

# ***TIEMPO PARA DIOS***

JACQUES PHILIPPE

Guía para la vida de oración

Título original: *Du Temps pour Dieu*

## ÍNDICE

### I. INTRODUCCIÓN

#### 1. LA ORACIÓN NO ES UNA TÉCNICA, SINO UNA GRACIA

1. La oración no es un «yoga» cristiano
2. Algunas consecuencias inmediatas
3. La fe y la confianza, bases de la oración
4. Fidelidad y perseverancia
5. Pureza de intención
6. Humildad y pobreza de corazón
7. La determinación de perseverar
8. Entregarse enteramente a Dios

### II. CÓMO EMPLEAR EL TIEMPO DE LA ORACIÓN

1. Introducción
2. Cuando no se plantea la cuestión
3. Primacía de la acción divina
4. Primacía del amor
5. Dios se nos da a través de la humanidad de Jesucristo
6. Dios habita en nuestro corazón

### III. EVOLUCIÓN DE LA VIDA DE ORACIÓN

1. De la inteligencia al corazón
2. El corazón herido
3. Nuestro corazón y el corazón de la Iglesia

### IV. LAS CONDICIONES MATERIALES DE LA ORACIÓN

1. Tiempo
2. Lugar
3. La postura

### V. ALGUNOS MÉTODOS DE ORACIÓN

1. Introducción
2. La meditación
3. La oración del corazón
4. El rosario
5. Cómo reaccionar ante determinadas dificultades

**Apéndice I: Método de meditación propuesto por el padre Libermann**

**Apéndice II: La práctica de la presencia de Dios, según las cartas del hermano Laurent de la Résurrection (1614-1691)**

## INTRODUCCIÓN

En la tradición católica occidental llamamos «oración» a esa forma de plegaria que consiste en ponerse en la presencia de Dios durante un tiempo más o menos largo, con el deseo de entrar en una íntima comunión de amor con El en medio de la soledad y del silencio. Todos los maestros de vida espiritual consideran que «hacer oración», es decir, practicar regularmente esta forma de plegaria, es el medio privilegiado e indispensable para acceder a una auténtica vida cristiana, para conocer y amar a Dios y para estar en condiciones de responder a la llamada a la santidad que El dirige a cada uno.

Hoy, muchas personas –y es un motivo de alegría– tienen sed de Dios y sienten el deseo de esta vida de oración personal profunda e intensa; y quieren «hacer oración», pero encuentran distintos obstáculos para comprometerse seriamente en esta vía, y sobre todo para perseverar en ella. Con frecuencia carecen del valor necesario para decidirse a empezar, o se sienten desamparadas por no saber muy bien cómo hacerlo; quizá, después de repetidas tentativas se descorazonan ante las dificultades y abandonan la práctica habitual de la oración. Ahora bien, esta actitud es infinitamente lamentable, pues la perseverancia en la oración –según el testimonio unánime de todos los santos– es la puerta estrecha que nos abre el Reino de los Cielos; por ella, y sólo por ella, recibimos todos los bienes que «ni ojo vio, ni oído oyó, ni llegó al corazón del hombre, eso preparó Dios para los que le aman» (1 Cor 2, 9). Es la fuente de la auténtica felicidad, pues quien la practica no dejará de «gustar y ver qué bueno es el Señor» (Sal 34) y encontrará el agua viva prometida por Jesús: «Quien beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás» (Jn4, 14).

Convencidos de esta verdad, deseamos ofrecer en esta obra algunas orientaciones y unos consejos, lo más sencillos y concretos posible, con el fin de ayudar a toda persona de buena voluntad y deseosa de hacer oración, para que no se deje abatir por las dificultades que, inevitablemente, ha de encontrar.

Son numerosas las obras que tratan de oración. Todos los grandes contemplativos han hablado de ella mejor que podamos hacerlo nosotros y, por supuesto, los citaremos frecuentemente. Sin embargo, creemos que la enseñanza tradicional de la Iglesia sobre este tema debería ser planteada a los creyentes de un modo sencillo, accesible a todos, adaptado a la sensibilidad y al lenguaje actual, teniendo en cuenta que la pedagogía que Dios, en su sabiduría, pone hoy por obra para conducir a las almas a la santidad, no es la misma que en siglos pasados. Esta es la intención que nos ha guiado en la redacción de este librito.

## I. LA ORACIÓN NO ES UNA TÉCNICA, SINO UNA GRACIA

### LA ORACIÓN NO ES UN «YOGA» CRISTIANO

Para perseverar en la vida de oración, es necesario evitar extraviarse partiendo de pistas falsas. Es indispensable, pues, comprender lo que es específico de la oración cristiana y la distingue de otras actividades espirituales. Y es tanto más necesario, cuanto que el materialismo de nuestra cultura provoca como reacción una sed de absoluto, de mística, de comunicación con lo Invisible que es buena, pero que suele derivar hacia experiencias decepcionantes e incluso destructivas.

La primera verdad fundamental que hemos de captar, sin la que no podemos ir muy lejos, es que la vida de oración —la oración contemplativa, por emplear otro término— no es fruto de una técnica, sino un don que recibimos. Santa Juana Chantal decía:

«El mejor método de oración es no tenerlo, porque la oración no se obtiene por artificio (por técnica, diríamos hoy) sino por gracia». En ese sentido no hay método de oración, como no hay un conjunto de recetas, de procedimientos que bastara aplicar para orar bien. La verdadera oración contemplativa es un don que Dios nos concede gratuitamente, pero hemos de aprender a recibirlo.

Es necesario insistir sobre este punto. Hoy sobre todo, a causa de la amplia difusión de los métodos orientales de meditación como el Yoga, el Zen, etc.; a causa también de nuestra mentalidad moderna que pretende reducir todo a técnicas; a causa, en fin, de esa tentación del espíritu humano por hacer de la vida —incluso de la vida espiritual— algo que se puede manejar a voluntad, se suele tener, más o menos conscientemente, una imagen de la vida de oración como de una especie de «Yoga» cristiano. El progreso en la oración se lograría gracias a procesos de concentración mental y de recogimiento, de técnicas de respiración adecuadas, de posturas corporales, de repetición de ciertas fórmulas, etc. Una vez dominados estos elementos por medio del hábito, el individuo podría acceder a un estado de consciencia superior. Esta visión de las cosas que subyace en las técnicas orientales influye a veces en un concepto de la oración y de la vida mística en el cristianismo que da de ellas una visión completamente errónea.

Errónea, porque se refiere a métodos en los que, a fin de cuentas, lo determinante es el esfuerzo del hombre, mientras que en el cristianismo todo es gracia, don gratuito de Dios. Es cierto que puede haber algún parentesco entre el asceta o «espiritual» oriental y el contemplativo cristiano, pero este parentesco es superficial; en lo que se refiere a la esencia de las cosas, se trata de dos universos absolutamente distintos e incluso incompatibles[1].

La diferencia esencial es la que ya hemos expuesto; en un caso se trata de una técnica, de una actividad que depende esencialmente del hombre y de sus aptitudes (esas aptitudes particulares que hubieran quedado en barbecho en el común de los mortales y que el «método de meditación» se propone descubrir y desarrollar), mientras que en el otro, al contrario, se trata de Dios, que se da libre y gratuitamente al hombre. Aunque —como veremos más adelante— cierta iniciativa y cierta actividad del hombre tienen su papel, todo el edificio de la vida de oración descansa en la iniciativa de Dios y

en su Gracia. No hay que perderlo nunca de vista, pues, aun sin caer en la confusión descrita anteriormente, una de las tentaciones permanentes y a veces más sutiles en la vida espiritual es la de basarla en nuestros propios esfuerzos y no en la misericordia gratuita de Dios.

Las consecuencias de lo que acabamos de afirmar son numerosas y muy importantes. Veamos algunas.

#### ALGUNAS CONSECUENCIAS INMEDIATAS

La primera consecuencia es que, incluso si algunos métodos o ejercicios pueden ayudarnos en la oración, no hay que atribuirles demasiada importancia y basarlo todo en ellos. Eso significaría centrar la vida de oración en nosotros mismos y no en Dios, ¡exactamente el error que no hay que cometer! Tampoco creamos que bastará algo de entrenamiento, o aprender ciertos «trucos», para librarnos de nuestras dificultades al orar, de nuestras distracciones, etc. La profunda razón que nos hace avanzar y crecer en la vida espiritual es de otro orden. Y afortunadamente, por cierto, pues si el edificio de la oración se basara en nuestra propia industria, no iríamos lejos. Santa Teresa de Jesús afirma que «todo el edificio de la oración se basa en la humildad», es decir, en la convicción de que nada podemos por nosotros mismos, sino que es Dios, y sólo El, quien puede aportar cualquier bien a nuestra vida. Esta convicción puede resultar un poco amarga para nuestro orgullo pero, sin embargo, es liberadora, pues Dios, que nos ama, nos impulsará infinitamente más lejos y más arriba de lo que podríamos llegar por nuestros propios medios.

Este principio fundamental tiene otra consecuencia liberadora. Siempre hay personas dotadas para determinada técnica y otras que no lo están. Si la vida de oración fuera cuestión de técnica, habría personas capaces de una oración contemplativa y otras no. Es cierto que algunas personas tienen más facilidad para recogerse, para cultivar hermosos pensamientos, etc., pero eso carece de importancia. Cada uno, si corresponde fielmente a la gracia divina según su propia personalidad, con sus dones y sus debilidades, es capaz de una profunda vida de oración. La llamada a la oración, a la vida mística, a la unión con Dios en la oración, es tan universal como la llamada a la santidad, porque una no va sin la otra. No hay absolutamente nadie excluido. Jesús no se dirige a una elite escogida, sino a todos sin excepción, cuando dice: «Orad en todo tiempo» (Lc 21, 36) o «Cuando te pongas a orar entra en tu habitación y, cerrada la puerta, ora a tu Padre, que está en lo oculto; y tu Padre, que ve en lo oculto, te recompensará» (Mt 6, 6).

Otra consecuencia que va a regir a lo largo de nuestra exposición: si la vida de oración no es una técnica que se llegue a dominar, sino una gracia que recibimos, un don que viene de Dios, lo más importante al tratar de ella no es hablar de métodos ni de recetas, sino dar a conocer las condiciones que nos permiten recibir este don. Condiciones que, de hecho, consisten en ciertas actitudes interiores, en determinadas disposiciones del corazón. En otras palabras, lo que asegura el avance en la vida de oración y la hace fructífera no es tanto el modo que se adopta para orar, como las disposiciones interiores con las que se aborda la vida de oración y se camina por ella. Nuestra principal tarea consiste en esforzarnos por adquirir, conservar e intensificar esas disposiciones del corazón. El resto será la obra de Dios.

Pasemos revista ahora a las más importantes.

## LA FE Y LA CONFIANZA, BASES DE LA ORACIÓN

La primera disposición y la más fundamental es una actitud de fe. Como tendremos ocasión de repetir, la vida de oración implica una parte de lucha; y el arma esencial en esa lucha es la fe.

La fe es la capacidad del creyente para actuar, no por impresiones, prejuicios o ideas recogidas en el entorno, sino por lo que dice la palabra de Dios, que no puede mentir. Así entendida, la virtud de la fe es la base de la oración: su puesta en práctica implica distintos aspectos.

### Fe en la presencia de Dios

Cuando solos ante Dios nos disponemos a hacer oración en nuestro cuarto, en un oratorio o ante el Santísimo Sacramento, debemos creer con todo nuestro corazón que Dios está presente. Independientemente de lo que podamos sentir o no sentir; de nuestros méritos; de nuestra preparación; de nuestra capacidad o incapacidad para cultivar hermosos pensamientos; de nuestro estado de ánimo, Dios está junto a nosotros, nos mira y nos ama. Está ahí, no porque lo merezcamos o lo sintamos, sino porque lo ha prometido: «Entra en tu habitación y, cerrada la puerta, ora a tu Padre, que está ahí, en lo oculto... » (Mt 6, 6).

Cualquiera que sea nuestro estado de aridez, nuestra miseria, la impresión de que Dios está ausente, incluso de que nos abandona, nunca debemos dudar de esa presencia amante y acogedora de Dios junto al que reza. «Al que viene a mí, no lo echaré fuera» (Jn 6, 37). Antes de que nos pon en su presencia, Dios ya está ahí, porque es El quien nos invita a encontrarle; El, que es nuestro Padre, nos espera y trata de entrar en comunión con nosotros más de lo que lo pretendemos por nuestra parte. Dios nos de sea infinitamente más de lo que nosotros le deseamos a El.

Fe en que todos estamos llamados a reunirnos con Dios en la oración y en que Dios nos concede la gracia necesaria para ello

Cualesquiera que sean nuestras dificultades, nuestras resistencias, nuestras objeciones, debemos creer firmemente en que todos sin excepción, sabios o ignorantes, justos o pecadores, personas equilibradas o profundamente dañadas, estamos llamados a cierta vida de oración en la que Dios se comunicará con nosotros. Y como Dios es justo y llama, nos dará las gracias necesarias para perseverar y hacer de esta vida de oración una profunda y maravillosa experiencia de comunión con su vida íntima. La vida de oración no está reservada a una elite de «espirituales»; es para todos. La frecuente sensación de que «eso no es para mí, es para personas más santas y mejores que yo», es contraria al Evangelio. Debemos creer que, a pesar de nuestras dificultades y debilidades, Dios nos dará la fuerza necesaria para perseverar.

### Fe en la fecundidad de la vida de oración

El Señor nos llama a una vida de oración porque es la fuente de una infinidad de bienes para nosotros. Nos transforma íntimamente, nos santifica, nos sana, nos permite conocer y amar a Dios, nos hace fervorosos y generosos en el amor al prójimo. El que se inicia en la vida de oración debe estar absolutamente seguro de que, si persevera, recibirá todo eso y mucho más. Incluso si a veces tenemos la impresión de lo contrario,

de que la vida de oración es estéril, de que divagamos, de que hacer oración no cambia las cosas, incluso si nos parece que no logramos los frutos previstos, no hemos de desanimarnos, sino seguir convencidos de que Dios mantendrá su promesa:

«Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe; y el que busca halla y al que llama se le abre» (Lc 11, 9-10). El que persevera con confianza recibirá infinitamente más que lo que se atreve a pedir o a esperar. No por que lo merezca, sino porque Dios lo ha prometido.

Cuando no se ven los frutos con la rapidez deseada, suele presentarse la tentación de abandonar la oración. Esta tentación debe ser rechazada inmediatamente por medio de un acto de fe en que la promesa divina se cumplirá en su momento. «Tened paciencia, hermanos, hasta la venida del Señor. Mirad, el labrador aguarda el fruto precioso de la tierra, esperándolo con paciencia, mientras caen las lluvias tempranas y tardías. Tened vosotros paciencia, fortaleced vuestros corazones, porque la venida del Señor está cerca» (Sant 5, 7-8).

## FIDELIDAD Y PERSEVERANCIA

De todo lo anterior se desprende una consecuencia práctica muy importante.

Quien emprende el camino de la oración debe luchar, en primer lugar, por la fidelidad. Lo que importa sobre todo no es conseguir una oración hermosa y gratificante, rica en ideas y sentimientos profundos, sino una oración fiel y perseverante. Dicho de otro modo, no hay que fijarse en la calidad de la oración; hay que fijarse ante todo en la fidelidad en la oración. La calidad será fruto de la fidelidad. Un rato de oración árida, pobre, distraída, relativamente breve, pero mantenida fielmente a diario, es más valiosa y será mucho más fecunda para nuestro avance, que las largas oraciones inflamadas hechas de tarde en tarde cuando nos favorecen las circunstancias. En la vida de oración, la primera batalla que hemos de ganar (después de la decisión de comprometernos a ella seriamente...) es la batalla de la fidelidad a toda costa, según el ritmo que hayamos fijado. Y no es una batalla fácil. El demonio conoce el riesgo y trata de impedir a cualquier precio nuestra fidelidad a la oración. Sabe que el que es fiel a la oración se le es capa, o al menos está seguro de que algún día se le escapará. Entonces, hace todo lo que puede para impedir esa fidelidad. Volveremos sobre esto. De momento, recordemos lo siguiente: vale más una oración pobre, pero regular y fiel, que unos momentos de oración sublimes pero episódicos. Es la fidelidad, y nada más que la fidelidad, lo que permite obtener toda la maravillosa fecundidad de la vida de oración.

Como tendremos ocasión de repetir con frecuencia, la oración, en definitiva, no es otra cosa que un ejercicio de amor de Dios. Y para nosotros, seres humanos inmersos en el ritmo del tiempo, no hay amor verdadero sin fidelidad. ¿Cómo pretender amar a Dios si no somos fieles a la cita de la oración?

## PUREZA DE INTENCIÓN

Después de la fe y de la fidelidad —que es su expresión concreta— hay otra actitud interior fundamental para quien desea perseverar en la oración: la pureza de intención. Jesús nos dijo: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque verán a Dios»

(Mt 5, 8). Según el Evangelio, limpio de corazón no es el que está limpio de pecado, el que no tiene nada que reprocharse, sino el que tiene la intención sincera de olvidarse de sí mismo para agradar a Dios en todo lo que hace, de vivir para El y no para sí mismo. La oración no debe centrarse en uno mismo para encontrar un placer personal en ella, sino para complacer a Dios. Si no es así, la perseverancia en la oración es imposible. El que se busca a sí mismo, el que busca su propio contento, abandonará la oración en cuanto le resulte difícil, árida, cuando no obtenga la satisfacción y el gusto que espera de ella. El auténtico amor es puro en el sentido de que no busca su propio interés, sino que tiene como único fin el de hacer la felicidad del ser amado. Por tanto, no debemos hacer oración por el deleite o los beneficios que nos reporte – si esos beneficios son inmensos!–, sino principalmente por agradar a Dios, por que El nos lo pide. No para nuestro gozo, sino para el gozo de Dios.

Esta pureza de intención es exigente, pero también libera y apacigua. El que se busca a sí mismo se desanimará muy pronto y se sentirá inquieto cuando la oración «no funcione»; el que ama a Dios con absoluta pureza no se inquieta; si la oración le resulta difícil y no obtiene ninguna satisfacción de ella, no hace un drama: ¡se consuela enseguida diciéndose que lo que cuenta es el hecho de dar su tiempo a Dios gratuitamente, de proporcionarle una alegría!

Se me podría replicar: es muy hermoso amar a Dios con tanta pureza, pero ¿quién es capaz de ello? La pureza de intención que acabamos de describir es indispensable pero, bien entendido, no se adquiere de lleno desde el comienzo de la vida espiritual: sólo se nos pide que intentemos llegar a ella consciente mente, y que la pongamos en práctica lo mejor posible en los momentos de aridez. En realidad, todo el que inicia un camino espiritual, al mismo tiempo que busca a Dios, se busca en parte a sí mismo. Eso no es grave, siempre que no dejemos de aspirar a un amor a El cada vez más puro.

Hemos de decir todo esto para desenmascarar una trampa de la que el demonio, el Acusador, se sirve para inquietarnos y desilusionarnos: pone en evidencia que nuestro amor por Dios es aún imperfecto y muy débil, que en nuestra vida espiritual hay todavía mucho de búsqueda de nosotros mismos, etc., hasta conseguir descorazonarnos.

Sin embargo, cuando tengamos la impresión de buscarnos a nosotros mismos en la oración, sobre todo no debemos turbarnos, sino manifestar a Dios con sencillez nuestro deseo de amarle con un amor puro y desinteresado, y abandonamos totalmente a El con confianza, pues El mismo se encargará de purificarnos. Pretender hacerlo sólo con nuestras propias fuerzas, discernir lo puro y lo impuro en nuestro interior para libramos de la cizaña antes de tiempo, sería mera presunción y nos arriesgaríamos a arrancar también el buen grano (cf. Mt 13, 20-34). Dejemos actuar a la gracia de Dios: contentémonos con perseverar en la confianza y soportemos con paciencia los momentos de aridez que Dios permite a fin de purificar nuestro amor por El.

Dos palabras más sobre otra tentación que puede surgir alguna vez. Hemos dicho que la pureza de intención consiste en buscar a Dios, en complacerle, más que en complacernos a nosotros mismos. El demonio intentará descorazonarnos con el siguiente argumento: ¿cómo pretendes que tu oración sea grata a Dios en medio de tu miseria y tus defectos? A eso hay que responder con una verdad que es el núcleo del Evangelio y que, por encargo del Espíritu Santo, nos recuerda santa Teresa de Lisieux: el hombre no agrada a Dios por sus méritos y sus virtudes, sino ante todo por la confianza sin límites que tiene en su misericordia. Volveremos sobre ello.



## HUMILDAD Y POBREZA DE CORAZÓN

Ya hemos citado la frase de santa Teresa de Jesús:

«Todo este edificio de la oración se basa en la humildad». En efecto, como hemos dicho, no se funda en la capacidad humana, sino en la acción de la gracia divina. Y la Escritura dice: «Dios resiste a los soberbios, y da su gracia a los humildes» (1 P 5, 5).

La humildad forma parte, pues, de esa actitud fundamental del corazón sin la cual la perseverancia en la oración es imposible.

La humildad es la capacidad de aceptar serena mente la propia pobreza radical poniendo toda la confianza en Dios. El humilde acepta alegremente el hecho de no ser nada, porque Dios lo es todo para él. No considera su miseria como un drama, sino como una suerte, porque da a Dios la posibilidad de manifestar su gran misericordia.

Sin humildad no se puede perseverar en la oración. En efecto, la oración es inevitablemente una experiencia de pobreza, de desprendimiento, de desnudez. En las otras actividades espirituales o en otras formas de piedad siempre hay algo en lo que apoyarse: cierta habilidad que se pone en práctica, la sensación de hacer algo útil, etc. Y también es posible apoyarse en los demás en la oración comunitaria. Sin embargo, en la soledad y el silencio frente a Dios nos encontramos solos y sin apoyo frente a nosotros mismos y a nuestra pobreza. Ahora bien, nos cuesta un trabajo tremendo aceptar nuestra miseria y, por esa razón, el hombre muestra una tendencia natural a huir del silencio. En la oración es imposible escapar a este sentimiento de pobreza. Es verdad que con frecuencia surgirá la experiencia de la dulzura y la ternura de Dios, pero generalmente lo que se revelará será nuestra miseria, nuestra incapacidad para rezar, nuestras distracciones, las heridas de nuestra memoria y de nuestra imaginación, el recuerdo de nuestras faltas y fracasos, nuestras inquietudes respecto al porvenir, etc. Entonces, el hombre encontrará mil pretextos para huir de esta inactividad que le desvela su radical nada ante Dios, porque, a fin de cuentas, se niega a reconocerse débil y pobre.

Sin embargo, la aceptación confiada y alegre de nuestra debilidad es la fuente de todos los bienes espirituales: «Bienaventurados los pobres en el espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos» (Mt 5,3).

El humilde persevera en la vida de oración sin jactancia, sin contar consigo mismo; no considera nada como debido, se cree incapaz de hacer algo por sus propias fuerzas, no le sorprende tener dificultades, debilidades, caídas constantes; pero todo lo soporta serenamente, sin dramatizar, porque pone en Dios toda su esperanza y está seguro de obtener de la misericordia divina todo lo que es incapaz de hacer o merecer por sí mismo.

Como no pone la confianza en sí mismo, sino en Dios, el humilde no se desanima jamás y, a fin de cuentas, eso es lo más importante. «Lo que pierde a las almas es el desaliento», dice Libermann. La verdadera humildad y la confianza siempre van parejas.

Nunca debemos permitir que nos perturbe nuestra tibieza y nuestro escaso amor de Dios. En ocasiones, la persona que se inicia en la vida espiritual puede desanimarse al leer la vida y los escritos de los santos, ante las inflamadas expresiones del amor de Dios que aparecen en ellas y de las que se encuentra muy lejos. Piensa que nunca llegará a amar con tal fervor. Es una tentación muy común. Perseveremos en los buenos deseos y

en la confianza: Dios mismo pondrá en nosotros el amor con el que podremos amarle. El amor fuerte y ardiente por Dios no es natural: lo infunde en nuestros corazones el Espíritu Santo, y nos será concedido si lo pedimos con la insistencia de la viuda del Evangelio. No siempre los que sienten al principio un amor sensible más gran de alcanzan mayor altura en la vida espiritual. ¡Lejos de ello!

## LA DETERMINACIÓN DE PERSEVERAR

De todo lo dicho se desprende que la lucha principal de la oración será por lograr la perseverancia. Perseverancia para la que Dios nos concederá la gracia, si la pedimos con confianza y si estamos firmemente decididos a poner todo de nuestra parte.

Hace falta una buena dosis de determinación, sobre todo al principio. Santa Teresa de Jesús insiste enormemente en esta determinación:

«Ahora, tornando a los que quieren ir por este camino y no parar hasta el fin, que es llegar a beber esta agua de vida, cómo han de comenzar, digo que importa mucho, y el todo, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmure, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en él, siquiera se hunda el mundo» (Camino de perfección, cap. 21).

A continuación exponemos algunas consideraciones destinadas a fortalecer esta determinación y a descubrir las trampas, falsas razones o tentaciones, que pueden quebrantarla.

### Sin vida de oración, no hay santidad

En primer lugar, es necesario estar convencido de la vital importancia de la oración. «El que huye de la oración, huye de todo lo que es bueno», dice san Juan de la Cruz. Todos los santos han hecho oración. Los más entregados al servicio del prójimo eran también los más contemplativos. San Vicente de Paúl empezaba cada jornada haciendo dos o tres horas de oración.

Sin ella es imposible avanzar espiritualmente: podemos vivir poderosos momentos de conversión, de fervor, haber recibido unas gracias inmensas: sin la fidelidad a la oración nuestra vida cristiana llegará muy pronto a un punto en el que tocará techo. Y es que sin la oración, no podemos recibir la ayuda de Dios necesaria para transformarnos y santificarnos en profundidad. En este sentido el testimonio de los santos es unánime.

Se puede objetar que Dios nos confiere la gracia santificante también, e incluso principalmente, a través de los sacramentos. La misa es en sí más importante que la oración. Es cierto, pero sin una vida de oración, hasta los mismos sacramentos tendrán una eficacia limitada. Por supuesto, confieren la gracia, pero queda parcialmente estéril porque le falta la «buena tierra» para recibirla. Nos podemos preguntar, por ejemplo, cómo hay tantas personas que comulgan frecuentemente y, sin embargo, no son más santas. El motivo suele ser la falta de vida de oración. La Eucaristía no proporciona los frutos de curación interior y de santificación que debiera, porque no se recibe en un clima de fe, de amor, de adoración, de acogida de todo el ser, un clima que sólo crea la fidelidad a la oración. Y lo mismo podemos decir de los demás sacramentos.

Si una persona —por practicante y piadosa que sea— no hace de su oración un hábito, tampoco alcanzará el pleno desarrollo de su vida espiritual. No conseguirá jamás la paz interior, se verá sometida continuamente a excesivos escrúpulos y en todo lo que haga habrá siempre algo humano: un apego excesivo a su voluntad, rasgos de vanidad, de búsqueda de sí misma, de ambición, ruindad de corazón y en los juicios, etc. No alcanzaremos la profunda y radical purificación del corazón sin la práctica de la oración: podremos conseguir sabiduría y prudencia humanas, pero no la verdadera libertad interior; no llegaremos a captar realmente la profundidad de la misericordia divina y tampoco sabremos darla a conocer a los de más; nuestro juicio seguirá siendo ruin y equivocado, y no seremos capaces de entrar en los caminos de Dios, muy distintos de lo que muchos imaginan, incluso entre las personas entregadas a la vida interior.

Algunas personas, por ejemplo, llegan a una hermosa experiencia de conversión a través de la Renovación carismática. La efusión del Espíritu Santo es un encuentro luminoso y conmovedor con Dios. Pero, al cabo de unos meses —o años— de un itinerario fervoroso, se acaba por tocar techo y por perder cierta vitalidad espiritual. ¿Por qué? ¿Porque Dios ha retirado su mano? De ningún modo. «Los dones de Dios son irrevocables» (Rom 11, 29). Sencilla mente, por no saber permanecer abiertos a la gracia haciendo desembocar la experiencia de la Renovación en una vida de oración.

El problema de la falta de tiempo

«Yo querría hacer oración, pero no tengo tiempo». ¡Cuántas veces hemos oído este comentario! Es cierto que en un mundo como el nuestro, sobrecargado de actividad, la dificultad es real y no podemos subestimarla.

Sin embargo, hemos de hacer notar que el verdadero problema no reside ahí; reside, más bien, en saber lo que cuenta realmente en nuestra vida. Como dice con sentido del humor un autor contemporáneo, el P. Descouvemont, nunca hemos visto que alguien muera de hambre porque no tiene tiempo de comer. Siempre hay tiempo (¡o se busca!) para hacer lo que se considera vital. Antes de decir que nos falta tiempo para rezar, empecemos por preguntarnos por nuestra jerarquía de valores, por lo que es prioritario para nosotros.

Me permitiré otra reflexión. Uno de los grandes dramas de nuestra época estriba en que ya no somos capaces de hallar tiempo los unos para los otros, de estar presentes los unos ante los otros. Y eso causa numerosas heridas. Tantos niños encerrados en sí mismos y decepcionados, dolidos porque los padres no saben dedicarles gratuitamente algunos momentos de vez en cuando, sin hacer otra cosa que estar con el hijo. Se ocupan de él, pero siempre haciendo otras cosas o absortos en sus preocupaciones, sin estar verdaderamente «con él», sin poner el corazón a su disposición. El niño lo siente y sufre. Indudable mente, si aprendemos a dar nuestro tiempo a Dios, seremos capaces de encontrar tiempo para ocupar nos de los otros. Estando atentos a Dios, aprenderemos a estar atentos a los demás.

A propósito del problema de la falta de tiempo, debemos confiar en la promesa de Jesús: «Nadie que deje casa, hermanos o hermanas, madre o padre, hijos o tierras por mí y por el Evangelio, dejará de recibir el ciento por uno ya en esta vida» (Mc 10, 29). Es lícito aplicar también estas palabras al tiempo: el que renuncia a un cuarto de hora de televisión para hacer oración recibirá el céntuplo en esta vida; el tiempo empleado le será devuelto al céntuplo, no en cantidad, ciertamente, sino en calidad. La oración me dará la gracia de vivir cada instante de mi vida de un modo mucho más fecundo.

El tiempo que se dedica a Dios no es un tiempo que se roba a los demás

Para perseverar en la oración, hay que estar firmemente convencido (desenmascarando algunas acusaciones de culpabilidad basadas en un equivocado sentido de la caridad) de que el tiempo que se da a Dios nunca es un tiempo robado a los otros, robado a los que necesitan de nuestro amor y nuestra presencia. Al contrario, como hemos dicho antes, la fidelidad a estar presentes ante Dios garantiza nuestra capacidad de estar presentes ante los demás y de amarlos realmente. La experiencia nos lo demuestra: junto a las almas de oración encontramos el amor más atento, más delicado, más desinteresado, más sensible al dolor de los otros, más capaz de consolar y de reconfortar. ¡La oración nos hará mejores y los que nos rodean no se quejarán de ello!

En este ámbito de las relaciones entre la vida de oración y la caridad hacia el prójimo aparecen numerosas inexactitudes que han apartado a muchos cristianos de la contemplación con las consiguientes consecuencias dramáticas. Habría mucho que decir sobre esto. Veamos simplemente un texto de san Juan de la Cruz con objeto de poner en orden las ideas sobre este tema y librar de culpa a los cristianos que, como es absolutamente lícito, desean consagrar largo tiempo a la oración.

«Adviertan, pues, aquí los que son muy activos, que piensan ceñir al mundo con sus predicaciones y obras exteriores, que mucho más provecho harían a la Iglesia y mucho más agradarían a Dios, dejado aparte el buen ejemplo que de sí darían, si gastasen siquiera la mitad de ese tiempo en estarse con Dios en oración, aunque no hubiesen llegado a tan alta como ésta. Ciertamente harían más y con menos trabajo con una obra que con mil, mereciéndolo su oración, y habiendo cobrado fuerzas espirituales en ella; porque, de otra manera, todo es martillar y hacer poco más que nada, y a veces nada, y aun a veces daño.

Porque Dios os libre que se comience a envanecer la sal (Mt 5, 13; Mc 9, 50; Lc 14, 34-35) que, aunque más parezca que hace algo por de fuera, en sustancia no será nada, cuando está cierto que las buenas obras no se pueden hacer sino en virtud de Dios.

¡Oh, cuánto se pudiera escribir aquí de esto! Mas no es de este lugar» (Cántico espiritual, B, estrofa 29).

¿Es suficiente orar trabajando?

Algunas personas os dirán: «yo no tengo tiempo de hacer oración; pero en medio de mis actividades, en mi tarea, etc., intento pensar todo lo posible en el Señor, le ofrezco mi trabajo, y creo que eso basta como oración».

Y no están completamente equivocadas. Un hombre, una mujer, pueden permanecer en íntima unión con Dios en medio de sus actividades, de modo que esa sea su vida de oración sin necesidad de otra cosa. El Señor puede conceder esa gracia a quien carece de otra posibilidad. Por otra parte es muy deseable, evidentemente, volver a Dios con la mayor frecuencia posible en medio de nuestras ocupaciones. Es cierto, en fin, que un trabajo ofrecido y realizado para Dios se convierte en un modo de oración.

Una vez dicho esto, hay que ser realista: no es tan fácil permanecer unido a Dios mientras estamos inmersos en nuestras tareas. Por el contrario, nuestra tendencia natural es la de dejarnos absorber completamente por lo que hacemos. Si no sabemos detenernos de vez en cuando, tomamos unos momentos para no hacer otra cosa que no sea ocuparnos de El, nos resultará difícil mantener la presencia de Dios mientras

trabajamos. Nos hace falta una reeducación previa del corazón, y el medio más seguro es la fidelidad a la oración.

Lo mismo sucede en las relaciones personales: un hombre se imagina que ama a su mujer y a sus hijos, pero lleva una vida tan activa que no es capaz de dedicarles unos momentos o estar disponible para ellos al 100 por 100. Sin ese espacio de tiempo gratuito el amor se asfixia enseguida, y al contrario, se dilata y respira en la gratuidad: Hay que saber perder el tiempo en favor de los otros. Con esta pérdida ganamos mucho: es un modo de entender las palabras del Evangelio: «El que pierda su vida la salvará».

Si nos ocupamos de Dios, Dios se ocupará de nuestras cosas mejor que nosotros mismos. Reconozcamos humildemente nuestra tendencia natural a estar demasiado apegados a nuestras actividades, a obsesionarnos o apasionarnos por ellas. Y sólo nos curaremos teniendo la prudencia de saber abandonarlas con regularidad, incluso las más urgentes o más importantes, para dar gratuitamente ese tiempo a Dios.

#### La trampa de la falsa sinceridad

Un razonamiento que aparece con frecuencia y que puede impedir nuestra fidelidad a la oración es el siguiente: en un siglo como el nuestro, imbuido del concepto de libertad, de autenticidad, oímos decir: «Yo encuentro que la oración es muy agradable, pero sólo rezo cuando me apetece. Rezar sin ganas sería una cosa artificial y obligada, sería hasta una falta de sinceridad y una forma de hipocresía. Rezaré cuando me apetezca...»

A esto podemos responder que, si esperamos a que nos entren las ganas, podemos esperar hasta el día del juicio. El deseo es algo muy hermoso, pero versátil. Existe un motivo igualmente legítimo, pero más profundo y más constante, que nos impulsa a encontrarnos con Dios en la oración: el sencillo hecho de que Dios nos invita a ello. El Evangelio nos lo pide: «orad sin desfallecer» (Lc 18, 1). También aquí nos has de guiar la fe, y no el estado de ánimo.

Las nociones de libertad y de autenticidad descritas más arriba —tan del gusto de nuestra época— son, sin embargo, de lo más ilusorias. La verdadera libertad no consiste en dejarse llevar por el impulso del momento; todo lo contrario: el hombre libre es el que no vive prisionero de sus cambios de humor, sino el que toma decisiones según unas opciones fundamentales que no varían con las circunstancias.

La libertad es la capacidad de dejarse guiar por lo que es verdadero y no por la parte epidérmica de nuestro ser. Debemos tener la humildad de reconocer que somos superficiales y variables. Una persona que ayer encontrábamos encantadora, mañana nos resulta insoportable porque han cambiado las condiciones atmosféricas, nuestro talante... Lo que deseábamos locamente un día, nos deja fríos el siguiente. Si nuestras decisiones son de este estilo, vivimos trágicamente prisioneros de nosotros mismos, de nuestra sensibilidad en lo que tiene de más superficial.

No nos hagamos tampoco ilusiones sobre lo que es la verdadera autenticidad. ¿Cuál es el amor más auténtico? ¿Aquel cuyas manifestaciones varían según los días, según el humor, o el amor fiel y estable que no se desdice jamás?

La fidelidad a la oración es, pues, una escuela de libertad. Es una escuela de sinceridad en el amor, porque nos enseña poco a poco a situar nuestra relación con Dios en un terreno que ya no es el vacilante e inestable de nuestras impresiones, de nuestros cambios de humor, de nuestro fervor sensible en dientes de sierra, sino en el sólido sillar

de nuestra fe, en el fundamento de una fidelidad a Dios inamovible como la roca: «Jesucristo es el mismo ayer y hoy, y lo será siempre» (Heb 13, 8) porque «su misericordia pasa de generación en generación» (Lc 1, 50). Si perseveramos en esta actitud, veremos cómo las relaciones con el prójimo, tan superficiales y cambiantes también ellas, llegan a ser más estables, más profundas, más fieles y, por lo tanto, más felices.

Un último aspecto para terminar con esta cuestión. La aspiración de todo hombre a obrar de un modo espontáneo, libre, sin presiones, es una aspiración perfectamente legítima: el hombre no está hecho para entrar en conflicto permanente consigo mismo, para vivir violentando siempre su naturaleza. Y si en alguna ocasión tiene que hacerlo, será como consecuencia de la división interna que crea el pecado.

Sin embargo, esa aspiración no puede hacerse realidad dando libre curso a su espontaneidad. Eso sería destructivo, pues dicha espontaneidad no siempre está orientada hacia el bien: tiene necesidad de curación y de una profunda purificación. Nuestra naturaleza está dañada, lo que significa que hay una falta de armonía en nosotros, un desequilibrio frecuente entre aquello a lo que tendemos espontánea mente y aquello para lo que estamos hechos, entre nuestros sentimientos y la voluntad de Dios a la que hemos de ser fieles y que constituye nuestro auténtico bien.

Por tanto, la aspiración a la libertad sólo puede encontrar su auténtica realización en la medida en que el hombre se deja sanar por la gracia divina. En este proceso de curación la oración desempeña un papel muy importante. Y este proceso, hay que decirlo, tiene lugar a través de unas pruebas y unas purificaciones, esas «noches» cuyo profundo sentido ha explicado tan acertadamente san Juan de la Cruz. Una vez culminado, ordenadas nuestras tendencias, el hombre llega a ser completamente libre: ama, de sea espontáneamente lo que está de acuerdo con la voluntad de Dios y con su propio bien. Puede seguir sin problemas sus tendencias espontáneas, pues han sido rectificadas y armonizadas con la sabiduría divina. Puede «obedecer» a su naturaleza, ahora restaurada por la gracia. Esta armonización no es completa en nuestra vida, por supuesto, y sólo lo será en el Reino, lo que explica que aquí abajo tengamos que resistir siempre a algunas de nuestras tendencias. Pero ya en esta vida, quien practica la oración se hace cada vez más capaz de amar y de obrar espontáneamente el bien, mientras que al principio le costaba grandes esfuerzos. Gracias a la acción del Espíritu Santo, la virtud le resulta cada vez más fácil y natural. «Allí donde está el Espíritu del Señor allí está la libertad», dice San Pablo.

#### La trampa de la falsa humildad

El falso razonamiento que acabamos de considerar toma en ocasiones una forma más sutil que describimos a continuación y contra la que conviene estar en guardia. Santa Teresa de Jesús estuvo a punto de «caer en la trampa» y abandonar la oración (¡habría sido un daño irreparable para toda la Iglesia!). Y uno de los motivos principales por los que escribió su Libro de la Vida fue el de prevenir contra esta trampa.

Se trata de una clave en la que el diablo toca hábilmente. La tentación es la siguiente: el alma que comienza a hacer oración percibe sus faltas, sus infidelidades y la penuria de sus conversiones. Entonces, se siente tentada de abandonar la oración razonando así: «Estoy llena de defectos, no adelanto, soy incapaz de convertirme y de amar seriamente al Señor; presentarme ante El en este estado es una hipocresía, juego a

la santidad mientras que no valgo más que los que no oran. ¡Cara a Dios, sería más honesto abandonar!»

Semejante razonamiento convenció a santa Teresa y —como cuenta en el capítulo 19 de su Libro de la Vida—, tras unos años de practicarla asiduamente, abandonó la oración durante un año, hasta conocer a un padre dominico que (afortunadamente para nosotros) la recondujo al buen camino. En aquella época santa Teresa estaba en el convento de la Encarnación de Ávila y tenía unos buenos deseos de entregarse al Señor y de hacer oración. Pero aún no era santa; ¡lejos de ello! Especialmente, no conseguía liberarse de su costumbre de acudir al locutorio del convento a pesar de adivinar que Jesús se lo pedía. De temperamento alegre, simpático y atractivo, disfrutaba frecuentando a la buena sociedad de Ávila que se reunía habitualmente en los locutorios del monasterio. No hacía nada grave, pero Jesús la llamaba a otra cosa. El tiempo de oración era entonces para ella un verdadero martirio: se encontraba en la presencia de Dios, era consciente de serle infiel, pero carecía de fuerza para dejarlo todo por El. Y como hemos dicho, ese tormento estuvo a punto de hacerle abandonar la oración: «Soy indigna de presentarme ante el Señor cuando no soy capaz de darle todo, es burlar me de El, mejor sería dejarla...»

Santa Teresa llama a eso la tentación de la «falsa humildad» Ya había abandonado efectivamente la oración, cuando un confesor le hizo ver que, al hacerlo, perdía toda posibilidad de mejorar algún día. Era necesario, al contrario, perseverar en ella por que, precisamente gracias a esa perseverancia, obtendría en su momento la gracia de una total conversión y de una entrega plena de sí misma al Señor.

Esto es muy importante. Cuando nos iniciamos en la vida de oración no somos santos, y a medida que la practicamos lo percibimos mejor. Quien no se pone ante Dios en medio del silencio no descubre sus infidelidades y defectos; sin embargo, son patentes para el que hace oración, y ello puede suscitar un gran dolor y la tentación de abandonar. En este caso no hay que desesperarse sino perseverar, con la certeza de que la perseverancia obtendrá la gracia de la conversión. Cualquiera que sea su gravedad, nuestro pecado jamás debe ser un pretexto para abandonar la oración, en contra de lo que nuestra conciencia o el demonio puedan insinuar; por el contrario, cuanto más miserables somos, mayor motivo tenemos para hacerla. ¿Quién nos curará de nuestras infidelidades y pecados, sino el Señor misericordioso? ¿Dónde encontraremos la salud de nuestra alma, si no es en la oración humilde y perseverante? «No tienen necesidad de médico los sanos, sino los enfermos. No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores» (Mt 9, 13). Cuanto más enfermos nos sentimos de esa enfermedad del alma que es el pecado, más debe incitarnos eso mismo a hacer oración. ¡Cuanto más heridos estamos, más derecho tenemos a refugiarnos junto al corazón de Jesús! Sólo El puede sanarnos. Si nos alejamos de El por ser pecadores, ¿dónde iremos a buscar la curación y el perdón? Si esperamos a ser justos para hacer oración, podemos esperar largo tiempo. Tal comportamiento únicamente demostraría que no hemos entendido el Evangelio; puede tomar una apariencia de humildad, pero, de hecho, sólo es presunción y falta de confianza en Dios.

Suele ocurrir que, cuando hemos cometido alguna falta, cuando estamos avergonzados y descontentos de nosotros mismos, aun sin abandonar completa mente la oración, dejemos pasar algún tiempo antes de volver a ella, el mismo tiempo que tarde en atenuarse en nuestra conciencia el eco de la falta cometida. Ese es un error muy

grave, y pecamos más por él que por el primero. En efecto, significa una falta de confianza en la misericordia de Dios, un desconocimiento de su amor; y eso le duele más que todas las tonterías que hayamos podido cometer. Santa Teresa de Lisieux, que había comprendido quién es Dios, decía: «Lo que duele a Dios, lo que hiere su corazón, es la falta de confianza».

Al contrario de como obramos habitualmente, la única actitud justa para el que ha pecado —justa en el sentido bíblico, es decir, de acuerdo con lo que nos ha sido revelado del misterio de Dios— es la de echarse inmediatamente —con arrepentimiento y humildad, pero también con infinita confianza— en brazos de la misericordia divina, seguros de ser acogidos y perdonados. Y, una vez que hemos pedido perdón a Dios, reanudar sin demora las prácticas de piedad acostumbradas, en particular la de orar. En el momento oportuno iremos a confesarnos pero, mientras tanto, no cambiemos nuestro hábito de hacer oración. Esta actitud es la más eficaz para salir del pecado, pues es la que más honra la misericordia divina.

Santa Teresa de Jesús añade algo muy hermoso sobre este tema. Dice que el que hace oración continúa cayendo, por supuesto, teniendo fallos y debilidades, pero, como hace oración, cada una de sus caídas le ayuda a saltar más arriba. Dios hace que todo ayude al bien y al progreso del que es fiel a la oración, incluidas las propias faltas.

«Digo que no desmaye nadie de los que han comenzado a tener oración con decir: si torno a ser malo, es peor ir adelante con el ejercicio de ella. Yo lo creo, si se deja la oración y no se enmienda el mal; mas, si no lo deja, creo que le sacará a puerto de luz. Hízome en esto gran batería el demonio, y pasé tanto en parecerme poca humildad tenerla, siendo tan ruin, que, como ya he dicho, la dejé año y medio, al menos un año, que del medio no me acuerdo bien; y no fuera más, ni fue, por meterme yo misma, sin haber menester demonios que me hiciesen ir al infierno. ¡Oh, válgame Dios, qué ceguedad tan grande! ¡Y qué bien acierta el demonio, para su propósito, en cargar aquí la mano! Sabe el traidor que alma que tenga con perseverancia oración, la tiene perdida, y que todas las caídas que la hace dar, la ayudan, por la bondad de Dios, a dar después mayor salto en lo que es su servicio: algo le va en ello» (Libro de la vida, cap. 19).

## ENTREGARSE ENTERAMENTE A DIOS

Para continuar tratando sobre las actitudes básicas que permiten la perseverancia y el avance en la vida de oración, ha llegado el momento de decir algunas palabras sobre el estrecho lazo, en ambos sentidos, que existe entre la vida de oración y el resto de la vida cristiana. Esto significa que, con frecuencia, lo que es fundamental para el progreso y la profundidad de nuestra oración, no es lo que hacemos en esos momentos, sino lo que hacemos fuera de ellos. El progreso en la oración es esencialmente un progreso en el amor, en la pureza de corazón; y el verdadero amor se manifiesta mejor fuera de la oración que durante ella. Daremos algunos ejemplos.

Sería completamente ilusorio el hecho de pretender adelantar en la oración, si toda nuestra vida no está marcada por un profundo y sincero deseo de darnos por completo a Dios, de conformar lo más plenamente posible a su voluntad toda nuestra vida. Sin eso, la vida de piedad toca techo muy pronto: el único medio de que Dios se nos entregue totalmente (lo que es el objeto de la oración) es que nosotros nos entreguemos totalmente a El. El que no entrega todo, no lo poseerá todo. Si guardamos



una «zona reservada» en nuestra vida, algo que no queremos abandonar en Dios, por ejemplo, un defecto —incluso pequeño— que aceptamos deliberadamente sin hacer nada por corregirlo, una desobediencia consciente, una negativa a perdonar..., todo eso esteriliza la vida de oración.

Maliciosamente, unas religiosas planteaban esta pregunta a san Juan de la Cruz. «debemos hacer para entrar en éxtasis?» Y, basándose en el sentido etimológico de la palabra «éxtasis», el santo respondía que renunciando a la propia voluntad y haciendo la de Dios. Pues el éxtasis no es otra cosa que salir el alma de sí y quedar suspensa en Dios. Y que eso es lo que hace quien obedece; pues sale de sí y de su voluntad propia, y, así desprendido, puede unirse a Dios.

Para entregarse a Dios hay que desprenderse de uno mismo. El amor es de naturaleza extática: cuando es fuerte, se vive más en él que en sí mismo. Pero ¿cómo vivir algo de esta dimensión extática del amor en la oración, si a lo largo del día nos buscamos a nosotros mismos? ¿Si estamos demasiado apegados a las cosas materiales, a la comodidad, a la salud? ¿Si no soportamos la menor contrariedad? ¿Cómo podremos vivir en Dios si no somos capaces de olvidarnos de nosotros mismos en beneficio de nuestros hermanos?

En la vida espiritual es preciso encontrar un equilibrio; y no siempre es fácil. Por una parte, hemos de aceptar nuestra miseria, no esperar a ser santos para comenzar a hacer oración. Por otra, sin embargo, debemos aspirar a la perfección. Sin esta aspiración, sin ese deseo profundo y constante de santidad —incluso si sabemos muy bien que no la conseguiremos por nuestras propias fuerzas, sino que ¡sólo Dios puede conducirnos a ella!—, la oración será siempre algo superficial, un ejercicio piadoso que producirá escasos frutos pero, a fin de cuentas, nada más. Es propio de la naturaleza misma del amor tender a lo absoluto, es decir, a cierta locura en el don de uno mismo.

También hemos de ser conscientes de que cierto estilo de vida puede favorecer extraordinariamente la oración o, por el contrario, dificultarla. ¿Cómo nos será posible recoger en la presencia de Dios, si durante el resto del tiempo vivimos dispersos entre mil inquietudes y preocupaciones superficiales?; ¿si nos entregamos sin reparo a charloteos inútiles, a curiosidades vanas?; ¿si no mantenemos cierta reserva del corazón, de la mirada, de la mente, por la que rehuimos todo lo que podría distraernos y alejarnos de un modo excesivo de lo Esencial?

Ciertamente, no podemos vivir sin algunas distracciones, sin unos momentos de descanso; pero lo importante es saber volver siempre a Dios, que es la causa de nuestra unidad de vida, y vivir todas las cosas bajo su mirada y en relación con El.

Sepamos también que el esfuerzo por afrontar cualquier circunstancia en un clima de abandono total, de serena confianza en Dios, por vivir el momento presente sin torturarnos por las preocupaciones del mañana, por tratar de hacer cada cosa tranquilamente, sin preocuparnos por la siguiente, etc., con tribuye extraordinariamente al crecimiento de la vida de oración. No es fácil, pero es muy ventajoso tratar de conseguirlo en la medida de lo posible[2].

Es también muy importante aprender poco a poco a vivir continuamente bajo la mirada de Dios, en su presencia, en una especie de diálogo constante con El, recordándolo con la mayor frecuencia posible en medio de nuestras ocupaciones y viviendo cualquier situación en su compañía. Cuanto más nos esforcemos en hacerlo, más

sencillo nos resultará hacer oración: ¡si no le abandonamos, le encontraremos más fácilmente en el momento de hacerla! La práctica de la oración debe tender también a la plegaria continua; no necesariamente en el sentido de una oración explícita, sino en el de una práctica constante de la presencia de Dios. Vivir así, bajo su mirada, nos hará libres. Con demasiada frecuencia vivimos bajo la mirada de los demás (por el temor a ser juzgados o por el afán de ser admirados), o bajo nuestra propia mirada (de complacencia o de autoacusación), pero solamente alcanzaremos la libertad interior cuando hayamos aprendido a vivir bajo la mirada amante y misericordiosa del Señor.

Para ello, remitimos a los muy valiosos consejos del hermano Laurent de la Résurrection, un fraile carmelita del siglo XVII cocinero en el convento, que supo vivir en una profunda unión con Dios en medio de las ocupaciones más absorbentes. Al final del libro ofrecemos algunos extractos de sus cartas.

Aún habría mucho que decir sobre el tema del lazo entre la oración y todos los demás aspectos del itinerario espiritual que, evidentemente, no pueden disociarse. Más adelante abordaremos algunos, pero, de momento, remitimos a la mejor fuente, especialmente a aquellos en los que la Iglesia ha reconocido una gracia especial de enseñanza en este terreno: Teresa de Jesús, Juan de la Cruz, Francisco de Sales, Teresa de Lisieux, por no citar más que algunos nombres.

\*\*\*

Todo lo dicho hasta ahora no responde todavía a esta pregunta. ¿cómo debemos hacer oración? ¿Cómo, concretamente, hemos de ocupar el tiempo dedicado a esta práctica? No tardaremos en dar la respuesta.

Sin embargo, era indispensable empezar por esta introducción, pues los comentarios expuestos, además de ayudar a superar los obstáculos, describen cierto clima espiritual indispensable de adquirir, pues condiciona la sinceridad de nuestra oración y su progreso.

Además, una vez comprendidos los aspectos que hemos esbozado, muchos falsos problemas relativos a la pregunta «¿qué de hacer para orar bien?», caen por su peso.

Las actitudes descritas no están fundadas en la sabiduría humana, sino en el Evangelio. Son actitudes de fe, de abandono confiado en las manos de Dios, de pobreza de corazón, de infancia espiritual. Como habrá advertido el lector, esas actitudes deben ser la base no sólo de la vida de oración, sino de toda nuestra existencia. Ahí se revela también el estrecho lazo que existe entre la oración y la vida en su conjunto: la oración es una escuela, un ejercicio en el que comprendemos y practicamos algunos comportamientos –profundizando en ellos– cara al mundo y a nosotros mismos, y que poco a poco se convierten en el fundamento de nuestro modo de ser y de actuar. La oración crea en nosotros un «rasgo» de nuestro ser, rasgo que conservamos después en todo lo que tenemos que vivir y que nos permite, poco a poco, acceder a la paz, a la libertad interior, al verdadero amor a Dios y al prójimo en cualquier circunstancia. La oración es una escuela de amor, porque todas las virtudes que se practican en ella son las que permiten el crecimiento del amor en nuestro corazón. De ahí su vital importancia.

## II. CÓMO EMPLEAR EL TIEMPO DE LA ORACIÓN

### INTRODUCCIÓN

Abordamos ahora la principal pregunta a la que hemos de intentar responder. He decidido dedicar media hora o una hora diaria a la oración; ¿qué debo hacer? ¿Cuál es el mejor modo de emplear ese tiempo de oración?

No es fácil responder por varias razones.

En primer lugar, porque las almas son muy distintas. Hay más diferencias entre las almas que entre los rostros. La relación de cada alma con Dios es única y, por lo tanto, también su oración. No se puede trazar un camino, un modo de obrar que sirva para todos; eso sería una falta de respeto a la libertad y a la diversidad de los itinerarios espirituales. Bajo la moción del Espíritu y en libertad, cada creyente ha de descubrir las vías por las que Dios desea conducirlo.

En segundo lugar, hay que saber que la vida de oración está sujeta a etapas, a evoluciones. Lo que sirve en cierto momento de la vida espiritual, no sirve en otro. La conducta que se ha de seguir en la oración puede variar según estemos al comienzo del camino o si el Señor ya ha comenzado a introducirnos en ciertos estados particulares, en ciertas «moradas», como diría santa Teresa. En ocasiones habrá que actuar; en otras, limitarse a recibir. A veces hay que descansar, y otras será necesario luchar.

En fin, es difícil describir lo que se vive en la oración, que incluso suele quedar más allá de la conciencia clara del que ora. Se trata de unas realidades íntimas, misteriosas, que el lenguaje humano no puede llegar a concretar. No siempre disponemos de palabras para expresar lo que ocurre entre el alma y su Dios.

Añadiremos, además, que todo el que habla de vida de oración lo hace a través de su experiencia, o de lo que ha constatado por lo que le han confiado otros. Todo queda muy limitado a causa de la riqueza y diversidad de las posibles experiencias.

A pesar de estos obstáculos, abordaremos el tema esperando sencillamente que el Señor nos permita ofrecer algunas indicaciones que, si en ningún caso han de considerarse como respuestas infalibles y completas, podrán ser, sin embargo, una fuente de luz y de ánimo para el lector de buena voluntad.

### CUANDO NO SE PLANTEA LA CUESTIÓN

Nos estamos preguntando cómo debemos emplear el tiempo de la oración. Antes de seguir tratando esta cuestión, es preciso advertir que a veces no se plantea. Y esto es lo que habrá que considerar en primer lugar.

La cuestión no se plantea cuando la oración fluye de la fuente, por decirlo de algún modo: cuando existe una comunicación amorosa con Dios sin necesidad de saber cómo ocupar el tiempo. Así debería desarrollarse siempre, pues, según la definición de santa Teresa de Jesús, la oración es «tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (Libro de la Vida, cap. 8). Cuando dos personas se aman profundamente no tienen demasiados problemas para saber cómo vivir los

momentos en que se encuentran. ¡A menudo les basta estar juntos sin necesidad de otra cosa Pero desgraciadamente nuestro amor por Dios suele ser bastantedébil y no llegamos a ese punto.

Volviendo a la oración que «fluye sola», esta comunicación con Dios, que es un favor y no hay más que recibirlo, se puede situar en distintos grados del camino espiritual y ser de muy distinta naturaleza.

Se da el caso de la persona sinceramente convertida, entusiasmada con su reciente descubrimiento de Dios, llena de la alegría y el fervor del neófito. No hay problemas en su oración: se siente arrastrada por la gracia; feliz de consagrar su tiempo a Jesús; tiene mil cosas que decirle y que pedirle; está llena de sentimientos amorosos y de pensamientos estimulantes.

¡Que disfrute entonces sin escrúpulos de esos momentos de gracia, que se lo agradezca al Señor, pero que siga siendo humilde y procure no creerse santa por sentirse llena de fervor, ni juzgue a su prójimo por mostrar menos celo que ella! La gracia de los primeros tiempos de la conversión no elimina los defectos ni las imperfecciones, no hace más que enmascararlos. Y la persona no deberá asombrarse si un buen día decae su fervor, si las imperfecciones que creía desaparecidas gracias a su conversión resurgen con una violencia imprevista. Que persevere entonces y sepa sacar provecho de la aridez y la prueba, como supo sacarlo en los días de la bendición.

Otro caso en el que la cuestión no se plantea se sitúa, por decirlo de algún modo, en el extremo contrario. Es el de la persona que ora y sobre la que el dominio de Dios es tal, que no es capaz de resistirse ni de hacer nada por sí misma: sus potencias están inmovilizadas, no puede más que entregarse y con sentir esa presencia de Dios que la invade totalmente. La persona no tiene nada que hacer, únicamente decir sí; sin embargo, será preciso que se confíe a un director espiritual para que le confirme la autenticidad de las gracias que recibe, pues en ese momento no se encuentra en las circunstancias habituales y es bueno abrirse a alguien. Con frecuencia, cuando cesan las gracias extraordinarias en la oración, surge la incertidumbre en cuanto a las causas y aparecen luchas y dudas; únicamente abriendo el alma se consigue la seguridad en cuanto al origen divino de esas gracias y se las puede recibir con plenitud.

Pensemos ahora en un caso intermedio, muy frecuente por otra parte. Es conveniente hablar de él, pues la situación que vamos a describir se manifiesta generalmente en sus comienzos de un modo imperceptible, y puede dar pie a dudas e incluso a escrúpulos en cuanto a la conducta a seguir: la persona no sabe si hace bien o mal pero, en cualquier caso, no tiene elección. Nos explicaremos. Se trata de una situación en la que el Espíritu Santo comienza a introducir a alguien en una oración más pasiva, después de un tiempo en que la oración ha sido sobre todo «activa»; es decir, que ha consistido principalmente en una actividad propia hecha de reflexiones, de meditaciones, de un diálogo interior con Jesús, de actos de la voluntad tales como ofrecerse a El, etc.

Y he aquí que un buen día, la manera de orar se transforma de un modo al principio casi imperceptible. La persona encuentra dificultades para meditar, para discurrir, sufre cierta aridez y se siente inclinada a permanecer delante del Señor sin hacer ni decir nada, sin pensar en nada especial, pero en una serena actitud de atención plena y amante hacia Dios. Por otra parte, esta actitud amorosa que procede del corazón más que de la inteligencia es casi imperceptible. Puede hacerse más intensa después,

una especie de inflamación de amor, pero al principio suele ser casi inapreciable. Y cuando el alma pretende actuar de otro modo, reanudar una oración más «activa», no lo consigue y casi siempre tiende a volver al estado que hemos descrito. Sin embargo, a veces sentirá escrúpulos, pues tendrá la impresión de no actuar, mientras que antes lo hacía.

Pues bien, cuando el alma se encuentra en este estado, debe permanecer en él sencillamente, sin inquietarse, sin agitarse, sin moverse. Dios desea llevarla a una oración más profunda, y eso significa una gracia muy grande. El alma debe dejarse hacer y seguir su tendencia a permanecer pasiva; para que esté en oración, basta que en el fondo de su corazón exista esta orientación serena hacia Dios. No es el momento de actuar por sí misma, por medio de sus propias facultades o capacidades; es el momento de dejar obrar a Dios.

Hemos de hacer notar que no es el mismo estado de dominio de Dios del que hemos hablado anteriormente. La inteligencia y la imaginación continúan ejerciendo cierta actividad: los pensamientos, las imágenes van y vienen, pero en un nivel superficial, sin que la persona preste atención a dichos pensamientos e imágenes más bien involuntarios. Lo importante no es la agitación (inevitable)[3] de la mente, sino la profunda orientación del corazón hacia Dios.

Estas son, pues, algunas situaciones en las que no hay por qué plantear la pregunta: «ocupar el tiempo de la oración?», pues la respuesta ya está dada.

Queda un caso en el que se plantea dicha cuestión. Es generalmente el de la persona cargada de buena voluntad, pero que no está (¡todavía!) inflamada de amor de Dios; que no ha recibido todavía la gracia de una oración pasiva, pero que ha comprendido la importancia de la oración y desea entregarse a ella regularmente, no sabiendo muy bien cómo hacerlo. ¿Qué aconsejar a esta persona?

No responderemos directamente a esta cuestión diciendo: durante el rato de oración haz esto o aquello, reza de esta manera o de esta otra. Nos parece más prudente empezar por dar los principios básicos que deben guiar a un alma en lo que se refiere a su comportamiento durante la oración.

En los capítulos anteriores hemos descrito las actitudes fundamentales que deben orientar al alma que aborda la oración, actitudes válidas, de hecho, para cualquier forma de oración e incluso para toda la existencia cristiana en su conjunto, como ya hemos dicho. Lo que cuenta sobre todo —y lo repetimos de nuevo— no es el cómo, ni las recetas, sino, por así decir, el clima y el estado de ánimo con los que abordamos la vida de oración: lo que condiciona la perseverancia en ella, así como su fecundidad, es que dicho clima sea el adecuado.

Ahora haremos un poco lo mismo, es decir, daremos algunas orientaciones que, tomadas en conjunto, definen no un clima, sino una especie de paisaje interior con sus puntos de referencia, sus caminos, un paisaje interior que quien desee hacer oración podrá seguir libremente según la etapa en que se encuentre de su itinerario y según el impulso del Espíritu Santo. Conocer, al menos parcialmente, esos puntos de referencia permitirán al fiel orientarse, comprender por él mismo lo que ha de hacer en la oración.

Ese «paisaje interior» de la vida de oración del cristiano está definido y modelado de algún modo por cierto número de verdades teológicas que enunciaremos y explicaremos a continuación.

## PRIMACÍA DE LA ACCIÓN DIVINA

El primer principio es sencillo pero muy importante: En la oración lo que cuenta no es lo que nosotros hacemos, sino lo que Dios hace en nosotros durante ese tiempo.

Conocer ese principio nos libera, pues a veces somos incapaces de hacer ni decir nada durante la oración. Eso no tiene nada de trágico, pues si no somos capaces de obrar, Dios puede hacer —y hace— siempre algo en lo más profundo de nuestro corazón, incluso si no nos damos cuenta. El acto esencial de la oración es, a fin de cuentas, el de ponemos y mantenemos en la presencia de Dios. Ahora bien, Dios no es Dios de muertos, sino de vivos. Esta presencia, por ser presencia del Dios vivo, es activa, vivifican te, nos sana y nos santifica. No podemos ponemos delante del fuego sin calentamos, no podemos exponemos al sol sin bronceamos. Desde el momento en que nos quedamos allí y guardamos cierta inmovilidad y cierta orientación...

Si nuestra oración consiste simplemente en lo siguiente: en ponemos delante de Dios sin actividad alguna, sin pensar en nada especial, sin sentimientos particulares, pero con una actitud profunda de disponibilidad, de abandono confiado, entonces no hay nada mejor que podamos hacer. Así, dejamos obrar a Dios en la intimidad de nuestro ser, que, en definitiva, es lo que cuenta.

Sería una equivocación medir el valor de nuestra oración por lo que hemos hecho durante ese tiempo, tener la impresión de que es buena y útil cuando hemos dicho y pensado muchas cosas, y desolamos si no hemos sido capaces de hacerlo. Muy bien puede ocurrir que nuestra oración sea desastrosa y que durante ese tiempo, invisiblemente y en secreto, Dios realice en el fondo de nuestra alma unas obras prodigiosas, cuyos frutos sólo veremos más tarde... Y es que todos los inmensos bienes que tienen su origen en la oración no son fruto de nuestros pensamientos o nuestros hechos, sino de la actuación de Dios —frecuentemente secreta e invisible— en nuestro corazón. ¡Sólo en el Reino conoceremos los resultados de nuestra oración!

Santa Teresita del Niño Jesús era muy consciente de ello. Tenía un problema en su vida de oración: ¡se dormía! No era culpa suya: había entrado en el Carmelo muy joven y no dormía lo suficiente para su edad... Aquella debilidad no la entristecía demasiado:

«Yo creo que los niños pequeños gustan lo mismo a sus padres cuando duermen que cuando están despiertos, creo que para las operaciones, los médicos duermen a sus enfermos. En fin, creo que «el Señor ve nuestra fragilidad, que recuerda que no somos más que polvo» (Historia de un alma. Manuscrito autobiográfico A).

Lo más importante en la oración es el componente pasivo. No se trata tanto de hacer cosas como de entregamos a la acción de Dios. A veces debemos preparar y secundar esta acción de Dios con nuestra propia actuación, pero con frecuencia no tenemos más que consentir en ella pasivamente, y entonces es cuando suceden las cosas más importantes. Incluso puede llegar a ser necesario impedir nuestra actuación para que Dios pueda obrar libremente en nosotros. Así es como lo demuestra san Juan de la Cruz cuando explica algunas arideces, determinada incapacidad para hacer funcionar a la inteligencia o la imaginación en la oración, la imposibilidad de sentir algo o de meditar: Dios permite ese estado de aridez, de noche, para ser el único en actuar profundamente en nosotros, ¡como el médico que anestesia al enfermo para poder trabajar tranquilamente!

Volveremos sobre este tema, pero de momento conviene retener este dato: si, a pesar de nuestra buena voluntad, somos incapaces de rezar bien, de con movernos y de tener hermosos pensamientos, no nos entristezcamos. Ofrezcamos nuestra pobreza a la acción de Dios y ¡nuestra oración será entonces más valiosa que la que nos hubiera dejado satisfechos de nosotros mismos! San Francisco de Sales rezaba así:

« ¡ Señor, no soy más que leña: préndele fuego! »

## PRIMACÍA DEL AMOR

Veamos ahora un segundo principio tan fundamental como el primero: la primacía del amor sobre todo lo demás. Santa Teresa de Jesús dice: «En la oración, lo que cuenta no es pensar mucho, sino amar mucho».

Eso también es liberador. A veces no podemos pensar, no podemos meditar, no podemos sentir pero, no obstante, siempre podemos amar. El que está al límite del cansancio, aturdido por las distracciones, incapaz de hacer oración, puede ofrecer su pobreza al Señor con serena confianza; de este modo le está amando ¡y hace una magnífica oración! El amor es rey, con independencia de las circunstancias, y siempre saca partido de ellas. «El amor siempre se aprovecha de todo, tanto del bien como del mal», acostumbraba a decir Teresa de Lisieux, citando a san Juan de la Cruz. El amor se beneficia de los sentimientos lo mismo que de las sequedades, de las mociones como de la aridez, de la virtud como del pecado, etc.

Este principio coincide con el primero que hemos enunciado antes: la primacía de la acción de Dios sobre las nuestras. En la oración, nuestra principal tarea es amar, pero en la relación con Dios, amar es, en primer lugar, dejarse amar. ¡Y no es tan fácil como parece! Hay que creer en el amor, a pesar de que tenemos una gran facilidad para dudar de él, y hay que aceptar también nuestra pobreza.

A menudo resulta más fácil amar que dejarnos amar: hacer algo por nuestra parte, dar, es gratificante: ¡nos creemos útiles! Dejarnos amar supone que aceptamos no ser ni hacer nada. Este es nuestro primer trabajo en la oración: no pensar ni ofrecer ni hacer algo por Dios, sino dejarnos amar por El como niños pequeños. Ceder a Dios el placer de amarnos. Y si nos resulta difícil, significa que no creemos ciegamente en el amor de Dios por nosotros; y eso implica también la aceptación de nuestra pobreza. Ahí llegamos a un punto absolutamente fundamental: no existe un auténtico amor a Dios que no se base en el reconocimiento de la absoluta prioridad de su amor por nosotros, que no haya comprendido que, antes de hacer lo que sea, tenemos que recibir: «En esto está el amor, nos dice san Juan, no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que El nos amó primero» (1 Jn 4, 10).

Con respecto a Dios, el primer acto de amor, el que debe quedar en la base de cualquier acto de amor, es el siguiente: creer que somos amados, dejarnos amar en medio de nuestra pobreza, como somos, con independencia de nuestros méritos y nuestras virtudes. Si es esta la base de nuestra relación con Dios, hemos acertado. En caso contrario, siempre estará falseada por cierto fariseísmo, en el que, a fin de cuentas, Dios no ocupa el centro, el primer lugar, sino nosotros mismos, nuestra actuación, nuestra virtud o cualquier otra cosa.

Este punto de vista es muy exigente (pide un gran descentramiento, un gran olvido de nosotros mismos), pero al mismo tiempo es liberador. Dios no es para de nosotros obras, actuaciones, el logro de algún bien: somos siervos inútiles. «Dios no necesita nuestras obras, pero tiene sed de nuestro amor», dice santa Teresa de Lisieux. Nos pide en primer lugar que nos dejemos amar, que creamos en su amor, y eso siempre es posible. Fundamentalmente, la oración es eso: ponernos en la presencia de Dios para dejar que nos ame. La respuesta de amor surge después, durante o fuera de la oración. Si nos dejamos amar, Dios mismo producirá el bien en nosotros y nos concederá llevar a cabo esas «obras buenas que Dios preparó para que caminemos por ellas» (Ef 2, 10).

De esta primacía del amor se deduce que todo lo que hagamos en la oración debe ir encaminado a favorecer el amor y a fortalecerlo. Ese es el único criterio que permite decir si está bien o mal hacer una cosa u otra en la oración. Es bueno todo lo que lleva al amor. Pero, por supuesto, a un amor verdadero, no a un amor superficialmente sentimental (incluso si los sentimientos ardientes tienen valor como expresión del amor cuando Dios nos los concede...).

Los pensamientos; las consideraciones; los actos interiores que alimentan o expresan nuestro amor por Dios; que nos hacen crecer en la gratitud y la confianza en El; que despiertan o estimulan nuestros deseos de entrega, de pertenecerle, de servirle fielmente como a nuestro único Señor, etc. deben constituir habitualmente la parte principal de nuestra propia actividad durante la oración. Todo lo que fortalezca nuestro amor a Dios es un buen tema de oración.

#### Buscar la sencillez

Una consecuencia de todo lo anterior es la siguiente durante la oración debemos estar pendientes de no mariposar, de no multiplicar los pensamientos y las consideraciones en las que cabría más la búsqueda de arrebatos que la de una conversión real del corazón. ¿De qué me sirve tener pensamientos elevados y variados sobre los misterios de la fe, cambiar constantemente de temas de meditación repasando todas las verdades de la teología y todos los pasajes de la Sagrada Escritura, si no salgo más resuelto a entregarme a Dios y a renunciar a mí mismo por amor a El? «Amar, dice santa Teresa del Niño Jesús, es darlo todo y darse uno mismo». Si mi oración diaria consistiera en una única idea sobre la que volviera incansablemente: la de estimular a mi corazón a entregarse plenamente al Señor e insistir sin cesar en el propósito de servirle y entregarme a El, ¡esta oración sería más pobre pero mucho mejor!

Continuando sobre esta primacía del amor, recordemos un hecho de la vida de Teresa de Lisieux. Poco antes de su muerte, Teresa está en cama ya muy enferma; una hermana (Sor Agnès) entra en su habitación y le pregunta: «¿En qué piensa?» «No pienso en nada; no puedo; sufro demasiado y entonces rezo». «Y ¿qué le dice a Jesús?» Teresa responde: «No le digo nada, ¡le amo!»

Esta es la oración más pobre, pero la más profunda: un simple acto de amor por encima de cualquier palabra, de todo pensamiento. Hemos de tender a esa sencillez. En definitiva, nuestra oración no debía ser más que eso: sin palabras, sin pensamientos, sin una serie de actos particulares y distintos, ¡sino un único y sencillo acto de amor! Necesitamos mucho tiempo y un profundo trabajo de la gracia para llegar a esta sencillez, nosotros, a los que el pecado ha hecho tan complicados, tan dispersos. Al menos, recordemos esto: el valor de la oración no se mide por la abundancia y variedad de las cosas que se hacen; al contrario: cuanto más se acerca a un simple acto de amor,



mayor valor tiene. Y cuanto más avanzamos en la vida interior, más se simplifica nuestra oración. Volveremos sobre ello al hablar de la evolución de la vida de oración.

Antes de terminar este apartado, querríamos prevenir sobre un tipo de tentación que puede presentarse. Es posible que durante la oración se nos ocurran hermosos y profundos pensamientos, ciertas luces sobre el misterio de Dios o unas perspectivas alentadoras en relación con nuestra vida, etc. Esta clase de luces o de pensamientos ( pueden llegar a parecernos geniales!) suelen ser una trampa y debemos estar en guardia. Por supuesto que en algunas ocasiones Dios nos comunica luces e inspiraciones durante la oración. Pero es preciso saber que algunos pensamientos que surgen en nosotros pueden ser tentaciones: al detenernos en ellos nos apartamos, de hecho, de una presencia en Dios más pobre, pero más auténtica. Estos pensamientos nos arrastran, en ocasiones nos exaltan, terminamos por cultivarlos y quizá por estar más atentos a ellos que al mismo Dios. Al acabar el rato de oración nos damos cuenta de que todo era vano y que no queda gran cosa...

### DIOS SE NOS DA A TRAVÉS DE LA HUMANIDAD DE JESUCRISTO

Después de la primacía de la actuación divina y de la primacía del amor, veamos ahora un tercer principio fundamental que sostiene la vida contemplativa del cristiano: encontramos a Dios en la humanidad de Jesucristo.

Hacemos oración para entrar en contacto con Dios, pero a Dios nadie lo conoce. ¿Cuál es el modo, el medio que se nos ha dado para encontrar a Dios? Hay un único mediador, el Cristo Jesús, verdadero Dios y verdadero hombre. La humanidad de Jesús, en tanto que humanidad del Hijo, es para nosotros la mediación, el punto de apoyo a nuestro alcance por el que tenemos la certeza de poder encontrar a Dios y unirnos a El. En efecto, dice san Pablo: «en Él reside corporalmente toda la plenitud de la Divinidad» (Col 2, 9). La humanidad de Jesús es el sacramento primordial por el cual la Divinidad se hace accesible a los hombres.

Somos personas de carne y hueso; necesitamos ayudas sensibles para acceder a las realidades espirituales. Dios lo sabe, y eso explica todo el misterio de \*[62] la Encarnación. Tenemos necesidad de ver, de tocar, de sentir. La humanidad sensible y concreta de Jesús es para nosotros la expresión de la maravillosa condescendencia de Dios, que conoce nuestra forma de ser y nos da la posibilidad de acceder humanamente a lo divino, de tocarlo por medios humanos. Lo espiritual se ha hecho carnal. Jesús es para nosotros el camino hacia Dios: «El que me ve a mí, ve al Padre», contesta Jesús a la petición de Felipe: «Muéstranos al Padre y eso nos basta» (Jn 14, 8-9).

Hay en ello un muy hermoso y gran misterio. La humanidad de Jesús en todos sus aspectos, hasta los más humildes y más secundarios en apariencia, es para nosotros como un inmenso espacio de comunión con Dios. Cada aspecto de esta humanidad, cada uno de sus rasgos –incluso el más pequeño y más oculto–, cada una de sus palabras, cada uno de sus hechos y de sus gestos, cada una de las etapas de su vida, desde la concepción en el seno de María hasta la Ascensión, nos pone en comunicación con el Padre siempre que lo recibamos en la fe. Recorriendo esta humanidad como un paisaje que nos perteneciera, como un libro escrito para nosotros, nos lo apropiamos en la fe y en el amor; no cesamos de crecer en una comunión con el misterio inaccesible e insondable de Dios.

Esto significa que la oración del cristiano siempre se basará en una cierta relación con la humanidad del Salvador[4]. Todas las variadas formas de oración cristiana (más adelante daremos ejemplos) encuentran justificación teológica y tienen como común de nominador el hecho de poner en contacto con Dios a través de algún aspecto determinado de la humanidad de Jesús. Y por ser esta humanidad de Jesús el sacramento, el signo eficaz de la unión del hombre con Dios, nos basta estar unidos por la fe a ella para encontrarnos en comunión con Dios.

Bérulle expresa de una hermosa manera cómo los misterios de la vida de Jesús, aunque acaecidos en el tiempo, siguen siendo realidades vivas y vivificantes para quien los contempla con fe.

«Es preciso plantear la perpetuidad de esos misterios en una determinada forma: ocurrieron en ciertas circunstancias y duran, están presentes y son perpetuos de otra determinada forma. Pasa ron en cuanto a su ejecución, pero están presentes en cuanto a su fuerza, y su fuerza no pasa nunca, ni pasará nunca el amor con que fueron realiza dos. El espíritu, pues, el estado, la fuerza, el mérito del misterio está siempre presente... Eso nos obliga a tratar las cosas y los misterios de Jesús, no como cosas pasadas y extinguidas, sino como cosas vivas y presentes de las que tenemos también que recoger un fruto presente y eterno.»

Bérulle lo aplica, por ejemplo, a la infancia de Jesús:

«La infancia de Jesús es un estado pasajero, pues las circunstancias de esta infancia han pasado y ya no es un niño. No obstante, hay algo divino en ese misterio que persevera en el cielo y que obra un modo de gracia semejante en las almas que están en la tierra, que Jesús gusta de asignar y dedicar a ese humilde primer estado de su persona.»

Hay mil formas de entrar en contacto con la humanidad de Jesús: contemplar sus hechos y sus gestos, meditar su comportamiento, sus palabras, cada uno de los acontecimientos de su vida terrena, conservarlos en nuestra memoria, mirar su rostro en una imagen, adorarle en su Cuerpo en la Eucaristía, pronunciar su Nombre con amor y guardarlo en nuestro corazón, etc. Todo eso nos ayuda a hacer oración so lamente con una condición: que esta actividad no sea una curiosidad intelectual, sino una búsqueda amorosa: «Busqué al amado de mi alma» (Ct 3, 1).

En efecto, lo que nos permite apropiarnos plena mente de la humanidad de Jesús, y por ella entrar en comunicación real con el misterio insondable de Dios, no es la mera especulación de la inteligencia, sino la fe, la fe como virtud teologal, es decir, la fe animada por el amor. Sólo ella —y san Juan de la Cruz insiste extraordinariamente en este punto—, tiene el poder, la fuerza necesaria para hacemos entrar realmente en posesión del misterio de Dios a través de la persona de Cristo. Sólo ella nos permite alcanzar realmente a Dios en la profundidad de su misterio: la fe, que es la adhesión de todo el ser a Cristo, en quien Dios se nos da.

La consecuencia de todo esto, como hemos visto, consiste en que el modo de hacer oración para el cristiano es el de comunicarnos con la humanidad de Jesús a través del pensamiento, de la mirada, de actos de la voluntad y según distintas vías a cada una de las cuales corresponde, por así decir, un «método de oración».

Un procedimiento clásico, por lo menos en Oriente, para entrar en la vida de oración es por ejemplo el que aconseja santa Teresa de Jesús vivir en compañía de Jesús como con un amigo con el que se dialoga, al que se escucha, etc.:

«Puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad, y traerle siempre consigo y hablar con El, pedirle para sus necesidades, y quejarse de sus trabajos, alegrarse con El en sus contentos, y no olvidarle por ellos, sin procurar oraciones compuestas, sino palabras conforme a sus deseos y necesidad. Es excelente manera de aprovechar, y muy en breve; y quien trabajare a traer consigo esta preciosa compañía, y se aprovechare mucho de ella, y de veras cobrare amor a este Señor, a quien tanto debemos, yo le doy por aprovechado» (Libro de la Vida, cap. 12).

Más adelante daremos nuevos ejemplos.

### DIOS HABITA EN NUESTRO CORAZÓN

Desearíamos ahora enunciar un cuarto principio teológico de gran importancia también como guía en la vida de oración; a través de esta pretendemos ponemos en la presencia de Dios. Ahora bien, los modos de presencia de Dios son múltiples, lo que explica también la diversidad de formas de oración: Dios está presente en la creación y se le puede contemplar en ella; está presente en la Eucaristía y se le puede adorar en ella; está presente en la Palabra y lo podemos encontrar meditando la Escritura, etc.

Sin embargo, hay otra modalidad de presencia de Dios cuya consecuencia es muy importante para la vida de oración: la presencia de Dios en nuestro corazón.

Como en el caso de las otras formas de presencia de Dios, esta presencia en el interior de nosotros mismos no es en un principio objeto de experiencia (podrá serlo poco a poco, al menos en determinados momentos privilegiados...), pero es objeto de fe: independientemente de lo que podamos sentir o no sentir, sabemos por la fe, a ciencia cierta, que Dios habita en el fondo de nuestro corazón: « sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo?» (1 Cor 6, 19). Santa Teresa de Jesús nos cuenta que el hecho de haber comprendido esta verdad fue una iluminación que transformó profundamente su vida de oración.

«Que, a mi parecer, si como ahora entiendo que en este palacio pequeñito de mi alma cabe tan gran Rey (entonces lo entendiera), que no le dejara tantas veces solo, alguna me estuviera con El, y más procurara que no estuviese tan sucia. Mas, ¡qué cosa de tanta admiración, quien hinchiera de mil mundos y muy muchos más con su grandeza, encerrarse en una cosa tan pequeña! A la verdad, como el Señor, consigo trae la libertad, y como nos ama, hácese a nuestra medida» (Camino de perfección, cap. 28).

Todo el aspecto de recogimiento, de interioridad, de volver sobre uno mismo que puede haber en la vida de oración encuentra ahí su auténtico sentido. En caso contrario, el recogimiento sólo sería un modo de cerrarse en sí. El cristiano puede entrar en sí mismo legítimamente pues, por encima y más profundamente que todas sus miserias interiores, allí encuentra a Dios «más íntimo a nosotros que nosotros mismos», —según la expresión de san Agustín—, Dios, que mora en nosotros por la gracia del Espíritu Santo.

«El centro más profundo del alma, dice san Juan de la Cruz, es Dios» (Llama de amor viva, 1, 3).

En esta verdad encontramos la justificación de todas las formas de oración como «plegaria del corazón»; entrando con fe en su propio corazón, el hombre se une allí a la presencia de Dios que habita en él. Si en la oración existe ese movimiento por el que nos unimos a Dios como el Otro, como de fuera, ex tenor a nosotros –y presente de un modo eminente en la humanidad de Jesús– existe igualmente un lugar para ese movimiento gracias al cual entramos en el interior de nuestro propio corazón para reunimos allí con Jesús, tan cercano, tan accesible:

«¿Quién puede subir por nosotros a los cielos para tomarla... Quién pasará por nosotros al otro lado de los mares? No; la tienes enteramente cerca de ti, la tienes en tu boca y en tu corazón» (Dt 30, 12-14).

«¿Pensáis que importa poco para un alma derramada entender esta verdad, y ver que no ha menester para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con El, ni ha menester hablar a voces? Por paso que hable, está tan cerca que nos oirá; ni ha menester alas para ir a buscar le, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí, y no extrañarse de tan buen huésped; sino con gran humildad, hablarle como a padre, pedirle como a padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos, entendiendo que no es digna de ser su hija» (Santa Teresa de Jesús, op. cit., cap. 28).

Cuando no sabemos cómo rezar, es muy sencillo proceder de ese modo: recojámonos, hagamos el silencio y entremos en nuestro propio corazón, bajemos a nuestro interior, reunámonos con esa presencia de Jesús que habita en nosotros y permanezcamos tranquilamente con El. No le dejemos solo, hagámosle compañía lo mejor que podamos. Y si perseveramos en este ejercicio, no tardaremos en descubrir la realidad de lo que los cristianos orientales llaman «el lugar del corazón», o la «celda interior» –por hablar como santa Catalina de Siena–, ese centro de nuestra persona en el que Dios se aposenta para estar con nosotros y donde podemos estar siempre con El.

Ese espacio interior de comunión con Dios existe, nos ha sido concedido, pero muchos hombres y mujeres no llegan ni a sospecharlo porque nunca han entrado en él, ni jamás han bajado a ese jardín para recoger sus frutos. Felices los que han hecho el descubrimiento del Reino de Dios dentro de sí mismos: su vida cambiará.

El corazón del hombre es ciertamente un abismo de miseria y de pecado, pero Dios está en lo más profundo de él. Recogiendo una metáfora de santa Teresa de Jesús, el hombre que persevera en la oración es como el que va a sacar agua de un pozo. Echa el cubo y al principio no obtiene más que barro. Pero si tiene confianza y persevera, llegará un día en que lo que encontrará dentro de su propio corazón será un agua muy pura: «Quien cree en mí, como dice la Escritura, de sus entrañas brotarán ríos de agua viva» (Jn 7, 38).

Esto tiene una gran importancia en nuestra vida. Si gracias a la perseverancia descubrimos ese «lugar del corazón», nuestros pensamientos, nuestras opciones y nuestros actos, que con demasiada frecuencia proceden de la parte superficial de nuestro ser (de nuestras inquietudes, nuestros nerviosismos, nuestras reacciones inmediatas...), poco a poco nacerán de ese centro profundo del alma en el que estamos unidos a Dios por el amor. Accederemos a un nuevo modo de ser en el que todo será fruto del amor, y entonces seremos libres.

\*\*\*

Hemos enunciado cuatro grandes principios que deben orientar nuestro comportamiento durante la oración: primacía de la acción de Dios; primacía del amor, la humanidad de Jesús como instrumento de comunión con Dios, y por último, la inhabitación de Dios en nuestro corazón. Son unos principios que pueden servirnos de punto de referencia para vivir bien el tiempo de oración.

Sin embargo, como ya hemos mencionado anteriormente, para mejor entender lo que es nuestra oración, hemos de tener en cuenta la evolución de la vida de oración y de las etapas de la vida espiritual. Tema que tratamos a continuación.

### III. EVOLUCIÓN DE LA VIDA DE ORACIÓN

#### DE LA INTELIGENCIA AL CORAZÓN

Evidentemente, la vida de oración no es una realidad estática, sino que sigue un desarrollo, unas etapas, un progreso no siempre lineal, por supuesto, con ocasionales retrocesos ¡al menos aparentes!

Los autores espirituales que tratan de la oración suelen distinguir diversas fases en su desarrollo, diferentes «estados de oración», desde los más habituales a los más elevados, que jalonan el itinerario del alma en su unión con Dios. Santa Teresa de Jesús hablará de Siete Moradas; otro autor distinguirá tres fases (purgativa, iluminativa y unitiva); algunos harán seguir a la meditación la oración afectiva, después la oración con la simple mirada, luego la de quietud, antes de hablar del sueño de las potencias, del raptó, del éxtasis, etc.

No pretendemos entrar en un estudio detallado de las etapas de la vida de oración y de las gracias de orden místico – ¡y también de las pruebas!– que encontramos en ellas, a pesar de ser más frecuentes de lo que generalmente se piensa. Remitimos a autores más competentes y, en cualquier caso, para el público al que destinamos este libro no es indispensable tratarlo aquí. Añadiremos también que, sobre todo hoy, cuando la Sabiduría de Dios parece gozar alterando las leyes clásicas de la vida espiritual, no debemos tomar los esquemas que describen el itinerario de la vida de oración de una manera demasiado estricta, como una especie de camino obligado.

Una vez dicho esto, es necesario hablar de lo que, en nuestra opinión, constituye la primera gran evolución –la transformación fundamental de la vida de oración– de la que derivan todas las posteriores. Ya hemos aludido a este tema.

Esta evolución lleva diferentes nombres según los criterios y también según las tradiciones espirituales, pero la encontramos en todas partes, incluso si los caminos aconsejados o descritos tienen puntos de partida diferentes. Occidente, por ejemplo, que generalmente propone (o proponía, porque el acceso a la oración hoy se suele hacer por vías diferentes) la meditación como método de partida para hacer oración, hablará del paso de la meditación a la contemplación. San Juan de la Cruz escribe extensamente sobre este tema, describiendo esta etapa y los criterios que permiten discernirla.

La tradición oriental de la «oración de Jesús» (llamada también oración del corazón), popularizada en los últimos años por el libro *Récits d' un pélerin russe*, y que tiene como punto de partida la incesante repetición de una breve fórmula que contiene el nombre de Jesús habla del momento en que la oración desciende de la inteligencia al corazón[5].

En esencia, se trata del mismo fenómeno, incluso si esta transformación –que podemos describir como una simplificación de la oración, como un paso de una oración «activa» a una plegaria más «pasiva»– puede tener muy variadas manifestaciones según la persona y según su itinerario espiritual.

¿En qué consiste esta transformación? Un día, como un favor especial de Dios, la persona que ha perseverado en la oración recibe un don que en ningún caso puede ser forzado, que es pura gracia, aun que, bien entendido, la fidelidad a la oración tenga una gran importancia para prepararlo y favorecerlo. Este don puede llegar a veces muy

pronto, a veces sólo después de varios años, y a veces nunca. El Señor lo suele conceder de un modo casi imperceptible al principio. Puede no ser permanente, por lo menos al comienzo, y estar sometido a avances y retrocesos.

La característica esencial de este don consiste en que hace pasar de una oración en la que predomina la actuación humana —sea la repetición voluntaria de una fórmula, como en el caso de la oración de Jesús, sea la actividad discursiva del espíritu en el caso de la meditación en la que, tras elegir un texto o un tema de meditación y reflexionar sobre él, surgen afectos, propósitos, etc.—, a una oración en la que predomina la actuación divina, en la que el alma no tiene nada más que dejarse hacer manteniéndose en una actitud de sencillez, de abandono, de atención amorosa y serena hacia Dios.

Es el caso de la «oración de Jesús»: la experiencia de que la oración fluye por sí misma en el corazón, sumergiéndolo en un estado de paz, de contento, de amor. En el caso de la meditación, el inicio de esta nueva etapa se manifiesta con frecuencia en una especie de aridez, una incapacidad de reflexionar y una tendencia del alma a permanecer inactiva delante de Dios. Un «no hacer» que no es inercia ni pereza espiritual, sino abandono amoroso.

Esta transformación debe ser considerada un gran favor, también por aquellos que durante largo tiempo han estado acostumbrados a hablar mucho al Señor o a meditar —encontrando en ello su gozo— y para los que tiene algo de decepcionante, pues el alma tiene la impresión de retroceder, de que se empobrece su oración, la sensación de que es incapaz de rezar. Ya no puede orar del modo acostumbrado, es decir, usando su inteligencia, basando su discurso interior en pensamientos, en imágenes, en sentimientos, etc.

En sus obras, san Juan de la Cruz insistirá (e incluso criticará a los directores espirituales que no lo entienden)[6] en convencer a las almas que reciben el regalo de esta gracia de que este empobrecimiento es su verdadera riqueza, y de que no pretendan volver a la meditación a toda costa. Deben limitarse a permanecer ante Dios en una actitud de olvido de ellas mismas con una simple atención amorosa y serena.

¿Por qué es riqueza esta pobreza?

¿Por qué el salto a esta nueva etapa que acabamos de describir es una gracia tan grande?

Por una razón muy sencilla y fundamental que explica muy bien san Juan de la Cruz. Todo lo que en tendemos de Dios no es todavía Dios; todo lo que podemos pensar, imaginar o sentir de Dios, ¡todavía no es Dios! Dios está infinitamente por encima de todo ello, de cualquier imagen, de cualquier representación, de cualquier percepción sensible. No obstante, sí podemos decir así, no está por encima de la fe, no está por encima del amor. La fe, dice el Doctor Místico, es el único medio de que disponemos para unirnos a Dios; es decir, el único acto que nos alcanza la posesión de Dios; la fe, como movimiento sencillo y amoroso de unión con Dios, que se nos revela y se nos entrega en Jesús.

Para acercarnos a Dios es conveniente servirnos de consideraciones, de la imaginación, de los gustos: nos son útiles en la medida en que nos hacen bien, nos estimulan, nos ayudan a convertirnos, fortalecen nuestra fe y nuestro amor. Sin embargo, no podemos llegar a la esencia de Dios sirviéndonos de estos medios, porque El está fuera del alcance de nuestra inteligencia y de nuestra sensibilidad. Sólo la fe

animada por el amor nos permite acceder al mismo Dios. Y esta fe no puede ejercerse más que a costa de una especie de desprendimiento de imágenes y de gustos sensibles. Por eso, en determinados momentos Dios se retira sensiblemente, de modo que sólo actúe nuestra fe, mientras las otras facultades parecen incapaces de funcionar.

Así, cuando el alma ya no piensa, no se ayuda de imágenes, no siente nada de particular, pero se mantiene sencillamente en una actitud de amorosa adhesión a Dios, incluso si esta alma no aprecia nada diferente, si tiene la impresión de no hacer nada y de que no ocurre nada, Dios se comunica secretamente con ella de un modo más profundo y mucho más sustancial.

La oración no es ahora la actividad del hombre que hablando, empleando su inteligencia y las demás facultades, etc., se pone en contacto con Dios, sino que se convierte en una especie de profunda efusión de amor, unas veces sensible y otras insensible, por la que Dios y el alma se comunican el uno con la otra. Eso es la contemplación según san Juan de la Cruz: esa «efusión secreta, pacífica y amorosa» por la que Dios se nos da. Dios se vuelca en el alma y el alma se vuelca en Dios en un movimiento casi inmóvil producido por la obra del Espíritu Santo en el alma.

Es algo imposible de describir con palabras, pero lo viven muchas personas en su oración, a menudo sin ser conscientes de ello. Así como Monsieur Jourdain escribía en prosa sin saberlo, muchas almas sencillas son contemplativas o contemplativos sin darse cuenta de la profundidad de su plegaria. Y sin duda, es mejor así.

Independientemente del punto de partida de la vida de oración —que como hemos visto, puede ser muy variado— el Señor desea conducir a muchas almas a este término o, por lo menos, a esta etapa. Después, está todo lo que el Espíritu Santo puede suscitar como etapas posteriores, como gracias aún más elevadas de las que no hablaremos.

Es sorprendente comprobar que en tradiciones tan alejadas como la de «la oración de Jesús» y la que re presenta San Juan de la Cruz —en las que las vías propuestas son tan distintas—, al describir la gracia de la contemplación hacia la que conducen ambos caminos, emplean expresiones casi semejantes. Por ejemplo, cuando San Juan de la Cruz describe la contemplación como «una dulce respiración de amor»[7] creemos reconocer el lenguaje de la Filocalia[8].

## EL CORAZÓN HERIDO

Haremos ahora algunas consideraciones que son como una síntesis de lo dicho en los últimos capítulos, y que nos sitúan en un punto en el que todo se reúne y se concreta: la primacía del amor, la contemplación, la oración del corazón, la humanidad de Jesús, etc.

A fin de cuentas, la experiencia demuestra que para orar bien, para llegar a ese estado de oración pasiva del que hemos hablado, en el que Dios y el alma se comunican profundamente, es preciso que el corazón esté herido. Herido de amor de Dios, herido de sed por el Amado. Sólo a costa de una herida puede descender la oración al corazón y morar en él. Es preciso que Dios nos haya tocado en un nivel bastante profundo de nuestro ser para que no podamos pasarnos sin Él. Sin esta herida de amor, nuestra oración, en definitiva, no será nunca más que un ejercicio intelectual, es decir, un piadoso ejercicio de espiritualidad, y no esa íntima comunión con Aquel cuyo corazón ha sido herido de amor por nosotros.



Hemos hablado de la humanidad de Jesús como mediador entre Dios y el hombre. El centro de la humanidad de Jesús es su corazón herido. El Corazón de Jesús fue abierto para que el amor divino pudiera derramarse sobre nosotros y para que tuviéramos acceso a Dios. Y sólo podremos recibir esa efusión de amor, si nuestro propio corazón se abre por una herida. Entonces habrá ese auténtico intercambio de amor que es el único fin de la vida de oración; entonces llega a ser lo que debe: ¡un corazón en otro Corazón!

Según los momentos, esta herida que produce el amor tendrá diferentes manifestaciones. Podrá ser deseo, búsqueda ansiosa del Amado, arrepentimiento y dolor por el pecado, sed de Dios, agonía de la ausencia; podrá ser dulzura que ensancha el alma; podrá ser una felicidad inefable; podrá ser pasión y ardiente llama. Hará de nosotros unos seres marca dos por Dios para siempre, unos seres que no pueden tener otra vida que la vida de Dios en ellos.

Por supuesto, cuando se nos revela, el Señor trata de sanarnos: sanarnos de nuestras amarguras, de nuestras faltas, de nuestras culpas verdaderas o falsas, de nuestra dureza, etc. Lo sabemos, y todos aguardamos esa curación; pero importa comprender que, en cierto sentido, busca más herirnos que curar nos. Hiriéndonos cada vez más profundamente, nos proporciona la verdadera curación. Cualquiera que sea la actitud de Dios hacia nosotros, se haga cercano o parezca lejano, se muestre tierno o indiferente (¡en la vida de oración se dan estas alternativas!), su fin es siempre herirnos de amor cada vez más.

En el Tratado del Amor de Dios de San Francisco de Sales hay un hermoso capítulo donde el santo muestra las diferentes maneras que Dios emplea para herir de amor al alma. Por ejemplo, también cuando Dios parece abandonarnos, dejarnos con nuestros defectos, en la sequedad, sólo lo hace para herirnos más vivamente:

«Esta pobre alma, que está decidida a morir antes que ofender a Dios, pero que no siente, sin embargo, una sola brizna de fervor sino, al contrario, una extremada frialdad que la tiene paralizada y tan débil que cae continuamente en imperfecciones patentes, esta alma está malherida, pues su amor está enormemente dolorido al ver que Dios no parece ver lo mucho que le ama, abandonándola como a una criatura que no le pertenece, y piensa que entre sus defectos, sus distracciones y su frialdad, nuestro Señor le lanza este reproche: ¿Cómo puedes decir que me amas, si tu alma no está conmigo? Ese dardo de dolor atravesando su corazón es un dardo de dolor que procede del amor, pues si ella no amara, no le afligiría el temor que tiene de no amar» (Tratado del Amor de Dios, Libro VI, cap. 15).

¡A veces, Dios nos hiere más eficazmente dejándonos en nuestra pobreza que sanándonos!

En efecto, Dios no pretende tanto hacernos perfectos como unimos a El. Cierta perfección (según la imagen que solemos hacernos de ella...) nos haría autosuficientes e independientes; por el contrario, estar heridos nos vuelve pobres pero nos pone en comunicación con El. Y eso es lo que cuenta: no se trata de alcanzar una perfección ideal, sino de no poder pasar sin Dios, de estar ligados a El de una manera constante —lo mismo en nuestra pobreza que en nuestra virtud—, de modo que su amor pueda derramarse en nosotros sin cesar, y que sintamos la necesidad de entregarnos totalmente a El, porque ¡es la única solución! Y ese es el lazo que nos santificará, que nos conducirá a la perfección.

Esta verdad explica muchas cosas de nuestra vida espiritual. Nos ayuda a comprender por qué Jesús no libró a San Pablo de su aguijón en la carne, de aquel «ángel de Satanás encargado de abofetearle», cuando El respondió: «Te basta mi gracia, pues mi fuerza se hace perfecta en la flaqueza» (II Cor 12, 9).

Esto explica también por qué los pobres y los pequeños, los que han sido heridos por la vida, tienen con frecuencia unas gracias de oración que no se encuentran en los poderosos.

Hacer oración: mantener abierta la herida

A fin de cuentas, la oración consiste sobre todo en mantener abierta esta herida de amor, impedir que se cierre. Eso es también lo que debe guiarnos para saber lo que hemos de hacer en la oración. Cuando la herida corre el riesgo de cerrarse o se atenúa por la rutina, la pereza, la pérdida del amor primero, entonces hay que actuar, hay que despertar, despertar a nuestro corazón, estimularlo a amar utilizando todos los buenos pensamientos, los propósitos, haciendo el esfuerzo —por emplear la frase de Santa Teresa— por sacar el agua que nos falta; hasta que el Señor, compadecido de nosotros, nos dé la lluvia[9]. Eso puede exigir en ocasiones un esfuerzo constante. «¡Me levanté y di vueltas por la ciudad, por las calles y las plazas, buscando al amado de mi alma!» (Cant. 3, 2).

Si, por el contrario, el corazón está abierto, si el amor se derrama —puede ser con fuerza, aunque también con extraordinaria dulzura, pues los movimientos del amor divino son a veces casi insensibles, ya lo hemos dicho, pero hay efusión de amor porque el corazón está despierto, atento: «¡Yo duermo, pero mi corazón vela!» (Cant. 5, 2)—, entonces hay que entregarse simplemente a esa efusión de amor, sin hacer otra cosa que consentir en ella o hacer lo que ese amor suscite en nosotros como res puesta.

Hemos dicho que los puntos de partida de la vida de oración pueden ser muy distintos. Hemos aludido a la meditación, a la «oración de Jesús», que no son más que ejemplos. Y yo creo que hoy, en este siglo tan especial en el que estamos tan dañados, Dios tan perseguido y las etapas de la vida espiritual frecuentemente alteradas, a menudo nos vemos como introducidos de improviso en la vida de oración: recibimos casi inmediatamente esa herida de la que hemos hablado a través de la gracia de una conversión; por la experiencia de la efusión del Espíritu Santo como puede ocurrir en la renovación carismática (¡o en cualquier otro sitio!); en medio de una prueba providencial con la que Dios nos hace suyos. El papel que nos corresponde en la vida de oración consiste entonces en ser fieles a ella; en perseverar en el diálogo íntimo con Aquel que nos ha tocado con objeto de «mantener abierta la herida»; en impedir que se cierre cuando llegue el «duro momento», cuando se aleje la experiencia de Dios y olvidemos poco a poco lo pasado, dejándolo enterrarse poco a poco bajo el polvo de la rutina, del olvido, de la duda...

#### NUESTRO CORAZÓN Y EL CORAZÓN DE LA IGLESIA

Para terminar esta parte, deseáramos añadir unas palabras sobre el alcance eclesial de la vida de oración. En primer lugar, por tratarse de un misterio muy hermoso que puede estimular extraordinariamente la perseverancia en la vida de oración. Y también para no dejar en el lector la impresión —absolutamente falsa— de que ese componente tan esencial de la vida cristiana como es la dimensión eclesial, es aje no a la vida de oración o sólo tiene con ella un lazo periférico. Muy al contrario: entre la vida

de la Iglesia con la amplitud universal de su misión, y lo que ocurre entre el alma y su Dios en la intimidad de la oración, existe un lazo con frecuencia invisible, pero extremadamente profundo. Así se explica el hecho de que una carmelita, que jamás abandonó su convento, fuera declarada patrona de las misiones...

Habría mucho que decir sobre este tema, sobre la relación entre misión y contemplación, sobre el modo en que la contemplación nos introduce íntimamente en el misterio de la Iglesia y de la comunión de los Santos, etc.

La gracia de la oración va siempre acompañada de una profunda inserción en el misterio de la Iglesia. Esto es patente en la tradición carmelitana, que, dicho de un modo más explícito y más radical, lo que busca es la unión con Dios a través de un camino de oración, en un recorrido que exteriormente puede parecer demasiado individualista. Pero al mismo tiempo, en él se encuentra del modo más claro y más patentemente explicada la articulación entre la vida contemplativa y el misterio de la Iglesia. Sin embargo, esta articulación no se puede entender de un modo superficial, con criterios de visibilidad y eficacia inmediata, sino captada en toda su profundidad mística: es extremadamente sencilla pero profunda: se lleva a cabo por el Amor, porque entre Dios y el alma sólo se trata de Amor. Y en la eclesiología implícita en la doctrina de los grandes representantes del Carmelo (Teresa de Jesús, Juan de la Cruz, Teresa de Lisieux) lo que constituye la esencia del misterio de la Iglesia, es también el Amor. El amor que une a Dios y al alma, y el Amor que constituye la realidad profunda de la Iglesia son idénticos, porque este amor es el don del Espíritu Santo.

Santa Teresa de Jesús morirá diciendo: «Soy hija de la Iglesia». Si funda sus carmelos, enclaustra a sus monjas y las conduce por la vía mística, lo hará en respuesta a las necesidades de la Iglesia de su tiempo: la santa estaba conmocionada por los estragos de la reforma protestante y por los relatos de los conquistadores de aquellos inmensos pueblos de paganos que había que ganar para Cristo. «El mundo está ardiendo y no se trata de ocuparnos de cosas de poca importancia».

San Juan de la Cruz afirma muy claramente que el amor gratuito y desinteresado de Dios vivido en la oración es lo que más aprovecha a la Iglesia y del que tiene mayor necesidad: «Un acto de puro amor beneficia más a la Iglesia que todas las obras del mundo».

Santa Teresa de Lisieux describe de la manera más hermosa y más completa ese lazo entre el amor personal por Dios vivido en la oración y el misterio de la Iglesia. Entra en el Carmelo para «rezar por los sacerdotes y por los grandes pecadores» y el momento fundamental de su vida será aquel en que descubrirá su vocación: ella, que desea tener todas las vocaciones porque quiere amar a Jesús con locura y servir a la Iglesia de todos los modos posibles, y cuyos deseos desproporcionados son un martirio, sólo encontrará la paz cuando la Escritura le haga comprender que el mayor servicio que puede prestar a la Iglesia y el que contiene a todos los demás, es el de mantener en ella el fuego del amor:

«...sin este amor, los misioneros dejarán de anunciar el Evangelio, los mártires de entregar su vida... Por fin he descubierto mi vocación: en el corazón de la Iglesia, mi madre, ¡yo seré el amor!»

Esto se comprueba sobre todo en la oración:

«Yo siento que cuanto más abrase mi corazón el fuego del amor, más diré: Atráeme, cuanto más se acerquen las almas a mí (pobre resto de hierro inútil si me alejara del brasero divino), más rápidamente acudirán al olor de los perfumes de su Amado, porque un alma abrasada de Amor no puede permanecer inactiva. Como María Magdalena, se postra a los pies de Jesús y escucha su palabra dulce e inflamada. Aunque parece no dar nada, da mucho más que Marta, que se preocupa por muchas cosas y desea que su hermana la imite... Todos los santos lo han comprendido así y quizá especialmente los que llenaron el universo con la luz de la doctrina evangélica. ¿Acaso no fue de la oración de donde los santos Pablo, Agustín, Juan de la Cruz, Tomás de Aquino, Francisco, Domingo y tantos otros ilustres Amigos de Dios obtuvieron esta ciencia divina que fascinó a los grandes genios? Un sabio ha dicho: "Dadme una palanca y moveré el mundo". Lo que Arquímedes no logró, porque su petición no iba dirigida a Dios y sólo estaba hecha desde un punto de vista material, los santos lo consiguieron en toda su plenitud. El Todopoderoso les dio como punto de apoyo: a ÉL MISMO y SÓLO A ÉL; por palanca, la oración, que abrasa con su fuego de amor; y así es como han movido el mundo; así es como lo mueven los santos todavía militantes; y los futuros santos lo moverán también hasta el fin del mundo.»

La vida de Teresa presenta este bello misterio: Teresa nunca quiso vivir más que una cosa, un trato de corazón a corazón con Jesús; pero cuanto más entra en ese corazón, cuanto más se centra en el amor de Jesús, cuanto más se agranda y dilata su corazón al mismo tiempo en el amor a la Iglesia, su corazón se hace grande como la Iglesia, por encima de los límites del espacio y del tiempo[10]. Por otra parte, es el único modo de comprender realmente a la Iglesia. Quien no vive en su plegaria una oración sponsal con Dios, nunca comprenderá realmente a la Iglesia, no captará su profunda identidad. Porque ella es la Esposa de Cristo.

En la oración, Dios se comunica con el alma y le transmite su deseo de que todos los hombres se salven. Nuestro corazón se identifica con el Corazón de Jesús, comparte su amor por su Esposa que es la Iglesia y su sed de dar su vida por ella y por toda la humanidad. «Tened en vosotros los mismos sentimientos de Cristo», nos dice San Pablo. Sin la oración, esta identificación con Cristo es imposible.

El hecho de haber puesto en evidencia el profundo lazo de corazón a corazón con Jesús en la oración, y la inserción en el corazón de la Iglesia ha sido la característica propia del Carmelo. Indudable mente, podemos ver en ello una gracia mariana: ¿no es el Carmelo la primera orden mariana de Occidente? ¿Quién, que no sea María, la Esposa por excelencia y figura de la Iglesia, podría introducirnos en estas profundidades?

#### IV. LAS CONDICIONES MATERIALES DE LA ORACIÓN

A continuación haremos algunas observaciones a propósito de las condiciones externas de la oración: duración, momentos, posturas, lugares adecuados.

Por supuesto, no se les debe atribuir una importancia excesiva, pues en ese caso haríamos una técnica de la vida de oración, o nos concentraríamos en lo que no es esencial, lo que sería un error. En principio, se puede hacer oración con la santa libertad de los hijos de Dios: no importa cuándo, no importa dónde y con una gran variedad de actitudes físicas. Sin embargo, no somos espíritus puros, somos seres de carne y hueso, condicionados por el cuerpo, el espacio y el tiempo. Y cuando en ocasiones el espíritu es incapaz de rezar, afortunadamente el «hermano asno» puede venir en su ayuda y, de algún modo, puede suplir con una señal de la cruz, con una actitud de prosternación, con los movimientos de la mano sobre las cuentas del rosario...

##### TIEMPO

##### El momento para hacer la oración

Cualquier momento es bueno para hacer oración pero, dentro de nuestras posibilidades, tratemos de dedicarle los momentos más favorables: aquellos en los que el alma está relativamente fresca, no agobia todavía por preocupaciones inmediatas, en condiciones de no vernos interrumpidos cada tres minutos, etc. Una vez dicho esto, no siempre disponemos de tiempo para elegir el momento ideal. La mayoría de las veces nos vemos obligados a aprovechar los escasos momentos propicios que nos conceden nuestros compromisos.

Si es posible, hay que saber aprovechar la gracia propia de determinadas circunstancias. Ciertamente, el tiempo que sigue a la Eucaristía es un momento privilegiado para la oración.

Este punto nos parece importante: es preciso luchar para que la oración sea un hábito, que no sea una excepción, ese momento que se saca con gran esfuerzo de entre otras actividades, sino que forme parte del ritmo normal de nuestra vida y que su lugar en ese ritmo no se discuta jamás. La fidelidad (tan esencial, como hemos visto) se verá extraordinariamente beneficiada. La vida humana se compone de ritmos: ritmo del corazón, de la respiración, del día y de la noche, de las comidas, de la semana, etc. La oración debe formar parte de esos ritmos para convertirse en una costumbre, tan vital como todas las que constituyen nuestra existencia. La costumbre —en oposición a la rutina— no debe entenderse como algo negativo, al contrario, es la facilidad de hacer naturalmente una cosa que al principio exigía lucha y esfuerzo. El lugar que Dios ocupa en nuestro corazón es el que ocupa en el ritmo de nuestra vida, de nuestras costumbres. La oración ha de llegar a ser la respiración de nuestra alma.

Añadiremos que el ritmo fundamental de la vida es el del día. Siempre que sea posible, nuestra oración debe ser cotidiana.

##### Tiempo dedicado a la oración

Algunas observaciones sobre el tiempo dedicado a la oración. Debe tener una duración adecuada. Dedicar cinco minutos a la oración no es dar nuestro tiempo a Dios: se conceden cinco minutos a cual quiera del que deseamos desembarazarnos. Un cuarto

de hora es el mínimo estricto. Y quien tenga la posibilidad, no debe dudar de hacer una hora diaria, como veremos más adelante.

Sin embargo, es preciso evitar ser demasiado ambicioso al fijar la duración de la oración, so pena de hacer más de lo que nos permiten nuestras fuerzas y dar lugar a descorazonamos. Más vale un tiempo relativamente breve (veinte minutos o media hora) empleado fielmente cada día, que dos horas de vez en cuando irregularmente.

Es importante fijar un tiempo mínimo para la oración y no abreviarlo (salvo en casos excepcionales). Sería un error fijarlo según el placer que encontremos en ella. Cuando empieza a ser un poco aburrida, la dejamos. En algunas ocasiones, si surge el cansancio o una excesiva tensión nerviosa, puede ser conveniente detenernos. Por regla general, si queremos que la oración dé sus frutos, hay que atenerse fielmente a un tiempo mínimo y no ceder a la tentación de recortarlo. Además de que la experiencia nos muestra que, frecuentemente, el Señor nos visita y nos bendice en los cinco últimos minutos, mientras que durante el resto del tiempo hemos estado «sin sacar nada», como le sucedía a San Pedro en la pesca.

## LUGAR

Dios está presente en todas partes y se puede rezar en cualquier lugar: en una habitación, en un oratorio, delante del Santísimo Sacramento, en el tren y hasta en la cola del supermercado.

En la medida de lo posible, conviene buscar un lugar que favorezca el silencio y el recogimiento, la atención a la presencia de Dios. El lugar preferible es una capilla con el Santísimo Sacramento, sobre todo si está expuesto, para aprovechar la gracia de la Presencia de Dios.

Si hacemos la oración en casa, tratemos de encontrar un rincón adecuado y tranquilo, con alguna imagen de la Virgen o el Crucifijo, y todo lo que pueda ayudarnos. Necesitamos los signos sensibles; por ese motivo el Verbo se hizo carne, y haríamos mal en desdeñar esas cosas, en no rodearnos de unos objetos que ayuden a nuestra devoción. Cuando se hace difícil, una mirada a esta imagen nos permite situarnos de nuevo en la presencia de Dios.

Así como hay un tiempo para la oración, debe haber un espacio dedicado a ella en cada casa. Hoy, muchas familias sienten la necesidad de tener una habitación o un rincón que sea una especie de oratorio. Y es bueno tenerlo.

## LA POSTURA

¿Cuál es la postura aconsejable para hacer oración?

No es importante en sí. Como ya hemos dicho, la oración no tiene nada que ver con el yoga. Depende de cada uno, de su estado de salud, de su cansancio, de lo que le convenga personalmente. Podemos hacer oración sentados, de rodillas, postrados, en pie o acostados.

Sin embargo, aparte de este principio de libertad, las dos sugerencias siguientes nos pueden ayudar.

Por una parte, es preciso que la actitud adoptada para la oración nos permita cierta estabilidad, cierta inmovilidad. Que favorezca el recogimiento, permita respirar tranquilamente, etc. El hecho de estar mal instalados nos obliga a cambiar de postura

cada tres minutos y, evidentemente, eso no favorece la disposición de plena presencia de Dios, esencial en la oración.

Y a la inversa, tampoco conviene que la posición corporal sea demasiado relajada. En efecto, si en la base de la oración figura el ejercicio de atención a la presencia de Dios, la posición del cuerpo debe permitir y favorecer esa atención, que no debe ser una tensión, sino la orientación del corazón hacia Dios.

A veces, cuando aparece la tentación de la pereza o de la relajación, una mejor posición corporal es decir, mas representativa de una búsqueda y de un deseo de Dios — de rodillas en un reclinatorio y con las manos abiertas, por ejemplo—, nos permite encontrar mas fácilmente la atención hacia Él también ahí podemos utilizar suavemente al «hermano asno» poniéndolo al servicio del alma.

## V. ALGUNOS MÉTODOS DE ORACIÓN

### INTRODUCCIÓN

A la luz de todo lo anterior, diremos ahora unas breves palabras sobre los métodos empleados principalmente para hacer oración.

En muchas ocasiones no será necesario método alguno. Pero puede ser útil apoyarse en un procedimiento u otro de los que vamos a exponer.

Hagamos algunos comentarios preliminares. ¿En qué basarnos para elegir una forma de oración en lugar de otra? Creo que es un terreno en el que somos absolutamente libres. Cada uno debe optar sencillamente por el método que le convenga, con el que se sienta cómodo y le permita crecer en amor a Dios. Solamente debemos estar pendientes de permanecer siempre, cualquiera que sea el método empleado, en el «clima espiritual» que hemos tratado de describir en estas páginas, y el Espíritu Santo nos guiará y hará el resto. También hay que ser perseverantes: independientemente del método empleado, habrá siempre momentos de aridez, y no debemos abandonar una forma de oración al cabo de unos días porque no nos da inmediatamente los frutos deseados. Sin embargo, también hemos de sentirnos libres y desprendidos, y cuando el Espíritu nos impulse a dejar un modo de oración que ha sido el nuestro —y que ha sido bueno y fecundo en un período de nuestra vida—, porque ha llegado el momento de pasar a otra cosa, no tenemos que continuar apegados a nuestras costumbres.

Añadamos, por último, que se pueden combinar varios métodos: en nuestra oración puede haber una parte de meditación y unos momentos consagrados a la «oración de Jesús», por ejemplo. Sin embargo, hemos de evitar el «mariposeo»: no es conveniente cambiar cada cinco minutos de actividad: la oración debe tender a cierta inmovilidad, a cierta estabilidad que le permita llegar a ser un auténtico intercambio de amor. Los movimientos del amor son actitudes estables porque comprometen a todo el ser en la acogida de Dios y en el don de uno mismo.

### LA MEDITACIÓN

Como ya hemos tenido ocasión de decir, a partir del siglo XV la meditación figura en la base de todos los métodos de oración presentados en Occidente[11].

Es una práctica muy antigua, evidentemente, pues tiene sus raíces en la costumbre —constante en la Iglesia e incluso en la tradición judía que la precede— de la lectura espiritual e interiorizada de la Sagrada Escritura, que conduce a la oración, y que tiene uno de sus ejemplos más característicos en la «lectio divina» de los monasterios.

La meditación consiste, después de un tiempo de preparación más o menos largo y más o menos estructurado (ponernos en la presencia de Dios, invocar al Espíritu Santo, etc.), en tomar un texto de la Escritura o un pasaje de autor espiritual y leerlo lentamente; a continuación, hacer algunas «consideraciones» sobre él (intentar comprender lo que Dios nos dice a través de esas palabras, ver cómo aplicar las a nuestra vida, etc.), consideraciones que deben iluminar nuestra inteligencia y alimentar nuestro amor de modo que de ellas broten afectos, propósitos, etc.



Esta lectura no tiene por objeto aumentar nuestros conocimientos intelectuales, sino fortalecer nuestro amor a Dios; por tanto, debe hacerse lentamente, sin avidez. Nos detenemos en un punto en particular lo «rumiamos» mientras nos proporcione algún alimento para el alma, lo transforme en oración, en diálogo con Dios, en acción de gracias o de adoración. Luego, cuando hemos agotado ese punto determinado que es objeto de la meditación, pasamos al siguiente o continuamos leyendo el texto... Suele ser aconsejable acabar con un repaso a todo lo meditado dando gracias a Dios, pidiéndole ayuda para ponerlo en práctica, etc. Los libros que proporcionan temas y métodos de meditación son numerosos: para tener una idea de lo que se podría aconsejar en este terreno, conviene leer la hermosa carta del P. Libermann (fundador de los Spiritains) a su sobrino —citada en el apéndice— y también los consejos de San Francisco de Sales en su Introducción a la Vida Devota.

La ventaja de la meditación es que nos da un método accesible para empezar, no demasiado difícil de poner en práctica. Nos evita el riesgo de pereza espiritual, pues llama a la actividad personal, a la reflexión, a la voluntad, etc.

La meditación también tiene sus riesgos, pues puede llegar a ser más un ejercicio de la inteligencia que del corazón; y llegar, en ocasiones, a estar más atentos a la que hacemos sobre Dios que ¡al mismo Dios! O también a empeñarnos sutilmente en el trabajo propio del espíritu por el placer que encontramos en él.

La meditación presenta además el inconveniente de que, a veces muy pronto y a veces al cabo de cierto tiempo, ¡llega a ser sencillamente imposible! El alma ya no consigue meditar, ni leer, ni hacer consideraciones, como las que hemos descrito. Generalmente, esto es una buena señal[12]. En efecto, esta aridez indica con frecuencia que el Señor desea hacer entrar al alma en una forma de oración más pobre, aunque más pasiva y más profunda. Como ya hemos explicado, es un paso indispensable, pues la meditación nos une a Dios a través de conceptos, de imágenes, de sensaciones, pero Dios está por encima de todo ello, y en un momento dado, es preciso abandonarlos para encontrar a Dios en él mismo, más pobremente pero más esencialmente. La enseñanza fundamental de san Juan de la Cruz sobre la meditación no consiste tanto en dar consejos para meditar bien, como en incitar al alma a saber abandonarla sin inquietud cuando llega el momento, y a considerar la incapacidad para meditar como una ganancia y no como una pérdida.

Para terminar, digamos que la meditación es buena, siempre que nos libre del apego al mundo, del pecado, de la tibieza, y que nos acerque a Dios. Hay que saber dejarla llegado el momento, momento que no nos corresponde decidir, por supuesto, pues es competencia de la Sabiduría divina. Añadiremos también que, incluso si no se practica la meditación como forma habitual de oración, a veces puede ser conveniente volver a ella, a la lectura y a las consideraciones, a una búsqueda más activa de Dios, si nos resulta útil para salir de cierta pereza o del relajamiento que puede sobrevenimos. Por último, si no es —o ya no es— la base de nuestra oración, la meditación, en forma de lectio divina, debe ocupar un espacio en nuestra vida espiritual; es indispensable leer frecuentemente la Sagrada Escritura o libros espirituales para alimentar nuestra inteligencia y nuestro corazón con cosas de Dios, sabiendo interrumpir la de vez en cuando para «rezar» los puntos que nos afectan particularmente.

¿Qué pensar de la meditación como medio de oración hoy día? Por supuesto, no hay razones para excluirla o desaconsejarla, siempre que sepamos evitar los escollos que

hemos señalado y saquemos provecho de ella para adelantar. Sin embargo, es cierto que, a causa de la sensibilidad y del tipo de experiencia espiritual de hoy, muchas personas no se encuentran cómodas meditando y prefieren un modo de orar menos sistemático, pero más sencillo e inmediato.

### LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

En la tradición cristiana oriental, especialmente en Rusia, la vía para entrar en la vida de oración es la «Oración de Jesús» u Oración del Corazón. A lo largo de estos últimos años, esta piadosa tradición se ha extendido por Occidente, conduciendo a muchas almas a la oración interior.

Consiste en la repetición de una breve fórmula del tipo: « Jesús, Hijo del Dios vivo, ten piedad de mí pecador!»; la fórmula empleada debe incluir el nombre de Jesús, el nombre humano del Verbo. Esta forma de rezar está ligada a toda una hermosa espiritualidad del Nombre que encuentra sus raíces en la Biblia; es, pues, una tradición muy antigua. Testigo de ello es, entre otros, San Macario de Egipto, en el siglo IV:

«Las cosas más ordinarias le servían de signo para elevarse a las sobrenaturales. Recordaba a San Pacomio una costumbre de las mujeres orientales: "Cuando yo era niño, las veía masticar betel para volver dulce su saliva y eliminar el mal olor de la boca. Así debe ser para nosotros el Nombre de Nuestro Señor Jesucristo: si masticamos ese nombre bendito pronunciándolo constantemente, El aporta a nuestras almas completa dulzura y nos revela las cosas celestiales; El, que es el alimento de la alegría, la fuente de la salud, la suavidad de las aguas vivas, la dulzura de todas las dulzuras; y aleja del alma cualquier mal pensamiento ese nombre del que está en los Cielos, Nuestro Señor Jesucristo, Rey de reyes, Señor de todos los señores, celestial recompensa de los que le buscan de todo corazón".»

La ventaja de esta clase de oración es que es pobre, sencilla, basada en una actitud de gran humildad. Y Oriente es testigo de que puede conducir a una intensa vida mística de unión con Dios.

Puede ser empleada en cualquier lugar y momento, incluso en medio de las ocupaciones y conducir así a la oración continua. Generalmente, se va simplificando con el tiempo y termina por no ser más que una invocación del Nombre: «Jesús», o algo muy breve: «¡te amo!», «¡piedad!», etc., según lo que el Espíritu sugiera personalmente a cada uno.

Y sobre todo —pero esto es un don gratuito de Dios y en ningún caso puede «forzarse»— desciende «de la inteligencia al corazón»; al mismo tiempo que se simplifica, se interioriza, de modo que llega a ser casi automática y permanente, como una especie de habitación constante del Nombre de Jesús en el corazón. El corazón reza sin cesar llevando ese Nombre con amor. Y en cierto modo, se acaba viviendo permanentemente dentro de él en compañía del Nombre de Jesús, Nombre del que proceden el amor y la paz. «Es tu nombre un perfume que se difunde» (Cant 1, 3).

Evidentemente, esta «oración de Jesús» es una forma excelente de oración aunque no todos son capaces de hacerla, al menos en la forma que hemos descrito. Eso no impide, ciertamente, que sea muy recomendable orar llevando el nombre de Jesús en lo más profundo del corazón y de la memoria, pronunciándolo frecuentemente, pues por ese medio nos unimos con Dios: el nombre representa, o más bien hace presente, a la Persona.

El peligro de la «oración de Jesús» consiste en forzar las cosas: en la obligación de una repetición mecánica y agobiante que daría lugar a una tensión nerviosa. Ha de practicarse con moderación, con suavidad, sin forzar, sin pretender prolongarla más allá de lo que Dios concede, y dejándole, si así lo quiere, el cuidado de transformarla en algo más interior y más continuado. No hay que olvidar el principio que hemos enunciado desde el comienzo: la oración profunda no es el fruto de la técnica, sino una gracia.

## EL ROSARIO

Algunas personas pueden sorprenderse al vemos calificar al rosario como método de oración. Sin embargo, creo que, gracias a él (¡sin saberlo!), muchas almas han llegado a la oración contemplativa y accedido incluso a la oración continua.

El rosario es también una oración sencilla, pobre, para los pobres (¿no lo es?) y que tiene la ven taja de servir para todo: puede ser una oración comunitaria, familiar, una plegaria de intercesión (¿algo más natural que rezar una decena por alguien?). Pero, al menos para los que reciben esa gracia, puede ser también una plegaria del corazón que hace entrar en oración, de un modo análogo a la «oración de Jesús». ¿Acaso el «Ave María» no contiene además el nombre de Jesús?

En el rosario, María nos impulsa a la oración, nos da acceso a la humanidad de Jesús y nos introduce en los misterios de su Hijo; En cierto modo, nos hace participar de su oración, la más profunda que haya habido jamás.

El rosario, recitado lentamente, con recogimiento, suele tener el poder de unirnos con Dios en la comunión del corazón. ¿No nos da acceso al corazón de Jesús el corazón de María? El autor de estas líneas ha experimentado frecuentemente que, cuando le resulta difícil hacer oración, cuando le cuesta re cogerse en la presencia de Dios, le basta comenzar a rezar el rosario (sin llegar a terminarlo la mayoría de las veces...) para encontrarse enseguida en un estado de paz interior y de comunión con el Señor. Es patente que hoy, tras un período de abandono, el rosario «vuelve con fuerza» como un valioso medio de entrar en la gracia de la oración amorosa y profunda. No se trata de una moda o de un retorno a una devoción anticuada, sino de un signo de la presencia maternal de María —tan fuerte en nuestros días— que, gracias a la oración, desea conducir el corazón de todos sus hijos hacia el Padre.

## CÓMO REACCIONAR ANTE DETERMINADAS DIFICULTADES

Aridez, desgana, tentaciones

Cualesquiera que sean los métodos empleados, la vida de oración se enfrenta, evidentemente, a ciertas dificultades a las que ya hemos aludido: aridez, desgana, experiencia de nuestra miseria, sensación de inutilidad, etc.

Estas dificultades son inevitables; lo primero que tenemos que hacer es no extrañarnos, no alterarnos o inquietarnos cuando se presentan. No sólo son inevitables, sino que son buenas: purifican nuestro amor a Dios, nos fortalecen en la fe, etc. Hemos de recibir las como una gracia, pues forman parte de la pedagogía de Dios con respecto a nosotros, para santificarnos y acercarnos a El. El Señor no permite nunca un tiempo de prueba que no vaya dirigido a concedernos a continuación una gracia más abundante. Lo importante, como ya hemos dicho, es no desalentarse y perseverar. El Señor, que ve nuestra buena voluntad, hará que todo redunde en beneficio nuestro. Las distintas indicaciones que hemos ofrecido a lo largo de estas páginas nos parecen suficientes para comprender el sentido de esas dificultades y poder afrontarlas adecuadamente.

En el caso de grandes dificultades persistentes que nos hacen perder la paz —una incapacidad duradera y total para rezar, lo que puede ocurrir—, es deseable recurrir a un director espiritual que nos tranquilizará y nos dará los consejos apropiados.

### Las distracciones

Solamente diremos algunas palabras sobre una de las dificultades más comunes: las distracciones.

Son absolutamente normales y sobre todo no deben extrañarnos ni entristecernos. Cuando nos sorprendemos distraídos, cuando nuestra mente se marcha a vagabundear no sabemos por dónde, no hemos de desanimarnos ni aborrecernos a nosotros mismos, sino simplemente, tranquilamente y con dulzura reconducir nuestra alma hacia Dios. Y si nuestra hora de oración no consistiera más que en esto, en divagar incesantemente e incesantemente volver a Dios, tampoco es tan grave. Si cada vez que hemos advertido nuestra distracción hemos tratado de regresar junto al Señor, esta oración, por pobre que sea, habrá resultado sin duda muy grata a Dios... Dios es Padre, sabe de qué estamos hechos y no nos pide éxitos sino buena voluntad. En ocasiones es más beneficioso saber aceptar nuestra pobreza sin descorazonarnos ni entristecernos, que hacer todo perfectamente.

Añadiremos también que —salvo ciertos estados excepcionales que provoca el mismo Señor— es absolutamente imposible controlar y fijar de un modo completo la actividad del espíritu humano, estar totalmente recogidos y atentos sin ninguna distracción ni dispersión. La oración supone recogimiento, ciertamente, pero no es una técnica de concentración mental. Tratar de conseguir un recogimiento absoluto sería un error y crearía más una tensión nerviosa que otra cosa.

Incluso en los estados de oración más pasivos de los que ya hemos hablado, se produce cierta actividad del espíritu, surgen pensamientos, la imaginación continúa trabajando... El corazón se mantiene en una actitud de recogimiento tranquilo, de profunda orientación hacia Dios, pero las ideas siguen vagabundeando más o menos. A veces puede resultar un poco penoso, pero no es grave y no impide la unión del corazón con Dios. Esos pensamientos se parecen a las moscas que van y vienen pero, en realidad, no perturban el recogimiento del corazón.

Cuando nuestra oración es aún muy «cerebral», cuando se basa sobre todo en la actividad propia de nuestra mente, las distracciones son molestas —pues si estamos distraídos no rezamos—, pero si, por la gracia de Dios, hemos entrado en una oración más profunda, una oración que ha pasado a ser más del corazón, no lo son tanto: el espíritu puede estar un poco distraído —y, de hecho, generalmente estará marcado por un vaivén de pensamientos—, pero eso no impedirá orar al corazón.

La verdadera respuesta al problema de las distracciones no es, pues, que el espíritu se concentre más, sino que el corazón ame más intensamente.

\*\*\*

Hemos dicho muchas cosas y muy pocas... De seamos solamente que este libro pueda ayudar a alguien a emprender el camino de la oración o a encontrar ánimo para perseverar en ella. Ha sido el único objeto que nos ha movido a escribirlo. Que el lector ponga en práctica todo lo que hemos intentado decir, y el Espíritu Santo hará el resto.

Para quien desee profundizar en estos temas, aconsejamos leer los escritos de los santos, especialmente los citados en páginas anteriores. Es mejor remitirse directamente a ellos y a sus obras, pues ahí encontraremos la enseñanza más profunda y menos susceptible de pasar de moda. En las bibliotecas duermen demasiados tesoros admirables que serían extraordinariamente útiles al pueblo fiel. Si conociéramos mejor a los maestros espirituales cristianos, habría menos jóvenes deseosos de buscar gurús en la India para su sed de lo espiritual.

## Apéndice 1

### Método de meditación propuesto por el padre Libermann (Fundador de los Padres del Espíritu Santo)

(Carta dirigida a su sobrino Francisco, de quince años, para enseñarle a hacer oración.)

Bendigo a Dios por los buenos propósitos que te inspira y sólo puedo animarte a que te apliques a la oración. Este es el método que quizá puedas seguir para acostumbrarte a ella. En primer lugar, lee la víspera algún libro de tema piadoso, el que más se adapte a tu gusto y a tus necesidades, por ejemplo, sobre el modo de practicar las virtudes o también sobre la vida y ejemplos de Nuestro Señor Jesucristo o de la Santísima Virgen. Por la noche, duérmete con esos buenos pensamientos y, cuando te levantes por la mañana, recuerda algunas reflexiones piadosas que serán el tema de tu oración. Tras la plegaria vocal, ponte en la presencia de Dios; piensa que ese Dios tan grande está en todas partes; que está en el lugar donde te encuentras y, de una manera particular, en el fondo de tu corazón. Luego, acuérdate de ti: cuán indigno eres, a causa de tus pecados, de aparecer delante de su Majestad infinitamente santa, pídele perdón humildemente por tus faltas, haz un acto de contrición y recita el Confiteor. Después, admite tu incapacidad para rezar como Dios lo quiere; invoca al Espíritu Santo; suplícale que venga en tu ayuda y que te enseñe a orar, a hacer una buena oración y reza el Veni Sancte. Entonces comenzará tu oración propiamente dicha. Contiene tres puntos: la adoración, la consideración y los propósitos.

#### 1.º La Adoración

Comenzarás por rendir homenaje a Dios, a Nuestro Señor Jesucristo o la Santísima Virgen, según el tema de la meditación. También, por ejemplo, si meditas sobre una perfección de Dios o sobre una virtud, rendirás homenaje a Dios que posee en un grado infinitamente elevado esa perfección o a Nuestro Señor que la practicó tan perfectamente: por ejemplo, si haces la oración sobre la humildad, pensarás en lo humilde que fue Nuestro Señor, El, que era Dios desde toda la eternidad y que se humilló hasta hacerse un niño, hasta nacer en un pesebre, hasta obedecer a José y a María durante tantos años, hasta lavar los pies a sus apóstoles, hasta sufrir toda clase de oprobios e ignominias por parte de los hombres. Entonces, le expresarás tu admiración, tu amor, tu gratitud, estimularás a tu corazón para que le ame y para que desee imitarle. Puedes también considerar esta virtud en la Santísima Virgen o en cualquier otro santo; ver cómo la han practicado y manifestar al Señor tu deseo de imitarlos.

Si meditas sobre un misterio de Nuestro Señor, por ejemplo, el de la Navidad, puedes representarte con la imaginación el lugar en que tuvo lugar ese misterio y las personas que allí aparecían; podrás imaginar, por ejemplo, la gruta donde nació el Salvador, ver al Niño Jesús en los brazos de María, con San José a su lado; los pastores y los magos que vienen a rendirle homenaje; y entonces te unirás a ellos para adorarlo, alabarle y rezar ante él.

Te puedes servir también de representaciones parecidas cuando medites sobre las grandes verdades como el infierno, el juicio, la muerte; imaginar, por ejemplo, que estás muriendo; las personas que esta rían a tu alrededor: un sacerdote, tus padres; los sentimientos que experimentarías entonces, y de ahí surgirán afectos hacia Dios; las

sensaciones de temor, de confianza, etc., que experimentarías. Después de detenerte en esos afectos y en esos sentimientos durante todo el tiempo en el que encuentres gusto y en el que te puedas ocupar eficazmente, pasarás al segundo punto que es la consideración.

## 2.º. Consideración

Ahora, repasarás serenamente en tu alma los principales motivos que deben convencerte de la verdad sobre la que meditas, por ejemplo, de la necesidad de trabajar en tu salvación, si la estás considerando; o los motivos que te llevan a amar o practicar tal virtud o tal otra; por ejemplo, si haces la oración sobre la humildad, puedes pensar en las muchas razones que te obligan a ser humilde; en primer lugar, el ejemplo de Nuestro Señor, el de la Santísima Virgen y el de todos los santos; además, porque el orgullo es el origen y la causa de todos los pecados, mientras que la humildad es el fundamento de todas las virtudes; por último, porque no hay en ti nada de lo que puedas envanecerte. ¿Qué tienes que no hayas recibido de Dios?: la vida, la conservación en ella, la salud del alma, los buenos pensamientos, todo viene de Dios; no tienes nada, por supuesto, de lo que puedes glorificarte, al contrario: tienes de qué humillarte pensando en la cantidad de veces que has ofendido a Dios, tu Salvador, tu Bienhechor.

Para hacer estas consideraciones no trates de repasar en tu memoria todos los motivos que encuentres para convencerte de determinada verdad o para practicar esta o aquella virtud; detente sólo en algunos de los que te impresionen más y que serán los más apropiados para ayudarte a practicar esa virtud. Lleva a cabo esas consideraciones serenamente, sin cansar tu espíritu. Cuando agotes ese tema, pasa al siguiente. Mézclalo todo con piadosos afectos hacia Nuestro Señor, con deseos de serle grato; de vez en cuando dirígale cortas plegarias y exprésale tus propósitos para demostrarle los buenos deseos de tu corazón.

Después de haber considerado dichos motivos, entra en el fondo de tu conciencia y examínate cuidadosamente para saber cómo te has conducido hasta este momento con respecto a la verdad o a la virtud sobre la que has meditado; cuáles son las faltas que has cometido, por ejemplo, contra la humildad, si es que has meditado sobre la humildad; en qué circunstancias cometiste esas faltas; qué medios podrías adoptar para no volver a caer en ellas. Entonces pasarás al tercer punto que son los propósitos.

## 3.º Propósitos

Este es uno de los grandes frutos que debes sacar de tu oración: el de hacer buenos propósitos. Re cuerda que no sólo hay que decir: no volveré a ser orgulloso; no trataré de alabarme; no me pondré de malhumor; seré caritativo con todo el mundo, etc.

Son, sin duda, unos deseos excelentes que de muestran la buena disposición de nuestra alma. Pero has de ir más lejos: pregúntate en qué circunstancias a lo largo del día corres el riesgo de caer en la falta que te propones evitar, y en qué circunstancias podrías hacer un acto de esa virtud. Por ejemplo, si pongo que has meditado sobre la humildad; ¡pues bien!, si te examinas, observarás que, cuando te preguntan en clase, sientes en tu interior un gran amor propio, un vivo deseo de ser apreciado; entonces, harás el propósito de recogerte unos momentos antes de que te pregunten para, en un acto interior de humildad, decir al Señor que renuncias de todo corazón a cualquier sentimiento de amor propio que pueda surgir en ti; si has advertido que en esas

circunstancias sueles disiparte, haz el propósito de huir de esa ocasión, si puedes, o el de recogerte un poco en el momento en que supones que puede sucederte. Si has notado que sientes cierta antipatía hacia tal o cual persona, proponte dirigirte a ella y demostrarle tu amistad. Y así con todo lo demás.

Sin embargo, por muchos y muy buenos propósitos que hagas, todo será inútil si Dios no acude en tu ayuda; pídele insistentemente su gracia; hazlo después de tomar tus decisiones —y mientras las tomas— para que te ayude a ser fiel a ellas, pero repítelas de vez en cuando en otros momentos de tu oración; generalmente, no es necesario que tu meditación sea árida y sólo un trabajo de tu mente, sino que es preciso que tu corazón se dilate y se ensanche ante tan buen Maestro, como el corazón de un niño ante el padre que le ama tiernamente. Para hacer más fervorosas y eficaces tus peticiones puedes manifestar al Señor que la gracia que le pides para practicar esa virtud sobre la que has meditado, es para su gloria; para cumplir su voluntad como hacen los ángeles en el cielo; que le pides su ayuda para ser fiel a tus buenos propósitos; que se lo pides en nombre de su amado Hijo, Jesucristo, que murió en la cruz para merecerte esas gracias; que prometió escuchar a todos los que pidieran, siempre que pidieran en nombre de su Hijo, etc.

Ponte también bajo la protección de la Santísima Virgen; ruega a esta buena Madre que interceda por ti; es todo poder y todo bondad; no sabe lo que es negar y Dios le concede todo lo que pide para nosotros. Ruega también a tu santo Patrón y a tu Ángel Custodio. Sus plegarias no dejarán de obtenerte la gracia, la virtud, la fidelidad a tus propósitos, de las que tienes necesidad.

Durante el día recordarás de vez en cuando tus buenos propósitos con el fin de ponerlos por obra, o para considerar si los has observado bien, y renuévalos para el resto de la jornada. De vez en cuando elevarás el corazón a Nuestro Señor para confirmar los buenos propósitos que habrá puesto en tu corazón durante la oración de la mañana. Al obrar así, ten la seguridad de que obtendrás gran provecho de este piadoso ejercicio y que harás grandes progresos en virtud y en amor a Dios.

En cuanto a las distracciones, no te inquietes; cuando las adviertas, recházalas y continúa tranquilamente tu oración o tu plegaria vocal. Es imposible no tener distracciones; lo único que Dios nos pide es que volvamos fielmente a El en cuanto notemos que estamos distraídos. Poco a poco irán disminuyendo y tu oración llegará a ser más dulce y más fácil.

Estos son, querido sobrino, los consejos que pueden servirte para facilitarte la práctica tan necesaria de la oración. Es el gran medio que han empleado todos los santos para santificarse. Espero que, con la gracia, te aprovechará como a ellos, y que tu buena voluntad será recompensada con las gracias de ese buen Maestro. (Lettres du Venerable Pare Liber mann, présentées par L Vogel, París, DDB, 1964)



## Apéndice II

### La práctica de la presencia de Dios, según las cartas del hermano Laurent de la Résurrection (1614-1691)

La práctica más santa y más necesaria en la vida espiritual es la presencia de Dios, que consiste en complacerse y acostumbrarse a su divina compañía, hablando humildemente y entreteniéndose amorosa mente con El en todo momento, sin reglas ni medida; sobre todo en época de tentaciones, de penas, de aridez, de disgusto e incluso de infidelidades y pecados.

Hemos de esforzarnos continuamente en que nuestras acciones sean a modo de pequeñas conversaciones con Dios, descomplicadas, como procedentes de la pureza y la sencillez de corazón.

Hemos de actuar ponderadamente y con mesura, sin el ímpetu y la precipitación que indican un espíritu disperso. Trabajemos con serenidad y amor junto a Dios, rogándole que le complazca nuestro trabajo y, gracias a esta continua presencia de Dios, romperemos la cabeza del demonio y haremos caer las armas de sus manos.

Lo mismo durante nuestro trabajo que durante nuestras lecturas, también espirituales, durante nuestras devociones externas y nuestras oraciones vocales, detengámonos por unos instantes con la mayor frecuencia posible para adorar a Dios desde el fondo de nuestro corazón y, de paso y como en secreto, pedirle ayuda, ofrecerle nuestro corazón y darle gracias.

¿Puede haber algo más agradable a Dios que, miles de veces al día, abandonemos a todas las criaturas para retirarnos y adorarle en nuestro interior?

No podemos ofrecer a Dios mayor homenaje de nuestra fidelidad que el de renunciar y despreñar miles de veces a la criatura para gozar durante un solo instante del Creador. Esta práctica destruye poco a poco el amor propio que sólo subsiste entre criaturas y del que nos libran insensiblemente esos frecuentes regresos a Dios...

Para estar con Dios no es necesario estar siempre en la Iglesia. Podemos hacer de nuestro corazón un oratorio en el que nos retiremos de vez en cuando para conversar con El. Todos somos capaces de esas conversaciones familiares con Dios: basta elevar ligeramente el corazón, escribe el hermano Laurent, cuando aconseja ese ejercicio a un caballero: un pequeño recuerdo de Dios, un acto interno de adoración, aunque sea corriendo con la espada en la mano. Oraciones que, por cortas que sean, son sin embargo muy agradables a Dios y que, lejos de hacer perder el valor en las ocasiones más peligrosas, lo fortalecen. Recuérdelo el mayor número de veces posible: este modo de rezar es el más adecuado y necesario para el soldado, expuesto continuamente a los peligros de la vida y con frecuencia, de su salvación.

Este ejercicio de la presencia de Dios es extraordinariamente útil para hacer bien la oración, pues [\*117] impide que la mente emprenda el vuelo durante la jornada y la mantiene exactamente junto a Dios, de modo que le resulta más fácil permanecer tranquila durante la oración... (Extracto del libro *L' expérience de la présence de Dieu*, Fr. Laurent de la Résurrection, Le Seuil).