios: Jesús, el Mesías.

La oración nos va descubriendo progresivamente la bondad de Dios y nos abre los ojos para reconocer Su ser. Empezamos a ver y entender las cosas y las circunstancias desde la perspectiva de Dios. Cada hecho queda iluminado por Su luz.

Cuando hemos atravesado los primeros procesos de purificación, que nos libran de los egoísmos más “toscos”, nos resulta más fácil comprender a Dios y entender la perspectiva de Su amor. En los evangelios nos encontramos con el ejemplo de Jesús, que nos da una clara muestra de cómo se ha de actuar en el Espíritu de Dios: su actitud, su anuncio, sus obras... La oración, que nos va uniendo cada vez más con la persona de Jesús, nos dará la fuerza para actuar conforme al Evangelio.

La oración y los sacramentos

La oración es un camino que el hombre emprende por impulso del Espíritu Santo, y gracias al cual va conociendo cada vez más a Dios.

Los sacramentos son un medio que Dios ha escogido para llegar a los hombres a través de su Iglesia. En ellos, lo primordial es la gracia de Dios, que se ofrece a los hombres como un don gratuito. Especialmente el sacramento de la Eucaristía y de la penitencia, están íntimamente relacionados con la oración. Ellos fortalecen y sanan al hombre; lo renuevan y lo transforman. La vida de oración, a su vez, refuerza la eficacia de los sacramentos y les prepara el terreno para que puedan producir sus frutos en el alma.

La oración y el seguimiento de Cristo activan y hacen crecer la gracia del sacramento del bautismo y de la confirmación; fortalecen el vínculo matrimonial y afianzan el sello del orden sacerdotal; refuerzan el sacramento de la unción de los enfermos, que otorga salud y fortaleza al enfermo, y acompaña al moribundo a atravesar el umbral de la muerte.

La oración y la responsabilidad por el mundo

Quien se ha acercado al Corazón de Dios, por medio de la oración, y ha oído sus susurros, haciéndose receptivo para el amor que de Él brota, recibe a la vez un encargo de parte de este amor. Puesto que el amor a Dios y el amor al prójimo están íntimamente conectados, el hombre orante va asumiendo cada vez más responsabilidad por las cosas que suceden en el mundo. No puede simplemente evadirlo; sino que cuanto más haya

despertado en él el amor a Dios, tanto más participará de la sed que Dios tiene por los hombres.

El hombre orante irá conociendo aquel amor del Padre, que envió a Cristo al mundo; y aquel amor del Hijo, que cumple el encargo del Padre y redime a la humanidad, para ofrecerle la unificación con Él. También irá conociendo cada vez más el amor del Espíritu Santo, que es el que lleva a plenitud esta obra.

La oración conduce a una responsabilidad por el mundo entero, una responsabilidad por los hombres, una responsabilidad por la Creación. En primera instancia, la persona orante podrá asumir esta responsabilidad de forma interior: a través de la intercesión y de la plegaria por los demás, a través de los sacrificios especiales, y pidiendo a Dios que acoja la propia entrega a Su voluntad, para que de ella se beneficien también los demás. Esta intercesión puede hacerse a través de las clásicas formas de ascesis: oración, ayuno, vigiliias, actualización orante del Sacrificio de Cristo...

Como resultado de haber asumido interiormente la responsabilidad por el mundo, frecuentemente surge también una responsabilidad exterior. El “campo de acción” del hombre orante y obrante será en primer lugar el entorno en el que vive, por el cual se va preocupando cada vez más. En la íntima relación con Dios, el hombre orante lleva a Cristo a este mundo, e intenta transformarlo en el espíritu del evangelio, de manera que le muestra la razón de su existencia. En este proceso, se encontrará con muchos campos del mundo que yacen en la oscuridad del alejamiento de Dios.

El amor universal de Dios, que es a la vez un amor personal, anhela que Cristo sea “todo para todos”. Así, el actuar religioso impregnará los quehaceres terrenales, puesto que el mundo ha

sido creado “por Dios y para Dios” (cf. Col 1,16).

Por eso el hombre puede trabajar por este mundo con gran compromiso, llevando en su corazón las intenciones de las personas y entregándoselas a Dios. Así, su corazón se convierte en un puente entre Cristo y este mundo, que aún no acoge Su amor. De esta forma, el hombre orante participa en la misión de Cristo.

Por una parte, la piedad lo hace capaz de dirigirse al mundo. Pero, al mismo tiempo, le recuerda los sitios y los momentos de soledad, indispensables para el diálogo directo con Dios. El hombre orante se convierte en portador de la fuerza sanadora de Dios, que ofrece el amor del Redentor a este mundo marcado por el pecado, para moldearlo según la imagen de Cristo.

Así, la oración, como camino de íntima confianza con el amor divino, desemboca en un fecundo e iluminado compromiso frente a la humanidad, frente al mundo y frente a la Creación entera. De esta forma, se puede superar tanto el peligro de una severidad religiosa como el de una dispersión interior de la persona, que le arrebatará su fuerza interior. La oración se convierte en la clave para el amor a Dios y el amor al prójimo, y en instrumento para la salvación universal, que nos es ofrecida en Jesucristo.

PREPARACIÓN PARA LA ORACIÓN

Una vida enfocada en Dios

De ninguna manera se puede separar la oración del resto de la vida. La mejor preparación para orar, que es a la vez su fruto, es el enfoque de nuestra vida en Dios. Esto implica necesariamente vivir en estado de gracia; es decir, en conformidad con la voluntad divina.

Sólo así la oración podrá ser profundamente eficaz, y Dios podrá entrar en nuestro corazón. Nosotros, por nuestra parte, nos haremos cada vez más capaces de escuchar a Dios, de comprenderlo y buscarlo entrañablemente. No habrá que empezar cada vez quitando obstáculos fundamentales, que impiden el intercambio con Dios.

En el alma está inscrita la necesidad de tener comunión con Dios.

Básicamente se puede hablar siempre con Dios, elevando el corazón a Él. Esto cuenta también para aquellas personas que viven en el mundo. Pueden, por ejemplo, decir breves jaculatorias, pensar en Dios, dedicarle a Él conscientemente su trabajo... Aunque para nosotros debería ser lo más natural hablar con Dios, así como lo hace un niño con sus padres, no nos resulta nada fácil llevar una buena y constante vida de oración. En este sentido, el silencio será una ayuda.

Recogimiento y silencio

No en vano la mayoría de las religiones ponen al recogimiento y al silencio como condiciones para poder orar. El hombre tiende a hundirse en las actividades exteriores de la vida, con lo que se

debilita su capacidad de concentración en los contenidos mentales y espirituales.

Pero dado que la vida de oración no consiste tanto en hablar como en escuchar y recibir, es importante que se ordenen los pensamientos y los sentimientos, y que la atención se dirija hacia Dios, hacia las palabras de la Sagrada Escritura, etc. Nuestra naturaleza caída tiende a la dispersión, y cuesta esfuerzo entrar en el recogimiento del espíritu, para dirigir la atención a una persona u objeto determinado. Entonces, la preparación para la oración no consiste en “desconectarnos” o “relajarnos”; sino más bien en concentrarnos y en poner atención. No se trata de una mera pasividad; sino en una actividad serena y recogida.

La repetición de ciertas oraciones, como el Santo Rosario o las jaculatorias, ayuda a entrar en este recogimiento interior, pues a través de ellas el alma puede enfocarse en Aquel a quien buscamos en la oración, y el espíritu aprende a concentrarse exclusivamente en Él.

Los momentos contemplativos

Para aumentar nuestra capacidad de recogimiento y facilitar la contemplación (que es aquella oración en la que Dios va actuando cada vez más como el ‘dador’, mientras el hombre es el ‘receptor’), es importante que aprovechemos también las situaciones naturales para la concentración. Así, una pieza de música, un bello paisaje u otro acontecimiento pueden recoger nuestros sentidos, y actuamos bien si damos cabida a este momento de recogimiento y nos dejamos llevar por aquella impresión que recibimos en nuestra alma. Estos momentos nos tocan profundamente, de manera que podemos hablar de una especie de “contemplación a nivel natural”.

Nuestra capacidad de conmoción y de asombro tiene como última meta a Dios mismo. Si abrimos nuestro corazón, la belleza podrá penetrarnos y su mensaje podrá hablarnos, de manera que vamos adquiriendo una actitud contemplativa.

La conmoción que experimentamos por el amor de Jesús, por la Palabra de Dios, por la santa comunión, por la liturgia o por cualquier otro encuentro con el amor de Dios, en sus diversas manifestaciones, tiene un valor sobrenatural especial. Estas experiencias despiertan nuestra capacidad de asombro, y esta capacidad, a su vez, nos hace receptivos al misterioso obrar de Dios en nuestra vida diaria, y aumenta nuestra atención a Su presencia.

La preparación interior como parte de la oración

Dios es realmente el Padre amantísimo, ante quien podemos abrirnos del todo y sin temores. Ante Él podemos aclarar nuestra entera situación personal. No solamente podemos dirigirnos a Dios cuando tenemos todo “bajo control”, y no tenemos nada de qué acusarnos; sino que toda situación podemos hablarla con Él tal como fue, aun cuando nosotros mismos no tengamos todavía un claro posicionamiento interior.

Por ejemplo, podemos encontrarnos en la situación de que, aun sabiendo lo que el evangelio nos dice sobre cómo debemos actuar con nuestro prójimo, no nos sentimos capaces de ponerlo en práctica. Si ponemos frente a Dios nuestra realidad, siendo sinceros, entonces nuestra voluntad ya se está dirigiendo hacia Él, y entonces intentaremos vencer los obstáculos emocionales a través de la oración. En este sentido, lo importante es que siempre orientemos nuestra voluntad hacia Dios, o que al menos pidamos en la oración que el Señor nos mueva a desear lo que es correcto.

PADECIMIENTOS EN LA ORACIÓN

Quien emprenda seriamente el camino de la oración; es decir que ya no ore solamente en ocasiones especiales o cuando esté en gran necesidad, se dará cuenta de que no siempre es un camino fácil; sino que hay padecimientos que pueden hacer que la oración se vuelva incluso fatigosa. Tendrá que luchar con la pereza de nuestra naturaleza humana, atravesar procesos de purificación y, por supuesto, vérselas también con diversas tentaciones que querrán desanimarla. Podrá llegar hasta el punto de dudar del sentido de la oración, porque pareciera que Dios no la escucha y ya no experimenta ninguna satisfacción cuando ora. Así, el alma está en peligro de “tirar la toalla” y renunciar a ese “fatigoso” trato con Dios.

En primer lugar, hay que decir que la persona debe habituarse a la oración. Puede haber etapas en las que nos resulta fácil orar y nos complacemos en ese “llegar a casa”; etapas en las que se nos conceden sentimientos religiosos que nos llenan de dicha. Pero, a largo plazo, se requiere disciplina y resistencia para llevar una vida de oración regular. Ciertamente hay excepciones a lo dicho. Habrá personas a las que siempre les resulta fácil orar. Pero, por lo general, suelen aparecer las dificultades.

El abad de un monasterio trapense me dijo una vez: “¡Es más fácil convocar a los monjes para el trabajo que para la oración!”

¿Y por qué será esto así? Es porque el trabajo, siempre y cuando no seamos propiamente perezosos, corresponde más a nuestra naturaleza humana en su dimensión sensual. Uno puede ver más fácilmente los resultados y constatar que ha hecho algo productivo. La oración, en cambio, y particularmente la oración en silencio, muchas veces no puede mostrar un resultado visible. Lo hacemos en la fe y la esperanza de ser fecundos, y por amor

al Señor.

A esto viene a añadirse el hecho de que la oración se dirige más a nuestra naturaleza espiritual, y ésta requiere de una especial formación, porque tiende a divagar y se deja distraer por las realidades exteriores. Todo lo que toca nuestros sentidos nos atrapa fácilmente, y así perdemos de vista lo esencial, que es simplemente estar junto al Señor.

Los “padecimientos en la oración” pueden ser muy variados, y conviene hacer una buena diferenciación para aplicar los remedios apropiados en cada caso.

En estas orientaciones que siguen, parto de que la persona no descuida voluntariamente la oración para entregarse en desmesura a los placeres mundanos. Si éste fuera el caso, es evidente que los “padecimientos” en su oración no serían más que la consecuencia de sus propias negligencias.

❖ **Distracciones involuntarias**

Las distracciones son sufrimientos que nos acompañan como efecto de la dispersión de nuestra naturaleza. No solemos tener culpa en ellos, y tampoco reducen la fecundidad de nuestra oración. Por supuesto que debemos estar atentos a no ceder a las tantas ofertas que se le presentan a nuestra fantasía y memoria. Una y otra vez, con perseverancia, hemos de retornar al verdadero objeto de nuestra oración. Si soportamos con paciencia las distracciones, el fruto será que el alma se vuelva más recogida e interiorizada. ¡Entreguemos todas nuestras dispersiones en manos de Dios! ¡Cuánto nos gustaría orar recogidamente! ¡Sufrimos por no poder darle toda nuestra atención al Señor, siendo así que Él, más que nadie, la merece! Simplemente sonriamos ante nuestra miseria y aceptémosla de

manos de Dios. A Él se la entregamos, mientras que nosotros decimos “sí” a nuestra limitación y pequeñez. Dios sabrá cómo llegar a nosotros y bendecirnos, a pesar de nuestro lamentable estado. Digámosle sencillamente que lo amamos y que a Él le pertenece nuestro corazón...

❖ Sequedad en los sentimientos

Puede suceder que nos sea quitado ese gozo interior y el deleite en la oración, y, en lugar de ello, aparece una atormentadora sequedad. Quizá Dios nos había conquistado y atraído con aquel deleite que solíamos experimentar. Pero ahora ya no lo sentimos, y el alma se cuestiona qué es lo que le está pasando. Algunos, sobre todo cuando están al inicio del camino, podrán pensar que han hecho mal algo, que Dios ya no los ama, etc... Ha acabado el estado del primer enamoramiento, pero no se ha llegado aún a la solidez de un amor definitivo. Por más que el enamoramiento sea hermoso y embriagante, uno sigue atrapado en los propios sentimientos. Es por eso que ahora, a través de la sequedad, Dios guía al alma de otra forma, para que vaya madurando en ella un fuerte y sólido amor. Aquí es donde hay que mostrar la nobleza del alma, al buscar la Voluntad de Dios por Su causa y no por los sentimientos que Él nos conceda. En este punto, hay que cuidarse de la tentación de reemplazar la oración por algo que nos parezca más productivo, razonable y práctico. ¡Aquí es donde se requiere fidelidad! En la medida en que perseveremos en la oración y no la reduzcamos, sino, más bien, la aumentemos, crecerán “a oscuras” las virtudes divinas de la fe, la esperanza y la caridad. ¡Aquí es donde se despliega el verdadero amor, y empezamos a madurar en nuestro camino!

❖ Aversión a la oración

Cuando se cultiva una intensa vida de oración, puede suceder que aparece una aversión, un fastidio a la oración, a lo religioso, a la Palabra de Dios... ¡Todo parece sin sentido! Esta aversión puede tener diferentes causas. Por un lado, el Diablo está siempre interesado en apartarnos de cualquier crecimiento en la vida espiritual, y actúa por medio de sugerencias, queriendo influenciar nuestros pensamientos y sentimientos. Pero, por otro lado, el desgano podría proceder también de nuestra naturaleza humana, que se rebela contra las exigencias de la fe y, de una u otra forma, dice: “¡Ya no quiero más!”

Esta situación hay que manejarla con prudencia, y simplemente hemos de confesarle a Dios nuestro amor. Podemos decirle que no queremos ese tipo de sentimientos, aunque nos demos cuenta de que están ahí. Aquí es donde hay que establecer una diferencia: Si yo no consiento con mi libertad aquellos pensamientos y sentimientos negativos, estoy ofreciéndoles resistencia, aunque sea con la “punta” de mi voluntad. En este caso, el fastidio no es consentido, de manera que no puede desplegar su potencial destructor.

También podría surgir un desgano ante una determinada forma de oración, como, por ejemplo, la oración vocal. En este caso, es posible que el Señor lo permita para que pasemos a una oración más silenciosa, que puede tocar más profundamente el alma. En todo caso, hay que permanecer en la oración y no dejarla a un lado. Dios mira la miseria del alma, Él habita en ella y la protegerá. Podemos decirle con toda confianza: “Señor, yo ya no entiendo nada, pero Tú me conoces. ¡Quiero serte fiel! Tómame por favor como soy, con todo este desgano y fastidio.” Así, este tipo de crisis pueden aportar al crecimiento interior.

❖ Alma muda

También puede suceder que el alma parece no ser capaz de decir ya nada, se siente vacía y quemada... Todo lo que puede decir le parece falso, como si fueran meras palabrerías, sin sentido ni cordura... Este estado es muy doloroso y puede causar gran confusión en el alma. Pero, desde la perspectiva de Dios, la situación es distinta. Cuando uno se encuentra en un estado subjetivamente perdido y, a pesar de eso, sigue sirviéndole a Dios y no descuida la oración, es precisamente cuando ya no se está entregando algo de sí mismo, sino que uno se está entregando a sí mismo. Puede que el alma calle; pero el espíritu habla. El alma no puede ya articular palabras. Pareciera que algo en ella quiere gritar, pero el grito se transforma en gemidos y suspiros... El alma cree que no está dando nada; pero en realidad se está dando a sí misma, y está dejando que Dios sea quien reine.

❖ Un Dios callado

También hace parte de los padecimientos de la oración el hecho de que a veces no recibamos respuesta de parte de Dios. Esto puede tornarse muy doloroso, sobre todo cuando estábamos acostumbrados a un diálogo muy vivo con Dios y solíamos experimentar cómo nuestras oraciones eran escuchadas. Ahora, en cambio, sucede que oramos y sabemos que Dios nos entiende, pero no percibimos Su respuesta. Un Dios que calla, un Dios taciturno... El alma no experimenta ya la presencia de Dios. Depende totalmente de la fe, pero precisamente así se fortalece. Este proceso, cuando no podemos ya apoyarnos en la experiencia interior sino sólo en la fe, hace parte de la así llamada “purificación pasiva”.

Por hoy, quedémonos con esto: En todas las crisis, hemos de

aferrarnos a la vida de oración, para crecer. Así podremos demostrarle a Dios nuestra fidelidad y creer firmemente que Él está ahí, aun si no lo sentimos. ¡Aquí se requiere de nuestra confianza en Dios!

DISTINTAS FORMAS DE ORACIÓN

Después de haber meditado sobre los padecimientos de la oración y sobre cómo manejarlos, dirijámonos a las diversas formas de oración. Aunque la oración sea en sí misma algo sencillo, no siempre nos resulta fácil orar, y menos orar bien. También esto es un arte, y, para aprenderlo, conviene estudiar las variadas formas y métodos de oración que existen, y, sobre todo, practicarla fervorosamente.

LA ADORACIÓN EUCARÍSTICA

El permanecer en silencio ante el Señor Sacramentado, sea el Santísimo expuesto o el Sagrario, tiene un gran efecto en la profundización de la oración.

Tal vez no siempre podemos percibir la eficacia de la presencia eucarística de nuestro Redentor. Y es que su presencia sacramental en la Eucaristía es una realidad que podemos contemplar únicamente con los ojos de la fe. Creemos que Jesús está ahí porque la Palabra de Dios y la Iglesia nos lo aseguran. Creemos, porque el pan y el vino, transformados en la Carne y Sangre de Cristo después de la consagración, despiertan nuestra fe en Él. Con los ojos de nuestro cuerpo vemos solamente una hostia blanca; con los ojos de la fe, en cambio, contemplamos la presencia misma del Señor.

Entre los años 1977 y 1980, después de haber vivido mi conversión, yo acudía frecuentemente a las iglesias católicas, para orar allí y para participar de la Santa Misa. Para ese entonces, yo todavía no era católico. Me había convertido al Señor, pero no había encontrado aún el camino hacia la Iglesia. Sin embargo, yo podía percibir que en los templos católicos había un ambiente especial. Sin saber lo que sucedía, yo

escuchaba las campanas que repicaban en el momento de la consagración, y a partir de ese momento entraba en un profundo silencio y una gran paz. Por eso yo regresaba una y otra vez, para volver a experimentar aquel silencio que encontraba en la Iglesia. Después, cuando llegué a ser católico y conocí la adoración eucarística, entendí qué fue lo que me atrajo con tanta fuerza. ¡Era el mismo Señor, presente en la Eucaristía después de la consagración y en el Sagrario!

A veces nos encontramos con experiencias similares en la cripta del monasterio de nuestra comunidad en Alemania, donde llevamos a cabo la Adoración Perpetua desde hace más de 30 años. En ocasiones llegan personas que, a pesar de que ignoran la presencia real de Jesús en la Eucaristía, casi no logran salir de la capilla, porque el Señor los atrae de formas que ellos desconocen.

Vemos, pues, que la eficacia de la Presencia eucarística puede tocar incluso a aquellos que todavía no han encontrado la fe, llevándolos a cuestionarse qué es lo que tiene de especial aquella pequeña hostia. Así, podrían llegar a enfrentarse a las esenciales cuestiones de la fe.

Pero, ¿qué es lo que sucede en el interior del alma cuando permanecemos en la presencia del Señor?

Nosotros, los católicos, lo llamamos “comuni3n espiritual”. En ella, no acogemos la presencia del Señor por medio de los sentidos, como sucede en la comuni3n sacramental; sino que lo recibimos directamente en nuestro esp3ritu. De esta manera, Dios se comunica con mucha delicadeza a nuestra alma. Podr3amos decir que actúa al modo de un cordero: su presencia en la Santa Eucaristía es como una suave brisa que acaricia nuestra alma, o como un agradable calor que va creando una relaci3n cada vez más confiada.

La Palabra de Dios nos exhorta a acoger la verdad, a discernir los espíritus, a direccionar nuestra existencia, a decidirnos con creciente intensidad por el seguimiento de Cristo, tanto con nuestro entendimiento como con nuestra voluntad.

La presencia eucarística, en cambio, es como un sol espiritual, que siempre está ahí; y nosotros, con sólo permanecer ante Él, podemos dejar que sus rayos nos calienten e iluminen.

Mientras que la Palabra de Dios nos invita más bien a la reflexión y a la meditación; la adoración eucarística en silencio puede ser una preparación para la contemplación. Antes de detenernos para reflexionar sobre este aspecto de la contemplación, vamos a fijarnos en una dimensión más de la adoración eucarística.

Esta forma delicada de penetrar en el alma, nos recuerda a una frase de la Secuencia de Pentecostés, que dice: *“Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo, tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego, gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.”*

Al frecuentar el silencio ante el Sagrario, nuestra alma se arraiga en el Señor y encuentra en Él su hogar. El anhelo de Su presencia crece cada vez más. Puesto que nuestra vida espiritual es un progresivo “llegar a casa”, al Corazón del Padre, la Adoración Eucarística será un excelente medio espiritual para crecer en el amor, como prolongación de la comunión sacramental.

Frente a Dios, nosotros somos, ante todo, receptores. Así es en el tiempo y así será en la eternidad. Por eso, cuando estamos en silencio ante el Señor en el Sagrario, encontramos cada vez más la serenidad interior y nuestro refugio. Y esto, en medio del ajetreo del mundo, es de suma importancia para nuestra alma. La oración no debe convertírsenos en una obligación pesada, que no queda más que cumplir; sino que ha de ser un anticipo

del cielo.

El que empiece a frecuentar la Adoración eucarística, se dará cuenta de que se le convierte en una necesidad, en un pan espiritual cotidiano, que nos recuerda lo más importante: estar junto al Señor.

Y para Dios mismo es una maravillosa posibilidad de comunicárenos, de poner su morada en nosotros, para colmarnos con Su presencia.

La adoración eucarística y la sanación interior

Muchas personas están heridas en su interior, porque no han recibido el suficiente amor o porque experimentaron un abuso del amor. Como consecuencia, pueden surgir graves deficiencias en el alma, y las emociones pueden sufrir tal trastorno, que estas personas muy heridas podrían llegar a cerrarse interiormente.

Si descubrimos en nosotros este tipo de emociones, podemos abrirlas a la fuerza sanadora del Sacramento, entregándoselas al Señor en la oración o invocando el nombre de Jesús en el silencio. De esta manera, podemos abarcar incluso aquellos campos inconscientes de nuestra alma, pidiéndole al Señor que sane las heridas interiores y disuelva las barreras que han resultado como consecuencia en nuestro interior. Esto implica también aquellas heridas inconscientes, que no sabemos cómo se produjeron pero sentimos sus efectos.

Allí, en la Eucaristía, resuenan y se actualizan de forma especial estas palabras del Señor: *“Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os proporcionaré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera.”* (Mt 11,28-29)

Esta suavidad del yugo de Jesús, que puede experimentarse

particularmente en la Adoración silenciosa del Santísimo, es la que permite que las personas heridas se abran con más facilidad. La presencia eucarística es como un sol espiritual, que simplemente está ahí, y nosotros podemos dejarnos iluminar y calentar por él.

La sanación de las heridas interiores no es un asunto insignificante, porque a menudo estas heridas nos bloquean en la relación con Dios, con las personas y con nosotros mismos. Pongamos, por ejemplo, el caso de alguien que cree que no es amado, y este sentimiento lo domina o, al menos, aparece con frecuencia. Ésta es una de aquellas cargas que podemos llevar ante el Señor, y, con el tiempo, notaremos que allí, en el Santísimo, nos encontramos con un amor que sencillamente está para nosotros y nos envuelve. Volveremos al tema de la sanación interior en otro contexto, cuando toquemos algunos aspectos sobre la “evangelización de las profundidades”.

La adoración eucarística y el crecimiento en el camino espiritual

Para su desarrollo espiritual, el alma necesita momentos de silencio. Ella sufre bajo el constante bombardeo de estímulos, que la llevan a la dispersión y a la superficialidad. Asimismo, el alma necesita de una sana ascesis, para abrirse a aquellos contenidos que le ayudan en su camino espiritual, y evitar aquellos otros que no le ayudan. Dios habla más a través del silencio que en sucesos ruidosos. Recordemos al profeta Elías, que esperaba encontrar a Dios en el huracán, en el terremoto y en el fuego; pero finalmente lo reconoció en el susurro de una suave brisa, que se asemeja a la forma de actuar del Espíritu Santo (cf. 1Re 19,11-13).

La adoración eucarística en silencio nos invita a recorrer un

camino interior; a adquirir una nueva sensibilidad para escuchar a Dios; a discernir e interiorizar ante Él las cosas que hemos vivido; a percibir más profundamente la presencia divina... La adoración eucarística es un anticipo de la eternidad, donde viviremos eternamente contemplando a Dios. Por supuesto que existe también una gran diferencia, que está en nuestra parte. Mientras estemos en la Tierra, vivimos de la fe y aún tenemos que luchar contra las distracciones; mientras que en la eternidad gozaremos de la visión beatífica de Dios; es decir, que lo contemplaremos sin velos.

La adoración en silencio es una luz espiritual, que aún no podemos acoger a plenitud. Por eso sale a la luz nuestra inquietud y nuestra impulsividad; por eso podemos sentir una especie de vacío interior e incluso tener la impresión de que carece de sentido estar ahí; por eso puede aparecer el aburrimiento... Todos estos sentimientos hemos de colocarlos a los pies del Señor, en lugar de salir corriendo. ¡Él sabrá tocarlos!

El alma encuentra su hogar

Cuando se empieza a participar regularmente de la adoración eucarística, se podrá percibir un hambre de oración cada vez más fuerte. El alma siente que ha encontrado un nuevo hogar. Ha llegado al lugar que le corresponde, puesto que, como habíamos mencionado, la adoración es un anticipo de la visión beatífica de Dios en la eternidad, a la que todos estamos llamados.

Pero es importante que también veamos la adoración eucarística desde la perspectiva de Dios. ¡Es Él quien nos invita y desea colmarnos de bienes con su presencia! ¡Es Él quien busca este contacto íntimo con el alma, para poder guiarla! ¡Es Él quien quiere modelarnos a su imagen! Por ello, el hombre adorador es

causa de alegría para Dios, quien lo llena y lo hace capaz de cumplir su misión en el mundo. Y, ¿dónde podrá el hombre sentirse tan en casa como en el amor de su Padre? Así, las horas de adoración conducen a una amistad cada vez más profunda con Dios.

Cuanto más profundicemos en la adoración y cuanto más acojamos la formación interior que Dios nos da, tanto más fecundo será nuestro apostolado. De hecho, la adoración es ya en sí misma un apostolado, puesto que llevamos todas nuestras intenciones al Trono del Cordero. En ese sentido, la adoración eucarística es fundamental para el apostolado interior. Por otra parte, puesto que no todos están llamados a vivir en un monasterio contemplativo, la relación íntima con Dios nos dará la fuerza para cumplir en su mismo espíritu las tareas que nos han sido encomendadas en nuestra familia y en el mundo.

Si en nosotros crecen las virtudes y los dones del Espíritu Santo, gracias a la obra de nuestro Redentor eucarístico, Dios podrá manifestarse a través de nosotros en este mundo, de manera que nos convirtamos en evangelizadores en todo nuestro ser. Esta es una opción para todos, aun si no hemos recibido el don de la eficacia en la palabra.

La adoración eucarística y el camino de santidad

Finalmente, la adoración nos anima a continuar decididamente en el camino de santificación. En el creciente amor entre nosotros y el Padre Celestial, tendremos la valentía de dejar atrás aquello que nos impide entregarnos más a Él. La certeza del amor del Padre, que impregna todo nuestro ser en la adoración eucarística, nos hace capaces de desprendernos para arrojarnos confiadamente en sus brazos. En la adoración aprendemos a escuchar mejor la voz del Espíritu Santo, quien nos enseña a

crecer en el amor. Si percibimos su voz cada vez más sutilmente, entonces podrán desarrollarse sus dones en nosotros. Y estos dones, a su vez, serán los que nos transformen y nos hagan semejantes a Nuestro Señor. Así, la adoración eucarística es una gran luz en nuestro camino de seguimiento de Cristo. Gracias a ella, podremos poner en práctica aquellas palabras en las que el Santo Hermano Nicolás sintetizaba toda la vida espiritual:

*“Señor mío y Dios mío, prívame de todo lo que me aleja de Ti.
Señor mío y Dios mío, dame todo lo que me acerca a Ti.
Señor mío y Dios mío, haz que yo no sea mío sino todo tuyo.”*

EL SANTO ROSARIO

En nuestra Iglesia Católica, una oración bastante difundida y querida, sobre todo en algunos círculos, es el Santo Rosario. En algunas de sus auténticas apariciones, la Madre de Dios nos dice cuán importante es para ella el Rosario.

En su libro sobre el Rosario, el teólogo y maestro espiritual Romano Guardini escribe lo siguiente: El Rosario “es una oración que fluye silenciosamente en un marco ordenado.” Con estas palabras, acertó con mucha precisión en uno de los misterios inherentes a esta oración: es el adentrarse en un sereno caudal que brota de Dios hacia el hombre, y que, con la respuesta de la fe, retorna de vuelta a Dios.

Lamentablemente en ciertos círculos el Santo Rosario se enfrenta a muchos prejuicios. Para algunas personas, no es más que una “repetidera” sin sentido. Para otros, despierta el recuerdo a tiempos pasados, cuando se veían obligados a hacer esta oración en la familia o en la Iglesia. Pero estos prejuicios o

resistencias pueden ser superados, cuando se comprende más a profundidad el sentido del Santo Rosario.

¿Qué es lo que hace que el Rosario sea tan valioso y recomendable para cultivar y acrecentar la vida de la fe?

- **El Santo Rosario es una oración meditativa;** es una clásica meditación cristiana.

La repetición de las avemarías forma una cadena que conduce a los misterios de la salvación. Muchos maestros espirituales destacan el beneficio de una oración repetitiva, que es capaz de recoger el corazón del hombre y silenciar su espíritu inquieto. Un espíritu sosegado y recogido puede concentrarse más fácilmente en el contenido y la esencia de la oración. También en otras tradiciones religiosas se conocen las oraciones que se repiten, como lo es la “oración del corazón” en la ortodoxia...

Los misterios del Santo Rosario, que son las estaciones de la vida de Jesús, se van asentando en el corazón a través de la meditación y la repetición, y se convierten en una especie de certeza interior. Y esto, a su vez, lleva a un mayor amor y gratitud para con Jesús. Es fundamental rezar el Rosario con el corazón; es decir, orarlo en el interior. Las frecuentes repeticiones llaman una y otra vez al espíritu disperso a volver al verdadero centro de la oración.

- **El Santo Rosario es una oración bíblica.**

Desde tiempos remotos, existe en el judaísmo la tradición de rezar el así llamado “salterio”, que son aquellos salmos que Jesús mismo rezaba también con sus discípulos. La Iglesia, particularmente gracias a los monjes, adoptó esta forma de oración litúrgica, y así fue surgiendo la llamada “Liturgia de las

Horas”, en la que se distribuyen los 150 salmos en un ciclo de una semana o un mes. Al Rosario se lo llamaba el “salterio del pueblo”, porque originariamente se rezaban 150 avemarías, también en un ciclo ordenado y sencillo de orar. Otro aspecto que el Santo Rosario tiene en común con los salmos es su carácter bíblico.

De hecho, la primera parte del avemaría son las palabras del saludo del ángel, junto con el saludo de Isabel, cuando ella reconoce que la Virgen porta en su vientre al Mesías. En la salutación angélica, se le comunica a María el designio de Dios de que su Hijo se hará hombre, y Ella recibe la invitación a unirse a esta Voluntad de Dios con su libre consentimiento. Al repetir en el Rosario esta salutación angélica, es como adentrarse y actualizar este suceso, que, en primera instancia, estaba determinado para la Virgen, pero se prolonga a la humanidad entera.

El que ora, saluda a María con esta misma salutación, y actualiza así el acontecimiento salvífico, que se va asentando más y más en el corazón. Además, el acontecimiento de la Anunciación se convierte en un cuestionamiento para la persona que ora: ¿Estamos dispuestos a acoger el mensaje del ángel y a hacer la Voluntad de Dios, para así portar a Cristo al mundo?

- **El Santo Rosario es una oración realista.**

Desde hace mucho, la Iglesia conoce el amoroso poder que la intercesión de María tiene ante Dios. En la segunda parte del avemaría, se suplica que esta intercesión se extienda a nosotros, particularmente a la hora de la muerte. El poder tan especial de la intercesión de la Virgen procede de su cercanía a Dios. Ninguna otra persona estará tan involucrada en el misterio de la salvación, con tal familiaridad, como lo está María, como Madre

y discípula de Jesús. El pedir su auxilio para la hora de la muerte, procede ciertamente de una experiencia espiritual. Y es que el hombre no puede simplemente desplazar de su vida a la muerte; sino que debe integrar esta realidad. Así, esta súplica no solamente invoca la protección de María y crea una relación de confianza con Ella; sino que implica también un enfrentamiento consciente a la realidad de la muerte, que es inevitable. Gracias a la fe, la muerte puede ser despojada de su amargura y desesperanza. Entonces, hemos de integrar a la muerte en nuestra vida, y así nuestra vida se hará muy realista.

LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

Origen

El que quiera enriquecer e intensificar su vida de oración, encontrará una valiosa ayuda en la „oración del corazón“ u „oración de Jesús“; una práctica que procede de la Iglesia oriental.

Para no dar lugar a malos entendidos, vale aclarar que esta forma de oración hace parte del rico tesoro de nuestra Iglesia, si bien es practicada especialmente por los fieles de la ortodoxia. 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.

San Pablo nos exhorta a „orar sin desfallecer“ (1Tes 5,17). De hecho, la oración constante es una hermosa manera cómo el corazón puede transformarse bajo el influjo del Espíritu Santo; además de que una oración tal se convierte en un arma contra

los malos espíritus.

Los orígenes de la oración del corazón se encuentran en la Sagrada Escritura, y está relacionada con lo que conocemos como „jaculatorias“. Los judíos practicantes, por ejemplo, también solían repetir con frecuencia el Shema Israel (Escucha, Israel).

En la vida de los monjes en Egipto, entre los siglos III y VI, se sistematizó esta forma de oración, y también se llegó a una fórmula clásica, después de muchas formulaciones precedentes. Esta fórmula clásica es: „Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí.“

Esta oración tiene un contenido precioso y es esencialmente trinitaria. Así escribe el metropolitano Serafim Joanta:

„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.“

En la oración del corazón imploramos la compasión de Dios... Esta última parte –„ten compasión de mí“—está basada en las palabras que el publicano, agachada la cabeza y dándose golpes de pecho, pronunciaba en la parábola que Jesús nos relata: „¡Oh Dios! ¡Ten compasión de mí, que soy pecador!“ (Lc 18,13).

El auge de la oración del corazón se dio entre los siglos XII y XIV

en el Monte Athos. Esta isla, cercana a Grecia, está poblada exclusivamente por monjes, que viven en monasterios o en ermitas.

Desde el Monte Athos, la oración del corazón llegó también a Rusia, donde se difundió ampliamente. Allí floreció en el siglo XVI. Posteriormente, en el siglo XIX, la oración del corazón experimentó una nueva e intensa difusión, a través de los así llamados „staretz“, que son maestros en el camino espiritual, quienes compartían con las personas el tesoro de su experiencia.

La oración del corazón también encontró su sitio en la literatura. Uno de los libros más conocidos sobre este tema es El peregrino ruso, escrito por un autor anónimo.

Podría ser providencial el hecho de que ahora esta oración se esté difundiendo también en el Occidente, porque este Occidente católico parece estarse muriendo de hambre espiritual. No pocas personas buscan, por ello, formas de meditación oriental, queriendo adentrarse en sí mismas y encontrar silencio. Sin embargo, desde nuestra perspectiva cristiana, estas meditaciones orientales tienen su problemática, porque están abiertas al influjo de otras religiones, que, además de tener elementos valiosos, contienen aún muchos errores y pueden, por tanto, llevar a la confusión.

La oración del corazón, en cambio, si se la practica de forma apropiada, es una gran ayuda y puede conducir a la antesala de la contemplación. Por eso, es muy recomendable especialmente para aquellos que quisieran intensificar su vida de oración.

Disposiciones para practicar la oración del corazón

Nuevamente el metropolitano Serafim Joanta nos recomienda

cómo hemos de prepararnos para la oración del corazón:

„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.

Frutos de la oración del corazón

Quien se haya adentrado en la oración del corazón por un buen tiempo, y la practique con regularidad, podrá experimentar la

dicha de que esta oración se va haciendo presente en el corazón. Se vuelve fácil retirarse a esa „celda interior“ que se ha formado gracias a la oración, en aquellos momentos en que la bulla de afuera estorba y estamos más expuestos a la dispersión. Pero, aun cuando el mundo exterior no sea tan ruidoso, uno se retira gustosamente a su „celda interior“, para estar allí con el Señor. Con el paso del tiempo, esto se convierte en lo más natural. Por supuesto que, para llegar ahí, hay que acoger los impulsos de la gracia y cultivar la oración en el interior. Así, llega a ser una buena costumbre espiritual, la de retirarnos gustosamente a la oración, y, a través de ella, estamos en casa en el Señor.

Algunos maestros espirituales hablan de la „oración automática“. Esto significa que el Espíritu de Dios mismo ora en nosotros, de manera que uno puede sorprenderse a sí mismo orando interiormente, sin haberlo empezado por propia iniciativa. Puede suceder que, por ejemplo, nos despertemos en la mañana y estemos ya orando, lo cual es, por supuesto, muy reconfortante.

Al inicio, había dicho que la oración del corazón es una especie de „antesala“ de la contemplación. De hecho es así, siempre y cuando vaya de la mano con un camino espiritual.

La contemplación es un regalo que Dios concede -según Su querer- cuando el alma ha dado los correspondientes pasos de transformación interior. Si bien la contemplación es siempre un don gratuito, sí podemos prepararle el terreno con nuestra cooperación. En ella, es Dios mismo quien actúa directamente en nuestra alma, atrayéndola a Sí mismo y moldeándola, sin que nosotros participemos activamente en ello, como es el caso en las otras formas de oración. Pero para invitar a Dios a obrar de esta forma en nosotros, a través de la contemplación –lo cual, al fin y al cabo, será siempre decisión Suya—generalmente se requiere de un largo camino interior.

De hecho, la oración del corazón es bastante apropiada para esta preparación. Como nos enseñan los maestros de esta oración, ella 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 poderla sentir. Los padres de la oración hablan de una especie de calor interior, que surge en el corazón a través de la intensa oración.

Si nos retiramos frecuentemente a esta „celda interior“, ya no nos dejaremos absorber tanto por la dinámica del mundo exterior en nuestra vida cotidiana, porque, en medio de nuestras obligaciones, sabremos cultivar la oración interior. Cuando esto sucede, vamos adquiriendo una actitud contemplativa, que nos permite cumplir con nuestras tareas en el mundo a partir de la oración, y a impregnarlas con ella. Quizá podemos aplicar aquí una comparación que el Señor nos pone en el Evangelio, cuando dice que sus discípulos son la luz del mundo (cf. Mt 5,14), y cuando habla de la levadura que fermenta toda la masa (cf. Mt 13,33).

Si lo referimos a la oración del corazón, podemos decir que ésta es la levadura que todo lo fermenta.

Tengamos presente que esta oración está constituida de tal forma que puede ser rezada prácticamente a toda hora. Así, el Espíritu Santo orará cada vez más en nosotros, y, a través de la oración, irá asumiendo la guía de nuestra vida interior, lo que repercutirá también en nuestros quehaceres exteriores. Entonces, el Espíritu Santo nos atraerá con creciente facilidad

para que cultivemos la oración y nos retiremos a la serenidad de un corazón cada vez más penetrado por Dios y moldeado a Su imagen. Aquí habremos llegado a la antesala de la contemplación, donde podemos esperar pacientemente, a ver si Dios quiere adentrarnos más aún en los misterios de Su amor y en el „degustamiento“ interior de Su presencia.

También en la oración del corazón tendremos que atravesar etapas de sequedad y de dispersión. Incluso puede haber fases en las que se nos vuelve tediosa la misma oración que antes tanto amábamos, de modo que nos vemos tentados a descuidarla... Aquí es cuando hay que poner en práctica la perseverancia y la fidelidad, al igual que en toda la vida de oración y en todos los actos del seguimiento de Cristo. Dios nos conducirá a través de desiertos interiores, que sirven para consolidar nuestra fe.

Ciertamente serán pocos que, viviendo en el mundo y con sus respectivas obligaciones, puedan adentrarse en una oración tan profunda como la que cultivan los monjes. Pero, aunque no tenga la misma intensidad, la oración del corazón producirá excelentes frutos, enriquecerá nuestra vida de oración y profundizará la relación con Dios.

Para terminar, un último consejo: Si nos decidimos a incluir en nuestra vida la práctica de la oración del corazón, de ninguna manera hemos de descuidar el rezo del Santo Rosario. Este tesoro, que nos ha sido entregado en la Iglesia Católica, tiene un valor especial por la cercanía de la Virgen María. Por eso, nuestra recomendación de practicar la oración del corazón no es „o lo uno o lo otro“; sino que es la añadidura de una valiosa oración tomada del rico tesoro de la Iglesia.

MEDITACIONES PARA ORAR

Primera Meditación.- La oración

La oración es la clave esencial para conocer a Dios. Le permite al Señor comunicarse a nosotros e introducirnos en su presencia. Sin la oración, nuestra vida cristiana se secará y no podremos ser transformados. Nuestras obras serán meramente humanas, sin poseer carácter sobrenatural.

“¡Buscad y encontraréis, tocad y se os abrirá!” (Mt 7,7)

Jamás perdemos tiempo cuando oramos, mientras que perdemos mucho tiempo cuando no oramos.

El Señor ha hecho de su casa una casa de oración, un templo de su gloria. No debe entrar nada impuro en ella, y lo mundano disturba su santidad.

La oración ama el silencio y el silencio ama la oración. La oración se hace silencio; el silencio, oración. La oración lleva a la escucha. No hacen falta muchas palabras; ¡Dios conoce nuestro corazón!

Intentemos permanecer en el silencio, para que Dios pueda dirigirnos las palabras de su amor y deleitar con ellas nuestro corazón.

No nos dejemos distraer por los pensamientos que van y vienen. Antes bien, intentemos decir con sencillez de corazón: “¡Padre, te amo!” ¡Eso basta!

Segunda Meditación.- La misericordia de Dios

Sin importar lo que nos suceda en nuestra vida, siempre

podremos contar con la misericordia de Dios. Se inclina hacia nosotros deseando abrazarnos en su bondad. Es como un tierno beso maternal, que quiere avivarnos al amor.

La verdadera misericordia nos despierta a una vida en la verdad. Viene a nuestro encuentro, pero a la vez desea que correspondamos a ella. La misericordia no es simple compasión, pues tiene en vista toda nuestra situación de vida, tanto el tiempo como la eternidad, y quiere llevarnos a la plena verdad. La misericordia sin verdad es un engaño; la verdad sin misericordia es insoportable.

Puesto que Dios es misericordioso, podemos acercarnos a Él sin temor, sabiendo que no hace falta ocultarle nada. Podemos abrirle nuestras profundidades, también aquellas que nos sean desconocidas o incómodas.

El Señor quiere llenarnos con su misericordia, a fin de que también nosotros seamos misericordiosos y sepamos ayudar a los demás en su camino. Siendo misericordiosos, sabremos encontrar el camino adecuado para la persona en su situación concreta. Pero nunca debemos excluir la verdad, pues sólo la verdad hará libre al hombre (cf. Jn 8,32).

Tercera Meditación.- Vivir en el mundo sin ser del mundo

Seguir a Cristo significa estar cerca de Dios y conservar la justa distancia frente al mundo. No podemos amar a Dios y, al mismo tiempo, amar al mundo. El mundo no es nuestro hogar. Es el sitio en que estamos llamados a dar testimonio del amor de Dios; el sitio en que hemos de probar nuestra fidelidad, en el que debemos amar a los hombres como Dios los ama.

Nuestra medida es la Palabra del Señor: ésta debe penetrar

nuestra vida, transformándola de acuerdo a la voluntad de Dios. No son las circunstancias de vida de las personas las que deben definir a la Iglesia; sino que es el Espíritu de Dios el que ha de penetrar este mundo, para salvarlo y hacer de él el Reino de Dios.

Si la vida de los cristianos se vuelve mundana, entonces se pierde el testimonio de la Iglesia; nuestro modo de pensar se adapta al espíritu del mundo, y le falta la fuerza para atravesar la densa niebla que se cierne sobre este mundo. Necesitamos del Espíritu Santo para que nos guíe y nos preserve en los caminos del Señor.

Se requiere valentía para dar testimonio de Cristo en este mundo. Esto se está volviendo cada vez más difícil, pues las tinieblas anticristianas se están expandiendo, tratando de alcanzar el dominio de las naciones. Así, necesitamos invocar al Espíritu Santo, pidiéndole el don de fortaleza, para que nuestro testimonio resplandezca con tanta mayor claridad.

Cuarta Meditación.- María, la Madre del Señor

Dios nos ha dado un refugio en María. ¿Podríamos acaso imaginar una mejor madre que aquella que se preocupa por nuestra vida natural, y, aún más, por nuestra vida sobrenatural? Su maternidad abarca toda la Iglesia y el mundo, queriendo llevar a todos hacia su Hijo.

María es hija del Padre: ¡Con cuánta ternura Dios mira a su hija predilecta, aquella que estuvo enteramente dispuesta a cumplir con alegría la voluntad del Padre, y no anhelaba otra cosa que estar unida a Él! No antepuso nada a Dios, y es esto lo que quiere enseñarnos también a nosotros. Dios en primer lugar, y todo lo demás encontrará su sitio de acuerdo a la voluntad divina.

María es Madre del Hijo: ¡Qué dolor soportó María por su Hijo,

viendo cómo era rechazado una y otra vez por los hombres! Pero María permaneció junto a Él, del mismo modo como hoy permanece junto a la Iglesia. Su amor no vaciló y dio su sí también al camino de sufrimiento del Señor, gracias al cual nos fue alcanzada la Redención. Su amor fue lo suficientemente fuerte para aceptar la cruz y sumergirse completamente en la voluntad de Dios. ¡A esto mismo Ella nos llama hoy!

María es Esposa del Espíritu Santo: La disposición de María para cumplir la voluntad de Dios plenamente, con alegría y de manera inmediata, es la obra del Espíritu de Dios en Ella. María vive en comunión tan íntima con Él, que podemos honrarla con el hermoso título de “Esposa del Espíritu Santo”, que indica su perfecta unión con el amor de Dios.

En su corazón, Ella ofrece a cada uno y a la Iglesia entera esta misma unión con el Espíritu Santo. En la escucha y en la práctica de aquello que el Espíritu Santo nos enseña, la Iglesia se purifica y se santifica. De este modo, la Santísima Virgen se convierte en imagen de la Iglesia, y nos invita a que en su corazón lleguemos a ser aquello para lo cual Dios nos ha creado.