

pedro  
finkler

cuando  
el hombre  
ora...

PEDRO FINKLER

CUANDO EL HOMBRE  
ORA...

EDICIONES PAULINAS

*Siempre oí decir que rezar es importante; más, necesario. Padres, catequistas, educadores y formadores me enseñaron incluso algunas fórmulas de oración. Me explicaban que rezar consistía en repetir "con atención y devoción": esas fórmulas. Así aprendí a hacer la oración de la mañana, de la noche, a rezar el rosario y a recitar los salmos. Más tarde intentaron enseñarme a meditar. Confieso que durante años este ejercicio me resultó una especie de tortura mental. En mi ambiente, los fracasos individuales en la vida religiosa se explicaban generalmente como una consecuencia natural de la falta de oración.*

*El caballo de batalla de algún maestro de espíritu era la afirmación de san Alfonso: "Quien reza se salva seguramente, quien no reza se pierde inevitablemente". Esta afirmación, por otra parte verdadera, fue la que fundamentó precariamente mi fidelidad material a la oración. Pero nunca me ayudó a rezar como se debe. Creo que me empujaba a orar más por temor que por amor. Varios años estuve buscando otra motivación menos utilitarista que me ayudase a descubrir el verdadero sentido de la oración.*

\* \* \*

*Cuando a un colega mío le confíe que estaba escribiendo este libro, me espetó:*

*—¿Pero cómo a un psicólogo se le puede ocurrir la idea de escribir sobre la oración? ¿No decís vosotros que resolvéis los problemas de las personas con vuestros métodos y técnicas de psicoterapia?*

*Confieso que en un primer momento me quedé perplejo y confuso. No supe si considerar la pregunta como una broma inocente o como*

Título original: *Quando o homem reza...*

© Edições Loyola. São Paulo 1981

© Ediciones Paulinas 1981 (Protasio Gómez, 15. Madrid-27)

Traducción de la 2.<sup>a</sup> edición brasileña: Teófilo Pérez

Impreso por Ediciones Paulinas - Madrid

ISBN: 84-285-0850-X

Depósito Legal: M. 29.822-1981

Impreso en España - Printed in Spain

una maliciosa puntada de mi interlocutor. Pero, antes que nada, ¡no se reza solamente para resolver problemas...!

Sé que algunos psicólogos se reirán probablemente de mi libro. Incluso llegarán a decir, apenados, que soy un profesional ingenuo o psíquicamente tan perdido como para ir sintomáticamente buscando la solución a la desesperanza nada menos que en la mística. ¡Pobre Freud...!

\* \* \*

Hace algunos años brindé a mis hermanos de Provincia y a otros religiosos la oportunidad de sesiones intensivas de psicoterapia. La iniciativa fue bien acogida, en general. Sin duda algunos centenares de religiosos y religiosas se vieron favorecidos por esa experiencia para un mayor crecimiento en el nivel de la personalidad. Pero un religioso, invitado a incorporarse en uno de los grupos, respondió secamente:

—No necesito la psicoterapia sino un retiro de oración.

\* \* \*

Otro día, un hermano de religión a quien yo hablaba de algunas convicciones mías respecto a la oración, se me plantó delante y sonriendo con aire malicioso me dijo a quemarropa:

—¿Así que te convertiste, eh?

Puse cara de sorpresa, pestañee tres o cuatro veces seguidas y sin saber exactamente qué responder, me limité a devolverle la pelota:

—¿Pues...?

Pero de veras que su pregunta me impactó profundamente. Me sentí de golpe un gran pecador necesitado urgentemente de conversión. Algo parecido me había pasado ya veinte años atrás. Un piadoso cohermano, versado en teología de la vida religiosa, encontró en un artículo que yo había escrito para una revista, una frase que le escandalizó mucho. El artículo trataba de un determinado aspecto de la psicología de los religiosos. Al analizar el problema de la afectividad de los celibatarios, yo empleaba la expresión "frustración afectiva". El austero colega me aconsejó sustituirla por "renuncia afectiva", que tenía olor de iglesia, mientras aquella olía a psicoanálisis, es decir a demonio. Nunca me sentí más herido en mi vejez de querer enfocar al hombre desde un punto de vista diferente, aunque realista.

\* \* \*

Otros muchos reproches directos o indirectos tuve en la época preconiliar, y por parte de elementos anticonciliares, incluso después del Vaticano II. Recuerdo con cierto regusto, casi diría masoquista, el verdadero bombardeo antipsicológico de que fui objeto en un memorable simposio internacional de religiosos, a causa de mis atrevidas tesis sobre las relaciones interpersonales en la vida comunitaria, basadas en principios psicoanalíticos, consideradas casi todas ellas "naturalistas" por algunos de los participantes. Muchos de los religiosos preocupados por el mantenimiento de los auténticos valores de la vida religiosa temían que los postulados que yo presentaba, teñidos de psicoanálisis, fatalmente acabarían por destruir los valores fundamentales de la misma. Todavía no se habían dado cuenta de que en los documentos conciliares pululan tales conceptos, sin que por ello, antes bien al contrario, la iniciativa de Juan XXIII deje de estar destinada a alimentar por mucho tiempo aún la maravillosa primavera de renovación y de refloreamiento en la Iglesia. No me escandalicé. Encontré comprensibles las preocupaciones de esos santos varones (por lo demás auténticos religiosos en el pleno sentido de la palabra). Por tradición o por obediencia a las orientaciones de la jerarquía, ellos huían de todo lo que oliese a psicoanálisis, como el diablo del agua bendita. Comprendí también que por mis estudios especializados mi visión del hombre, y consiguientemente del religioso, se basaba en categorías mentales que ellos no podían entender y tanto menos aceptar de buenas a primeras. Con todo, más de una vez me consideré un tanto culpable al reputármeme como "persona de ideas muy avanzadas y peligrosas". En fin de cuentas el psicoanálisis seguía siendo un bicho de siete cabezas para mucha gente que en cuestión de valores se guiaba más por lo que oía decir que por sus mismas convicciones personales.

\* \* \*

Ya entonces más de un sacerdote y religioso me dijo que los religiosos en crisis necesitaban más de verdadera oración que de psicoterapia. Discutí este problema con mi hermano, P. Jerónimo, prestigioso director de retiros de oración. El, venga a defender la importancia de la vida de oración como terapia general y factor privilegiado de crecimiento espiritual en los religiosos; y yo, venga a insistir en las virtudes de la psicoterapia para la salud mental y emocional de todos, condición sin la cual, a mi modo de ver, nadie consigue ni siquiera rezar. Como ni él tenía ánimo para negar el valor de mi caballo de batalla, ni yo sus inteligentes argumentaciones,

resolvimos diplomáticamente suspender el debate y acordar una tregua con concesiones recíprocas.

Concluimos en que objetivamente no hay que radicalizar las posiciones. También concordamos en que, desde un punto de vista puramente humano, oración y psicoterapia son medios que en último análisis miran a los mismos fines: la liberación de la persona y su crecimiento, en el sentido de plenitud ontológicamente transcendental. Conviniómos asimismo en que la psicoterapia, en cuanto es medio privilegiado para ayudar a las personas tan enredadas en problemas de orden emocional que no consiguen andar, encuentra la energía para levantar el vuelo y mantener el empuje y el sentido direccional hacia el destino —Dios, eternidad...— únicamente en la oración. Por eso, quien sabe rezar, difícilmente tendrá necesidad de la psicoterapia para resolver sus problemas normales. Pero habrá quien, por otra parte, para poder rezar de veras necesitará, si no de modo absoluto por lo menos como conveniencia, hacer antes un sincero esfuerzo de reajuste en su equilibrio emocional. Así la psicoterapia puede volverse un medio y una preparación muy útil, a veces hasta indispensable, para rezar.

\* \* \*

Estos hechos y otros sucesos de mi vida de psicólogo me hicieron reflexionar.

Puedo decir que a pesar de las críticas y las desconfianzas que soplaban a mi alrededor, jamás perdí la fe en mí mismo, y menos aún sentí la necesidad de abdicar de mis convicciones científicas o religiosas. Había yo logrado hacer la indispensable síntesis e integración de valores sin perjudicar la armoniosa evolución interior de mi equilibrio existencial.

Conste que nunca me juzgué un modelo de religioso para nadie; pero a pesar de las dificultades personales, los percances y las incidencias antes descritas siempre me consideré un religioso regular. Para ser más exacto, debo confesar una breve solución de continuidad en ese proceso.

Durante tres meses viví prácticamente sin fe en Dios. Me sucedió en París, cuando comencé a escribir mi tesis doctoral en la década de los años sesenta. A la luz de mis presuntuosos argumentos de estudiante me hice la ingenua ilusión de que la psicología lo explica todo. Por tanto Dios, obviamente, ya no tenía razón de ser. Asustado con semejante descubrimiento, trataba de cerrar los ojos, de miedo, para no ver el monstruo que yo había dado a luz. Esforzábame en creer como antes, pero la cosa estaba ahí, espantosa... Terminé medio

atontado y desesperado ante esa brutal ruptura existencial. Anteriormente nunca había tenido yo duda alguna seria de fe.

Confuso, lancéme desesperadamente a la búsqueda de argumentos. De luz. Yo necesitaba ver en mi total oscuridad interior. Fueron tres meses de sufrimiento, de angustia indescriptible, de miedo, depresión, desencanto de la vida, llanto y ansiosa búsqueda de aire. Yo estaba espiritualmente sofocado.

Decidí que el primer capítulo de mi tesis habría de ser una fundamentación filosófico-antropológica. Una especie de profesión de fe científica en la existencia o en la inexistencia de Dios. Me veía obligado a optar: creyente o descreído, cristiano o ateo. Mientras pensaba, reflexionaba y estudiaba, rezaba a mi modo a un Dios que ya no podía ver: el Dios de mi infancia. El Dios "internalizado", diría Eric Berne.

La salvación vino tan inesperada como había venido el naufragio de mi barco. Fue como una explosión repentina. Todo clareó y Dios estaba de nuevo ahí. Pero había una diferencia: él no parecía el mismo. Aún hoy estoy convencido de que es el mismo, pero con otro traje. Más tarde comprendí que no fue él quien cambió, sino que yo crecí un poco y mis ojos se volvieron algo menos subjetivos, es decir, un poco más adultos. No vale la pena repetir aquí el argumento trivial que se interpuso entre la solución feliz y mi catastrófica crisis espiritual. Diré simplemente que hice el descubrimiento personal de Dios.

Desde entonces él no ha vuelto a dejarme. Hasta en los momentos más trágicos y difíciles de mi vida me mantuvo muy junto a él, gracias a su grande misericordia. Siento incluso que soy un preferido suyo, como lo fui de mi desaparecido padre según dicen mis hermanos...

Así que si hubo conversión, fue allí, en París... Jamás me arrepentí de mis conceptos psicológicos sobre el hombre. Aunque es verdad que también ellos evolucionaron con el tiempo y con la experiencia.

\* \* \*

Debo, por tanto, una respuesta más clara a quienes me contradicen o me contradecían (pues hoy el problema ha perdido aristas). Para salir por los fueros de la noble clase de los psicólogos, resolví aclarar más la cuestión. Los procedimientos didácticos de que me valí, ya no digo para documentarme —pues mi libro no es una tesis— sino para descubrir perfiles más definidos de la verdad objetiva del problema de la oración, han sido:

1. Pasé a observar mejor, con este fin preciso, el aspecto de la vida de oración de mis pacientes religiosos y laicos más sensibles a la práctica religiosa.

2. Comencé a incluir frecuentemente, de modo más o menos sistemático, en las técnicas psicoterapéuticas aplicadas, ciertos ingredientes de cuño francamente religioso, si el paciente era receptivo a esta clase de órdenes. He de aclarar que, aunque religioso convencido, siempre me gustó respetar las convicciones ideológicas y religiosas de mis pacientes como algo sagrado e intocable.

3. Empecé a profundizar ciertas nociones científicas relacionadas con la vida mental y espiritual del hombre, pues si bien muchos psicólogos y escritores espirituales tocan este asunto, son raros los que analizan el problema con profundidad y competencia convincentes.

4. Hice retiros de oración con famosos directores espirituales como Ignacio Larrañaga (Brasil), Henri Caffarel (Troussure, Francia), y cursos de iniciación de mística oriental con Mariano Ballester y Luis González (Roma). Participé también en diversos cursos de espiritualidad asimismo en Roma.

5. Realicé un esfuerzo personal para mejorar el nivel de mi propia vida de oración, evidentemente no con finalidades de estudio sino con una sincera y real preocupación por el valor céntrico de mi estado de vida.

Mi experiencia profesional de psicoterapia y los hallazgos que ésta me deparó me convencieron de que la angustia existencial del hombre de hoy, así como la mayor parte de los trastornos específicos de su personalidad están íntimamente relacionados con la ambigüedad práctica de su naturaleza indiscutiblemente espiritualista.

La imposibilidad que la ciencia tiene de resolver este aspecto profundo de cualquier neurosis, a veces de origen totalmente inconsciente, angustia a las personas. Quienes tienen cierta conciencia de este problema tan íntimo, pero que se resisten a una verdadera conversión, no en sentido racionalista sino existencial, para aceptar y vivir positivamente su realidad, omiten simplemente el único medio realmente eficaz de solucionar los problemas emocionales. Este único remedio radicalmente eficaz para el restablecimiento del equilibrio en la salud del espíritu consiste en vivir sinceramente una auténtica espiritualidad. Cualquier sufrimiento neurótico supone una cierta situación de pecado que acarrea inevitablemente un desequilibrio interior más o menos grande. Hoy estoy convencido de que un buen equilibrio del hombre en todas sus dimensiones sólo puede asegurarlo la vivencia de una auténtica espiritualidad.

Afirma el Hno. Roger de Taizé, que en cada persona hay un determinado espacio de soledad que ningún hombre puede colmar. Y añade: allí se encuentra Dios.

\* \* \*

Y bien, creo haber llegado a un punto de mis observaciones, experiencias y reflexiones en que sólo me queda ofrecer a mis hermanos religiosos y seglares el modesto conjunto de algunas de mis actuales convicciones respecto a la oración.

Si presento métodos y técnicas para aprender a rezar o a rezar mejor, obviamente es porque estoy convencido, en lo profundo, del valor transcendental y práctico de la oración para el crecimiento espiritual, psíquico y humano del hombre. En lo concerniente a mis convicciones científicas, como psicólogo y psicoterapeuta profesional, confieso que, sin quitar nada al valor de la psicoterapia para recuperar el equilibrio emocional de cualquier persona, me coloco hoy más cerca de quienes defienden la utilidad de la oración para la defensa, el mantenimiento y la mejora del equilibrio psicobiológico del hombre, sobre todo de los religiosos. Estoy profundamente convencido, como ellos, de que la persona que reza de verdad no sólo crece espiritualmente y valoriza de modo extraordinario su existencia como hijo de Dios, sino que se resguarda con extraña eficacia contra los formidables peligros de la desintegración de la personalidad a los que está tan expuesto el hombre de hoy. El impacto destructor del desgaste (stress), de la frustración y de los continuos choques emocionales a que está permanentemente expuesto, pueden neutralizarse casi del todo con una sincera vida de fe y de amor a Dios y a los hombres dinamizada por una auténtica vida de oración.

Cuando el hombre ora... quiere ser una especie de testimonio de esta evolución para quienes buscan romper la cáscara que les encierra y les impide ver. La vida es hermosa para quienes saben vivirla. Dios es maravilloso para quienes saben encontrarle, verle en sí mismo como realmente es y hablar con él de corazón a corazón en lo más íntimo del propio ser.

Cuando el hombre ora, algo cambia en él y en su ambiente. Según una visión gestáltica del hombre y de la realidad que le circunda, el mundo es un proceso en permanente mutación.

¿Podrá la oración influir en ese proceso de cambios? ¿Podrán ser alteradas por la oración de una persona las leyes naturales que presiden la dinámica del mundo? En otras palabras, ¿podrá Dios intervenir directamente en la marcha de los acontecimientos de la vida de un hombre?

La respuesta a estas preguntas es tranquilizadora: sí. De otro modo, rezar no tendría sentido. Si la oración realmente no cambiase nada, no valdría la pena rezar.

Es fácil justificar la idea de que Dios puede intervenir concretamente en la historia del mundo y en la individual de cada persona, si ésta lo pide como conviene. Desde el punto de vista meramente psicológico, mi modo de pensar y de sentir respecto a la persona con la cual me relaciono modifica algo en su disposición interna (confianza o desconfianza, amor u odio, seguridad o inseguridad, certidumbre o duda, miedo u hostilidad, etc.), hasta el punto de llevarla a obrar de un modo diverso a como lo haría si yo no pensase o sintiese así de ella. Este fenómeno es palpable en el caso del niño. Todos conocen asimismo el influjo que sobre nuestro equilibrio personal tiene la naturaleza y la cualidad de nuestros propios pensamientos: el pensamiento positivo nos ayuda; el pensamiento negativo nos embaraza, llega a perturbar el funcionamiento de nuestro organismo y a disminuir nuestra

eficiencia. Por otro lado, nadie puede negar que “las ideas gobiernan el mundo”, a pesar de todas las leyes sociológicas objetivas.

Si nosotros los hombres podemos modificar el curso de los acontecimientos sin trastocar las leyes de la naturaleza y sin hacer milagros, ¿por qué Dios no podría hacer otro tanto? El buen sentido nos empuja a admitir tranquilamente:

a) que Dios de hecho actúa directamente en el mundo con o sin milagros;

b) que Dios conoce y ama a cada hombre individualmente; si no fuese así, no podríamos hablar de amor de Dios a los hombres, pues el amor es siempre una relación estrictamente personal entre un yo y un tú;

c) así las cosas, quiere decir que Dios no sólo puede sino que de hecho interviene directamente en la vida de la persona cuando ésta lo pide o lo permite.

A los israelitas que le pedían que les librase de la esclavitud de Egipto, Dios les respondió: “Está bien, voy a libertaros; pero después haréis lo que yo os diga, me seguiréis”... Y así fue.

Es verdad que Dios no atiende peticiones caprichosas y egoístas. Pero a quien está dispuesto a servirle con amor y renuncia, acostumbra atenderle con mucha generosidad. En estas condiciones, si no da lo que se le pide, da algo mejor y de mayor provecho para la persona.

No es necesario ser filósofo o biólogo para comprender la inevitable interdependencia de los hombres y las cosas. Si lanzas una piedra en un lago de aguas quietas, la masa líquida sufre un impacto alrededor del cual se forman círculos concéntricos de olas que disminuyen a medida que se alejan del centro. Del mismo modo, cualquier cambio que ocurra en una persona repercute de algún modo en cuanto la rodea.

Si el hombre mejora o crece, juntamente algo crece y mejora en las personas de su entorno. Si empeora, también los otros sufren por él en cierta medida. Nadie se salva solo, y nadie se pierde solo.

El medio más formidable para que el hombre mejore

es entrar y permanecer en contacto con el sumo Bien, Dios.

Rezar es un acto humano. Es la manera de relacionarse intencionalmente con Dios. El hombre empieza a orar justo en el momento de descubrir que Dios le ama y le escoge como amigo del corazón.

La cuestión de saber si ya se reza o si todavía no se ha empezado a rezar es una pregunta que probablemente el lector ya se habrá planteado alguna vez. Y quizás no sea fácil responderla. Voy a sugerir una pequeña reflexión al respecto.

Comencemos por el principio. Si ya pasaste por una noche de tan densa oscuridad espiritual que te sentiste perdido sin saber por dónde tirar para encontrar una posible solución a tu desesperanza, y en ese momento te acordaste de pedir ayuda al único Señor capaz de venir todavía en tu auxilio, es cierto que en ese momento rezaste. La sagrada Escritura está llena de imágenes de semejante situación, como si ésta fuese el único medio de convencer al hombre de que nada puede hacer más por sí mismo; que nadie en el mundo puede ayudarle; que de hecho está abandonado a su propia impotencia. Este es el momento privilegiado, favorable para el estupendo descubrimiento personal del Señor como única “roca” de esperanza, de confianza... En tal situación extremadamente crítica todos los apoyos humanos desaparecen; y de rechazo se dan todas las condiciones necesarias para que pueda nacer la fe auténtica. Fe que se transforma en confianza inamovible de que sólo Dios puede salvar. Esta convicción se expresa entonces en términos de verdadera oración, de ardiente deseo de unión con Dios que llama y atrae irresistiblemente.

Cuanto más desamparado y sin recursos, tanto más el hombre fija los ojos en las manos del Señor que puede salvarle. ¡Feliz quien confía! Su tristeza se cambiará en alegría, en la verdadera seguridad del pobre: “Nosotros aguardamos al Señor, él es nuestro auxilio y escudo; con él se alegra nuestro corazón, en su santo nombre confiamos” (Sal 32,20-21).

Es convicción común de todos los maestros de espiritualidad que el auténtico encuentro personal con Dios se da siempre en el desierto. Del mismo modo que la



necesidad de una cosa la percibimos generalmente cuando nos falta, la verdadera oración nace de la absoluta carencia de satisfacción en nuestra inevitable soledad interior. Dios no se deja conquistar a fuerza de actos de voluntad. En la abundancia de consolaciones el hombre no siente la necesidad de Dios y no es capaz de desearle intensamente. Por eso Dios tampoco se le puede manifestar. Tal clima interior no favorece el auténtico encuentro con el Señor. Así que la condición basilar para aprender a rezar será siempre la purificación, trámite la experiencia del desierto: mortificación, desapego, penitencia...

Los Capítulos generales del posconcilio, en la mayoría de las congregaciones religiosas, reclaman con insistencia la renovación en la vida de oración de sus miembros. Se da un énfasis particular a la oración comunitaria y, en los últimos tiempos, también a la personal.

Para el cristiano o para el religioso, rezar por rezar no tendría sentido. Sólo adquiere valor de transcendencia la oración capaz de lograr la síntesis vital entre religión y vida, entre plegaria y trabajo diario. La verdadera oración alimenta la fe y hace estallar el amor efectivo al prójimo, nuestro hermano en Cristo. Pero semejante proceso sólo puede realizarse admitiendo el a priori de la dignidad humana.

El proceso de secularización se convirtió en mero secularismo para algunos religiosos. En nombre de un ambivalente concepto de horizontalismo, supuestamente espiritual pero en realidad sólo sociológico, hay quien considera el tiempo dedicado a la oración como tiempo perdido: hoy amar a Dios es trabajar y dedicarse al servicio del prójimo. No se dan cuenta de que el descuido en la oración es como si dejaran de echar leña al fuego del que viene la energía no sólo para la autenticidad y la eficacia apostólica sino también para la perseverante continuidad de la propia actividad apostólica personal. El apóstol que no reza, frustra personalmente su necesidad de integración en un mundo nuevo, más evangélico, de relaciones interpersonales.

Esto no quiere decir que la oración sea un instrumento de trabajo. Si bien indispensable, el trabajo apostólico sigue subordinado a la necesidad de transformar la vida en alabanza, agradecimiento y adoración a Dios.

Además de discutir algunos aspectos generales de la oración —como duración, motivación, efectos, peligros de la contemplación, condiciones generales y particulares, etc.—, quiero exponer también en este librito algunos aspectos peculiares sobre todo acerca de los métodos de oración comunitaria y participada, de oración personal, de meditación y de contemplación. Y ello por la convicción de que son éstos los métodos que más beneficios proporcionan, principalmente a los religiosos en busca de informaciones que les ayuden a rezar mejor. Hay, en efecto, muchas personas, sobre todo religiosos, a la búsqueda de un método de oración que les sacie su deseo de orar con gusto. La concurrencia en los modernos retiros de oración, que hoy proliferan en todo el Occidente, es un síntoma de dicha ansia.

Con todo, los mejores métodos de orar y las técnicas psicológicas más refinadas para ponernos en estado de oración, son incapaces de producir, por sí solas, el objetivo primordial y último de la oración: la unión con Dios. Esta no es un fenómeno psicológico; es de otro orden. El amor a Dios no es igual que el amor humano. Este nace y se desenvuelve a nivel psicológico. Aquél es una realidad de otro orden muy superior: el orden de la gracia sobrenatural.

El presente librito no es un tratado de oración. Es sólo un modesto aporte para una iniciación práctica, sobre todo de quienes quieren aprender a rezar mejor o renovar su entusiasmo y proseguir en una vida de oración ya comenzada.

Sé que la oración no es una teoría. Esencialmente es gracia. Acontece no en la inteligencia, sino en el corazón donde mora Dios. Quiero ayudar al lector a tomar una decisión: la de relacionarse mejor con Dios por medio de encuentros más íntimos y más reales con él. Es el único medio para superar la indiferencia. El encuentro con Cristo conlleva siempre la necesidad de una opción: asumir la actitud clara de estar con él o contra él. La primera alternativa conduce inevitablemente a una conversión interior, a un compromiso que define al cristiano, al religioso. Mi objetivo es ayudar a practicar ejercicios y experiencias de oración, pues sólo el descubrimiento experimental de lo que es la oración permite aprender a

rezar. Sólo para las personas que hiciesen tal descubrimiento, la oración deja de ser un problema para tornarse en serena y alegre experiencia de vida.

Inténto mostrar también ciertas implicaciones psicológicas de la oración y el valor de las mismas para el crecimiento del hombre con un todo transcendente. Los métodos de oración que presento se basan sobre todo en experiencias de oración en las que participé. Obviamente también he buscado una bibliografía al respecto.

\* \* \*

Espero que las comunidades religiosas preocupadas por este crucial problema de la vida religiosa encuentren, en las páginas siguientes, respuestas adecuadas al menos para algunos de sus angustiosos interrogantes vivenciales, funcionales y apostólicos.

Y como la oración que brota espontáneamente de la fe y del amor constituye de por sí el núcleo dinamizador de la religiosidad, las consideraciones que presento pueden también ser apreciadas por cualquier persona deseosa de comenzar y de mejorar la maravillosa aventura de su perfeccionamiento de vida religiosa en general.

Insisto sobre algo muy importante, fundamental incluso, para aprender a rezar; una condición sin la que nadie aprenderá nunca a rezar. Si el lector no estuviese dispuesto a hacer lo que voy a decir, no debería leer este librito ni ningún otro que trate de la oración, porque sería perder el tiempo. No se aprende a rezar con el mero estudio teórico. Sólo hay un medio para llegar al gran descubrimiento: *ejercitarse*. Aquí está la clave de la cuestión. Todas las explicaciones y doctrinas sobre la oración son totalmente estériles si la persona interesada no se esfuerza y practica el ejercicio de la oración. Por lo demás, es sumamente difícil, si no prácticamente imposible, explicar con claridad a terceras personas qué es la oración. Porque se trata de un secreto que sólo conocen y comprenden quienes lo experimentan y viven concretamente. La práctica, empero, de los ejercicios de oración no crea la experiencia de unión con Dios; sólo la prepara. Se trata de aprender a abrir la puerta al Señor. Sólo se aprende a rezar rezando. El presente librito pretende abrir camino y

facilitar los ejercicios. Ahí termina el aprendizaje. Lo demás corre por cuenta y riesgo del aprendiz.

Todavía otra llamada de atención sobre otro punto neurálgico del problema de la oración. Rezar supone siempre por lo menos un gran deseo de unión con Dios. Efectuar la unión es iniciativa de Dios. Pero el encuentro y la unión querida por Dios sólo se realiza si el hombre la busca y se esfuerza por realizarla. Con todo, no puede alcanzarse la unión con Dios mediante ninguna actividad sensible. Los aspectos técnicos de los ejercicios de oración que propongo de nada sirven, por sí, para que se realice la unión con Dios. No hay técnicas mediante las cuales se pueda forzar el encuentro con el Señor. Cualquier esfuerzo en este sentido sería fatiga inútil, además de desembocar inevitablemente en fracaso y amarga desilusión.

Las técnicas de *relax*, de dinámica de grupo, de postura y otras, tomadas de las ciencias humanas y de las prácticas orientales de *yoga*, de *zen* y de *meditación transcendental*, no forman parte de la oración propiamente dicha. Son medios que preparan y facilitan la oración, sobre todo a los principiantes. Así que hay que darles una importancia relativa. Confundirlos con la oración como tal o transformarlos en algo distinto de meros medios auxiliares sería un error fatal. La religión cristiana es irreductible a cualquier sincretismo.

Las técnicas de la mística pagana de Oriente representan sólo e indiscutiblemente una preciosa contribución a la pedagogía de la oración cristiana. Enseñan la técnica para entrar en estado de oración. Pero ésta es algo bien diferente. Las técnicas para crear un ambiente interior favorable a la oración son iguales que las del yoga y sus derivaciones más o menos místicas. El itinerario que tales prácticas proponen para llegar a lo que ellas llaman "el Absoluto" consiste resumidamente en tres puntos:

- a) fijación de la actividad mental para la unificación del *yo empírico*, despegándolo del mundo exterior;
- b) recogimiento: el pensamiento elaborador cesa de tomar conciencia de sí mismo;
- c) desnudamiento mental y concentración perfecta del pensamiento, que permite el dominio del cuerpo.

Muchos maestros de espiritualidad cristiana recomiendan medios parecidos para rezar profundamente. Hablan de purificación (ayuno, renuncia, atención...), de influjo de la postura, de luz, de penumbra, etc. Todos subrayan la importancia del recogimiento. Mientras en Oriente el éxito de la meditación depende esencialmente del esfuerzo personal por realizar la técnica, en la oración cristiana depende esencialmente de la gracia divina. Los efectos de la oración no son sin más el resultado de la técnica empleada por la persona para ponerse en estado de oración, sino de la gracia.

Así que métodos y técnicas son medios útiles para crear condiciones psicológicas necesarias a la oración. Pero ésta siempre es obra, lo repito, del Espíritu Santo, el cual sin embargo no se sustrae a las leyes que presiden el obrar humano.

Los protagonistas de la oración, como sucede en el amor, son siempre dos. En nuestro caso, Dios y el hombre. Dios es amor. Así se revela él mismo en el antiguo y en el nuevo Testamento. El abre el diálogo con el hombre; éste, al responder, reza. Dios habla al hombre en la sagrada Escritura. Quiere dialogar con el hombre y le solicita a ello; para eso lo creó... El hombre responde a Dios como hijo. La filiación divina es la más estupenda de las prerrogativas humanas. Cristo nos enseña a dirigirnos al Padre en calidad de hijos. El, nuestro hermano mayor, se une a nosotros y con nosotros reza: "Padre nuestro..."

Todo ejercicio normal de oración se desenvolverá siempre sin violentar las leyes de la naturaleza del hombre y de las realidades en las que está inmerso. Cualquier esfuerzo de signo contrario perjudicará más que ayudará a la oración. Disciplinar el cuerpo y el espíritu no constituye violencia, sino esfuerzo de armoniosa sincronización de las energías potenciales para hacerlas converger en el objetivo prefijado.

No existen otras potencialidades en el hombre. El Creador nos hizo bien hechos. Nos dio también criterios de inteligencia, de sensatez y de libertad para que nos responsabilizáramos usando correctamente esos dones. Ello implica renunciar a ambiciones extravagantes y aceptar con humildad los propios límites.

El hombre natural, es decir, no deformado en las líneas más puras de su humanidad, cree espontáneamente en la existencia de Dios y desea encontrarse con éste en lo más íntimo del propio ser.

¿Por qué no todos tienen esta fe natural ni sienten la misma necesidad de comunicarse con Dios?

La civilización, de la que tanto nos ufamamos, infelizmente no siempre respeta algunos valores naturales del hombre. En el proceso histórico, no raramente algunas conquistas ventajosas para el crecimiento de parcelas más o menos limitadas de la humanidad han sofocado desastrosamente algunos valores básicos inherentes a nuestra naturaleza.

Pensadores de todos los tiempos que han reflexionado con seriedad acerca del fenómeno de la cultura y de la civilización, hoy más que nunca, claman contra el creciente peligro de que la naturaleza humana se desvirtúe por la sistemática destrucción de algunos de sus valores basilares. El hombre se hace cada vez más artificial, a medida que se materializa crecientemente la vida. Muchos individuos, ya más o menos deformados, incapaces de integrarse en el conjunto, empiezan a separarse de la sociedad para organizarse en grupos cerrados. El individuo masificado ya no puede funcionar como persona. Reacciona como un autómatas.

Pero por mucho que avance este proceso de deshumanización, los valores básicos de la naturaleza no podrán ser suprimidos sin más. Nada hará cambiar de naturaleza al

hombre; aunque parcial o totalmente sofocadas, sus verdades basilares siguen vivas. En tanto en cuanto consiga liberarse de la riada de artificialismos materiales y psicológicos que le sumergen en un mar de angustia existencial, volverá a oír la voz de las exigencias más profundas de su ser para la realización de sus más importantes valores naturales.

Y el más alto de estos valores naturales es sin duda la transcendencia. El hombre siente y sabe que invisibles y misteriosos lazos le ligan fatalmente a una realidad distinta de esta terrena en la que ahora deambula y combate por encontrar un puesto al sol.

Hay también quienes, desde la infancia, trabajan sistemáticamente por preservar esos valores basilares. El más precioso de los cuales es indudablemente aquel que les permite mantenerse en contacto con esa otra realidad, de un modo consciente, efectivo, dinámico. Hay personas que por encima de la violencia materializante del período histórico que atravesamos, consiguen mantenerse graníticamente firmes en sus convicciones espirituales y religiosas. Parte de ellas —los religiosos— hasta hacen profesión de este compromiso personal para la preservación de esos valores supremos, en sus propias vidas y en las de otros con buena voluntad.

El medio privilegiado, por su eficacia, para asegurar la permanencia y el fortalecimiento de la vivencia religiosa es, sin duda, la oración. No entro a discutir aquí las razones a favor o en contra de la oración. Es una cuestión de fe. Quien cree en Dios, tal como se revela en la Biblia, percibe enseguida que existe un diálogo entre Dios y el hombre. Y quien dice diálogo dice relación. Dios habla al hombre, y espera que éste le responda. La oración es la historia del ilimitado y absolutamente gratuito amor de Dios al hombre, el cual se siente irresistiblemente solicitado a responder con su pobre amor humano.

Es esta respuesta la que construye la historia de la humanidad y de cada hombre en particular. Los grandes místicos de todos los tiempos fueron siempre figuras clave que influyeron decisivamente en el sesgo de la historia.

Tras un período de cierta rebaja de la oración, reducida a puros ejercicios formalistas, asistimos hoy a un prometedor esfuerzo de renovación en el descubrimiento

de nuevos valores y de nuevas formas de oración. “La oración más perfecta es como el contacto entre dos personas, entre dos seres vivos que se conocen y se aman y que por lo tanto sienten la necesidad de encontrarse muchas veces para decirse su amor; pues cuando éste es verdadero necesita expresarse, manifestarse”<sup>1</sup>. Se trata de un acto profundamente humano del que participa todo el hombre, sobre todo a través de su libre voluntad. “Querer a Dios, querer la unión con él, querer conocerle, querer verle, querer gozarle: todo esto es oración”<sup>2</sup>. Un joven estudiante africano daba esta definición: “Para mí oración es estar con Dios como dos personas que se quieren. Tal vez no tengan nada que decirse; pero cuando están juntas vibran... Me parece que la oración mental es un intercambio de amistad con Dios, en que uno se entretiene con él, solito, muchas veces, porque se siente amado”<sup>3</sup>. En efecto, se trata de encontrar en la oración a un Dios personal, vivo y amoroso.

Muchas personas —seglares y religiosos— desean sinceramente servir a Dios y vivir en su santa amistad; pero por uno u otro motivo se ven impedidas para hacerlo. A unos les gustaría ir frecuentemente a misa, pero viven lejos de la iglesia. Otros quisieran dar ejemplo, pero no tienen a quién. Otros aún desearían vivir en perfecta castidad, pero son flojos y a pesar del sincero esfuerzo no consiguen resistir, o su constitución psicológica no les ayuda, etc., etc. Convénzase estas personas de que nada de esto puede impedirles realmente realizar su deseo sincero de mayor intimidad con el Señor por medio de la oración. No olviden asimismo que el Señor no vino para los que ya son perfectos: Cristo afirmó perentoriamente haber venido, al contrario, por los pecadores. Y pecadores somos todos los que sufrimos y tenemos dificultades de aceptar nuestros pecados, flaquezas, fracasos, imperfecciones. Sería una lástima si por causa de esas dificultades no nos estuviese permitido participar de la intimidad salvífica del Señor. Por suerte, él viene a nuestro encuentro para acogernos a pesar de todo. Su paterna bondad que

<sup>1</sup> HUBER, Mme. GEORGES Thérèse, *L'Oraison*, manuscrito titulado “Causerie aux Frères Maristes”, Roma 1978, p. 11.

<sup>2</sup> ROSARIO, P. Atanasio del, *Scuola di preghiera*, Brescia (Italia) 1973, p. 26.

<sup>3</sup> HUBER, Mme. GEORGES Thérèse, *o.c.* (nota 1), p. 11.

perdonó todo al hijo pródigo al menor gesto de arrepentimiento, repite su actitud de acogida y de perdón con cada uno de nosotros por muy negativa que sea nuestra realidad personal. ¿Qué significaría, si no, la persuasiva invitación: “Acercaos a mí todos los que estáis rendidos y abrumados, que yo os daré respiro. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy sencillo y humilde; encontraréis vuestro respiro, pues mi yugo es llevadero y mi carga ligera” (Mt 11,28-30). Después de tan incondicional invitación, ¿quién temerá presentarse a Jesús llevando consigo las propias miserias? Vayamos pues a él todos: publicanos y pecadores, ladrones y prostitutas, pobres y ricos, injustos, opresores y adúlteros, hijos pródigos de toda especie... ¡Vamos! Todos los que estamos cansados bajo el peso de nuestros pecados. El nos espera, nos llama, nos suplica y nos dice que no tengamos miedo; que nos acerquemos con confianza. El quiere darnos fuerzas, aliviarnos, ayudarnos a vencer los obstáculos que nos separan de él.

La oración es el gran medio para concretar semejante ideal. Es fácil y siempre lo tenemos a nuestra disposición. Ninguna de nuestras flaquezas o dificultades nos impiden rezar, pedir misericordia, perdón y ayuda. Nadie mejor que Jesús para comprender y para olvidar nuestras lamentables villanías e ingratitudes. La oración se ofrece a todos como único recurso realmente eficaz de liberación. Basta creer en su poder y eficacia y perseverar en ella.

Rezar es el modo natural que el hombre tiene de responder a la llamada interior de vivir su relación con Dios. La oración no es por tanto un mero medio para vivir mejor la religión; es también una opción libre para actuar sobre la voluntad en el sentido de buscar a Dios. Entiendo por libertad la capacidad intrínseca de imponer opciones a la voluntad. Voluntad libre es la que actúa en el sentido de la opción determinada por la libertad. Por tanto, la oración es también una libre adhesión de la voluntad de Dios. Rezar forma parte sustancial de la propia vida del cristiano. Tal es así, que la persona que no reza, en realidad no es cristiana. La calidad de vida del cristiano depende de la calidad de su oración. Y lo mismo vale del religioso.

Rezar es muy sencillo. Charles de Foucauld dice que

“es entretenerse con Dios; el grito de nuestro corazón a Dios”. Con todo, no puede decirse que sea propiamente fácil. Sencillo no es sinónimo de fácil. Basta pensar que para rezar, en el sentido pleno de la palabra, la persona debe encontrarse en una disposición especial que entraña grandes virtudes: paciencia, celo, esfuerzo, paz, espíritu de mortificación y de sacrificio, humildad, caridad, etc.

Los discípulos que acompañaban a Cristo en sus andanzas apostólicas por tierras de Israel, muchas veces observaban al Maestro en oración. También oían que en sus alocuciones al pueblo repetidamente volvía sobre el tema de la oración. Algunas veces se apartaba de la gente porque iba a orar. Hasta que un día, intrigados por lo que observaban, los discípulos se destaparon con una petición expresa:

—¡Maestro, enséñanos a orar también a nosotros!

Enseguida Cristo les respondió:

—Cuando recéis, decid: Padre nuestro que estás en los cielos... (Lc 11,1 ss).

Fue una lección práctica.

Para saber con exactitud qué es la oración se necesita vivirla personalmente. De ahí que los apóstoles le pidiesen al Señor que les enseñase a orar. Tal vez haya que empezar por ahí: pedir al Señor que nos enseñe a rezar, porque la oración es un don que Dios concede a quien lo desea y lo pide con insistencia: “Ansiad mis palabras; anheladlas y recibiréis instrucción” (Sab 6,11).

Para aprender a orar hay que empezar por reexpresar la oración de Jesús; intentar la propia oración de acuerdo con las formas y tipos que tomaba la de Jesús. Por una razón muy simple: quien reza como Jesús siempre será, en medio de los demás, un hombre de oración. “Cuando recibía tus palabras, las devoraba; tu palabra era mi gozo y mi alegría íntima” (Jer 15,16). El apóstol que no sabe orar como oraba Jesús, nunca podrá enseñar a otros cómo se reza.

Ante todo hay que experimentar personalmente lo que sucede en lo íntimo de sí mismo cuando se reza como Jesús. En el plano pedagógico no se puede explicar a otros lo que no se ha vivido antes.

Cuando un hombre ve a otro rezar, si no tiene preconceptos esterilizantes que le sofoquen totalmente la

fe, difícilmente dejará de percibir un secreto deseo de imitarle; de rezar también él para satisfacer una misteriosa añoranza de Dios.

La oración es simultáneamente actitud y plegaria; entrambas traducen un sentimiento oculto. Orar es expresar ese sentimiento. Por la plegaria lo expresamos verbalmente; por la actitud lo hacemos de otro modo igualmente elocuente.

El sentimiento que hace al hombre prorrumpir en oración es siempre una reacción muy íntima proveniente de los redaños mismos del ser. Para algunos, Dios no pasa de ser un concepto; para otros es mito. Mas para quien tiene la felicidad de poder creer, Dios es Realidad, el epicentro y la explicación última de todas las realidades.

La visión de Dios, terrible y fascinante al mismo tiempo, como sólo la persona de fe puede percibirlo, toca al hombre en su esencia y le hace reaccionar irresistiblemente a nivel de los sentimientos más auténticos: reverente adoración por su inmensidad, jubilosa alabanza de su majestad, tierno amor por su bondad infinita, confiada esperanza en su misericordia... De modo que orar abraza los sentidos de adorar, reverenciar, enaltecer, loar, agradecer, pedir...

Pero la constatación de la propia impotencia para acercarse a la suprema dignidad, que por otra parte seduce irresistiblemente por su belleza y amor, hace que el hombre caiga de rodillas humildemente para pedir ayuda... Entonces orar se vuelve súplica confiada. Del mismo modo que el niño, incapaz de alcanzar las cosas, pide a la madre que le aúpe un poco, o que le acerque el objeto de arriba, que le desbarate el obstáculo insuperable, que le defienda de un agresor más fuerte, que le ayude a superar sus dificultades infantiles, también el hombre, al darse cuenta de su propia flaqueza y de la pobreza de sus recursos personales ante la enormidad de las tareas a realizar, espontáneamente pide socorro. Suplica.

Dios podría ayudarnos siempre por propia iniciativa. Pero habiendo creado al hombre como ser-en-relación, prefiere estar siempre junto a él en permanente relación de amistad. Si el niño no necesitase de la madre, o si ésta por excesiva solicitud no diese oportunidad de que el hijo se dirigiese a ella para asegurar la propia existencia,

probablemente no tendríamos esa cosa maravillosa que es el amor. Porque amor es esencialmente relación. "El Señor está cerca, no os agobiéis por nada; en lo que sea, presentad ante Dios vuestras peticiones con esa oración y esa súplica que incluyen acción de gracias" (Flp 4,5-7).

Häring explica: "Y si unidos en torno a Cristo ofrecemos nuestras súplicas, ya agradecemos a Dios lo que nos concede, aun en el caso de que no atienda nuestra petición exactamente conforme a nuestros deseos... Por eso nuestra oración de súplica ha de ser expresión de nuestra conformidad con la voluntad de Dios"<sup>4</sup>.

La confianza de que seremos escuchados, cuando oramos con las debidas condiciones, brota de las palabras mismas de Cristo cuando explica la principal de esas condiciones: "Si seguís conmigo y mis palabras siguen con vosotros, pedid lo que queráis, que se cumplirá" (Jn 15,7).

Pero la criatura humana es muy frágil. Después de prometer y asegurar fidelidad, vuelve a recaer en su natural miseria. Si Cristo no nos hubiera convencido, con palabras y ejemplos, de que la mayor alegría del Padre es perdonar y acoger, sin reprimenda y con gran ternura, al arrepentido, probablemente nos sonrojaríamos y desesperados nos abandonaríamos definitivamente. Pero como la justicia del Padre celestial se llama "misericordia infinita" y "amor sin medida", encontramos ánimos para pedir perdón no sólo una vez sino muchas veces al día. La certidumbre del perdón cambia la accidentada vida del hombre sincero en un confiado y seguro camino hacia Dios.

La auténtica experiencia religiosa sólo puede conocerla quien la hace. Por su propia naturaleza escapa completamente a la comprensión de quienes se acercan a ella de un modo meramente intelectual, a través de lecturas. Filósofos, psicólogos y hasta teólogos que no tengan verdadera fe y no profesen un amor genuino a la humanidad de Jesucristo, fracasan en sus intentos de describirla teóricamente.

No hay que confundir vida de oración con vida interior. La expresión "vida interior" tiene un doble

<sup>4</sup> HÄRING, Bernhard, *Eucaristia Preghiera e Vita*, Ed. Paoline, Alba (Italia) 1977, p. 13.

sentido. Puede entenderse como simple dependencia de Dios, y en este caso representa un hecho condicionante de la religiosidad propiamente dicha. Pero la vida interior puede reducirse a una vida psíquica profunda y rica, pero sin decir para nada relación con el Absoluto trascendente y personal.

Sucede no raramente que la vida espiritual se confunde con el puro psiquismo. La experiencia religiosa, empero, no se reduce a un hecho psicológico. Si la oración fuera sólo eso, no pasaría de un diálogo interno entre los elementos subjetivos, de un lado, y, del otro, los elementos objetivos de la conciencia humana. "La experiencia religiosa consiste en la manifestación inmediata de su objeto"<sup>5</sup>. Puede decirse, pues, que la experiencia religiosa es la misma realidad espiritual.

## 1. ORAR ES AMAR

La eficacia de la oración no depende de la capacidad o del poder del hombre para convencer a Dios de darle lo que le pide, sino que resulta únicamente del inmenso amor que Dios tiene a los hombres. Lo explicó claramente Jesucristo: "Cuando recéis, no seáis palabreros como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho les harán más caso" (Mt 6,7).

En otra ocasión, usando las palabras que Dios había comunicado por boca de Isaías, Cristo repitió: "Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí; el culto que me dan es inútil..." (Is 29,13; Mt 15,8-9). El hecho de estar cerca o lejos de una persona o de un objeto puede experimentarse sea en el corazón sea en el frío entendimiento. El niño *siente* (en el corazón) la presencia o la ausencia de la madre; su relación con ella es preponderantemente afectiva. El intelectual *percibe* en la inteligencia la visión clara u oscura de la verdad que busca; se da cuenta de la no percepción de la cosa que persigue sin que el calor afectivo del corazón participe en ello.

La oración es fundamentalmente relación afectiva con

Dios. Relacionarse con Dios en un plano puramente intelectual será más bien actividad filosófica o teológica que no propiamente oración. Ese esfuerzo puede ser útil para el aprendizaje de la verdadera oración, pues el amor adulto es siempre relativo al grado de conocimiento del objeto amado. Con todo, aunque la oración auténtica siempre suponga tal conocimiento, no se identifica con él. El niño crece en el amor a la madre a medida que progresa en el descubrimiento de los valores que la relación yo-madre representa para su existencia.

Las advertencias del Señor nos dan una pista. Muestran claramente que orar, más que nada, es amar. Y el amor no se prueba con palabras sino con obras. Las palabras de quien ama son sólo un modo, a menudo bien pobre y poco fidedigno, de manifestar el sentimiento. La misma palabra puede servir para otra cosa: una simple formalidad vacía de sentido profundo, una mentira para ocultar sentimientos inconfesables, y hasta expresión de desprecio o de odio.

Amar es buscar a alguien. Es pensar en la persona querida. Pensar en Dios no es pensar en algo de él, sino simplemente pensar en él. Pensar en Dios ya es oración, pues equivale a buscarle. Por tanto, amor, rezar, dice santa Teresa, no consiste "en pensar mucho, sino en amar mucho"<sup>6</sup>.

Si amar es buscar, buscar es querer; y este dinamismo de la voluntad está siempre profundamente relacionado con la afectividad. "El corazón es la patria de la oración cristiana, porque es sobre todo en esta región del hombre donde acontece la unión, es decir, el encuentro de un tú con otro Tú, de una persona hecha para otra Persona"<sup>7</sup>.

Orar es, entonces, estar con el Señor. Permanecer en su compañía. Conversar con él. Dialogar... con palabras, con actitudes, con gestos, con sentimientos, con obras. Es en fin estar ahí junto a él, simplemente porque se le ama. Amor es vida, y presenta varios modos de existir, de manifestarse, de realizarse entre personas que se aprecian, que se quieren de veras. "Hacer oración es entrar en contacto con Dios, es decirle nuestro amor con palabras o

<sup>5</sup> EVDOKIMOV, Paul, *Les Ages de la Vie Spirituelle*, Desclée, París 1964, p. 52.

<sup>6</sup> SANTA TERESA, *Moradas del castillo interior*, IV, 1-7; BAC, Madrid 1976, p. 383.

<sup>7</sup> ROSARIO, P. Atanasio del, o.c. (nota 2), p. 27.

sin ellas, con sentimientos amorosos o en estado de aridez, tal como él mismo nos inspira y nos ayuda, porque sin él sería imposible rezar. El 'sin mí nada podéis hacer' vale también para la oración"<sup>8</sup>.

Lo que da eficacia a la oración no son, pues, las palabras bonitas o convincentes que el hombre pueda dirigir a Dios. La medida de la eficacia de la oración depende únicamente de la misericordia y de la bondad de Dios con su criatura. Sólo que tales dones, totalmente gratuitos, de suyo encontrarán acogida en almas predisuestas a recibirlos. La predisposición consiste en un conjunto de disposiciones: fe, humildad, sinceridad, anhelo, confianza, constancia; en síntesis: amor.

Imaginate un niño que quiere ir a los brazos del padre o de la madre; pero no es capaz de hacerlo por sí mismo; es demasiado pequeño, ¡y el padre y la madre son tan altos! La distancia es demasiado grande. ¿Qué hace el niño en este caso para satisfacer su necesidad natural de ser remecido por el padre o la madre? ¿Qué hace para alcanzar su objetivo? No puede hacer sino pedir que le cojan. Entonces su sentimiento, su deseo y su necesidad se expresan por la palabra, el llanto, la actitud, el gesto... hasta que el padre o la madre se inclinen sobre él, le abran sus grandes brazos y le levanten cariñosamente hacia ellos.

Oración es todo lo que el hombre hace para mover al Señor a tener misericordia, a mirar para él, a socorrerle en su necesidad de amar, de crecer en el deseo de eternidad...

Quien ama reza espontáneamente: en pensamiento, con palabras, con actitudes, en obras...

## 2. ORAR ES ESTAR UNIDOS A DIOS

Mística, en su sentido original (más allá del que suele usarse con ribetes peyorativos), significa unión con Dios. Es algo que aun hoy sigue fascinando a cuantos buscan estrechar sus lazos de amistad íntima con el Señor.

Las personas de acentuada tendencia religiosa tienen generalmente avidez de profundizar en Dios. Sienten el deseo y la necesidad de estar con él, que nos conoce:

"Señor, tú me sondeas y me conoces..., de lejos percibes mis pensamientos" (Sal 139,1-2). Ser cristiano supone un determinado estado: el estado de oración; consiste en un habitual modo de vivir. "Si rezo humildemente, si soy pequeño ante Dios, si siento que le necesito, si sé que tengo algo que recibir de él y que no podría evitar el pecado si no recibiese de él la fuerza espiritual necesaria, ¡ahí está la oración! Si mantengo habitualmente la misma actitud de acogida a Dios y a su gracia, estoy en estado de oración. Esto es lo que Jesús quería al decir que es necesario orar siempre"<sup>9</sup>.

Las tan difundidas prácticas orientales de yoga, zen y meditación transcendental seducen y atraen a las multitudes. Diríase que la mística pagana está ocupando, en Occidente, el vacío dejado por la negligencia de los cristianos... contaminados infelizmente por la euforia materialista del progreso y de la cultura, hasta apagar las más delicadas aspiraciones naturales del alma.

Mística es la oración más íntima. Consiste en sustraerse, la persona, totalmente del mundo exterior y penetrar en lo más íntimo de sí misma para *vivenciar* o experimentar al vivo el inefable gozo de la intimidad con Dios. Característica de la oración mística es un cierto estado de conciencia respecto a la presencia del Señor amado sobre todas las cosas. ¿Y no tendríamos esto en la hora de aparecer la deseada reacción en la Iglesia de Cristo?

El actual esfuerzo renovador de la vida de oración, sobre todo entre los religiosos, a mi modo de ver, debe aspirar a recrear animosamente las condiciones comunitarias y pastorales que favorezcan el florecimiento de la mística cristiana. Los hechos están anunciando que la mies está muy en sazón. Numerosos jóvenes y adultos, sedientos de una experiencia de mayor intimidad con el Absoluto, podrían encontrar en la mística cristiana la mejor salida para sus ansias de transcendencia. Rezar es deseo de entrar en comunión con Dios para acoger su mirada amorosa: "Señor, que me alcance tu favor y tu salvación, según tu promesa" (Sal 119,41).

<sup>8</sup> HUBER, Mme. GEORGES Thérèse, o.c. (nota 1), p. 10.

<sup>9</sup> VOILLAUME, René, *La Prière Communautaire - La Prière Solitaire*, Champagnat, Iberville (Canadá) 1971, pp. 20-21.



### 3. ORAR ES IMITAR A CRISTO

Cristo nos mostró con su vida lo que es orar. Narran los evangelios que el Señor madrugaba y se iba a un lugar solitario a orar. ¡Podemos imaginarnos sus coloquios con el Padre! Muchas veces, durante el día, se escabullía de la multitud que le rodeaba y se iba a orar en algún lugar oculto. También aprovechaba la soledad y el silencio de la noche para rezar. Es decir que alimentaba su celo apostólico por medio de frecuentes reencuentros con el Padre, quien era para él, en fin de cuentas, la única cosa importante. Había venido a la tierra en misión, y para cumplirla tenía que permanecer en constante contacto con el Padre.

Los discípulos, que observaban curiosos y algo intrigados las costumbres del Maestro, comprendieron que se trataba de algo importante y maravilloso. Despertóse en ellos el deseo de imitarle. ¡El ejemplo arrastra! Y fue entonces cuando le pidieron con insistencia que les enseñase a orar. Así nació el Padrenuestro.

El hombre que reza no sólo imita a Cristo, el más perfecto de los adoradores, sino que también se une a él y ora con él, incorporando sus propios balbuceos y supe-  
rando la propia pobreza e insuficiencia.

### 4. ORAR ES AGRADECER EL AMOR

Dándose cuenta del inmenso amor totalmente gratuito que el Señor le tiene, el hombre prorrumpe espontáneamente en un canto de jubiloso entusiasmo.

La necesidad de sentirse amado es una característica del hombre, cuya vida —en todas sus dimensiones: biológica, psicológica, espiritual...— sin la satisfacción de tal necesidad se desequilibra. En cambio, cuando el hombre se siente amado experimenta en plenitud la alegría de vivir y tiende a permanecer en constante contacto con la fuente de esta riqueza insustituible. Quien sabe y siente que Dios le ama infinitamente, ora sin cesar con un inmenso sentimiento de gratitud por esta ventura sin par.

### 5. ORAR ES DEJARSE ARREBATAR POR DIOS

Desde toda la eternidad Dios, que nos creó para tener a quien poder amar, no cesa de implorarnos: “Hijo, dame tu corazón, y ten los ojos fijos en mis consejos” (Prov 23,26).

Hasta tal punto nos ama Dios que, si se lo permitimos con nuestra disponibilidad y correspondencia, él nos aferra. Nos asocia tan íntimamente a él que llega a hacernos una misma cosa con él: ya no vivimos nosotros, sino que él vive en nosotros. Vida mística es, justo, el estremecimiento unísono del alma perdida en Dios, que se posesionó de ella para un abrazo inefable. En tal situación el hombre enmudece; su oración se vuelve silencioso balbuceo: Abba ba-ba-ba..., entrecortado por la elocuencia de Dios. Tal fue la experiencia mística de Pablo.

### 6. ORAR ES HACER APOSTOLADO

Esta afirmación no puede darse la vuelta. Hay quien con mucha facilidad se siente inclinado a creer que lo importante hoy es hacer apostolado, y que por lo mismo la oración queda desplazada a un segundo plano.

Hay quien entiende el apostolado únicamente como actividad externa. Afirma que hay tanto que hacer en el Reino de Dios que pasar largas horas en oración es perder el tiempo. Semejante opinión está del todo descaminada, trágicamente. Es como si un motorista, obsesionado porque “no tengo tiempo para detenerme”, no repostase, no controlase los frenos, el aceite, el agua: acabaría mal.

Es pura ilusión pensar que hacer apostolado sea realizar esto o aquello. Apóstol es sólo quien sigue haciendo lo que hacía Jesucristo. Es comunicar el mensaje cristiano por lo que se es, se dice y se hace. Cuando un hombre es de veras otro Cristo, entonces haga lo que hiciere será siempre apóstol. Ahí radica la diferencia entre evangelización y las demás cosas que pueden hacerse en cualquier campo de actividad: catequesis, enseñanza, educación, asistencia social, pastoral juvenil, ayuda a los pobres, etc.

Lo esencial de la evangelización no es la predicación sino el testimonio de vida cristiana. La actividad apostólica no se confunde con la oración: aquélla supone ésta; es una derivación. Apostolado es un desbordamiento de la unión con Dios, y ésta solo puede realizarse por la oración. La unión con Dios, como cualquier otra entre seres vivos, es cuestión de amor. Quien ama a Dios, Padre de todos, no puede dejar de amar a sus hermanos. Así que el amor a los demás sólo puede considerarse cristiano de veras cuando es un desbordamiento del amor a Dios.

La pastoral no es tanto hacer las cosas cuanto hacerlas "de un cierto modo". La característica del obrar cristiano y religioso es que en él se transmite algo más que materia. El verdadero apóstol transmite "vida". ¿Y cómo podrá darla si él no la tiene por ser un sarmiento separado de la cepa? "Si un sarmiento no sigue en la vid, no puede dar fruto solo; así tampoco vosotros, si no seguís conmigo" (Jn 15,4).

## 7. ORAR ES REALIZAR UN PROGRAMA DE VIDA

El Señor nos aconseja orar siempre (Lc 18,1). San Pablo insiste en lo mismo: "Que la esperanza os tenga alegres, sed enteros en las dificultades y asiduos a la oración" (Rom 12,12).

Para entrar en la intimidad divina es necesario disponer con urgencia de algunos tiempos tranquilos para "recoger" la propia vida y "acoger" el Verbo<sup>10</sup>. Es excusado insistir en que la verdadera vida de oración siempre supone un tiempo destinado únicamente a ella. Sería ilusorio pensar que basta el espíritu de oración para que ya todo se vuelva oración. "Cuanto más el tiempo (destinado a la oración) es constante, vivo, pleno, profundamente vivenciado, tanto más influye su resonancia en todo el resto del tiempo y por tanto en la vida"<sup>11</sup>.

La oración no se reduce a episodios más o menos

<sup>10</sup> CARLONI, P. Nelson sj. *Vida e contemplação*, Loyola, São Paulo (Brasil) 1975, p. 8.

<sup>11</sup> ROSARIO, P. Atanasio del, o.c. (nota 2), p. 32.

frecuentes en la vida del cristiano; al contrario, es una de las características de su vida: un permanente estado de preocupación y de esfuerzo ininterrumpido en la ejecución de un programa, el llevar a una efectividad cada vez más concreta la unión con Cristo. La verdadera oración se trueca en vida. De modo que ya no puede hablar de "mi oración" o de "tu oración" quien se transforma constantemente en persona orante, es decir, unida a Dios, en diálogo con él. *Todo* se vuelve oración en la medida que todo se eleva hacia el interior del alma y se le presenta al Señor en ella presente y con él se trata todo. Lo que se vive sólo exteriormente, aunque sea la más excelente obra de misericordia, no puede considerarse como oración; porque no alcanza la vida; no modifica el comportamiento y la conducta de la persona. Se da oración sólo cuando ésta afecta en profundidad al ser y al obrar de la persona.

El ejercicio de oración es el episodio de mayor intimidad con el Señor, y se espera siempre con una impaciencia e interés tanto mayores cuanto mayor sea el amor y la frecuencia con que se repite, dentro del marco equilibrado que permitan el trabajo y la convivencia.

No me resisto a transcribir aquí unas palabras que Juan Pablo II dirigió a los Superiores generales de congregaciones religiosas: "No temáis recordar siempre a vuestros hermanos que una pausa de verdadera adoración tiene más valor y rinde más fruto espiritual que la actividad más intensa, aunque fuese apostólica. Esta es la contestación más urgente que los religiosos deben oponer a una sociedad en la que la eficiencia se ha convertido en un ídolo sobre cuyo altar muchas veces se sacrifica la dignidad humana. Vuestras casas han de ser ante todo centros de oración, de recogimiento —personal y comunitario— ante Quien es y debe continuar siendo el primer interlocutor de vuestros prolongados trabajos"<sup>12</sup>.

## 8. VIDA DE ORACIÓN

Vida de oración es un estado, un modo característico de ser de la persona: el estado de aquel a quien el Señor se

<sup>12</sup> JUAN PABLO II, *Discurso a los Superiores Generales*, en "L'Osservatore Romano", 25 nov. 1978, p. 1-2.

ha revelado en lo íntimo del corazón. Para llegar a este estado o a una vida auténtica de oración es absolutamente indispensable pedir al Señor la inestimable gracia de que se digne revelarnos su rostro: "Oh Dios, muestra tu rostro radiante y nos salvaremos" (Sal 80,4).

Pero aunque sea un don gratuito que depende únicamente de la misericordia del Señor, la intensidad y el ardor de nuestro deseo y de nuestro amor le estimulan a concedérselo. Deseo y amor entrañan desapego y entrega. Despegarse completamente de sí mismo y entregarse enteramente a Dios es un acto que depende de la decisión final tras una lucha a menudo terrible. Para un desenlace favorable en este arduo combate, la primera condición es el deseo sincero de pertenecer únicamente y totalmente a Dios. La lucha por llegar a este punto es por lo general larga. La persona que se encamina por este derrotero tiene que sufrir y gemir por mucho tiempo antes de conseguir su intento. Su oración se reduce prácticamente a un lancinante grito de socorro: "Les diste a comer llanto, a beber lágrimas a tragos" (Sal 80,6). La vida de estas personas, no raramente, se convierte en doloroso destierro. Sueñan la unión perfecta y definitiva con aquel a quien aman realmente por encima de todo, y la vida se les presenta como un obstáculo para la concreción de su desgarrador deseo.

De este modo la persona llega a tener verdadera vida de oración; es decir, su vivir se transforma en oración ininterrumpida. Quien no consigue dar este paso decisivo tendrá que contentarse con la pobreza de periódicas zambullidas, más o menos frecuentes pero inevitablemente superficiales, en la oración. La auténtica vida de oración exige radicalidad: "O somos personas totalmente impregnadas de oración y lo obtenemos todo, o nos aparejamos apenas un cierto espacio para la oración reservando una parte de la vida para nosotros mismos; en este caso no podemos comprender nada del espíritu del evangelio"<sup>13</sup>.

Pero no hay que desanimarse. Con buena intención y buena voluntad, cualquier obstáculo, repugnancia, fla-

<sup>13</sup> LAFRANCE, Jean, *La Prière du Coeur*, L'Abbaye Ste. Scholastique, Dourgne (Francia) 1978, p. 54.

queza o incapacidad personal no constituyen impedimento para el esfuerzo continuado de perseverar en la oración, tal como nos lo recomienda el Señor. En fin de cuentas, y aun siendo asunto de generosidad personal, cada uno adelanta con el paso que puede dar. Claro que cuanto mayor sea el deseo de estar con el Señor, tanto más expedito será el camino que a él nos lleva. No hay dureza de corazón que el Señor no pueda ablandar, si se le permite hacerlo.

Quien consigue la costumbre de vivir la presencia de Dios, percibe cómo la oración brota constante y espontáneamente de dentro del corazón. Es como un alegre fuego que brilla, calienta y quema sin cesar: una energía divina que anima y sustenta el amor, el deseo, la búsqueda de la visión de Dios. Cuanto más intensamente se vive esta visión, que no es sino un vivísimo deseo de unión siempre más íntima, tanto más crece el fascinador misterio de Dios. Al estado de oración sigue el acto de orar, y a fuerza de orar se consigue entrar en el estado de oración. Esta es la finalidad de los ejercicios sistemáticos de oración.

La insistente recomendación del Señor de que es necesario orar siempre podría asustar a los todavía no iniciados: "Para explicarles que tenían que orar siempre y no desanimarse, les propuso una parábola" (Lc 18,1). Pensar que se trata de algo difícil y cansado es puro engaño. Sería así si quien quisiera llevar vida de oración tuviera que sobreponer largos ejercicios a sus muchas actividades; y entonces habría motivos para resistirse, dudar y hasta retroceder, ya que ello llevaría a la persona a vivir en un permanente estado de disociación psicológica y la existencia se haría insoportable. Sería como vivir con una personalidad permanentemente escindida entre dos centros de interés opuestos y discordantes.

Pero no es así. Cuando el corazón de un hombre está lleno de Dios, en cierto modo ya no distingue entre reflexionar, trabajar, jugar o rezar. Todo en él es como un torrente límpido que mana de la misteriosa fuente de su interioridad escondida en Dios. La propia vida se torna oración, un permanente himno de alabanza a Dios. La oración es para él lo que la respiración o el pulso cardíaco son para su vida física.

Vivir en estado de oración es fuente de libertad

interior. Todas las manifestaciones de la vida —deseos, emociones, trabajos, sufrimientos...— quedan informadas por la oración, o sea por el amor. Todo cuanto se hace, se piensa o se siente adquiere un halo de significación, de belleza, de tranquilidad. La vida se unifica concretamente en torno al ideal supremo, Dios. La existencia adquiere un sentido. La persona vive mejor, más feliz.

Estado de oración no significa tener el pensamiento ininterrumpidamente vuelto hacia Dios. Esto es imposible y tampoco es necesario. Cuando alguien está alegre o triste, no es necesario acordarse de ello para saber en qué estado se encuentra. Quien ama a alguien apasionadamente no necesita evocar con insistencia el recuerdo de esa persona para darse cuenta de que la quiere. Es un estado que informa la vida y comunica un toque característico a todas las actividades, facilitándolo todo. Transforma la vida en una jubilosa marcha con el Señor hacia la casa del Padre.

Es extremadamente difícil describir un estado del alma sin haberlo experimentado antes. Por eso la mejor respuesta que puede darse a quien pide informaciones sobre qué es el *estado de oración*, es la que dio el Señor a los primeros discípulos que le preguntaban dónde vivía: “Venid y lo veréis” (Jn 1,39). Sólo la experiencia personal puede dar una noción exacta de qué es oración personal, oración profunda, contemplación, estado de oración...

Por lo demás, la condición esencial para cualquier aprendizaje es la experiencia. ¿Cómo puede uno conocer si se encuentra o no en estado de oración? He aquí, entre otras, algunas señales inequívocas:

- Sensación de bienestar consistente en silencio interior y una paz inefable.
- Extraordinaria dulzura interior de la que habla el salmista: “Les das a beber del torrente de tus delicias” (Sal 36,9).
- Indescriptible alegría interior que se desborda en todas las manifestaciones del ser.

Entrar en estado de oración es como renacer a una nueva existencia preñada de la más pura alegría del espíritu y del corazón. Es un despertar a la vida del Espíritu. Un día Jesús preanunció esta transformación de

quienes por creer en él recibirían el Espíritu: “De su entraña manarán ríos de agua viva” (Jn 7,38; Is 55,1-3).

El estado de oración no puede producirse artificialmente. Es un don absolutamente gratuito concedido a quien reza de todo corazón y con perseverancia. Quien entra una vez en este estado difícilmente renunciará a él; no podrá dejar de orar, como quien amó una vez no puede dejar de amar. Más exactamente, el Espíritu que se ha instalado en él no dejará ya de orar en él. De tal modo, cualquier cosa cobra en él valor de oración; de todo su ser se desprende la fragancia espiritual de su unión con Dios.

La oración no existe. Sólo existen personas que “hacen” oración de este o de aquel modo, que rezan o no rezan. Estrictamente hablando, los modos de orar son tantos cuantas son las personas que oran. Por eso no puede juzgarse objetivamente el valor de la oración de los demás partiendo del propio modo de orar. De ahí también, en principio, la necesidad de respetar todos los modos de oración.

Incluso la persona sin fe explícita puede tener su modo personal de orar. Ayudar cristianamente a los demás ya es oración. “Cuando Sara y tú estabais rezando, yo presentaba al Señor de la gloria el memorial de tu oración. Lo mismo cuando enterrabas a los muertos. Y cuando te levantaste de la mesa sin dudar y dejaste la comida para ir a enterrar a aquel muerto” (Tob 12,12-13).

Del mismo modo que hay un solo evangelio pero dos teologías —la de los fuertes y la de los débiles—, así hay dos maneras como los hombres se relacionan con Dios: la de los fuertes en la fe y en amor y la de los débiles...

Se dan también en la oración los satisfechos, aquellos a quienes nada falta. Necesitan mucha humildad para reconocer que todo es don: deben agradecer y alabar. En cambio, el pobre y el miserable, en su gran humillación, en su hambre y anhelo de injusticiado, prácticamente sólo puede rezar para pedir. Incluso cuando se queja a Dios —“Padre, ¿por qué me abandonaste?”— dialoga con el Señor. Tal oración tiene valor para la Iglesia. Del mismo modo que la muerte de Cristo valió a muchos la gracia de

la resurrección, también el sufrimiento inevitable del pobre puede transformarse en gracia para muchos. Son éstos los caminos misteriosos de la Providencia, que no crió ni quiere el mal, pero respeta la libertad de quien se obstina en hacerlo.

Hay modos de orar más o menos perfectos, más o menos fecundos de gracia, más o menos eficaces para el crecimiento espiritual del hombre. De las tres formas generales de oración —litúrgica, comunitaria y privada— voy a tratar específicamente de la oración particular, la oración personal, la comunitaria, la participada y compartida, la meditación discursiva, la meditación ordinaria y la contemplación. Creo que no se debe caer en el error de descuidar cualquier posibilidad de aprender a rezar con métodos nuevos, distintos de los tradicionales hasta ahora en uso en una congregación o en una comunidad, tal vez por un equívoco argumento de fidelidad al Fundador. Más allá de las indicaciones preferenciales de los fundadores de familias religiosas, es innegable que el Espíritu sopla donde y cuando quiere, de modo que la mayor fidelidad se caracteriza justo por la actitud de total disponibilidad a las mociones de la gracia.

Cada uno de los *modos* de orar aquí presentados puede desarrollarse siguiendo determinados *métodos*, los cuales son tan variados y diversos que resultaría pesado intentar ordenarlos.

La oración se desenvuelve generalmente por medio de la palabra. En la oración vocal, esa palabra es articulada. En la oración llamada mental y en la contemplación, la palabra es inarticulada: sólo se piensa y se siente. Los sentimientos despertados en el interior, cuando la persona dialoga con Dios, pueden expresarse con símbolos diversos: voz, gestos, ritos, asambleas, procesiones, música, danza, etc.

Los modos y los métodos de orar antes indicados se consideran generalmente básicos para el desarrollo de la espiritualidad. Del conocimiento y de la práctica de algunos de ellos nacerá probablemente el espíritu de oración, que luego informará de vida no sólo uno u otro ejercicio de piedad sino toda la actividad de la persona.

El modo de rezar por medio de celebraciones litúrgicas está ampliamente explicado en numerosos compendios de

liturgia. Estoy profundamente persuadido de la importancia central de la oración y de la vida litúrgica en la Iglesia. Creo también, con Häring, que “el futuro del cristianismo depende del modo como se celebren la eucaristía y los sacramentos”<sup>14</sup>. Tan importante es este aspecto de la vida de oración que hoy hay una rica literatura donde se trata específicamente. Por el contrario, es más bien escasa la literatura que trata de los otros modos de oración. Yo quisiera con este librito contribuir a que se conociesen mejor y de esta manera favorecer la participación activa y creadora en la oración común.

Ningún método es esencial y ni siquiera necesario para orar: es sólo una ayuda para quien quiere aprender. Sirve para disciplinar la actividad psicológica que entraña el ejercicio de la oración. Así que no hay que confundir método de oración con la oración misma. Para quienes están satisfechos con la manera como rezan, proponer nuevos métodos podría ser un obstáculo. Quede claro que en cualquier caso el método de oración nunca viene a sustituir la oración que brota espontáneamente del corazón de quien ama al Señor. La oración es siempre y para todos un coloquio filial con el Señor, con Dios Padre; y el método no es más que una ayuda para descubrir el modo personal que cada uno tiene de relacionarse espontáneamente con el Señor.

Por eso los varios métodos de orar que aquí presento son en realidad métodos de introducción a la oración. No deben esclavizar a quienes los usen para rezar mejor. Apenas se haya descubierto el modo personal de oración que más satisfaga, ya no es el caso de preocuparse de este o de aquel método. Quien ama verdaderamente debe sentirse libre para rezar del modo como le inspire el amor a Aquel con quien se relaciona. Esto vale sobre todo para lo concerniente a todos los tipos de oración particular y personal.

Pero si, para quienes saben rezar, el método es algo perfectamente indiferente, no puede decirse lo mismo de quienes quieren aprender a rezar o a meditar, sencillamente porque no saben hacerlo de modo satisfactorio. Como cualquier aprendizaje requiere un método, si a estas

<sup>14</sup> HÄRING, Bernhard, *o.c.* (nota 4), p. 23.

personas no se les ofrece un buen método para aprender a orar, podrían desanimarse y renunciar a todo esfuerzo. Puede considerarse, por tanto, que para los principiantes y para quienes desean mejorar su modo de rezar, los métodos de oración son útiles y hasta necesarios.

Ciertos aspectos metodológicos tienen, pues, gran utilidad, yo diría que casi permanente, para la oración comunitaria de determinados grupos de oración. Para garantizar los valores de unidad, armonía, ritmo y participación, cualquier actividad de conjunto no puede prescindir de ciertas prescripciones metodológicas.

El peligro mayor de una oración sometida a prescripciones metodológicas es el formalismo esterilizante que sofoca la inspiración del Espíritu.

Ya dije que el método de oración no es todavía oración. Si uno sigue al detalle un determinado método de orar, no por eso es seguro que haya de veras rezado. ¿Qué es el método de oración? "Es un conjunto de normas prácticas, más o menos entretreídas, con el objeto de guiar y dirigir al alma hacia la unión con Dios; normas e indicaciones generales, ofrecidas a muchas almas pero principalmente a los principiantes para enseñarles cómo se entra en la oración, cómo perseverar y sacar fruto..."<sup>15</sup>

El método de la *oración particular simple* puede limitarse a la recitación de fórmulas hechas. Si estas fórmulas se desarrollan luego mediante una elaboración mental o verbal espontánea, con la que uno se dirige a Dios o a los santos al ritmo de los propios sentimientos del momento, entonces puede decirse que se trata del método de *oración espontánea particular*. Tal método es probablemente el más usado por las personas que intentan seriamente mejorar su vida de oración. Según los testimonios recogidos de aquí y de allá, concordamos en que efectivamente se trata de un método bastante eficiente para profundizar en la vida espiritual auténtica.

La *oración personal particular* es un método de oración particular. El calificativo de *personal* tiene el significado preciso de un empeño mayor y más profundo que la persona pone en el acto de orar. Consiste fundamentalmente en la recitación vivenciada de fórmulas ya hechas o

de otras inventadas espontáneamente según el flujo momentáneo del sentimiento.

La *oración comunitaria simple* consiste generalmente en recitar en grupo ciertas fórmulas tradicionales con las que nos dirigimos a Dios, a la Virgen María o a los santos, con las más diversas finalidades: adorar a Dios, pedir, agradecer, implorar perdón, alabar, etc. Son bien conocidas algunas fórmulas compuestas para manifestar en grupo ciertas devociones especiales: rezo del rosario, de los salmos, de letanías...

La *oración participada* es un método de rezar en común, sustancialmente diverso de la simple recitación en grupo de textos o de fórmulas hechas. Puede incluir o no la compartición. Elementos esenciales de este método son la apertura, escucha, comunicación, compartición y acogida. Los participantes del grupo escuchan la Palabra que se les ofrece en un texto o en la sugerencia de un hermano, o bien la saborean en lo íntimo del corazón. Luego condviden con los hermanos, en actitud sencilla, esta Palabra elaborada en el escrito de la propia alma mediante el auxilio del Espíritu Santo. Si todos se escuchan unos a otros y se manifiestan alternadamente, la oración puede tornarse un fuego que alimentado por las repetidas aportaciones llega a ser llamada que a todos ilumina y caldea.

Personas sinceras, sencillas y fervorosas son capaces de suscitar, por este procedimiento espontáneamente automotivado, situaciones de oración bien ricas y contagiosas. Incluso personas tímidas, pero sinceramente amantes del Señor, no tienen dificultad en acostumbrarse a dar pequeños aportes personales.

Este método promueve el crecimiento y facilita el aprendizaje del arte de meditar. Efectivamente, en la *meditación discursiva* entran los mismos elementos intelectuales, aunque acompañados esta vez por una acentuada coloración afectiva. Característica peculiar de orar con este método es que puede usarse tanto para la oración personal particular como para la oración participada.

*Meditación* es la palabra tradicionalmente empleada para designar por lo menos tres formas distintas de oración: reflexión silenciosa sobre un texto bíblico, o bien acompañándola con la silenciosa expresión verbal de

<sup>15</sup> ANCILLI, ERMANO, *Alla ricerca di Dio*, Teresianum, Roma 1978, p. 75.

deseos, de peticiones y de afectos piadosos, o finalmente la contemplación propiamente dicha. Además de explicar los métodos de las dos formas de meditación discursiva, trataré aparte el método de la meditación ordinaria englobando en él la reflexión piadosa y la expresión de afectos. Destacaré luego la *contemplación* como un método particular de oración, diverso de los otros, pues en ella interviene de absoluta prioridad la inteligencia pura como visión, observación, sentido estético y moral y el afecto con toda la gama de sentimientos positivos y negativos.

La diferencia característica entre la contemplación y los otros medios de oración está en el uso de la palabra, por cuanto la oración en común y la oración litúrgica se desarrollan sobre todo mediante el empleo masivo de la palabra hablada o cantada, y en cambio la contemplación prescinde totalmente de ella para atenerse exclusivamente a la elaboración y a la experiencia no verbal de conceptos, sentimientos y vivencias.

Aunque cualquier juicio crítico para valorar de modo objetivo los diferentes medios y métodos de orar corra el riesgo de caer en fatales equívocos respecto al aprovechamiento real de las personas que los usan, generalmente se establece una jerarquía de eficacia operativa. Se sabe en efecto que los grandes místicos de todos los tiempos alimentan su estado de unión con Dios sobre todo con la práctica de la contemplación. También es pacífico que la simple recitación mecánica de fórmulas piadosas prácticamente no contribuye en nada a la verdadera transformación de una vida. Por otro lado, muchos religiosos abonan la experiencia positiva para el crecimiento personal a partir de la vida de oración privada más o menos espontánea.

En definitiva, yo diría que en la cuestión de metodología para rezar, más que saber orar según métodos diferentes, lo importante es que cada persona descubra su método, que podrá ser diverso de todos los que presentamos aquí. Para que sea auténtico, tal método ha de llevar el sello del estilo personal que caracteriza el modo de hablar, de escribir y de trabajar de cada uno. Es importante que la persona, al orar, siga siendo ella misma. El auténtico estilo personal de orar tiene siempre algo de original e irrepetible.

Los diferentes métodos de orar descritos en este libro sólo tienen un valor orientativo, y es evidente que pueden ser modificados, aun manteniendo ciertos criterios basilares.

El método o estilo personal de rezar incluye también los horarios y la duración del tiempo de oración personal, salvada la oración comunitaria prevista por la estructura del grupo al que uno pertenece.



Para asegurar la buena marcha y la deseable eficacia espiritual de cualquier oración se requieren siempre ciertas condiciones mínimas, ya sean circunstanciales ya personales, sin las cuales la oración puede quedar perjudicada en su cualidad. Si rezar es una función característica del cristiano, *a fortiori* del religioso, y si pueblos de otras religiones, como los hindúes o los musulmanes, hacen de la oración el acto más importante del día, nos sobran razones para intentar rodearlo de las mejores condiciones.

La oración es un don divino destinado a recrear continuamente al hombre. Es al mismo tiempo el acto humano que condiciona la acción de Dios. El hombre sólo puede hacer la parte que le atañe en la obra que Dios quiere realizar en él, mediante ciertas condiciones.

La dinámica de la vida moderna no favorece estas condiciones. Se hace cada vez más difícil rezar en cualquier circunstancia. Es ilusorio pensar que para vivir una vida de oración baste interrumpir, de vez en cuando, durante cinco minutos, las demás actividades para rezar. No. Para llevar una vida de oración “es necesario aprender a meditar sobre las realidades espirituales, aprender a suspender las actividades exteriores, aprender a recogerse en el plano natural”<sup>16</sup>.

Los procedimientos de los que se sirve la persona para rezar varían de acuerdo con el método usado. Pero

---

<sup>16</sup> VOILLAUME, René, *La Prière*, Champagnat, Iberville (Canadá) 1971, p. 5.

algunos de estos procedimientos son constantes y comunes a todos los métodos: constituyen, por decir así, las condiciones mínimas para que el desempeño de la persona pueda considerarse oración propiamente dicha.

Cada método se vale también de procedimientos particulares, según la finalidad perseguida. Son las condiciones metodológicas específicas, algunas de las cuales coinciden con las condiciones generales aunque mejoradas.

## 1. DISPOSICIONES PERSONALES ESENCIALES

Para orar de verdad son imprescindibles algunas condiciones basilares, sin las cuales no se da oración. Estas condiciones son de doble naturaleza: la disposición personal y los procedimientos metodológicos. Tanto una como los otros presentan aún un doble aspecto: general y específico.

La disposición personal y los procedimientos generales son aquellos que conciernen a todos los modos y métodos de orar. Específicos son los procedimientos y la disposición personal requeridos por un determinado método de oración.

A continuación describo las disposiciones personales, indicando a la vez las específicas y los respectivos procedimientos para uno u otro método de oración.

### a) Fe

La razón no puede conocerlo todo; tiene sus límites. Y para lo que ella no puede alcanzar, sólo tenemos la fe en la revelación. La búsqueda de la evidencia lleva al hombre a aceptar la Palabra de Dios como algo que muchas veces sobrepasa su propia inteligencia. El hombre de fe percibe las cosas y la historia no con los ojos del animal racional sino con los ojos de hijo de Dios, es decir, con los ojos de Dios mismo.

La fe no es propiamente una cuestión de voluntad o una función de la inteligencia; es más bien un problema

de amor. Y éste atañe al corazón. El corazón que ya ama los valores implicados en la fe actúa sobre la voluntad en el sentido de motivar a la inteligencia para que crea lo que el corazón ama, según la hermosa frase de Saint-Exupéry: "Sólo se ve bien con el corazón"<sup>17</sup>.

La persona sin fe es totalmente incapaz de acercarse a Dios; tanto más de hablar de él. Para ella es tan imposible rezar como para quien quisiera encontrar un supuesto amigo que no existe. "Que el Mesías se instale por la fe en lo íntimo de vosotros" (Ef 3,17). Nadie puede rezar solo consigo; sería un monólogo, y la oración es esencialmente diálogo. La primera condición para rezar es, por tanto, tener con quién relacionarse, a quien dirigirse. Sólo se puede rezar a dúo. El "otro" es Dios. Y sin su presencia real tampoco puede ni pensarse en rezar; sería absurdo.

La iniciativa de Dios en el diálogo con el hombre se define siempre en términos de una delicada invitación que respeta la libertad. "Si quieres ser un hombre logrado..." (Mt 19,21). Esta invitación despierta el deseo de reciprocidad. Dios ama sin imponer nada. Según san Pablo, "la fe es anticipo de lo que se espera" (Heb 11,1).

Quien no se encontrase en estado de gracia no podría orar, pues Dios no estaría presente. El primer objeto de la fe, necesario para orar, es la presencia real de Dios en el alma, por la gracia; de tal modo, siempre que uno se dispone a orar, Dios está realmente ahí. Para salir de un eventual estado de pecado es necesario purificarse, convertirse. Dios limpia del pecado al hombre sinceramente arrepentido. El arrepentimiento siempre supone resolución sincera de cambiar de vida. La conversión es siempre obra de Dios; pero la cooperación libre del hombre es indispensable para que acontezca, pues Dios nunca fuerza la libertad del hombre. Convertirse consiste fundamentalmente en la disponibilidad y en la obediente escucha de la gracia, que nunca falta.

Solamente se puede entrar a la presencia de Dios cuando él toma la iniciativa. Para el alma en estado de gracia él ya está ahí, esperando, cuando llegamos. Nuestro esfuerzo de fe consiste en constatarlo, verle, sentirle. De

<sup>17</sup> Citado en: RUEDA, Basilio, *Un nouvel espace pour Marie*, Roma 1976, p. 662.

veras resulta maravilloso ser cristiano; nunca se está solo. El Señor es estupendo para quienes permanecen con él. En las mayores dificultades les da una absoluta confianza, una constante paz interior: "Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo" (Sal 23,4). Mas para que esto se verifique, "pensad correctamente del Señor y buscadle con corazón entero; le encuentran los que no exigen pruebas y se revela a los que no desconfían" (Sab 1,1-2).

Pensar en Dios es estar ya con él. Puede decirse que la vivencia de la presencia de Dios es Dios pensando en nosotros. Cuando estamos llenos de Dios, ya no somos nosotros quienes hablamos de él a los demás, sino que es él quien habla a los demás a través de nosotros.

Pensar en Dios es introducirle en nuestro pensamiento como hacemos cuando pensamos en una persona o en otro objeto cualquiera que existe o no existe. Sólo que cuando pensamos en Dios, este mismo pensamiento nace de Dios que está en nosotros. Por el contrario, cuando pensamos en cosas exteriores a nosotros, las creamos en nuestro interior, o las introducimos dentro de nosotros.

Dios no es un antropomorfismo, pues el hombre no crea a Dios como hace con los objetos que fabrica: a su imagen. Acontece exactamente todo lo contrario: Dios crea al hombre a su imagen y semejanza. Por ello puede decirse que el hombre es teomorfo.

Dios está tan presente a nuestra intimidad que cuando se manifiesta en el secreto de nuestra conciencia, experimentamos esta manifestación. La experiencia religiosa propiamente dicha es justo esta vivencia.

Quien nunca conoció una verdadera experiencia religiosa, que se actualiza únicamente en Cristo—"vosotros conmigo y yo con vosotros" (Jn 14,21)—no puede saber lo que es. Del mismo modo que Dios no puede ser objetivado, tampoco puede serlo la experiencia religiosa. Cualquier intento de explicación verbal de lo que es indecible, deforma un poco la realidad profunda que contiene. Todas las evidencias son indecibles; pueden subsistir únicamente en el silencio.

Todo esto es un tanto misterioso. Pero los que tienen fe

podrían repetir con Peguy: "Es necesario hacerse violencia para no creer"<sup>18</sup>.

Cuando Jesús hablaba de la oración, solía insistir en la necesidad de confiar y de perseverar. Mas para Cristo la perseverancia está siempre íntimamente relacionada con la fe y la confianza: "Os aseguro que si uno le dice al monte ese: 'Quitate de ahí y tirate al mar', no con reservas interiores, sino creyendo que va a suceder lo que dice, lo obtendrá. Por eso os lo digo: cualquier cosa que pidáis en vuestra oración, creed que os la han concedido, y la obtendréis" (Mc 11,23-24).

La oración es un don de Dios, pero se le concede sólo a quien no ceja en buscarlo.

La fe es el linde de la oración. La incredulidad es el mayor de los pecados, la barrera infranqueable entre el hombre y Dios. Poder creer es la mayor de las gracias, y se concede sólo a los que tienen una buena voluntad sincera. Quien busca la verdad sinceramente acaba dando con Dios. Poder rezar es el privilegio de quien le encontró.

El apostolado no consiste sobre todo en hacer cosas, inventar, organizar y mantener actividades, sino en el desbordamiento de una vida interior intensa. Es fundamentalmente la expresión de la intimidad con Dios, como dice el libro de la Sabiduría: "En sus manos estamos nosotros y nuestras palabras, y toda la prudencia y el talento" (Sab 7,16). Quien actúa, en el verdadero apostolado, es siempre el Señor; nosotros somos meros colaboradores, instrumentos de la oración salvadora del Redentor. Y lo esencial de tal colaboración es la fe; si ésta falla, todo va a la deriva. La eficacia espiritual y humana del apostolado depende más de la vida espiritual del apóstol que de sus capacidades humanas. La sincera y continua búsqueda de Dios explican la extraordinaria fecundidad apostólica de los hombres de oración.

Más necesaria le es aún la fe a quien todavía no ha conseguido hacer una verdadera experiencia de oración. Cuanto más haya experimentado alguien un auténtico encuentro de intimidad con el Señor, tanto más la presencia de Dios se vuelve una continua evidencia en la

<sup>18</sup> PEGUY, Charles, *Porche du Mystère de la deuxième vertu*, Oeuvres Complètes, p. 175.

vida de esa persona; podría decirse que vive la fe, de la fe y por la fe.

A quienes empiezan a dar los primeros pasos en el gran descubrimiento, el Señor les repite esta palabra alentadora, que para el apóstol Tomás significó una reprimenda: "Dichosos los que tienen fe sin haber visto" (Jn 20,29).

#### b) *Amor a Dios*

La fe lleva irresistiblemente hacia el amor: "Donde tengas tu riqueza tendrás el corazón" (Mt 6,21). El corazón de quien encontró al Señor no puede dejar de aspirar irresistiblemente hacia él. "Nos hiciste para ti, Señor, y nuestro corazón anda inquieto hasta que repose en ti"<sup>19</sup>.

Hay quien cree en Dios sin amarle verdaderamente. Sólo puede amarse lo que representa un valor positivo. Quien por ignorancia o falta de buena voluntad no puede amar a Dios por considerarle malo, injusto y peligroso, tampoco podrá orar. Porque rezar es relacionarse positivamente con el Señor en un clima de respetuosa y confiada amistad.

El hombre es un ser necesitado de amar y de ser amado. Si no puede satisfacer esta exigencia natural, la existencia se le vuelve insoportable. La necesidad de amar al hombre es también propia de la esencia de Dios. En esto el Señor parece un mendigo: "Mira que estoy a la puerta llamando; si uno me oye y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos" (Ap 3,20).

Sólo puede orar quien ama al Señor concretamente, quien nutre verdaderos sentimientos de auténtica amistad con él. Estos sentimientos se condensan en la permanente sensación de presencia del Señor y olvido de sí mismo. Aquí radica todo el secreto de la oración, cuya pedagogía se reduce en último análisis a cómo ayudar, a las personas que quieren aprender a rezar, a descubrir que todo depende únicamente de su gran amor al Señor. A quien

<sup>19</sup> SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, libro I, c. 1; ver también I. IV, c. 11; I. X, c. 6, 20 y 27; I. XIII, c. 9.

pregunta qué debe hacer para aprender a orar, podríamos responderle simplemente: amar. Y a quien desea aprender a rezar mejor, amar más.

De hecho, rezar no consiste en pensar más o mejor, en reflexionar, en razonar, sino, esencialmente, en amar mucho. El aprendizaje de la oración consistirá, pues, en descubrir qué hacer para despertar un mayor amor al Señor. Lo demás cae por su propio peso. Quien ama sabe siempre cómo relacionarse con la persona amada. No se puede amar de veras sin vivir ese amor. Toda la fenomenología física, psíquica, emocional y espiritual se desenvuelve en el mismo centro corporal y psicossomático-espiritual del amor humano: el corazón.

Quien ama al Señor se dirige a él con la disposición del salmista: "Escúchame, Señor, que te llamo; ten piedad, respóndeme. Anda —dice mi corazón—, busca su rostro, y yo busco tu rostro, Señor, no me lo escondas" (Sal 27,7-9).

Una buena formación religiosa es un requisito fundamental para una auténtica vida de oración más profunda, pues se necesita tener una suficiente información acerca de la naturaleza y de los atributos de Dios.

Cierto horizontalismo, nacido del pensamiento antropocéntrico del hombre actual, dificulta simultáneamente la verdadera oración y la verdadera caridad fraterna. Es una ilusión querer encontrar a Dios en el prójimo si antes no ha habido un descubrimiento personal de su presencia en nosotros mismos. Quien no ha encontrado todavía a Dios dentro de sí no puede reconocerle en los demás, en los acontecimientos, en la naturaleza. Por otra parte, quien encuentra a Dios va espontáneamente hacia los hombres sus hermanos, porque el amor a Dios es la única puerta del verdadero amor al prójimo. Ir directamente a los hombres corre el riesgo de reducirse a mera filantropía, simpatía humana, pena sentimental hacia los que sufren.

#### c) *Confianza*

La confianza brota de la fe, y consiste en creer que el Señor es bueno. Es la evidencia de que Dios, en quien se cree, posee todos los atributos de poder, sabiduría,

misericordia y amor, tal como inequívocamente aparecen en la sagrada Escritura.

La confianza es una certidumbre serena de no ser defraudados. Es el sentimiento del niño que nunca ha sido engañado por su madre y sabe que ésta es siempre buena y cariñosa, aun cuando a veces se vea obligada a negarle alguna petición desorbitada o peligrosa. Infelizmente, también nosotros somos como el niño ingenuo que quiere cosas absurdas y hasta arriesgadas. Todos los padres podrían recordar al efecto innumerables casos de sus hijos. Lo mismo cabría decir de tantos adultos, quejosos de que Dios no atiende sus peticiones. Si fuéramos a ver lo que piden, muchas veces constataríamos su proceder pueril.

¿Qué se puede pedir a Dios? Ciertamente, en primer lugar, las cosas que más nos hacen falta. Y siendo lo más importante en la vida el amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a nosotros mismos, obviamente lo más necesario para que el hombre desempeñe satisfactoriamente su misión es un conjunto de ciertas disposiciones personales, tales como fe viva, esperanza nunca debilitada, amor ardiente, humildad profunda, confianza íntegra, paz y tranquilidad de espíritu, ánimo, fortaleza, paciencia, comprensión, aceptación, perdón, etc.

Es evidente que también podemos pedir cosas materiales, como salud, medios de trabajo, pan, éxito en una empresa... y hasta algunos caprichos que el Señor nos concederá si ello resulta para mayor gloria suya. La delicadeza de Cristo en obrar un extraño milagro para sacar de apuros a los novios de Caná, incluso sin que ellos se lo pidiesen, nos invita a confiar ilimitadamente en su gran bondad y nunca desmentida generosidad.

También al paralítico de la fosa Jesús le ofreció espontánea e inesperadamente la curación tras treinta y ocho años de dolencia. Como el enfermo no entendía aquel lenguaje tan poco común, Jesús le apremió: "Levántate, carga con tu camilla y echa a andar" (Jn 5,8). Confundido y maravillado, el hombre quedó sano.

Estos y otros hechos maravillosos narrados por los evangelistas nos permiten confiar en que, cuando estamos con Jesús y su Madre, hasta milagros podemos esperar en nuestras dificultades humanamente insuperables, aunque no tengamos derecho a exigirlos. En este sentido hay que

interpretar la recomendación de la sagrada Escritura: "Espera en el Señor, sé valiente, ten ánimo, espera en el Señor" (Sal 27,14).

Dios nos ama tanto que desea impacientemente darnos todo; pero quiere que nos pongamos en relación amorosa con él. Y bien, el verdadero amor nunca exige a rajatabla; quien ama, pide y suplica siempre con gran respeto y confianza, sobreentendiendo que la no concesión de lo pedido no significa nunca desacuerdo o desavenencia. Al contrario, la no concesión inmediata de una petición aumenta la confiada insistencia. Aquí está justamente la esencia del diálogo del hombre con Dios.

Claro que adoptar, entre tanto, una actitud confiada, esperando que Dios haga un milagro mientras nosotros nos cruzamos de brazos campechamente, sería por lo menos absurdo en la mayoría de los casos. Dios no es un tapagujeros a disposición nuestra cuando le llamamos para que intervenga en algo que no va como queríamos. Por norma, es siempre voluntad de Dios que los procesos naturales se realicen de acuerdo con las sabias leyes que él prescribió al crear el mundo. No obstante, ya en el paraíso terrestre se nos ordenó que dominásemos la tierra, es decir, que aprendiésemos a influir creativamente en esos procesos para obtener nuevos resultados. De modo que para ser atendidos, cuando pedimos a Dios algún bien en favor nuestro o de otros, es necesario que esa petición incluya nuestro designio de esforzarnos por todos los medios a nuestro alcance (ciencia, capacidad, habilidad, energía...) para lograr lo que necesitamos. La oración personal de petición mejora nuestra disposición para hacer lo que debe hacerse y lograr así cuanto necesitamos. El instrumento ordinario del que Dios se sirve para actuar en el mundo es el propio hombre, con su potencial de libertad, inteligencia, afecto y voluntad que él mismo le concedió.

El evangelio cita un gran número de casos en los que Jesús atendió las peticiones de personas necesitadas. Tales peticiones generalmente iban acompañadas de una actitud humilde: "Señor, si quieres..." (Lc 5,12); es decir, si te parece bien, oportuno, conveniente en mi caso... Esta disponibilidad de querer lo que Dios quiera porque lo cree provechoso para nosotros, es un aspecto importante de la

confianza. Lo cual no excluye la pertinencia de insistir y de perseverar en la súplica, de acuerdo con las indicaciones de Cristo: “Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá, porque todo el que pide recibe, el que busca encuentra y al que llama le abren. O es que si a uno de vosotros le pide su hijo pan, ¿le va a largar una piedra? O si le pide un pescado, ¿le va a endilgar una serpiente? Pues si vosotros, malos como sois, sabéis dar cosas buenas a vuestros niños, ¡cuánto más vuestro Padre del cielo se las dará a los que se las piden!” (Mt 7,7-11).

Tras esto, ¿quién dudará aún del poder de la oración? Tras semejante recomendación tan explícitamente amorosa, ¿quién no se anima a pedir incluso milagros si fuese necesario para una ayuda?

Con todo, es obvio que la verdadera confianza supone siempre un comprobado amor a Dios, tan grande y tan sincero que la persona interesada esté dispuesta, por lo menos, a no rehusar absolutamente nada de lo que Dios quisiera pedirle. El amor que retrocede ante el sacrificio no puede considerarse muy genuino; el amor digno de este nombre es el que está dispuesto a ir hasta la muerte, si es caso, para mantenerse fiel a la persona amada.

#### d) *Humildad*

Consiste en el sentimiento de dependencia absoluta, respecto a Dios, en todo cuanto somos, tenemos y hacemos; la convicción de que sin él, sin su gracia y su benevolencia seríamos una verdadera miseria, una nada.

La humildad es hija de la fe. Sólo el humilde es capaz de hacer actos de confianza, y el grado de ésta indica el grado de la humildad. Sólo los verdaderos humildes pueden ver a Dios, pues éste se esconde a los ojos de los soberbios y autosuficientes y se revela a los humildes. Jesús da gracias a su Padre por actuar así: “Bendito seas, Padre, Señor de cielo y tierra, porque, si has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla” (Mt 11,25).

La oración no es una conquista. No corresponde al empeño personal, a un determinado esfuerzo ascético. El único método eficaz para aprender esto es el que indicó

Jesús varias veces, explícitamente: “A quien se encumbra, lo abajarán, y a quien se abaja, lo encumbrarán” (Mt 23,12). Esta sentencia está enmarcada en el contexto de la denuncia que el Señor hace contra quienes buscan los primeros puestos, quienes procuran llamar la atención sobre sí, quienes se juzgan mejores que sus hermanos. En el paso equivalente de Lucas (14,11), Jesús vuelve a poner en la picota el comportamiento de quienes buscan pavonearse o destacar, y concluye con la misma resolución: “A todo el que se encumbra lo abajarán y al que se abaja lo encumbrarán”. Igualmente, después de contar la parábola del fariseo y del publicano que fueron al templo a orar, Jesús dictamina: “Este —el publicano— bajó a su casa a bien con Dios y aquél —el fariseo— no. Porque a todo el que se encumbra lo abajarán y al que se abaja lo encumbrarán” (Lc 18,14).

Que la oración es un don que Dios concede a quien es capaz de acogerlo sin desperdiciarlo, resulta claro. Por lo que Jesús afirma, es evidente que la condición fundamental de semejante acogida debe ser la humildad. Quiere esto decir que, para aprender a rezar, nuestra tarea consiste esencialmente en un esfuerzo de humillación, de abnegación, de purificación, de sentirnos sinceramente pequeños, pecadores... En la medida en que nosotros hagamos esto, Dios hará el resto: nos concederá el don de la oración.

Es una tarea no muy fácil para la mayoría de las personas. Pero no hay otro remedio. Entonces, ¿no es verdad que el Reino de Dios, según otra afirmación inequívoca del Señor, sufre violencia y que sólo los violentos lo arrebatan?<sup>20</sup> Contrariamente a lo que algunos podrían pensar, la violencia de la que habla Cristo no consiste en agredir a los enemigos e injustos opresores, sino en amar a esos enemigos y ejercer la agresividad de la mansedumbre, de la humildad y de la abnegación de uno mismo, a pesar de todo. La repugnancia natural al sufrimiento, bien sea físico o moral, desanima a no pocos

<sup>20</sup> Este paso evangélico (Mt 11,12) puede traducirse de otro modo (ver Nueva Biblia Española), con lo que el sentido cambia del todo, sin dar ya pie a la “objeción”: “Desde que apareció Juan hasta ahora, se usa la violencia contra el reinado de Dios y gente violenta quiere arrebatarlo”. Es decir, se quiere impedir que el Reino irradie con la predicación evangélica. (N.d.T.)

religiosos a decidirse por este camino. ¿Pero y si no hay otro para aprender a rezar realmente? Así es; sólo el publicano, el pobre, el desamparado, el humillado por haber reconocido en público su propio estado de pecador, sólo ése salió del templo a bien con Dios.

El sentimiento de humildad hace que el hombre se vea tan necesitado de Dios para existir como del aire para respirar. Quien presuntuosamente se considera autosuficiente o cuenta sólo con sus propias capacidades para vivir y resolver todos sus problemas, no puede rezar. Es como quien se sienta a la mesa con la andorga llena: no tiene apetito para comer.

Quede claro, por otra parte, que humildad no es sinónimo de ignorancia o de estupidez. El humilde de veras es siempre inteligente. Su mirada penetra hasta el redañó de las cosas, justamente porque es capaz de total objetividad, privilegio de los desprendidos por completo de sí mismos.

Tampoco tiene nada que ver la humildad con un sentimiento neurótico de inferioridad. Este consiste en que el sujeto se embarranca, con preocupación y ansia, mirándose a sí mismo y rumiando los propios sentimientos negativos. La humildad, en cambio, es la simple constatación de la propia realidad, pues el humilde tiene conciencia de sus límites y ello le ayuda a salir de sí, abriéndose al deseo y la búsqueda de crecimiento y de superación en la entrega y el amor.

Tener conciencia de la propia pobreza de medios y recursos para realizar el propio destino en el mundo, es ser realista, andar con los pies por tierra, portarse como prudente.

La humildad es la actitud natural del hombre sincero ante Dios. Verdad que Dios es Padre y nosotros sus hijos... a veces pródigos (Lc 15,11), hombres de labios impuros (Is 6,5), deudores, pecadores. Si estuviésemos realmente convencidos de esta nuestra condición, exclamaríamos con san Pedro: "Apártate de mí, Señor, que soy un pecador" (Lc 5,8); y él en su infinita misericordia nos diría enseguida: "¡Animo, hijo! Se te perdonan tus pecados" (Mt 9,2).

La humildad es necesidad, pobreza, disponibilidad, prontitud para recibir; es reconocerse carentes de algo; es

estar con la cartera y los bolsos vacíos; es tener hambre y sed. El Señor no puede ir a quien no necesita de él, pues además de no encontrar lugar sería imperdonable desperdicio: "No he venido a invitar a los justos, sino a los pecadores" (Mt 9,13).

Ser humilde es contarse realistamente en el número de los pobres, de los pecadores necesitados de ayuda y de redención.

#### e) *Amor al prójimo*

El amor a los demás es una de las exigencias para la validez y la eficacia de la oración. El odio constituye un impedimento absoluto. Dios es amor, y jamás podría ser reconocido por un corazón que odia. María Magdalena, la gran amante del Señor, fue la primera entre los discípulos que le encontró después de la resurrección; privilegio reservado a quienes aceptan la orden del Maestro: "Amaos unos a otros como yo os he amado... Seréis amigos míos si hacéis lo que os mando" (Jn 14,12.14).

El hombre de oración no hace distingos entre amor a Dios y amor al prójimo. Oración y caridad van siempre del brásete; la última es consecuencia natural de la primera. Quien reza tiene un corazón lleno de amor para todo y para todos. El amor a los demás y sus manifestaciones más auténticas no dependen de la voluntad: nacen espontáneamente del corazón de quien experimenta en su persona el amor de Dios. Al sentirse amado por Dios, es incapaz de dejar de amar a los demás. Por eso el amor fraterno no es resultado del esfuerzo de voluntad personal. Cuanto más se entrega uno a Dios, tanto más es disponible a los otros. Quien saborea la ternura que el Señor le tiene, sabe también dársela a los demás. De modo que orar es despertar a la ternura para con todos.

¿En qué consiste amar al prójimo, si no es cuestión de voluntad? Ciertó que no se trata sólo de un sentimiento o de una emoción afectiva. Es importante no confundir el amor a Dios con el más importante de sus frutos: cumplir su voluntad. Porque puede hacerse la voluntad de alguien por varios motivos que no sean amor: miedo, interés, apocamiento, servilismo, etc. Hacer la voluntad de Dios

por motivos que no sean amor es correr el gran riesgo de cambiar actitud según soplen los vientos de la coyuntura humana.

“Amar es, ante todo, ser atraído, seducido, cautivado por el semblante de ternura de Dios. Haber quedado fascinado por el mendigo de amor”<sup>21</sup>.

La primera condición para poder amar a los hermanos es haber comprendido y percibido que Dios nos ama entrañablemente. Tras lo cual, amar a Dios es creer en su ternura con nosotros, ceder a su seducción, sentirse fascinados por él; dejarse apresar por quien “nos amó primero” (1 Jn 4,19); dejarse poseer. Quien es capaz de hacerlo, se transforma radicalmente; se identifica con el Señor; se vuelve manso, humilde y tierno como él, incapaz de dejar de amar a todos los hombres, incluso a los enemigos; se torna idóneo para manifestar en sus relaciones interpersonales el cariño mismo de Dios.

Emperrarse en amar a los demás a fuerza de voluntad es tan pesado y difícil como intentar hacer obras de amor sin amar verdaderamente; algo absurdo; una contradicción monstruosa. La ocurrencia de que es preciso amar primero a los hombres para después amar a Dios, es una triste ilusión. Sólo un grande amor a Dios puede engendrar un verdadero amor a los hombres, y no al contrario. Respaldando a la verdadera caridad, siempre está el genuino amor a Dios. De ahí que la incomprensión, la censura y la crítica destructivas detectan siempre la ausencia de un auténtico amor a Dios.

Dios rechaza la oración de quien no está en paz con su hermano: “Si yendo a presentar tu ofrenda al altar, te acuerdas allí de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí, ante el altar, y ve primero a reconciliarte con tu hermano; vuelve entonces y presenta tu ofrenda” (Mt 5,23-24).

Amar al prójimo significa querer bien a todos; o sea, una actitud positiva que no excluye a nadie del propio afecto y amistad. La aceptación a priori de todos los hombres como hermanos es condición de verdadero cristianismo.

<sup>21</sup> LAFRANCE, Jean, *o.c.* (nota 13), p. 83.

## 2. DISPOSICIONES PSICOLÓGICAS ESENCIALES

Dicen relación a las condiciones del estado psíquico y emocional de quien quiere orar. Son también esenciales para la oración. Por lo general acompañan automáticamente a las disposiciones personales antes descritas. Cualquier persona de buena voluntad, con un esfuerzo leal, conseguirá siempre establecer tales estados psicológicos.

### a) *Recogimiento*

Si el reinado de Dios está dentro de nosotros (Lc 17,21), es obvio que sólo podremos encontrar al Señor en nuestro interior, o sea optando por él. Recogerse significa retirarse a la soledad interior, que exige primero desalojar cuanto suele allí refugiarse: jadeantes preocupaciones, secretos apegos, grandes y pequeños deseos, vagas ambiciones, sordos temores, inquietas ansiedades...

El recogimiento consiste en crear en sí mismo y en el propio entorno un clima de calma, tranquilidad, silencio y paz que permita al espíritu captar el paso, el ritmo. Pues la gracia de la oración sólo puede darse en esta atmósfera de equilibrio y de armonía psicofísica.

Nunca se encarecerá demasiado la importancia del silencio. Es un gran valor natural del hombre, que tiene necesidad de espacios de silencio. La oración profunda sólo es posible en medio de un gran silencio interior; cosa exigida, de otro lado, por cualquier actividad profunda. Debido a la falta de silencio, la mayoría de las personas hoy sólo son capaces de pensar y hacer cosas más o menos superficiales. ¿No se deberá a la huida de esta situación anómala la carrera que se observa hoy en todo el Occidente hacia el yoga, el zen y la meditación trascendental? Estas prácticas ofrecen, de hecho, la posibilidad de huir del insoportable bullicio del mundo industrializado, recalando en el clima psicológico de calma, de recogimiento, de silencio y de paz interior indispensables para el equilibrio de la vida. Pues los mismos efectos se obtienen con la oración profunda, haciendo viable, además, el crecimiento humano en su dimensión básica: la espiritual.



El verdadero factor de tal crecimiento es el Espíritu Santo; y él puede actuar sólo en el silencio de una atenta y amorosa escucha.

Recogerse es el acto preparatorio indispensable para rezar. Exige aislarse de pensamientos, imaginaciones, fantasías y preocupaciones relacionadas con las actividades del trabajo, la diversión, el descanso, etc. Uno logrará recogerse con más facilidad, si al mismo tiempo que se esfuerza por separarse del mundo exterior se aplica a entrar en este otro, único donde se puede encontrar a Dios. Este trabajo de ambientarse se llama también *ponerse en la presencia de Dios*. No se trata de llamar a Dios para que venga, pues él ya está aquí, siempre junto a nosotros; somos nosotros quienes nos ausentamos de su compañía. Ponerse en su presencia significa irnos hacia él. Cuando Samuel exclamó: "Habla, que tu siervo escucha" (1 Sam 3,10), no fue propiamente una invocación para que Dios hablase, sino más bien una respuesta, una actitud de positiva escucha al Señor que ya estaba hablando aunque hasta entonces Samuel no le había escuchado, o sea, entendido y obedecido. Así es; el Señor está siempre llamándonos, hablándonos sin que le prestemos la debida atención. Ir a orar es ir al encuentro del Señor, atender su llamada, escucharle, comprender y hacer lo que nos pide.

"Procura luego, hija, pues estáis sola, tener compañía. Pues ¿qué mejor que el mismo Maestro, que enseñó la oración que vais a rezar? Representad al Señor junto con vos y mirad con qué amor y humildad os está enseñando. Y creedme, cuanto pudieréis, no andéis sin tan buen amigo"<sup>22</sup>.

Para lograr ponerse en la presencia de Dios hay que hacer dos cosas: 1.<sup>a</sup> creer convencidamente que el Señor está de veras ahí, esperándonos; que él da el primer paso a nuestro encuentro; que nos llama sin cesar... y 2.<sup>a</sup> ir realmente hacia él, no quedarnos a distancia; "contactarle".

La señal de la cruz hecha lentamente, con repercusión vivencial del significado de las palabras que acompañan el gesto, favorece mucho el contacto directo con el Señor,

<sup>22</sup> SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 46 (26), 1; BAC, Madrid 1976, p. 273.

pues de por sí es ya un acto de adoración, de profesión de fe, de esperanza, de amor, de confianza...

En resumen, la *preparación* inmediata por el esfuerzo de *recogimiento* y de *presencia de Dios*, son la natural e indispensable introducción a cualquier oración.

San Ignacio de Loyola recomienda detenerse a unos pasos del lugar donde se va a rezar y considerar brevemente que el Señor nos espera y nos mira al dirigirnos hacia él (ver *Ejercicios*, n.º 75).

"Los tiempos fuertes de oración exigen la soledad, el silencio, el recogimiento; pero los minitiempos de oración, los 'comprimidos de oración' como decía san Francisco de Sales, el 'pan cotidiano' en expresión del beato Champagnat, los 'bocados de oración' se acomodan al barullo y a la agitación exterior. Para los que buscan a Dios, para las almas enamoradas de él, todo, absolutamente todo, puede volverse lugar de encuentro con Dios"<sup>23</sup>.

Una vez hecho el silencio, es necesario cerrar las puertas de todos los sentidos para impedir la invasión del mundo exterior. No atender a ningún estímulo de los sentidos. Los ruidos más o menos uniformes y monótonos, como los del tránsito continuo en una calle cercana, no impiden el recogimiento.

Ya se sabe que el Señor, por una misteriosa ley, sólo se manifiesta en un ambiente de total aislamiento de cuanto no sea él; ya que al ser tan grande, no podría entrar en nuestra pequeña morada interior si ésta no estuviera vacía del todo; le faltaría espacio.

## b) Motivación

Cada uno puede suscitar en sí mismo condiciones interiores de fe, amor y generosidad, tales que la oración se vuelva más espontánea que voluntaria. Porque la falta de espontaneidad hace pesada la hora de oración, sería, demasiado trabajosa, un enojoso esfuerzo para evitar distracciones, un tiempo de pegajosa somnolencia.

Rezar es esencialmente manifestación de vida; de modo que por definición huye de cualquier especie de

<sup>23</sup> HUBER, Mme. GEORGES Thérèse, o.c. (nota 1), p. 30.

rutina o del automatismo mecánico y organizativo de una jornada de trabajo. El día del cristiano o del religioso no está organizado en función del trabajo, de la diversión, la higiene, la alimentación, etc. Es siempre el día del Señor. La más importante de sus ocupaciones diarias son los encuentros personales con el Señor en la oración. Lo demás es una concesión necesaria a las exigencias materiales de nuestro ser. Por eso en los horarios del religioso siempre hay un lugar para los momentos fuertes de oración, porque es la actividad más importante del día: el encuentro personal con el Señor. En principio, tal encuentro puede asumir las más variadas formas, con la condición de que sean de molde y permitan una intensa densidad vivencial de la persona, respetando siempre el sentido profundo de la oración.

Echar mano habitualmente de esos momentos para otras actividades, con el pretexto de que se trata de caridad —fuera de casos excepcionales—, sabe a fuga y falta de una verdadera motivación para orar.

Quien ama de veras está siempre, al menos remotamente, motivado para orar. La motivación inmediata se hace por la explícita evocación de realidades sobrenaturales, como son la presencia de Dios, la filiación divina, la misericordia del Señor, la necesidad de agradecer, el deseo de alabar, etc.

### c) *El soplo de Dios*

La oración vale en la medida en que está animada por el soplo de Dios. Alma de la oración es el Espíritu Santo. Pero este don no es espontáneo; hay que merecerlo. Y para ello quienes rezan deben:

- invocar al Espíritu Santo para que les anime;
- enrolarse en la hora de oración como la única cosa a hacer en ese momento;
- atizar un verdadero deseo de encontrarse con Dios y promover una actitud de verdadero recogimiento;
- rebosar buena voluntad;
- estar convencidos de que sin el auxilio del Espíritu Santo nadie puede rezar de veras en el nombre de Cristo;

- reconocer la propia incapacidad para rezar bien, la pobreza interior, esperando firmemente que Dios enviará el soplo de su Espíritu para dar alma a la oración;
- entrar en la oración como un mendigo: “Sin mí no podéis hacer nada...” (Jn 15,5), ni siquiera rezar...



Para que la oración sea de hecho íntima comunicación con Dios y no se quede en simple cumplimiento de compromiso, es necesario estar siempre alerta contra ciertos obstáculos que dificultan la vida de oración. Paso a describir las dificultades más frecuentes que suelen darse en la oración comunitaria.

## 1. INDIVIDUALISMO

Consiste en ir a la oración comunitaria o de grupo únicamente pensando en sí mismo, sin preocuparse por ayudar también a los demás a rezar bien. Cuando los participantes del grupo de oración se olvidan de sí mismos, todo el grupo se cohesionan en torno al objetivo común: unidos en Cristo se dirigen al Padre. Sin esta comunión de intenciones y de actitudes, la oración no es comunitaria: resulta deshilachada, toda retazos individuales en perjuicio de la unidad o alma del conjunto.

La incapacidad de “escuchar” es consecuencia de individualismo. Para “escuchar” a Dios, que habla al corazón por medio de la Escritura y de los demás, es necesario crear un silencio interior y volverse acogedores.

Conviene que los aportes individuales sean como una ampliación o complemento de la oración de los demás, así que el conjunto resulte como un edificio construido con la colaboración de todos para la gloria de Dios. Cada cual

debe preocuparse de no llamar la atención sobre sí mismo con intervenciones originales o rimbombantes, sino de ayudar a que todos consigan fijarse solamente en Dios.

Quienes se expresan con mayor facilidad, en el caso de la compartición, han de evitar el monopolizar la palabra: procuren dar oportunidades a los que tienen cierta dificultad para expresar lo que sienten.

La vida de oración, en fin, debe prolongarse más allá de las reuniones, por el espíritu de fe y por la caridad en las relaciones interpersonales.

## 2. PRESUNCIÓN

En los varios matices que se presenta, perjudica siempre a la oración. Considerarse a sí mismo como excepcionalmente dotado para el rezo en común, es peligroso y puede conducir a graves yerros como, por ejemplo, sentirse autorizados a juzgar a los demás. También puede llevar la presunción a criticar interiormente la manifestación de alguien del grupo como si no fuese sincera sino sólo de fachada. Asimismo es presunción ir a la oración comunitaria para ostentar la propia capacidad de orar en común.

Concierne al animador vigilar para que la oración comunitaria se desarrolle debidamente, guiando a los participantes cuando sea necesario. Las manifestaciones individuales nunca deben ser objeto de debate público.

## 3. RUTINA E INCONSISTENCIA

La rutina puede instalarse tras un período de gran entusiasmo. Cuando éste empieza a declinar, se hacen esfuerzos para mantener artificialmente el ritmo de las reuniones, multiplicando los cantos bonitos y empleando toda suerte de piadosos trucos que a nada conducen. Para no sucumbir a la rutina de la oración comunitaria pueden tomarse estos antidotos:

- no perder de vista que el grupo se reúne en nombre de Dios, cabe Dios y para Dios;
- acordarse de que todo cuanto acaece en la reunión tiene un solo objetivo: buscar a Dios para aprender a amarle y a hacerse apóstoles;
- no olvidar que la oración comunitaria es una forma oracional muy importante para el crecimiento espiritual; si la unión hace la fuerza, la oración en común es la fuerza de la oración.

El grupo de oración consciente del verdadero sentido de la plegaria comunitaria crece de suyo, y pronto se transforma en escuela de fe y de caridad donde se vive el apremio de Cristo: "Fuego he venido a encender en la tierra, y ¡qué más quiero si ya ha prendido!" (Lc 12,49).

La única causa de fracaso en el esfuerzo de aprender a rezar está en la ausencia de desear a Dios y en nuestra falta de correspondencia a sus incesantes llamadas.

## Cuatro condiciones básicas para la oración profunda

---

Llamo *oración profunda* a la que se hace en un clima de gran intimidad con el Señor, sin usar palabras ni reflexión intelectual. No es ni pensamiento ni concepto; es otra cosa. Nunca se hace en grupo ni en masa; sólo puede ser individual, personal. Si bien ciertos métodos de oración comunitaria o de grupo pueden incluir momentos individuales de contemplación.

Expresiones como “estar abismado en” una reflexión, oración, meditación, contemplación, etc., explican con mucha propiedad lo que se debe entender por *oración profunda*. Esta, por excelencia, es la contemplación. Se trata siempre de una gran hondura de concentración de la actividad mental, como se da en las milenarias prácticas orientales del yoga, el zen y la meditación transcendental. Como indica el nombre de esta última, también la meditación religiosa entraña siempre un proceso mental y espiritual que sobrepasa todo lo material para reducirse a una especie de expresión pura del espíritu humano. El mayor o menor éxito de la meditación cristiana depende de las mismas condiciones de *relax* que esas otras prácticas, excepto en lo que atañe a su argumento específico. Este, contrariamente a la mística pagana, siempre es de genuina naturaleza cristiana y bíblica. Mientras que en las citadas prácticas orientales el objetivo es siempre la paz de espíritu, el gozo interior, la liberación de tensiones emocionales, etc., la oración y la meditación tienen siempre como único objetivo la unión con Dios. Aparte el valor que para el cristiano representa la efectiva unión con

Dios, considerada en sí misma, de ella brotan de un modo más eficiente los beneficios psicológicos perseguidos por la mística pagana.

Para comunicarse más vivamente con el Señor en la oración profunda, o para lograr una mayor profundización en cualquier tipo de oración, es aconsejable adoptar ciertas medidas que faciliten la consecución de dicho objetivo. Mejor dicho, no se trata de una mera facilitación, sino que podemos hablar de condiciones mínimas sin las cuales no se da ni oración profunda ni, menos aún, contemplación. Todos están concordes en que las buenas condiciones físicas favorecen la oración. Ciertas condiciones psicofísicas, como agotamiento nervioso, desgaste, cansancio, estados emocionales paroxísticos, etc., dificultan más o menos seriamente la oración y llegan a constituir incapacidad total para la contemplación. Una alimentación inadecuada, el abuso de alcohol, de tabaco, de drogas, etc., afecta fatalmente a la eficiencia mental y por ende pueden interferir negativamente en la vida de oración. Asimismo, ciertas personas con las que nos relacionamos pueden representar estímulos positivos o negativos demasíadamente fuertes y deberían ser evitadas. Y es que de hecho se da una relación de interdependencia entre las diversas funciones psicobiológicas; se trata de un fenómeno directamente observable. Nadie desconoce, por ejemplo, que el estómago sobrecargado impide la reflexión concentrada de la mente, y que ésta, congestionada por una grande preocupación, perturba de un modo más o menos grave los procesos digestivos.

De ahí, pues, la necesidad de que las personas que quieren aprender a orar o a orar mejor sepan crear ciertas condiciones consideradas indispensables para lograr su intento. Enumeramos cuatro de esas condiciones que se relacionan con el ambiente, la postura, el *relax* y la actitud pasiva.

#### 1. AMBIENTE

Para rezar y, más aún, para contemplar, se exige siempre, en primer lugar, un ambiente calmo y tranquilo,

libre de toda clase de ruidos y movimientos. La ausencia total de estímulos internos y externos es condición absolutamente indispensable, en la mayoría de las personas, para entrar en un estado anímico favorable a la oración. El silencio exterior e interior empuja a la persona hacia su intimidad, allí donde se encuentra consigo misma en su cruda realidad, donde no cabe mentira, donde no hay nada escondido. En semejante ambiente de total verdad, la oración se hace auténtica.

Local muy apropiado de oración es sin duda una iglesia silenciosa, un oratorio u otro local preparado especialmente para tal fin. Los mejores momentos del día son los de madrugada y los de noche avanzada. El recogimiento de la naturaleza favorece el recogimiento del espíritu. Ciertos lugares y momentos del día exigen un esfuerzo suplementario para neutralizar los estímulos exteriores: luz, movimiento, etc. Si es posible, conviene también que la temperatura sea controlada, pues las temperaturas extremas, así como el exceso de luz y la falta de aire suficientemente oxigenado ejercen un influjo negativo en el estado de la mente.

El silencio interior y exterior deben ser rigurosos. Algunas personas muy entrenadas pueden llegar a prescindir del silencio exterior: consiguen recogerse y meditar profundamente en cualquier situación, aun en plena calle. Con todo, el silencio ambiental facilita el esperado efecto de la repetición de palabras o frases; es decir, elimina cualquier pensamiento de distracción.

Sugiero todavía otro detalle que podrá facilitar la oración y la meditación: escoger siempre, para la oración, preferentemente los mismos lugares. La familiaridad con el lugar, en efecto, facilita la concentración, pues ya no se necesita informarse respecto a las condiciones de seguridad y del mecanismo de defensa que se desencadena instintivamente siempre que nos encontramos en una situación desconocida. La familiaridad ambiental hace más fácil el evitar las distracciones y de por sí representa una sugestiva introducción al ejercicio oracional cuando se tiene la costumbre de realizarlo siempre en circunstancias iguales. Y es que el lugar donde uno suele ir únicamente para rezar, con el tiempo, acaba por transformarse en una verdadera señal condicionadora del estado psicológico

favorable para orar, del mismo modo que el dormitorio es un factor condicionante para el sueño.

## 2. POSTURA

En esta segunda mitad de nuestro siglo está produciéndose un cambio radical de criterios en la valoración de nuestro cuerpo. Santo Tomás de Aquino no fue capaz de corregir la dicotomía de la visión antropológica aristotélica. Debido a ello, durante muchos siglos la pedagogía y la ascesis cristiana incluían en sus bases filosóficas algunos conceptos axiológicos francamente pesimistas respecto al cuerpo humano. A éste se le consideraba un peso, la prisión del alma, el enemigo número uno del hombre. Consiguientemente, el esfuerzo de perfección cristiana consistía en una ardua lucha para dominar al cuerpo y someterle a las exigencias más nobles del espíritu. Esta es también la explicación histórica de los aspectos negativos de la moral cristiana, recalcados hasta los años 50 y 60 de nuestro siglo.

El progreso de las ciencias psicológicas y sociales estaba ejerciendo inevitablemente una enorme presión sobre los filósofos y teólogos cristianos en el sentido de afrontar una revisión de los tradicionales conceptos humanísticos que condicionaban desde varios siglos algunos aspectos secundarios y discutibles de la moral cristiana. A la luz de las nuevas constataciones científicas, esos principios fundamentales ya no tenían cómo resistir a una crítica objetiva.

El mérito del gran esfuerzo doctrinal para motivar el cambio de rumbo en el proceso evolutivo de la moral católica, le toca, con honor, al P. Bernhard Häring con la publicación de su famoso libro *La ley de Cristo*. A partir de entonces, y con el vigoroso impulso del Vaticano II, la visión antropológica de la filosofía y teología cristiana acabaron imponiéndose sin dificultad en toda la línea del pensamiento religioso. Se pasó a considerar al hombre en términos de unidad psicosomático-social, y por lo mismo el cuerpo quedó enormemente revalorizado como precioso e indispensable instrumento a servicio del espíritu. Este sólo puede actuar de modo equilibrado cuando se

armoniza estrechamente con la materia que le sirve de soporte físico para expresarse en el mundo donde habita.

Hagamos lo que hagamos, hemos de tomar en consideración a nuestro cuerpo porque es más vulnerable aún que el espíritu. Las funciones espirituales están más protegidas que las del cuerpo frente a los influjos externos. Las energías físicas apoyan y sustentan la actividad del espíritu. La inarmonía y las carencias que el medio ambiente pueden causar en el cuerpo se repercuten negativamente en el espíritu. Por eso la calidad de la oración depende, en gran parte, del estilo físico de la persona y de las condiciones en que se encuentra el cuerpo.

La postura para rezar debe ser comfortable. Esto vale sobre todo para la oración personal particular, para la oración participada y compartida, para la meditación y, más aún, para la contemplación. La posición corporal debe ser tan cómoda que permita al individuo permanecer inmóvil por lo menos de quince a veinte minutos. Tal inmovilidad no ha de ser impuesta desde fuera, sino que será la consecuencia natural de una actitud de gran atención espontánea a lo que está pasando dentro. Espontaneidad que a su vez depende esencialmente del interés y, en último análisis, de la intensidad del amor. La inmovilidad se acentúa y se mantiene a medida que la oración es profunda. El famoso éxtasis de los santos probablemente no era otra cosa sino esta inmovilidad natural de extraordinaria concentración mental en la visión interior de maravilla que se daba entre ellos y el Señor. Con todo, principalmente al principio de la oración, conviene controlar con suavidad la exagerada propensión de moverse a cada instante: no atender a esa inoportuna inclinación, aun afrontándola, dándose cuenta de ella pero sin efectuar movimiento alguno. De este modo la voluntad caprichosa de moverse sin verdadera necesidad, desaparece. La mayoría de las personas consiguen permanecer en una postura de tranquilo reposo entre quince y treinta minutos, sin violentar al organismo.

Es comfortable una posición en la que ningún músculo está tenso. Se recomienda generalmente la postura de sentados. Cuanto menos incomodidad física, tanto más

uno es libre para actuar. Cualquier postura y gesto que mejor expresen simbólicamente el sentimiento oracional son válidos. Es el caso, pues, de dar al cuerpo una postura de reposo que no perjudique la actividad espiritual de la oración. Apagar los sentidos exteriores: cerrar los ojos, crear silencio, evitar el demasiado frío o calor, eludir también los perfumes y los malos olores; en una palabra, no atender a ningún estímulo de los sentidos. Ya dije antes que los ruidos más o menos uniformes y monótonos, por ejemplo los del tránsito de una calle cercana, generalmente no impiden el recogimiento.

Por principio, cualquier postura que permita al cuerpo estar en reposo es admisible. Por lo general, no es posible orar profundamente o meditar cuando el cuerpo está moviéndose, caminando o paseando; el ir de acá para allá sólo puede permitir la recitación de fórmulas hechas, con una atención y reflexión más o menos superficiales. Esto no quiere decir que tal modo de rezar no tenga valor, sino que la reflexión es parte de algunos métodos de oración. Además, no puede olvidarse que las principales celebraciones litúrgicas implican movimiento y canto, ejercicios físicos que no favorecen propiamente el reposo del cuerpo, y sin embargo integran la oración pública por excelencia: la liturgia y la mayor parte de las paraliturgias.

El yoga recomienda sentarse en el suelo con las piernas cruzadas: son las varias posiciones "loto". Al hablar de yoga, zen y meditación transcendental en este librito que trata de la oración, no quiero dar a entender que la oración, en el fondo, es una práctica cristiana semejante a esas otras seculares del misticismo oriental. Hay sólo una semejanza de técnica en algunos aspectos de esas prácticas y ciertos aspectos dinámicos de la oración. Esta es algo sustancialmente diverso del zen y todas sus variantes, lo mismo que hay una profunda diferencia entre teología y filosofía en la vida de Cristo y de Buda.

Una postura cómoda supone ordinariamente tener los pies descalzos. Suelen ser muy favorables a la oración las varias posturas a la carmelita: arrodillarse, sentándose luego sobre los talones, directamente o bien sobre un banquillo especial de unos 20 cm. de altura, una especie de cubo de madera usado a guisa de sillita; o sentándose directamente sobre los talones pero con una almohadilla

colocada debajo de la articulación del pie con la pierna (y puede ponerse otra almohadilla sobre la misma articulación). Klemens Tilmann<sup>24</sup> y un librito publicado por la Casa de Retiros de Troussure<sup>25</sup>, tiene ilustraciones sobre las principales posturas más usadas para orar.

Estar sentados es la postura litúrgica de atenta escucha, pues permanecer de pie por mucho tiempo resulta cansado y dificulta la concentración. Claro que sentarse en ciertos bancos de iglesia tampoco permite una postura muy favorable. "Nuestra posición tradicional de rodillas, manteniendo el cuerpo erecto apoyado o no a un banco es una de las menos indicadas para la oración contemplativa, porque cansa y produce demasiada tensión en toda la persona. Y la paz, la calma, la tranquilidad son necesarias para todo ejercicio de oración contemplativa, que es el alma de toda oración"<sup>26</sup>.

Estar acostados o recostados es ciertamente la más favorable de las posturas para el reposo del cuerpo; pero tiene el inconveniente de conciliar el sueño. Y el sueño no es precisamente meditación, pues no permite entrar en el estado de conciencia. Sin embargo, sobre todo en la oración contemplativa, es mejor no luchar directamente contra el sueño si éste sobreviene espontáneamente. Generalmente cuando se tiene sueño lo mejor que se puede hacer es dormir. Luchar contra el sueño significa tensión, y ésta impide siempre la oración profunda.

Es posible seguir rezando también mientras se duerme. El misterioso fenómeno del sueño fisiológico entraña la disolución de la conciencia hasta el punto de privar al hombre totalmente de la capacidad de controlar con eficiencia la actividad mental. Pero ésta no queda suprimida por el sueño; lo que se suprime es sólo la capacidad del control sobre el pensamiento. Mientras el hombre duerme, su cerebro sigue en actividad produciendo imágenes, fantasías, recuerdos. Se trata empero de una actividad más o menos silvestre y totalmente

<sup>24</sup> TILMANN, Klemens, *Temi ed esercizi di meditazione*, Queriniana, Brescia (Italia) 1978.

<sup>25</sup> CAFFAREL, Henri, *La prière Rencontre avec Dieu*, Ed. du Feu Nouveau, Paris 1974.

<sup>26</sup> FINKLER, P. Jerônimo msf, *Oração no Deserto*, Loyola, São Paulo (Brasil) 1977, p. 79.



descontrolada. Los recuerdos que nos quedan de este producto de elaboración mental espontánea son los sueños, cuyo estudio sistemático ha revelado que tienen un significado directamente relacionado con las tensiones y preocupaciones positivas y negativas de la persona. La actividad mental onírica es un simple efecto de persistencia, característica psíquica que en términos físicos llamaríamos inercia. De acuerdo con esta teoría, de la que estoy plenamente convencido por mi experiencia profesional de psicólogo clínico que me ha permitido analizar miles de sueños de mis pacientes, sé que el hombre con un poco de entrenamiento es capaz de autocondicionar indirectamente su vida mental más o menos inconsciente durante el sueño.

En consecuencia, el autocontrol voluntario de la actividad mental consciente hasta el preciso momento de pasar el límite del sueño asegura automáticamente el desarrollo espontáneo de esa actividad en pleno sueño. La continuidad de esta actividad mental, como efecto de persistencia, es una cuestión de automática asociación de ideas. Cuanto más fuerte haya sido el impacto de la impresión emocional que acompañó a la idea o al pensamiento en curso en el momento de dormirse (momento hipnagógico), tanto más durará el efecto de persistencia, o sea, el curso de la actividad mental derivada e inconsciente.

Por otra parte, sabemos que el valor moral de lo que el hombre hace libremente depende de sus intenciones conscientes. Por tanto, quien al dormirse pone la intención de que incluso durante el sueño quiere permanecer unido con el Señor, y el sueño le halla en estado de gracia, o sea, de unión con Dios, lógicamente todo cuanto de espontáneo pase en su mente, aun mientras el sueño profundo, tiene un valor moral de oración. ¿No será éste el sueño del justo, como dice el salmista y subraya la esposa del Cantar: "Estaba durmiendo, mi corazón en vela"? (Cant 5,2).

Por lo demás, lo importante en la oración, sea cual fuere la postura adoptada, es que se favorezca la relajación de todos los músculos y se creen consiguientemente las condiciones psicológicas de atención, recogimiento y vivencia interiorizada.

Siendo cuerpo y alma, se sobreentiende que el hombre cabal normalmente empeña su ser completo en todo cuanto hace; e incluso cuando el cuerpo no hace nada, participa de ese modo de ser.

La oración no siempre se expresa con palabras. Hay muchos modos no verbales de manifestar los sentimientos. El modo de rezar a base de gestos y actitudes es de antiquísima tradición en la Iglesia, y los monjes se han servido de él esmeradamente. De santo Domingo, por ejemplo, se cuenta que a veces abusaba su cuerpo en dirección vertical, con las manos juntas extendidas hacia arriba a modo de flecha, como si quisiera penetrar en el azul del firmamento. Al volver luego a la posición normal, el santo daba la impresión de haber venido de muy lejos. Los monjes, sus hermanos, le oían pronunciar palabras de este tenor: "Escucha mi súplica cuando te pido auxilio y alza las manos..." (Sal 28,2).

El hombre, ser-en-relación, comunica con los demás expresándose; y no sólo por la palabra sino también por la mirada, el gesto, el rostro, el movimiento, la postura y la actitud. Así que es natural y lógico que también el cuerpo participe en la oración, pues ésta es del hombre como tal y no sólo de su alma o de su mente.

La conveniente participación del cuerpo ayuda a desintelectualizar la oración, pasando ésta a identificarse con el ser físico y sus ritmos vitales... "Glorificad a Dios con vuestro cuerpo" (1 Cor 6,20).

Hay muchas posturas posibles para traducir con elocuencia los diversos sentimientos en la comunicación con Dios, enfatizando un poco lo que se quiere decir y, por tanto, facilitando y enriqueciendo la oración sea personal sea comunitaria.

A continuación explico las posturas más importantes que actualmente se usan en los grupos de oración existentes en muchos países, y los respectivos significados como símbolos de expresión.

## 1.º ORACION DE TODO EL CUERPO

a) *De pie.* Cuerpo erecto, con el peso del tronco distribuido equitativamente sobre ambos pies. Expresa

respeto, vigilancia, disponibilidad para escuchar, prontitud para obedecer, etc.

b) *De rodillas*. Expresa dependencia, sumisión, arrepentimiento, imploración, súplica, etc.

c) *De rodillas* y al mismo tiempo *sentado sobre los talones o sobre una banqueta de carmelita o en el suelo con las piernas encogidas* como en el yoga (loto). Expresa atención, espera, acogida, escucha, etc.

d) *Pequeña inclinación*, sólo con la cabeza, o *gran inclinación* en la que todo el cuerpo se pliega hasta la altura de las rodillas. Expresa respeto, humildad, reverencia, arrepentimiento, etc.

e) *Pequeña postración*: de rodillas y sentados sobre los talones, doblando el cuerpo hacia adelante sobre los muslos, con los codos apoyados en el suelo, el antebrazo y las manos extendidas adelante o bien con las manos una sobre otra y la frente tocando el suelo o apoyada sobre las manos. Es la postura típicamente oriental o árabe. Expresa acentuación de los sentimientos manifestados por la inclinación, y traduce muy bien la actitud de adoración.

f) *Grande postración*: tumbados de bruces en el suelo, con el cuerpo extendido, las puntas de los pies juntas y los talones un tanto separados, la frente apoyada sobre los brazos cruzados. Se emplea oficialmente en algunas liturgias. Expresa confesión de la grandeza de Dios y de la miseria del hombre que pide la ayuda divina.

g) *Sentados en una silla*: las plantas de los pies bien colocadas en el suelo, de modo que las piernas y los muslos formen ángulo recto, la pelvis bien acomodada, la columna vertebral erecta, la cara mirando al frente, los hombros caídos. (Si la altura de la silla no fuera proporcionada a la persona, servirse o de almohadas, cuando es baja, o de un escabel, si es demasiado alta). Expresa petición, disponibilidad, descanso junto al señor, etc.

## 2.º ORACION DE LAS MANOS

Las manos se prestan admirablemente para expresar los más variados sentimientos de las diversas posturas corporales.

a) *Palmas abiertas puestas una contra otra a la altura del pecho*. Expresa adoración, alegría, entusiasmo, empuje, presencia de Dios, etc.

b) *Manos juntas con los dedos cruzados a la altura del pecho*. Expresa recogimiento que favorece la interiorización.

c) *Manos abiertas hacia arriba una junto a la otra formando una copa o cuenco a la altura del pecho*. Expresa petición, acogida, oferta, etc.

d) *El mismo gesto* pero con las manos levantadas hasta la altura del rostro subraya más el significado, como por ejemplo cuando se hace durante la pequeña elevación de la patena y el cáliz en la misa. Se acentúa todavía más el sentido de oferta si las manos se separan una de otra y se levantan por encima de la cabeza.

e) *Manos cruzadas diagonalmente sobre el pecho apoyando en él las palmas*. Expresa gran recogimiento, gratitud, asentimiento (como la Virgen en la Anunciación), etc.

f) *Manos superpuestas al estilo oriental* como para recibir la comunión en la palma, pero dándoles un ángulo de 45 grados y levantándolas junto al cuerpo mientras los codos se separan, formando así con ella como un cunita en la que se guarda algo muy precioso. Expresa complacencia, protección de lo que se ha recibido, etc.

g) *Manos y brazos caídos a lo largo del cuerpo* con las palmas al frente y un poco separadas del cuerpo (como se ve en algunas imágenes de la Milagrosa). Expresa atención, escucha, etc.

h) *Manos levantadas a la altura del rostro*, con los brazos formando ángulo recto, los antebrazos abiertos así como las palmas dirigidas al frente (actitud de los orantes en las catacumbas). Expresa súplica, confesión, alabanza, acción de gracias, etc.

i) *Manos abiertas y levantadas por encima de la cabeza*, bien extendidas hacia arriba (actitud de los carismáticos). Expresa intercesión, súplica, oración de apremio, etc.

j) *Brazos en cruz* (como el Señor crucificado). Expresa la verticalidad del cuerpo que apunta hacia lo alto (Dios) y la horizontalidad de los brazos que apunta hacia los hermanos. Expresa oración de intercesión (como en el caso de Moisés).

### 3.º ORACION DE LOS OJOS

Los ojos constituyen uno de los modos más finos para expresar los sentimientos.

a) *Ojos abiertos fijos en el suelo.* Expresan modestia, humildad, reflexión, arrepentimiento, etc.

b) *Ojos abiertos y dirigidos a lo alto.* Expresan súplica, imploración, búsqueda, petición, esperanza, etc.

c) *Ojos fijos en un objeto* (tabernáculo, ostensorio, crucifijo, imagen, etc.). Expresan curiosidad, ensoñación, amor, deseo, admiración, contacto, comunicación, encuentro, contemplación, embelesamiento, etc.

d) *Ojos cerrados.* Expresan reposo, concentración, contemplación, etc.

### 4.º EL MISTERIO DE LAS LAGRIMAS

Los más variados sentimientos presentes por lo común en la oración sincera pueden eventualmente expresarse de modo espontáneo con las lágrimas. San Pedro manifestó su arrepentimiento con el llanto: "Se acordó de las palabras de Jesús: 'Antes que cante el gallo me negarás tres veces'. Y saliendo fuera, lloró amargamente" (Mt 26,75). Lágrimas de conversión. El corazón de piedra no llora. Ahora bien, gran parte de la conversión se hace mediante la transformación de un corazón de piedra en un corazón de carne (Ez 36,26) capaz de amar y de llorar. El pecado consciente y voluntario empobrece y endurece el corazón más sensible.

Esa transformación del corazón es siempre obra del Espíritu Santo. Cualquier corazón humano con un mínimo de sensibilidad no puede dejar de reaccionar favorablemente cuando descubre el amor y la ternura de Dios hacia el hombre. "Quienquiera que se encuentre bajo el efecto de una fuerte emoción es capaz de derramar lágrimas; también consigue provocarlas un artista en una escena; es normal. Pero existe también el don de las lágrimas... Es el caso en que éstas traducen lo inefable de un profundo sentimiento religioso de compunción, de adoración o de gratitud ante Dios. Analizadas químicamente se constata que no son diferentes de las lágrimas

ordinarias, pero su significado religioso sí que trasciende su materialidad"<sup>27</sup>.

Las lágrimas de amor y de arrepentimiento son siempre fruto del Espíritu Santo que actúa en el alma del justo. Resultan del enternecimiento del corazón repentinamente triturado por una inopinada iluminación del Espíritu. "El canto de las lágrimas es un fondo sonoro de la espiritualidad ortodoxa, sobre todo en la árabe donde el canto se vuelve un poco jadeante y gangoso para facilitar la interrupción de la música con las lágrimas"<sup>28</sup>. ¿Por qué? La respuesta probablemente podrá encontrarse en la idea de los maestros espirituales de Oriente, como san Gregorio Nacienceno, quien afirma que Dios está tan allende de todo que no es posible concebirle por medio de imágenes y conceptos espirituales, sino sólo por una intuición ligada a un sentimiento profundo de arrepentimiento, de alabanza, de adoración, etc. (teología *apofática*).

En el lloro procedente del don de lágrimas, éstas no siempre surcan las mejillas de la persona que las derrama. Pueden reducirse a un sentimiento compenetrado de arrepentimiento, alegría o ternura que hinche el corazón y hace brillar los ojos.

Es extraño ver cómo muchos adultos pierden completamente la capacidad de conmoverse y de llorar. La moderna civilización racionalista e intelectualizadora acaba por transformar al hombre en una especie de autómatas desprovisto de cualquier sentimiento. Muchos consiguen sólo desahogarse con ciertos medios expresivos estereotipados en nuestra sociedad, como frases de cajón, interjecciones, eslóganes. Saber reír y llorar cordialmente al ritmo de los respectivos sentimientos es privativo del hombre puro, o sea natural, no desvirtuado en su verdadera naturaleza por los condicionamientos artificiosos.

<sup>27</sup> SUENENS, L. J., *Lo Spirito Santo nostra speranza*, Ed. Paoline, Roma 1975, p. 100.

<sup>28</sup> LAFRANCE, Jean, o.c. (nota 13), p. 30.

Hoy la vida del hombre es de enorme desgaste. Estímulos y presiones de toda especie se abaten diariamente sobre él, de modo que ya no consigue responder adecuadamente a todo. Como consecuencia, tiende a perder su identidad. Uno de los males más comunes hoy es el agotamiento (*stress*), trastorno psicobiológico resultante de los incesantes estímulos cuantitativa y cualitativamente desproporcionados que la vida, y principalmente los medios de comunicación social, vierten de continuo sobre los sentidos del hombre con desastrosas consecuencias para su equilibrio psicobiológico.

El estado de desgaste perjudica el justo funcionamiento de las capacidades mentales que intervienen en la actividad común del trabajo. Y perturba también, de modo ruinoso la actividad psicológica más delicada, la oración.

El consumo masivo de psicodrogas con el que muchos tratan de afrontar el grave problema del desequilibrio psicológico, a largo plazo sólo puede agravar más el desajuste personal.

El *relax* (distensión) es una técnica moderna por medio de la cual el hombre procura calmarse, tranquilizarse, relajarse para recuperar así la energía psicofísica necesaria al equilibrio emocional indispensable en la actividad intelectual y espiritual, por tanto también en la oración.

Saber relajarse es de gran utilidad en muchas situaciones de la vida, incluso para la eficiencia física y psíquica. Quien está relajado se halla preparado para reaccionar eficientemente sea en plan de iniciativa sea en plan de defensa, según las diversas circunstancias. Los estados de ansiedad y de tensión no permiten reaccionar adecuadamente. Los fallos y accidentes de trabajo difícilmente se dan en personas calmas y tranquilas. Quienes acostumbran relajarse mediante una técnica cualquiera rinden a más alto nivel; lo cual no se verifica con el relajamiento producido artificialmente por medio de drogas. El individuo drogado con psicofármacos puede relajarse físicamente, pero al mismo tiempo se enajena y aleja de la realidad. Cuando el sistema nervioso central queda impregnado de productos alucinógenos, la persona se

convierte en una víctima de sus propios impulsos, hasta el punto de que su conducta ya no es de fiar.

La relajación obedece a un mecanismo automático del hombre. En situación normal todas las personas se relajan espontáneamente cuando están cansadas. El tipo nervioso, habitualmente tenso y rígido, no descansa ni de noche; a menudo se levanta por la mañana ya cansado, antes de empezar a trabajar. Quien se relaja espontáneamente tras un prolongado esfuerzo físico, obedece sin más al ritmo natural de la vida. El relajamiento y el descanso natural durante el sueño cumplen, pues, la importante función psicofísica de preparar al organismo psicobiológico para la nueva demanda de esfuerzo que las nuevas actividades le exigirán, y que entrañan invariablemente desgaste de energía. Si llegase a faltar un remanente de energía para el trabajo, sea físico sea psíquico o espiritual, el hombre no podría retomar su actividad normal sin comprometer más o menos seriamente su eficiencia. Si se le obligase a trabajar sin la suficiente reserva de energías, acabaría fatalmente por comprometer su organismo, tanto físico como psíquico, y correría el riesgo de accidentarse por la falta de suficiente control psicomotor.

Para obtener los maravillosos y benéficos efectos de la eficiencia humana y el elevado grado de funcionamiento de la persona, en lo físico y lo psíquico o espiritual, las conocidas prácticas de mística oriental se sirven invariablemente de las también ya muy estudiadas técnicas de *relax*. Estas consisten básicamente en cuatro condiciones: ambiente tranquilo, postura adecuada, atención concentrada en un punto fijo cualquiera o en un argumento psíquico, actitud pasiva.

El "Thorndike Memorial Laboratory" probó con experimentos apropiados que ninguna de las prácticas orientales de relajación posee el monopolio o el secreto de la técnica. Los mismos efectos de relajación pueden obtenerse por muchos métodos, con tal que se observen las cuatro condiciones básicas antedichas<sup>29</sup>. El suizo W. R. Hess<sup>30</sup>, premio Nobel de fisiología, había ya demostrado

<sup>29</sup> BENSON, M. D. HERBERT, *The Relaxation Response*, Callins, Londres 1976, p. 114.

<sup>30</sup> HESS, W. R., *The Functional Organization of the Diencephalon*, Grune & Stratton, New York 1957.

que técnicas como el *relax autógeno* de Schultz, o el *relax progresivo* y la *hipnosis* con sugestión relajante producen los mismos efectos fisiológicos que la meditación trascendental.

El *relax* natural, inducido con medios naturales, elimina las indeseables manifestaciones de la tensión psicobiológica que dificultan la atención y la concentración mental voluntaria exigida para cualquier actividad más complicada, física o mental. Lo mismo cabe afirmar de quien suele meditar. Por tanto, la relajación es, de hecho, uno de los elementos componentes de una auténtica meditación contemplativa.

El hábito de la meditación contemplativa no vuelve floja o soñadora a la persona. Al contrario, los experimentos hechos en laboratorios han probado que las personas acostumbradas a relajarse periódicamente son las más eficientes, sobre todo cuando han de trabajar en condiciones acentuadamente desgastadoras.

Es excusado decir que la finalidad de la oración y de la meditación hechas en un estado de *relax* no tienen a éste como fin, sino simplemente como un medio psicológico para poder alcanzar mejor el objetivo que uno se propone al orar. El cristiano en general y, más aún, el religioso, oran y meditan para relacionarse con Dios Creador, Redentor, Padre, Amigo y Señor de cuanto existe.

Hay muchos libros que explican diversas técnicas para obtener artificialmente, sin uso de psicodrogas, un buen estado de *relax*. He aquí los pasos ordenados para obtener tal efecto:

1. Lugar calmo y tranquilo.
2. Postura confortable, de reposo, preferiblemente sentado en el suelo, en un sofá o en una silla cómoda. Pies y piernas, así como manos y brazos deben estar colocados cómodamente paralelos.
3. Cerrar lentamente los ojos o fijarlos más o menos lánguidamente en un punto por debajo del horizontal visual hasta que se cierren como por sí mismos.
4. Respirar unas dos o tres veces profundamente, pero sin exagerar. Comenzar siempre espirando el aire viciado de los pulmones, y luego dejar penetrar el aire naturalmente sin esforzarse por henchir los pulmones. Luego dejar que el organismo vuelva a su ritmo normal de

respiración sin interferirlo. Este brevísimo ejercicio de oxigenación puede repetirse de vez en cuando durante la oración.

5. Concentrar toda la atención sobre el propio cuerpo. Para ello aconsejo seguir uno de estos tres modos:

a) Fijar toda la atención en la mano derecha. Darse cuenta de su posición y de sus varias sensaciones, como temperatura, presión, tacto, tal vez hormigueo. Luego pasar al antebrazo derecho y hacer lo mismo. Continuar con el brazo derecho, repitiendo el mismo ejercicio, y luego con el respectivo hombro. Después pasar al hombro izquierdo, al brazo, antebrazo y mano. A este punto, se puede volver a empezar por la mano derecha repitiendo el ejercicio. Es lo que se llama "técnica del anillo". Se aconseja detenerse al menos un minuto en cada una de las partes del cuerpo observadas. El anillo hay que recorrerlo al menos una vez; mejor dos o tres. Lo importante en este ejercicio es que la atención observadora se mantenga altamente concentrada en cada una de las partes del cuerpo enfocadas. La duración global será de cinco a diez minutos. Evidentemente quien está ya acostumbrado logra hacerlo en menos de un minuto, que es el tiempo conveniente de empleo al comienzo de la meditación diaria.

b) Otra técnica semejante a la descrita y que produce prácticamente los mismos efectos de relajación, consiste en esforzarse con el máximo de atención para relajar, una tras otra, las partes del cuerpo: pie derecho, pierna derecha, muslo derecho; lo mismo al lado izquierdo. Luego el vientre y el pecho. A continuación, mano derecha, antebrazo, brazo y hombro; pasar enseguida al lado izquierdo, de la mano al hombro, como antes. Dejar caer los hombros. Relajar los músculos del cuello; y luego la boca, los párpados, la frente. Insistir aún en el total relajamiento de los hombros, los párpados y la frente. Por fin, verificar si todos los músculos están de veras distendidos. Este ejercicio, para hacerlo bien, requiere un mínimo de diez minutos. Pero quien ya está acostumbrado puede hacerlo en menos de un minuto, que es lo aconsejable al principio de la meditación diaria.

c) La tercera técnica es completamente diversa. Se basa en que la concentración mental tiende, de suyo, a

inducir el relajamiento fisiológico. Consiste en acompañar con el máximo de atención el movimiento rítmico de las funciones fisiológicas perceptibles de la respiración, el pulso cardíaco y el movimiento circulatorio. Para el control de la respiración (que ha de ser del diafragma, no del pecho o de los hombros), observar con atención y contar 1 al inspirar, 2 al espirar, 3 al inspirar, 4 al espirar... y así hasta 10. Luego recomenzar a contar, 1, 2, 3... Permanecer en esta observación y en esta cuenta progresiva de la respiración unos dos o tres minutos. Enseguida se puede pasar a observar el ritmo cardíaco y contar las pulsaciones así: 1 y 2 y 3 y 4 y 5 y ... hasta 10 y. Luego recomenzar por 1 y 2 y 3 y ... Seguir el ejercicio durante unos dos minutos. Y finalmente, se puede aún acompañar con atención, durante algunos minutos, la corriente sanguínea en su circulación por venas y arterias apreciando los beneficios de la alimentación y la purificación que se siguen de este proceso biológico para el mantenimiento de la salud y de la eficiencia. En todos estos ejercicios es de capital importancia el pensar únicamente en el fenómeno que se está observando.

6. Si tras esto la persona no se siente aún relajada, es cuestión de repetir el mismo ejercicio. El proceso tiende a ser más fácil a medida que el ejercicio se repite. Para aprender la meditación contemplativa, siempre es bueno que la persona no acostumbrada a relajarse haga previamente un período de entrenamiento de relax. Pero no es necesario saber relajarse a la perfección para poder contemplar, si bien es cierto que la oración contemplativa será tanto más lograda desde el punto de vista humano cuanto mejor consiga relajarse la persona. Es posible también aprender simultáneamente ambas cosas: el ejercicio completo de la oración personal o de la meditación contemplativa, comenzando siempre con el relax.

7. Para profundizar más en la concentración y en la unificación psicobiológica, se puede recorrer una séptima etapa. Se trata de encontrar el baricentro psíquico, o sea, reducir mentalmente las diversas partes del cuerpo a su unidad por la ligazón y convergencia de las mismas en dos o tres centros corporales: base de la nariz esternón, ombligo. La técnica consiste en recorrer atentamente el

cuerpo y ligar mentalmente cada una de las partes al centro escogido. Así quedan ligados a ese centro, sucesivamente, los pies, los brazos, los muslos, los dedos, etc... Hasta llegar a conseguir formar una imagen mental en la que toda la corporeidad quede unificada en un solo punto: el baricentro.

Quien quiera entrenarse en el relax puede desarrollar, en cada ejercicio, sucesivamente, las tres técnicas descritas en a), b) y c). Si se trata del relax inmediatamente preparatorio para la oración o, sobre todo, para la contemplación, es claro que esos ejercicios deben abreviarse y en tal caso basta hacer uno de ellos. La persona con cierto entrenamiento logra más rápidamente los efectos deseados, y por tanto puede reducir el tiempo indicado para las diferentes etapas, como ya anoté arriba, de modo que en uno o dos minutos ya habrá obtenido el relajamiento.

El lector habrá ya notado que se trata de conseguir pensar cosas cada vez más simples hasta llegar a un pensamiento simplicísimo que aparece en el interior de la persona como un sonido subvocálico. Su aparición es la señal de que la mente consiguió desvincularse totalmente de los pensamientos persistentes y dirigir la atención hacia una actividad mental caracterizada por una quietud exterior siempre mayor. Cada persona tiene su propio sonido subvocálico. Es la señal del *estado alfa*.

A medida que el ritmo de los ciclos cerebrales disminuye, las células nerviosas trabajan más sincrónicamente. Cuando ese ritmo se reduce a un nivel de 7 a 14 ciclos, decimos que la persona se encuentra en estado alfa, que es cuando el individuo adquiere una progresiva claridad mental para alcanzar un tranquilo relajamiento psicofísico que se irradia desde su conciencia interior hacia la periferia del cuerpo. En este momento la mente se sumerge en un estado de vigilia subconsciente impregnado de una sensación interna de gran tranquilidad de espíritu, de profunda paz y de puro gozo por esta maravillosa fruición psicológica. Semejante estado de espíritu favorece extraordinariamente la integración y el equilibrio psicobiológicos.

El relajamiento perfecto lo es siempre simultáneamente del cuerpo y de la mente. El ejercicio de atención

controla el flujo del pensamiento, actuando, de este modo, directamente sobre el sistema neurovegetativo, el cual, a su vez, condiciona el estado de la musculatura estriada. Para que la mente esté totalmente distendida es importante evitar cualquier pensamiento de ansia: no se debe, por ejemplo, nutrir ninguna expectativa respecto a los resultados de los ejercicios para el relax. Hacer cada ejercicio, pues, por el mismo ejercicio, como algo bueno en sí, independientemente de cualquier resultado objetivo. Esperar un resultado bueno o malo o temer que no surta ningún efecto, ya constituye una situación generadora de ansiedad y por tanto un impedimento automático de esos efectos objetivos que se quisieran. La actitud ha de ser de absoluta neutralidad frente a los posibles resultados de los ejercicios: realizarlos sencillamente sin esperar absolutamente nada es una condición imprescindible para que los efectos del relax puedan producirse de hecho.

Si el relax se hace sólo como entrenamiento o para reposarse, entonces desde el momento en que todos los músculos están distendidos, es cuestión de dejar a la mente divagar con tranquilidad por cosas y acontecimientos del pasado. Es importante no pensar en planes o proyectos, en expectativas o en temores; porque el pensamiento relacionado con el futuro tiende a provocar tensión psíquica y, por consiguiente, una nueva rigidez física. Si ocurriese esto, sería el final del relax y también del reposo. En cambio, la actitud de mero espectador ante cosas pasadas, emocionalmente neutras, es un poderoso tranquilizante para el espíritu y favorece la conservación del extraordinariamente aquietante estado alfa.

Algunos místicos describen la contemplación como un perfecto reposo en Dios. El orante sumergido en Dios se encontraría en una situación semejante a la del niño que duerme tranquilo y despreocupado el sueño del justo en brazos de la madre. Y es que un amor muy grande tiene estas delicadezas, incomprensibles, por otra parte, para quien no las ha experimentado.

Cuando la finalidad del relax es la oración contemplativa, después de haber realizado, tal vez de forma abreviada, todos los pasos técnicos antes aconsejados, se debe entrar inmediatamente en la fase de concentración y de actitud pasiva. Las técnicas de esta nueva etapa ya

forman parte, en cierta manera, de la oración. Es difícil distinguir con claridad la frontera entre esfuerzo de concentración y actitud pasiva y la oración propiamente dicha, como verá el lector seguidamente.

Una vez que el cuerpo, con todas sus exigencias, ha sido reducido a la inactividad psicomotora, no pudiendo ya interferir abusivamente en la actividad superior del espíritu, todo el potencial del alma, de la mente y del corazón se halla ya en plena disponibilidad para la oración profunda. Esta, entonces, puede desenvolverse libremente y lanzarse a vuelos extraordinarios de intimidad mística con Dios, pues el alma sólo puede manifestarse cuando el cuerpo calla. ¡Y qué alto habla Dios en el silencio del cuerpo!

#### 4. ACTITUD PASIVA O RECEPTIVA

La oración es manifestación de vida que brota de lo más íntimo del ser. Y digo bien *brota*, pues no es un resultado de un esfuerzo intelectual cualquiera o de la voluntad. Es una capacidad latente que no se actualiza a base de entrenamiento. Aparece y se manifiesta espontáneamente en determinadas condiciones, que, éstas sí, deben ser creadas por el interesado. La más determinante de estas condiciones es, sin duda, la *actitud pasiva o receptiva*, que consiste fundamentalmente en desatascar el camino, dejar paso, purificar el ambiente... El hombre, al ser religioso por naturaleza, basta que abra el camino a Dios que, muchas veces, ya vuela espontáneamente a su encuentro.

Orar consiste principalmente en que el hombre forje unas condiciones interiores tales que permitan al Espíritu Santo realizar su obra en él. Su indispensable y decisivo esfuerzo de colaboración en esta obra creadora en el interior del alma radica únicamente en forjar esta situación interior de vaciamiento, de purificación, desnudamiento, escucha, disponibilidad, confiada y tranquila expectativa ante la misteriosa acción de Dios. No pretenda el hombre tomar la iniciativa con su impaciencia, sus preocupaciones, pensamientos, impresiones, intereses...

La actitud pasiva es la más amorosa disponibilidad “ante Dios, que ama, que busca —más él que nosotros—, que tabalea a la puerta, que quiere entrar apenas le abrimos un resquicio”<sup>31</sup>.

Para orar profundamente, antes es necesario cerrar la puerta del organismo: hacerse insensible a los estímulos exteriores e interiores. Sólo después de haberlo conseguido será viable el intento de abrir la otra puerta —la del corazón— para recibir...

El relax bien hecho conduce al cierre de las puertas de los sentidos. La etapa de actitud pasiva desempeña un doble objetivo: vaciar totalmente la mente de cualesquiera distracciones y pensamientos extraños a Dios y volverse totalmente abiertos, receptivos, acogedores.

Podríamos definir al hombre como un ser de deseos. En la medida en que se siente privado o purificado de todos los apegos, se vuelve como la tierra reseca que sólo desea una cosa: lluvia.

La actitud pasiva entraña la idea de inactividad, purificación, pobreza, disponibilidad, necesidad. El psiquismo humano se identifica con un proceso rico en actividades subsidiarias que alimentan la máquina computadora con todos los datos de la vida mental. Los sentidos exploran el ambiente externo y llevan al centro elaborador la materia prima de las impresiones sensoriales. Inmediatamente las funciones de la inteligencia, la imaginación, la fantasía, la memoria, etc., se ocupan de ese material para analizar, combinar, sintetizar, crear... El resultado de esta industria de transformación son las conclusiones, las consecuencias, es decir, las percepciones, las imágenes, los pensamientos de los que luego proceden los conceptos, los razonamientos las ideas y también los sentimientos y los deseos, que engendran, a su vez, los proyectos, las actitudes y finalmente los comportamientos. Estos tratan de adaptarse a las nuevas situaciones, que engendran necesidades, conveniencias y deseos. Aquí se cierra el círculo de la actividad mental. Necesidades, conveniencias y deseos constituyen los estímulos naturales para desencadenar el nuevo ciclo del proceso, que empieza

<sup>31</sup> ANCILLI, Ermano, *o.c.* (nota 15), p. 345.

siempre con una actividad extractiva desarrollada por los sentidos exteriores e interiores.

Permítame el lector que repita lo que es necesario para crear la actitud pasiva:

- suspender toda actividad voluntaria de los sentidos exteriores y de las correspondientes funciones internas;
- purificar la mente de cualquier sentimiento, afán, ambición, reivindicación, deseo...;
- vaciar la mente de cualquier preocupación, actividad mental voluntaria, conocimiento, saber...;
- sentirse realmente pobre y privado de todo, de cualquier satisfacción humana...

La sagrada Escritura compara este estado del alma a la tierra quemada. Por falta de las condiciones indispensables para la vida, nada puede ya germinar ni crecer; los animales e insectos ya no aparecen por allí pues nada pueden encontrar de lo que necesitan. La tierra reseca carece de todo, y está como clamando y suplicando por la lluvia que le dé vida. Así se encuentra el hombre despojado y purificado de todo: en la absoluta soledad de su indigencia, sólo le queda la posibilidad del pobre: tender la mano; la súplica, la receptividad, la disponibilidad, el deseo, la esperanza... “A los hambrientos les colma de bienes y a los ricos les despiende de vacío” (Lc 1,53).

#### a) *Vaciar la mente*

No se trata de dejar de pensar o pensar en nada, pues cualquier intento en este sentido sería pura ilusión. La nada no existe. El cerebro tiene su espontaneidad y funciona obedeciendo a determinadas leyes psicofísicas, de modo que no puede dejar de producir consciente o inconscientemente, ni siquiera por un solo instante, elementos mentales de pensamiento, fantasía, imaginación, memoria, etc.

La expresión “vaciar la mente” hay que entenderla en el sentido de un esfuerzo por imponer disciplina a los dinamismos psíquicos. No se trata de anular o de reprimir, sino más bien de orientar, de canalizar, de sustituir. Así, si la curiosidad busca, orientala a buscar al



Señor; si la memoria recuerda, dirígela a recordar al Señor; si los ojos procuran ver y apreciar, encáminalos a ver y a apreciar al Señor; si los oídos tienden a escuchar, llévalos a escuchar la Palabra del Señor; si la fantasía crea representaciones, indúcela a representar al Señor; si la inteligencia se esfuerza por comprender, encarríllala a comprender la Palabra que Dios nos dirige; si el corazón está hecho para amar, encáuzalo a amar al Señor, etc.

Sería vano el esfuerzo para reprimir estas potencialidades, pues se trata de energías explosivas por naturaleza. Si no encontrasen salida por las vías normales, forzarían inevitablemente otros sectores del organismo causando toda suerte de desórdenes y de perturbaciones que no dejarían de afectar más o menos gravemente a la armonía y al equilibrio del conjunto. Nunca se violan impunemente las leyes de la naturaleza y del organismo humano: ambos se vengan inexorablemente de algún modo.

Mente vacía y corazón puro. La pureza de corazón es el vacío, el desierto, la insensibilidad a las voces de la materia, la sustitución de todo por el amor; por el amor a Dios, se entiende. El nunca excluye el amor a sí mismo y a los demás. La oración se realiza más a nivel de fe (inteligencia) y de amor (voluntad) que de emotividad.

El corazón es lo íntimo de lo íntimo donde se realiza la vida religiosa, donde mora Dios y se manifiesta, infunde su gracia y obra sus maravillas. Ahí mismo se localiza también la voluntad libre que se adhiere a Dios. Y también ahí se desarrolla el diálogo. Dios habla en el fondo del corazón. Pero sólo es posible oírle en la calma, en el silencio y en la libertad interior.

Se dice que está vacía la mente cuando en ella no resuenan ya las voces del mundo, de las pasiones, de los afectos carnales y terrestres, de los bienes intelectuales, del "yo" y de la voluntad dirigida hacia cosas que no son Dios; cuando el grande silencio está todo él inundado sólo por Dios. Conozco a Dios. Dios solo conmigo. Yo estoy con Dios. "Dichosos los limpios de corazón..." (Mt 5,8). Para rezar de verdad, se exige transparencia completa.

Actitud pasiva es liberación y purificación de todos los valores que no sean Dios. Afectos permitidos son sólo los que se refieren a Dios. Esta renuncia a todo es condición para unirse con él: "Todo aquel que por mí ha dejado

casa, o hermanos o hermanas, o padre o madre, o hijos o tierras, recibirá cien veces más y heredará la vida eterna" (Mt 19,29). Los demás... "Si uno quiere ser de los míos y no me prefiere a su padre y a su madre, a su mujer y a sus hijos, a sus hermanos y hermanas, y hasta a sí mismo, no puede ser discípulo mío" (Lc 14,26). Luego...

Se trata, pues, de realizar una verdadera conversión. Convertirse consiste esencialmente en dejar de mirarse a sí mismo y empezar a mirar más a Cristo. Entraña por ende un cambio de actitud, que en espiritualidad, como en otros aspectos de la vida, es un problema de ascesis. Esta palabra, de origen griego, significa literalmente ejercicio para mejorar. Convertirse exige una ejercitación, del mismo modo que lo reclama la adquisición de una nueva costumbre o la sustitución de una por otra. En el cristianismo, el concepto de ascesis tiene un sentido unívoco: medio y estrategia para la consecución de un objetivo ideal: desembarazarse de cuanto impide una mayor cercanía con el Señor.

Practicar la ascesis por la ascesis no tendría sentido; o mejor, sería una contradicción, pues la persona se serviría apasionadamente de ciertas prácticas para dominar otras pasiones. Semejante actitud configuraría el cuadro patológico de un desequilibrio psíquico de naturaleza sadomasoquista.

En la sagrada Escritura, la idea de purificación aparece generalmente ligada a la de encuentro y comunicación con Dios. Y la oración es precisamente esto: un diálogo con Dios, cuya excelsitud exige que el hombre sólo se atreva a comparecer purificado en su presencia. Diversamente, Dios es de una naturaleza tal que permanece del todo inalcanzable e inabordable para quien no se encuentra en debidas condiciones.

El hombre, de hecho, es una creatura sometida a continuas contaminaciones. Su propio organismo funciona de modo análogo al de una máquina: a base de una previa transformación de la materia en energía. De esta elaboración resultan dos productos de segunda liga: uno noble, que será utilizado para poner en función la máquina; y el otro vil, bajo forma de detritos inútiles y peligrosos para la máquina, siendo necesario eliminarlo debidamente si se quiere que aquélla funcione.

El organismo humano sólo puede funcionar mediante este ininterrumpido proceso, una de cuyas fases más importantes es la de purificación. Si no nos purificásemos constantemente mediante la evacuación de los intestinos, de la vejiga, de los pulmones, o con baños y abluciones, en pocos días estaríamos intoxicados y enfermos. Del mismo modo, si no nos libramos constantemente de los elementos negativos del espíritu mediante la expresión de las emociones, la catarsis, los sueños, el trabajo, etc., en poco tiempo estaríamos tensos, mentalmente bloqueados, espiritualmente enfermos.

El ayuno, la higiene alimenticia, la renuncia al tabaco, al alcohol, a toda clase de drogas ingeridas abusivamente aun con el pretexto de cuidar la salud, la exageración de los dulces, el control de la actividad sexual, así como la higiene mental para el control de los sentidos externos, etc., son todas condiciones de equilibrio psicobiológico-espiritual, y por tanto de eficiencia en esos tres campos. Los subsistemas físico, fisiológico, psíquico y espiritual del organismo humano funcionan sinérgicamente: el desajuste de cualquiera de ellos afecta más o menos gravemente a la armonía y a la eficacia del conjunto.

Purificación es un término que engloba los diferentes sentidos de abstención, eliminación, liberación, descarga, limpieza, control... El alma es como un recipiente destinado a contener el más preciado de los vinos; si no estuviera absolutamente vacío y purificado de todo, el vino echado en él acabaría perdiendo inevitablemente algo de su esencia.

En vez de seguir insistiendo en la necesidad de imponer inútilmente un sufrimiento suplementario al cuerpo, hoy la ascesis apunta a la liberación de la necesidad de drogarse por un consumo descontrolado sea de alimentos sea de toda clase de drogas perjudiciales sea también por el consumo desordenado y cuantioso de cosas que hartan, saturan y atiborran peligrosamente los sentidos. El hombre hoy necesita calma, tranquilidad, silencio, contacto directo con la naturaleza, renuncia a lo superfluo, amigables relaciones interpersonales. De la necesidad de la penitencia pasamos a la preocupación por una actitud preventiva en función de un sonriente porvenir de Parusía.

El vacío no es posible en el corazón humano. Dios es como el aire que envuelve todo cuanto existe en la tierra. Llena todos los espacios. La oración es un espacio y, en la medida en que nos vaciamos, Dios nos recolma. Quienes lo tienen lleno no dejan lugar para Dios.

La técnica del vaciamiento a través de los movimientos respiratorios la han desarrollado extraordinariamente el yoga indio y el zen, como un importante instrumento de disciplina mental. También la importancia de las posturas está muy acentuada en el yoga, cuya esencia consiste en la concentración mental sobre un único punto (objeto material o pensamiento). Al insistir en la concentración de la mente sobre el objeto, se consigue neutralizar las distracciones relacionadas con la vida diaria, siendo por tanto un medio para lograr la actitud pasiva de escucha y de acogida.

Otra técnica, reducida y mucho más sencilla, pero que produce el mismo efecto, es la de concentrar la atención sobre algún fenómeno del propio organismo, tal como se describió en c) dentro de la 5.<sup>a</sup> etapa explicando el relax (págs. 89-90). Son asimismo de gran eficacia los ejercicios de percepción consciente de sensaciones auditivas y táctiles; es decir, prestar la máxima atención a todos los ruidos que se perciben, a todas las sensaciones táctiles que se experimentan en el propio cuerpo.

En la concentración no se trata de restringir la mente a un solo punto, sino más bien en concentrarla en torno a un ideal religioso, libremente elegido, o al argumento. Es un mero artificio de sustitución: dado que resulta imposible vaciar sin más la mente, sólo nos es dado controlar el mecanismo automático de la misma sustituyendo voluntariamente la materia prima que ella elabora por otra... que puede ser un concepto o un lema sobre los que se concentran todas las energías dinámicas de la mente: atención, inteligencia, voluntad, afecto, sentimiento, etc.

#### b) *Atención y concentración*

Muchos procuran rezar fuera de sí mismos, inventando la oración a partir de ideas y de palabras. ¡Pero la

oración no viene de afuera, nace dentro de la persona! Todos tienen capacidad para orar; es cuestión de descubrir el modo de hacerla una realidad interior. La capacidad de orar radica en la más profunda intimidad del corazón.

Para aprender a rezar no hace falta emperrarse en la adquisición de ciertas técnicas psicológicas dadas como facilitadoras del estado psicobiológico favorable a la oración. Lo importante y decisivo de esta pedagogía consistirá siempre en quebrar la resistencia a la entrega incondicional a Dios y permitir que la oración brote espontánea de dentro afuera.

En rigor, no se puede enseñar a rezar a nadie, del mismo modo que no se le puede enseñar a reír, a llorar, a alegrarse, a amar... Son todas manifestaciones instintivas de la vida; el rezar procede de la misma naturaleza que esas otras manifestaciones de la personalidad. "Cuanto más se adelanta en la vida de oración o en la enseñanza de la oración, más se convence uno de que una cosa sola ha de decirse a quienes quieren aprender a rezar: ¡perseverad!<sup>32</sup>

A los otros sólo se les puede ayudar a ponerse en disposición conveniente para que Dios pueda revelárseles. A rezar se aprende como se aprende a comer, a andar, a respirar... Basta no impedir los movimientos espontáneos de la naturaleza transcendental dada al hombre.

Por supuesto, el esfuerzo personal para orar tiene su importancia; pero no basta, y ni siquiera es esencial. Contentarse de esa voluntariosidad y de ese esfuerzo es correr el riesgo de quedarse con los mediocres resultados así obtenidos y, por ello, mucho más acá de las reales posibilidades de crecimiento espiritual. Este no depende tanto de nuestro pobre y desgarrado esfuerzo personal cuanto de la acción del Espíritu que actúa en nosotros, como explica san Pablo a los corintios: "Fue el Espíritu quien nos hizo aptos para el servicio de una alianza nueva, no de código, sino de Espíritu; porque el código da muerte, mientras el Espíritu da vida" (2 Cor 3,6). Las obras verdaderamente apostólicas son siempre fruto de la transformación que el Espíritu Santo obra en el alma de quien ora.

<sup>32</sup> LAFRANCE, Jean, *o.c.* (nota 13), p. 51.

La atención voluntaria se fija de tres modos distintos:  
a) Por la aplicación de todos los sentidos externos sobre un objeto concreto considerado como la síntesis de los intereses del sujeto. Tratándose de oración, ese objeto o argumento puede ser un crucifijo, una imagen, la sagrada Hostia, etc.

b) Por la creación de un protagonista interior del coloquio amoroso con la ayuda de los sentidos internos de la memoria, imaginación, fantasía, estimativa, sentido común, etc. En el caso de la oración, el protagonista interior no es sólo un símbolo: la presencia de Dios en el alma del justo es una realidad.

c) Por el empleo de un argumento verbal bajo la forma de palabra-eco que se repite continuamente y que el orante escucha sin cesar.

El esfuerzo de concentración como acto positivo de interiorización no es cansado. Lo que cansa es el desfase y la contradicción entre el deseo de interiorización y los estímulos ambientales interferentes y dificultadores del proceso.

Para concentrarse sobre el argumento es necesario, ante todo, separar de la mente y del corazón todas las cosas sensibles, exteriores e interiores; no reaccionar a los estímulos de los sentidos; no responder a ninguna llamada de dentro o de fuera. Mantener la atención sustentada y reposada en el objeto de la concentración; dejar que la mente permanezca descansada en la simple idea del argumento. Con disciplina y ejercicio no es difícil conseguirlo.

Como se ve, el pilar maestro de la actividad mental que preside el ejercicio de la oración en general es siempre la concentración. Por eso es conveniente una breve explicación del fenómeno psicológico de la atención concentrada.

Llamo enseguida la atención del lector acerca de un punto básico, con el fin de evitar un equívoco fatal. La concentración de la atención y de la mente obtenida por medio del relax es, de suyo, un fenómeno puramente psicológico. Siempre que hablo en este libro de concentración para orar, para meditar o para contemplar es necesario tener presente que no se trata de la concentración o vaciamiento de la mente como en las prácticas de la meditación transcendental, sino de concentrar la atención

yla mente sobre un objeto bien preciso que no puede ser otro sino el mismo Dios u otra realidad sobrenatural. La diferencia es profunda, de todos modos, a nivel psicológico en uno y otro caso, aunque sean semejantes las maneras como proceden los fenómenos de la atención y de la concentración. Las explicaciones siguientes atañen sólo a las condiciones de orden psicológico, sea de la simple concentración mental sea considerándola como estado necesario para que en el orante se produzcan los esperados frutos de orden espiritual.

La concentración mental o la atención concentrada dependen básicamente de cuatro factores psicológicos: interés, sensibilidad sensorial, capacidad introspectiva y emotividad.

#### c) *Interés*

De acuerdo con las motivaciones personales remotas y las disposiciones personales del momento, el interés puede ser espontáneo y dirigido. Es una cuestión de mayor o menor sensibilidad hacia los valores percibidos. La percepción de un gran valor despierta espontáneamente la atención y moviliza automáticamente todos los mecanismos de aproximación y de apropiación del objeto percibido como un bien. Dice san Agustín que nadie busca a Dios si no lo hubiera encontrado ya antes. Efectivamente, nadie busca algo si no tuviese ya alguna experiencia previa que le haya despertado el interés por esa cosa. La búsqueda es un dinamismo que dice movimiento de aproximación y de profundización. No puede buscar a Dios por la oración quien no le tuviera ya cierto amor. Cuanto más ama uno a Dios, tanto más le busca y se esfuerza por unirse a él, en un proceso que siempre es inacabado. Por eso, cuanto más se sumerge alguien profundamente en la contemplación más siente necesidad de ella.

Sin una motivación profunda que induzca al individuo a considerar la oración como expresión máxima de las convicciones y de los sentimientos de la religiosidad, no hay posibilidad de verdadera oración contemplativa. Sería asimismo de poco provecho espiritual ir a rezar sin disposiciones favorables para tal ejercicio. De ahí el

tradicional concepto de la necesidad de prepararse para la oración.

La voluntad tiende a buscar estímulos que ordinariamente implican un exagerado desgaste de energía, innecesario para el trabajo normal. Esto les pasa sobre todo a las personas ambiciosas y ansiosas. Si tal proceso no se controla a tiempo, puede conducir a un inevitable agotamiento psíquico. Las probables consecuencias negativas de la ansiedad exagerada, en las actividades que parecen satisfacer los deseos más o menos descontrolados, son los desgastes (*stress*), los agotamientos nerviosos y los trastornos neuróticos.

#### d) *Sensibilidad sensorial*

Podemos clasificar a las personas en base al mayor o menor grado de sensibilidad sensorial. Hay quienes tienen gran sensibilidad visual, otros auditiva, otros táctil, etc. Es decir; unos observan todo cuanto ven; otros perciben conscientemente todos los ruidos audibles y saben interpretarlos; y hay por fin quien se da cuenta fácilmente de las sensaciones térmicas, del contacto físico, de los olores, etc. Por el contrario, tenemos a los que ven pero no observan, los que oyen sin darse cuenta, los que sienten pero sin reaccionar, etc.

La exagerada sensibilidad sensorial constituye un obstáculo para el pleno funcionamiento selectivo de la inteligencia, de la imaginación y del sentimiento enfocados en un objeto determinado libremente escogido. Tales personas suelen ser distraídas, menos concentradas, dispersivas; y por tanto, intelectualmente, más superficiales y periféricas; menos profundas.

La fuerte concentración mental alcanza más profundamente el objeto de la especulación o de la investigación. Resultado de esta mayor hondura de la mente es la comprensión más clara de la cosa considerada y una más grande adhesión personal al objeto captado. Digamos que estas condiciones dan una más profunda posesión del objeto enfocado. El grado de identificación con Cristo (objetivo último de toda la religiosidad cristiana) es directamente proporcional a la capacidad de poseer a

Cristo. Cuanto más poseemos a Dios más nos identificamos con él. Véase al respecto el concepto psicológico de identificación y la idea paulina del "alter Christus" (Gál 2,19).

#### e) *Capacidad introspectiva*

Es una percepción más o menos clara de la propia experiencia interior. Una especie de visión interna y de vivencia íntima de las realidades subjetivas o de la subjetivación de realidades exteriores y objetivas.

Hay quien tiene esta capacidad por naturaleza; por ejemplo, el tipo introvertido de Jung, caracterizado por la espontánea facilidad de elaborar internamente la experiencia sensorial y objetiva. Este tipo de persona goza casi siempre de una facilidad natural para la reflexión, la meditación y, por tanto, para la oración. En el polo opuesto, el extrovertido exagerado de Jung tiende a elaborar de un modo más inmediato y objetivo los datos vivenciados, mediante la exteriorización del pensamiento y del sentimiento. Esto no quiere decir que no tenga capacidad para rezar, pues sería erróneo afirmar que hay sólo un modo de orar auténticamente. No cabe duda que el tipo extrovertido consigue llegar a un elevado grado de intimidad con Dios y de familiaridad con las realidades sobrenaturales. Pero por otra parte, para una mayor reflexión en profundidad, necesitará más esfuerzo de concentración.

Con todo, es necesario saber que los tipos jungianos no existen puros. Cada persona posee complementariamente las dos tendencias: cuanto más extrovertido, menos introvertido será; y viceversa.

#### f) *Emotividad*

También respecto a la sensibilidad emocional se impone distinguir la diversidad de las personas. Conviene diferenciar los tipos extremos de racionalidad y sentimentalismo. El primero tiende a relacionarse de preferencia por el entendimiento puro, frío y objetivo. Superficial-

mente la gente considera a estas personas como sin sentimientos, faltas de corazón; pero esto no deja de ser un equívoco. En verdad son personas con una dificultad mayor para reconocer y para expresar los propios sentimientos. El segundo tipo manifiesta la tendencia opuesta: se relaciona de preferencia por el intercambio de sentimientos. Es un modo más irracional, pero no menos humano de manifestarse.

Entre los tipos racional puro y sentimental puro, ambos con cierta dificultad de auténtica vivencia de oración, fluctúa la vasta serie de los tipos intermedios, de mayor o menor tendencia hacia el equilibrio de la dinámica del psiquismo; lo cual, obviamente, favorece la estructuración de un sistema de vida interior.

#### g) *El argumento de la palabra-eco*

El efecto psicológico de una fuerte concentración sobre un objeto dado es el ahondamiento en la inteligencia de ese objeto; un conocimiento ultra-intelectual.

La concentración para rezar no debe ser tanto un esfuerzo mental cuanto alegría y amor, pues no se trata de pensar sino de limitarse a observar atenta y tranquilamente el curso espontáneo de la mente, del pensamiento. Esto, en la contemplación, implica el abandono de cualquier pensamiento lógico orientado hacia las realidades exteriores y la sustitución de esta actividad mental por otra: la escucha. Tomar largos textos como argumento no es lo apropiado para producir el estado de contemplación. Más bien deben ser textos cortos, aunque densos de sentido. Incluso pueden reducirse a una palabra o concepto, como Dios, Amor, Sumo Bien, Misericordia infinita, Redención, Corazón de Jesús, Gloria de Dios, Cristo Resucitado, Madre de Dios, etc.

Si el argumento fuese una palabra-eco, ésta debe repetirse silenciosamente o a media voz como un estímulo constante de interiorización.

Ejemplo clásico en la técnica de sustitución por el argumento de la palabra eco es la "oración de Jesús", llamada también *hesyquia*. Es un método de oración que consiste fundamentalmente en repetir unas palabras o

una breve frase de alabanza o de invocación a Dios. Lo adoptaron los místicos rusos y lo desarrollaron los monjes del Monte Athos, en Grecia. Las bases filosóficas del mismo radican en la cultura griega y en el pensamiento teológico de san Gregorio Palamas.

La invocación ha de repetirse al ritmo de la respiración, según las siguientes indicaciones: "Sabe, hermano, que cuando respiramos, inspiramos y espiramos el aire. De este doble movimiento depende la vida y el calor del cuerpo. Del mismo modo, sentado en tu celda, recoge tu mente, enderézala vacía para la inspiración y fuérzala a entrar en el corazón apenas inhalas el aire, procurando mantenerla así. Asegúrala allí, pero no la dejes silenciosa y callada; envíala enseguida la siguiente súplica: 'Señor mío Jesucristo, ten piedad de mí'. Transforma esto en tu preocupación constante, sin abandonarla. En este trabajo, al vaciar la mente de sueños la haces inmune contra las sugerencias del enemigo y la diriges al deseo divino y al amor"<sup>33</sup>. Algunas páginas más adelante, donde hablo de la oración personal (págs. 115 ss.), explico mejor y doy indicaciones específicas para rezar con el método de la *hesyquia*.

El método de la oración repetitiva purifica la mente de pensamientos, imaginaciones y pasiones inoportunas, introduciendo así una actitud pasiva favorable al desenvolvimiento de los procesos mentales que facilita la oración contemplativa. La *Filocalia*, obra anónima de origen ruso, describe al por menor el método de la *hesyquia*<sup>34</sup>.

<sup>33</sup> BENSON, M. D. HERBERT, *o.c.* (nota 29), p. 86.

<sup>34</sup> El *exicasmo* es una corriente espiritual cuyas raíces encontramos en los Padres del desierto. Como método de oración, basado en una técnica psicosomática, es practicado por los monjes del Monte Athos. La palabra griega *hesyquia* significa calma, paz, tranquilidad, ausencia de elementos trastornadores tanto externos (guerras, preocupaciones, ruidos) como internos (pasiones, fantasías, malos pensamientos, etc.). El concepto se remonta al nuevo Testamento. San Pablo exhorta a los cristianos a vivir en paz (= *hesykázein*, 1 Tes 4,11); a llevar una vida pacífica (= *hesyquiou bíon diáquein*, 1 Tim 2,2); a trabajar con tranquilidad (2 Tes 3,12). También san Pedro advierte a las mujeres que busquen los adornos internos de la paz del espíritu (= *hesyquiou pneúmatos*, 1 Pe 3,4). Siguiendo esta línea, los *exicastas* son monjes de tendencia contemplativa, que buscan la unión con Dios en la oración, convencidos de que la lograrán sólo por la *hesyquia* externa e interna. Para ellos podría servir este lema, dado a san Arsenio: "Fuge, tace, quiesce!" o sea, "¡huye, calla, cálmate!". (N. de T.). Ver sobre el tema, FINKLER, P. Jerónimo msf., *o.c.* (nota 26), donde lo aborda con juiciosas observaciones y buen tino.

## h) Las distracciones

Al tratar de la preparación a la meditación, san Agustín habla de "recogerse". Este término sigue usándose en la jerga de los religiosos cuando hablan de la preparación para rezar. Realizar esta condición es de veras decisivo para la esperada concentración mental: mientras el sujeto no consigue recogerse, el proceso de profundización no avanza. Ya expliqué más detalladamente este concepto (págs. 63 ss.).

Santa Teresa de Jesús escribió en su obra *Camino de perfección* respecto al recogimiento para rezar: "Os confieso que nunca supe qué cosa era rezar con satisfacción y consolación hasta que el Señor me enseñó este modo"<sup>35</sup>. En el contexto se trataba de la "actitud pasiva", que para la Doctora mística es la transcendencia del pensar terreno, consistente en elevarse a una región más aireada. Y ello se consigue, según santa Teresa, apartando los sentidos de los objetos exteriores. Quien adopta este método reza con los ojos bajos, en un esfuerzo por no pensar en cosas terrenas.

La santa abulense no cree que sea posible alcanzar un elevado grado de intimidad con Dios por medio únicamente de la oración vocal.

El mecanismo repetitivo de la palabra-eco ayuda a interrumpir el flujo de los pensamientos interferentes, que constituyen justo el mayor obstáculo para el relax y para la concentración. Se aconseja repetir la fórmula con los ojos cerrados o entreabiertos mirando un punto cualquiera por debajo del horizonte visual. Con todo, cuando el argumento es un objeto físico (crucifijo, imagen, sagrario, etc.), los ojos estarán abiertos, naturalmente. Es también útil repetir la palabra al ritmo natural de la respiración.

Prácticamente en todos los tipos de meditación el concepto de "concentración" se entiende de ordinario como una técnica para bloquear voluntariamente el flujo mental de fantasías, imágenes y pensamientos extraños a la oración; técnica que implica generalmente la simultánea modificación fisiológica del relajamiento del tono muscular y el ensanchamiento del ritmo respiratorio.

<sup>35</sup> SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 50,3; *o.c.* (nota 22), p. 286.

Los monjes y místicos medievales aconsejaban siempre con vigor ciertos ejercicios espirituales para alcanzar la unión con Dios. El recogimiento lo consideraron siempre como un medio natural para que el hombre adquiriese el conocimiento de Dios. Muchas veces se consideró la oración simplemente como un acto de amor a Dios, factible sólo en un medio calmo y tranquilo, a ejemplo de Cristo que solía retirarse al desierto para, solo y recogido, orar al Padre en espíritu y en secreto.

“Ambiente calmo y tranquilo” significaba para los antiguos, inmovilidad y quietud exigidas por la propia naturaleza como condición para dormir. Y bien, las mismas condiciones se consideraban indispensables para el alma de quien quisiera orar. A fin de lograr asumir la actitud pasiva y receptiva, aconsejaban que la persona se volviese sorda y muda frente a la interferencia de los pensamientos extraños. Era cuestión de crear una vasta zona de silencio en torno a sí mismo. Sólo en estas condiciones, el hombre, con una mente limpia de cualesquiera pensamientos improcedentes, podría encontrarse consigo. Para obtener el recogimiento indispensable que permitiera concentrar la atención sobre el objeto que meditar, se aconsejaban dos métodos:

a) *Mirar fijamente*: no sólo bajar los ojos, sino mantenerlos fijos mirando de frente a un punto bajo, como en la posición “loto” del yoga. De tal modo, al menos el sentido de la vista estaría protegido contra cualesquiera estímulos externos, disminuyendo con ello la natural agitación de la fantasía y de la imaginación. Seguidamente el orante debía dirigir todas sus tendencias de percepción hacia el mismo punto. Cuanto menor y más oscuro fuere el punto fijado, tanto menor será el campo de las distracciones.

b) *Repetir la palabra “no”* cada vez que se presentase alguna distracción. Entendían aquellos monjes que el hábito del recogimiento podía adquirirse sólo empleando algunos pequeños medios que ayudan a desembarazarse de las distracciones, y decir que “no” a una distracción era uno de esos trucos. Para algunos, esta técnica era el medio más eficaz para entrar en una actitud pasiva. Discutir con la distracción para saber si con ella tal vez hasta se pudiera rezar mejor, lo consideraban como un atrancar, por parte de los sentidos, la única puerta por la que el Señor puede

entrar en el alma. Sería del todo contradictorio entretenerse con cualquier pensamiento, por muy piadoso y útil que pareciera, pues el orante la única cosa que espera es el Señor, y éste sólo puede venir cuando el camino del alma está en total franquea.

Esta manera de resolver el problema de las distracciones en la oración profunda nos resulta hoy un tanto extraña, tal vez porque sepa a compulsión obsesiva...

Hay otra técnica, probablemente más eficaz y que repugna menos a nuestro moderno estilo de pensar, para resolver el desagradable problema de las distracciones en la oración contemplativa. Consiste en no luchar directamente contra la distracción, aun sin acogerla, ni aceptarla, ni dejarse envolver por ella, ni ceder a su presión, ni quedarse de brazos cruzados... Limitarse a mirar interiormente el pensamiento-interferencia, constatar que está ahí, observarlo como algo del todo objetivo. En poco tiempo se esfumará, pues cualquier pensamiento tratado así tiende a desaparecer rápidamente.

Es imposible evitar todas las distracciones; pero sí es importante evitar cualquier preocupación o irritación a causa de ellas. Las distracciones perjudican menos la eficiencia de la técnica de concentración que cualquier emoción capaz de provocar tensión interna. En el caso de darse cuenta de la distracción, basta volver simplemente al objeto de nuestra atención.

Es muy importante que el espacio dejado libre por la distracción ida lo ocupe enseguida la renovada atención reorientada hacia el argumento contemplado. Cualquier demora, por corta que fuere, daría lugar a que se instalase otra distracción.

#### i) *Apertura*

Apertura significa escucha atenta, alegre expectativa, receptividad esperanzada, calurosa actitud de acogida, atenta espera... Es como el campo reseco que anhela la lluvia; como la flor que abre sus pétalos en cáliz para recibir al insecto que la fecundará y la hará producir fruto; como la madre que con los brazos abiertos dice al hijo: ¡ven!

Es necesario entrar en sí mismo, en los redaños del propio ser, donde se puede descubrir a Dios. ¿Cómo llegar a ese lugar? Es un problema crucial. En el fondo, se trata de una verdadera conversión, un retorno a la antigua situación natural de infancia, de apertura a todo lo que es bueno, hermoso, verdadero. Una auténtica reunificación de la persona, más o menos disociada por los varios condicionamientos de las realidades terrenas entre las que por fuerza debe moverse.

Von Severus resume así lo esencial de los preparativos para la oración: "Todo cuanto entra en la preparación de una buena meditación —escucha de la Palabra, local adecuado, máximo silencio, distensión física en postura de relax, calma en el recogimiento para el cual el principiante no debe dejar de hacer algunos ejercicios previamente experimentados...— debe servir para la escucha"<sup>36</sup>.

La actitud pasiva exige entrega incondicional a la acción del Espíritu Santo. Sólo él puede transformarnos en un miembro cada vez más integrado con el Señor y su Reino. Sin esta disposición inicial, la oración resulta egoísta. El principal objetivo de la oración no es la búsqueda de nosotros mismos, sino de Dios como sumo Bien al cual nos adherimos para servirle y darle gloria.

En la oración profunda, los movimientos del espíritu y del corazón tienden a unificarse, a simplificarse y reducirse a una actitud de atenta —aunque serena— escucha altamente favorable a la acción del Espíritu. Los únicos movimientos de la persona que reza sumergida en esta situación de pasividad, son los de acogida y de animoso y dócil consentimiento a las inimaginables iniciativas del Espíritu.

#### j) *Silenciosa escucha*

Apertura significa también crear un espacio interior de acogida, y por tanto de vacío, de silencio. La Palabra es acogida realmente sólo por la mente y el corazón silenciosos, allí donde no se agotan las preocupaciones

<sup>36</sup> SCHURR VIKTOR - HÄRING Bernhard, *Nuovi metodi di meditazione*, Ed. Paoline, Roma 1970, p. 34.

incluso legítimas. Silencio significa también pobreza y humildad. La presunción de que ya se sabe lo que va a suceder con la Palabra acogida es impedir la acción de Dios, ya que la Palabra-semilla tiene mil maneras diferentes de desarrollarse en un terreno fértil y propicio. El silencio perfecto es también disponibilidad total, disposición que acarrea invariablemente la desinstalación de actitudes rutinarias y de costumbres establecidas para florecer, por el contrario, en un constante renacimiento espiritual, tal como lo exige la auténtica espiritualidad explicada por Cristo a Nicodemo: "... si uno no nace de nuevo, no podrá gozar del reinado de Dios... El viento sopla donde quiere; oyes el ruido, pero no sabes de dónde viene y adónde va. Eso pasa con todo el que ha nacido del Espíritu" (Jn 3,3-9).

No es fácil perseverar en oración a pesar del silencio de Dios. Con todo, mientras no se llega al punto de purificación interior necesario para poder acogerle de otra forma es preciso contentarse con permanecer de este único modo posible en su santa presencia. De ahí que sea menester quedarse así, sin hacer más que esperar, desear y alegrarse con el Señor presente aunque todavía escondido. Esta oración de espera tal vez no sea muy interesante; pero quien consigue llegar a este punto ya está en condiciones de hacer algo más en lo íntimo de ese silencio y de esa aparente pasividad.

En efecto, cuanto más denso sea el silencio interior, tanto más fácil es penetrar en su profundidad, donde mora Dios. Aquí radica la exigencia de callar, mirar y escuchar con un creciente deseo de amor. El amable semblante del Señor está oculto en la más profunda intimidad del corazón. Hay que sumergirse en esa hondura. Sólo a quien logra llegar al fondo se le puede revelar el Señor.

Silencio es, por tanto, estar dispuesto a correr el riesgo de lo inesperado, de lo desconocido que podrá acontecer en este encuentro con el Señor. Poner condiciones previas a las invitaciones y exigencias que el Señor podría eventualmente hacernos durante el encuentro con él, sería sofocar la simiente de la Palabra en su propio germen. El silencio significa liberarse de preconceptos y de categorías



culturales preestablecidas, para permitir el nacimiento de valores espirituales totalmente nuevos.

La falta de un adecuado silencio interior dificulta el diálogo con el Señor. Impide oír y entender lo que él sugiere o pide y, consiguientemente, responder de modo positivo a sus llamadas. Es lo que se llama resistencia a la gracia.

La sagrada Escritura no se cansa de proclamar el valor del silencio: "El que ahorra palabras es hombre que sabe, el hombre de sangre fría es prudente. Necio callado pasa por sabio; el que cierra los labios, por prudente" (Prov 17, 27-28). "El necio tiene la mente en los labios, el sabio tiene los labios en la mente" (Eclo 21,26). "¡Ojalá os callarais del todo, eso sí que sería saber!" (Job 13,5).

De modo que podrá recoger los preciosos frutos de sabiduría en la oración sólo quien fuese capaz de hacer el vacío y el silencio, con una actitud pasiva pero fecundísima, en la entraña de su corazón.

#### k) Disponibilidad

Es éste el término que explica, tal vez mejor que cualquier otro, el concepto exacto de *actitud pasiva*. El significado gramatical de la palabra disponibilidad dice muy adecuadamente cuanto **tengo** en la cabeza al pensar en la actitud pasiva, y todo lo que concurre para llegar a esta importante condición de la oración profunda: un particular estado de espíritu caracterizado por la accesibilidad complaciente a las solicitaciones de los objetos con los que el hombre entra en contacto.

En un nivel primario, la persona puede relacionarse de dos modos distintos con los seres o cosas de su medio ambiente. El primero consiste en dirigirse a las personas o a las cosas con la actitud de querer actuar sobre ellas, de un modo cualquiera, directo o indirecto. Esta manera de ejercer una influencia activa la experimentan, en realidad, las personas o las cosas que la sufren, como una violencia, un intento de dominación, de restricción de la libertad. La consecuencia natural de semejante actitud del sujeto despierta automáticamente una reacción de defensa por parte de quienes se sienten amenazados. Este movimiento

defensivo puede ser una contra-agresión, pero generalmente asume la forma de separación, ocultamiento y fuga. Es la reacción instintiva de proteger la propia libertad, prerrogativa esencial del ser humano. La restricción violenta de la libertad personal contraría el propio deseo de vivir, pues la vida sólo puede entenderse en un contexto de libre disposición de uno mismo.

El otro modo de relacionarse con las personas o con las cosas es diametralmente opuesto. Consiste en que el sujeto está en el mundo y en presencia de las personas y de las cosas con la mera actitud de hallarse ahí, de estar presente sin ejercer otro influjo sobre los seres que el resultante espontáneamente de lo que el sujeto es. En virtud de un instinto basilar en el hombre, llamado sociabilidad, se da en él la tendencia natural de estar con los otros. Esta misma tendencia se observa en la mayoría de las especies animales, refiriéndonos a las cuales hablamos de un instinto gregario. Instinto social e instinto gregario constituyen propiedades comunes de los hombres y de los animales superiores.

No todos los individuos viven de igual modo esos instintos. Hay quienes ejercen esta tendencia natural de un modo más o menos agresivo: tienden a atacar, a dominar, a expropiar y a poseer a los demás. Entre los hombres, semejante tipo de personalidad es más temido que amado. Las personas procuran evitarle; siempre que pueden, prefieren huirle, a no ser que también ellas nutran un elevado grado de agresividad que las lleve a querer subyugar, explotar y dominar al otro. En tal caso, del choque entre dos que nutren semejantes sentimientos, resulta generalmente la divergencia de opiniones, la radicalización... Ambos contendientes hablan sobre todo de derechos personales, y so pretexto de defenderlos son capaces de echar mano a toda suerte de violencias más o menos manifiestas y directas.

Hay otros —hombres y animales— que viven el respectivo instinto social o gregario de una manera fundamentalmente diversa. Los hombres de esta índole nutren sentimientos de profundo respeto hacia todos los valores de sus semejantes. Ni siquiera se les ocurre la idea más o menos perversa de agredirles o de instrumentalizarles en favor propio. Se contentan con gozar de su

presencia existencialmente gratificante en sí misma. Por su parte, ellos están ahí, como una presencia potencialmente capaz de satisfacer la necesidad social del otro. Semejante contexto humano desconoce las manifestaciones de odio, agresión, envidia, celotipia... Se instaura un clima de libertad y de amor, en el respeto mutuo, en la simpatía, en la benevolencia, en la tolerancia, en la discreta y sencilla comunicación de afecto recíproco, con ausencia total de cualquier intento de violencia moral o física.

Las personas sencillas y perfectamente tranquilas, como niños contentos, perciben las disposiciones de los otros por un sexto sentido que yo llamaría de *intuición*. En el caso de los animales, capaces igualmente de esta percepción, se trata más bien de un instinto.

Intuición es el acto de conocer directamente algo de un ser sin la mediación consciente de los complejos procesos lógicos de análisis y deducción. Es un ver, un constatar, un darse cuenta inmediatos; un saber primario, que prescinde de los mecanismos de la fatigosa elaboración intelectual de los conceptos inteligibles, lógicamente inducidos o deducidos.

En el contexto que aquí consideramos, se trata de un conocimiento "sui generis" mediante el cual el sujeto —hombre o animal— se da cuenta de la disposición interna de aquel en cuya presencia se halla. No es un conocimiento intelectual o analítico, sino más bien intuitivo. El hombre, ser racional, es capaz de sobrepasar este tipo primario de conocimiento para elevarse a complicadas elaboraciones lógicas, que constituyen su saber propiamente dicho y son fuente de su cultura y de su progreso. El animal, en cambio, se vale de su limitada intuición puramente empírica sólo para la autoconservación y la autodefensa, así como para la perpetuación de su especie.

La intuición empírica nace de una misteriosa e inconsciente percepción experimental de la fenomenología del objeto observado. La intuición superior o intelectual procede a la inversa: va de la penetración en el meollo del objeto hacia la observación más o menos consciente de su fenomenología aparente. El conocimiento científico es el resultado de la elaboración intelectual de esa observa-

ción de los fenómenos. Constituye un privilegio del hombre.

El conocimiento empírico del animal no va más allá de la inconsciente experiencia sensible de las cosas. Eso le basta para moverse libre y seguro en su medio natural, asegurándose eficientemente la adecuada satisfacción de todas sus necesidades.

También los niños y los primitivos se sirven sobre todo del maravilloso instrumento de la intuición empírica en sus relaciones con los otros seres y en sus esfuerzos de adaptación al medio ambiente. Es sabido, por ejemplo, que el niño es capaz de relacionarse con los animales y con las plantas mejor que los adultos en general. Numerosas narraciones, mezcladas con historias o leyendas, dan cuenta de esta constatación: así la loba que amamanta a los dos pequeños fundadores de Roma, el niño que juega con la serpiente venenosa, el perro que defiende al chiquillo a costa de la propia vida, etc. *El pequeño príncipe* y *Juan Gaviota* son geniales descripciones de este maravilloso tipo de conocimiento empírico de los niños y de los primitivos, compartido, en cierto modo, con los animales.

Voluntad e intuición constituyen, de alguna manera, una antinomia. La voluntad se nutre de ambiciones, de ansias, de anhelos de toda especie. El esfuerzo racional exigido por el ejercicio de la voluntad para la realización de esas expectativas y la satisfacción de esas necesidades obstruye el camino de la intuición. Esta puede funcionar sólo de manera espontánea y libre de cualquier imposición racional.

El raciocinio tiene sin duda su valor. Si no lo hubiésemos desarrollado suficientemente, no habiéramos alcanzado el grado de civilización del que ahora justamente nos jactamos, y hasta puede que no habiéramos conseguido superar el estadio cultural de los primates.

Y bien, la *disponibilidad* es la disposición natural de quien resolvió intrapsíquicamente la antinomia voluntad-intuición, o de quien todavía no ha llegado a experimentarla, como sucede normalmente al niño contento.

Por razones prácticas, la mayoría de las personas aprende a adaptarse por medio de complicados mecanismos de relación interpersonal cuyas líneas de fuerza son

los deseos, la codicia, la competición, la voluntad de conquista, etc. Pero esos mecanismos tienden a movilizar todas las energías psíquicas para realizarse. El esfuerzo mental, emocional y muchas veces hasta físico del hombre para satisfacer sus deseos, para conquistar sus objetivos codiciados y realizar sus proyectos de expansión, no permite a la mente ejercer de modo espontáneo su energía inmanente propensa hacia una actitud de apertura, de receptividad, de amor a las personas y a las cosas del medio ambiente.

Toda acción entraña, de suyo, alguna forma de violencia sobre el objeto. La disposición del Creador, ordenando que el hombre someta la tierra, legitima esta actuación humana cuando se ejerce en el sentido de continuar la creación, de construir el mundo que le fue dado para habitar y vivir. Pero los seres destinados a ser destruidos para que el hombre pueda sobrevivir, principalmente los animales de los que él se alimenta, si supiesen con antelación lo que les espera, harían todo lo posible para evitar el encuentro con el hombre-coco o se pondrían en lucha a vida o muerte con él. Basta observar un poco la naturaleza para ver que al menor gesto de amenaza y de agresión, el animal se cuadra inmediatamente en actitud de defensa... que luego evoluciona rápidamente hacia la fuga o la contra-agresión.

Tuve muchas veces la oportunidad de observar cómo, por ejemplo, los pájaros casi nunca se acercan al hombre. Apenas aparece éste, ellos se apresuran a alejarse. Lo mismo hacen el gato y el perro, excepto si quien se acerca es su amo, claro. En cambio, la presencia de un caballo, de una vaca, de una oveja o de otra ave no ahuyenta a los pájaros. Más, algunos de ellos llegan a posarse con toda tranquilidad encima de esos animales para picotearles los parásitos. Me he preguntado a menudo por qué esta diversidad de conducta de los pájaros, por qué sienten a los demás animales como amigos o, por lo menos, como seres inofensivos, y al hombre, al contrario, como peligroso. Alguien podría pensar que ha sido la experiencia la que les ha enseñado a guardarse del hombre. ¿Pero cómo explicar que los pájaros tengan siempre ese modo de portarse respecto al hombre, incluso allí donde nadie les molesta?

Tras pensarlo bastante, me parece haber descubierto una explicación verosímil de este hecho raro. No la considero una constatación científica, sino una sencilla opinión personal. Me baso en este razonamiento: nunca un buey cazó un pájaro, ni un perro fue comido por una vaca. Nunca gato alguno se sintió perseguido por un caballo, o viceversa. En todos estos casos no hay siquiera una razón histórica para la desconfianza. Por eso el pájaro no se siente amenazado por el buey, ni el perro por la vaca, ni el caballo por el gato. La animosidad natural entre perro y gato, entre gato y ratón y, en general, entre animales destinados a ser devorados unos por otros, es un problema diverso que aquí no voy a considerar.

Los pájaros representan ciertamente la clase de animal con relación a la cual el hombre nutre unos sentimientos en extremo ambivalentes. A todos les agradan los pájaros. Un bosque sin pájaros es como un paisaje sin agua, como un jardín sin flores. Y sin embargo, ¿quién no ha perseguido o tratado de atrapar o incluso dado muerte a alguno de esos pequeños y maravillosos volátiles?

Difícilmente podrá comprobarse que el miedo de los pájaros hacia el hombre sea una especie de instinto colectivo de prevención, aprendido y biológicamente transmitido de generación en generación por una especie de herencia atávica. Pienso que la explicación del fenómeno estribe más bien en la persistente actitud agresiva del hombre respecto a su hermano el pájaro. Sospecho incluso la existencia de un cierto estado inconsciente de hostilidad tácita del hombre hacia el pájaro, probablemente el animal que mayor fascinación ejerce sobre niños y adultos. Llego a creer que el hombre tiene sentimientos de envidia y de celotipia con el mundo de los alados. A favor de esta hipótesis dicen mucho hechos como la generalizada curiosidad de los niños al observar a un pájaro, la fase dedicada a la caza de pájaros por la que pasan todos los niños criados en ambiente abierto; o la costumbre de muchos adultos de mantener pájaros en cautiverio para distraerse o para tener a quien dar su cariño. Es elocuente el inmenso deseo del hombre de todos los tiempos de imitar al pájaro en su habilidad natural para el vuelo. ¡Cuántas tentativas y experiencias, más o menos logradas, hechas por hombres audaces a lo largo de

la historia! Icaro, Santos Dumond, los hermanos Wright, Graaf Zeppelin, sin hablar de los constructores de los modernos aviones a reacción o, más recientemente, de los voladores en aparatos sin motor... ¡Todo lo copian del pájaro! Y la imitación es, de hecho, uno de los mecanismos de defensa contra la dolorosa presión destructiva de sentimientos como la envidia y la celotipia.

Todo indica, pues, que a pesar de los progresos hechos por el hombre en el arte de volar, él se siente todavía muy atrasado en comparación con su maestro. Y como prevé que jamás conseguirá igualar la versatilidad voladora de las aves, su tensión con los alados continuará indefinidamente. Es decir, el hombre será siempre un inveterado perseguidor de los pájaros con la inconsciente intuición de penetrar en el maravilloso secreto que le seduce: el arte de volar y, ¡quién sabe!, quizás también el de vivir despreocupado, sin sembrar, sin cosechar, sin almacenar alimentos y... sin tener que buscar fuentes alternativas de energía. Y los pájaros, como por lo demás otros representantes de la fauna terrestre, seguirán siendo perseguidos por el hombre, sediento de arrancarles algunos de sus secretos de vida que le fascinan. Todo indica que los animales no domesticados presienten e intuyen esta actitud belicosa del hombre hacia ellos. ¿No será ése el motivo de que los pájaros se mantengan a una prudente distancia? ¿No será que no pueden aproximarse al hombre por carecer de confianza en él? Relativamente a ellos, el hombre, de hecho, no está *disponible*; al contrario, está siempre preparado a agarrar, a coger, a dominar, a esclavizar...

Los bichos tienen por costumbre entregarse a lo que hacen. Mientras no se sienten amenazados en su integridad física por otros seres que se agitan en su derredor, siguen tranquilamente en su actividad o en su descanso. Sólo reaccionan cuando se sienten amenazados, y esta reacción tiene siempre el sentido de una contra-agresión o de una huida.

Cada especie animal tiende también a ocupar un determinado espacio físico, cuya posesión defiende como un territorio reservado. El instinto gregario de la mayoría de los seres vivos les lleva no sólo a organizarse en manadas, sino también a convivir en vecindad de partidas de otra especie, o incluso mezclándose con individuos

extraños a la propia clase. Existe sin duda una necesidad instintiva de interdependencia de todos los seres vivos, no limitada probablemente a las solas necesidades de la sobrevivencia física. Llego incluso a pensar en una especie de simbiosis existencial de todo cuanto tiene vida.

La gran excepción en la convivencia pacífica entre los seres superiormente organizados es el hombre. A él se le teme mucho más que a cualquier otro animal. Prácticamente todos los animales superiores le rehuyen. ¿Por qué esta diferencia?

Aquí llegamos al meollo de la cuestión que nos ocupa. Según mi parecer, la explicación de esta diferencia de conducta de los animales respecto al hombre se centra exactamente en la cuestión de la *disponibilidad*.

En efecto, un animal no tiene deseos, ni nutre pensamientos de codicia; no vive en constante competición con sus semejantes; no hace proyectos de conquista a medio o a largo plazo; no siembra ni cosecha. El animal vive cada momento de su existencia en el sentido pleno del término. Por eso no tiene preocupación alguna: sencillamente, vive. Peor viven muchos bichos cuya existencia depende del hombre. Gracias al instinto de que está dotado, el animal vive su destino. Y es el mismo instinto el que le hace sentir que el mayor peligro a evitar es, generalmente, el hombre. Todos los animales se portan en consonancia con esta noción: el hombre es el gran peligro. Por eso guardan las debidas distancias respecto a él.

Pues bien, para comprender qué es la actitud pasiva o disponibilidad tal vez hayamos de tomar lección de los animales, por humillante que esto pueda parecer.

Deseos desarreglados, codicias, envidias, odios, celotipias, proyectos de conquista, etc., son perversidades de la naturaleza del hombre, porque despiertan y desencadenan reacciones de agresividad destructora. Y con tal sentimiento explosivo, el individuo se mantiene en permanente estado de tensión negativa, que aunque sea interior se transparenta afuera bajo la forma de una sutil fenomenología de actitudes, de gestos, de comportamientos que cualquier observador puede percibir.

Por otra parte, es indiscutible que la persona tranquila, en paz consigo misma e íntimamente satisfecha, percibe con mayor sensibilidad esos fenómenos. Creo incluso que

quienes viven intensa y sencillamente esta paz profunda no necesitan de los sentidos externos para captar lo que pasa a su alrededor. ¿No es verdad que la persona tensa e interiormente alborotada por toda clase de tirantezas es menos apta para cualquier observación calibrada? ¿No puede aplicárseles lo que dice la Biblia: "Tienen ojos y no ven, tienen orejas y no oyen..."? Tengo la convicción de que la persona sencilla y cristalina, justo porque interiormente está tranquila, capta las cosas muy fácilmente por un sexto sentido.

¿En qué consiste concretamente la *disponibilidad* considerada indispensable para quien quiera entrar en diálogo íntimo con el Señor? Intentaré dar una descripción suficientemente clara de este concepto.

Ser disponible es ser sencillo, serenarse interiormente, abandonar todo deseo, no querer nada, entregarse totalmente al momento presente tal como se presenta, abrirse y ser receptivo a lo que viene, hacer simplemente lo que debe hacerse en ese momento.

No se trata de una misión que cumplir o de una tarea que realizar. A nadie hemos de rendir cuentas de estos momentos, sencillamente porque nadie nos ha encargado nada. Queremos estar simplemente ahí, escuchando, esperando que el Señor manifieste lo que quiere y nos hable si le place. Ninguna introspección hemos de hacer, ni decidir nada. No hay un programa que organizar para el futuro, ni resoluciones que tomar. Sólo ser sencillos, totalmente despreocupados, estar ahí conforme a las circunstancias del momento. No pedir nada y no rehusar nada...

Quien nutre un deseo o tiene un objetivo concreto en vista, con la intención de lograrlo, se dirige directa e intencionalmente a las personas y a las cosas con la voluntad resuelta de hacer o de conseguir lo que desea. La intencionalidad implica siempre cierta tensión en vista de un fin. Y la actitud de tensión de quien busca, desea o pretende algo, es exactamente lo opuesto a la disponibilidad. Las cosas externas y sobre todo las internas resisten a la persona que no está disponible a acoger lo que viniere. Es como si la violencia agresiva de posesión espantase a las cosas. El Señor nunca responde a la fuerza de voluntad del hombre, pues se reserva siempre la iniciativa del encuen-

tro y aparece sólo en condiciones de absoluta disponibilidad. En la auténtica espiritualidad no cabe absolutamente nada de forzado. El voluntarismo no conduce a ningún sitio. El Señor no da su gracia a quienes la exigen, pues se trata de un don enteramente gratuito concedido únicamente a quien está lo bastante disponible para acogerlo.

Los hombres mismos, todas las veces que presienten cualquier amenaza de violenta imposición o exigencia, enseguida se retraen en actitud defensiva. Cosas, animales y hombres se encastillan frente a quienes se acercan con la intención de actuar violentamente sobre ellos. Toda actitud agresiva, hasta la más sutil y casi imperceptible, moviliza las defensas del ser en cuestión.

Por su parte, el agresor, quien nutre intenciones de actuar a expensas de otros, acaba perdiendo toda su delicadeza interior; vive en permanente tensión de deseos, ambiciones, voluntad de conquistar, de apoderarse... Se vuelve totalmente incapaz de disponibilidad.

En cambio, la persona disponible se limita a estar ahí para acoger cosas, animales o personas que se le aproximen. Nada teme, nada pide, nada exige. Acoge lo que llega. Es como una copa vacía que está pidiendo cualquier cosa que pueda recogerse en ella...

La persona disponible entiende el arte de saber esperar tranquilamente, con paciencia. Sólo hace lo que ha de hacer porque es natural que lo haga quien está disponible, y las cosas se le entregan. Los demás interpretan el fenómeno diciendo que tiene suerte..., pues de veras suele salir bien en cuanto emprende.

La disponibilidad es una virtud altamente simpática. Todos, niños y adultos, personas de cualquier categoría y posición social se acercan sin dificultad a quien de veras está disponible. Hasta los animales se vuelven menos ariscos, más confiados, más amigos...

La disponibilidad entraña ausencia de toda ambición, de toda voluntad de asegurarse algo, la ausencia de cualquier tensión. Ello significa desprendimiento de todo y plena libertad interior. Y aquí está justo el motivo de que todo —cosas, animales y hombres— se abran confiadamente a la persona disponible. De ella emana una fuerza de atracción, una gran energía vital.

No se confunda, empero, disponibilidad con sumisión y, menos aún, con servilismo, desgana, abulia, dejamiento, abdicación... No tiene nada de esto; por el contrario, implica un esfuerzo casi heroico de limitarse a escuchar y acoger a alguien más importante. Para el de veras humilde y sencillo todos son mayores y más dignos que él; por eso son importantes y merecen esa actitud de disponibilidad, cuyo elogio teje la sagrada Escritura con estas palabras: "Con los que aman a Dios, él coopera en todo para su bien" (Rom 8,28).

De las cuatro condiciones básicas para orar, la *actitud pasiva* o *disponibilidad* es sin duda la más importante, y probablemente también la más difícil de actuar. Supone, en efecto, un largo aprendizaje y, para muchos, hasta una verdadera reeducación. Para quien de veras ama al Señor, en cambio, este aprendizaje no es difícil; incluso se presenta como un aliciente, porque estamos acostumbrados a aprender mediante fatigosos ejercicios técnicos, mentales, prácticos... y aquí, al contrario, se trata de aprender a no hacer nada, a no querer nada, a no buscar nada sino simplemente a estar ahí esperando con amor paciente, sin desanimarse, hasta que el Señor se manifieste. Y cuando nada acontece, cuando parece que el Señor no se da a sentir, permanecer igualmente contentos y creer que él estaba ahí observándonos, acompañándonos, por más que no lo hayamos percibido tal vez por una simple y misteriosa pero, de seguro, benevolente disposición suya. El tiene sus planes inescrutables sobre nosotros, y hay que acatar el misterio por encima de todo desaliento.

Este es el único camino para la oración más perfecta: la contemplación y la oración personal profunda. Quien se recoge para rezar y se pone en la actitud de disponibilidad, ya está en oración ¡y qué oración! La oración de María, que "ha escogido la parte mejor..." (Lc 10,42). Observa a esa mujer sentada a los pies de Jesús: nada hace, nada dice, nada quiere, nada pide... Sólo está ahí mirando al Maestro, escuchando, acogiendo, amando... nada más. ¿Ves la diferencia respecto a la displicencia, la omisión, la falta de voluntad, la desgana?

Actitud pasiva o disponibilidad: camino que conduce directamente a la más profunda e íntima unión con Dios. Algo sin complicaciones. Sencillo del todo, sencillo, sencillo... Un "estar ahí" receptivo, acogedor de Aquel que seduce por su hermosura, por su grandeza, por su amor, por su cariño sin par...

Es la oración que la persona hace en particular, ya sea en un local privado, ya en uno público.

Puede desarrollarse según dos métodos principales: *oración particular simple* y *oración personal particular*. A primera vista, tal vez no sea fácil distinguir la diferencia entre ambos nombres, pues la diversidad está, más que en la semántica, en los respectivos conceptos. Semejantes en cuanto al modo, las dos especies de oración se distinguen acentuadamente por los respectivos métodos. Y teóricamente distintos son también los efectos. Por eso expondré, de modo resumido y por separado, ambos métodos.

### 1. ORACIÓN PARTICULAR SIMPLE

Es el modo más frecuente de rezar, sobre todo por parte de las personas sin mayor formación religiosa. En las instrucciones de catequesis aprendieron algunas nociones básicas respecto a la oración: en qué consiste, significado, necesidad y utilidad como expresión de los sentimientos religiosos, etc. Aprendieron también las más conocidas fórmulas de oración: padrenuestro, avemaría, credo, rosario, viacrucis... Por medio de libros devotos o de folletos se familiarizaron asimismo con otras incontables fórmulas piadosas específicas para diversos fines o para nutrir la devoción particular.

Las personas religiosamente mejor formadas, a menudo inventan fórmulas personales de oración particular.

En este caso las palabras brotan de un modo reflexivo o espontáneo al ritmo de los sentimientos del momento, de la intención o del motivo próximo o remoto que empujó la persona a rezar. Los sentimientos momentáneos están ligados por lo general a acontecimientos, temores, esperanzas... que engendran necesidades. Por eso este tipo de oración espontánea se expresa generalmente en términos de petición de ayuda para quien se encuentra en dificultad.

Pero, aparte eso, la motivación personal que lleva al hombre a rezar en particular corresponde también a la natural tendencia humana de imitar a las personas de especial significación afectiva o de admiración.

La vida de oración organizada por los religiosos, entre otros dispositivos específicos, prevé también por lo general este tipo de oración. Ordinariamente se trata de la prescripción o del estímulo de recitar ciertas fórmulas de piedad en determinadas circunstancias o momentos del día, como los salmos por la mañana y por la tarde, el rosario a cualquier hora de la jornada, las oraciones de la mañana y de la noche, los rezos antes y después de las comidas, novenas en circunstancias especiales, etc. Para luchar contra la rutina, algunas comunidades alternan el método de rezar en común con el de la recitación en particular.

La oración particular simple es sin duda el método más sencillo y también el más usado por las personas piadosas que no conocen otros modos de rezar ni disponen de una adecuada dirección espiritual. Dada la condición especial en que se hallan, tal método puede producir efectos tan excelentes de crecimiento espiritual, sea en los niños, sea en los adultos sinceramente amantes del Señor, como cualquier otra modalidad teóricamente más perfecta de orar.

## 2. ORACIÓN PERSONAL PARTICULAR

La redundancia del título es sólo aparente. La oración personal, de hecho, puede ser particular o comunitaria. En este último caso se llama también participada o

compartida, y de ella hablaré detalladamente más adelante.

Afirmar que la oración personal es indispensable para el creyente y, *a fortiori*, para el religioso, resulta obvio. "Los momentos fuertes dedicados a la oración, al 'encuentro' más profundo con ese Dios verdadero que toma la iniciativa de venir a nosotros, que nos busca, que desea transformarnos dándonos un 'corazón nuevo', son indispensables día a día"<sup>37</sup>. Acostumbrarse a reservar diariamente un espacio de tiempo para la oración personal exige al principio bastante esfuerzo. Luego se hace más fácil progresivamente hasta llegar a constituir una necesidad, de la que se prescinde con pensar sólo en caso de verdadera imposibilidad.

La oración personal no es sólo una exigencia de la persona para dar vida a sus convicciones religiosas. Es también una necesidad de sentido eminentemente social. En el plano individual, el hombre que reza se distingue de los demás por sus sentimientos íntimos, que se traslucen en actitudes, modo de hablar, tono de voz, gestos, etc. Porque la verdadera oración invade la vida de la persona hasta convertirla en testimonio histórico del propio Cristo.

Por la oración personal, uno se transforma para servir mejor a los demás. Todo apóstol que deja de renovarse día a día por un baño espiritual de oración personal, pronto deja de ser sacramento para los otros, se torna fermento estragado, sal insípida, luz mortecina.

"Nuestra formación en la oración fue muy limitada. Nos contentamos con las estructuras; dejamos de acompañar el aprendizaje de la oración pensando que bastarían las estructuras; y cuando éstas cayeron, todo se desmoronó. No teniendo ya un tiempo determinado para la oración, se dejó de rezar. A muchos les faltaron motivaciones para responsabilizarse y alcanzar un verdadero hábito de rezar... Si no se asegura un tiempo personal y personalizante en que cada uno se separa del grupo para estar solo con Dios en su historia personal, se comete un gran fallo"<sup>38</sup>.

<sup>37</sup> CARLONI, P. Nelson sj., *o.c.* (nota 10), p. 10.

<sup>38</sup> RUEDA, Basilio, *Carta a los Hermanos (Maristas) de Canadá*.



Aunque las dos se hagan en particular, se da una profunda diferencia metodológica entre la oración particular simple —cuyo método describí antes— y la oración particular. La primera se desarrolla generalmente en los estratos superficiales de una conciencia vigilante, mientras que la fenomenología de la segunda se desenvuelve en lo hondo de la conciencia interior, imbricando las vivencias conscientes más íntimas de la personalidad.

Me permito transcribir la opinión de una persona seglar, la señora Georges Hubert, expresada en una conferencia-testimonio ante un grupo de religiosos: “Sí, para nosotros la oración es esencialmente un encuentro personal, vivo, amoroso con Dios. Es un contacto y un encuentro cordial. Es unión con Dios, comunión con Dios. La oración es el encuentro de dos amores: el de Dios, que baja hasta nosotros, y el nuestro, que sube hasta Dios. Rezar, para nosotros, es buscar primero la presencia de Dios..., ir hacia esta presencia, ir a Dios que nos espera y nos atrae. Es descender hasta la hondura de nuestra alma donde él actúa y donde él vive”<sup>39</sup>.

El método de la oración personal particular se vale, en práctica, del mismo material que la oración particular simple: fórmulas hechas y otras inventadas de propósito. Pero mientras allí toda la importancia estribaba en la recitación oral atenta y adecuada de la fórmula, aquí el esfuerzo principal radica en la vivencia o experiencia interna del significado de la palabra. Se llega a ello partiendo de una reflexión profundizada y paulatinamente transformada en escucha y observación de lo que acaece en lo más íntimo del alma, enfocándolo como encuentro, relación, unificación. De ahí que la fórmula sea del todo cosa secundaria y no haya preocupación alguna por concluir la recitación del texto que sirve de argumento a la oración personal. La vivencia interna puede detenerse en una determinada palabra, expresión o concepto, gozando en profundidad, a nivel de sentimiento, el respectivo contenido significativo: fe, humildad, confianza, amor, petición, arrepentimiento, gratitud, alabanza, etc.

<sup>39</sup> HUBER, MME. GEORGES Thérèse, *o.c.* (nota 1), p. 9.

En todo caso, si se prevén fórmulas determinadas por devoción personal, hay que recitarlas muy lentamente, sin preocuparse de llegar al final. La única preocupación debe orientarse constantemente hacia la vivencia interna del significado profundo de la palabra pronunciada, silabeada, murmurada, pensada, principalmente si es de alabanza o gratitud o amor. Yo diría que no se trata propiamente de oración recitada sino de oración *sentida*.

Hecha con cierta técnica, la oración personal particular alcanza más fácilmente el deseado nivel de vivencia interior de la realidad sobrenatural. Tras haberse situado convenientemente en un lugar calmo y tranquilo, seguir en orden los siguientes pasos:

1) Inclinar levemente la cabeza hacia el corazón, como queriendo entrar en sí mismo y recogerse en la propia intimidad.

2) Cerrar los ojos suavemente, es decir, dirigir despacio la mirada interna hacia el corazón, centro de donde brotan los sentimientos, alma de la vida interior.

3) Concentrarse: orientar toda la actividad mental (sentidos, pensamientos, imaginación, fantasía, etc.) hacia lo más íntimo del ser, fijándose en el núcleo de la propia personalidad.

4) Musitar lentamente y con voz imperceptible (sólo con los labios o con la lengua) la fórmula de oración previamente escogida, al mismo tiempo que se intenta experimentar la presencia viva del Señor.

5) La fórmula debe ser breve y preferiblemente muy sencilla; por ejemplo: “Jesús mío, tú me amas y yo te amo”. Fijar la mente en una u otra palabra de la fórmula y repetirla lentamente: “...¡sí!, tú me amas, a mí, N. ¿Será posible, Señor?... Tú, tú ¿acordarte de mí?... Pero es de veras: yo, N., tu humilde siervo, creo que realmente me amas a pesar de mis infidelidades... ¿Cómo no amarte yo también a ti?...”, etc. “No se trata de saber muchas cosas —como decía san Ignacio de Loyola—, sino de sentir y gustar las cosas interiormente”; y esto durante todo el tiempo que se quiera, sin preocuparse por ir delante o buscar otra cosa u otra sensación.

La oración personal particular puede considerarse también una especie de meditación con un argumento

preciso y una intención definida: el deseo permanente de estrechar los lazos de amistad con Dios.

Un método bastante conocido de este tipo de oración personal es el de la *hesyquía*, que ya mencioné páginas atrás, basado en la experiencia mística de un anónimo monje ruso del siglo XIX.

Lo esencial de esta técnica metodológica consiste en sentarse tranquilamente y rezar en un clima de grande paz, de reposo, de silencio y de soledad. Sigo al autor de *Oración en el desierto* al describir la orientación metodológica de la *hesyquía*: "Procura sentarte silencioso y solitario. Cierra los ojos, pues el camino es hacia adentro. Habla con la boca. El cuerpo es importante y debe tomar parte en la oración. No se reza en lo abstracto, en el devaneo de la mente. Guía ésta, dispersiva y volandera, no hacia cualquier objeto, sino hacia el corazón, hacia tu más profundo 'yo'. Fija tu imaginación... Procura mirar con la imaginación a tu corazón, a tu centro de gravedad"<sup>40</sup>. En otro paso del mismo libro sugiere: "Inclinar levemente la cabeza... respirar con espontaneidad y guiar la mente, o sea, la capacidad de reflexión del cerebro, hacia el corazón"<sup>41</sup>.

El argumento de la *hesyquía* es uno solo y siempre el mismo: la denominada *oración de Jesús*. Consiste en repetir ininterrumpidamente "con voz sumisa, sin prisa, suavemente, con amor y dulzura..., moviendo los labios o sólo la lengua y con la mente sin añadir nada y sin omitir nada: Señor mío Jesucristo, ¡ten piedad de mí!... Procura, al mismo tiempo, representarte la persona de Jesucristo vivo..., como alguien que habla y actúa a la manera usada en los evangelios, y suplicarle misericordia en todas las circunstancias y acontecimientos, en todo lugar y en todo tiempo, incluso durante el sueño"<sup>42</sup>.

Para todo lo demás se procede como en la oración personal particular. La breve fórmula referida es muy densa en contenidos de espiritualidad cristiana, pues expresa simultáneamente fe, humildad, confianza y amor.

<sup>40</sup> FINKLER, P. Jerónimo msf., o.c. (nota 26), p. 68.

<sup>41</sup> Id., *ib.*, p. 32.

<sup>42</sup> Id., *ib.*, p. 30, 35 y 69.

Por eso se la considera suficientemente rica para alimentar a las almas más exigentes en la vivencia mística.

La oración personal sistemática presupone siempre la preexistencia de un elemento bien determinado: un grado de vida interior tan adelantado que constituya de suyo la causa de una espontánea y permanente automotivación para el encuentro de intimidad amorosa con el Señor.

Si es empleado apropiadamente por una persona deseosa de adelantar en los caminos de la perfección cristiana, el método de la oración personal particular constituye también un medio eficiente para aprender a rezar mejor. Es más, constituye el mejor tirocinio preparatorio y una verdadera iniciación para la meditación contemplativa propiamente dicha.

#### a) Orientación metodológica

*Motivación personal*: deseo sincero de una mayor intimidad amorosa con el Señor.

*Disposición interna*: grado avanzado de fortaleza en la fe y los consiguientes sentimientos de humildad, confianza, renuncia, sencillez, etc.

*Condiciones personales*: profundo recogimiento, relajación física, ojos bajos o cerrados, profunda interiorización y, sobre todo, esfuerzo por vivenciar, o sea, experimentar, sentir vivamente y degustar las realidades espirituales contenidas en la significación semántica de la palabra leída, pensada, hablada en voz imperceptible. Es cuestión, por así decirlo, de destacar el contenido vivo de la Palabra y transferirlo al corazón (no a la inteligencia) no tanto para penetrar intelectualmente el sentido exacto del mismo como para saborearlo y degustarlo cual precioso néctar y sabrosa ambrosía.

*Lugar*: muy recogido, semioscuro, totalmente silencioso (iglesia vacía, oratorio, sala apropiada...).

*Postura*: preferiblemente sentados con comodidad, pero sin exageración, o alguna postura del yoga.

*Duración*: mínima de cinco minutos, máxima de una hora.

*Frecuencia*: si se repite varias veces al día, conviene no prolongarla más allá de quince minutos por vez; cuando

se hace sistemática y regularmente al máximo dos veces al día, se aconseja que no supere la hora de duración cada vez.

### b) *El encuentro y la exclamación*

Una escena de comunicación humana comienza generalmente con una exclamación, la forma, educada, de la primaria manifestación instintiva del grito. Lo que primitivamente era un chillido, se transformó en una cortés manifestación exclamativa del primer sentimiento despertado por el encuentro: “¡Hola! ¡Caramba! ¡Qué sorpresa! ¡Cómo tú por aquí! ¡No me digas que eres tú! ¡Será posible?...”

Psicológicamente hablando, la oración es, por esencia, encuentro y comunicación. Por tanto resulta normal que también aquí la escena empiece con un instintivo grito de apertura a la comunicación con el Señor que mora en la entraña de nuestro ser. Es la reacción espontánea propia de la naturaleza del hombre. Llamar a la madre o gritar su nombre es la primera y espontánea reacción del niño al despertar del sueño. Si Jesús nos aconseja, con insistencia, ser como niños, esto vale sobre todo para la oración. Los salmos se abren casi siempre con una exclamación que conecta el alma con el Señor: “Señor, Dios mío, de día te pido auxilio” (Sal 88,2), “Señor, te estoy llamando, ven de prisa, escúchame cuando te llamo” (Sal 141,1). Es como un grito de socorro en el momento de la aflicción. Exclamaciones parecidas las encontramos en un gran número de salmos: “A ti, Señor, me acojo... líbrame y ponme a salvo” (70,1-2); “Piedad, Dios mío; piedad, que me refugio en ti” (57,1)<sup>43</sup>...

La exclamación inicial del salmista es un grito de fe que brota de la hondura del alma. Nadie lanza un ¡hola! a alguien que no está presente. El niño no llamaría a grito pelado a la madre si no tuviera la certidumbre de su presencia y de su disponibilidad para ayudarle.

<sup>43</sup> Véanse, por ejemplo, además de los citados en el texto, los salmos siguientes: 7,2; 10,1; 13,2; 16,1; 18,2; 22,2; 25,1; 28,1; 31,2; 55,2; 59,2; 61,2; 67,2; 69,2: “Dios mío, sálvame, que me llega el agua al cuello”; 71,1; 74,1; 77,2; 80,2; 83,2; 86,1; 102,2; 109,1; 123,1; 130,1; 142,2; 143,1... La lista no es completa, aun teniendo en cuenta sólo la apertura (primer verso) del salmo. (N. de T.)

La oración exclamativa no es aún el diálogo propiamente dicho con el Señor; es más bien un saludo, un amoroso contacto inicial con él, expresando la emoción que nace de tal contacto. La interjección traduce asimismo esa especie de estremecimiento que domina al protagonista: angustia, miedo, sorpresa, esperanza... “Levanto los ojos a los montes: ¿de dónde me vendrá el auxilio?” (Sal 121,1). Muy a menudo, como ha podido verse, el grito del salmista al Señor significa casi siempre la explosión de un estado de angustia: “Cuando te llamo, escúchame, Dios, defensor mío; tú que en el aprieto me diste holgura, ten piedad de mí, oye mi oración” (Sal 4,2). La fuerza del grito o de la exclamación de quien se dirige a Dios es proporcional a la violencia del dolor y de la aflicción: “Levántate, Señor; sálvame, Dios mío” (Sal 3,8).

Cuanto mayor es la necesidad más nos esforzamos por que nuestro grito de socorro llegue directamente a los oídos de aquel a quien nos apelamos. Sucede también que el niño acerca la boca al oído de su madre y chilla para hacerse oír... “Señor, escucha mis palabras, percibe mi murmullo, haz caso de mis gritos de socorro” (Sal 5,2). “Señor, escucha mi apelación, atiende a mis clamores, presta oído a mi súplica, que en mis labios no hay engaño” (Sal 17,1).

La oración exclamativa es también una insistente súplica al Señor para que se digne posar sus ojos en el pobre y escrutar atentamente su verdadero estado de carencia y así moverse a compasión. Permitir y, más aún, solicitar a uno que lo mire todo, lo examine todo, lo escudriñe todo, es entregarse totalmente a él en la confianza de que es capaz de resolver cualquier problema. Es la actitud del enfermo desesperado que insiste ante el médico para que verifique más esto y aquello, que mire de nuevo aquí y allí... Si al final de la consulta el médico le dice al angustiado paciente: “¡Mira!, lo he examinado todo, absolutamente todo; he encontrado esto, lo otro y... nada más; no tienes otra cosa; por lo demás estás perfectamente sano...”, el enfermo se siente realmente examinado y se calma, confía, se tranquiliza.

El salmista, encontrándose en grave dificultad, pide que el Señor le escudriñe. Quiere ser conocido por dentro y por fuera; quiere ser comprendido en profundidad:

“Escrútame, Señor; ponme a prueba, aquilata mis entrañas y mi corazón” (Sal 26,2). “En tus manos están mis azares, líbrame de los enemigos que me persiguen” (Sal 31,16).

En realidad, Dios no tendría necesidad alguna de examinarnos para conocernos, pues “vuestro Padre sabe lo que os hace falta antes que se lo pidáis” (Mt 6,8). Somos nosotros quienes necesitamos ser examinados, auscultados, palpados por Dios para que podamos “sentir” su mano, su bondad, su delicadeza, su amor... La convicción del niño de que su madre le ama y que puede confiar en ella, no resulta de lo que ella le dice sino de lo que ella hace con él. Los sentimientos de las personas radican más en las obras que en las palabras; éstas vuelan; los hechos convencen.

Cuando penetramos en lo más íntimo de nuestro ser, perdemos de vista todo lo que es material: las demás personas, cosas, objetos... Nos sentimos realmente solos. Y la soledad como tal es horrible, repugna frontalmente a la naturaleza social del hombre. Por eso rompemos espontáneamente en un movimiento de búsqueda de algo, de alguien que pueda servirnos como punto de referencia. Sin dicho punto sentimos algo así como la muerte; esto parece haber llegado a los confines de la existencia y recelamos que un poco más adelante ya no seremos. Todo nuestro ser se pliega sobre sí mismo, se comprime y se exprime en lágrimas de dolor. El salmista expresa esta situación extremadamente angustiada: “Señor, Dios mío, de día te pido auxilio; de noche grito en tu presencia; llegue hasta ti mi súplica, presta oído a mi clamor” (Sal 88,2-3).

Este sufrimiento puede lindar con la desesperación: “Me has colocado en lo hondo de la fosa...; encerrado, no puedo salir, y los ojos, Señor, se me nublan de pesar” (Ib., 7.9-10). Y aún: “Mis días se desvanecen como humo, mis huesos queman como brasas; mi corazón está agostado como hierba, me olvido de comer mi pan; con la violencia de mis quejidos se me pega la piel a los huesos” (Sal 102,4-6). Incluso el cuerpo acaba comprometido por tanto sufrimiento: “Tengo las espaldas ardiendo, no hay parte ilesa en mi carne” (Sal 38,8). En plena desesperación y casi aniquilado, el enfermo todavía consigue gemir: “Tu cólera

pesa sobre mí, me echas encima todas tus olas” (Sal 88,8). Por fin, ya casi desanimado y sin saber qué decir, con flébil voz se limita a este lamento: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me abandonas?” (Sal 22,2); o bien: “Piedad, Dios mío; piedad, que me refugio en ti” (Sal 57,2); y como retomando un poco de aliento: “¡Despierta, Señor! ¿Por qué duermes? ¡Levántate!” (Sal 44,24).

En este tono los salmos siguen expresando la aflicción y la ansiedad del alma que busca al Señor como aire sin el que no puede vivir. Van sucediéndose las quejas y los lamentos que lloran la infelicidad de la soledad y del abandono, en una como continuada experiencia prematura de muerte. Esta es, en la mente del salmista, la condición para suscitar en el hombre el deseo de Dios, el ansia de la búsqueda, la confianza del encuentro. En bellas imágenes poéticas, él se compara (Sal 102,7-8) a la lechuza en la estepa, al buho entre ruinas, al pájaro que está gimiendo desvelado y sin pareja en el tejado.

Así, en este clima de desierto interior, el Señor prepara para el hombre el grande encuentro donde podrá desarrollarse el sublime diálogo de dos amores inseparablemente unidos para siempre.

No hay oración personal que pueda superar en sublimidad, realismo y adaptación a la de los salmos. Cualquier circunstancia histórica o emocional en que nos encontrásemos hallará en el salterio las fórmulas más adecuadas para decirle al Señor lo que acaece en nuestra alma: sorpresa, aflicción, tristeza, sentimiento de abandono, angustia de la soledad, búsqueda de compañía, remordimiento, necesidad de pedir, alegría, entusiasmo...

Históricamente la oración cristiana siempre tuvo mucho de comunitario. Los apóstoles oraban con el Maestro, y después de la ascensión permanecieron unánimes en la oración con María. Puede decirse que la Iglesia nació de una comunidad orante. Los primeros cristianos se reconocían como Iglesia a medida que se encontraban para rezar juntos. De igual modo cualquier comunidad de hoy sólo puede considerarse cristiana en la medida en que la oración de conjunto sea una de sus contraseñas. Una comunidad de personas que no tenga entre sus objetivos más importantes el de rezar juntos, no puede considerarse comunidad de vida o Iglesia.

La unificación de la comunidad cristiana o religiosa se cumple por el sentimiento unánime en torno a Cristo. El gesto y el rito comunitarios construyen la unidad eclesial de los grupos. Pero la oración comunitaria sólo se alimenta adecuadamente de la oración personal: los dos modos de rezar construyen la auténtica vida del cristiano. El primero prepara la unión; el segundo la realiza. La comunidad orante es un espectáculo que fascina, encanta, arrastra.

Existe también el problema del "equilibrio entre la necesidad profunda y legítima de expansión de cada uno en la soledad con Dios y la necesidad absoluta de realizar una comunidad de miembros verdaderamente unidos entre sí en nombre de Cristo, alrededor de Cristo y para Cristo. La oración, acto específicamente cristiano, comprende a la vez una dimensión comunitaria y una

dimensión solitaria”<sup>44</sup>. La alternancia de convivencia y soledad es una exigencia de la naturaleza humana. El hombre tendrá siempre necesidad tanto de vivir en común como de estar solo. De ahí la conveniencia de cultivar las dos formas de oración: comunitaria y personal.

El P. Voillaume, antes citado, indica cinco condiciones de la oración comunitaria:

- 1) Auténtica comunidad de vida.
- 2) Presencia del Santísimo Sacramento en la residencia de la comunidad.
- 3) Local favorable para rezar.
- 4) Decisión comunitaria de consagrar periódicamente algún tiempo a la oración en común.
- 5) Frecuentes visitas de los miembros al Señor eucarístico.

La oración comunitaria puede desarrollarse según dos métodos distintos: oración comunitaria simple y oración comunitaria participada y compartida.

#### 1. ORACIÓN COMUNITARIA SIMPLE

Es un método de orar recitando en común o en grupo, todos a la vez o a coros alternos, algunas fórmulas hechas: padrenuestro, avemaría, salmos, rosario... Algunos aspectos de la oración litúrgica se desarrollan según este método sencillo, tan adecuado para interesar a las grandes masas. Pero el mayor uso de este método lo hacen sin duda la casi totalidad de las comunidades de vida religiosa, pues se sirven de él sobre todo para atender a las disposiciones de la regla que prevén el rezo de salmos dos o tres veces al día, el rosario u otras prácticas de piedad comunitaria.

Al igual que la oración particular simple, también la oración comunitaria simple suele tener una relativamente débil repercusión vivencial en la persona. Pero cuenta con algunas importantes virtudes para mantener o acrecer los valores espirituales y humanos inherentes a la vida comunitaria. Su significación propiamente religiosa es la

manifestación pública de la fe, del amor, de la alabanza, de la gratitud a Dios.

En efecto, uno de los grandes valores apostólicos de la oración comunitaria es el del testimonio. La persona que de veras reza con gran sinceridad en un grupo o en público (iglesia) no lo hace para dar espectáculo. La diferencia entre rezar para la galería o para hacer apostolado es clara: rezar para ser visto constituye exhibicionismo. Cristo estigmatizó semejante actitud hipócrita de los fariseos. Al contrario, rezar con autenticidad en un grupo comunitario o en una iglesia añade, al mérito intrínseco de la plegaria, el valor de una obra de misericordia y de genuino testimonio apostólico por la ayuda que presta a los demás. Claro que dicho testimonio es válido sólo en el caso de que el ejemplo de la oración ayude realmente a los espectadores a creer que la plegaria es algo veraz, real, maravilloso y no una fábula. Por ello el participante en la oración comunitaria ha de ser transparente, para que los demás puedan percibir la experiencia de Dios que él experimenta en su interior. El amor fraterno se vuelve, entonces, verdaderamente operativo para ayudar al otro a salir de su soledad y a crecer. Semejante esfuerzo entraña renuncia y abnegación personal. En fin de cuentas, entrar en una comunidad siempre supone deseo de servir, a ejemplo del Señor: “Yo he venido para que vivan y estén llenos de vida” (Jn 10,10).

Entre las ventajas de la oración comunitaria en vistas al crecimiento espiritual del hombre, además de las ya citadas, están estos valores:

- Estímulo recíproco para el esfuerzo en el cultivo de la vida de oración.
- Caritativo apoyo moral a quienes luchan con dificultades particulares.
- Reanimación de los moralmente débiles y tímidos.
- Facilitación de la integración comunitaria.
- Crecimiento y consolidación de la solidaridad comunitaria.
- Reforzamiento de la buena voluntad individual.
- Testimonio público de amor fraternal y de espíritu de familia, etc.

Tan trascendentes son los valores ligados a la oración

<sup>44</sup> VOILLAUME, René, *La Prière*, o.c. (nota 16), p. 7.

comunitaria simple que la omisión o el franco compromiso en el uso de este método de rezar puede interpretarse sin más como un síntoma de bajo nivel en la autenticidad comunitaria. Claro que no por eso podrá afirmarse lo mismo respecto a la situación personal de cada uno de los miembros de la comunidad.

Los métodos de oración comunitaria pueden ser aplicados con notable éxito a todos los creyentes, religiosos o seglares de cualquier condición y edad. Facilitará la dinámica de la oración una cierta homogeneidad cultural en la constitución de los grupos.

### *Orientación metodológica*

*Motivación personal:* brota de la propia vocación a vivir el estilo de vida cristiana o religiosa comunitaria: servir y amar al Señor unísonamente como hermanos del mismo ideal...

*Disposición interna:* deseo de colaborar comunitariamente al bienestar y al progreso espiritual de cada miembro, considerado en su individualidad, y al grupo como un todo; amor a los hermanos en Cristo; espíritu de familia...

*Condiciones personales:* recogimiento, actitud ejemplar, empeño personal para el éxito del esfuerzo común, observancia a las exigencias del ritmo, armonía y estética en los movimientos de conjunto...

*Lugar:* adecuado para el ejercicio previsto, suficientemente amplio, tranquilo y apropiado para favorecer a la vez el sentimiento de unidad y la elevación de la mente y del corazón a Dios; algunos de estos ejercicios comunitarios, como por ejemplo el rezo del rosario, provisionalmente y tomando las debidas precauciones para evitar la dispersión y la ruptura del sentido de unidad, pueden hacerse paseando lentamente en un jardín, en un pasillo interno, etc.

*Postura:* puede variar a voluntad: sentados, de pie, arrodillados, andando... con tal que se evite la incomodidad física que impedirá la necesaria capacidad de aplicación total de la persona a la oración.

Mortificación y penitencia son tradicionales valores

evangélicos que ocupan un lugar insustituible en la ascesis cristiana. Los creyentes de todos los tiempos aceptan de buen ánimo algunas prácticas individuales o colectivas de penitencia y de renuncia como medio indispensable de santificación: "...si no os enmendáis, todos vosotros pereceréis también" (Lc 13,3). Con todo, conviene evitar una confusión: aquí se trata de algunos métodos de oración propiamente dicha; las prácticas sensatas de mortificación también son oración, tan importante como la que se expone en este libro; pero el método es otro. ¡Pan, pan..., queso, queso..., penitencia, penitencia... Pero también oración, oración! A cada cosa lo suyo; pero a su tiempo. Ahora estamos hablando de la oración.

### 2. ORACIÓN COMUNITARIA PARTICIPADA Y COMPARTIDA

Tiene algo en común con la oración particular y con la meditación, pues como éstas, se basa fundamentalmente en la vivencia interior de los conceptos y sentimientos. "La oración personal es verdadera meditación porque el individuo entra en coloquio personal con Dios, escucha su Palabra dirigida a él personalmente, reflexiona sobre ella y la pondera, sintiéndose interpelado y llamado en lo íntimo y respondiendo con amable obediencia"<sup>45</sup>.

La oración participada y compartida "es un modo particular de disponibilidad al Espíritu Santo, haciéndole orar en nosotros y comunicando y testimoniando la fe a los demás... Somos la familia de Dios y por tanto debemos intercomunicarnos, de modo que cualquier testimonio o reflexión se expresen espontáneamente bajo la forma de alabanza, de acción de gracias, de humilde súplica, de confianza, de contrición"<sup>46</sup>.

Para hacerla de manera que produzca los ricos efectos que en potencia encierra, se necesita alguna explicación previa de algunos elementos constitutivos de su dinámica metodológica, tales como: escucha, sensibilidad, participación, fertilidad de corazón y de comparticipación. Por lo

<sup>45</sup> KEHL, Medardo sj, en *Nuovi metodi di meditazione*, o.c. (nota 36), p. 49.

<sup>46</sup> HÄRING, Bernhard, *Pregiera*, Ed. Paoline, Catania (Italia) 1974, p. 37.



demás, como ya hemos visto, la escucha, la sensibilidad y la fertilidad son elementos basilares de todo método oracional; sin estas disposiciones no es posible orar.

En la experiencia de la oración en grupo es necesario que se respete la estructura dialéctica de la misma. Ha de exigirse, como primera cosa, que cada participante se esfuerce en buscar a Dios. La comparticipación sólo tiene sentido cuando significa amorosa comunicación a los otros de los frutos de esa búsqueda. Toda comparticipación que no sea fruto auténtico de la vivencia de un encuentro con el Señor es pérdida de tiempo para quien la hace y una perjudicial interferencia en el esfuerzo de oración de los otros.

Sin esta relación dialéctica, el grupo degenera en una masa que nada produce, privándose al individuo de la visión, la edificación y la experiencia de los demás.

El objeto de la comparticipación es la Palabra vivida y no la mera experiencia personal, que en rigor no puede ser ni copiada ni comunicada. Sólo la Palabra vivida resulta esclarecedora para los otros y puede conducir al descubrimiento de una ley aplicable a todos, útil por tanto a los miembros del grupo. Únicamente de este modo la Palabra se hace de veras liberadora para quienes la acogen.

La palabra compartida pasa de uno a otro de los miembros de un grupo oracional por diseminación del Espíritu Santo, algo así como el fuego de un incendio salta de retama en retama. Si cada uno se ocupa realmente de sí mismo y de Dios, que está en él, el grupo puede funcionar como una verdadera comunidad de vida. Si, en cambio, la animación del grupo pretendiera sustituir la búsqueda personal de Dios, nunca se transformaría en comunidad de vida.

El grupo de oración necesita siempre un animador. El es el principal responsable para el discernimiento espiritual, sobre todo en los grupos no formados aún convenientemente en la vida de oración. En los grupos bien iniciados y que ya alcanzaron un elevado grado de vida de oración, la animación y el discernimiento puede hacerlos cualquiera de los participantes. El discernimiento consistirá muchas veces en que el animador se calle para dejar que actúe el Espíritu Santo. Otras, el animador

ayudará al grupo a no escapar de un determinado argumento. Finalmente, favorecerá en la construcción del grupo como comunidad y a expresarse como tal en la oración. Comunidad que se construye es la Iglesia que se construye. La experiencia de edificar un grupo de oración enseña a los miembros del mismo la manera de erigir la Iglesia bajo la acción del Espíritu Santo.

Según el evangelio, la oración es esencialmente una súplica pidiendo que venga el reinado de Dios, que el proyecto de Dios sobre cada cual se realice en plenitud.

Difícilmente podrán dissociarse oración y catequesis o instrucción religiosa. Conciérne a los animadores prever la necesaria organización de este aspecto fundamental de la vida cristiana. Es inconcebible que la persona que de veras reza no se transforme también en apóstol; este aspecto ha de tratarse debidamente también en los grupos de seglares (ver el documento del Vaticano II *Apostolicam actuositatem*, sobre el apostolado de los laicos). Por ello, al menos en algunos casos, quizás sea útil o necesario anteponer, a la oración propiamente dicha, una breve instrucción de diez o quince minutos, si las personas del grupo anduviesen cortas de conocimientos religiosos.

Seguidamente sintetizo lo que puede considerarse un conjunto de buenas condiciones para rezar participada y compartidamente. Si la pobreza económica de una comunidad no permitiera algunas de las condiciones aquí expresadas, ello no constituiría mayor dificultad; al contrario, puede hasta favorecer el fervor de los que rezan, como le pasaba al mismo Cristo "que no tenía donde reclinar la cabeza" (Lc 9,58).

Estas condiciones valen para todos los métodos de oración participada y compartida que expondré después.

#### a) *Local apropiado*

Una sala de dimensiones adecuadas para que los participantes puedan acomodarse convenientemente. El espacio físico demasiado grande o muy reducido para el número de las personas reunidas puede dificultar la oración por motivos obvios.

Otras condiciones físicas del local que favorecen la



oración: aireación suficiente; discreto aislamiento de los ruidos externos; semi-claridad o penumbra; suelo alfombrado que permita estar sin calzado y sentarse directamente en tierra; paredes desnudas o sobriamente decoradas; adornos muy discretos y variables según el motivo ocasional de la oración; un crucifijo, una imagen, una vela encendida, la Biblia, un ramito de flores, un rosario, etc.; muebles, sólo los indispensables para la acomodación de los que rezan; sillas, almohadas, taburetes, banquetas de carmelita, etc.

#### b) *Participantes*

Para que la oración comunitaria o de grupo sea posible, es muy importante que en ella participen sólo personas interesadas de veras en rezar juntas. Hay muchos métodos de oración individual o de grupo, y no se puede exigir que todos se adapten a este o a aquel método. En los cursos de oración que doy, además de la teoría ofrezco la oportunidad de ejercicios prácticos en los diferentes métodos. No se trata de un espectáculo ni de una demostración, sino de un ejercicio de genuina oración, indispensable para quien quiere aprender a rezar con tales métodos. Por eso los ejercicios propuestos se realizan en clima de oración y siempre aconsejo a los participantes que se empeñen con sincera intención de orar. Contrariamente a lo que hago en las exposiciones teóricas, en dichos ejercicios nunca admito la presencia de simples curiosos que se limitarían a observar, aun con la intención de aprender.

La libertad y la convicción con que alguien se decide por un determinado modo de rezar es siempre un buen comienzo que sustenta el esfuerzo y asegura el éxito.

El número ideal de personas para una buena oración participada se sitúa alrededor de siete. Un número demasiado reducido dificulta la objetivación de las comunicaciones, y el número excesivamente grande lleva al riesgo de convertir los coloquios individuales en discusión científica o a transformar la comunidad en un grupo subdividido: algunas personas que representan y otras que observan, escenario y galería.

#### c) *Estructura y funcionamiento*

Todo cuanto dos o más personas hacen en conjunto está inevitablemente afectado en su cualidad por tres elementos básicos que se funden con las personas en situación: la estructura de grupo, la relación interpersonal y la dinámica intersubjetiva.

*Estructura física del grupo en oración:* Hace referencia a la disposición formal del conjunto de los participantes. La experiencia demuestra que la mejor disposición para un trabajo u otra actividad cualquiera de grupo es aquella que permite a cada participante ver a todos y, al mismo tiempo, ser visto por todos. La disposición en círculo cerrado es la única que satisface ambas exigencias. Una cierta proximidad física de las personas y el vacío que se crea dentro del círculo formado favorecen la comunicación y el sentimiento de unidad.

*Relación interpersonal:* Conciernen a las conscientes o inconscientes repercusiones psíquicas que la presencia física de una persona provoca espontáneamente en otra. Este elemento superfino puede llevar a alguien a la decisión de entrar en un determinado grupo de oración (o de trabajo) con preferencia a otro. Ello explica también por qué alguien quiere estar frente a fulano, o al lado de mengano, o separado de zutano para rezar mejor, sin que por eso se ponga en cuestión la caridad.

*Dinámica intersubjetiva:* La dinámica interna de un grupo de oración participada sólo funciona adecuadamente si cada uno de los participantes puede ser libre de manifestarse sin recelo a unas reacciones negativas por parte de los demás. Esto se da, de ordinario, sólo si el grupo constituye ya una verdadera comunidad de vida.

Para poder manifestarse libremente en un grupo de oración, la persona debe asumir ciertas actitudes que facilitan la manifestación individual. Enumero algunas:

1) Valentía para superar la pasividad o timidez natural; recordar que cualquier manifestación sincera, aun la más sencilla, puede ayudar enormemente a otros del grupo a producir frutos de Espíritu útiles para ellos mismos y para los demás participantes.

2) Verdadero amor a todos los del grupo, de modo que uno no se reserve cuando el Espíritu insta a

comunicar y sepa callar cuando fuera conveniente al conjunto, por más importante que fuere lo que se quería decir.

3) Escuchar de veras y procurar comprender lo que el otro quiso realmente decir, aunque se haya expresado quizás con palabras un tanto desafortunadas.

4) Evitar a toda costa la discusión, aunque alguna manifestación individual fuese poco aceptable.

La dinámica intersubjetiva es un elemento psíquico fluido producido por las manifestaciones particulares (verbales o no) de los participantes que rezan juntos. Puede ser emocionalmente indiferente para uno, o puede favorecer o frenar el desarrollo de la oración en otro de los participantes. Si alguno de éstos se siente subjetivamente muy perjudicado por las manifestaciones de alguien del grupo, tal vez sea mejor que se retire del mismo y vaya a otro.

Si el perjuicio espiritual, en cambio, afectase a varios, tal vez la caridad exija que alguien sugiera delicadamente, al involuntario causante de la dificultad, que cambie conducta, renunciando a lo que desagrada a los demás, o retirándose del grupo.

Seguidamente voy a discutir con brevedad algunos de los elementos esenciales en cualquier tipo de oración participada y compartida: escucha, sensibilidad, participación, comparticipación y fertilidad.

#### d) *Escuchar*

Una de las causas por las cuales la vida de oración de muchas personas, aun de profunda fe y de veras amantes del Señor, no progresa es porque se limitan a hablar a Dios. Esto es reducir la oración a una expresión de pobreza tan grande cuanto la propia indigencia humana. Todo cambia, al contrario, y las posibilidades de crecimiento espiritual se ensanchan extraordinariamente desde el momento en que el hombre parlanchín empieza a callar para escuchar. En poco tiempo se dará cuenta de la riqueza insondable y de la profundidad insospechada de lo que el Señor quiere comunicarle.

Rezar no consiste en hacer que Dios nos oiga, sino en

seguir orando hasta que nosotros oigamos lo que Dios nos dice. La quintaesencia de la oración se reduce a escuchar.

“Marta... tenía una hermana llamada María, que se sentó a los pies del Señor para escuchar sus palabras. Marta, en cambio, se distraía con el mucho trajín; hasta que se paró delante, y dijo: Señor, ¿no se te da nada de que mi hermana me deje trajinar sola? Dile que me eche una mano. Pero el Señor le contestó: Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa con tantas cosas: sólo una es necesaria. Sí, María ha escogido la mejor parte, y ésa no se le quitará” (Lc 10,39-42).

Escuchar es un concepto basilar en el tratado de la oración; uno de los elementos esenciales en cualquier tipo de oración. Orar es dialogar con Dios, y el diálogo implica hablar y escuchar. Hablar solamente es un monólogo o imposición, pues excluye la participación real del otro; y éste hasta tiende a separarse de quien no le concede la palabra. El exacto sentido que tiene, según la terminología específica de la espiritualidad, el escuchar, participar y compartir, queda bien aclarado en la parábola evangélica del sembrador. Al ruego expreso de los apóstoles, Cristo les explicó en términos concretos lo que había querido decirles en la historieta (ver Lc 8,11-15).

La semilla es la Palabra de Dios, depositada materialmente en la sagrada Escritura y espiritualmente en la inteligencia y en el corazón de los hijos de Dios y discípulos de Jesucristo.

Sembrador es todo el que promulga esa Palabra con intención apostólica. La tierra en que se arroja la semilla es el auditorio, o sea, la mente y el corazón de quienes escuchan. Los diferentes tipos de terreno donde cae la semilla significan la diversidad de disposiciones en quienes oyen la Palabra.

La *vereda* es el corazón del individuo tan lleno de intereses, amistades, negocios, quehaceres, preocupaciones... que no tiene ni espacio ni tiempo para ocuparse de la religión ni de la vida espiritual. En él la semilla de la Palabra no encuentra humus para germinar y crecer. Faltan las condiciones mínimas de humildad (sensibilidad espiritual), calor (amor a Dios) y otros ingredientes necesarios para el desarrollo de la planta (religiosidad), tales como sentido de Iglesia, sentido del pecado, apertura

a los valores del espíritu... Los transeúntes pisan la semilla, o sea, la desprecian, no le dan valor.

Las *rocas* es el corazón árido, esto es, materialista; es la insensibilidad de las personas duras, sin sentimientos, racionalistas. En ellas la semilla de la Palabra no va más allá de la fría inteligencia, y no puede echar raíces. Si encuentra alguna repercusión, ésta queda absorbida en poco tiempo por raciocinios, excogitaciones filosóficas, cálculos psicológicos o sociológicos, en fin, por una reflexión meramente científica que podrá, sin duda, constatar verdades y hasta formular elocuentes discursos doctrinales, pero como le faltan las raíces del amor que busca, capta, absorbe, transforma... pues acaba por secarse antes de producir los esperados frutos. Es muy de dudar que la semilla lanzada por la elocuente voz de famosos predicadores escuchados por auditorios selectos haya alcanzado más frutos que la sembrada por los ingenuos labios de humildes pastores de almas campesinas, como el Cura de Ars, Juan de Avila, Marcelino Champagnat y tantos otros.

Las *zarzas* es el corazón de los espíritus críticos, escépticos, preocupados, apegados a los valores personales. Si oyen la Palabra y ésta llega a tener momentáneamente algún sentido para ellos, pronto queda sofocada por la plétora de toda suerte de ambiciones y de valores materiales. Hay una resistencia. La persona que busca con afán el éxito humano raras veces piensa en realizarse a nivel sobrenatural. La mentalidad mundana ahoga sin remedio cualquier tímido intento de crecimiento espiritual. Tales personas, aunque admitan pacíficamente la necesidad de la oración y de las prácticas de piedad, siguen viviendo y actuando como si lo más importante fuesen los compromisos relacionados con la profesión. Puestos ante la disyuntiva entre oración y otra ocupación temporalmente importante, con extrema facilidad se inclinarían a favor de la segunda, incluso con la falaz excusa de que también esa ocupación puede transformarse en oración.

La *tierra buena*, según la explicación de Jesús, son quienes *escuchan* la Palabra, en el sentido profundo de *guardarla* y dar frutos. La tierra buena es tierra fértil; no se trata, pues, sólo de oír. También las otras tres clases de personas oyeron; pero no escucharon. Escuchar no es, en

este caso, sinónimo de oír, darse cuenta, sino de atender a lo que se les ha dicho, obedecer lo mandado o pedido por el Señor.

Tierra buena es el corazón que escucha. Sólo ella es realmente fecunda para la simiente. Sólo el corazón que sabe escuchar en el sentido explicado es de veras fecundo para la Palabra.

“Llevad a la práctica el mensaje y no os inventéis razones para escuchar y nada más, pues quien escucha el mensaje y no lo pone en práctica se parece a aquel que se miraba en el espejo la cara que Dios le dio, y apenas se miraba, daba media vuelta y se olvidaba de cómo era. En cambio, el que se concentra en la ley perfecta, la de los hombres libres, y es constante, no en oírla y olvidarse, sino en ponerla por obra, ése encontrará su felicidad en practicarla” (Sant 1,22-25).

Escuchar implica, pues, apertura, disposición de recibir y de acoger creativamente. “Te busco de todo corazón” (Sal 119,10); “Voy a escuchar lo que dice el Señor” (Sal 85,9). Sólo puede escuchar o recibir la Palabra el pobre, quien siente necesidad de ella para vivir. La pobreza de espíritu es la situación interior descrita por el salmista en su esperanza: “En ti, mi Dios, confío..., en ti espero siempre... Tengo los ojos puestos en el Señor... pues estoy solo y afligido” (Sal 25,2.5.15.16). Y aún: “Mi garganta tiene sed de ti, mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua” (Sal 63,2). El salmista inventa todavía otra imagen para expresar con igual plasticidad la misma idea: “Todo el día te estoy invocando, tendiendo las manos hacia ti” (Sal 88,10). El terreno empapado de agua ya no absorbe, sino que desvía las aguas y las deja correr.

Para escuchar, “el hombre abre el corazón al Tú que Dios quiere ser para todos y que ofrece a todos quienes le escuchan... La escucha bíblica es algo más que el mero volverse del hombre hacia Dios, en el sentido de conversión, si bien ésta se halla en el principio de toda buena y verdadera escucha... Tampoco es sólo un recogerse para escuchar al Maestro interior; en la meditación el cristiano escucha con Cristo en plena actuación de su obediencia de fe”<sup>47</sup>. “Quien escucha y

<sup>47</sup> VON SEVERUS, en *Nuovi metodi...*, o.c. (nota 36), p. 35-36.

acoge a Cristo, Palabra viva, con gratitud, responderá con el corazón, la inteligencia, la voluntad, con la oración y con la vida”<sup>48</sup>. Otro autor dice lo mismo de una manera muy esclarecedora: “Escuchar no significa esperar alguna revelación extraordinaria, sino buscar respuestas en el evangelio, personalizándolas en la oración como palabra de Jesús dirigida directamente a nosotros. Es redescubrir la presencia de Cristo en su Palabra, que responde a nuestras necesidades personales: una Palabra que es amor, dirigida a nosotros por el Maestro Divino, el cual en el silencio de la oración nos hace sus discípulos, actualizando la relación que tuvo con los suyos allá en Galilea”<sup>49</sup>.

Escuchar es prestar atención a quien habla para comprender el sentido del mensaje que nos transmite. Para comprender perfectamente la Palabra es necesario escucharla hasta el fin, captarla totalmente y trabajarla, o sea, elaborarla interiormente hasta engendrar una respuesta personal a la misma. Elaborar es dejar germinar y crecer. La respuesta es el fruto, o sea, en fin de cuentas, la misma semilla fructificada en el corazón de la persona y que pasa a ser nuevamente Palabra apta para la siembra y para producir en otros corazones el mismo ciclo de germinación, crecimiento y fructificación.

Escuchar es un proceso mental-espiritual surgido de al menos cuatro elementos constitutivos de la disposición personal del oyente: sensibilidad, participación, comparticipación y fertilidad.

### e) *Sensibilidad*

Sensible es quien reacciona ante los estímulos. En nuestro caso, es sensible la persona capaz de reaccionar a la Palabra oída en su corazón.

Algunas personas excesivamente intelectualizadas manifiestan, a veces, cierta repugnancia a esta sensibilidad. La costumbre de tratar las cosas sólo desde el punto de vista científico o intelectual, no raramente, lleva a deshumanizar las propias relaciones interpersonales y a comportarse

<sup>48</sup> HÄRING, Bernhard, *Eucaristía...*, o.c. (nota 4), p. 17.

<sup>49</sup> CASTELLANO CERVERA, Jesús, ocd., en *Alla ricerca...*, o.c. (nota 15), p. 261.

con las personas como si fuesen cosas o conceptos científicos pertenecientes a las categorías intelectuales manipuladas en la rutina profesional de todos los días.

Para aprender a orar no basta estar racionalmente convencido de la necesidad de la oración. La mayor dificultad reside, así parece, en la falta de sensibilidad de nuestro corazón hacia las manifestaciones del infinito amor de Dios para con nosotros. “Los hombres aman a Dios —dice un autor— a través de la escala de lo sensible y de la vibración del sentimiento”<sup>50</sup>.

Y bien, hay dos tipos de sentimientos:

- Los que nacen de los sentidos, que son egoístas e improductivos.
- Los que nacen de la inteligencia, la voluntad y la libertad, pasando de ahí a los sentidos.

Sólo estos últimos ayudan a rezar, pues únicamente ellos permiten buscar al otro y desapegarse de sí mismo. En cambio, los primeros llevan al hombre a buscarse a sí mismo.

Para desocupar la mente no se trata de destruir instintos y tendencias de la naturaleza humana, sino de orientarlos hacia un nuevo objeto: Dios. “La sensibilidad que se conmueve ante cualquier miseria y se enamora de cualquier hermosura, ayuda a orientar nuestra vida hacia fuera de nosotros. Una gran sensibilidad respaldada en una buena voluntad hace milagros de amor. Casi todos los santos tuvieron una sensibilidad vivísima, a veces hasta rara. El evangelio nos muestra un Jesús sensibilísimo”<sup>51</sup>. La unión con Dios, empero, no se realiza por la sensibilidad, sino por la inteligencia y la voluntad, aunque aquélla puede servir como vehículo natural de la manifestación del amor de Dios. La oración se sustenta esencialmente en la fe y en el amor, virtudes que en sí pueden prescindir totalmente del sentimiento. Éste facilita el ejercicio de la oración, pero no es condición para el mismo.

El “corazón” es la sede de la voluntad, del querer, y en él se realiza la adhesión a Dios. La voluntad se origina en el interés, en el amor; cuanto mayor es éste tanto mayor es la

<sup>50</sup> ANCILLI, Ermano, o.c. (nota 15), p. 37.

<sup>51</sup> Id., *ib.*, p. 38.

voluntad, cuyo modo de ser, con relación a un objeto cualquiera, refleja el modo de ser del amor hacia ese objeto. Querer y desear mucho un objeto es amarlo mucho. Con todo, la voluntad que nace de la inteligencia o de la comprensión de las cosas aprehendidas sabe autocontrolarse y autoorientarse, determinando también así la naturaleza del amor. Si éste se orienta espontáneamente hacia las criaturas perceptibles por los sentidos, lo llamamos amor natural.

La sensibilidad es un valor humano que no puede permanecer extraño a la oración, pues a ella están ligadas directamente las funciones de la memoria —para evocar y revivir—, de la fantasía —para soñar y crear— y de la emoción con su riqueza de sentimientos. De modo que la sensibilidad le da a la oración el toque profundamente humano. La oración racionalista que desconoce la autenticidad de un estremecimiento de alegría o de dolor, de una lágrima o de una sonrisa, no está hecha para convencer a los demás y facilitarles la aproximación al Señor. La oración ha de ser del hombre, y no sólo de una parte suya. También el cuerpo, con la palabra, la voz, el gesto, debe participar en el rezo. Y la sensibilidad es la ligazón natural entre cuerpo y espíritu.

Cuando Cristo hablaba a las multitudes y a los discípulos no empleaba un lenguaje científico. Su charla fluía con todas las notas cambiantes de la natural sensibilidad emocional humana. Apelaba a los sentimientos. Siempre se mostró muy humano en todas sus manifestaciones: exteriorizaba su compasión, se encolerizaba, se quejaba, acariciaba a los niños y a otras personas, dejaba que le mostrasen cariño... La mayoría de las palabras las montaba con imágenes de la más fina sensibilidad en torno a realidades circundantes: pastor, oveja, redil, una mujer que pierde una moneda, el hijo pródigo, el banquete de bodas, la higuera estéril, la viña, el trigo, la cizaña, la levadura, la luz del candil, las aves, los lirios... todas cosas de las que el pueblo sencillo de todo el mundo, todavía hoy, toma el argumento para sus leyendas y cantares.

La advertencia del Señor: "Os aseguro que quien no acepte el reinado de Dios como un niño no entrará en él" (Lc 18,17), parece una advertencia en nuestro caso. El niño,

aún incontaminado por el intelectualismo de los adultos, es todo sensibilidad sensorial, intelectual y emocional; toda su relación originaria con el mundo exterior camina a base de sentimiento. Antes de aprender de los adultos a "calcular", a esconder sus emociones auténticas detrás de las conveniencias, de las frías formalidades o de los conceptos intelectuales, el alma virgen del niño reacciona a los estímulos de las personas y de las cosas no a base de complicadas elaboraciones intelectuales, sino directamente al trasluz de la sencillez, de la verdad, de la autenticidad de sus sentimientos puros.

El niño se sabe querido por sus padres; no duda ni gota de este amor. Por eso confía; ciegamente. Y también porque se sabe pequeño e incapaz. Justo por esto, los padres están siempre a su lado para ayudarlo y estimularle. A los hijos ya crecidos, algo adultos, los padres les abandonan un tanto a sus propias fuerzas.

Cristo vino para los pobres; para los que le necesitan. A los "grandes", a los "ricos", a los autosuficientes, les abandona un poco a ellos mismos; ¡no tienen necesidad de él! Pero a los pobres nunca les abandona, porque sin él no pueden vivir.

Para espanto de los apóstoles "super-adultos" (Lc 9,46-48), el Señor canonizó a los chiquitines; exigió que no les molestasen (Lc 18,15-17), pues tenían un derecho especial a su cariño. Sólo ellos. Y les presentó como modelos que imitar por todos los que quieren acercarse a él. Únicamente quien fuere sencillo, puro, pobre, transparente como un niño será admitido a la intimidad con el Señor.

De hecho, el niño es un modelo perfecto de escucha de quien se dirige a él en términos comprensibles para su sensibilidad infantil.

Ser sensible a la Palabra es sentirse tocado por ella, afectado hasta verse obligado a cambiar algo en la propia posición, costumbres, ideas, convicciones, sentimientos... "La Palabra de Dios es viva y enérgica, más tajante que una espada de dos filos: penetra hasta la unión de alma y espíritu, de órganos y médula; juzga sentimientos y pensamientos" (Heb 4,12). Y "Cristo está presente en su palabra...", dice el Concilio Vaticano II (Constitución sobre la sagrada liturgia, n.º 7).

Si la Palabra no llega a mover nada en el interior del oyente es señal inequívoca de que no se la escuchó. Pues la Palabra del Señor está siempre objetivamente tan preñada de significados, para la persona que tiene fe y que ama, que no puede dejar de causar impacto en cualquier cristiano auténtico que de veras la escucha.

Hay quienes de propósito afectan insensibilidad a modo de maniobra táctica de despiste, cuando presienten la posibilidad de que la Palabra proclamada llegue a interpelarles y obligarles a una revisión de posiciones. Eso es resistir a las llamadas e invitaciones del Señor. El desarreglado apego a posiciones personales de hombres instalados puede llevar a establecer un cortocircuito mental, o sea, a desviar la atención de todo aquello que incomoda. No hay peor sordo que quien no quiere oír.

La escucha eficaz se concreta en obras, la primera de las cuales es el cambio interior. Pero la aplicación práctica de la escucha no se para ahí, sino que abarca toda la vida del cristiano. Escuchar con Cristo permite al hombre darse cuenta del significado profundo y sublime de ser hijo de Dios. Quien escucha realmente la Palabra del Señor no puede dejar de hacerse ejecutor apostólico de ella, sobre todo a través de las obras de misericordia.

La sensibilidad a la Palabra es cosa de todo el ser: del cuerpo que acoge, de la receptividad de la mente, del consentimiento interior, de la aceptación por parte de la voluntad. "Mirad las palabras que os dice aquella boca divina, que en la primera entenderéis luego el amor que os tiene"<sup>52</sup>.

#### f) *Participar*

Participar significa comunicar; dar y recibir. Los elementos comunicables se llaman mensajes, y pueden ser de naturaleza intelectual o sentimental. Es bastante fácil expresar y comunicar los contenidos intelectuales de un mensaje; más difícil, en cambio, es expresar y comunicar los sentimientos.

Para expresarse y comunicarse pueden usarse medios o

<sup>52</sup> SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 43,4 (26,11), o.c. (nota 22), p. 276.

vehículos verbales y no verbales; los primeros corresponden al lenguaje hablado o escrito; los segundos, a toda la gama de signos o gestos, intencionales o no pero siempre significativos: ademanes de la cabeza, visajes del rostro, indicaciones de manos o pies, reír, llorar, postura y una serie de otras sutiles y más o menos espontáneas manifestaciones—voluntarias o involuntarias, conscientes o inconscientes— por las que el hombre manifiesta lo que le pasa dentro, en sus sentimientos.

En verdad, el hombre habla con todo su ser. Para entenderle basta estar atento y seleccionar el toque apropiado. La experiencia de una prolongada relación interpersonal hace a todos más o menos expertos en descifrar el sentido de ese lenguaje simbólico, sobre todo tratándose de personas con las que se convive más íntimamente.

Cuando algunos individuos se reúnen para rezar en común se da, inevitablemente, una participación automática; hasta el cadáver de un velatorio participa en la oración o conversación musitada a su alrededor, ¡y qué elocuente es su muda plegaria!

Para captar el sentido total de un mensaje hablado no basta atenerse al significado semántico de las palabras, pues éste puede experimentar profundas alteraciones en su sentido verdadero por los matices de tonalidad afectiva, de flexión, timbre, ritmo de elocución, etc.

La valía de la participación de cada persona en la construcción de la unidad, de la solidaridad, de la interayuda con vistas a la fe, la esperanza, el amor, el arrepentimiento, la confianza, etc., naturalmente depende del valor efectivo del aporte de cada participante. "La Palabra de Dios aporta en sí una fuerza divina para unirnos en la verdad y en el bien, en el amor y en la justicia"<sup>53</sup>. Un mensaje manifestado brota siempre de la disposición más genuina de la intimidad del alma. Así surgen expresiones de profunda adoración, de gran humildad, de incontenido entusiasmo, de ternura, de amor arrebatado, de esperanza arrolladora, de fe convincente, de confianza contagiosa... al lado de elocuentes pero espiritualmente infecundos razonamientos intelectuales,

<sup>53</sup> HÄRING, Bernhard, *Eucaristía...*, o.c. (nota 4), p. 34.

pesadeces filosóficas, vulgarísimos formulismos, parpa-deantes miedos, triviales migajas de imitación.

La valía de la participación, positiva o negativa, de los intercambios depende fundamentalmente de una constante y de dos variantes. La constante es la presencia comprometida de las personas decididas a rezar juntas. Y las variables son: el grado de autenticidad de cada participante en sus manifestaciones y la capacidad de escucha por parte de todos. En las intervenciones personales es necesario penetrar la Palabra de Dios y evitar absolutamente toda discusión o debate. De una escucha atenta surge espontáneamente, sin mayor esfuerzo de formulación, la plegaria bajo forma de petición, gratitud, alabanza, contrición, etc. "La finalidad del coloquio no es buscar la verdad como tal (eso sucede en una discusión) sino vivirla como valor"<sup>54</sup>.

Para que los coloquios individuales sean expresión auténtica de los verdaderos sentimientos de quien se manifiesta, es necesaria una actitud de profundo respeto a Dios y a las personas presentes. Los varios mensajes individuales han de tener siempre el sentido de una respuesta a la Palabra escuchada y ser un testimonio para la edificación de los demás.

A fin de que la oración participada sea válida y útil a quienes en ella participan, es necesario:

1) Que todos estén presentes por libre decisión personal; esta condición asegura la indispensable intencionalidad de la que depende fundamentalmente el valor moral del acto oracional; sin esa intención sincera y la buena voluntad de colaborar en el mejor modo posible, el individuo no se deja ayudar a rezar y todo lo traba.

2) Que cada cual trate de ser lo más auténtico posible en sus expresiones verbales y no verbales; es decir, la manifestación debe responder a lo que el sujeto siente o quiere.

3) Que cada uno se esfuerce sólo en escuchar realmente el mensaje, con actitud de respetuosa acogida y sin preocuparse de qué va a responder; escuchar, pues, en actitud pasiva, de apertura, de espera.

<sup>54</sup> METZINGER, Joseph sj., en *Nuovi metodi...*, o.c. (nota 36), p. 62-63.

4) El aporte personal de quien se manifiesta ha de ser expresado de modo adecuado, con una formulación concisa, clara, sencilla y en un tono de voz que indique respeto, humildad, confianza y amor al Señor y a los hombres.

5) Para que cada siembra de la Palabra pueda repetir en el corazón de todos los oyentes el ciclo de acogida, germinación, crecimiento, fructificación y cosecha, ha de haber un intervalo, más o menos de medio minuto, entre una y otra manifestación.

El gran peligro de la oración participada es que las personas se preocupen más de qué irán a decir que de escuchar. La actitud personal ha de ser de atenta escucha al Señor que habla en el propio corazón a través del mensaje del hermano. Otra gran dificultad consiste en que la persona deje de responder a las llamadas del Señor perceptibles en el propio corazón o como eco de la manifestación del hermano.

En último análisis, toda la dinámica intercomunicativa se resume en escuchar, acoger, elaborar y responder.

#### g) *Compartir*

El compartir fue, desde el comienzo de la Iglesia, la motivación profunda de la "koinonía" (vida en común) de las primeras comunidades cristianas: "Los creyentes vivían todos unidos y lo tenían todo en común; vendían posesiones y bienes y lo repartían entre todos según la necesidad de cada uno" (He 2,44-45).

Se da, pues, una clara relación entre el amor a Cristo y la compartición. La "koinonía" existe sólo en fuerza de la adhesión personal de los miembros a Cristo. El compartir los dones personales es el signo de la existencia de un amor común, razón de ser de la comunidad: el amor de todos al Padre común; eso es comunión. Con la compartición los dones individuales se comunican a los otros, y semejante testimonio personal ayuda a que el todo crezca en comunión con Dios y en la relación interpersonal. "La fraternidad nunca será un mero encuentro de personas que se estiman y que hallan su alegría en estar juntas... La amistad humana, que forma su contexto, queda inscrita

en un clima nuevo que viene ante todo de su apoyo en Dios”<sup>55</sup>.

Compartir consiste en comunicar a otras personas el fruto que la Palabra escuchada produjo en el corazón de quien la acogió. Este fruto se expresa siempre por un concepto no propiamente intelectual sino sentido. En materia de oración sólo los conceptos sentidos producen efectos de crecimiento espiritual. Los conceptos intelectuales tienen un valor informativo, sobre todo en campo científico y en la discusión académica, las cuales, para ser eficaces y objetivos, deben justo excluir cualquier interferencia de conceptos emocionales.

Tras haber escuchado y acogido la Palabra del Señor, son necesarios algunos momentos de paciente espera para que fructifique en el corazón. A esa interpelación le sigue enseguida la respuesta fraternal y caritativamente compartida con los hermanos presentes. Entonces sí que el rezar se torna un responder al Señor; una respuesta que fluye sincera y sencilla, tal como ha nacido en el corazón y con la certidumbre de que el otro participante la escuchará, a su vez, y la acogerá.

Compartir es siempre un gesto fraternal. Entraña aceptación del otro. La compartición de los frutos de la oración supone un amor cristiano: las personas se encuentran, se aceptan recíprocamente y se aman en Cristo. Si éste no es el centro de toda la fraternidad, la compartición, de cualquier cosa que sea, corre siempre el riesgo de exclusivismos, como le sucede al mero amor humano. Entre auténticos cristianos el amor fraternal que procede de la carne y se desenvuelve en los estrictos límites del círculo familiar, se repite en un ámbito universal y se hace solidaridad humana. En la oración participada, “cada uno de los presentes se hace servidor en pro de la fe de sus hermanos, les manifiesta con toda sinceridad su propia comprensión de la Palabra de Dios, en la fe, para que el otro escuche y capte inmediatamente. De este modo se desarrolla visible y tangiblemente ese ‘crecimiento en la koinonía’ del que habla san Pablo”<sup>56</sup>.

Según la afirmación del apóstol, “la manifestación del

Espíritu se le da a cada uno para el bien común” (1 Cor 12,7), quienes intervienen en la oración compartida se percatan de que es voluntad del Señor el que la comprensión individual de su Palabra, concedida a cada uno, sea también útil a los demás hermanos.

“Como bajan la lluvia y la nieve del cielo, y no vuelven allá sino después de empapar la tierra, de fecundarla y hacerla germinar..., así será mi palabra, que sale de mi boca: no volverá a mí vacía, sino que hará mi voluntad y cumplirá mi encargo” (Is 54,10-11).

Quien reza, quien de veras participa en la oración de grupo, no puede dejar de producir riquezas que le rebasan, sintiendo por tanto el irresistible impulso de manifestarlas y compartirlas a los demás. Se repite la historia de la mujer que había perdido una moneda (ver Lc 15,8-10): al reencontrarla sintió la impelente necesidad de correr donde las vecinas para comunicarles la felicidad del hallazgo. Compartir es buscar diligentemente amigos que escuchen y acojan, como fruto de esa escucha de la Palabra, el mensaje de alegría de quien encontró el fruto precioso de la contemplación. Acoger el mensaje de quien comparte es alegrarse con él, participar de su riqueza. Eso es fraternidad en Cristo.

Compartir es también intercambio: dar y recibir. No se trata sólo de distribuir a los demás los frutos que el Espíritu produjo en nuestro corazón fecundo. Es necesario asimismo estar dispuestos y, por decir así, hambrientos de lo que tienen para comunicarnos los otros. Hay personas tan tímidas que hasta temen abrir la boca por el recelo de que su mensaje no sea atendido, de resultar ridiculizadas y hasta rechazadas por causa de una comunicación de la que tal vez ellas mismas no se sienten muy seguras. Para ayudar a estos hermanos en Cristo a que participen más activamente es preciso hacerles sentir el amor y la disponibilidad del grupo para acoger con respeto y cariño lo que tengan que comunicar.

Sólo puede darse una verdadera compartición en un clima de libertad, a base de simplicidad, profunda humildad, gran respeto y total confianza. Tal es también la ayuda que puede dárseles a quienes tienen mayor dificultad de expresarse libremente. Toda expresión directa o indirecta para hacerles hablar significaría una

<sup>55</sup> CARLONI, P. Nelson sj., o.c. (nota 10), p. 17.

<sup>56</sup> KEHL, Medardo sj., en *Nuovi metodi...*, o.c. (nota 36), p. 48-49.



inadmisible violencia, con el efecto consiguiente de reforzarles el miedo y la resistencia. Tan sólo el ejemplo de la sencillez y de la confianza de los demás pueden facilitarles el que poco a poco también ellos se abran. Mientras no llega este momento, el grupo tiene que aguardar con respeto y caridad paciente.

Repartir con los hermanos los dones recibidos de Dios es imitar al mismo Espíritu Santo que revela a Cristo a los hombres. ¿Qué más espera Cristo de nosotros sino que le demos testimonio todos sus discípulos? Sólo así seremos levadura que fermenta toda la masa y la transforme en verdadera comunidad. Rezar en común es, de hecho, participar en la comunión de fraternidad intratrinitaria.

La compartición de los dones de la oración personal permite al Espíritu distribuir sus revelaciones particulares al grupo comunitario. Es una siembra destinada a fructificar en el amor, en la solidaridad y en la eficacia pastoral.

Cristo es el verdadero modelo de distribución de los propios dones recibidos del Padre: "Os llamo amigos porque os he comunicado todo lo que he oído a mi Padre" (Jn 15,15). Cristianismo y vida comunitaria se hacen a base del mutuo enriquecimiento por la disponibilidad y la compartición. El amor fraterno se intensifica y crece a medida que las personas se reconocen y se aceptan como hermanos.

Me tomo la libertad de reproducir aquí un texto de Stephen Urban Minogue, distribuido con ocasión de una conferencia suya en Roma:

"*Los cinco niveles de la compartición.*—Los diferentes niveles de compartición representan cinco grados de bienquerencia para salir de sí mismo y comunicar con los hermanos:

Cero: o sea, no-comunicación; hostilidad; cólera; problemas afectivos...

1. Nivel de cortesía; '¡Buenos días!'; ninguna comunicación reveladora; clichés; trivialidades...

2. Nivel de información: discutir respecto a los demás, respecto a hechos o números, deportes... La personalidad se escuda discretamente tras las máscaras: 'El tal equipo ganó al tal otro por 3 a 0'.

3. La persona empieza a revelar algo de su interior:

opiniones personales, sentimientos; pero es muy precavida y trata de saber si el interlocutor acepta lo que ella dice. Ejemplo: 'Tienes cara de cansado; ¿necesitas algo?'.

4. Expresar sentimientos y reacciones a la persona con la que se habla frecuentemente. Ejemplo: 'Te sienta muy bien esa corbata. Me gusta verte con buenos colores en la cara. No respondiste ni jota cuando te preguntó el profesor. Me gustan tus chistes'.

5. Nivel de auténtica amistad profunda: apertura y confianza recíprocas, basadas en manifestaciones honestas y sinceras. Exige un mayor esfuerzo por causa de los desagradables riesgos de tener que admitir la verdad que nos define, a los ojos de los otros, tal cual somos"<sup>57</sup>.

La verdadera compartición fraternal en la oración se hace en los niveles 4 y 5. Constituye un aspecto importante de la *koinonía*, y tiene sus dificultades como la misma vida comunitaria. Abrirse a los demás exige siempre esfuerzo, y a veces puede hacerse extremadamente difícil; pero es la condición para que haya auténtica comunión fraterna.

La apertura obliga a una autoevaluación de la persona. Por ello es una fuerza creativa a nivel personal e interpersonal. Facilita el conocimiento recíproco y consiguientemente favorece la integración comunitaria y mejora la dinámica interna del grupo. Sólo así puede realizarse el deseo de Cristo: "Que sean todos uno, como tú, Padre, estás conmigo y yo contigo; que también ellos estén con nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste" (Jn 17,21).

El concepto sentido como fruto de la escucha de la Palabra tiene estricta afinidad con la misma Palabra que lo produjo; por ello se transforma también en nueva semilla. Y, consiguientemente, expresarla con humildad, confianza, sencillez y amor es sembrarla nuevamente para que siga proliferando en tantas formas cambiantes cuantos son los corazones que la acogen y escuchan. Compartir con otros el fruto que la Palabra produjo es caridad y ayuda preciosa para los hermanos. Al contrario, cerrarse en sí mismo y guardar celosamente ese tesoro sería imperdonable egoísmo espiritual y llevaría a la

<sup>57</sup> MINOGUE, Stephen Urban, Conferencia tenida en Roma, 1978.

esterilidad apostólica. La simiente es para sembrarla; esconderla en la propia esportilla es, en cierto modo, traicionar las intenciones del Señor y condenarla a renacerse o a que los animales la destruyan.

La escucha es importante siempre, no sólo en la oración participada sino en toda especie de oración. Si quien reza no permite que la Palabra cale hasta lo hondo —el corazón—, todo se queda en bonitas palabras o brillantes ideas, espiritualmente tan estériles como cualquier otro concepto del saber profano. ¡Ya se pueden pasar así minutos y minutos, horas enteras, leyendo hermosas páginas o textos selectos, quizás exegética o literariamente interesantes: la Palabra no llegará en realidad a la persona! Y ésta cerrará el libro o saldrá de su ilusoria meditación meramente reflexiva, tal y como comenzó. A lo más, con la sensación de haber cumplido un deber... y así poder dormir tranquila porque ¡ha rezado!, ha satisfecho su obligación y nadie puede reclamarle nada...

Escuchar es acoger la Palabra con el corazón abierto y sediento.

#### h) *Fertilidad*

La mayor o menor fertilidad de la tierra depende de sus condiciones de humedad, de calor y de composición química adecuada a las exigencias del tipo de simiente. Además es necesario que la semilla sea cubierta por la tierra, pues si sólo una parte de ella entrara en contacto con el suelo, probablemente no germinaría o, todo lo más, brotaría de ella una planta defectuosa, enclenque, raquítica, enfermiza.

Así el corazón fecundo por la Palabra de Dios, la acoge y absorbe toda ella. La pone en práctica inmediatamente. Sólo de este modo la planta y los frutos que de ella deberá nacer estarán en proporción a todo el potencial germina de la Palabra-semilla. Claro que la Palabra sólo puede dar vida a quien la recibe con fe, humildad, júbilo y agradecimiento.

El fruto elaborado por el corazón que escuchó la Palabra ya no es igual a la semilla, sino que está

enriquecido por nuevos elementos de la respuesta personal. Quien acoge la Palabra, la hace crecer y fructificar; proporciona a ese fruto algo de la propia fecundidad, antes de comunicarlo a los demás. Un corazón bueno y leal siempre confiere una especial capacidad germinadora a la semilla que luego sembrará en su predicación o profecía. “La primera respuesta a la Palabra de Dios no es un propósito sino un agradecimiento, una alegría de la que después nacerán propósitos justos, y una fidelidad que los pondrá en práctica”<sup>58</sup>.

La Palabra escuchada con amor fecunda el corazón de quien la acoge, y éste, a su vez, fertiliza los frutos que nacerán del matrimonio entre la semilla y la madre-tierra, entre la Palabra y la madre-corazón. De modo que el fruto de la oración participada y compartida con lealtad pone de puntillas la vida de la persona.

La oración es fértil cuando comunica fertilidad al apostolado. La eficacia de éste está asegurada cuando la oración es capaz de producir en el apóstol por lo menos tres cualidades: mentalidad religiosa, generosidad en el amor y alegría de vivir.

- Por la mentalidad religiosa él comunica a Dios a los demás con su modo sencillo y auténtico de ser, de hablar, de sentir y de obrar..., despertando confianza y fe en quienes le tratan. Así la tierra se hace fértil para la semilla de la Palabra.

- Por la generosidad, abnegación y entrega personal, ayuda a los demás a cuestionarse respecto al poder, la grandeza, la bondad y la misericordia de Dios.

- Por la alegría de vivir, proclama al mundo la realidad y el valor práctico de las bienaventuranzas evangélicas; su actitud lleva a que los hombres se interroguen y descubran el valor de la oración para transfigurar la propia existencia.

María es el ejemplar perfecto de escucha de la Palabra y de fecundidad para transformarla en una tercera realidad. El Fruto bendito de su obediente escucha y acogida de la Palabra tiene un nombre: “Le pondrás de nombre Jesús” (Lc 1,31), le dice Gabriel. A José, que hasta entonces

<sup>58</sup> HÄRING, Bernhard, *Eucaristía...*, o.c. (nota 4) p. 19.

ignoraba del todo lo que estaba pasando con su joven esposa, el ángel le recomienda asimismo: "La criatura que (María) lleva en su seno viene del Espíritu Santo... tú le pondrás de nombre Jesús" (Mt 1,20-21). Al brotar milagrosamente de esta fecundísima tierra virgen de la mujer que tan solícitamente escuchó, la Palabra transformó profundamente el suelo bendito que la había acogido con tanta ternura y respeto: hizo de María la Madre de Dios, con todas las maravillosas consecuencias que se siguieron para toda la humanidad.

### i) *Dinámica dentro del grupo*

*Actitud inicial:* El contacto y la comunicación asumen un denso significado dinámico a medida que son conscientes e intencionales. Esto supone atención, que puede ser espontánea o voluntaria.

Si rezar es hablar con Dios, la oración se hará verdadera y auténtica en el grado en que la comunicación con Dios fuere profunda, o sea, íntima.

La atención condiciona la mayor o menor intensidad de ese dinamismo: a mayor atención, más inmovilidad hay por parte del cuerpo. Una gran concentración mental llega a suspender la noción de tiempo. Una cierta inmovilidad física intencionada y voluntaria favorece en gran manera la concentración de la personalidad, intensificando por tanto la comunicación profunda y mejorando la oración.

La mayoría de las personas consigue fácilmente permanecer inmóvil durante quince minutos. Con un pequeño esfuerzo y entrenamiento, muchos llegan a permanecer inmóviles media hora de oración, o más, en determinadas posturas. No se debe empero abusar de esta técnica. Las personas que sufren de la circulación podrían resentirse. Por eso, como regla general, al menos para la mayoría de las personas, se aconseja cambiar de postura, durante la oración, cada quince o veinte minutos. Sin embargo, para evitar lo más posible todos los ruidos durante el acto comunitario, es conveniente que quienes deseen cambiar de posición lo hagan cuando uno de los participantes toma esta iniciativa. De este modo se

aseguran períodos de al menos quince minutos de silencio completo, roto solamente por la media voz de quienes se expresan para la compartición. Los movimientos de brazos y manos que no producen ruido pueden hacerse libremente.

*Silencio:* El silencio exterior e interior es una de las condiciones basales para una buena oración particular o de grupo. Ello exige que se eviten, en primer lugar, todos los ruidos periféricos controlables y que son extraños a la oración, como toser, resollar, sonarse, rascarse, mover objetos, moverse ruidosamente, hojear un libro, desplazarse, tablear algún objeto, etc. El silencio exterior induce al interior y facilita la concentración de todos los participantes.

*Listos para empezar:* Una vez colocado el grupo en círculo cerrado, cada participante toma la postura que más le conviene en el momento: de pie, sentado en una silla o en el suelo al estilo oriental o sobre los talones o en la banqueta de carmelita, etc. Para ciertos actos de oración comunitaria, el animador podrá invitar a que todos adopten la misma postura (estar de pie para cantar, sentados para escuchar la lectura, etc.).

*Comienzo:* Cuando se ha hecho ya un silencio completo, el animador, con el mínimo de palabras, invita a los participantes a ponerse en la presencia del Señor que está en medio de ellos: "Donde están dos o tres reunidos apelando a mí, allí, en medio de ellos, estoy yo" (Mt 18,20).

Como sin él nada podemos hacer, ni siquiera rezar, y dado que nos prometió enviar el Paráclito para hacernos comprender cuanto él nos enseñó, el primer medio pedagógico para aprender a rezar es invocar fervorosamente al Espíritu Santo. Su asistencia y ayuda es condición básica para poder orar. Dice santo Tomás que es el Espíritu Santo quien nos constituye en contempladores de Dios..., quien le hace habitar entre nosotros y dentro de nosotros.

El Espíritu Santo está por encima de la inteligencia y la corporeidad del hombre, pues trasciende a éste. El "don de inteligencia" no se identifica con la inteligencia psicológica. Pero es claro que el Espíritu Santo puede santificar y transformar tanto el alma cuanto el cuerpo: "Sabéis muy bien que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que

está en vosotros porque Dios os lo ha dado. No os pertenecéis, os han comprado pagando; pues glorificad a Dios con vuestro cuerpo" (1 Cor 6,19-20).

Empezar diciendo: voy a dejar de pensar, de reflexionar y de hablar; voy a rezar. "Es cuestión de excavar este manantial, librarlo, descubrirlo para hacerle brotar en nosotros; desde ese momento será él quien trabaje, y ya no nosotros. Bastará que nos abandonemos a él para que inunde todo nuestro ser, nuestras facultades"<sup>59</sup>. El Espíritu vive encerrado en nosotros, que lo sofocamos con nuestras múltiples actividades exteriores. Para que él pueda actuar es necesario que le llamemos, librándole de la prisión donde le encerramos. Lo esencial de la oración será siempre desear que el Espíritu venga: invitarle, llamarle, invocarle con insistencia, suplicarle que se presente y que nos dé sus dones para poder escuchar luego sus inspiraciones.

Es necesario convencerse de que el crecimiento espiritual se hace siempre de dentro afuera, y no al contrario. En el redañó más profundo del corazón humano hay un lugar de silencio donde habita el Espíritu; es allí donde hay que descender para encontrarle. Si el hombre se deja caer en los brazos de Dios que le espera en ese lugar de paz y de quietud, entonces se plenifica en un clima de indescriptible ternura.

La invocación al Espíritu Santo puede hacerse recitando todos juntos alguna fórmula apropiada, o con un canto o con preces espontáneas de los participantes.

Enseguida el animador invita a un primer gesto simbólico de contacto con el Señor, como puede ser la señal de la cruz hecha lentamente por todos al tiempo que se pronuncian con gran atención las respectivas palabras, o una breve invocación, una genuflexión hecha con gran respeto, una pequeña postración, un padrenuestro, avemaría, etc.

La señal de la cruz resume la esencia del cristianismo. La dimensión vertical simboliza el primer mandamiento: amar a Dios sobre todas las cosas. La dimensión horizontal significa, en cambio, el segundo mandamiento: amar al

<sup>59</sup> LAFRANCE, Jean, *o.c.* (nota 13), p. 6.

prójimo como a sí mismo. Ambos mandamientos sintetizan la ley de Cristo (Mt 22,40).

### j) *Métodos de oración participada y compartida*

Hay muchos métodos de oración participada y compartida u oración de grupo. Presento algunos de ellos, denominándoles sólo por su orden correlativo, que fueron pensados para grupos de hasta doce personas como máximo. En el caso de mayor número de participantes, es preferible multiplicar los grupos que constituirlos excesivamente numerosos. El grupo ideal, ya lo dije, es de seis a ocho personas<sup>60</sup>.

### *METODO I*

1. *Lectura:* El animador lee un texto previamente escogido; dos o tres versículos de un salmo del evangelio o de otro libro bíblico. El texto ha de ser relativamente breve de modo que se le pueda retener en su sentido literal (si fuese muy largo, la oración se haría dispersiva y se frena el vuelo). El texto se lee tres veces, lentamente, con breves intervalos. Los participantes no lo tienen en mano, sino que escuchan con atención la Palabra propuesta, tratando de comprenderla y retener el texto en actitud de respetuosa acogida.

2. *Mecer la Palabra:* Esta parte constituye el cuerpo central de la oración. Consiste en mecer, acariciar o acunar la Palabra del Señor como algo precioso, para ahondarla y posesionarse de ella. Con pequeños intervalos de medio minuto, más o menos, los participantes repiten, uno a la vez, espontánea y literalmente una palabra o expresión del texto leído, que le brota del alma. Es importante atenerse a la letra del texto evitando modificarlo con sinónimos o ampliaciones de propia cosecha. Las palabras y expresiones pueden ser repetidas a voluntad de cada uno, conforme a la moción de la gracia.

<sup>60</sup> Los principios y métodos de oración comunitaria que aquí expongo se basan principalmente en los apuntes del canónigo HENRI CAFFAREL, director y animador de la "Semaine de Prière" de Troussure (Francia), publicados en *La Chambre Haute*, núms. 21-22, Ed. du Feu Nouveau, París 1976.

Nadie debe ser obligado a hablar; pero cuanto más animado sea este juego de mecer o acariciar las palabras, tanto mejor. Con todo, evítase el convertirlo en una actividad intelectual; las expresiones deben salir de lo íntimo del alma o del corazón, como suele decirse, revestidas con una cierta unción que las diferencia de otras palabras salidas de la inteligencia.

Esta etapa de la oración requiere de quince a veinte minutos como mínimo, suponiéndose que el tiempo disponible para la oración sea, cuando menos, de media hora. Los grupos iniciados difícilmente se contentan con treinta minutos de oración en común.

3. *Agradecimiento*: Terminada la fase precedente, los participantes que lo desearan pueden expresar libremente, con palabras suyas, fuera ya del texto, el agradecimiento al Señor por la gracia de la oración.

4. *Recordatorio*: Concluidas las fases anteriores, el animador orienta a los participantes hacia un momento de fijación. Cada uno participa a los hermanos y/o hermanas del grupo un pequeño recuerdo que quiere llevar consigo. Para uno será una palabra del texto meditado, para otro una expresión, para otro un propósito, etc.

5. *Conclusión*: Se termina recitando en común y lentamente una fórmula, como el padrenuestro, el avemaría, "Bajo tu amparo", etc. o un canto. Es aconsejable que para este último acto todos adopten la misma postura: de pie, arrodillados, sentados...

6. *Final*: Los participantes se retiran del local en silencio, comenzando a hablar únicamente fuera de la sala.

## METODO II

(en tres tiempos de diez minutos cada uno)

1. *Introducción*: Esta parte es idéntica en todos los métodos, y ya la he explicado antes (págs. 164 ss.). Cada participante dispone del texto escogido (libro u hoja). Si hubiera necesidad, por la presencia de novatos en el grupo, el animador explica brevemente el método.

El cuerpo de la oración se divide en tres tiempos: escucha de la Palabra, mecer la Palabra, oración espontánea.

2. 1.<sup>er</sup> tiempo, *escucha de la Palabra*: Lectura lenta del texto, en voz clara, por parte del animador. Sigue un silencio de dos o tres minutos para que los participantes acojan interiormente la Palabra. En este momento el animador puede explicar rápidamente eventuales dificultades del texto.

Vuelve a leerse el mismo, esta vez por otra persona distinta del animador. Y de nuevo siguen unos momentos de silencio, durante los cuales cada uno "escucha" en su interior la Palabra proclamada, dejándose impregnar por ella y no sólo registrándola en la mente; acariciarla, mecerla, saborearla en el corazón.

Por tercera vez se repite la lectura hecha por otra persona, lentamente, con nuevo silencio para "escuchar" al Señor que habla en el corazón de quien reza.

3. 2.<sup>o</sup> tiempo, *mecer la Palabra*: El animador propone que cada uno repita en alta voz, cuando quiera, sencillamente y sin comentario alguno, una frase, expresión o palabra del texto que más le haya impactado, mientras los demás acogen y meditan en silencio dejándose impregnar por esta Palabra. Sin prisas. El silencio es oración. Y esta fase consiste más en contemplar que en reflexionar intelectualmente.

Entre una participación y otra debe dejarse un tiempo de silencio (medio minuto más o menos), que permita elaborar lo que se ha comunicado. La repetición de la misma parte del texto por varias personas revela una insospechada comunión espiritual que puede inducir al grupo a detenerse ahí y profundizar.

Quien no se sintiera inspirado por el texto y no tenga nada que comunicar, se limita a escuchar respetuosamente la repercusión que la Palabra encuentra en los otros miembros del grupo.

4. 3.<sup>er</sup> tiempo, *oración espontánea*: El animador orienta al grupo a rezar espontáneamente, uno a uno, a media voz, para agradecer, alabar, adorar, ofrecer, pedir luz, fuerza o perdón, interceder, etc. Esta oración fluye espontáneamente, inspirada siempre en el texto y sirviéndose de las palabras y expresiones del mismo. Ha de ser

siempre muy breve, intercalando entre cada expresión un silencio, también breve pero denso de significado.

5. *Conclusión:* El animador debe acertar cuál es el momento de terminar. La conclusión puede consistir en:

- Poner en común las intenciones de cada uno.
- Una plegaria en común: padrenuestro, avemaría, "magnificat", etc.
- Un canto.

### *METODO III*

(contemplación comunitaria)

1. Los participantes, sentados en círculo como mejor les convenga, atienden a la orientación del animador para el relax del cuerpo: músculos, nervios, mente; unas cuantas respiraciones profundas; inmovilidad exterior y tranquilidad interior; actitud receptora y acogedora de la Palabra de Dios.

2. Invocación al Espíritu Santo recitada lentamente o cantada.

3. Lectura lenta, en voz alta, del texto escriturístico previamente escogido. Como siempre, ha de ser breve y constituir un todo lógico.

4. Diez a quince minutos de silencio completo para la interiorización del texto por medio de la relectura individual del mismo (en el libro o en hojas previamente distribuidas). Cada uno relee muy lentamente cuantas veces quisiere, deteniéndose en los puntos que más le llaman la atención. Luego deja el libro o las hojas del texto sin hacer ruido.

5. Siguen de diez a quince minutos de contemplación propiamente dicha. Con los ojos cerrados, el orante asume una actitud totalmente receptiva, dejando que la Palabra del Señor penetre en lo más hondo de su ser. Tal actitud ha de ser cordial y no intelectual, pues no se trata de un acto de la inteligencia ni de la voluntad sino del corazón.

6. Pasados los diez o quince minutos de contemplación silenciosa, quienes quisieren dicen a los otros la palabra o frase que más profundamente le haya tocado el

alma. Cuanto mayor fuese el número de los participantes que se manifiesten, tanto mejor.

7. Seguidamente el animador orienta al grupo a decidir, de común acuerdo, la palabra o expresión que todos deberán retener. Por lo general será aquella que más hondamente impactó a varios de los participantes. Luego se hace un breve silencio durante el cual cada uno acaricia, en su interior, la palabra o expresión a retener.

8. Después, una de las personas dice en voz alta, pero muy lentamente, esa palabra o frase escogida. A partir de este momento, durante los veinte o treinta minutos sucesivos, esa misma palabra o frase la repiten uno u otro con cadencia variada, intercalando siempre momentos de silencio cada vez más prolongados.

*Observaciones.* a) Para el éxito de la contemplación es necesario estar muy atentos a no ceder al desaliento, que sobreviene fácilmente por varias causas: para uno, la lectura del texto no se hizo bien; para otro es el tedio; para un tercero, la dificultad de permanecer inmóvil, etc.

b) No se trata de una actividad intelectual, a la manera de un esfuerzo de reflexión activa sobre el asunto propuesto. Contemplar es más bien despertar la actitud interior de acogida, de cordial receptividad. Esto exige la movilización de la energía interior que sustenta la atención y el fervor. Más adelante trataré con detalle los problemas inherentes a la contemplación.

9. *Conclusión:* Se puede terminar con la lectura del texto entero, seguido de la participación de lo que cada uno experimentó en su interior durante el tiempo de la degustación de la Palabra. Para algunos será algo inefable, sencillamente indecible.

*Observación.* La contemplación es de suyo más fácil que la meditación reflexiva. Consiste fundamentalmente en un contacto sencillo, muchas veces algo confuso, con Dios; lo cual no exige esfuerzo intelectual alguno, sino sólo una serena y calurosa permanencia en la presencia del Señor. Los movimientos del alma son muy finos y delicados, casi imperceptibles; esto puede hacer creer a la persona, erróneamente, que ella se encuentra en un estado de torpor o de somnolencia. El ejercicio en común facilita la contemplación, pues el ejemplo de los demás anima al esfuerzo y favorece el silencio y la atención.

#### METODO IV

1. *Preparación:* El grupo está reunido en una sala silenciosa. Los participantes se sientan en círculo cerrado, recogidos, inmóviles, relajados. Momento de silencio.

2. Recitación pausada del oficio (maitines, laudes, completas, etc., a elección) hasta la lectura de la Palabra de Dios, que puede elegirse también libremente.

3. Lectura del texto escogido, lenta, clara, a media voz pero de modo que todos puedan oír bien. La lectura puede repetirse otra u otras dos veces, a breves intervalos.

4. Luego todos "escuchan" interiormente y en silencio profundo la Palabra del Señor, ocupándose cada uno de sí mismo y de lo que el Señor, presente en medio del grupo, dice a cada cual en su interior. El Señor habla de veras a quienes saben escuchar: lo hace por medio de la Escritura y del corazón amante y acogedor, revelando a cada uno algo importante en este momento.

5. Tras unos diez minutos de escucha interior, los participantes, con mucha sencillez, lentamente y con las menos palabras posibles, dicen a media voz lo que han entendido o lo que les ha impresionado más o la interpelación que han sentido. Basta entregarse a la invisible presencia del Señor y éste ayudará a la persona a manifestarse tal cual es.

6. Todos escuchan la Palabra de Dios acogida por el participante que la comunica. Entre una y otra manifestación hay que dejar siempre un medio minuto de silencio para que pueda "escucharse" la comunicación hecha. Si ésta tuviera la forma de pregunta, nadie responde (y esto vale para todos los otros métodos): simplemente todos acogen y "escuchan" desde dentro. Nadie está obligado a hablar.

Durante el tiempo de oración debe evitarse cualquier diálogo entre los participantes: el único interlocutor de cada uno es Cristo. De este modo cada cual puede manifestar libremente lo que escucha y entiende, sin temor de que nadie del grupo le rebata. Si se manifestase algún error garrafal, podrá tratarse fuera de la oración.

7. Después de media hora, más o menos, a partir de la primera lectura, uno de los participantes vuelve a leer a

media voz el texto, que ahora se hace más comprensible, rico y claro.

8. Tras unos dos minutos de silenciosa "escucha", el animador sintetiza las principales manifestaciones en una breve plegaria.

9. *Conclusión:* Puede proseguirse el rezo del oficio a partir del responsorio breve hasta el final.

#### METODO V

1. Distribuir previamente un texto multicopiado a las personas del grupo, con la recomendación de meditarlo brevemente, en privado, durante los días que preceden a la reunión. Si se trata de personas de escasa instrucción religiosa, se explica el sentido exacto del texto.

Esa meditación preparatoria individual, debe consistir en pasar cinco o diez minutos en la presencia de Dios que se revela en las palabras del texto, procurando, la persona, dirigir toda su atención y recogimiento a lo que él dice. El texto ha de leerse con mucho amor y espíritu de fe, en la certidumbre de que Dios siempre tiene algo que decirnos y hacernos comprender personalmente.

2. A la hora establecida, el grupo se reúne y procede según lo indicado para la preparación inmediata en todos los métodos.

3. Únicamente los participantes que de veras hayan meditado el texto distribuido pasan a hacer la compartición, consistente en poner en común lo que se meditó y degustó. Manifestar ideas improvisadas perjudicaría la oración.

4. En el momento de la compartición, el animador lee una primera parte del texto, previamente subdividido en dos o tres fragmentos. Seguidamente pide a uno del grupo que comience, y cada uno, a turno, dice sucintamente lo que de significativo ha encontrado él en el texto, lo que le ha iluminado, alegrado, ayudado. Esta manifestación ha de ser sincera, sencilla, transparente. Cuando uno ha terminado de hablar se guardan unos momentos de silencio, y luego prosigue otro. Si la susodicha parte del texto no ha inspirado nada de especial a quien le toca hablar, éste pasará la palabra al siguiente. Por lo demás,

no se trata sólo de decir cosas aún no dichas, pues el Señor puede inspirar a varios lo mismo.

Mientras hay uno que habla, todos escuchan atentamente esta Palabra del Señor que viene por boca de la persona comunicante. Nadie debe dejar de hablar porque otro haya dicho ya lo que él quería decir. Las repeticiones siempre traen algo de la originalidad de la persona que habla.

5. Una vez que todos hayan tenido la oportunidad de manifestarse respecto a la primera parte del texto, el animador lee la segunda. Enseguida hace comenzar las comunicaciones en sentido inverso al del primer turno. Lo mismo vale para la tercera parte, si la hubiere.

La compartición no debe durar más de una hora, por lo que las manifestaciones individuales deben ser más breves en proporción directa a lo numeroso del grupo, y el animador estará atento a que cada uno trate de ser conciso y claro. La reunión respetará el silencio, cosa que corresponde también al animador evitando que se formulen preguntas al grupo o que se dialogue y se discuta.

6. Terminadas las manifestaciones individuales, el animador puede subrayar brevemente los puntos más importantes de las mismas, rectificar algún error (en el caso de personas con poca instrucción religiosa) y poner en evidencia algún aspecto importante no percibido por los participantes.

7. Siguen unos cinco o diez minutos de oración silenciosa.

8. Se concluye presentando el nuevo texto (hojas multicopiadas) que servirá de meditación durante la semana antes de la próxima reunión. También se puede poner el broche final con una plegaria en común o un canto.

#### *METODO VI*

(llamado también "oración del eco")

Esta fórmula exige cierto conocimiento de los evangelios y es muy apropiada para la oración colectiva ante el Santísimo Sacramento, expuesto o no.

1. Los participantes se disponen previamente con las condiciones requeridas para la oración: relax, respiración, contacto con el cuerpo... Luego se procede así:

2. Uno de los participantes repite una palabra o breve expresión sacada del evangelio, dirigida por alguien a Cristo o por éste al Padre. Por ejemplo: "Señor, tú sabes que te quiero", "Dios mío, ¿por qué me has abandonado?", "¡Hosanna al Hijo de David!", etcétera.

3. Todos repiten a coro la expresión evangélica proclamada por uno del grupo. Después de cada manifestación, en el modo dicho, todos guardan silencio durante un minuto, más o menos, procurando ahondar y sentir la repercusión que esta palabra encuentra en su corazón. Luego, otro del grupo sigue con una nueva palabra o bien repite aún la misma, según sus propios sentimientos... Y así se prosigue todo el tiempo que el grupo deseara.

4. Se puede terminar con una plegaria colectiva o un canto.

#### *METODO VII*

(llamado también "oración de resonancia")

1. Preparación, como de costumbre. Uno del grupo escoge previamente un salmo o una parte del mismo u otro texto, que todos deben tener en mano.

2. Un participante lee despacio todo el texto elegido.

3. Los demás, de uno en uno, proclaman literalmente una palabra o expresión que más les toque el alma. Todos repiten a coro esa misma palabra, dejando entre cada intervención un silencio de aproximadamente un minuto, durante el cual cada uno contempla en su corazón el sentido profundo de la palabra o frase proclamada procurando aplicársela a sí mismo.

4. Acabado el tiempo previsto, se concluye, bien con acciones de gracias espontáneas, bien con una breve plegaria en común o un canto.



## METODO VIII

(oración espontánea dirigida)

La fórmula es muy sencilla, si bien exige, como la anterior, cierto conocimiento de la Sagrada Escritura, sobre todo del evangelio. Consiste en que los participantes, de uno en uno y a breves intervalos, hagan en voz alta una oración espontánea, cuya estructura consta de tres partes: la primera es fija, o sea siempre igual para todos; la segunda es una expresión bíblica dicha por Dios en el Antiguo Testamento o por Jesucristo en el Nuevo; y la tercera parte es libre. Explico con algunos ejemplos, a partir de la frase fija "Señor, tú que dijiste":

a) *Señor, tú que dijiste*: "Yo soy el modelo de pastor...", quiero ser de tus ovejas. Confío en ti. Guárdame en tu recinto. No permitas que me separe de ti.

b) *Señor, tú que dijiste* al buen ladrón: "Hoy estarás conmigo en el paraíso...", escucha también mi súplica de pobre pecador. Mira que también estoy arrepentido de mis infidelidades. ¡Señor, no me abandones! ¡Acuérdate de mí! ¡Ten piedad de mí!

Las manifestaciones se alternan con intervalos de un minuto aproximadamente, y en los momentos de silencio, cada uno, muy recogido, ora en su corazón.

Se termina como siempre con un canto o el rezo de una breve fórmula en común.

## METODO IX

(grupo de oración para jóvenes)

1. *Constitución de un grupo de jóvenes en grupo de oración.* Tiene que hacerse con el máximo cuidado. Se pueden admitir de treinta a cuarenta jóvenes (de edades varias, de ambos sexos) bien intencionados y dispuestos a rezar juntos, lo cual implica un cierto grado de madurez. Pero es imprescindible que el núcleo inicial, de base, no supere los cinco o seis elementos de confianza. Cuando este núcleo básico estuviera ya suficientemente iniciado en la vivencia de la fe y en el espíritu de oración, se pueden admitir otros

elementos, siempre bien seleccionados y sin propaganda alguna.

En la mayoría de los casos, el grupo de oración para jóvenes debería ser la espontánea floración de su instrucción catequística.

Por regla, el grupo debería reunirse una vez a la semana, suspendiendo las actividades del grupo en las vacaciones. Cada reunión durará alrededor de una hora.

2. *Motivación general*: Los jóvenes pueden sentirse atraídos a la oración por varios motivos, como profundizar la fe, deseo de experimentar la sensación de Dios presente, mera sed de Dios, necesidad de descubrir el sentido de la vida, etcétera.

3. *Condiciones técnicas*: La reunión oracional puede desenvolverse de varios modos. Material útil: cantos, textos bíblicos breves y fáciles de entender, explicación previa y detallada del texto, testimonios personales de jóvenes, silencio (sobre todo para los de más edad), etc. Conviene que el animador no sea siempre la misma persona.

4. Es oportuno que la reunión vaya preparada por un pequeño equipo de tres o cuatro elementos más adelantados, que se reúnen momentos antes de que se junte el grupo, recogiendo en oración para disponerse a acoger a los otros y ayudarles a entrar más fácilmente en clima oracional.

5. El desarrollo de la oración propiamente dicha puede seguir uno de los métodos descritos anteriormente, advirtiendo que el III —la meditación contemplativa— lo considero bastante difícil para jóvenes de poca edad. No es necesario atenerse en todo a lo establecido para cada método; se pueden hacer inteligentemente algunas modificaciones que resulten no sólo útiles sino hasta necesarias, de acuerdo con las circunstancias.

6. Cuando se tiene también la celebración eucarística, la oración común se integra en la misma, desarrollándose sobre todo en la parte correspondiente a la liturgia de la Palabra y después de la comunión.

Estos dos términos, meditación y contemplación, así como el de oración mental, se emplean muchas veces como sinónimos. En realidad expresan modos distintos del mismo acto de orar. En la terminología especializada de la doctrina oracional implican, empero, claras diferencias concernientes sobre todo al grado de profundidad o de perfección de la oración misma.

Por fines didácticos, usaré solamente las palabras meditar y contemplar, e intentaré precisar los respectivos conceptos, no para fijar puntos de doctrina sino únicamente para facilitar la comprensión del lector.

Empiezo diciendo que no es fácil establecer estas diferencias conceptuales, que por lo demás son de secundaria importancia. A falta de una terminología consagrada que precise las diferencias aludidas y, aún más, por el hecho de que estas diferencias metodológicas se reducen, algunas veces, a sutiles matices de experiencia interior, me veo obligado a recurrir a ciertos artificios de lenguaje para ser más claro.

Por eso hablaré de meditación discursiva, meditación contemplativa y de contemplación propiamente dicha. No obstante la dificultad de distinguir los límites de los diferentes conceptos, espero poder delinear las características de cada uno de ellos. Con esto me parece dar, al lector deseoso de progresar en la vida de oración, nociones suficientes que le permitan escalar sucesivamente los grados progresivos del diálogo con Dios.

El significado gramatical de meditar es reflexionar, o

sea, pensar con atención en alguna cosa o en un determinado asunto para comprenderlo mejor.

Rezar entraña siempre una amorosa relación con Dios. Con todo, pensar en Dios sólo para conocerle mejor puede ser teología y no oración propiamente dicha, pues faltaría la dimensión amorosa. El P. de Foucauld decía que rezar es pensar en Dios amándolo. Esos son justamente los dos elementos esenciales de la meditación: pensar en Dios y al mismo tiempo amarle. El amor puede asumir diversas formas: fe, esperanza, confianza, arrepentimiento, humildad, admiración, alabanza, etcétera.

Meditar no es cuestión de pensar en un Dios puramente racional, antes bien es la experiencia interior de una buena realidad que se conoce y se ama: la presencia del Señor tal como nos le representamos en su santa Humanidad.

Hay varios modos de meditar orando. Trataré especialmente de la meditación discursiva particular, de la meditación discursiva participada, de la meditación discursiva participada y compartida, de la meditación contemplativa ordinaria, de la contemplación de afecto, de la contemplación de recogimiento y de la contemplación de simplicidad.

Como el lector puede constatar por esta enumeración, hay una amplia gama de métodos a escoger en punto a meditación, lo que no deja de ser una riqueza al servicio de las diferentes índoles y gustos diversificados de una comunidad.

## 1. MEDITACIÓN DISCURSIVA

Es un modo de orar mediante la manifestación verbal, silenciosa o no, de los sentimientos evocados o elaborados a partir de un texto dado.

El ejercicio de la meditación discursiva es un tirocinio excelente para la contemplativa. Estrictamente hablando es casi baladí, pues consiste esencialmente en mantener una conversación con Dios. Aunque oración es coloquio con Dios, en la meditación discursiva, así como en otros métodos sencillos de rezar, la persona realmente impone

el silencio total a Dios, obligándole a escuchar su pobre monólogo. No obstante, por el vigor con que despierta sentimientos nuevos, no puede dejar de reconocerse su valor operativo en pro de una mayor unión con Dios y de una sensibilización para un ulterior estadio de oración más profunda.

El religioso que no consiguiera superar esta etapa correría el riesgo de quedarse a quene de las posibilidades y conveniencias espirituales a las que todos los religiosos deben aspirar en fuerza de su vocación. Estaría en peligro de tener que vivir en una especie de prisión psicológica que no le permitiría desahogar su natural necesidad afectiva.

La meditación discursiva puede hacerse de tres diferentes maneras: en particular, con simple participación, con participación y con división.

### a) *Meditación discursiva particular*

La técnica de comportamiento para el ensarte del proceso mental de la meditación discursiva, sea cual fuere el método empleado, comienza siempre con la debida preparación, según las normas que ya expliqué antes (págs. 164 ss.). Seguidamente se sigue este orden:

1. Ponerse en la presencia de Dios. Sentir vivamente esta presencia asegurada por el Señor a todo aquel que se disponga a actuar en su nombre.
2. Tomar un texto bíblico previamente escogido, por ejemplo un salmo (en la siguiente ejemplificación uso el salmo 16). Leer atentamente todo el texto. Releerlo muy despacio, deteniéndose en alguna expresión que nos afecta; si no encontramos ninguna al final de la segunda lectura, recomenzar a leer por tercera vez con más atención y buscando con más diligencia algo que nos toque el corazón.
3. Concentrar toda la atención en esa palabra o frase impactante, manteniendo fija la mente en su sentido profundo. Luego musitar algunos circunloquios en torno a la idea o sentimiento sugeridos por el texto.

Supongamos que se trata del primer versículo (del salmo 16): "Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti". La mente, concentrada profundamente en Dios, podrá llevar a bisbisear o decir con voz inarticulada algo como:

"Protégeme, sí, ¡oh Dios!...

Dios... ¡Dios mío!

Protégeme a mí, N.

Eres mi refugio... único...

Mi único re...fu...gio...

Sin ti, lejos de ti, estoy perdido...

Irremediablemente perdido...

Sólo tú puedes salvarme.

Por eso me refugio en ti... cerca de ti, bien cerca de ti, ¡Señor

mío!

Confío en ti, sólo en ti...

¡Protégeme, Dios mío... Dios mío... mi amor... mi todo!"

Quien hace la meditación discursiva puede detenerse cuanto quiera en la palabra o expresión que le haya impresionado. Después proseguirá la lectura buscando otra palabra o expresión que le toque hondamente el corazón, y recomenzará el proceso de circunloquios y de oraciones, con toda libertad, dejándose conducir por los sentimientos en cadena.

4. Es necesario que las expresiones empleadas sean como una floración espontánea de la mente abismada en Dios; como si el corazón, repleto de Dios, se desahogase en palabras. El texto está llamado a encender y desencadenar ese flujo de vivencias. Por eso hay que detenerse en cada idea o sentimiento e insistir en él hasta que algo nuevo y muy personal brote como auténtica expresión de la intimidad más honda tocada por la gracia del Señor.

5. El tiempo en que la mente y el corazón permanecen en esta reflexión y vivencia depende del interés despertado por el texto, de las condiciones internas de quien medita, y de la motivación general del orante en su vida interior. Por eso varía de persona a persona el tiempo ideal de permanencia en esta clase de oración.

6. Cuando el alma se crea satisfecha de la elaboración interior del texto, se puede continuar leyendo despacio los versículos siguientes a la búsqueda de nuevas impresiones. Leer pausadamente, con comentarios personales o sin ellos, y siempre con la máxima libertad de detenerse por

tiempo indeterminado en cualquier parte que nos llame la atención, volviendo a repetir y a glosar el texto a voluntad.

7. Aunque no existe un límite de tiempo para rezar, ya que el Señor nos dijo que rezásemos siempre, son aconsejables períodos mínimos de quince a treinta minutos, a fin de que la oración personal de meditación discursiva produzca efectos significativos para el progreso espiritual.

#### b) *Meditación discursiva participada*

Se procede como en el caso anterior, con esta diferencia: el protagonista hace la meditación discursiva en voz alta y ante un cierto número de personas. Estas participan silenciosamente por la adhesión íntima a cuanto verbaliza el protagonista, que no se dirige directamente a ningún participante en particular, ni al grupo en general, sino que procede como si todo aconteciera entre él y el Señor solamente. Claro que procura permanecer en sintonía con el auditorio interesado, el cual no es mero espectador y oyente sino participante activo en la oración propuesta. Sería como si uno del grupo, cual otro Moisés, fuese encargado por la multitud temerosa para que hablase con el Señor en nombre de todos: "...El pueblo estaba aterrado y se mantenía a distancia. Y dijeron a Moisés: 'Háblanos tú y te escucharemos; que no nos hable Dios, que moriremos'. ...El pueblo se quedó a distancia y Moisés se acercó hasta la nube donde estaba Dios" (Ex 20,18-21).

Bien hecha por una persona de cierta experiencia en materia, esta manera de orar comunitariamente es de gran alcance para el crecimiento espiritual de todos. Tiene también la no despreciable ventaja de ayudar pedagógicamente a quienes quieren aprender a rezar mejor. Contrariamente a lo que podría pensarse, el auditorio aparentemente pasivo mientras está hablando una sola persona, por lo general participa, en mayor o menor profundidad, de las ideas y sentimientos, expresados por el protagonista.

La medida del éxito en este modo de rezar depende en el fondo de dos condiciones: a) de la capacidad del

protagonista en desenvolver la dinámica de sensibilización en los corazones de los presentes, haciéndoles vivenciar y experimentar al unísono los sentimientos que él mismo vive y manifiesta; b) de la capacidad de los presentes para el recogimiento y la atención, así como de la participación vivencial del modelo que tienen delante; esto supone una buena motivación inicial antes de ponerse a rezar juntos.

No se trata de la mera recitación de una fórmula. Esta sirve sólo de argumento para el desarrollo de la verdadera oración personal, tanto más rica y contagiadora para el público participante cuanto más sincera, más sencilla y más auténtica brote de la intimidad del protagonista.

Desde el punto de vista pedagógico, es importante que todos los participantes tengan en mano el texto del que se sirve el monitor para la meditación discursiva participada.

### c) *Meditación discursiva participada y compartida*

La meditación discursiva puede transformarse también en oración participada y compartida. Para ello se procede del siguiente modo:

1. Se escoge un texto suficientemente extenso y denso que ofrezca cierta riqueza de material para la elaboración del grupo; conviene que todos lo tengan a mano.

2. El monitor comienza leyéndolo por entero y lentamente.

3. Tras un breve intervalo, el monitor comienza a releer el texto, pero esta vez deteniéndose en una frase que presente cierto contenido notable. Es el momento de la participación y división activa del grupo. El protagonista, en vez de hacer los circunloquios u oraciones espontáneas sugeridas por la expresión enfocada, deja la iniciativa a los participantes, quienes, uno tras otro, pueden tomar la palabra para:

- Un brevísimo comentario personal.
- Una carta paráfrasis.
- Una sucinta oración particular.

Será mejor si hay muchas intervenciones breves que pocas y largas. Tras cada una de ellas debe dejarse un cierto intervalo de silencio absoluto (un medio minuto)

para dar lugar a la reacción interna de los corazones que acogieron el mensaje; es como la fructificación de la semilla de la Palabra...

4. Cuando ya nadie desea intervenir respecto a la primera parte del texto, el animador lee la frase siguiente y sobre ella intervienen de nuevo los participantes, yéndose así hasta el final. Claro que no es necesario pasar todo el texto; la meditación puede terminar en cualquier punto del mismo, incluso en la primera frase si resulta tan rica de significado que los participantes se resistan a dejarla. El valor de la oración no depende de la extensión del texto meditado, sino de la profundidad vivencial y de la riqueza espiritual de las aportaciones personales.

Se puede terminar con un canto o una plegaria común<sup>61</sup>.

## 2. MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA

Los maestros de vida espiritual proponen la oración más perfecta, la meditación contemplativa, a las personas que aspiran a una mayor intimidad con Dios y que se mueven por tanto en la línea del ideal cristiano de la perfección (línea que los religiosos, por su parte, hacen objeto de la propia profesión). "La meditación es un encuentro absolutamente personal, interior, excluyendo todos los otros, de la persona que ora con 'su' Dios, a quien escucha en silencio y a quien responde en un diálogo solitario"<sup>62</sup>. Esta definición viene a coincidir también con lo que se suele llamar oración mental, que consiste, de hecho, en una relación consciente y amorosa en lo íntimo del corazón sin que se manifieste exteriormente con símbolos concretos. En semejante ejercicio espiritual se implican los más refinados mecanismos psíquicos del hombre. Por eso para el aprendizaje del arte de rezar contemplativamente, la ciencia tiene un innegable aporte que dar.

<sup>61</sup> Como orientación metodológica, sugiero que para la meditación discursiva particular se siga lo aconsejado en la oración personal particular. Para los dos modos de la meditación discursiva comunitaria sígase, en cambio, la orientación dada para la oración comunitaria.

<sup>62</sup> KEHL, Medardo sj., en *Nuovi metodi...*, o.c. (nota 36), p. 44.

El conocimiento que hoy tenemos del hombre, de sus potencialidades energéticas y de su dinámica permite, a cualquier persona regularmente informada, orar con métodos reservados antes a pocos privilegiados. "El estilo y el objetivo de la oración quedan marcados por el progreso de la ciencia, de la técnica y de la organización. Lo que el hombre buscaba antes por medio de ritos mágicos y de una súplica confiada, hoy está al alcance de todos"<sup>63</sup>. Santa Teresa define la oración mental como "un tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama"<sup>64</sup>. El evangelio confirma también esta idea: "Dios es amor; quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él" (1 Jn 4,16).

Voy a abordar levemente algunos aspectos psicológicos de la oración, pues me parece que el conocimiento de los mismos contribuirá eficazmente a facilitar el aprendizaje a quienes se empeñan con seriedad en mejorar su vida de oración.

La meditación supone reflexión y pensamiento dirigido. La mente ha de esforzarse en ver, imaginar, recordar, contemplar, saborear. En la contemplación no hay, en cambio, ni pensamiento ni concepto: es un estado del alma caracterizado por la ausencia de palabras; sólo se dan en él la observación o sentimiento de atracción hacia Dios. La meditación tiene como semilla la palabra. La contemplación, en cambio, es oración sin semilla; y su gran valor espiritual está en que puede crear una gran atracción hacia Dios.

El significado literal de contemplar es mirar y apreciar con atención y amor. Es tomar conciencia de los valores, intelectual y afectivamente hablando, del objeto considerado, con la correspondiente vivencia interior de los respectivos sentimientos librados por ese proceso mental, que es intencional y voluntariamente desencadenado por la persona en estado de plena consciencia. Ello presupone la existencia de un objetivo y el propósito de actuar de modo consciente y voluntario para alcanzarlo. Dicho objetivo de la meditación contemplativa en general, puede ser bien de naturaleza religiosa (mística) bien de naturaleza profana

<sup>63</sup> HÄRING, Bernhard, *Preghiera, o.c.* (nota 46), p. 38.

<sup>64</sup> SANTA TERESA, *Libro de la vida*, 8,5; BAC, Madrid 1976, p. 50.

(ciencia, arte, técnica, etc.). Aquí nos interesa sólo, claro está, la meditación contemplativa de contenido religioso, que puede tener dos diferentes niveles de profundidad: ordinario y profundo.

### *Meditación contemplativa ordinaria*

Es el método de oración particular conocida por los religiosos con el simple nombre de *meditación* (prescrita como práctica diaria en las reglas de todos los institutos religiosos).

Este proceso más sencillo de oración propiamente contemplativa no exige nada de extraordinario. Cualquier persona de buena voluntad, aun sin cualidades especiales de imaginación, puede realizarlo. Fundamentalmente consiste en representarse una escena evangélica u otra descrita en la Biblia y acompañar mentalmente las ideas que surjan. La creatividad reflexiva puede ayudarse y estimularse con una bonita imagen piadosa, o estampa, más o menos artística.

La meditación, en este sentido, se desarrolla mediante la actividad mental y emocional sin el uso de raciocinios propiamente intelectuales: contemplar significa, más bien, tratar familiarmente con Dios en la propia intimidad. Es como una re-presentación, hacerse presente la escena evocada. "Piénsese, por analogía, en la elaboración interior de la memoria, de la imaginación y de la sensibilidad cuando recordamos algún episodio muy importante de nuestra vida pasada... o cuando reconstruimos, con las informaciones que tenemos o suponemos, un acontecimiento que atañe a una persona querida y lejana... Es como si el episodio aconteciese por primera vez y nos encontrásemos allí viendo, escuchando, preguntando, esforzándonos de algún modo, sencilla y respetuosamente, como la multitud que sigue a Jesús, como el grupo de los apóstoles al lado de Pedro, de Marta, de María a los pies del Señor, etc."<sup>65</sup>.

La imaginación es un instrumento precioso para la meditación, pues es ella quien crea la composición de

<sup>65</sup> "Collection Vie Chrétienne", *Conseils pour prière*, Apostolat de la Prière, Toulouse.

lugar, de las personas, de los acontecimientos. Meditar es hacer como si uno viese, oyese y participase en las escenas imaginadas.

La imaginación es tan poderosa —una vez transformada en convicción y evidencia— que influye fuertemente en el organismo hasta llegar a crear concretamente las realidades que al principio eran sólo imaginadas, como sucede, por ejemplo, con algunas molestias de orden psicósomático o de tipo histérico.

Por eso se dice que la imaginación creativa no está reservada a los poetas, sino que forma parte de la vida ordinaria de todas las personas. Los éxitos o los fracasos no se deben tanto a la voluntad cuanto a la imaginación, o sea, a la convicción, a la fe. Somos realmente lo que creemos. Y bien, en nuestro caso, se trata de percibir comprensiblemente los gestos y las palabras de Cristo tal como él se manifiesta en los evangelios.

Al actuar así, toda la energía psíquica y espiritual del hombre se unifica y concentra en la persona de Jesucristo. El orante como que se olvida de sí mismo; como si vuelto atrás en el espacio y en el tiempo participase activamente en las escenas evangélicas. El proceso contemplativo tiende a ensanchar las escenas vivenciadas —descritas sólo esquemáticamente por los evangelistas— con la introducción de elementos nuevos, muy personales, que emergen directamente del flujo emocional de la persona en oración. Así las cosas, un pequeño pasaje de la Escritura puede servir de argumento a una prolongada meditación contemplativa.

Metodológicamente, según san Ignacio de Loyola, la meditación contemplativa ordinaria se desenvuelve a través de *cinco pasos* técnicos, precedidos de los actos preparatorios (recogimiento y presencia de Dios).

1.º Leer lentamente, entendiéndolo, el texto escogido de antemano.

2.º Situarse en la escena como uno de los participantes en la acción. Ver las personas que hablan y actúan en el episodio, tanto en sus apariencias exteriores como en sus sentimientos manifestados o supuestos. Hablar familiarmente con esas personas, sobre todo si se trata de Jesús y de María.

3.º Escuchar y acoger las palabras que dicen, sopesar-

las, descubrir toda su amplitud y profundidad de sentido. Considerarlas como dirigidas a sí mismo. Escuchar y acoger amorosamente también lo que el Señor me dice directamente, aunque no conste en el texto: arrullar esa palabra, saborearla, hacerla fructificar.

4.º Captar la acción y las peripecias del acontecimiento descrito, acompañándolas y dejándolas penetrar por el sentido profundo que proclaman. Intentar descubrir los motivos y los sentimientos de los personajes que actúan.

5.º Reflexionar sobre cuanto se está presenciando y sacar conclusiones prácticas para la propia vida.

Este itinerario, en cinco pasos, no tiene que ser rígido ni es necesario recorrerlo todo. Importa muchísimo el detenerse en los puntos, pasos y momentos íntimos particularmente favorables para orar. No se trata de un trabajo intelectual, que llevaría a querer agotar el sentido de todo el texto considerado.

Según algunos comentaristas de los “Ejercicios” de san Ignacio, en la contemplación por él propuesta se distinguen tres etapas<sup>66</sup>:

a) La contemplación de los misterios de Cristo y de la aparición de Cristo resucitado. Esto supone un previo conocimiento experimental de las cosas divinas y una intuición simplificadora y afectiva procedente del corazón y acompañada de luz y de paz.

b) La repetición que se fija en los puntos donde la persona experimentó mayor consolación o desolación.

c) La aplicación de los sentidos. Es una oración en la que toda la persona se retrae de afuera adentro, hacia el interior del corazón; lo cual es posible sólo mediante la previa purificación y vaciamiento.

La meditación ordinaria, tal como la he explicado aquí, puede detenerse en este juego de la imaginación, permeándolo más o menos densamente con rezos y afectos piadosos. Los momentos del día más indicados para esta práctica son la primera mañana, o más tarde, después del trabajo pero antes de las comidas, o inmediatamente antes de acostarse, o la noche para las personas que no necesitan mucho sueño.

<sup>66</sup> VET BERIRAND, F., *La Prière du Coeur*, Ed. Christus, 1958. Y también: SAROV, Seraphim, *Spiritualité Orientale*, n. 11, Ed. Bellefontaine, 1973.

Puede hacerse en continuidad al proceso de la meditación contemplativa ordinaria, ya descrita, la cual, en este caso, se abrevia o bien el conjunto de la meditación se prolonga más allá de media hora.

Para san Juan de la Cruz la meditación simple, que acabo de describir, sirve de mera introducción a la contemplación propiamente dicha. En realidad no se trata de dos modos distintos de orar, sino que según el santo Doctor, entre una y otra no debe haber solución de continuidad. La meditación normalmente debe desembocar en unos momentos, más o menos prolongados, de verdadera contemplación. Si no se llega a ello, quiere decir que el orante se ha quedado parado a mitad de camino en su esfuerzo de diálogo con el Señor.

También la oración personal vivenciada y la meditación discursiva pueden servir de introducción a la contemplación. En efecto, son un excelente entrenamiento para este otro grado más elevado de oración, que santa Teresa de Jesús llama de vía unitiva de la perfección cristiana. Las personas no iniciadas debidamente en esos ejercicios previos, difícilmente llegarán a orar con satisfacción con la meditación contemplativa.

Hecha como debe ser, la meditación acaba por despertar en el orante una actitud afectiva muy propia para crear condiciones mentales de imaginación, de memoria y de sentimiento muy favorables a la simple y afectiva mirada de amor dirigida al Señor. El mirar contemplativo es justo la característica de la meditación



contemplativa profunda. La condición esencial, para que la meditación ordinaria pueda evolucionar en este sentido, es la fe viva en la santa Humanidad de Jesucristo Hijo de Dios.

San Juan de la Cruz sugiere también que la meditación diaria de los principiantes tenga como finalidad principal el releer y ahondar la historia del amor de Dios hacia nosotros y de despertar, en respuesta, sentimientos de amor hacia él. Tales actos repetidos con fidelidad, al menos una vez al día, no tardan en producir un hábito que antes o después acabará por llevar a la persona hasta la contemplación... cuyo aprendizaje, para la mayoría, se realiza por este camino en pocos meses; a menudo, hasta en cuestión de días.

Asegura el mismo santo Doctor que el orante, procediendo de este modo, en poco tiempo llega al punto de la verdadera contemplación: "De manera que luego, en poniéndose delante de Dios, se pone en acto de noticia confusa, amorosa, pacífica y sosegada, en que está el alma bebiendo sabiduría y amor y sabor"<sup>67</sup>... "Aprenda el espiritual a estarse con advertencia amorosa en Dios con sosiego de entendimiento cuando no puede meditar, aunque le parezca que no hace nada, porque así, poco a poco y muy presto, se infundirá en su alma el divino sosiego y paz con admirables y subidas noticias de Dios"<sup>68</sup>.

La evolución de la simple meditación a la contemplación suele ser muy rápida en la mayoría de los religiosos verdaderamente comprometidos en mejorar su vida de oración. La meditación bien hecha despierta el gusto por las cosas del espíritu, y la insistencia en el esfuerzo por unirse más al Señor precipita los acontecimientos. Cuando menos lo piensa, el orante se encuentra en pleno estado de contemplación.

El proceso comienza obviamente con una actitud inequívoca de grande fe informada por un vivo deseo de amar. El Espíritu Santo hace luego el resto. El acto de fe permite fijar toda la atención objetivamente en el Señor, con la ventaja de ponernos en contacto inmediato con él.

<sup>67</sup> SAN JUAN DE LA CRUZ, *Subida al Monte Carmelo*, 14,2; BAC, Madrid 1978. p. 516.

<sup>68</sup> *Id.*, *Ib.*, 15,5; o.c., p. 521.

Contemplar, en este caso, viene a ser sencillamente esa relación íntima y concreta, de persona a persona, con el Señor que realmente está ahí tal como el llano acto de fe del orante lo percibe.

Para que se establezca el hábito de la contemplación o un cierto estado permanente, basta repetir los ejercicios; con ello se facilita la cosa. Mientras no se tenga firmemente establecido dicho hábito de oración contemplativa profunda, es aconsejable comenzar el ejercicio con la meditación ordinaria.

Las personas ya iniciadas en la oración contemplativa pasan muchas veces con relativa rapidez por un primer breve período de meditación contemplativa ordinaria, para enseguida sumergirse en la contemplación de mayor profundidad.

El texto del argumento a meditar no pasa de ser un mero instrumento del que la persona se sirve para orar. Muchas veces una única palabra o una imagen es suficiente para desencadenar una larga y profunda oración contemplativa.

Por otra parte, contemplar no es sólo imaginar, fantasear o cualquier otra actividad subjetiva; si no se pasa de ahí, no puede hablarse de contemplación. Se trata de la experiencia interior, profunda, de una realidad objetiva y concreta, que es, en otras palabras, el problema fundamental de la fe: Cristo no es un concepto mitológico; es una persona que tiene una existencia concreta e histórica; algo real que nunca llegaremos a conocer y a comprender en toda su magnitud y hermosura.

Afirman los grandes místicos, a quienes Dios se dio a conocer de modo excepcional, que todas nuestras ideas, representaciones pictóricas y descripciones literarias son inexactas. Ni siquiera los sentimientos más refinados consiguen concebirlo como es. La fe auténtica es una especie de certidumbre proveniente de la adhesión total e incondicional a Dios. No es una cuestión de sensibilidad, sino un problema de conocimiento radical: o todo o nada.

Por tanto, la contemplación es algo muy distinto de cualquier otro tipo de oración. Es la oración profunda por excelencia. En ella las vivencias de los valores surgen por la simple percepción del objeto: ya no hay un esfuerzo de búsqueda del interlocutor, pues éste está ahí; ambos

interlocutores ya se encuentran el uno en presencia del otro. Tras la espontánea e irresistible síntesis ya realizada con el objeto buscado, la actividad interior se reduce a un placentero gozar, de modo extremadamente dinámico, la situación de amorosa intimidad. Un abrazo creador que engendra un tercer ser, factible únicamente por esta fecundísima interacción: el amor.

El amor, en todo sentido místico, siempre supone dos protagonistas en situación, los cuales de tal modo se interrelacionan que el producto engendrado por esta fusión, independientemente de los respectivos méritos, no puede ser atribuido en exclusiva a uno de ellos, a Dios o al hombre. Sin duda, Dios ama al hombre incluso cuando éste no le corresponde con su pobre afecto; pero el tercer amor que nace del encuentro entre Dios y el hombre es de otra naturaleza, algo nuevo simplemente indescriptible, algo inefable que embriaga, transforma, eleva y espiritualiza la propia materia y humaniza la propia divinidad. ¡Entiéndalo quien pudiere! Para quien se arriesga en semejante experiencia hay una gracia preciosísima, por lo general guardada celosamente en secreto. Y es que en este caso, ¿por qué no?, la discreción es prueba de autenticidad. Alardear de semejante favor, de esa íntima participación en la divinidad, sería echarlo todo a perder. Esto lo intuyen espontáneamente todos los grandes místicos. Algunas fugaces referencias indirectas a tales dones del Espíritu encontradas en los escritos de muchos de ellos son sólo inadvertidas migajas de una desbordante plétora espiritual.

Como racionalistas inveterados e intelectualizados que somos, tendemos siempre a querer reflexionar, a usar nuestras capacidades de raciocinio. Pero esto en la oración no cuenta. Cuando se habla de oración en la sagrada Escritura, nunca se alude a la reflexión o al raciocinio: se habla, al contrario, de preocupaciones y de cuidados que deben abandonarse. En el desarrollo del proceso íntimo del diálogo con el Señor, las capacidades intelectuales de representación, imaginación, cálculo, raciocinio... no participan, al menos voluntariamente, sino que permanecen como a la puerta: sólo observan y constatan, como un público ante el escenario. La contemplación, con todo lo que entraña de oración, bajo

todos sus aspectos —admiración, agradecimiento, alabanza, petición, intercesión, etc.— se da exclusivamente en el corazón. Más que cualquier otra cosa, Dios es amor. La oración es una privilegiada relación de amor con él. Y en las cosas de amor lo que hace surgir las actitudes y orienta la actividad del hombre no es la inteligencia sino el corazón. De ahí que la fe no sea un fruto de la mera racionalidad sino del corazón: sólo podemos creer lo que amamos. Las cosas de Dios, como dice Saint-Exupéry, “sólo pueden verse bien con el corazón”.

“Corazón” es lo que llamaban “ánima” los escolásticos, cuando querían distinguir entre la pura racionalidad, que denominaban “ánimus”, y el reino de la emotividad y de los sentimientos<sup>69</sup>. El “ánimus” o racionalidad actúa cuando el hombre trabaja, piensa, reflexiona, calcula, raciocina con lógica. Es un resultado del estudio, la cultura, el entrenamiento, el saber adquirido. El “ánima”, en cambio, es el caudal de la sensibilidad y de las capacidades innatas y originales de las que el hombre se vale espontáneamente, al llegar al mundo, para relacionarse de modo primario con los hombres y con las cosas que le rodean. El “ánima” es pura, inocente, cristalina y transparente como Dios la hizo. No se entrega a cálculos, no tiene preconceptos; se comporta de un modo inmediato, sensible a todos los estímulos exteriores e interiores, respondiendo a ellos con naturalidad, sin malicia; es sencilla, honesta, genuina, desconoce la mentira y la hipocresía; saber reír, llorar, jugar, amar, odiar, bromear, empeñarse, admirar, bregar para conseguir lo que necesita; en una palabra, es de lo más atrayente que existe en la personalidad de una criatura natural. Pero, a la vez, es algo muy delicado y sutil. Cuando el “ánimus” pretende intervenir y forzarla o violentarla en algo, se quiebra inevitablemente el encanto de la espontaneidad: el “ánima” se retrae y ya no consigue manifestarse.

No es de extrañar que sólo esta disposición de la personalidad sea la puerta a través de la cual alguien consigue entrar en contacto íntimo con el Señor. ¿No es

<sup>69</sup> En español, tanto *ánima* (alma) como *ánimo* tienen connotaciones afectivas; para traducir el “ánimus” latino es mejor usar el término “inteligencia” o “entendimiento”, más claramente racional. (N. de T.).

verdad que éste consigue relacionarse íntimamente sólo con semejantes personas? Lo ha dicho él mismo: "...los limpios de corazón, éstos van a ver a Dios" (Mt 5,8); "...los que son como niños tienen a Dios por Rey" (Mt 19,14).

En la oración profunda o en la contemplación sólo el "ánima" es capaz de hacerlo todo, de entablar una relación íntima con el Señor. El "ánimus" no puede hacer más que mirar, observar, constatar, comprender y callar. Sin verdadera humildad, sencillez, alegría interior y amor genuino... no cabe la verdadera contemplación. Si trata de intervenir con su inteligencia, su memoria, su afán racional de dirigir..., entonces el "ánima" se eclipsa enseguida y queda roto el misterioso encanto de la oración profunda, de la contemplación.

Del "ánima" participan simultáneamente todas las potencias humanas para producir esta capacidad única de relacionarse personalmente con Dios en profundidad.

Tras advertir que la oración es siempre un asunto personal entre el hombre y Dios, Cristo indica las condiciones mínimas de la oración contemplativa: "Cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre que está escondido; y tu Padre, que mira escondido, te recompensará" (Mt 6,6).

La contemplación es la manera familiar de rezar empleada por las almas místicas, y se caracteriza por el profundo recogimiento de la persona, retraída hacia su interior. Hace meditación contemplativa sólo quien es capaz de poner las debidas condiciones, además de la buena voluntad necesaria.

La meditación contemplativa es diálogo perfecto con Dios. Prescinde totalmente de la palabra para reducirse a una actividad del todo interior. "Enmudezco, no abro la boca, porque eres tú quien lo ha hecho" (Sal 39,10). El orante permanece en un silencioso estado de atenta expectativa y de solícita acogida de la Palabra y de activa elaboración interior de la misma.

Tan importantes son para la meditación contemplativa algunas de las disposiciones metodológicas antes descritas que difícilmente, sin ellas, la persona podrá ni siquiera introducirse en la oración. Particularmente importantes son el ambiente favorable, el relax, el argumento y la actitud pasiva. Quien quisiera ejercitarse

en la meditación contemplativa, si no se ha hecho ya al hábito de adoptar esas condiciones cuando reza, es mejor que relea cuanto al respecto he dicho algunas páginas atrás.

Al hablar de pasividad, hay que entenderlo bien; pues no es una pasividad total, sino que afecta sólo a la persona física en su fenomenología exterior, material, orgánica, en cuanto no hay palabras ni gestos capaces de expresar los sentimientos y las vivencias. Pero en la más profunda interioridad de la persona contemplativa se produce un dinamismo psíquico o espiritual verdaderamente exuberante, bajo la forma de un ininterrumpido intercambio, tan denso, de mensajes entre los interlocutores, que al observador se le presenta, podríamos decir, una imagen aparentemente inmóvil y estática. "Puede adivinarse su secreto por un indefinible aire de ternura, de humildad, que envuelve a la persona... y por el rostro que parece iluminado desde dentro. Esta persona con toda certeza vive algo muy importante, envidiable... No cabe dudar de que Dios está en ella y le hace unas confidencias que la vuelven feliz"<sup>70</sup>.

A veces, en algunos casos bastante raros, las personas que viven intensamente el estado de oración contemplativa presentan ciertos fenómenos extraordinarios, sin que sea fácil averiguar siempre hasta qué punto se inscriban o no en el marco de la patología psíquica. Lo cierto es que tales fenómenos jamás pueden servir de referencia para juzgar la autenticidad de la vida de oración, cuya esencia y sello es únicamente la "toma de conciencia de la vida de Dios en sí".

Se recomiendan doce reglas fundamentales para aprender a contemplar<sup>71</sup>:

1. No inquietarse con la abundancia del material ofrecido.
2. Hacer los ejercicios regularmente: de diez a veinte minutos al día.
3. No hacer ningún ejercicio superficialmente.
4. El "ejercicio fundamental" es el de "aquí estoy".

<sup>70</sup> CAFFAREL, Henri, *La Prière...*, o.c. (nota 25), p. 17.

<sup>71</sup> TILMANN, Klemens, o.c. (nota 24).

5. Es mejor repetir el ejercicio y el tema del mismo.
6. Antes de comenzar el ejercicio se debe saber claramente cuál es el tema. Mejor determinarlo la víspera.
7. Conectar lo más posible con el punto conclusivo del día anterior, dejándolo crecer dentro de sí.
8. Si el ejercicio se hace con una imagen o un texto, aislarlos físicamente.
9. Empezar siempre con una cuidadosa percepción del conjunto.
10. Si no sobrevienen otras inspiraciones, seguir con el "movimiento copa" (que consiste en ahondar progresivamente de fuera adentro).
11. En la vida ordinaria mantenerse en una actitud de fondo meditativo.
12. Cada meditación que busca a Dios debe ser vivida. Terminar siempre con una oración vocal.

Es de notar que la oración contemplativa sigue siempre un proceso de progresiva profundización: recordar un episodio bíblico, verlo y asistir a él mentalmente, participar en él con la imaginación por reales intervenciones personales con palabras y gestos, reflexionar sobre el significado de los acontecimientos, o sea, las palabras y los gestos de Cristo o de otros personajes bíblicos presentes en la escena.

Para san Juan de la Cruz contemplar es sumergirse en la mayor profundidad de sí mismo y ahí encontrarse con Dios. El alma en contemplación es, para el santo Doctor, como el pez inmerso en las aguas del espíritu, dejándose envolver por las tinieblas para penetrar en el abismo de la fe. Se trata de reducir al silencio al hombre sensorial y racional para que pueda realmente vivenciar la fe en Dios presente, de modo que el supremo acto de fe, de esperanza y de amor se confundiría con el supremo acto de contemplación.

Hay que saber esperar paciente y silenciosamente hasta que Dios resuelva revelarse en lo más profundo del corazón. Durante mucho tiempo la oración contemplativa podrá reducirse a esta silenciosa espera acompañada de un deseo cada vez más intenso del Señor. Permanecer así, tranquilos y perseverantes en la presencia de Dios, esperando y confiando. Eso hacía el santo Cura de Ars: se

limitaba a mantener la atención fija allí donde el Señor mora, sabiendo que también él está impaciente a la espera del momento cuando desaparezcan todos los obstáculos y se realice por fin el encuentro tan ansiosamente esperado.

La pasividad exterior y orgánica del hombre es señal de su desapego del mundo exterior. La condensada vivencia interior de las virtudes teologales es la luz que le permite contemplar la presencia del Señor; gesto que consiste en una simple y serena mirada de amor en actitud de escucha y de acogida respecto al Señor. Todo se basa en una sencilla y total disponibilidad ante él..., que ama y espera un signo de aquiescencia, por parte del hombre, para posesionarse amorosamente de él y cubrirlo de sus paternas caricias.

Para muchos, el método de la contemplación adquirida es el medio más simple y más rápido de aprender la oración contemplativa: dos meses, más o menos, de ejercicios diarios, con la ayuda de un competente director espiritual, llevan a la consecución de dicho objetivo.

El proceso de la contemplación propiamente dicha se desarrolla en tres sucesivas calas de profundidad, que paso a tratar seguidamente con brevedad.

#### 1. CONTEMPLACIÓN A NIVEL DE ORACIÓN AFECTIVA

La persona se esfuerza en profundizar cada vez más y avivar la visión intelectual y condensar los sentimientos de amor y de admiración hasta llegar al punto en que empieza a callarse para permitir hablar a Dios. A esta altura se interrumpe la lectura de cualquier texto y cesan la reflexión y la imaginación.

La oración se transforma entonces en puro afecto que va ensanchándose en el corazón bajo la forma de búsqueda de Dios, de deseo de tenerlo consigo, de esperanza, de expectativa... Ya no hay necesidad de seguir buscando, porque el alma encontró lo que perseguía: el Señor está ahí como una presencia viva y misteriosa. La experiencia interior de fe se torna evidencia: el Señor está ahí como el Padre que ama arrebatadoramente a la persona.

Es el momento en que todo el resalte de la oración se pone en el amor de Cristo y en su relación de amistad con los discípulos. En este nivel sólo puede orar quien de veras cree en el amor que el Señor traduce en sus palabras cuando habla. Al que medita la Palabra en el silencio del alma él le reitera la mismas actitudes y el mismo amor. Una escucha atenta conduce a la comprensión profunda de este sentido de la Palabra. Cristo sigue hablando y repitiendo las mismas enseñanzas con las mismas palabras de la Escritura. Quien sabe escuchar entiende. A tanto amor sólo puede corresponderse con amor.

San Juan de la Cruz, el poeta de la mística cristiana, empleaba como medio de ahondamiento en la oración contemplativa lo que los especialistas en la materia llaman "actos anagógicos", considerados medios muy eficaces para generar la contemplación mística. "Consisten en breves y encendidas expresiones de afecto dirigidas a Jesús, a Dios. Tienden a reducir a la mayor simplicidad posible la atención, hasta hacerla realmente contemplativa"<sup>72</sup>.

Los resultados que el orante obtiene con este ejercicio son parecidos a los logrados con el argumento de la palabra-eco, que ya expliqué anteriormente (pág. 105). Es un verdadero sedante espiritual para la natural inestabilidad humana. La persona se vuelve calma y tranquila. La actitud es pasiva, o sea que los sentidos internos de imaginación y de memoria se vuelven receptivos. El orante es capaz de escuchar y de acoger lo que el Señor quisiera manifestarle. El diálogo interno transcurre en un clima eminentemente afectivo.

Con buena voluntad e inteligente esfuerzo, todos pueden alcanzar este grado de oración, a raíz del cual, poco a poco, las grandes virtudes de fe, esperanza y caridad se transforman de mero objetivo en maravillosa realidad, llevando a un vivir realmente en presencia de Dios. Este acompaña a la persona en su jornada e invade su ambiente de trabajo, que se transforma a su vez en oración. Pero semejante estado es un premio concedido sólo a quienes saben perseverar en la oración.

<sup>72</sup> DEL SACRO CUORE, Eugenio, ocd., en *Alla ricerca...*, o.c. (nota 15), p. 341-342.

## 2. CONTEMPLACIÓN A NIVEL DE ORACIÓN DE RECOGIMIENTO

Si el orante sigue profundizando su oración, se calma la efervescencia de los afectos. La mente y el corazón se concentran cada vez más en la Persona del Cristo hasta llegar a permanecer, el orante, mudo de maravilla por encontrarse ante el Señor... el cual le cautiva por entero atención, inteligencia y afecto, fascinándole y reduciéndole a la inmovilidad estática. A partir de ahí todos los sentimientos se concentran en uno solo, sereno pero intensísimo: el deseo de Dios. El alma alcanza un tranquilo estado de descanso en Dios, de modo semejante a como el niño consigue descansar con entera seguridad en los brazos de la madre ansiosamente buscada. Ya no tiene cabida el coloquio verbal; se da la maravillosa sensación de estar con el Señor, y basta. La presencia de Dios es un bien en sí, el gozo del mayor de los bienes. Orar a este nivel de profundidad es descender a lo hondo del alma donde el amor, vivificado por la fe, encuentra y siente y palpa la presencia real del Señor. Un gran amor es capaz de permanecer por largo espacio de tiempo en este interior de sí mismo, sumergido en la divina presencia invisible, percibida claramente por la fe viva y sencilla, porque Dios realmente habita ahí. El cristiano bautizado es verdadero templo de Dios, y éste permanece en el alma mientras no se le arroje por el pecado. La inhabitación de Dios en el alma del justo es el *abc* de la vida cristiana.

El recogimiento comienza como un movimiento de interiorización y acaba en verdadera oración contemplativa. La persona se esfuerza por orientar los sentidos hacia dentro de sí misma donde se encuentra Dios esperándola. La oración de recogimiento consiste, pues, en retraerse el alma con todas sus potencias hacia el interior de sí misma, con su Dios.

Según santa Teresa, para llegar a esta oración de quietud, la persona debe obviamente comenzar por recogerse: desviar los sentidos externos e internos de sus objetos habituales y orientarlos hacia otra realidad, la de Dios que mora en lo más íntimo del alma. Es una empresa humana cuyo éxito depende de la buena voluntad, del esfuerzo sincero y de la constancia en repetir los intentos y los ejercicios hasta lograrlo.

Al paso que los sentidos van interiorizándose, ir orientándolos hacia el ejercicio de sus respectivas funciones en el interior: hablar, recordar, escuchar, ver, sentir la necesidad de una presencia hasta descubrir que allá dentro no hay vacío sino presencia del Señor.

Hay ciertas señales indicadoras de que uno está en oración de recogimiento: los ojos se cierran, el cuerpo permanece quieto y tranquilo, y la oración fluye serena y constante. Se observan también algunos efectos espirituales: la persona avanza en el camino de la virtud como el barco con viento en popa; se nota una mayor seguridad en las opciones y decisiones; una renovación interior que nace de la mayor cercanía con Dios; una intimidad más grande en el trato con el Señor, hablándole como a padre, hermano, amigo íntimo. Crece asimismo la exigencia de amar sólo a Dios, quien ofrece a cambio todo lo demás.

La oración profunda de recogimiento, más que un problema de silencio y de concentración psicológica, es cuestión de fe y de amor. En la persona que ora por contemplación de recogimiento el Señor empieza a obrar transformaciones espirituales. A medida que acrecienta el deseo de él, “purifica el corazón de los demás afanes y lo apacigua y libera de la sensibilidad de las vanas efervescencias, de la nostalgia, de la melancolía; cava hondo en el alma y le hace sentir la libertad que acrece su disponibilidad al Señor y disminuye su dependencia de las cosas de este mundo”<sup>73</sup>.

Los efectos de la oración contemplativa de recogimiento son duraderos. La persona comienza a vivir realmente en la continua presencia de Dios con una permanente actitud interior de espíritu y de corazón característica de su condición habitual de vida.

### 3. CONTEMPLACIÓN A NIVEL DE ORACIÓN DE SIMPLICIDAD

Un paso más y el orante será capaz de contemplar con la llamada oración de simplicidad, consistente en un más íntimo recogimiento en Dios y en el deseo de estar con él,

<sup>73</sup> ROSARIO, P. Atanasio del, *o.c.* (nota 2), p. 78.

reducidos ambos a su más simple expresión de concreta unificación. Es estar en la presencia de Cristo, escucharle interiormente, hablarle, mirarle con amor. Un íntimo coloquio, pues, de relación interpersonal a dúo.

Santa Teresa es también aquí la maestra del método para alcanzar este grado de oración. Ella sugiere que el orante se esfuerce cuanto pudiera para tener presente dentro de sí a Jesucristo, nuestro Bien y Señor, poniéndose bien junto a él.

Quien así busca tan sinceramente a Cristo no puede dejar de encontrarle en lo más hondo de la propia interioridad. Tanto más que el Señor está siempre a la espera, literalmente a nuestra puerta, aguardando impaciente a que le abramos. Porque la iniciativa de cualquier encuentro con él es siempre suya; antes que nos decidamos a buscarle; él ya está a nuestra espera. ¡Imagínese pues la alegría de ambos interlocutores cuando se encuentran!

“Puede (el alma) representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad y traerle siempre consigo y hablar con él, pedirle para sus necesidades y quejarse de sus trabajos, alegrarse con él en sus contentos y no olvidarle por ellos...”<sup>74</sup>. Y sigue la santa Doctora entusiasmado a sus hermanas: “Si os acostumbráis a traerle cabe vos, y él ve que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle, no le podréis —como dicen— echar de vos, no os faltará para siempre, ayudaros ha en todos vuestros trabajos, tenerle heis en todas partes: ¿pensáis que es poco un tal amigo al lado?”<sup>75</sup>.

Todo se resume en mirarle y responder a su mirada. La relación de más profunda intimidad entre dos personas en coloquio se realiza, en efecto, por el elocuentísimo lenguaje averbal de los ojos. La mirada no miente; sólo puede expresar la verdad de lo que uno realmente piensa y siente. Por la mirada, la persona consigue expresar delicadísimas vivencias imposibles de traducir en símbolos verbales.

Santa Teresa explora esta posibilidad como elemento esencial de comunicación con Dios en la oración contem-

<sup>74</sup> SANTA TERESA, *Libro de la vida*, 12, 2-3; *o.c.* (nota 64), p. 63.

<sup>75</sup> *Id.*, *Camino de perfección*, 42 (26), 1; *o.c.* (nota 22), p. 273.

plativa de simplicidad: "Se esté allí (el alma) con él (Cristo), acallado el entendimiento. Si pudiere ocuparle en que mire que le mira, y le acompañe y hable y pida..."<sup>76</sup>.

Si el Señor dice por boca de Isaías: "...No temas, que te he redimido, te he llamado por tu nombre, tú eres mío" (Is 43,1), ¿cómo podríamos dudar de su amor para con nosotros? ¿Cómo no corresponder con nuestra mirada a la suya que jamás se desvía de nosotros? Toda la pedagogía teresiana de la oración de simplicidad se basa en este principio de fe: el Señor está presente y nos mira.

Esta amorosa mirada del Señor pide una respuesta, que puede asumir la forma de un coloquio sencillo pero sincero, casi ingenuo como la charla de un niño. Al dirigirse el alma al Señor, sabe que él está ahí mirándola, esperando un coloquio que él acoge y escucha con inmensa solicitud. Todo puede resumirse también en una exuberante alegría, bien íntima, de sentirse atendido por él. Es una relación interpersonal de gran profundidad, posible sólo entre protagonistas que se quieren en extremo. El mantenimiento de un grande amor depende de este tipo de interdependencia afectiva.

La tranquilidad del espíritu y la paz interior en la vida de oración no son fruto de un esfuerzo psíquico: son espontáneos y preciosos dones de Dios a aquellos que saben abandonarse enteramente a su voluntad y olvidarse de sí mismos.

En la contemplación de simplicidad la vida exterior queda como suspendida, y también la actividad racional; todo acontece espontáneamente. La persona está ahí simplemente, diríamos que aún viva, y respira ahogada en sentimientos de asombro, de admiración, de gratitud, de alegría interior y de encanto. De tal modo la envuelven la grandeza y la misericordia de Dios, que toda ella se transforma en un grande acto de adoración. El silencio interior queda apenas entrecortado por el embebido y monosilábico balbuceo de interjecciones exclamativas como respuesta a la amorosa mirada del Señor: Gracias, Señor..., ¡Padre mío!..., ¡Dios mío!..., ¡Señor, tú sabes que te quiero...!, etc.

Según san Ignacio de Loyola, orar a este nivel de

<sup>76</sup> Id., *Libro de la vida*, 13,22; o.c. (nota 64), p. 69.

profundidad consiste esencialmente en sentir y saborear interiormente la dulzura de las cosas del Señor.

En semejante situación interior la persona tiene una visión extremadamente simplificada de su propia existencia; no se percibe ya dividida y separada, sino concretamente unida. Consecuencia natural de este estado de espíritu es que ya nada, ningún acontecimiento u ocupación, consigue arrancarla de esta su realidad unitiva.

Lo más precioso de la oración contemplativa de simplicidad, justo por constituir la más perfecta de las oraciones, son los momentos en que la persona permanece quieta y muda, viviendo con alegría y gozo íntimos la felicidad de estar ahí en la presencia del Señor.

Aunque pueda parecer extraño, también esta clase de oración está al alcance de todos. El esfuerzo por progresar, la fidelidad en aprovechar la gracia común concedida a todos y una formación teórico-práctica adelantada en el conocimiento general de la oración, son algunas de las condiciones que abren el camino a dicha oración profunda. Pero en práctica sólo las personas muy humildes, muy sinceras y muy amantes pueden alcanzar ese nivel oracional. Seguramente de ello habló Jesús cuando dijo: "Bendito seas, Padre, Señor de cielo y tierra, porque, si has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla" (Lc 10,21).

Nunca debe olvidarse que la verdadera oración contemplativa se sustenta invariablemente y con gran fidelidad en una intensa vida sacramental. Más que cualquier otro tipo de oración, constituye ella una profecía de la vida celestial y es el punto focal del testimonio escatológico de la vida religiosa.

Todos los cristianos, y de modo particular los religiosos, están llamados a vivir la unión con Dios. "Debe realizarse en nosotros la experiencia de una intimidad, de una fusión con Dios, tan concreta, tan viva, tan llena, que supere cualquier otra experiencia"<sup>77</sup>.

La contemplación profunda puede ser la solución para los naturales problemas afectivos de las personas consagradas a Dios. El voto de castidad no mira a frustrar la

<sup>77</sup> ROSARIO, P. Atanasio del, o.c. (nota 2), p. 80.

necesidad de amar; al contrario, tiene como uno de sus objetivos el facilitar la vivencia plena del amor a Dios. La oración contemplativa satisface la necesidad de amar y de ser amados. "Dios no es un fantasma, una realidad evanescente, sino un ser vivo, capaz de hacerse sentir como tal, en comunión, capaz de poseer y de ser poseído"<sup>78</sup>.

Quienes se comprometen seriamente en una vida de oración intensa pueden también, al igual que los místicos, experimentar ciertos estados de alma como la quietud perfecta en Dios, la identificación con su voluntad, el sentimiento vivo de unión con él, la infusión de la vida divina, etc.

Es normal y natural que el religioso aspire a la oración contemplativa con valentía. La iglesia del Vaticano II afirma textualmente: "La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la unión con Dios" (GS 19).

El empeño en la santificación, sobre todo por medio de la oración, es un derecho y una obligación de todos los religiosos. El ejercicio de este derecho y el cumplimiento de este deber constituye sin duda el modo más perfecto de ser fiel a las intenciones de los fundadores.

#### a) Duración y motivación

¿Cuánto tiempo debe durar la meditación o la contemplación? Conviene distinguir.

1. Los maestros de vida espiritual suelen indicar media hora (que es el criterio adoptado también generalmente en las comunidades religiosas).

2. Ello parece sugerir que 30 minutos diarios es el espacio de tiempo mínimo necesario para que el sujeto pueda cosechar los frutos espirituales esperados: dinamizar los valores propiamente espirituales de fe, esperanza, amor, contrición, confianza, etc.

3. Independientemente de los criterios clásicos invocados para la tradicional prescripción de un límite mínimo del tiempo de meditación, pienso que éste no es

<sup>78</sup> Id., *Ib.*, p. 20.

un valor constante. Pese a las alegadas razones de la experiencia de los maestros en vida espiritual, basándonos en los actuales conocimientos de la psicología humana, parece más aceptable un criterio elástico. Efectivamente, el logro de las vivencias interiores, sean emocionales sea puramente intelectuales, varía mucho de persona a persona. Las innegables diferencias individuales hacen de cada hombre, al menos en el aspecto psicobiológico, un espécimen original con ritmo de vida propio.

Así que, como en tantos otros aspectos de la vida, cuando se habla de oración, no hay que dar demasiado énfasis al espacio de tiempo mínimo a ella dedicado (como generalmente ocurre en las prescripciones reglamentarias que tratan del asunto). Insistir demasiado en esta tecla parece sugerir, ya de por sí, un cierto escepticismo respecto al verdadero valor de la oración. Sin quitar nada al criterio de oportunidad con que muchas veces se justifica esta insistencia (la conocida y reconocida fragilidad de la "carne"), pienso que debería darse mucho más valor a los procedimientos realmente eficientes de motivación y de método. Una conveniente formación e iniciación en los valores de la espiritualidad cristiana constituye, sin duda, la imprescindible motivación general y remota para la auténtica vida espiritual. Por otro lado, la motivación directa y permanentemente renovada debería hacerse no tanto por la insistente recomendación de principios y reglas, sino sobre todo por la frecuente y calurosa reevocación de los más altos valores directamente ligados a la oración: paternidad de Dios, nuestra filiación divina, Cristo nuestro hermano, la escucha particular que el Señor hace a cada uno, el amor incondicional que nos tiene, etc.

La excesiva insistencia en aspectos formales, como tiempo y contenidos de la oración, corre el riesgo de manipular sencillamente a las personas por el complejo de culpabilidad. Y entonces, de la sana, rica y fecunda vivencia de regocijo, de alabanza, de gratitud, de amor, de petición..., la oración pasaría a reducirse a un melancólico rito formal de cumplimiento y descargo.

Una persona debidamente informada, bien formada y bastante motivada respecto a la vida espiritual, adquiere espontáneamente un ritmo propio de oración personal.



Uno se sentirá satisfecho con veinte minutos diarios de meditación contemplativa; otro necesitará por lo menos media hora; un tercero sólo se contentará con dos medias horas al día. Estos ritmos tan diversos corresponden a distintas exigencias individuales, según acontece, por lo demás, en otros aspectos de la vida humana como el comer, dormir, trabajar, descansar, etc. El hombre no es una máquina de rezar. La oración es el *medio* que el Señor nos indicó para relacionarnos eficazmente con él.

La medida decisiva en la intensidad de la oración personal está determinada sin más, en cada caso, por la intensidad del amor. Por otra parte, también es cierto que el amor se sustenta e incrementa por el esfuerzo de la oración. Esta es la leña que alimenta el fuego, el cual, al devorarla, produce la llama del amor, y el calor que se deriva sustenta la vida espiritual. Hay, pues, un proceso de interdependencia absoluta: quien ama no puede dejar de rezar y quien reza no puede dejar de amar. Oración y amor, o viceversa, son un complejo fenómeno de coexistencia de dos realidades recíprocamente condicionadas.

Con todo, es necesario admitir las ventajas y la conveniencia indiscutible de un mínimo de estructura en los horarios previstos para los momentos fuertes de oración comunitaria y de oración personal. Y ello porque no puede exigirse que todos (religiosos o miembros de un grupo) hayan alcanzado siempre el grado de madurez humana y espiritual que les dispense de todo acicate para el cumplimiento sincero de este importante deber.

### b) *Los peligros de la contemplación profunda*

¿Peligros? ¡Sí! La meditación contemplativa los tiene, y puede perjudicar a la persona que abusa de ella. Considerada como la oración más perfecta, por actuar con mayor eficacia la transformación del hombre en un ser que se relaciona más íntimamente con Dios, la meditación contemplativa, cuando no se hace con prudencia y equilibrio, puede perjudicar.

Rezar es cosa buena, sin duda; rezar mucho es mejor. Pero meditar abusivamente es peligroso. Se ha constatado,

en efecto, que las personas dadas a meditar diariamente durante varias horas, por un largo tiempo, a veces tienden a caer en alucinaciones. Claro que tal tendencia debe explicarse por una probable predisposición a esta especie de trastornos, más frecuentes en el tipo ciclotímico (depresivo).

La alucinación es una percepción subjetiva, sin objeto real. Por norma, elaboramos las percepciones a partir del contacto sensorial con objetos realmente existentes y perceptibles al menos por uno de los sentidos. El fenómeno alucinatorio, en la mayoría de los casos, presenta las características de la percepción normal en modo de engañar involuntariamente a cualquier persona no apercebida. Hay alucinaciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas, cinéticas... Esta patología explica las falsas visiones o apariciones, así como algunos tipos de falsa posesión diabólica y falsa mística.

Las personas con tendencia paranoica, sobre todo cuando son también muy sugestionables y, todavía más, si encima sufren serios desajustes emocionales, están muy dispuestas a este tipo de trastornos psíquicos.

Dichas manifestaciones alucinatorias muchas veces resultan de la excesiva privación de la actividad sensorial. Difícilmente se darán en personas, aún con cierta predisposición, que sean psicológicamente equilibradas, incluso cuando hagan meditación contemplativa dos veces al día durante veinte o treinta minutos. Más aún, las personas psíquica y emocionalmente sanas pueden hacer con toda tranquilidad oración contemplativa profunda, diariamente, por períodos más largos. Por otra parte, sería una distorsión inadmisible servirse de la oración o de la meditación contemplativa únicamente para obtener, por este medio, las ventajas psicobiológicas que permiten protegerse frente a las presiones del mundo exterior o huir de ellas. El intercambio directo con las personas y las cosas que nos rodean es necesario para el normal funcionamiento de la persona.

La contemplación profunda puede, por tanto, representar algún peligro real sólo para las personas psicológicamente frágiles y que abusan de ella; por ejemplo, sintiendo una necesidad patológica de huir de la realidad para refugiarse en un mundo de quimera y alienación de

la vida. Si tales personas se entregasen sistemáticamente, por largo tiempo, durante varias horas al día, a la contemplación, podrían correr serios riesgos de desequilibrios graves de la personalidad. Fuera de estos casos, media hora, más o menos, de oración contemplativa al día no sólo no perjudica sino que constituye para todos un poderoso estímulo de crecimiento de la personalidad en las dimensiones humana y espiritual.

Propiamente, mística significa vida interior, y en base a los distintos modos de concebir ésta tendremos las diversas especies de aquélla.

La mística cristiana se basa en la revelación bíblica. Algunas expresiones de Cristo, como “Uno que me ama hará caso de mi mensaje, mi Padre le amará y los dos nos vendremos con él y viviremos con él” (Jn 14,23), o bien “Seguid conmigo, que yo seguiré con vosotros” (Jn 15,4), dan clara idea de lo que se trata en el contexto religioso. Aunque las diversas prácticas de la mística oriental muchas veces buscan también alcanzar el Absoluto por diversas veredas naturales de interiorización, no pueden confundirse, en modo alguno, con la mística cristiana en lo que ésta tiene de esencial: Jesucristo, Dios y hombre.

Aun sin pararnos a considerar los respectivos contenidos específicos, se da otra clara diferencia entre el misticismo oriental pagano y el occidental cristiano: los orientales siempre estuvieron menos condicionados por los aspectos materiales de la vida, y por ende se mantuvieron más abiertos a las cosas del espíritu; lo cual les facilita los caminos de la oración y de la mística. En cambio, el misticismo occidental tiene sus orígenes en la cultura griega<sup>79</sup>, que se orientaba totalmente hacia la belleza natural. Esta tendencia del pensamiento griego afectó profundamente a toda la cultura religiosa y profana del Occidente. Prueba elocuente de ello es, por ejemplo, el

---

<sup>79</sup> Afirmación tomada de SPURGEON, Carolyne E. E., *Mysticism in English Literature*, Cambridge University Press 1910.

gran valor que se da en la Iglesia a la doctrina teológica de la Encarnación, por la cual Dios mismo asumió la forma humana, elevando al hombre, por ello, a una dignidad y belleza muy superiores al ideal humanista puramente natural de los griegos.

Pues bien, este extraordinario énfasis que la cultura occidental pone en el humanismo contribuye indudablemente a dificultar un poco el camino hacia un más ahondado espiritualismo. Este hecho parece explicar asimismo cómo entre nosotros la mística auténtica se confunde muchas veces con una cierta forma de ascesis, por medio de la cual se busca reducir el poder de la materia (el cuerpo, la "carne") para alcanzar la paz interior... pero con detrimento de las reales posibilidades del verdadero crecimiento espiritual del hombre.

Creo necesario hacer la distinción entre verdadera y falsa mística. Esta última es un verdadero desvío de la auténtica oración, en la intentona de superar, por el esfuerzo personal, el límite de lo sobrenatural, yéndose a la caza de experiencias y de fenómenos extraordinarios como, por ejemplo, el deseo de ver a Dios cara a cara. ¡Pero estas cosas nunca pueden ser merecidas por el hombre! Son dones enteramente gratuitos que Dios concede libérrimamente "cuando quiere y como quiere y a quien quiere", según enseña santa Teresa<sup>80</sup>.

La misma santa Doctora advierte a quien desea adelantar en la vida de oración y de unión con Dios que sólo cabe:

- amar a Dios sin ningún interés personal;
- no esperar nada de especial a cambio del propio esfuerzo;
- sufrir con el Señor e imitarle sin buscar consuelo espiritual;
- no exigir al Señor lo que él no prometió y no está obligado a dar a nadie;
- de nada sirven las muchas súplicas en este sentido, porque se trata de dones enteramente gratuitos que el Señor da a quien quiere y, muchas veces, cuando la persona menos lo espera.

<sup>80</sup> SANTA TERESA, *Moradas del castillo interior*, IV, 1-2; o.c. (nota 6), p. 382.

En la mística cristiana, cualquier oración que no tenga su origen en Cristo y lleve a él, es falsa. Para ser cristiana, la oración contemplativa, debe consistir sustancialmente en mirar a Cristo, buscar y descubrir a Dios, vivir unidos a él, servirle y darse totalmente a él y al prójimo a ejemplo de Cristo.

Las técnicas psicológicas oriundas de la mística oriental, si se emplean con buen seso, pueden favorecer y facilitar la eficiencia espiritual de los ejercicios de oración cristiana. Para evitar el peligro de desviaciones de su verdadera finalidad, conviene procurarse la ayuda de un competente director espiritual con experiencia en los caminos de Dios.

Todos los cristianos (y con mayor razón los religiosos, que aspiran a un mayor crecimiento en la vida espiritual) están llamados a intentar un mayor esfuerzo para alcanzar el nivel más elevado de unión con Dios.

Y no es verdad que un grado de vida interior más alto aliene al hombre de la realidad y le transforme en un soñador. Al contrario, la historia demuestra que los grandes místicos fueron siempre personas de extraordinaria capacidad emprendedora. La experiencia de la unión con Dios comunica al hombre una superabundancia de vitalidad tal que se desborda de energía y audacia capaces de realizar iniciativas asombrosas con un empuje irresistible. Baste citar los ejemplos de san Pablo, santa Teresa de Jesús, san Juan de la Cruz, santa Juana de Arco...

Y lo curioso es que tales personas no se dan cuenta de la propia capacidad de trabajo, de realización y de eficiencia en sus empresas: todo se da en ellas muy simplemente, como algo del todo normal. Diríase que viven en tan profunda familiaridad con el Señor que él mismo se encarga de actuar a través del hombre que tanto le ama.

### *Rezar "en lenguas"*

Por ser un fenómeno extraño, muy frecuente en los grupos de oración llamados "carismáticos", me parece conveniente decir algo al respecto para utilidad del lector.

San Pablo habla de la oposición entre espíritu y mente (*pneuma* y *nús*), tomando esta concepción dualista probablemente del concepto filosófico de la época, según el cual “espíritu” significaba la parte instintiva del hombre, el elemento irracional (o sea, no cognoscitivo sino más bien de índole afectiva) y la “mente” o inteligencia el factor claramente cognoscitivo y, por tanto, racional. El apóstol afirma, pues, la unidad del hombre, en el que se dan estas dos formas opuestas, y exhorta a los cristianos de Corinto a servirse de estos dos instrumentos para rezar; el elemento racional del lenguaje, comprensible para los demás, y el elemento irracional del lenguaje incomprensible del “espíritu” pero en alas de la inspiración. Aconseja que con esta segunda modalidad se rece muchas veces en privado y raras veces en comunidad, al paso que con la “mente” se deberá rezar y cantar en particular y en público.

En este paso de sus cartas, san Pablo se refiere claramente al llamado “don de lenguas” o glosolalia. ¿Qué es hablar “en lenguas”?

Estamos ante un lenguaje no conceptual. Es decir, las palabras que ordinariamente empleamos al hablar transmiten al oyente el significado de un objeto. La palabra indica el concepto que de dicho objeto tenemos en nuestro interior. Quien percibe el sonido de la palabra pronunciada capta directamente ese concepto y sólo indirectamente el objeto significado. “Hablar en lenguas”, por el contrario, no es un lenguaje comunicativo, sino una comunicación hipofásica.

Quien “habla en lenguas” no pretende comunicar conceptos a los demás. De ahí que no se puede “hablar en lenguas” con los otros, tanto más que los sonidos, aunque sean articulados, son ininteligibles en base a la semántica de la lengua convencional de quien habla o de quien escucha. Sólo excepcionalmente el “profeta” “habla en lenguas” para los otros. Pero en tal caso, para que se entienda, este lenguaje necesita de una conveniente interpretación. Generalmente hablando, sólo la madre es capaz de interpretar el lenguaje hipofásico del hijito que todavía no sabe hablar. Pues bien, del mismo modo, sólo una persona altamente capacitada en cuestiones de discernimiento de espíritus será lo suficientemente hábil

como para descifrar la hermenéutica de la profecía comunicada “en lenguas”.

Quien habla o reza “en lenguas” se dirige únicamente a Dios, que no necesita ni conceptos ni palabras para entender. “Rezar en lenguas” es alabar a Dios, darle gracias, decirle nuestro amor, nuestra confianza, por medio de un canto o de un murmullo o un balbuceo hecho de sonidos o de palabras inarticuladas cuyo sentido exacto escapa a los eventuales oyentes. Para el sujeto, este chacharear hipofásico tiene siempre el preciso significado de comunicación con Dios.

La fenomenología del “don de lenguas” consiste en “una secuencia de sílabas sonoras tomadas entre las que el sujeto conoce”<sup>81</sup>. Como se trata de un don, se entiende que es un carisma particular no concedido a todos; una especie de germen divino susceptible de ser fecundado por el Espíritu Santo en la persona que ofrece una determinada predisposición favorable.

“Rezar en lenguas” consiste, pues, en “una oración de alabanza y de acción de gracias al Padre y al Hijo bajo el impulso del Espíritu Santo, en una forma que trata de expresar en términos no conceptuales —y que de hecho no es conceptual— el misterio de la participación del bautizado con agua y con Espíritu en la familia divina y en la vida trinitaria”<sup>82</sup>.

¿Cómo distinguir la verdadera glosolalia de la falsa? La mejor prueba para esta distinción se apoya en dos puntos de la vida práctica del sujeto; 1) si hay un progreso en su vida espiritual, y 2) si se va produciendo una mayor unificación en su persona, puede admitirse que se trata de un verdadero “don de lenguas”. Por los frutos se conoce el árbol (Mt 7,20).

Si una de las dos condiciones antedichas no se diera, la cosa hay que encararla como dudosa o falsa. Podría tratarse, en tal caso, de una manifestación psicopatológica: histeria u otro trastorno. La glosolalia auténtica va siempre acompañada de profundos cambios en la vida a favor del crecimiento espiritual; la persona vive cada vez más intensamente su profunda unión con Dios.

<sup>81</sup> SAMARIN, O. C., *Tongues of Men and Angels*, New York 1972, p. 229.

<sup>82</sup> CULTRERA, Salvatore, *La Glossolalia*, Ed. Paoline, Roma 1979, p. 117.

El auténtico “don de lenguas” corresponde a un esfuerzo de superar las limitaciones de la superficialidad y del formalismo de tanta oración usual. Aduce una verdadera necesidad del sujeto de comunicar con mayor libertad personal a un nivel de mayor profundidad con Dios. Eventualmente puede tratarse de un modo de manifestar el deseo de prolongar la experiencia interior del diálogo con el Señor.

Mientras el carisma es un don concedido para utilidad de los hermanos, la capacidad de “hablar o rezar en lenguas” es siempre un don estrictamente particular, no destinado a edificar o ayudar a los demás; y si se emplea con este último objetivo, ciertamente no se trata de un verdadero “don de lenguas”.

“Rezar con el Espíritu” facilita la oración mental. La capacidad de dirigirse a Dios de diversos modos —oración personal, oración comunitaria participada y compartida, meditación, contemplación y oración de alabanza— favorece extraordinariamente la maduración espiritual. Así que el mayor valor de la “oración en lenguas” consiste en ser un precioso vehículo de apertura al Señor, muy propicio para estrechar la unión con él. En este aspecto es un genuino testimonio escatológico. La glosolalia auténtica tiene también siempre una función anagógica, es decir, significa algo más allá del puro sentido glosológico, fenoménico o alegórico: apunta a una vida que ya aquí en la tierra se ensancha en un extraño canto a Dios, parecido a la perenne alabanza que ángeles y santos entonan al Señor por toda la eternidad.

Termino este apartado con la clásica exhortación de san Pablo a los corintios: “Cuando pronuncio una oración en esas lenguas, en mí el Espíritu reza, pero mi inteligencia no saca nada. ¿Conclusión de esto? Que quiero rezar llevado del Espíritu, pero rezar también con la inteligencia; que quiero cantar llevado del Espíritu, pero cantar también con la inteligencia. Supongamos que pronuncias la bendición llevado del Espíritu; ése que ocupa un puesto de simpatizante, ¿cómo va a responder ‘amén’ a tu acción de gracias si no sabe lo que dices? Tu acción de gracias estará muy bien, pero al otro no le

ayuda. Gracias a Dios hablo en esas lenguas más que todos vosotros, pero en la asamblea prefiero pronunciar media docena de palabras inteligibles, para instruir también a los demás, antes que diez mil en una lengua extraña” (1 Cor 14,14-19).

No le es fácil a un psicólogo explicar ciertos fenómenos de la vida mística, dada la semejanza, si no ya la identidad, de muchas de esas manifestaciones con los procesos psíquicos normales o anormales de cualquier persona mentalmente sana o enferma. El problema radica exactamente en la distinción de lo que es propiamente místico, quiero decir espiritual y religioso, respecto a los otros fenómenos iguales en el fondo pero ajenos por completo a cualquier connotación de carácter religioso. La dificultad de interpretar correctamente el uno o el otro de esos procesos mentales causa asimismo el embarazo de distinguir entre mística verdadera y falsa mística.

La solución del problema parece que puede encontrarse sólo en un adecuado discernimiento de espíritus. Lo cual significa que un psicólogo u otra persona sin fe, sin amor a Jesucristo y sin una buena cultura religiosa será incompetente del todo para tratar de un modo válido este problema. Si yo me atrevo a abordar este tema, no lo hago presumiendo de competencia sino con la humilde confianza de que el Señor, en su infinita misericordia, me ayudará a expresar lo más fielmente posible cuanto él mismo me inspire para bien de quienes me lean y estuviesen buscando medios de adelantar más en los caminos del amor que llevan más cerca de Dios.

Se distinguen tres especies de diálogo:

- diálogo con otra persona física;
- diálogo interno con uno mismo o con un misterioso interlocutor invisible;

- diálogo místico con Jesucristo presente en el alma de las personas.

Todos saben lo que es dialogar con otra persona. En cambio no es fácil distinguir entre diálogo interno y diálogo místico con Jesucristo, pues entre ambos las semejanzas y las diferencias andan allá. Con todo, para alcanzar mi objetivo de hacer entender qué es el diálogo místico, comenzaré explicando el diálogo interno.

El diálogo interno es un fenómeno puramente psicológico, consistente en que alguien conversa consigo mismo, internamente, con palabras o sin ellas. Es algo parecido a la deliberación. Y en él no siempre resulta claro el protagonista, es decir, el *alter ego* (el otro yo) del sujeto, como interlocutor interno.

La persona que dialoga internamente consigo sabe que en realidad el segundo interlocutor es ella misma; o sea, que el propio sujeto desempeña, de un modo consciente y voluntario, ora el papel de uno u otro de los dos interlocutores; él y su *alter ego*. Por lo general, la persona no tiene ninguna duda respecto a la identidad del yo y del respectivo *alter ego*. A este fenómeno voy a llamarlo diálogo interno normal.

Una persona profundamente perturbada, como en el caso de una grave disociación o una esquizofrenia caracterizada, toma a menudo al otro interlocutor por alguien extraño y misterioso que se comunica arcanamente con ella. Semejante interlocutor desconocido a veces se hace imperativo. El individuo empieza a presentar síntomas patológicos de alucinación, por lo general auditivos: oye voces misteriosas que le dan órdenes. A veces el fenómeno va acompañado de alucinaciones visuales u otras, más o menos coherentes o totalmente incoherentes, de modo que engaña con relativa facilidad a cualquier testimonio algo credulón. Estamos ya en un terreno francamente patológico.

Por otra parte, cualquier persona psíquicamente sana puede hacer diálogos internos normales del todo. En este asunto, la frontera entre lo normal y lo anormal se sitúa en el punto donde la persona empieza a creer en la presencia misteriosa de un *otro* perceptible sólo de un modo alucinatorio. Mientras el sujeto tiene clara concien-

cia de que el interlocutor de su diálogo interno es él mismo, no hay absolutamente nada de anormal o de enfermizo.

Voy a poner el ejemplo de un diálogo interno en una persona normal. Los interlocutores, A y B, son el mismo sujeto y el protagonista es consciente de ello:

A.—¡Esto no me lo esperaba!

B.—Pero, como ves, puede pasar.

A.—¡Ya! ¿Pero por qué tiene que pasarme a mí precisamente una cosa de éstas?

B.—Bueno, ¿es que pretendes ser distinto a los demás?

A.—¡Pero no me gusta!... ¿Y qué voy a hacer ahora?

B.—¡Ahora, ahora! ¿Es que no tienes cabeza para pensar?

A.—¡Es verdad! Nunca me he dado por vencido, y no pienso desanimarme esta vez.

B.—¡Muy bien! ¡Animo, chico!

A.—¡Tú lo has dicho! ¡Vamos a ello!... Quiero ver si no funciona, ¿tiene que funcionar!

B.—¿Quién la sigue la consigue... Etc., etc.

He aquí ahora un ejemplo de diálogo patológico. El sujeto 1 cree que su interlocutor 2 es alguien misterioso, de afuera, un sujeto oculto en él: Dios, o el demonio, un ángel, un espíritu..., pero sin que esto tenga connotación de verdadera fe y de auténtica religiosidad:

1.—¡Me siento tan raro!...

2.—Eres una persona privilegiada.

1.—¿Yo?... ¿Por qué?

2.—Te han escogido para una importante misión.

1.—¿Y quién eres tú para decirlo?

2.—Soy Dios (o el demonio, un ángel, el espíritu tal) y tú eres el mayor de los hombres.

1.—Siempre sospeché que debía realizar algo importante.

2.—Quiero que digas a todos los hombres que el único medio para acabar con los accidentes de tráfico, que tantas vidas cuestan, consiste en construir todas las carreteras con doble carril: uno a nivel del suelo y el otro subterráneo.

1.—¿Y a quién tengo que decírselo?

2.—A los responsables del tráfico. Empieza por el doctor Rodríguez. ¡Y mira que si no me obedeces te sucederá una desgracia!... Etc., etc.

El diálogo místico es completamente diverso. Se desarrolla entre Dios y el hombre. Uno de los interlocutores es el sujeto; el otro es Dios o Jesucristo, que está realmente en el sujeto: "Uno que me ama hará caso de mi

mensaje, mi Padre le amaré y los dos nos vendremos con él y viviremos con él” (Jn 14,23).

El fundamento bíblico que nos permite comprender el diálogo místico es la afirmación de que Dios habita en el alma del justo. Esto se aclara bien en el hermoso y conmovedor discurso de Jesús en la última Cena (ver capítulos 13, 14, 15, 16 y 17 de san Juan). Para poder entrar con pie firme en la discusión de este tema relevante, es preciso anteponer tres premisas:

- 1) Tener fe auténtica en Jesucristo como Hijo de Dios.
- 2) Aceptar con sinceridad y sin condiciones la Palabra de Dios revelada en la Sagrada Escritura.
- 3) Tener un mínimo de capacidad en el discernimiento de los espíritus.

Toda la auténtica vida mística comienza con la fe y con la vivencia de esta realidad cristiana basilar: Dios mora en el alma del justo porque le ama.

La vida religiosa sincera y la intensa vida de oración se nutren de la Palabra viva de Dios. “El que beba el agua que yo voy a dar nunca más tendrá sed: porque ese agua se le convertirá dentro en un manantial que salta dando una vida sin término” (Jn 4,14). Todo cristiano consciente y deseoso de valorizar su privilegiada vida de fe no deja nunca de leer asiduamente la Biblia. Esta lectura es como el combustible que para el creyente alimenta el fuego, y de ella se derivan dos frutos principales:

- el incremento continuo de su cultura religiosa por la incesante acumulación de nuevas informaciones;
- el aumento de las posibilidades de crecimiento espiritual por medio de la amorosa escucha de la Palabra del Señor.

El cristianismo sincero y la auténtica vida de oración dependen únicamente del segundo de esos frutos mencionados. En efecto, uno puede leer y estudiar la Biblia con el único objetivo de instruirse. Ahora bien, la virtud y la santidad están totalmente desligadas del grado de cultura de una persona, mientras se encuentran al alcance de todo el que tenga fe, ame y se esfuerce sinceramente en corresponder a las exigencias de esa fe y ese amor. Es verdad que un cierto grado de instrucción religiosa favorece, sin duda, y de modo extraordinario las posibili-

dades del crecimiento espiritual; pero no es, en modo alguno, una condición determinante para ese crecimiento. “Os digo que si éstos se callan gritarán las piedras” (Lc 19,40).

Si la persona consciente de la presencia del Dios vivo en ella, llega a tener una idea suficientemente clara de lo que esto representa, no podrá dejar de sentir un deseo irresistible de ahondar esta realidad, de explorarla para su propio beneficio espiritual. Semejante profundización conduce a algunos descubrimientos importantísimos para el crecimiento espiritual, tales como:

- Si Dios me creó y permanece conmigo, es porque me quiere.
- Si Dios me ama, es algo estupendo que me hace feliz.
- Si Jesucristo es Hijo de Dios y yo también, entonces somos hermanos; él es mi hermano mayor.
- Si Jesucristo está en Dios y Dios en él, entonces podrá enseñarme muchas cosas del Padre.
- El Padre es muy misterioso. El Hijo, Jesucristo, es hombre como yo. Si él mora en mí porque está en Dios que mora en mí, como él dijo, entonces puedo relacionarme con él en mí como me relaciono con cualquier otra persona.

He ahí un manojito de verdades sencillas que, bien comprendidas y asumidas con seriedad, pueden desencadenar un proceso de auténtica vida mística, consistente fundamentalmente en un ininterrumpido diálogo entre el hombre en estado de gracia y Jesucristo presente en él. Tal diálogo puede presentar, en práctica, dos modos distintos: informal y formal.

- Es informal el diálogo místico que se limita a un intercambio de ideas y de sentimientos piadosos con Dios, en el marco racional de la reflexión y la escucha de su Palabra.
- El diálogo místico formal es más explícito, más rico y espiritualmente más eficaz. En él la escucha adquiere un nuevo sentido de mayor hondura. Pero este tipo de diálogo se hace de veras factible mediante un acto de fe muy sencillo, simple, casi



ingenuo, despojado de cualquier preconcepto materialista y de la habitual racionalidad con que la mayoría de los adultos tratan las cosas de Dios. Semejante acto de fe está al alcance únicamente de la criatura inocente y también de los adultos que tratan como niños las cosas relativas al Reino. Por lo demás, Cristo explicó con claridad su preferencia por tal tipo de personalidad sencilla, humilde, sincera, auténtica, transparente, cuando dijo sin ambages: "Os aseguro que quien no acepte el Reino de Dios como un niño no entrará en él" (Lc 18,17).

La oración más verdadera brota con entera sinceridad del corazón del hombre. Es siempre muy simple, como la oración del niño. Los padres tienden a resistirse ante el hijito que se pone a discutir con ellos para pedirles algo. En cambio, le atienden enseguida si deja toda discusión y se limita sencillamente a pedir.

Lo mismo hace Dios. Resiste a quienes discuten con él, y lo concede todo a los que piden con mucha humildad y constancia. Así lo asegura Cristo sin rodeos: "¿Pues no hará Dios justicia a sus elegidos si ellos le gritan día y noche?, o ¿les dará largas? Os digo que les hará justicia sin tardar" (Lc 18,7-8).

"Fijaos en el niño. Su espontaneidad natural le lleva a observar, admirar, contemplar. Y luego, si no ha perdido aún la inocencia de la edad, abre los brazos para decir '¡Buenos días!' y echarse al cuello de la persona querida. Otra actitud del niño es la de pedir lo que él mismo no puede alcanzar. En el niño encontramos, al estado puro, lo que debería ser el hombre: un ser que tiende al otro para comunicarse; un ser que busca el rostro del otro para encontrarse cara a cara y besarle en gesto de adoración (*ad* = hacia, *os* = boca)"<sup>83</sup>.

El que sea capaz de creer en la presencia de Jesucristo dentro de su alma, del mismo modo que el niño se fía sin sombra de duda en lo que le dice la madre, seguramente será también capaz de avanzar y ahondar en el campo de la verdadera mística. Es el privilegio reservado a los pequeños: "Con la alegría del Espíritu Santo, (Jesús)

<sup>83</sup> LAFRANCE, Jean o.c. (nota 13), p. 34. Ver también, LEON-DUFOUR, *Vocabulario de Teología Bíblica*, voz "adoración" 1-2; Herder, Barcelona.

exclamó: '¡Bendito seas, Padre, Señor de cielo y tierra, porque, si has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla!'..." (Lc 10,21).

Para un auténtico diálogo místico formal con Jesucristo, el primer problema a resolver es la escucha interior en sentido sensorial. Porque, de hecho, escuchamos con el oído, que capta los ruidos; y donde no los hay, el oído nada percibe. Oír es captar un fenómeno físico por medio del oído y tomar conciencia de tal fenómeno en el área cortical. (Sigue siendo un misterio el modo como se realiza la conexión ulterior entre el proceso fisiológico de la sustancia cortical del cerebro y la conciencia psicológica.)

Pero no oímos sólo con el órgano auditivo. También se puede oír con el corazón. Cuando el Señor nos habla es seguro que no le escuchamos con los oídos, pues éstos sólo pueden percibir sonidos y la Palabra de Dios no es sonora, no produce ruido como la palabra humana; al contrario, es una misteriosa manifestación interna perceptible y comprensible únicamente por la inteligencia del corazón. Es como una iluminación interior que se produce a partir de la intencionalidad del sujeto, implícita en el conjunto de las disposiciones internas para la escucha de la Palabra de Dios. El lugar psiconeurológico donde el hombre acoge la manifestación del Señor no es el sistema reticular del tronco cerebral; en éste se forman sólo las reacciones de activación general del organismo vivo frente a los estímulos externos, como por ejemplo de las distracciones en la oración, debidas a la interferencia de factores del mundo exterior. En cambio, las manifestaciones del Señor bajo forma de iluminación interior se presentan como respuesta a un estímulo interno bien preciso, constituido por el conjunto de las disposiciones personales de la creencia de que el Señor está ahí queriendo comunicarse con el hombre, del amor a Dios y del deseo de encontrarle. Todo eso lo percibe el sujeto bajo forma de una reacción psiconeurológica al nivel del sistema reticular del tálamo. Cada núcleo reticular del tálamo está conectado con una determinada región de la corteza cerebral donde la reacción reticular es elaborada para poder ser correctamente comprendida e interpretada a nivel de la conciencia psicológica.

La cualidad del estímulo interno es crítico para la comprensión y correcta interpretación del efecto por él producido. Pues ya se sabe que también las psicodrogas ejercen una particular acción estimulante, sea positiva (anfetaminas y alucinógenos) sea negativa (calmantes y tranquilizantes), sobre la activación del sistema reticular del tálamo, y por tanto pueden también provocar determinados efectos de una cierta "iluminación interior". ¡Pero sería ridículo y grotesco querer interpretar tales efectos nítidamente patológicos como mensajes divinos! Y sin embargo, tal era la creencia de los antiguos, y sigue siéndolo, aun hoy, la superstición entre los pueblos primitivos o en determinados ambientes infrahumanos y de subcultura. No es la ingestión de alcohol, de tabaco, de hachís, de marihuana, etc., lo que hará que el Señor se manifieste al hombre. La auténtica Palabra de Dios sólo puede brotar gratuitamente en la inteligencia y el corazón humanos cuando Dios quiera y como él quiera. Eso sí, será siempre una respuesta a las antedichas disposiciones de fe, amor y deseo.

Así que la concepción y elaboración del mensaje interior de Cristo se desenvuelve a nivel del sistema nervioso central y de la conciencia, de un modo absolutamente idéntico al de la palabra hablada por un interlocutor físico. Por lo demás, este proceso es igual para el desenvolvimiento de cualquier tipo de estímulos capaces de sensibilizar el sistema nervioso reticular, tanto en el tronco cerebral como en el tálamo, si bien con diversos efectos de activación.

La diferencia esencial entre ambos procesos —el diálogo con otra persona y el diálogo interior con Cristo— radica en esto:

1) En las condiciones con que se presentan sendos interlocutores del sujeto: en el primer caso, se trata de una persona física perceptible para el sujeto a través de sus sentidos externos; en el segundo caso es Cristo, perceptible únicamente por el sentido de la fe, del amor y del deseo del sujeto.

2) En los instrumentos de captación del mensaje presentado por el interlocutor al sujeto. En el diálogo con la persona física, el mensaje se capta por los órganos fisiológicos de los sentidos; mientras es el oído interior del

corazón —animado por la fe, el amor y el deseo del sujeto— quien capta el mensaje en el diálogo interno con Cristo. En otras palabras, el estímulo de activación para el diálogo con la otra persona es un fenómeno físico, en el primer caso; mientras en el segundo es un fenómeno psíquico-espiritual de fe, amor y deseo. En todo lo demás no hay ninguna diferencia en la fenomenología psiconeurológica de ambos procesos.

Para captar la Palabra del Señor, que habla al corazón, y elaborarla debidamente a nivel cortical para que se haga inteligible a la conciencia, es necesario estar enteramente ahí, en lo más íntimo de lo íntimo de sí mismo, en la presencia del Señor. El diálogo formal con éste se da justo en ese estrato más profundo de uno mismo, donde no hay interferencia alguna con el mundo exterior y donde todo es verdad límpida. La percepción de cualquier ruido externo —como también de los productos de la memoria, de la imáginación, de raciocinio, etc.—, constituye la señal inequívoca de que el sujeto todavía anda —o ha vuelto— por la superficie, donde todo verdadero diálogo con el Señor es del todo impracticable.

Para facilitar la inmersión en la hondura requerida por el diálogo interior con Jesucristo, se aconseja servirse juiciosamente de las técnicas psicológicas descritas antes, bajo el título *Cuatro condiciones básicas para la oración profunda* (págs. 73 ss.).

La persona acostumbrada a hacer oración contemplativa entra casi instantáneamente en el ambiente apropiado para entablar contacto inmediato con el Señor. Pero se dan también, para todos, días de sequedad espiritual cuando todo se vuelve oscuro y difícil. Luego es indiscutible que para rezar y contemplar se necesita un cierto aprendizaje.

Hay una diferencia fundamental en los medios empleados para comunicar los respectivos mensajes. El sujeto se expresa por medio de la palabra pensada o, mejor, articulada sólo con los labios, con la lengua o incluso pronunciada en alta voz. El Señor, a su vez, se expresa por medio de una iluminación interior, clara y objetiva como la palabra hablada. Sólo una gran atención y un clima de intimidad amorosa permiten captar el mensaje dentro del corazón.

Objetar que esa iluminación interior, o misterioso lenguaje de entretelas, no pasa de ser un trivial subjetivismo, sólo puede ocurrirsele a una persona sin fe auténtica en el hecho de la inhabitación de la Santísima Trinidad en el alma del justo y en el deseo expresado por Jesucristo de comunicarse con nosotros: "Al que me ama, le amaré mi Padre, y yo también le amaré y me revelaré a él" (Jn 14,21). Por supuesto, fuera de este contexto espiritual y de fe, todo sería mera ilusión y fenómeno psicológico. Quien sea incapaz de razonar con otros criterios que no sean los de su convicción materialista, no puede comprender estas cosas, explicables sólo por categorías mentales basadas en una ciencia hecha de fe y amor a Jesucristo.

Creemos, pues, que el mensaje escuchado bajo forma de iluminación interior procede realmente de Jesucristo. Nuestra fe se apoya en el siguiente razonamiento: Jesucristo, que habita en nosotros, ciertamente quiere hablarnos, y para que su imagen se nos haga inteligible utiliza como vehículo de comunicación nuestro instrumento psiconeurológico..., el cual hace de enlace para el intercambio dialógico de ambos interlocutores: yo, como sujeto, y Jesucristo como mi interlocutor. Proyectando hacia arriba ese razonamiento, yo diría que Dios nos hizo a su imagen y semejanza; es decir, somos para él como instrumentos auxiliares de los que se vale para comunicar con nosotros mismos. De hecho, no disponemos de otros medios para captar sus mensajes. La creación fue el resultado de la necesidad intrínseca que Dios tiene de manifestar su amor, la esencia de su propio ser. Del mismo modo, cualquier creatura humana siempre presenta como explicación última y como objetivo más profundo —si bien no siempre muy consciente— la necesidad de manifestar un contenido esencial de la propia personalidad. Así, por ejemplo, un músico o cualquier otro artista (¡y todos tenemos algo de eso...!) vivencia dentro de sí la riqueza de su arte, la cual —como cualquier otra efervescencia interior— entraña la tendencia a abrirse, ensancharse, manifestarse. Para ello se sirve de los símbolos instrumentales que el mismo hombre ha inventado con esa finalidad; en el caso del músico, el instrumento intermediario de la expresión del senti-

miento del artista y la transmisión de su mensaje a los demás será el violín, el arpa, el órgano, etc., o la partitura. Así que para comunicar su mensaje expansivo, el artista se hace creador de un adecuado instrumento —indispensable para él y para sus interlocutores—, que constituye como la "caja negra" común en la elaboración y el descifre de los mensajes del diálogo.

Análogamente, para dialogar con Dios, nos servimos de nuestro órgano psiconeurológico, inventado y construido por él y puesto a nuestra disposición para tal fin. Y el Creador también se sirve del mismo instrumento para comunicarse con nosotros. Nuestro sistema nervioso central, como cualquier otro aspecto de nuestro organismo, integra nuestro ser con la más alta finalidad específica de ser instrumento de comunicación entre el Creador y la creatura. ¿Qué pensaríamos de un relojero si fabricase relojes que no funcionaran?...

Salvo las diferencias antes subrayadas, en lo demás el diálogo místico formal se desenvuelve de igual modo que el diálogo entre dos personas que se quieren. El diálogo profundo oracional, como por lo demás cualquier diálogo auténtico, presupone siempre un clima de gran amor recíproco entre los interlocutores. Esto es esencial al fenómeno que nos ocupa; fuera del contexto amoroso, podrá darse conversación, discusión, debate, todo lo que se quiera, menos un verdadero diálogo.

Para dictaminar sobre la autenticidad de un diálogo místico formal, quien juzgue debe servirse de los criterios del discernimiento espiritual. Cuanto mejor uno conoce a Cristo por el estudio asiduo del Nuevo Testamento, tanto menor será el peligro de que su diálogo místico con el Señor resulte falso. Con todo, el sello más fidedigno de autenticidad será siempre la fe profunda y el gran amor al Señor.

Ninguna persona que se relacione íntimamente con el Señor, por medio de auténticos diálogos místicos, tiene interés en escribir o comunicar sus experiencias recónditas. Más aún, si se diese tal deseo, sería una señal inequívoca de la inautenticidad en esas relaciones. Por eso las noticias que tenemos de estos diálogos personales, como también de las "visiones" particulares, en algunas autobiografías, sólo han sido posibles mediante la inter-

cción autoritaria de algún superior que juzgó conveniente actuar así para mayor gloria de Dios.

En mi actividad de psiquiatra, por deber profesional, me he visto obligado a escrutar en áreas de la personalidad y de la vida de algunos pacientes, recibiendo confidencias de orden propiamente espiritual. Esta experiencia me permite transcribir aquí, en términos aproximativos, naturalmente con la debida autorización de las personas interesadas y manteniendo el anonimato, un ejemplo de diálogo místico, auténtico y formal. X es el Señor; Y, el sujeto.

Y.—¡Aquí estoy, Señor!

X.—¡Ah, querido! ¿De dónde vienes?

Y.—Estaba trabajando. Lo he dejado todo y vine corriendo.

X.—¿Y por qué viniste?

Y.—Porque me llamaste.

X.—¿Qué?

Y.—Yo estaba trabajando tranquilamente, cuando de repente oí que me llamabas. Y aquí estoy.

X.—¡Ah, querido mío, ven acá, acércate más a mí! No puedes imaginarte el placer que me das siempre que vienes a conversar conmigo.

Y.—Pero ¿por qué me quieres tanto, Señor?

X.—¿Es que no lo sabes?

Y.—Lo sé..., no lo sé...

X.—Explicamelo mejor, Y.

Y.—Sé que me creaste y que moriste por todos nosotros. Pero me gustaría conocer si con los demás eres igual que conmigo.

X.—Desafortunadamente, Y, amigos tan íntimos no abundan.

Y.—¿Y por qué me prefieres?

X.—Mira, Y. Yo prefiero a todos; pero mi intimidad con los hombres no depende tanto de mí cuanto de ellos.

Y.—¿Y cuál es la diferencia?

X.—Pues que algunos, unos pocos, me escuchan, me quieren como al amigo más importante. En cambio, la mayoría es más o menos indiferente conmigo.

Y.—¿Y yo? ¿Estás contento de mí?

X.—Eres uno de los que me aceptan...

Y.—¿Y esto te gusta?

X.—No puedes imaginarte cuánto, y qué alegría me das, Y, cuando vienes a pasar algunos minutos conmigo. Bueno, estoy siempre contigo, incluso cuando andas fuera de nuestra casa, detrás de tus ocupaciones. Esto es también necesario. Pero, por favor, Y, no olvides venir dentro lo más frecuentemente posible. ¡Me gusta tanto conversar contigo! ¿No te parece estupendo que las personas estén juntas?

Y.—¡Oh, querido Jesús, yo te amo tanto!...

X.—¿Qué has dicho?

Y.—¡Que te quiero mucho!

X.—Otra vez...

Y.—¡Que te amo tanto! ¿Tú también me quieres?

X.—¿Qué preguntas! ¿No lo sabes?

Y.—¿Pero es verdad?

X.—Por favor, hijo mío, ¡no dudes nunca de mí!... Etc., etc.

Donde el sujeto (Y) dice "oí que me llamabas...", es evidente que no se trata de oír como suele hacerse con una persona que llama con palabras. Es cuestión más bien de una repentina iluminación interior, un "recuerdo" que produjo en el individuo el efecto psicológico que hubiera percibido si una persona querida le hubiese llamado con palabras audibles.

Una vez comenzado el diálogo místico, es más que probable que los progresos en el camino de perfección tomen un ritmo acelerado. Las condiciones para entrar en esta dinámica son muy sencillas: todo podría resumirse en la actitud de absoluta coherencia consigo mismo y con el Señor. Lo demás viene ello solo...

La mayor ventaja de la oración personal bajo forma de diálogo místico con el Señor es que este modo de orar, mejor que cualquier otro, permite sustituir el mal hábito de monopolizar la palabra, cuando queremos hablar con el Señor, con una oración en la que se da un espacio privilegiado para las manifestaciones del Señor mismo. Resulta incontrovertible que lo más importante en un diálogo entre Dios y el hombre no es lo que éste pueda decir a su Creador sino, al contrario, lo que el Señor tenga que decir a su creatura. Luego la eficacia de este diálogo dependerá, más que de cualquier otra cosa, de nuestra capacidad de escucha.

Por fin, digamos que el argumento para un interesante y fructuoso diálogo con el Señor puede ser muy vario. En el ejemplo dado antes se trataba de un espontáneo sentimiento amoroso; pero ordinariamente tal vez sea preferible que el encuentro para el diálogo vaya preparado con cuidado por medio de una previa meditación reflexiva o, mejor aún, por la meditación contemplativa a raíz de un determinado texto bíblico.

Los efectos psicofisiológicos de un buen estado de relax representan también unas excelentes condiciones humanas para la meditación contemplativa y para la oración profunda en general. Voy a describir estos efectos seguidamente.

Al hablar de la meditación transcendental, un especialista resume esos efectos así: "...Un ritmo de respiración más natural, mayor reposo físico, mayor facilidad para fijar la atención en el baricentro psíquico, mejora del ritmo metabólico por un menor consumo de oxígeno, disminución de ritmo respiratorio, aumento de la resistencia cutánea, disminución del tenor del ácido láctico en la sangre, mayor constancia de la frecuencia de las ondas cerebrales, normalización de la presión arterial, reacciones más rápidas, aumento de la capacidad de percepción, etc."<sup>84</sup>.

Según B. F. Skinner<sup>85</sup>, las necesidades humanas están controladas sea por el medio interno sea por el medio externo del hombre. Varios investigadores americanos, japoneses, suizos y de otras nacionalidades, con estudios realizados sobre todo en el segundo quinquenio de los años 60, han permitido a Herbert Benson y Miriam Klipper<sup>86</sup> resumir y ofrecernos una aportación preciosa para comprender ciertos aspectos humanos conectados

---

<sup>84</sup> PESENTI, Graziano G., ocd., en *Alla ricerca...*, o.c. (nota 15): p. 72.

<sup>85</sup> SKINNER, B. F., *Science and Human Behavior*, Collier & Macmilan, Londres 1953.

<sup>86</sup> BENSON, M. D. HERBERT, o.c. (nota 29).

con el importante ejercicio de la oración. Me sirvo de estos estudios y de las juiciosas observaciones hechas por los citados investigadores en mi modesto esfuerzo de ayuda para que aprendamos a rezar mejor.

Las experiencias de laboratorio se hicieron con personas zambullidas en la meditación pagana. Pero los dinamismos físicos, fisiológicos y psicológicos implicados en cualquier oración, sea cristiana o pagana, por una aceptable hipótesis a priori, son siempre los mismos. Luego, desde un punto de vista científico, es perfectamente legítimo deducir consecuencias naturales idénticas en uno u otro caso. Lo que ocurre en la esfera intrapsíquica y psicosomática en quien hace meditación transcendental, lógicamente debe suceder también en el organismo del cristiano sumergido en un auténtico estado de meditación profunda.

Al observar científicamente, mediante un adecuado instrumental, el organismo humano de la persona entregada a actividades espirituales tales como el yoga, el zen y, principalmente, la meditación transcendental, se constatan importantes alteraciones fisiológicas directamente relacionadas con la actividad mental del sujeto observado.

La primera constatación hecha, en la persona en estado de oración, fue que todas las funciones del organismo se realizan de un modo óptimo. Todas las causas fisiológicas de los trastornos psicosomáticos y neuróticos quedan neutralizadas, de modo que la salud mejora y se fortalece en todos los sentidos. El relax logra de un modo natural lo que suele lograrse también a base de psicodrogas, con la diferencia de que éstas presentan el inconveniente de acarrear efectos secundarios negativos muy perjudiciales a la salud.

Entre los efectos fisiológicos del estado de relax en que se encuentra la persona entregada a la oración profunda, como en el caso de la meditación transcendental, se observan estos fenómenos:

- Reducción de la tasa metabólica a 25 - 30 por 100.
- Reducción del consumo de oxígeno total en 20 por 100.

- Reducción de la frecuencia respiratoria de 12 - 14 a 4 - 6 respiraciones por minuto.
- Aumento cuantitativo de las ondas alfa en el E.E.G. (electroencefalograma).
- Aparición de ondas zeta.
- Reducción de la presión arterial a una media de 20 por 100 en los pacientes hipersensibles.
- Gran aumento (hasta quintuplicarse) de la resistencia cutánea.
- Modificaciones del Ph y del bicarbonato de sodio en la sangre.
- Reducción en la producción de uropepsina.
- Disminución del flujo cardíaco (flujo de sangre en el corazón) de un 25 por 100.

Entre los efectos psicológicos ligados a la oración profunda y observados por los científicos, se dan sobre todo los siguientes:

- Mayor capacidad intelectual y aumento de la energía y de la eficacia en cualquier tipo de actividad.
- Mayor capacidad de reacción psicofísica.
- Mayor calma y eliminación de la tensión mental y física.
- Sensación y sentimiento de mayor seguridad y de prudencia al hablar y actuar.
- Aumento de la capacidad creativa, de la productividad inventiva, del discernimiento, de la intuición y de la concentración (en el estudio y en las clases).
- Pérdida del deseo de alucinógenos o de drogas depresivas, del alcohol, del tabaco, del café..., o total eliminación de estos estupefacientes en las personas viciadas.
- Atenuación de síntomas de algunos condicionamientos corporales, insomnio, hipertensión...
- Mejor movilización de los recursos corporales para afrontar circunstancias intensas, como accidentes, monotonía sensorial, infortunios, etc.

Como se ve, aparte los efectos puramente espirituales debidos en exclusiva a la actuación de la gracia, la oración —y sobre todo la contemplación profunda— traen

consigo también impresionantes ventajas puramente humanas a quienes la practican. Es la natural e inevitable componente psicobiológica, constitutiva del soporte humano de la persona, la que influye de modo extraordinariamente positivo en el organismo. La resultante lógica de tales cambios en la personalidad psicobiológica puede sintetizarse así:

- Un notable ensanchamiento del margen de libertad interior en los procesos resolutorios (decisiones y opciones personales).
- Un profundo sentimiento de armonía y equilibrio interior.
- Una mejoría en las condiciones generales de la salud.
- Un crecimiento de la sensación de felicidad y de alegría de vivir.

A todo esto puede añadirse que la persona sencillamente se transforma en múltiples aspectos de su personalidad: moral, psicológico y hasta físico y fisiológico. Son resultados que muchos consiguen sólo elaborar penosamente a lo largo de meses y aun años de psicoterapia. Se diría, pues, que los resultados más costosos al hombre, en desgaste de energía y no poco sufrimiento, Dios se los concede gratis y multiplicados por diez a sus amigos más íntimos.

Corrigiendo la natural incontinencia de los sentidos, con la actitud pasiva, el Espíritu encuentra más libertad de actuar en el alma, la inteligencia, la mente y el corazón del hombre. De este modo se hacen mucho más claros incluso los conceptos puramente intelectuales que la exagerada interferencia de los sentidos, atiborrados con el recuerdo importuno de toda clase de experiencias, suele anieblar impidiéndoles la apreciación exacta de las cosas. Ni siquiera los mecanismos de elaboración —por lo general tan sobrecargados de tensión con las exigencias profesionales y domésticas— consiguen realizar unas tareas tan finas y delicadas. La purificación interior simplifica también los procesos mentales. El desasimiento profundo de todos los apegos permite una gran movilidad al Espíritu con la capacidad de penetrar sagazmente todas las cosas.

## 1. HIPOMETABOLISMO

Según datos recogidos en Japón, el practicante de zen, en meditación profunda, reduce el consumo de oxígeno hasta el 20 por 100. Semejante estado de hipometabolismo se da, de ordinario, sólo tras cuatro o cinco horas de sueño natural. En el sueño prolongado y en los estados de hibernación el hipometabolismo suele ir acompañado de una significativa disminución de temperatura en el cuerpo. Curiosamente, no ocurre este fenómeno en los casos de hipometabolismo durante las aludidas prácticas de meditación.

Y hay todavía otra curiosa diferencia entre las modificaciones fisiológicas producidas en la meditación o en el sueño. Al paso que durante el sueño la disminución del consumo de oxígeno llega de un modo lento y progresivo, de tal manera que sólo después de cuatro o cinco horas se ha reducido en un 8 por 100, en la meditación tal aminoramiento llega rápidamente, apenas tras cuatro o cinco minutos de oración profunda, y alcanzando cotas del 10 al 20 por 100. La medicina desconoce, por ahora, otro medio capaz de esta proeza.

## 2. ONDAS ALFA

Los análisis electroencefalográficos han detectado unas alteraciones características en la actividad eléctrica del cerebro del hombre en oración, demostrando que monjes budistas, en meditación, inmóviles y con los ojos entrecerrados, despliegan un ritmo cerebral de ondas alfa mientras, simultáneamente sienten un gran bienestar físico y psíquico. Las ondas alfa tienden a crecer de amplitud a medida que la meditación se prolonga, fenómeno este raro durante el sueño natural. Se desconoce aún el significado psicobiológico de dichas ondas alfa; sólo se sabe que aparecen y se intensifican a medida que la persona se relaja. Otros rasgos del trazado electroencefalográfico obtenidos durante la meditación son diversos también de los registrados durante el sueño natural.

El ritmo de las ondas alfa lo descubrió en 1924 el médico alemán Hans Berger. En el E.E.G. (elec-

troencefalograma) son una señal indicativa de la no-actividad en el córtex cerebral, y por tanto de actividad en la zona subcortical más profunda. Semejante ritmo aparece cuando la persona se halla en estado mental de semi-adormecimiento, fronterizo al sueño, aun cuando la consciencia se mantiene en fuerte vigilancia interior (por eso se le llama también "estado hipnagógico"). En conclusión, puede decirse que el estado alfa equivale a un grande acumen de la conciencia interior.

La imbricación del estado alfa con la oración radica en el hecho de que justo en tal estado de gran penetración de la conciencia interior es donde tiene lugar la oración profunda. Es decir, que se necesita entrar en el estado alfa para llegar a la oración profunda.

Pero, por otra parte, no deben confundirse ambas cosas, estado alfa y oración profunda; ésta, en el caso cristiano, es algo mucho más rico: es fe, amor, gracia, mística del encuentro con Dios vivo.

### 3. CONTEMPLACIÓN Y SUEÑO

Se ha constatado que durante la meditación se registran muy pocas ondas eléctricas características de los movimientos rápidos de los ojos, fenómeno que se observa, en cambio, durante el sueño cuando el individuo sueña.

Una de las conclusiones deducidas por los investigadores es que la oración profunda no equivale al sueño; éste no puede ser sustituido por aquélla sin perjuicio para la salud. Son actividades psicobiológicas distintas.

La aparente somnolencia de quien ora en estado de contemplación corresponde a lo que en la literatura espiritual se ha denominado "sueño místico". Efectivamente, la persona sumergida en oración puede asumir una actitud externa semejante a la de quien duerme, aun sin estar en realidad durmiendo. La intensa actividad interior de la contemplación entraña una muy despierta y penetrante conciencia con todas sus cualidades de presencia, atención, discernimiento, voluntad, decisión, etc., sin la participación del cuerpo..., el cual puede estar como entregado a un aparente sueño fisiológico, al paso que la

mente dialoga con el Señor en plena consciencia de sí misma y de lo que está haciendo.

### 4. ACIDO LÁCTICO

Otro fenómeno de modificación fisiológica en el organismo de quien ora es la disminución del nivel de ácido láctico en la sangre. Dicha sustancia química se produce por el metabolismo de la musculatura estriada. Algunos investigadores de la Escuela de Medicina de Washington encontraron una relación de causa a efecto entre el nivel de la presencia de este elemento químico en el organismo y los estados de ansiedad, que crece en razón directa a la elevación del nivel del ácido láctico. Los investigadores de la Harvard University detectaron, asimismo, un rápido estancamiento en el nivel de ácido láctico cuando las personas observadas entraban en estado de oración: durante todo el tiempo que duraba éste, el ácido se mantenía en un nivel bajo. Ello corresponde exactamente al estado de relajación y de tranquilidad psíquica constatadas como una constante en dichas personas. Se sabe que la disminución del ácido láctico en la sangre es proporcional a la reducción de la actividad del sistema nervioso simpático, la cual está relacionada con los estados emocionales de ataque y de defensa.

### 5. RITMO CARDÍACO Y PRESIÓN ARTERIAL

Experiencias de laboratorio, científicamente controladas y de las que nos dan cuenta algunos especialistas<sup>87</sup>, han descubierto que la persona en estado de meditación transcendental presenta un ritmo cardíaco progresivamente más lento.

Asimismo, disminuye la presión arterial. Estudiosos del sistema cardiovascular aprovecharon ese descubrimiento y empezaron a entrenar en las técnicas del relax a pacientes hipertensos. Los resultados fueron claramente positivos. Y

<sup>87</sup> Id., *Ib.*, (nota 29).



de ahí dedujeron que las prácticas de misticismo, como la meditación trascendental, benefician clínicamente a las personas que sufren de hipertensión arterial.

Es obvio que las personas dedicadas a la meditación contemplativa, o a otra forma de oración profunda, gozan de esos mismos beneficios para la salud.

## 6. ALTERACIONES NEUROVEGETATIVAS

Se dan aún otras mutaciones del ritmo de vida, en la persona que ora, demostrativas de que el estado de oración implica siempre un estado de gran distensión psicobiológica, juntamente con una disminución de la actividad del sistema nervioso simpático: el ritmo cardíaco disminuye en unas tres pulsaciones por minuto, la respiración se hace más sosegada. Y se ha constatado que cualquier individuo, sin un previo entrenamiento especial, es capaz de producir los mismos efectos en cuanto se pone debidamente en auténtico estado de oración.

## 7. ALTERACIÓN DEL ESTADO DE CONCIENCIA

A los cambios fisiológicos observados en los estados de relax y de oración contemplativa siempre corresponde una alteración del estado de conciencia. La conciencia psicológica se presenta como "un todo continuo que va desde el relativamente profundo estado de inconsciencia, por un lado, hasta el estado de gran sensibilidad, por otro. Tal 'continuo' pasa del estado de coma, por el sueño y la pérdida de los sentidos, al estado de vigilancia y de alerta"<sup>88</sup>.

El estado de conciencia depende de la naturaleza de los estímulos exteriores e interiores que actúan directamente sobre el sistema reticular, ora del tronco cerebral ora del tálamo. De la elaboración de esas reacciones reticulares a nivel cortical surge un determinado estado psicofisiológico, con el cual se corresponde sorprendentemente un

estado de conciencia característico que se expresa por el respectivo estado psicológico. El "continuo" de los diferentes estados de conciencia, asociados con los respectivos estados psicológicos, puede representarse por una escala creciente de intensidad, tanto en el estado psicológico cuanto en el respectivo grado de acuidad de la conciencia: coma, sueño profundo, sueño ligero, somnolencia, relajamiento, vivacidad, excitabilidad, angustia, terror.

El nivel de conciencia en que se encuentra la persona en estado de profundo relax psicobiológico, o de profunda meditación contemplativa, se altera con facilidad, porque puede experimentarse sólo en esas determinadas condiciones de relax o de contemplación profunda, y sólo puede inducirse consciente y activamente por una adecuada técnica de relax o por una auténtica experiencia mística.

Es en este particular estado mental, de la meditación contemplativa, donde "la persona toma conciencia, en sí misma, del Dios vivo, del Dios de amor, no como resultado de un esfuerzo, pues el hombre es incapaz de llegar a ello, sino por un don divino"<sup>89</sup>.

Este característico estado de conciencia de quien ora profundamente, conocido desde hace muchos siglos tanto en las varias culturas orientales como en las occidentales, suele ser descrito como éxtasis, clarividencia, sublime hermosura y algo en extremo placentero.

En el ejercicio de la mística cristiana, tal estado de conciencia se ha identificado siempre con la unión espiritual con Dios considerado como sumo Bien. San Agustín habla del "contacto espiritual con Dios, el Inmutable". Por supuesto, no se trata de ver a Dios, sino de estar y permanecer en él. No es fácil contener en los estrechos límites del cuerpo el ilimitado espíritu que tiende a ensancharse. El fenómeno místico consiste en que la persona se eleva directamente hasta Dios por espontánea bondad e iniciativa del mismo Dios, que es quien obra la unión cuando el hombre colabora eficientemente a ello. La persona que alcanza tal estado de profundidad en la oración experimenta de veras la unión con Dios. Este nivel, el más elevado de la perfección moral, desarrolla un intensísimo deseo de poseer a Dios, produciendo una gran

<sup>88</sup> Id., o.c. (nota 29), p. 17.

<sup>89</sup> CAFFAREL, HENRI, *La Prière...*, o.c. (nota 25), p. 17-18.

actividad interior que tiende a concretar continuamente dicha unión. Cada inmersión en la oración se transforma en una nueva unión.

Santa Teresa de Jesús escribe a este respecto: “Por un lado, esta íntima presencia del Señor de la que hablo me parecía increíble y, por otro lado, me parecía imposible no creer que Dios estuviera ahí porque yo tenía una visión muy clara de su presencia... El mismo Dios se establece en el alma de tal manera que cuando ella vuelve a su estado normal le es imposible dudar de haber estado en Dios y Dios en ella. Esta verdad se le queda tan clavada que, aunque pasasen varios años sin ser levantada nuevamente a ese estado, no podría olvidar el favor recibido ni dudar de su realidad”<sup>90</sup>.

Los efectos dinámicos de la verdadera oración siempre son por lo menos dos: uno corresponde a las modificaciones que experimenta la persona del propio orante, en su espíritu y en su cuerpo; el otro son los cambios producidos en el ambiente de la persona que ora.

Aparte la gracia sobrenatural propiamente dicha, conectada a la oración hecha con fe y amor, y además de las modificaciones psicobiológicas que acabo de describir, se producen innegables efectos de cambios perceptibles en el comportamiento de la persona. Las alteraciones fisiológicas del relajamiento, hipometabolismo, disminución del ritmo cardíaco y el abajamiento de la presión arterial afectan inevitablemente a la disposición anímica, en el sentido de facilitar la distensión frente al natural desgaste (“stress”) de la vida moderna causada por la hiperactivación del sistema nervioso autónomo. Este control de las reacciones nerviosas permite mejorar en el campo de la ansiedad y de la frustración. Quien reza habitualmente en las condiciones requeridas suele ser una persona calma, tranquila, segura, paciente, confiada, emprendedora.

Me gustaría recordar aún que el organismo biopsicológico del hombre constituye realmente el soporte estructural y dinámico de nuestra vida espiritual. De ahí se deduce que las ciencias psicológicas, consideradas las ciencias humanas por excelencia, deberían siempre integrar

orgánicamente cualquier programa de la formación permanente espiritual de los religiosos y de todas las personas cristianamente comprometidas. Tales conocimientos representan, cuando menos, un esfuerzo y una facilitación en el aprendizaje de las cosas de la espiritualidad a las que todos sinceramente aspiramos desde las entretelas de nuestro ser.

---

<sup>90</sup> Santa Teresa de Jesús citada por CAFFAREL, Henri, *Ib.*

Quisiera anticiparme al peligro de que algún lector desprevenido confundiera las cosas. No se trata de transformar la oración en un ejercicio de relax o de aprovechar, en sentido pragmático, este utilísimo ejercicio para desentenderse muy cómodamente de los compromisos reglamentados de oración.

Hacer meditación u oración profunda mediante el auxilio de las técnicas del yoga, del zen o de la meditación transcendental, con vistas a un beneficio físico o psicológico personal, sencillamente porque ello hace bien, tranquiliza el espíritu, contribuye a mantener el equilibrio psíquico, etc..., es ya confundir totalmente las cosas. Una meditación hecha en esas condiciones ya no es cristiana.

Se impone, por tanto, un esfuerzo de discernimiento. El yoga es yoga; la meditación transcendental es una cosa, y la meditación cristiana, la oración personal del cristiano, es algo sustancialmente diverso de esas prácticas del misticismo oriental pagano. La oración y la contemplación cristianas miran al encuentro con Dios en la santa Humanidad de Jesucristo, dentro de la persona. Y tienen todas las posibilidades para lograr esa comunión. En cambio, las prácticas de la mística pagana ni miran al antedicho objetivo ni tienen medios para realizarlo. Es pura ilusión querer rezar por medio de esas técnicas y prescindiendo de la Palabra de Dios.

La experiencia del nirvana en el zen o del estado mental de las ondas alfa no es igual que la experiencia de la presencia de Dios en la contemplación cristiana. Hay

una diferencia abisal entre ambas cosas. La primera no va más allá de una agradable sensación de orden fisiológico o de conciencia psicológica; la segunda, en cambio, "expresa la fe en que la luz del Espíritu Santo disipará las noches de una larga y dolorosa espera"<sup>91</sup>.

Encima, el cristiano nunca debe olvidar que en cuestión de crecimiento espiritual, "si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles" (Sal 127,1). Querer progresar, en la oración, únicamente a base de esfuerzo personal es como arar la mar. El esfuerzo del hombre ha de centrarse principalmente en la purificación personal, la disponibilidad, la fe y el amor del pobre que depende en todo del Señor, el cual le conoce y le llama por el nombre cabe sí. La presunción de querer descubrir por sí mismo el camino hacia Dios es síntoma de ignorancia religiosa.

Quiero dejar bien claro que mi intención, al exponer las relaciones entre oración y relax, es mostrar las indiscutibles implicaciones que hoy por hoy se dan entre ambas cosas. Pero la oración es el fin, mientras el relax es un medio (utilísimo para varios fines). Lo importante para un cristiano sincero y, más aún, para un religioso sincero es comunicarse y relacionarse con su Creador. Entre los varios modos de rezar (el cristiano puede transformar todas las actividades en oración), el mejor es el de la plegaria, sea como rezo personal sea como meditación contemplativa: ambas son posibles sólo en una situación espontánea o inducida de relax. Muchos no son capaces de una verdadera contemplación sólo porque están incapacitados para crear las condiciones indispensables al caso, una de las cuales es el relax.

Por eso, si en este libro hablo del relax, es ante todo y sobre todo para ayudar a rezar mejor. Y aunque el relax tiene muchas aplicaciones prácticas en diversos aspectos de la vida, lo que aquí nos interesa, repito, son las enormes ventajas que puede ofrecer a quienes están a la búsqueda de un método de oración que les satisfaga el admirable deseo de progresar en su vida espiritual.

También quiero llamar la atención sobre otro punto. La psicología, como ciencia, tiene importantes aportes que

dar en el aprendizaje de la oración. Pero sería un craso error creer que el rezar es un ejercicio mental-emocional en que se resaltan sobre todo las condiciones y las funciones psicológicas del hombre. La persona que hiciera consistir la oración en observar lo que pasa dentro de sí misma, en acompañar con curiosidad o complacencia el proceso psicológico de la contemplación, en autoanalizarse..., pues sencillamente ni rezaría ni meditaría ni contemplaría. Todo quedaría reducido a una trivial introspección, válida sin duda para el conocimiento de sí mismo, pero absolutamente inoperante para el crecimiento espiritual. Este se da sólo en la medida en que el hombre se olvida de sí mismo y de sus intereses personales, por legítimos y elevados que sean, y se concentra totalmente en el Señor con un deseo creciente "de amarle, servirle, llevar una vida más sincera, más generosa, más pura; de ponerse interiormente a su disposición porque sólo él es digno de todo el amor y de toda la entrega; porque sólo él es Señor; y porque el hombre le debe agradecer, con la Iglesia, todo cuanto ha hecho, todo cuanto nos ha dado; por eso lo que el hombre le pide es ayuda para ser mejor y más fraternal, para cumplir siempre y en todo su voluntad..."<sup>92</sup>.

¡Feliz quien llega a comprender esto! Al aprovechar juiciosamente los medios humanos más indicados para rezar mejor, estará en condiciones muy favorables de progresar rápidamente en el camino de la perfección religiosa.

<sup>91</sup> GIOVANNA DELLA CROCE o.c.d., en *Alla ricerca...*, o.c. (nota 15), p. 323.

<sup>92</sup> "Collection Vie Chretienne", o.c. (nota 65), p. 61.

## INDICE

---

<b>Explicación personal</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	13
<b>Orar</b> .....	21
1. Orar es amar.....	28
2. Orar es estar unidos a Dios .....	30
3. Orar es imitar a Cristo .....	32
4. Orar es agradecer el amor .....	32
5. Orar es dejarse arrebatado por Dios.....	33
6. Orar es hacer apostolado .....	33
7. Orar es realizar un programa de vida .....	34
8. Vida de oración .....	36
<b>Modos y métodos de orar</b> .....	41
<b>Condiciones generales y metodológicas</b> .....	49
1. Disposiciones personales esenciales.....	50
a) Fe .....	50
b) Amor a Dios.....	54
c) Confianza .....	55
d) Humildad .....	58
e) Amor al prójimo.....	61
2. Disposiciones psicológicas esenciales.....	63
a) Recogimiento .....	63
b) Motivación .....	65
c) El soplo de Dios .....	66

<b>Dificultades en la oración comunitaria.</b> .....	69	b) Participantes.....	144
1. Individualismo .....	69	c) Estructura y funcionamiento.....	145
2. Presunción.....	70	d) Escuchar .....	146
3. Rutina e inconsistencia .....	70	e) Sensibilidad.....	150
<b>Cuatro condiciones básicas para la oración profunda.</b> .....	73	f) Participar .....	154
1. Ambiente.....	74	g) Compartir.....	157
2. Postura .....	76	h) Fertilidad.....	162
1.º Oración de todo el cuerpo.....	81	i) Dinámica dentro del grupo .....	164
2.º Oración de las manos.....	82	j) Métodos de oración participada y compartida .....	167
3.º Oración de los ojos .....	84	Método I.....	167
4.º El misterio de las lágrimas.....	84	Método II (en tres tiempos de diez minutos cada uno).....	168
3. Relax.....	86	Método III (contemplación comunitaria)...	170
4. Actitud pasiva o receptiva .....	93	Método IV .....	172
a) Vaciar la mente .....	95	Método V.....	173
b) Atención y concentración .....	99	Método VI (llamado también "oración de eco") .....	174
c) Interés .....	102	Método VII (llamado también "oración de resonancia").....	175
d) Sensibilidad sensorial .....	103	Método VIII (oración espontánea dirigida) .	176
e) Capacidad introspectiva .....	104	Método IX (grupo de oración para jóvenes)	176
f) Emotividad .....	104	<b>Meditar y contemplar</b> .....	179
g) El argumento de la palabra-eco.....	105	1. Meditación discursiva.....	180
h) Las distracciones .....	107	a) Meditación discursiva particular.....	181
i) Apertura .....	109	b) Meditación discursiva participada .....	183
j) Silenciosa escucha.....	110	c) Meditación discursiva participada y compartida .....	184
k) Disponibilidad .....	112	2. Meditación contemplativa.....	185
<b>Oración particular</b> .....	125	Meditación contemplativa ordinaria.....	187
1. Oración particular simple.....	125	<b>Contemplación</b> .....	191
2. Oración personal particular.....	126	1. Contemplación a nivel de oración afectiva...	199
a) Orientación metodológica .....	131	2. Contemplación a nivel de oración de recogimiento .....	201
b) El encuentro y la exclamación .....	132	3. Contemplación a nivel de oración de simplicidad .....	202
<b>Oración comunitaria</b> .....	137	a) Duración y motivación.....	206
1. Oración comunitaria simple .....	138	b) Los peligros de la contemplación profunda	208
Orientación metodológica .....	140		
2. Oración comunitaria participada y compartida	141		
a) Local apropiado.....	143		

Mística.....	211
Rezar "en lenguas" .....	213
El diálogo místico con Jesucristo .....	219
Efectos psicofisiológicos de la oración profunda	233
1. Hipometabolismo.....	237
2. Ondas alfa .....	237
3. Contemplación y sueño .....	238
4. Acido láctico .....	239
5. Ritmo cardíaco y presión arterial .....	239
6. Alteraciones neurovegetativas .....	240
7. Alteración del estado de conciencia .....	240
Advertencia final .....	245