

# sobre oración

ep



## SOBRE ORACION

# REFLEXIONES

5

# **SOBRE ORACION**

**EDICIONES PAULINAS**

© EDICIONES PAULINAS  
Vicuña Mackenna 10.777, La Florida (Stgo.), Chile  
Julio de 1991  
Inscripción N° 62.370  
Impresor: TALLERES GRAFICOS  
Pia Sociedad de San Pablo  
Impreso en Chile - Printed in Chile

## PRESENTACION

*La Iglesia ha encontrado nuevas riquezas en la oración. De ellas, esta colección REFLEXIONES quiere recopilar los principales aspectos de esta vital presencia del Espíritu Santo, especialmente en los grupos de oración. La participación en estos grupos, promueve formas más variadas de oración, llevando a las personas que participan a una profundización y apertura en su encuentro con Dios. Los testimonios concuerdan repetidamente al afirmar que la participación en los grupos de oración les ha cambiado la oración personal.*

*De estas experiencias hemos extraído estas líneas, buscando un crecimiento en la oración, y compartiendo lo que a otros ha motivado en su encuentro más profundo con Dios. Rogamos al Señor para que el lector encuentre también una nueva luz al reflexionar sobre esta riqueza que el Espíritu Santo ha derramado sobre nuestros hermanos.*

*Estas REFLEXIONES están destinadas para las personas que buscan una mayor vida junto al Señor, que buscan un crecimiento en su vida espiritual, o aquellos que buscan un camino que los guíe en la vida. Todos ellos tendrán en la oración la fuente, un manantial de agua viva, que los lleva a la vida eterna.*

LOS EDITORES



## CONVERSANDO CON DIOS

De la Revista *Pentecostés*, Santiago,  
noviembre de 1976. Por Alvaro Barros V.

Dios nos busca asomándose discretamente en nuestra intimidad, haciéndonos señas, para comenzar y continuar un diálogo misterioso y maravilloso con cada uno de nosotros.

Creo que en mi vida personal y de matrimonio, El nos mostró el valor del "Padre nuestro" desde mucho antes de que con mi señora nos llamara a la renovación. Oración que nos enseñó Jesús. Oración que al repetirla nos sumerge en la intención, en la unidad, en el Amor del mismo Jesús. Todo un programa diseñado por Cristo. Terminaremos nuestra vida encontrándole cada vez, palabra por palabra, mayor sabor.

Comienza la mañana y ya El nos llama. Cualquier motivo es bueno para levantarse hacia El. Si hemos dormido bien y si no hemos dormido bien. Nada a El le es ajeno. Me tiene contados hasta los cabellos. Hasta de eso podría hablarle.

En el bus viajo en su compañía. Veo un niño, el chofer, los trabajadores de rostros preocupados, los estudiantes. A través de la ventanilla, una mujer con la bolsa del pan; más allá cruza otro vehículo cargado también de hermanos como tú, como yo. A quienes mi mismo Jesús también les tiene contados los cabellos. Le hablo de ellos. Me da a entender que los quiere. Que no los hizo al azar. Tampoco a los que hicieron el bus, a los que lo llenaron de

combustible, a los que extrajeron el petróleo, sea en Magallanes, sea en Medio Oriente, allá cerca de donde El nació.

Toda la humanidad comienza en El a estar presente en mi oración y me acepta cualquier comentario. Así durante el día. ¡Qué distinto se ve de esta manera a quien me da instrucciones! Sobre ellos puedo estar conversando todo el día con El. Bueno, mejor callar también ya que en su presencia puedo caminar y escuchar, contemplar y esperar. Todo es bueno para elevarse hacia El, salvo, claro está, negarlo. Pero es tanto su amor que aun después que me olvidó, o lo niego, vuelvo a sentir nítidamente, que me busca, asomándose discretamente en mi intimidad. ¡Gracias, Dios mío!

## ORACION: UNA RELACION PERSONAL

Del Boletín de la *Renovación en el Espíritu Santo*,  
Santiago, noviembre, 1973. Por Ralph Martin.

### La nueva relación personal

Jesús nos habla de la posibilidad de amistad con El, de unión íntima con El y con el Padre. Las palabras que usa Dios para describirnos esa relación las saca de lo más profundo y personal de las relaciones humanas: amigo, hermano, padre, novio, novia. Desde los primeros indicios de la unión entre Dios y el hombre, las Escrituras nos muestran que hay un parecido, una similaridad que hace posible que Dios y el hombre entren en una relación personal similar a las que vemos reflejada en las relaciones humanas.

A medida que descorremos el velo de la revelación, vemos cómo se sigue usando el lenguaje que empleamos en las relaciones humanas, para referirnos a lo que puede y debe existir entre Dios y el hombre. Dios creó al hombre a semejanza suya, varón y hembra los creó a su imagen. Nuestra naturaleza es semejante a la de Dios. En cierto sentido vivimos en el mismo mundo y tenemos la posibilidad de desarrollar una comunicación real con El, una verdadera relación.

Jesús vino para mostrarnos, y hacer posible que entrásemos, en una relación con Dios más profunda, más plena y verdadera; para entablar una relación, no ya como criaturas sino como hijos e hijas, no sólo como servidores si-

no como amigos. Vino para que tuviéramos conocimiento, no solamente acerca de El y a distancia, sino personalmente y por experiencia propia, de espíritu a espíritu; para que no nos confundiéramos o tuviéramos duda acerca de la relación, o temor, sino para que tuviéramos paz, para que conociéramos, amáramos y fuéramos amados.

### **Dinámica de relaciones personales**

Es evidente que existe en las relaciones humanas una gran variedad de relaciones posibles. Entre dos personas puede existir un odio feroz, fuerte aversión, aversión moderada, indiferencia, conocimiento casual, amistad casual, amistad íntima, y un sinnúmero de variaciones. En nuestra relación con Dios, el arrepentimiento y la fe en Jesús eliminan cualquier elemento negativo que sea obstáculo a esta relación (nuestro odio o indiferencia); pero es muy amplia la gama de relaciones posibles dentro de esta reconciliación básica (amistad).

A medida que vamos experimentando un arrepentimiento y fe más profundos, va creciendo una relación verdaderamente positiva e íntima. Pero solamente crecerá si queremos que crezca. Se pueden aplicar las mismas leyes que rigen el desarrollo de las relaciones humanas al desarrollo de nuestra relación con Dios.

Entre dos personas que se conocen, si se ven generalmente en compañía con otras personas, habrá cierto acercamiento, su relación será prometedora, pero no se profundizará a menos que pasen algunos momentos a solas. Si se toman el tiempo para encontrarse a menudo las dos solas, además de las ocasiones en que se encuentran en la compañía de otros, si comparten entre sí su vida, si se ponen de acuerdo y se comprometen a ser algo la una para

la otra de una manera especial y pueden depender mutuamente una de otra, pronto llegarán a conocer la profunda alegría y la responsabilidad de una amistad íntima.

El ser hijos de Dios también puede llegar a ser una realidad que se experimenta cada vez más profundamente en nuestra vida, algo que experimentamos diariamente como la relación principal de nuestra vida, la que nos deja libres en el esplendor de su amor; pero solamente si estamos dispuestos a tomarnos el tiempo y el esfuerzo para desarrollar el potencial que esta relación encierra.

### **Desarrollando la relación: la decisión**

Tomar la decisión de aceptar a Jesús como nuestro Señor y Salvador es una decisión importante en nuestra relación con Dios. Esto hace posible que entremos en una relación llena de paz y de mucha unión. Tomar la decisión de buscar y pedir la plenitud del Espíritu de Dios en nuestras vidas, es otra decisión también muy importante en esta relación. Esto hace posible que la presencia de Dios, su Espíritu, comience a ocupar el lugar que le corresponde en nuestra vida, encauzando, reinando, dirigiendo, conduciéndonos a una unión con Dios y entre nosotros mismos. También es importante tomar la decisión de rendirnos continuamente al Espíritu que habita en nosotros, entregarnos a su deseo de actualizar el potencial de nuestra relación.

En nuestra vida suceden cosas que son el resultado de decisiones tomadas y que nos introducen en un mundo de nuevas posibilidades que podemos explorar o no. La novedad de nuestra relación con Dios puede quedar dormida o estancada, también puede desarrollarse más aún. Tomar la decisión de entrar con Dios en una relación de hijo, con Jesús en la de servidor, con el Espíritu en templo suyo, es

una decisión muy importante. En resumen, la decisión consiste en si estamos o no dispuestos a pasar tiempo a solas con Dios.

Es posible que el factor más importante en el desarrollo de las relaciones entre dos personas sea la oportunidad, que les brinda el pasar tiempo juntos, para compartir y hablar uno con otro. Simplemente estar juntos en una forma consciente es una manera de llegar a conocerse y amarse. Lo mismo pasa con Dios. Para que se desarrolle la relación de conocerse y amarse es necesario estar juntos de tal modo que pueda haber una apertura del uno al otro, que nos demos a conocer y compartamos. Esta conciencia de la mutua presencia de Dios y el hombre es lo que tradicionalmente se conoce como oración.

### **Reservando tiempo para orar**

Muchos cristianos se lamentan de la falta de tiempo para orar y esta dificultad es uno de los obstáculos más comunes en el desarrollo de una unión íntima con Dios. Pero el problema reside más en la falta de deseo que en la falta de tiempo.

Cada cual debe buscar diariamente un tiempo específico para oración personal, como también varias veces a la semana para oración con otros (con la familia, con otras personas, participación en la Eucaristía, etc.). Para algunos será necesario privarse de algún programa de televisión. Para otros, será no leer algún libro que le interesa. Para otro, acostarse más tarde y levantarse más temprano de lo acostumbrado. Si son los negocios lo que está en conflicto con nuestra hora de oración, se deben restringir los negocios aunque esto lleve consigo disminución en las entradas. Si es que se ayuda a otros, dejar tiempo para que Dios nos

ayude a nosotros. Reservar tiempo para Dios debe ser una de nuestras prioridades.

Obviamente, el empeño que pongamos en hacer lo necesario para desarrollar esta relación con Dios dependerá de la intensidad de nuestro deseo. El deseo que sentimos de Dios determinará lo que hagamos con nuestro tiempo y energía. Tener hambre de Dios, gustar de El, tener un verdadero deseo de El, es la fuerza motriz que desarrolla esta relación. El profeta Jeremías enumera las condiciones que Dios pone para esta entrega cuando dice: “Cuando tú me busques con todo el corazón, dejaré que me encuentres”. Dios se da en intimidad y unión solamente a los que están dispuestos a buscarlo con todo el corazón.

### **Elementos:**

*Tiempo.* Quizás el elemento más importante en el crecimiento de la oración sea el tiempo que reservemos cada día para hacerla. Mientras no se establezca regularmente un rato diario no se dará crecimiento. Debe haber un tiempo suficiente para poder tranquilizarnos del afán de los quehaceres diarios, y enseguida tiempo suficiente para la oración misma. Quince o veinte minutos parecen ser lo conveniente al comienzo. Este tiempo se irá aumentando a medida que la oración se desarrolle. En diferentes épocas de nuestra vida o en las distintas estaciones del año será necesario alterar lo establecido para adaptarlo a nuestras relaciones.

*Lugar.* Es esencial que haya privacidad en el lugar donde hagamos oración. Es mejor un lugar tranquilo en nuestra casa, que una iglesia llena de gente que nos puede distraer. Claro está que esto queda a la discreción de la persona, pero debe ser un lugar donde no nos moleste el teléfono, ni nos interrumpan las visitas, etc.

## **Guiados por el Espíritu Santo**

Ya que el Espíritu de Dios vive en nosotros, debemos ser más sensitivos a su inspiración, especialmente en lo que concierne a la oración. Si el Espíritu de Dios ha sido liberado en nuestras vidas, como debe ser normal en un cristiano, debemos sentir que a menudo nos guía en la oración. Algunos días comenzaremos nuestra oración con alabanza y acción de gracias, pediremos por algunas personas, y después de un rato sentiremos que lo que Dios quiere es que estemos callados y quietos en su presencia, dejándolo a El que se manifieste.

El dejarnos guiar por el Espíritu en la oración comprende también la posición corporal y la forma de hacer la oración. A veces nos moverá a cantar algún himno o canción que nos es familiar; algunas veces sentiremos que debemos orar sentados, y otras que debemos hacerlo de pie, arrodillados, o aun, caminando. Por lo general nuestra oración estará caracterizada por algo en especial a medida que nos vamos poniendo más atentos a la inspiración del Espíritu.

## ORACION PERSONAL COTIDIANA

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, julio-agosto, 1979. Por John Partridge

Reconocemos la necesidad de la oración personal y de la dirección espiritual como cosa indispensable para buscar y hallar a Dios en todas las cosas. Esto parece maravilloso, ¿no es verdad? y con sólo leerlo nos da un sentimiento delicado, caluroso y santo. Si tratas de ponerte a practicarlo diariamente, te vienen a la mente toda clase de cuestiones: ¿por qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cuánto tiempo?, etc. Pero, sobre todo: ¿COMO?

Después de 20 años en el Movimiento de las Comunidades de Vida Cristiana, de los cuales 14 de matrimonio con Margaret y compartiendo con ella la educación de nuestros tres hijos, he hallado algunas respuestas mías que pueden ser para ti interesantes. Advierte que digo "respuestas mías"; tal vez no se adapten a ti, pero te pueden ayudar a hallar las tuyas.

*¿Por qué* tratamos de orar cada día? En pocas palabras, para CONOCER a Cristo, no para saber algo de él: sólo tratamos de conocer a Nuestro Señor, como a una persona real en nuestras vidas.

*¿Dónde* vamos a hacer esta oración? Te digo: hazla donde mejor te convenga; en tu casa, en bus, mientras vas al trabajo o a la escuela, o tal vez en una iglesia. Pero en cualquier lugar que elijas, que sea un lugar que puedas utilizar la mayor parte de los días, y consérvalo.

La misma actitud debería tomarse respecto de *cuándo* orar. Por la mañana, si te parece más fácil que en la noche; o bien durante la interrupción para el almuerzo, si te parece más provechoso. Pero, repito, sea cual sea el momento que elijas, trata de conservarlo cada día. Podrás hacer un reajuste para los fines de semana. Y si te es posible hacer el mismo ajuste todos los fines de semana, adquirirás un hábito. Así, tu jornada se desarrollará en torno a tu tiempo de oración, en lugar de poner tu oración en un “hueco”, o cuando “resulte”. Es una manera de dar a tu oración cierta prioridad en tu vida.

*La cantidad de tiempo* que consagrarás a esta oración irá aumentando a medida que adquieras costumbre. Al principio cinco minutos pueden ser un gran esfuerzo; pero a la larga no te bastará con media hora. Determina un tiempo mínimo que tú separes para Dios cada día, digamos quince minutos, y cúmplelo fielmente, suceda lo que suceda. Si se produce un incendio, o si el bebé se cae de la cuna, quedas dispensado; pero no dejes que esas cosas ocurran demasiadas veces.

Por supuesto, no estoy diciendo que ese tiempo de oración es el único momento del día en que oras. Durante el día puedes hablar con Dios sobre las cosas que estás haciendo o las que pasan a tu alrededor.

Y ahora, *¿sobre qué orar?* Para mí, la fuente principal es el Evangelio. Ahí encontrarás a Cristo en persona; te habla directamente. Puede inspirar tu oración de alabanza, de adoración, de acción de gracias, de sufrimiento o de súplica. Oras, hablas con Dios. Evidentemente, puedes también emplear otras partes de la Escritura.

Puedes emplear otros libros espirituales; pero tienes que detenerte, porque de lo contrario pasarás el tiempo de la oración leyendo y no es eso lo que se busca.

Una vez escogida la materia de nuestra oración, *¿cómo comenzarla?* Lo primero que yo hago es repasar todas las cosas que podrían distraerme durante el tiempo de la oración y orar rápidamente por ellas, y así las pongo más fácilmente fuera de mi mente. Por ejemplo: el ruido de la circulación en la calle, o los niños que están jugando en la pieza vecina, algún dolor físico, alguna pena. Pedir ayuda al Señor para la meditación que se va a hacer. Si en el pasaje que se va a meditar figura la Virgen o algún Apóstol, no será mala idea hablar también con ellos.

Bien, ya has hecho todo esto y estás preparado para comenzar. Ahora, *¿qué vas a hacer?* *Una de las maneras* más sencillas es leer el pasaje despacio para obtener una impresión general, luego volver a leer deteniéndose cuando algo te impresiona y hablar de esto con Nuestro Señor, o bien responder con una oración de alabanza, de acción de gracias, etc. Si la primera frase te basta para toda la oración, puedes detenerte ahí, no es necesario seguir más adelante.

*Otra manera* consiste en ponerse en el lugar de algún personaje, real o imaginario, de esa escena del Evangelio, y vivirla desde el principio hasta el fin como lo haría esa persona.

Vale la pena hacerse algunas preguntas como éstas:

—¿qué es lo que Cristo enseñó por medio de este pasaje, hace dos mil años?

—¿cuál es la enseñanza de Cristo por medio de este pasaje, hoy día?

—¿cómo me afecta a mí?

—¿qué voy a hacer?

Orar es hablar con Dios; esto implica que Dios desea que también nosotros lo escuchemos. Escuchar es una de

las partes más difíciles, pero muy importantes, de nuestra vida de oración y, por mi parte, yo no me siento muy bien en esto. Estar en calma, con mi espíritu despejado, estar sencillamente allí, no sólo me es difícil sino casi imposible. Me acerco lo más posible a una actitud de escucha cuando repito o pienso con toda calma las palabras “Señor Jesús” siguiendo el ritmo de mi respiración.

*Las distracciones* son una antigua y muy poderosa dificultad en cualquier momento tranquilo de oración. No conozco otro remedio que orar sobre ellas, y volver de nuevo al tema de la oración; y esto hay que repetirlo varias veces porque siempre habrá distracciones. Que eso no te turbe; lo principal es no dejar la oración por eso, sino seguir orando.

El mismo consejo sirve para otro problema mucho más serio: el de la *sequedad*. Lo más grave es que puedes sentirte como un hipócrita, porque tratas de orar pero te sientes indiferente, no tienes en tu cabeza ningún pensamiento santo, y piensas: “¿para qué seguir?”/Aquí es donde comienza la “*oración de presencia*”, es decir, que tu oración consiste precisamente en quedarte ahí por el tiempo que tenías determinado, y decirle al Señor: “Aquí estoy, a tu disposición. No puedo orar; ni siquiera tengo el deseo de orar; pero aquí estoy; puedes servirte de mí”. Así oras para Dios mismo y no para ti.

Esto es todo lo que quería compartir contigo acerca de la oración personal.

## LA ORACION LITURGICA

Después del Concilio Vaticano II son muchos los laicos que empiezan a descubrir la riqueza y profundidad de la oración litúrgica a través del *Oficio Divino* o la *Liturgia de las Horas*.

Es una oración de gran excelencia. El Vaticano II dice que “el Oficio Divino está estructurado de tal manera, que la alabanza de Dios consagra el curso entero del día y de la noche, y cuando los sacerdotes y todos aquellos que han sido destinados a esta función por institución de la Iglesia cumplen debidamente este admirable cántico de alabanza, o cuando los fieles oran junto con el sacerdote en la forma establecida, entonces es en verdad la voz de la misma Esposa que habla el Esposo; más aún, es la oración de Cristo con su Cuerpo al Padre” (*Const. de Sagrada Litur.*, núm. 84). “En cuanto oración pública de la Iglesia, es además fuente de piedad y alimento de la oración personal” (*Ib.*, núm. 90).

El deseo de la Iglesia es que cada vez sean más los laicos que sepan utilizar esta oración y que adquieran también para ello una instrucción bíblica y litúrgica, sobre todo acerca de los salmos.

## ORAR, POR QUE Y COMO

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, marzo-abril, 1978. Por Jane Latour.

### ¿Qué es orar?

#### **Algunas indicaciones prácticas para la oración personal**

Oración, de acuerdo al Diccionario Webster es “un conjunto de palabras que usamos para dirigirnos a Dios”.

Orar es “decir o recitar un conjunto de palabras como alabanza a Dios o petición por algo”.

De acuerdo con las definiciones anteriores, muchas personas piensan que la oración es algo que se dice, o que se recita mecánicamente cuando se tiene una necesidad que no puede satisfacerse mediante esfuerzos humanos. Pero, en realidad es una *conversación*, el medio de mantener una relación personal con un padre amoroso. Mientras mejor comprendamos esto, más fácil llegará a hacerse para nosotros y mayor nuestro deseo de hacer uso de ella.

Y a medida que se va haciendo más fácil y que vamos teniendo más ganas de orar, nos vamos aproximando al consejo de Pablo a los efesios: “orad en todo tiempo, con toda oración y súplica en el Espíritu y velando en ello con toda perseverancia y súplica por todos los santos” (Ef. 6, 18).

*¿Cómo desarrollar la actitud de oración?* Lo primero que puede ayudarnos es acercarnos a Dios de la misma manera que lo hacemos a nuestro padre de la tierra. En nuestro contacto con nuestros papás hay familiaridad y soltura.

Sabemos que ellos nos aman y acudimos a ellos confiando en que seremos acogidos y amados. De esta misma manera deberíamos acercarnos a nuestro Padre celestial, sabiendo que El nos ama y esperando ser recibidos con amor.

En segundo lugar deberíamos cultivar esta relación tal como lo hacemos con nuestro padre mediante visitas, recuerdos, llamadas telefónicas y conversaciones. Podemos visitar Su hogar, nuestra iglesia; podemos recordarlo durante el día. Las llamadas telefónicas pueden ser comparadas con “mini-oraciones” a través del día (tales como “Padre, te amo”, “gracias por este día”).

Las conversaciones son encuentros con nuestro Padre, durante los cuales le abrimos nuestro corazón; son los momentos más importantes. Es entonces cuando le damos gracias por Su amor, le contamos acerca de nosotros mismos, de nuestros proyectos, nuestras esperanzas, nuestros problemas. También es el tiempo de escuchar esperando que El responda, tal como nuestro papá responde.

Hay demasiada gente que no comprende que la oración es una acción viva. Hay demasiada gente todavía –incluso buenos cristianos– que piensan en ella como una obligación, o la recitación de palabras aprendidas cuando niños. Y esto no tiene porqué ser así.

En nosotros vive, mediante la gracia del bautismo, la vida de Jesús, su Espíritu Santo, y la acción del Espíritu es acercarnos cada vez más a Dios. Uno de los medios que usa el Espíritu para moverse y actuar en nosotros es la oración. Todo lo que tenemos que hacer es *crear* en esta acción del Espíritu en nosotros e intentar orar en forma de conversación. Nuestra fe liberará el poder del Espíritu Santo y nuestras palabras se transformarán en una conversación viva con un Padre que nos ama.

Muchas personas oran solamente cuando necesitan pedir algo a Dios y, si no reciben respuesta, pierden su confianza en el poder que Dios tiene para satisfacer nuestras necesidades. No mantienen una relación completa con el Señor. Es igual que si nos acercáramos a nuestro papá solamente cuando queremos algo.

Si no crece nuestra intimidad con el Señor, no seremos capaces de reconocer Su voz y Su acción cuando actúa en nuestra vida en una forma que no es exactamente la que esperábamos.

Por otra parte, si acudiéramos a nuestro padre terrenal solamente para pedir, tarde o temprano empezariamos a sentirnos incómodos frente a él. Esto también puede suceder con el Señor: si nos volvemos a El únicamente para pedir, comenzaremos a sentirnos culpables, y este sentimiento puede transformarse en una barrera que nos impide recibir Su amor y Su respuesta a nuestras oraciones.

¡Cuánto mejor es desarrollar una relación viva y completa con El! Un tiempo para hablar, para expresarnos, para crecer en nuestra confianza y fe y para pedirle, con simplicidad de niños, que se haga cargo de nuestras necesidades. Jesús dijo que nos hiciéramos como niños y yo creo que El quiere decir con esto que tengamos con nuestro Padre celestial la misma confianza y sencillez que tenemos con nuestro papá aquí en la tierra.

Para mí la oración es un desafío y una aventura. Es cierto que hay tiempos de sequedad en que no siento la presencia del Señor como lo desearía. En esos momentos descanso en la fe de que la acción del Espíritu Santo está acercándome cada vez más al Señor.

También hay momentos cuando siento durante la oración la proximidad del Señor, y éstos son los que me animan a seguir adelante.

Hay días en que siento la tentación de pensar en que tengo demasiado que hacer y que no va a pasar nada si no me doy tiempo para rezar. Pero la experiencia ya me ha mostrado que mi vida es más armónica y mucho más feliz si mantengo mi relación diaria con mi Padre.

He dicho que la oración es una aventura. Y lo digo porque uno nunca sabe lo que va a suceder. No sé si voy a ser yo la que va a hablar más, o si será una oportunidad en que el Señor quiera mostrarme algo más acerca de El, o algo nuevo de mí misma, o si será sólo un momento de tranquila paz y gozo en Su presencia, en que todo lo demás perderá su importancia.

De algo sí estoy segura y es de lo siguiente: pase lo que pase durante mi tiempo de oración yo me estoy acercando cada vez más a mi Padre celestial.

### **Algunos consejos prácticos para orar**

1. *Disciplinémonos.* Si no nos decidimos a separar todos los días un tiempo para la oración, no lograremos nada. Ella tiene que convertirse en un hábito diario.
2. *Tengamos paciencia.* Todo lo nuevo demanda tiempo. Tienen que pasar varias semanas de oración diaria antes que nos sintamos cómodos orando. A medida que la oración se transforma en un hábito, comenzaremos a experimentar cambios interiores y una cercanía mayor al Señor.
3. *Detengámonos.* Algunas personas dicen que oran todo el día mientras trabajan. Esto puede ser verdadero, pero necesitamos un tiempo de inactividad en el que pongamos toda nuestra atención en el Señor. A medida en que nos acercamos a El, vamos descubriendo cómo todo el trabajo se transforma en oración, pero no hay

nada que pueda reemplazar ese momento diario de silencio ante el Señor.

4. *Escuchemos.* No podemos oír ni reconocer la voz de alguien si no escuchamos. Esto también vale para Dios. Necesitamos desarrollar una actitud de escucha, esperando realmente escuchar la voz y la orientación de Dios a través de nuestros pensamientos. Tras un tiempo de paciencia y esfuerzo descubriremos que El realmente nos habla a través de nuestros pensamientos.
5. *Relajémonos.* Hay muchos libros y métodos que pueden ayudarnos a rezar, pero yo creo que el Espíritu Santo puede ayudarnos a encontrar el sistema de oración más adecuado para cada uno. Junto con leer y buscar métodos de oración, yo pienso que debemos relajarnos, ya que el intentar seguir algún método determinado puede hacernos perder nuestra paz interior y ponernos tensos. Si nos situamos frente a Jesús en una actitud relajada, el Espíritu Santo estará libre dentro de nosotros y nos enseñará cómo orar.

Finalmente yo quiero animarlos a orar con el fin de que vivan una vida sana y feliz. A medida que vamos habituándonos a un cierto tiempo y a una cierta manera de oración, podremos ampliar nuestros horizontes y dejar que el Espíritu Santo nos guíe y nos llene con la vida y el amor de nuestro Padre de los cielos.

## CINCO ACTITUDES

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, septiembre-octubre, 1979. Por Sergio Cifuentes, S.J.

\* *Nuestro crecimiento en el Señor se va haciendo a través de toda la vida, con un ritmo personal y pasando por diversas etapas y conversiones. Cada una de estas conversiones implica un proceso en que se suceden cinco actitudes o posturas del alma. Nunca agotamos estas actitudes y, en todo paso que demos, hemos de volver a ellas para seguir avanzando en la vida espiritual.*

1. La postura inicial es SILENCIAR, hacer silencio para acallar nuestro interior. Hemos de aquietarnos para poder abrirnos al Señor.

Vivimos bombardeados por el ruido, la desazón, la inquietud. Algo ayuda el silencio exterior, pero es el silencio interior lo que se busca. La bulla nos invade, nos acosa, y este silencio interior tiene que ser *conquistado por cada uno*, no existiendo recetas generales para lograrlo.

Algunos siquiátras opinan que el 60% de las neurosis emanan del ruido, del atolondramiento de nuestro siglo, el más bullicioso de la historia.

Sabemos que toda oración comienza en el silencio y que, sin oración, no hay avance posible. Al final, en la cumbre de la vida espiritual, la misma oración se convierte en silencio. Hay una armonía interior en que todo está quieto, está en las manos del Señor: El nos aleja de nuestras "cositas" humanas. El silencio es el único clima donde puede crecer este árbol. A veces tengo la sensación de que,

en la Renovación, hablamos demasiado. Necesitamos más silencio para crecer. Siempre el silencio es más grande y profundo que las palabras. De la montaña y del desierto –lugares de silencio– vinieron los grandes santos. Jesús mismo se calló treinta años y habló tres. El silencio debiera ser como la ley de gravedad de nuestra vida espiritual; no habrá que romperlo si no hay absoluta necesidad de hablar. Nos parece duro el que Jesús haya dicho que se nos pedirá cuenta hasta de las palabras inútiles, pero es así. No tengamos tanto miedo de pasar por “fomes”... Si no tenemos una palabra del Señor que decir, callemos. El que habla todo el tiempo es porque tiene poco que decir.

El silencio es fuente de agua viva. El Señor hablará en tu silencio y no en el ruido, no en la discusión, no en la “copucha”, no en lo espectacular.

¡Es tan verdadero el silencio! Nos desnuda, nos abre. Allí el Señor nos toca. El silencio es el clima de la verdad, la antesala de la oración.

2. La segunda postura es ESCUCHAR. Nos silenciamos para escuchar a Dios y a los demás.

Hoy día casi nadie escucha a nadie, y se busca con ansia ser escuchado.

“¡Cuánto me ayudó usted, Padre!” –me decía una señora a la que simplemente escuché con atención, sin decirle nada. Olvidamos qué gran apostolado podemos hacer con sólo escuchar.

El padre Hurtado, aquel hombre ancho y luminoso que quiso ser comido por el servicio a los demás, parecía no tener otra cosa que hacer que escuchar. Nosotros no escuchamos porque hablamos todo el tiempo. No paramos de enjuiciar al otro: lo encontramos pesado, egocéntrico, latero. Lo catalogamos previamente, sin comprender que

no merecemos ayudarlo si tenemos juicios interiores previos sobre él. El prejuicio nos cierra.

Es una especie de pureza el no juzgar; es camino enorme de vida espiritual el no tener juicios sobre los demás, sino sólo estar dispuestos a amarlos y servirlos.

Pero icómo enjuiciamos interna y externamente! Decimos de buena fe: "Tengo muy calada a esta persona...". Nos encantan estos "éxitos" psicológicos en que aparece alguna falla del otro ensombreciendo sus buenas cualidades. Yo les confieso que siempre me equivoco en la primera apreciación sobre alguien, siempre.

En vez de juzgar, hemos de estar dispuestos a recibir las angustias ajenas, a escuchar sus quejas, su soledad, su desorientación. La mayor parte de los que nos buscan para que los escuchemos, nos quieren de tarro basurero: alguien en quien descargar los problemas y la basura interior. La violencia general de hoy, que tanto nos alarma, resulta de esta desarmonía que no encuentra salida y que se va concentrando. Yo no debo ser violento nunca, debo ser *el que escucha siempre*.

Alguien me pidió una entrevista hace pocos días. Habló y habló de toda su angustia, su pecado, sus problemas. Habló durante siete horas seguidas. Yo no habría podido resistir, però el Señor ayuda en estos casos. Al final se fue aliviado, sin pedir la absolución. No lo juzgo porque éste no es mi papel. A veces una persona hay que oírla para evitar que se parta, que estalle.

3. Escuchando se produce el COMPRENDER, que es la tercera actitud.

Todos tenemos sed de ser comprendidos.

Después de silenciar y escuchar, comprendemos. Ahí engranan dos personas.

Dios es el único que lo comprende todo, no juzga. Frente a la mujer adúltera Cristo calla y escribe en la arena... Luego se levanta y, como otras veces, su sabiduría rompe el dilema que le presentan: “El que esté sin pecado que tire la primera piedra”.

Esto nos lo dice a nosotros hoy: “Si estás sin pecado, juzga. Juzga a la oposición, juzga al gobierno, juzga al que no piensa como tú; al Padre tal o cual, al que está caído, al que tiene más que tú, al que no te admira...”.

Nadie pasó por la vida de Cristo que no fuera comprendido por El. El no se equivocó nunca; su comprensión vislumbró el bien en la curiosidad de Zaqueo, en la timidez de Nicodemo, en la vida desordenada de la Samaritana. Vio buena voluntad hasta en el buen ladrón. Todos sus encuentros fueron, básicamente, comprensión; con El la persona se sintió aliviada, animada, elevada. Para enseñarnos, quiso lavar los pies a sus discípulos. Lavar los pies al hermano es esto: recibir la suciedad del otro y ayudarlo a que se vaya aliviando.

Comprender implica también “comprehender”: abarcar en toda su realidad a la otra persona.

Si yo pudiera hacerlo, no juzgaría a nadie, ni siquiera a la persona que delante de mí comete un crimen. Comprendería que, seguramente, si yo estuviera en su circunstancia, si tuviera su angustia, sus hormonas, su neurosis, haría quizás lo mismo o algo peor. No conocemos el número infinito de coordenadas que están influyendo en la actitud de cada hermano nuestro cuando comete un error, cuando es injusto, torpe, mezquino. Estar consciente de esta ignorancia nuestra nos ayudaría a no condenar a nadie.

4. Si comprendemos, podremos **AMAR** con verdad, con madurez. Surge la energía, la luz. El que ama, *deja*

*libre* al otro, lo hace crecer, le da luz, aire, sin ser posesivo. Sin saberlo, a veces, somos posesivos no sólo con las personas, sino también con nuestro grupo, hasta con la Renovación. Siento que es “mi grupo” y me siento muy bien... ¡Qué va a ser tu grupo, si no te posees ni a ti mismo...!

El amor es el centro de todo el Evangelio. Con él “se cumple toda la ley y los profetas”... Y esto se nos olvida. Somos como esos alumnos tontos que, a pesar de conocer las preguntas que nos harán en el examen final, no por eso nos preparamos para ellas. El amor es la flor del Evangelio. “Como yo los he amado quiero que se amen”. “En eso conocerá el mundo que ustedes son mis discípulos”.

Antes del Señor existía ciertamente el amor, pero no con esa totalidad que trae Jesús, con esa gratuidad maravillosa que da y que no espera nada en cambio. ¡Cuánto comercio está metido en nuestro amor! Te quiero, *si* me quieres, *si* me agradeces... Ningún cristiano debería quejarse de “ingratitud”, como tampoco ninguna madre debería lamentarse de que su hijo no “agradezca” su amor. Engendrar es “dejar ir”. San Francisco comprendió esta perfecta gratuidad del amor cuando habló de la perfecta alegría.

Nadie nos debe nada.

5. Y, si amamos, nos sentiremos impulsados a **SERVIR**.

El amor no se queda en lo sentimental o emocional; es más que eso. El amor verdadero se traduce naturalmente en entrega, en servicio. Y el servicio es fruto del amor, no es fruto del deseo de que me admiren, o de tratar de dominar a los otros, o de querer sentirme el “hoyo del queque”... El amor verdadero quiere servir a todos, a los simpáticos y pesados, a los que tienen distintas ideas, a los que nos caen mal. Si hacemos ficheros en la cabeza para catalogar a la gente que vamos a servir, no hemos entendido nada

del cristianismo. ¡Sirve! Llena el día de obras buenas... Eso es amor concreto; eso es amor que no se queda en decir: “Señor, Señor...” sino que hace la voluntad del Padre. Ese es el amor capaz de mostrar a Cristo presente actuando en nuestro mundo.

## ALGUNAS FORMAS DE ORACION

De la Revista *Koinonia*, Barcelona,  
septiembre-octubre, 1979. Por el Obispo Ricardo Carles:

### ¿Cómo hay que orar?

Mejor hacerlo que decirlo. Es muy difícil dar recetas para orar.

No hace falta que a nadie se le enseñe a orar, igual que a nadie se le enseña a respirar. Para un cristiano orar es vital.

El problema no consiste en que los hijos de Dios no sepan hacer oración. Sí que saben. El problema está en que a veces no tienen ambiente: es decir, dentro o fuera de nosotros mismos hay un ambiente que no nos permite respirar.

Otras veces no se hace oración porque no queremos tocar el problema de fondo que nos lo impide: allá dentro hay un tapón, el que sea, que no deja entrar al Espíritu. Hasta que eso no desaparezca por la fuerza del Espíritu, la oración se mantendrá a niveles muy superficiales, si es que llegamos a tener oración.

Diré una cosa muy elemental sobre cómo hay que orar. Es imprescindible estar en gracia, es decir, ponerse a tono con Dios y hacer su voluntad. Y esta segunda parte es la que ya no está en la conciencia de muchos cristianos de hoy: se acercan al Padre con una carga de pecados de los que ni siquiera piensan plantearse. “¿Por qué me decís: ¡Señor! ¡Señor!, si no hacéis lo que digo?” (Lc. 6, 46), decía Jesús.

## Formas de oración

Ha de haber tiempo para la oración.

Cuando vamos a hacer oración es fundamental el sentirnos amados. Más que buscar tal tema o tal pensamiento, lo básico es que cuando te pones en presencia de tu Padre Dios tengas conciencia de que eres amado por El, y así aun en el día más difícil para ti; incluso cuando te falla la idea de que tú amas a Dios, porque no lo ves ni lo sigues, la verdad de que El te está amando será el mejor comienzo de la oración. Te podrá fallar todo, dentro o fuera de ti, pero Dios es fiel y en ese momento Dios te está amando. Esta es la postura radical para la oración: sentirnos hijos amados por Dios.

La *oración vocal* inicia un ansia de Dios y para muchas personas es una ayuda para conectar con Dios como pueden y como saben. ¡Cuántos enfermos y ancianos se han santificado con una oración sencilla!

Al acercaros a hacer una *lectura sobre la Biblia* hacedlo con un gran respeto y una ilusión mayor que cuando tenéis el periódico o la carta de un amigo. Hasta los párrafos más leídos y que sabemos de memoria nos pueden dar un mensaje nuevo.

La *oración de petición* está siendo ahora objeto de crítica. Algunos teólogos nos dicen que Dios no es un tapagujeros, que Dios no está para que le pidamos cosas tan concretas. Pero Jesús nos dijo “Pedid y recibiréis, llamad y se os abrirá”.

La *oración de ofrecimiento*: hacedla cuando veis a los hombres trabajando, por ejemplo, en la construcción de un rascacielos. ¿Por qué no ofrecerle a Dios esa colaboración con la creación del mundo?

La *oración de acción de gracias* es la que da más alegría y la más desinteresada.

*Oración de presencia de Dios:* algunos temen que el estar ante el Señor, simplemente contemplándolo, sin decir nada, sea perder el tiempo. Si te sientes así con Dios, deja pasar el tiempo, pues puede ser una oración muy profunda; no te distraigas con la tentación de buscar un tema, ni de abrir un libro. Déjate llevar por el Espíritu, pues estás a dos pasos de la oración de unión con Dios.

La *oración de adoración* o de sentimiento de admiración en su presencia, de lo bueno que El es, es una oración silenciosa, no hay que pensar demasiado. Es muy importante dejar crecer en el silencio el sentimiento de que Dios nos ama.

*No os dejéis atar a ningún método:* habéis de estar en contacto con Dios como El os dé a entender, ya sea una lectura lenta, una oración de petición, de arrepentimiento, de ofrecimiento, de acción de gracias, de revisión de vida u oraciones bocales: lo importante es que os sintáis cerca de Dios. Dejad el Espíritu en libertad según os conduzca.

Tal *como Jesús hacía la oración*, es fundamentalmente oración de Hijo. Quiero insistiros en que es inútil poner os a orar si no hemos *perdonado de corazón* a quien nos haya hecho algo. Si no podemos perdonar, pidamos fuerza para ello, pues el Señor no puede conectar con nosotros si tenemos algo contra nuestro hermano. Jesús nos lo avisó. Si no podemos ir a reconciliarnos con ese hermano, pedid al Señor con amor por él.

Si en mi oración no busco la *voluntad del Padre*, sino mis cosas concretas, entonces intento hacer de Dios algo que se mueve con los hilos de mi oración.

La oración no es magia: no debemos creer que es eficaz por los resultados apetecidos. Dios te santifica y te da gracia, lo demás El lo sabe mejor. Jesús también pidió ser liberado de la muerte y fue escuchado, pero en la Resurrección (Heb. 5, 7-10). No sabemos a través de qué túneles y oscuridades y de qué tropiezos Dios nos lleva a la gloria, a la casa del Padre.

No queramos en nuestra oración algo que valga menos que Dios. Esto sería convertir a Dios en un instrumento de mi propio bienestar, tentación en la que a veces caemos. La oración tiene que realizarse, como en el caso de nuestro padre Abraham, contra toda esperanza. En ocasiones puede ser dramática, pero indudablemente será una experiencia de fe.

## ORAR SIN DESFALLECER

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, enero-febrero, 1981. Por Ralph Martin.

- \* *El Señor quiere transformarnos a través de la oración.*
- \* *Algunos obstáculos muy comunes y modo de vencerlos.*

El tiempo actual es un tiempo de preparación para los cristianos. Pienso que esa preparación consiste en crecer en unión con Dios, en pleno acuerdo de mente y corazón aprendiendo a escuchar su voz, sensibles a la moción de su Espíritu. Tenemos que aprender a obedecer, a caminar o detenemos si así lo indica. Esta unión con Dios se profundiza en la oración. No solamente en oración de petición e intercesión, por muy necesarias que sean, sino también oración de amistad, de gozo y celebración por estar con Dios, oración de entrega para seguirlo, oración de paz y de silencio, de adoración y amor.

Todo el que trata de orar lo encuentra alguna vez difícil. Es normal que haya dificultades; pero a causa de ellas algunos dejan la oración. Veremos algunos de los problemas más comunes y la forma de superarlos.

### **Aridez**

Consiste en no experimentar la presencia de Dios ni el deseo de orar. Dios parece ausente, nos parece que hablamos solos.

La presencia de Dios es normal en la vida cristiana, pero tiene variaciones. La aridez no siempre se debe a cul-

pa nuestra. Cuando sentimos la presencia de Dios, esos sentimientos pueden ser el motivo de nuestro amor. En la aridez, Dios purifica nuestro amor; queremos seguirlo y servirlo aunque nos falte el consuelo de experimentar su presencia. Nuestra oración se ve afectada por las condiciones físicas y psicológicas, por la falta o el exceso de sueño o de alimento, por el cansancio, etc. No debemos alarmarnos, pero debemos pedir a Dios sabiduría para tratar los problemas que están repercutiendo en la oración. Continuar orando. El dejar la oración hace que sea más difícil responder a la moción del Espíritu Santo.

### **Pruebas, sufrimientos**

Las situaciones penosas o difíciles pueden entorpecer el progreso en la oración. El cristiano no está libre de pruebas y Dios las usa para bien. Pero hay veces en que es la voluntad de Dios que luchemos para que las pruebas desaparezcan, como los sufrimientos que vienen de nuestros pecados o de situaciones no queridas por Dios, o del demonio. En esos casos debemos arrepentirnos, cambiar cosas en nuestra vida, resistir el mal. El sufrimiento propio del cristiano, del que hablan las Escrituras, es el que proviene de seguir fielmente a Cristo, morir a uno mismo, llevar la cruz, soportar persecución o incomprendiones. Este sufrimiento hay que llevarlo con alegría y considerarlo parte normal de nuestra vida (ver Pedro 4, 12).

### **Regularidad en el tiempo de oración**

La falta de regularidad y fidelidad pueden ser motivo de aridez. Nos puede parecer más cristiano decir sí a todo lo que nos piden, aun cuando eso nos prive de la oración.

Es cierto que no debemos ser rígidos, y hemos de estar dispuestos a ayudar al que lo necesita, aun en el tiempo de la oración. Pero puede llegar a suceder que el decir sí a todos equivalga a decirle no al Señor. Los matrimonios deben buscar de común acuerdo el tiempo apropiado.

### **Duración de la oración**

Si decidimos un tiempo muy largo, puede hacérsenos pesado; si lo fijamos muy corto, no alcanza para lo que el Señor quiere hacer para nosotros. En ambos casos la oración se hace difícil. Se aconseja comenzar con 10 a 15 minutos y después alargar a media o una hora, incluyendo la lectura espiritual.

### **Falta de paz, intranquilidad, preocupación**

Puede tener varias causas: *Pecado y culpa*. Los pecados no confesados dificultan la oración. Debemos confesar las faltas y arrepentirnos y decidir cambiar, y el Señor nos perdonará. *Malas relaciones*: el guardar resentimientos, no perdonar, quita la paz y el gozo en la oración (ver Mt. 5, 23-24).

A veces los resentimientos y heridas han dejado de ser conscientes, pero el Espíritu Santo puede traerlos a la conciencia para que podamos perdonar y ser sanados de las heridas profundas que obstaculizan la relación con Dios. Hay otra clase de relaciones que son obstáculos porque son relaciones no queridas por Dios, por ejemplo una amistad estrecha con personas casadas, etc.

## **Falta de orden o exceso de actividades**

El tratar de hacer muchas cosas o con mucho desorden produce una sensación de caos que perturba la oración. Es muy útil tomar un papel y poner por escrito las cosas que hay que hacer, en orden de importancia y dándoles el tiempo necesario. Si son más cosas de las que es posible realizar en paz y dejando tiempo para orar, hay que elegir cuáles se dejan. Si estamos sobrecargados, aun dejando tiempo para orar estaremos preocupados. Tomar un ritmo más lento que permita impregnar de oración toda la vida.

## **Angustia**

Hay que aprender a entregar al Señor lo que nos preocupa (ver Ped. 5, 6; Lc. 12, 29). De otro modo, la inquietud acabará con la oración.

## **Somnolencia**

Regular el sueño, descanso y ejercicio conveniente. Puede ayudar el orar o cantar en voz alta, de pie, caminando.

## **Distracciones**

Las distracciones superficiales, que no indican problemas profundos, pueden tratarse de varias maneras. Podemos hacerlas tema de la oración misma. Si se nos ocurren ideas respecto de trabajo, anotar brevemente para pensar en eso más tarde. Si se trata de los ruidos de la calle, sopor-

tarlo con paciencia. Si son cosas que podemos remediar –por ejemplo, si se tiene por delante el trabajo por hacer y eso distrae–, ver el modo de buscar tiempo y modo favorables para orar en paz. Las distracciones que consisten en divagar o soñar despierto, hay que resistirlas.

El Señor nos está llamando, quiere transformarnos. Para que El sea libre de hacerlo, quitemos todo lo que es obstáculo a su acción en nuestra vida.

## EL CAMINO INTERIOR DE LA ORACION

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, septiembre-octubre, 1979. Por René Voillaume.

- \* *La oración es un camino interior de encuentro con el Dios vivo.*
- \* *La oración cambia el mundo.*

### Orar

“Yo soy la vid, vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto, porque sin mí nada podéis hacer” (Jn. 15, 5).

¿Cómo permanecer en Cristo? ¿Cómo buscar el rostro de Cristo?

El camino para llegar a este conocimiento, a esta amistad con Cristo, es la oración.

La oración, como todo ejercicio, necesita de una disciplina, de una actitud de fe, de entrega, que se manifiesta en signos exteriores. Todo hombre de fe es, en cierta manera, un signo de interrogación frente a los que lo rodean.

Esta presencia de un mundo invisible, esta misteriosa presencia de Cristo en el mundo, se manifiesta a través de nosotros si es que somos realmente hombres de oración.

En la época actual, en el seno de la intensa actividad que nos desborda, del materialismo ambiente que está permanentemente sacándonos de nosotros mismos, dispersándonos, ofreciéndonos miles de oportunidades de “distracción”, la oración nos parece a menudo una pérdida de tiem-

po sin ningún sentido, sin provecho ni resultados concretos. Anteponeamos entonces las actividades sociales, los compromisos familiares, el servicio a nuestros hermanos a este encuentro silencioso con el Señor.

### **Jesús oró**

Sin embargo, leemos en el Evangelio cómo Jesús se estaba continuamente escapando de las multitudes para rezar, para sumirse en el silencio y la soledad de una oración pura frente al Padre: “Habiendo despedido a la muchedumbre, subió a un monte apartado para orar” (Mt. 14, 23). “A la mañana siguiente, mucho antes del amanecer, se levantó y se fue a un lugar desierto y allí oraba”. Cuando llegó el momento de elegir a los que serían sus apóstoles, leemos que “salió hacia la montaña y pasó la noche orando, y cuando llegó el día los llamó” (Lc. 6, 12-13). Antes de su pasión, se retiró con ellos al huerto de los olivos y “puesto de rodillas, oraba...”; viendo a sus discípulos dormidos les dijo: “¿Por qué dormís? Levantaos y orad para no caer en tentación” (Lc. 22, 46).

Como hombre, Jesús sentía la urgencia de tener momentos de encuentro con el Padre, la necesidad de afianzar su dependencia, de sentir la presencia del Padre, y fue en las manos del Padre que entregó libremente su espíritu al morir.

### **Caminar hacia adentro**

Para un alma que busca sinceramente vivir más profundamente su fe, que anhela llegar a una mayor unión con Jesús, que quiere enfocar toda su vida, sus actividades, frente a la luz del Evangelio, estos momentos de oración serán siempre fuente de crecimiento.

¿Cómo conocer a Jesús si no nos damos tiempo para entrar en el silencio de la oración?

Estamos en camino hacia el Padre. Pero el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo habitan dentro de nosotros, como Jesús lo prometiera (Jn. 14, 23). Por lo tanto, si nos volvemos hacia dentro de nosotros comenzaremos a escuchar la voz de Dios y podremos responder. En esto consiste la oración. No podemos imaginar qué grado de fuerza recibiremos cuando nos decidamos realmente a dedicar parte de nuestro tiempo diario a ponernos gratuitamente ante El. Porque es imprescindible que vayamos a la adoración no en plan de recibir, sino de una entrega total de nosotros mismos. Al principio no lo lograremos. Pero tenemos que partir desde abajo; no hay ascensión de otra manera.

Esta entrega progresiva se hará en la oscuridad, muchas veces con sufrimiento, pero siempre con una gran riqueza de amor. Es un acto que requiere de mucho valor, ya que no sabemos qué es lo que Cristo quiere hacer dentro de nosotros, y a veces su acción nos parecerá desconcertante.

La oración no nace normalmente sola. Se trata de un ejercicio de fe que exigirá un esfuerzo de nuestra parte. Pero Jesús nos dice: "Pedid y se os dará. Golpead y se os abrirá".

Tenemos la tendencia a creer que la oración no es verdadera si no nace espontáneamente. Pero no debemos olvidar que estamos viviendo realidades invisibles y que la oración surge de una mirada de fe sobre las realidades del mundo.

Si realmente deseamos un contacto más íntimo con Jesús, debemos aprender a no despreciar las oportunidades de silencio. No se trata de organizar estrictamente nues-

tra vida en relación a horas fijas de oración, sino de saber detenernos a los pies del Señor a lo largo del día aun en medio del ruido y de las actividades para decirle que lo amamos. Esto nos irá haciendo interiormente disponibles a la oración y se irá convirtiendo poco a poco en un hábito.

Muchas veces nos inquietamos buscando fuera de nosotros métodos para orar o andamos detrás de personas que nos den recetas. Pero si recibimos la gracia de “saber” que Cristo está dentro de nosotros, todo se enderezará. Se acabarán nuestros temores y el Señor se hará cargo de nosotros.

La oración nos abre el camino al Reino aquí en la tierra y aprendemos a ver toda la creación como una oración: todo se convierte en manifestación de Dios.

Si somos fieles a la práctica de la oración, tarde o temprano recibiremos esta revelación y ya no temeremos al sufrimiento que trae la purificación porque sabremos que el poder de la resurrección está en nosotros.

Todo esto debe ser una experiencia personal, porque Jesús nos lleva al Padre a cada uno por diferentes caminos, pero son caminos interiores. El peregrinaje es Cristo dentro de nosotros.

“Velad y orad”. Nos olvidamos del tremendo poder de la oración cuando sentimos la flaqueza de nuestra carne.

No inventemos disculpas diciendo “somos humanos”, ya que también somos hijos de Dios y El vive dentro de nosotros. Todo estará a nuestro alcance si estamos en Cristo, y en este caminar todos tenemos las mismas posibilidades, las mismas facultades. Cuando hayamos comprendido esto, habremos iniciado nuestro camino hacia el Señor.

## **Construir el Reino**

Hay que poner toda la vida en oración y no perder tanta energía en actitudes y palabras negativas. Oremos por la paz y veremos cómo perdemos todo temor a la muerte. Oremos permanentemente y sepamos dar gracias y ayudémonos mutuamente a centrarnos en el Señor, ya que no podremos ser salvadores con Jesús si primero no nos hemos dejado salvar por El.

El Señor quiere que muchos hombres lleguen a conocerlo a través de las vidas de los que lo conocen y lo aman. Si nos entregamos de lleno al Señor, El nos cambiará; y si cambiamos nosotros, será el mundo el que está cambiando.

## DISCERNIMIENTO: ESCUCHAR A DIOS

De la Revista *Pentecostés*, Santiago,  
marzo-abril, 1980. Por Luz Larraín de Mena.

DISCERNIR es distinguir, reconocer. En un sentido amplio es saber distinguir la voz del Señor. Es en este sentido que voy a tomarlo ahora.

### 1. Por qué la necesidad de discernimiento

Estamos en un mundo que nos presenta muchas posibilidades, muchas oportunidades de elección, y hemos sido hechos libres para determinar nuestro camino; pero aunque Dios nos hizo para escucharlo, para ser guiados por el Espíritu Santo, nos dejamos seducir por otras voces. Hemos perdido la capacidad de escuchar en forma natural a nuestro Padre a causa del pecado. Si no estuviéramos viviendo el desorden que acarrea el pecado, nos sería muy fácil distinguir su voz de las demás voces que hay dentro y alrededor de nosotros.

Vivimos de impulsos que se dan en nosotros, provenientes de nuestra inteligencia, de nuestra intuición, de nuestros sentimientos, pero muchas veces esos impulsos están dominados por el “hombre viejo”, el hombre decaído; surgen de nuestra debilidad, de nuestro pecado. También existen voces del mundo alrededor de nosotros que, si nos dejamos envolver por ellas, nos harán errar y no podremos distinguir hacia dónde nos está llamando el Señor.

Estamos en la tierra para cumplir la voluntad de nuestro Padre. La meta última de nuestra vida es un encuentro cara a cara y definitivo con El, por lo que es absolutamente necesario que podamos descubrir qué quiere El de nosotros. Pero ocurre que, a poco andar, nos damos cuenta de que nuestros caminos van generalmente de acuerdo a nuestras debilidades o según puntos de vista humanos. Es entonces cuando comenzamos a preguntarnos: ¿qué tengo que hacer?; ¿cuál es el próximo paso que debo dar?

El Padre nos ha señalado por medio de su Palabra un panorama completo de nuestra salvación. Nos ha mostrado cuál es nuestra meta y cuáles son los medios con que contamos. Pero respecto a nuestro camino personal, a los pasos intermedios, tendremos que ejercer discernimiento.

Una de las cosas que comprobaremos es que nunca nos mostrará todos los pasos de aquí a fin de año, sino que solamente el próximo paso. Y solamente permitirá que conozcamos el siguiente cuando hayamos dado el de hoy. Muchas veces uno titubea y dice: Señor, ¿por qué no me muestras el camino? Y sentimos que El nos responde: “¿Y por qué tú no me has obedecido en lo que ya sabes que te pedí? Cuando tú lo hayas hecho, yo te mostraré lo que viene después”.

Muchas personas en el mundo están recurriendo a medios que no tienen nada que ver con el Señor para determinar su vida. Consultan, por ejemplo, los horóscopos o las adivinas, o acuden a consejeros que no tienen calidad moral. Pero nosotros tenemos un solo consejero que es el Espíritu Santo y a El debemos acudir.

Como pueden ver, esto es para todos, no sólo para los que pertenecen a los grupos de oración. Es una necesidad para toda la Iglesia de Dios, y una necesidad absoluta.

Además, no puede ser demasiado difícil. Hay que pensar que Jesús vino para todos y que muchos de nosotros somos personas ignorantes y a veces no somos inteligentes, por lo cual el Señor tiene que arreglárselas para llegar a cada uno, desde los más grandes y mejor dotados hasta los más pequeñitos.

Jesucristo dijo: “Mi comida y mi bebida es hacer la voluntad de mi Padre”. Si hemos de ir pareciéndonos cada vez más a El, también tendremos que ir descubriendo esta voluntad del Padre. ¡Bendito el día en que digamos: “Lo más importante para mí hoy es que todo lo que haga sea dentro de la voluntad del Padre”! Ese día podremos llamarnos “carismáticos” porque nos dejaremos guiar por el Espíritu.

## 2. Escuchar a Dios

Si definimos el discernimiento como “la capacidad de escuchar y reconocer la voz de Dios”, tendremos que referirnos primeramente a la necesidad de escuchar.

¿Qué condiciones se necesitan para escuchar lo que el Espíritu nos sugiere?

Pienso que lo primero que se necesita es *aprender a orar*, ser personas de oración. No podemos hacernos la ilusión de que vamos a poder oír la voz del Señor si no rezamos ¿y por qué? Porque al orar vamos a estar comunicándonos con Dios y conociéndolo, tal como uno se comunica y conoce a la gente; así nos va a ser mucho más fácil saber qué quiere El.

Es necesario que haya en nosotros la *disposición de hacer lo que El nos manda*. Mientras no recibamos la gracia de poder obedecer, va a ser difícil que lo oigamos. Si que-

remos aprender a escucharlo tenemos que pedirle que cree en nosotros un corazón dócil a sus mandatos. Así podremos ponernos ante El diciéndole: “Habla, Señor, que tu siervo te escucha”.

Algo muy importante, y en lo cual nosotros podemos ayudarnos mucho, es en adquirir *silencio interior*.

Muchas veces nos sentimos sobrecargados de preocupaciones, distraídos, sin paz. Examinemos entonces nuestra vida. Puede ser que estemos absorbidos por demasiada actividad, o que estemos realizando una vida social muy intensa, con demasiados encuentros y conversaciones triviales. Igualmente, puede ser que nuestro día está lleno de televisión, o de demasiadas lecturas mundanas –y no estoy diciendo que estas cosas sean en sí mismas malas, sino que debemos saber dosificarlas.

Preguntémonos: ¿Está mi lectura demasiado desparramada? ¿Estoy dedicando demasiado tiempo a la televisión? Y sepamos ir buscando lo que nos conviene, lo mismo respecto a compañías y diversiones. ¿Hasta dónde esto me descansa y hasta dónde me produce dispersión e inquietud?

En cuanto a las actividades, sé por experiencia que muchas veces nos metemos en muchas cosas –todas ellas muy buenas– y perdemos la paz. Convenzámonos que el Señor no nos va a pedir nunca más de lo que podamos hacer en su paz. Así guardaremos nuestro corazón en silencio para escuchar a nuestro Padre y poder seguir sus caminos y construir su Reino, en vez de desparramar.

A veces nos dicen que somos volados o demasiado espirituales, pero no hay espiritualidad que no esté cimentada en un orden concreto en nuestra vida; un orden total.

También, si queremos escuchar al Señor, tenemos que *esperar que nos hable de maneras diferentes*. A veces

nos pasa que lo escuchamos de una manera y creemos que definitivamente nos va a hablar por ese medio. Y no es así. El nos habla de acuerdo con las circunstancias y según lo que somos. Yo he notado que a las personas menos intelectuales, con menos estudio, llega a través de sueños, visiones, acontecimientos, más que a través de ideas.

Para aclarar más este punto diremos que El puede hablarnos indirectamente mediante algo que pasa en nuestra vida, o una palabra que alguien me dice y que yo siento que es importante para mí, o a través de una lectura, o de una señal.

Pero también nos puede hablar en forma directa, mediante inspiraciones, visiones e incluso a través de palabras que escuchamos dentro de nosotros.

En todos estos casos tendremos que hacer un ejercicio de discernimiento para tratar de descubrir si se trata realmente de una indicación que viene de Dios.

La forma en que nos habla de preferencia es por medio de su Palabra.

Las inspiraciones son impulsos, “tincadas”, pálpitos que tenemos de que algo quiere el Señor o de que nos está diciendo algo. Esto deja dentro de nosotros una cierta certidumbre que puede ser mayor o menor. Cuando decimos “Dios me dijo” nos estamos refiriendo en general a estas inspiraciones y no a revelaciones. Por eso debemos cuidarnos de esa frase que produce mucha inquietud entre las personas que creen que hemos tenido una revelación del Señor o que El se nos ha aparecido. Es mejor decir “tengo la impresión de que el Señor quiere” o “me parece que me quiere decir...” lo que es más ajustado a la verdad, ya que toda inspiración deberá ser examinada con la razón a la luz de la fe para discernir si realmente nos vino de Dios.

Hay un discernimiento personal en que busco descubrir la voz del Señor para mi vida y otro comunitario que se hace con las profecías. Con esto quiero decir que hay palabras que El nos da para nosotros y otras para la comunidad que se expresan a través de profecías. Puede ser que, durante la oración compartida, yo reciba en un momento dado una inspiración para la comunidad y eso se llama profecía.

En general, una persona que es capaz de escuchar al Señor para su comunidad, también podrá hacerlo en su oración personal. Del mismo modo, si aprendemos a oírlo para nosotros, vamos a poder hacerlo cuando hable para el Cuerpo.

### **3. Reconocer su voz**

Para reconocer la voz del Señor hay que primero saber distinguirla de voces humanas.

Nosotros tenemos una manera de ser, nuestras ideas y opiniones, y a veces confundimos lo que nos viene de este hombre natural con los impulsos del Espíritu Santo.

Si miramos a Pedro comprobaremos que, antes de que el Señor lo tocara profundamente, era una persona llena de ideas propias, que no sabía descubrir el plan del Padre.

Cuando Jesús iba hacia Jerusalén donde tenía que morir, Pedro trata de convencerlo que eso es una locura y Jesús le hace notar que sus palabras proceden de su modo natural de ver las cosas pero que no tiene la visión del Reino. Igualmente, en el Tabor propone quedarse ahí, “porque no sabía lo que decía”, dice el Evangelio. Al final, cuando Jesús quiere lavarle los pies, se resiste.

Esto nos da mucha esperanza. Vemos que el discernimiento se adquiere con la gracia de Dios.

Pero también hay en nosotros pecado, lo que nos hace vulnerables a voces enemigas. A veces se mete la voz del enemigo en nosotros y toca nuestro egoísmo, nuestra comodidad, nuestras ambiciones, nuestra envidia y tomamos decisiones equivocadas.

Tenemos que aprender a usar el criterio del Señor por encima de todos los criterios de sabiduría humana y de sentido común. Todos los días estamos usando criterios humanos para tomar decisiones, pero el Señor quiere bendecir nuestra inteligencia y nuestro sentido común para que podamos descubrir su voluntad en cada cosa. Nuestro criterio fundamental tiene que ser el siguiente: ¿qué es lo que el Señor quiere ahora? y ¿qué es lo que me está diciendo?

#### **4. Cómo conseguir discernimiento**

Si queremos aprender a discernir, pidámoslo todos los días al Señor y sepamos que, para crecer en ese don, es absolutamente indispensable, como se dijo, tener vida de oración personal; también hay que leer su Palabra con el fin de conocer sus preceptos y conocer el estilo de Jesús para que nos vayamos impregnando de él y, ante una situación concreta, sepamos elegir lo que le agrada más a El.

Por último, quisiera animarlos a ejercer discernimiento en cosas pequeñas. Si tenemos que hacer algo, preguntémosle al Señor cómo y cuándo quiere El que lo hagamos. Si tenemos que comprar, si tenemos que tomar una actitud ante algo o dar un consejo, pidámosle al Señor su luz. Comencemos a hacerlo desde este momento.

## CONTEMPLACION

De la Revista *Pentecostés*,  
Santiago, julio-agosto, 1980.

### La oración de contemplación

Hace unos años hablar de oración de contemplación significaba referirse tan sólo a aquellos que se sentían llamados a la vida del monasterio o del desierto, y apenas si se podía concebir que se diera la contemplación en medio del mundo.

Por otra parte, la vida contemplativa había quedado desvalorizada, más bien diríamos que incomprendida y desconocida, no sólo por la incapacidad del mundo occidental moderno para los valores del Espíritu, para la reflexión y la concentración, sino también por los cambios y corrientes que han exaltado el compromiso y la actividad temporal.

Pero hoy se observa un fenómeno nuevo dentro de la Iglesia en general y de manera especial en la Renovación Carismática: son muchos los hermanos que, en medio del mundo y llevando una actividad temporal, descubren la contemplación y se sienten cada vez más atraídos hacia la misma y hasta la empiezan a vivir, sin grandes pretensiones ni organización de ninguna clase, como una consecuencia de la vida intensa del Espíritu. Los Hermanos de Foucauld son un testimonio elocuente. El libro de la *Pustinia*, que acaba de aparecer en la edición española, es algo más que un caso curioso de espiritualidad rusa. Como se lee en su capítulo final, "considerando bien las cosas, la pustinia no es del todo un lugar... es un estado, una vocación, que per-

tenece a todos los cristianos en virtud de su bautismo. *Es la vocación contemplativa*".

Esto será una gran riqueza para el cristianismo y obedece a una ley general de la espiritualidad de la Iglesia: una difusión cada vez más universal de los valores espirituales que en un principio fueron patrimonio de unos pocos.

Para que nos formemos una idea exacta de este fenómeno, hemos de advertir que hay una diferencia respecto del pasado. Es decir, en la contemplación cristiana hay unos *elementos esenciales* que nunca cambiarán: la relación personal del cristiano con el Dios Trino, tal como se nos ha revelado en Jesucristo, la cual por su misma naturaleza exige hacerse cada día más íntima y profunda. Y hay también unos *elementos accidentales y cambiantes*: son los medios y formas de expresión de las distintas épocas, como el alejamiento del mundo, buscando vivir para Dios solo, no sólo en presencia de Dios, sino para Dios solo; ciertas formas de ascesis y penitencia, la concepción filosófica y teológica de entonces, la forma como se organizó e institucionalizó, etc. Aunque hoy nos puedan parecer irrelevantes estos modos, no son motivo para poner en duda la autenticidad de la experiencia contemplativa que se vivió en otros tiempos siguiendo estas prácticas.

La novedad, o mejor, la creatividad imprevisible del Espíritu, es que hoy se empieza a realizar en *medio del mundo y en número cada vez más creciente*.

### **¿En qué consiste la oración de contemplación?**

En el itinerario espiritual de cualquier cristiano en el que haya crecimiento y progreso en la vida de oración se puede llegar a una forma de orar que se hace cada vez más

sencilla, intuitiva y profunda, simple mirada o visión de fe, simple presencia de Dios, en la que predomina más la actividad divina que el esfuerzo humano. San Juan de la Cruz diría que es ciencia de amor que juntamente va ilustrando y enamorando al alma.

En esta forma de oración predomina una iniciativa del Espíritu Santo por medio de sus dones, actuando de manera especial el conocimiento y el amor hasta adquirir una cierta intensidad. A medida que se va haciendo cada vez más fácil, simplificada y penetrante, se va abandonando el discurso mental y la multiplicación de los afectos para dar paso a un conocimiento más intuitivo de Dios, conforme el alma va respondiendo con generosidad a la misericordia divina. Es un conocimiento amoroso que cada vez une más con Dios. Los dones de inteligencia y de sabiduría hacen gustar así y experimentar el amor divino.

Hay un dato importante que siempre hemos de tener en cuenta: la causa de la contemplación no es el esfuerzo natural del hombre, no es fruto de un ejercicio o entrenamiento, ni tampoco que se pueda provocar cuando se desee poniendo en juego unas técnicas de concentración.

La iniciativa, la causa principal es Dios que, por la acción del Espíritu Santo, eleva el conocer de nuestra fe y el amor de nuestra caridad a una simple mirada u oración de quietud, en la que el hombre ya no habla sino que escucha y contempla a Dios en silencio entregándose con generosidad a su acción.

Cierto que para llegar a esta cima de conocimiento y amor hay que entrar antes por un camino de purificación, que puede ser más o menos largo, pero en el que se viva un arrepentimiento profundo que lleve a una liberación de toda falta deliberada, y el espíritu se despoje y libere de

las muchas cosas que atan y ocupan la atención y el amor; despego imprescindible para llegar a centrarnos en él. Pero, sobre todo, tiene que haber respuesta constante a la invitación del Espíritu, rindiéndonos y sometiéndonos totalmente a El, dispuestos a dar al Señor todo lo que nos pida y a aceptar cualquier renuncia que sea necesaria. En este proceso siempre se da pasividad y actividad: Dios tiene la parte principal, aunque el hombre ha de poner su partecita, que también es imprescindible. El término y el centro es Cristo, que nos lleva al Padre y nos comunica su Espíritu.

### **Todos estamos invitados**

Por muy altas que nos puedan parecer estas metas, no son más que un grado de desarrollo de la vida cristiana en sus elementos más esenciales. No es más que un proceso de responder siempre a Dios que se nos da en Cristo. Dialogando con ese Dios a quien oye en Cristo y a quien responde por Cristo, cada uno debe ser siempre un orante asiduo y fiel en espíritu y en verdad.

Todo cristiano está llamado a vivir una relación de intimidad con Dios por medio del misterio de Cristo, y a vivirlo no de cualquier modo, sino con intensidad y altura. Esto quiere decir que la contemplación debe existir en todo cristiano, al menos en estado de germen, el cual es de desear que se desarrolle hasta sus últimas consecuencias. Atrofiar este germen no es más que frustrar las posibilidades que tenemos, los talentos que hemos recibido, y desairar la invitación que a todos dirige el mismo Jesús: "Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial" (Mt. 5, 48).

Esto no quiere decir que todos estemos llamados al mismo grado de unión contemplativa con Dios. Para cada

uno hay una llamada concreta, unos dones muy personales, una historia de salvación y unos condicionamientos humanos, pero cada uno “está llamado ya en este mundo a ese *mínimum* de conocimiento amoroso de Dios, a la luz de los dones del Espíritu Santo, sin el cual sería incapaz de rezar, de amar al Señor y de vivir según el Evangelio” (R. Voillaume).

## ORACION Y ACCION

De la Revista *Koinonia*, Barcelona, marzo-abril, 1977; por el Cardenal Suenens. Y Pensamiento del P. Alberto Hurtado, Pentecostés, 1980.

### **Una falsa contradicción**

Hay que intentar resolver una tensión que polariza a dos tipos de cristianos: los que acentúan el nivel espiritual y los que dan prioridad al compromiso temporal. En otras palabras, los cristianos *espirituales* y los cristianos *comprometidos socialmente*. Para conciliar –o reconciliar– estas dos tendencias hemos de afirmar desde el principio que no puede haber ningún cristiano que no sea carismático, ya que cada bautizado lo ha sido en el Espíritu Santo, ni puede haber ningún cristiano que no esté comprometido socialmente, porque sería un cristiano truncado. Quien acepte el Evangelio, todo el Evangelio, versículo a versículo, sin omitir ninguna página ni ningún texto, no encontrará ninguna contradicción.

### **Atención a los problemas humanos**

Continúa siempre como un peligro permanente el “quietismo”, que separa la oración de la acción. La dinámica de la oración debe traducirse en el esfuerzo por transformar el mundo, empezando por los que nos rodean, en círculos concéntricos. No podemos olvidar los dramas que atenazan a los hombres: la crisis económica mundial, la influencia de los sistemas económicos que con sus cálculos de pérdidas y ganancias se olvidan del hombre, el

paro..., todo esto nos pide atención, esfuerzo y colaboración. Todo compromiso social que quiere poner remedio a esta situación inquietante está plenamente dentro de la solidaridad humana y cristiana.

### **Atención a Dios**

Poner a Dios en primer lugar no es desconocer las necesidades sociales, sino realizar el principal servicio social que puede y debe realizarse a esta sociedad que tiene necesidad de encontrar su eje y su equilibrio fundamental.

Poner a Dios en primer lugar es reconocer que los males de la sociedad no son sólo institucionales, sino que empiezan a nacer en el corazón del hombre, en su egoísmo, en su pecado. Como escribía recientemente el teólogo alemán Heribert Mühlen: *cambiar a los hombres es tan importante como cambiar las estructuras y una cosa no se opone a la otra.*

### **Hay que salir del Cenáculo**

Unas palabras para los cristianos *carismáticos*: habéis entendido el sentido de la oración y me alegro de vuestra entrada en el Cenáculo. Jesús ha pedido a los suyos que antes de evangelizar el mundo, esperasen la venida del Espíritu Santo en Pentecostés, para que manteniéndose pobres como apóstoles, por la transformación en el Espíritu, se difundiese a través de ellos una fuerza liberadora. Pero no basta entrar en el Cenáculo, también hay que salir. La oración auténtica no debe ser nunca una evasión, ha de convertirse en acción; el amor de Dios se ha de convertir necesariamente en amor a los demás; la oración se ha de convertir en imaginación creadora, caridad, compasión, justicia y reconciliación.

## Hay que entrar en el Cenáculo

A los que sienten como prioritaria la urgencia de ir a socorrer al mundo en su situación de peligro, me gustaría decirles: sí, id, pero antes entrad en el Cenáculo; vosotros solos sois impotentes. Es necesario que el poder del Altísimo os cubra con su sombra. Sin él tropezaríais por el camino y sucumbiríais bajo las piedras que hay que levantar para abrir las tumbas.

## En el Espíritu

Ojalá encontremos nuestra fuente profunda, la única que puede apagar la sed de los hombres, aquella fuente que mana de la que hablaba Jesús cuando gritó en el templo: *“Quien tenga sed que venga, y que beba quien crea en mí. Porque, como dice la Escritura, brotarán de su interior ríos de agua viva”*. Decía esto del Espíritu que habían de recibir los que creyeran en él (Jn. 7, 37-39).

## Oración y acción

El gran apóstol no es el activista, sino el que guarda en todo momento su vida bajo el impulso divino.

Toda la teología de la acción apostólica está en la preciosa oración: “Señor, te rogamos que prevengas con tus inspiraciones todas nuestras acciones y que las continúes con tu auxilio, para que todas nuestras acciones y oraciones en ti comiencen y lleguen a ti como a su término”.

Cada una de nuestras acciones tiene un momento divino, una duración divina, etapas divinas, término divino. Dios comienza, Dios acompaña, Dios termina.

Nuestra obra, cuando es perfecta, es a la vez toda Suya y toda mía. Si es imperfecta, es porque nosotros hemos

puesto nuestras deficiencias, es porque no hemos guardado el contacto con Dios durante la duración de la obra. Es porque hemos marchado más aprisa o más despacio que Dios.

Nuestra actividad no es plenamente fecunda sino en la sumisión perfecta al ritmo divino, en una sincronización perfecta de mi voluntad con la de Dios. Todo lo que queda acá o allá de ese querer es basura, es nada para la construcción divina.

Sin duda que nuestro Padre no se molesta por nuestras torpezas, por nuestras prisas o lentitudes infantiles, o nuestras cegueras. Espera su hora para mostrarnos que nuestros excesos son la causa de nuestros fracasos. Reconocer nuestra debilidad es apoyarnos en Dios. Desconfiar de nosotros mismos es fiarnos en El.

## PARA EL CRISTIANO: PELIGROS DE LAS PRACTICAS ORIENTALES

De la Revista *Koinonía*, Barcelona,  
septiembre-octubre, 1979. Por Luis Martín.

A occidente nos está llegando toda una invasión de civilización oriental a través de ciertas técnicas y terapias, que revestidas de espiritualismo se presentan como un camino de salvación, como algo mágico y fascinante, no sólo por los efectos y poderes que prometen al que gradualmente se ejercita en sus métodos, sino también por sus fanáticas exigencias y las normas éticas y disciplinarias que imponen, mucho más exigentes que las del cristianismo.

Tal como las proponen sus maestros y gurús, exigen “una conversión” para llegar a la reestructuración psicodinámica de la persona, o al conocimiento supramental o a la iluminación interior, según el método de que se trate.

Las corrientes actualmente más en boga son: la meditación trascendental, el entrenamiento autógeno, el control mental de Silva, el yoga y el zen.

No tratamos de discutir aquí la eficacia que puedan tener. Nos vamos a fijar en la pretensión con que se presentan algunos de ellos, en cuanto movimientos de la conciencia que vienen a ofrecernos a los cristianos unos métodos de oración y una espiritualidad muy peculiar.

He aquí un campo donde se requiere más discernimiento y la verdadera sabiduría cristiana del Espíritu de la verdad que Jesús prometió.

Veamos más en detalle algunos de estos métodos.

## La meditación trascendental

Su fundador fue Maharishi Mahesh Yogi. Llegó a Estados Unidos en 1957 con un plan mundial de siete puntos, presentándolo como un movimiento explícitamente espiritual con el nombre de Movimiento de Regeneración Espiritual. Todo estaba fundamentado en una teología hindú según el pensamiento de Shankara, filósofo hindú del siglo IX.

La meditación es presentada como el medio de unirse a Brahman, es decir, a la conciencia impersonal que es la única realidad que existe, porque todo lo demás que nosotros percibimos no es más que “maya” o ilusión.

Al principio consiguió un gran número de adeptos, pero más tarde empezó a decaer el fervor, por lo que volvió a la India, para regresar unos años después con una reelaboración del plan, que ahora sería presentado con nombre y terminología científicos: *La Ciencia de la Inteligencia Creativa*, creando en 1969 la universidad de Stanford California, para estudiar y propagar los resultados fisiológicos, clínicos o biológicos de la meditación. Se cree que actualmente hay en el mundo más de millón y medio de personas que practican la meditación trascendental, con centros en la mayor parte de los países. El de Burdeos, del sur de Francia, cuenta con unos dos mil meditantes. Hasta se ofrecen cursos a los soldados del ejército de USA.

La finalidad mística de esta meditación es permitir al espíritu individual la unión con el espíritu cósmico. A los seguidores ya no se les habla de Brahman, sino del campo de la conciencia, y se les pide meditar veinte minutos por la mañana y otros veinte por la tarde, según el principio del segundo elemento: el pensar positivo. Esencialmente la meditación consiste en la repetición de un “mantra” o pala-

bra sánscrita secreta que el que la medita no debe revelar a nadie.

En el cuarto estado de conciencia trascendental el que medita pierde la conciencia de las cosas para no quedar más que centrado en el ser.

*Los reparos* que se puede poner desde el punto teológico y cristiano son bastante *considerables*:

1. La “puja” que es la ceremonia habitual a la que debe asistir el neófito para ser iniciado en la meditación trascendental y recibir su “mantra”, en substancia es un culto a divinidades hindúes. El discípulo se inclina ante el cuadro del Guru Dev, el maestro de Maharishi, ofreciendo flores, frutas y un mantel sobre el altar. El “mantra” suele ser también la invocación de una divinidad hindú.

2. Tal como presenta Maharishi su movimiento, para el hombre no existen problemas que él por sí mismo no pueda resolver. Es el hombre el que crea sus propios problemas y tiene dentro de sí la capacidad de resolverlos. Y esto a través de la meditación por la cual puede hasta llegar a comunicarse con otros espíritus o los millones de dioses que hay en el panteón hindú.

3. Asimismo el hombre para ser feliz y sentirse salvo sólo necesita conocerse a sí mismo, pues es entonces cuando llega a encontrarse con su esencia íntima. Y esto se lo puede procurar el hombre por sí mismo. Basta que trate de despertar la conciencia cultivando un estado pasivo de la mente.

La Revelación cristiana nos enseña que nuestro yo está corrompido por el pecado y el egoísmo y que necesitamos una redención y salvación que sólo Cristo Jesús puede ofrecer y que no tenemos bajo el cielo otro nombre “por el que nosotros debamos salvarnos” (Hech. 4, 12).

## Métodos de relajación y de control cerebral

Los métodos y las técnicas que están floreciendo en este sentido son muy variadas, y algunos de ellos buscan cierta relación con el campo espiritual de la persona a la que pretenden ofrecer una salvación espiritual.

No podemos ni siquiera mencionarlos todos; baste dar un toque de alerta respecto a algunos métodos.

*La relajación dinámica* se basa en la nueva ciencia que se llama Sofrología. Su creador es el médico español Alfonso Caycedo. Se practica en grupo y comprende tres grados en los que se conjugan elementos procedentes de técnicas budistas, del yoga y del zen. Uno de los objetivos es llegar a un estado de contemplación y a dominar los fenómenos de desconexión de la conciencia.

*Las ondas alfa:* Joe Kamiya, de la Universidad de Chicago, ha introducido la técnica de dominar conscientemente nuestro ritmo alfa, provocando voluntariamente ondas alfa relajantes. Pero esto forma parte de otro fenómeno más amplio, el “biofeedback”, con el cual se pretende conseguir en un día lo que con las técnicas del yoga y del zen no se logra sino en varias semanas: un estado de relajación y distensión mental en el que se tiene la sensación de flotar.

*El control mental de Silva:* José Silva es el fundador en Estados Unidos de este método que se atreve a presentar como el mayor descubrimiento del hombre y que de momento no es más que el comienzo de la segunda fase de la evolución humana.

Desde el punto de vista de la fe y la moral cristianas hay mucho que objetar contra este método. De las cuatro partes que comprende el curso, las dos primeras se orientan a la relajación controlada y al automejoramiento general, utilizando el pensar positivo y la autohipnosis. Siguiendo

esta línea se llega a enseñar a los adeptos a controlar a las personas y los acontecimientos mediante los nuevos poderes psíquicos ocultos en la mente, y que para Silva son el verdadero reino celestial que está dentro de nosotros.

En la segunda parte de la enseñanza se entrena a los estudiantes a entrar en ese reino interior por medio de unos ejercicios con los que llegarán a saber proyectar sus mentes sobre la vida animal y vegetal, y a controlar cualquier situación externa: es la ciencia de la psicoorientología. Como una parte de esta enseñanza, el estudiante llega a entrar en contacto con “seres espirituales” o consejeros, que le ayudarán en sus operaciones psíquicas, los cuales, según la clase de público a quien se hable, serán alteregos (si se habla a freudianos) o ángeles de la guarda (si se habla a católicos).

No es necesario insistir sobre el grave peligro espiritual que existe en el cultivar deliberadamente el contacto con otros seres espirituales desconocidos, y la gran inmoralidad que ello supone cuando lo que se busca es dominar e influir sobre otras personas.

Es evidente que ciertas fuerzas espirituales malignas actúan en estas técnicas con las que se busca liberar y aumentar los poderes personales. Prueba de ello es que la práctica prolongada tanto de la meditación trascendental como del método de Silva y de otros afines llega a causar serios problemas espirituales a los que a ellos se entregan; además de que la persona se vuelve introvertida y centrada sobre sí misma, queda abierta en cierta manera al hostigamiento de malos espíritus.

## El yoga

### 1. *¿Qué es?*

Hay diferentes clases de yoga, según lo que preferentemente se busque: de éstas las más importantes son: el yoga de la voluntad y del cuerpo o “hatha-yoga”, el yoga de la inteligencia y de la reflexión, que en un aspecto en que se utilice la mente será “raja-yoga” y en otros aspectos será el “jnana-yoga”, el yoga del amor y del bienestar o “bakta-yoga”.

El Yoga clásico es en su base y desarrollo ante todo una práctica, y en cuanto tal es también un camino de salvación con unos objetivos muy concretos que se van ofreciendo a los que gradualmente se entregan a su ejercicio. La meta a la que se propone llegar es a un conocimiento de orden supramental. Para esto hay que responder a tres grandes exigencias: un cambio de conducta, un dominio somático y una actitud psíquica de búsqueda continua.

En este camino largo a recorrer hay ocho grados:

a) *Para el cambio de conducta*: grado primero: abstinencias; grado segundo: obligaciones.

b) *Para el dominio de sí*: grado tercero: las posturas o “asanas”; grado cuarto: el control respiratorio o “pranayama”; y grado quinto: la abstracción o “pratiñhara”.

c) *Para el ejercicio superior o actitud psíquica de búsqueda continua*: grado sexto: la contemplación o “dharana”; grado séptimo: la meditación o “dhyana”; y grado octavo: la concentración o “samadhi”. Llegar al último grado supone llegar al conocimiento de orden supramental.

En el “samadhi” se logra la supresión total y absoluta de los procesos mentales, se rompen los circuitos del conocimiento lógico, deductivo, científico y la mente ha de lle-

gar a la perfecta transparencia o vacío mental, condición extática en la que se rompe la conexión con el mundo exterior y hasta se pierde la conciencia del propio cuerpo. En esta forma de concentración, en la que se dan también distintos grados, se ha de llegar a un conocimiento supramental o supraconceptual para captar el ser absoluto, la experiencia de cuyo conocimiento produce liberación.

La mayoría de los interesados apenas si pasan de los primeros grados, sin llegar hasta las últimas consecuencias, manteniéndose en la variada gama de recursos de entrenamiento fisiológico y psicológico.

## 2. *Su valor como método de oración cristiana*

Cuando se habla de yoga cristiano o cuando se nos quiere presentar un nuevo método de oración, y, en general, para todo aquel que quiera entregarse en serio a su práctica, hay que tener en cuenta algunas observaciones:

a) Tan fundamental resulta *la práctica* en el yoga, que de alguna manera condiciona la aceptación de sus doctrinas filosóficas. Estas descartan la idea de una creación a partir de la nada y toda moralidad está en función de la liberación que es el único bien absoluto. Todo esto supone la adopción de ciertos conceptos hindúes: transmigración, reencarnación, una concepción diferente del hombre y de Dios, repetición de fórmulas mágicas, etc.

b) Hay que aceptar unas normas éticas y disciplinarias que tienen una fuerte carga de contenidos religiosos hindúes ajenos totalmente al cristianismo. La salvación se presenta como la conquista del autodomínio, el cual se logra mediante el esfuerzo humano. Consecuencia es el girar siempre en torno a sí mismo, como el propio centro, y la exaltación del "ego", lo cual crea incapacidad para la comunidad. El des-

cubrimiento de sí mismo de las fuerzas del universo, la liberación de sí mismo, el “yo originario”, la armonía total: todo esto ignora la realidad del pecado y pretende una deidificación del hombre.

c) Tal como presentan el método algunos manuales, sobre todo los vedánticofakiristas, hablan de los poderes y maravillas a las que se llega en los últimos grados, cosa que el cristiano no puede aceptar ni tratar de buscar, como el penetrar la mente en el cuerpo ajeno, la levitación provocada, el conocimiento del pasado y del futuro, conocimiento de la mente ajena, y otros poderes como el caminar sobre el fuego sin quemarse, o sobre el agua sin hundirse, desarrollo de una energía extraordinaria, etc.

d) Los ejercicios corporales, por los que se empieza inocentemente para superar el stress y fortalecer el cuerpo a la larga son inseparables de los aspectos espirituales, pues todo está encaminado a llegar, mediante el retardo o la supresión de los pensamientos, al vacío artificial de la conciencia, la cual así se abre a las fuerzas o energías del universo y éstas son las fuerzas del alma mundial hindú, el “Brahman”. Estas fuerzas se presentan como mágicas y, si se recorre todo el camino, terminan encerrando en un círculo tenebroso en el que es incompatible la presencia del Señor Jesús, sin que jamás aporten la felicidad, la paz interior y la armonía que nos ofrece la presencia del Espíritu Santo. Los ejercicios gimnásticos están de por sí orientados a conseguir estos efectos.

e) Respecto al pretendido “Yoga cristiano”, en el que se usan como “mantras” palabras y frases de la Sagrada Escritura, como camino para renovar la vida de oración y llegar a un mayor conocimiento espiritual, hemos de decir que tanto los ejercicios físicos como los espirituales, en el más inocente de los casos, podrían ser a lo más un método de

tantos de oración. Pero la oración cristiana no es cuestión de métodos ni de técnicas, sino de actitudes de fe y fidelidad a Dios y a su Palabra que nos habla en Jesucristo, y no hay ningún “yo divino” aprisionado dentro de nosotros mismos que podamos liberar más que la vida y la luz que Jesús nos pueda dar por su Espíritu de manera gratuita y por pura misericordia.

f) El yoga puede ser instrumento válido para el hindú que busca con sinceridad la salvación y no ha conocido la verdad revelada por el Verbo de Dios. Pero para el cristiano es un camino erizado de peligros y, a la larga, si no le aparta de Jesucristo, le llevará a una gran confusión, pero no a la verdadera perfección cristiana.

## **El zen**

Si el yoga procede de la India y el algo propio del hinduismo, el zen es propio del budismo y procede principalmente del Japón.

En el zen hay diversidad de ramas o tradiciones, como el “soto-zen” y el “rinzai-zen”: las diferencias, más que en el fin que buscan, están en el camino que siguen.

Algunos presentan el zen como religioso, como “el fondo de toda religión” y algo que puede existir en todas las religiones, y hasta hay quien afirma que converge con la Biblia, es más, que Cristo y Buda son parecidos, buscando paralelismos entre el espíritu del zen y los pasajes del Nuevo Testamento, sin escrúpulo de instrumentalizar la Palabra de Dios.

Es muy difícil para un occidental comprender y explicar lo que es el zen, ya que el lenguaje y la mentalidad de las concepciones religiosas orientales son tan diversas de las

occidentales que prácticamente es imposible traducir. Esta dificultad es aún mayor con el zen.

Si en el yoga la cumbre a la que se llega es el “samadhi”, en el zen el punto culminante a que se puede llegar por la experiencia meditativa es el despertar o la *iluminación interior* en la que se da la toma de conciencia del Yo universal y en la que uno mismo se identifica con el Todo: esto es lo que se llama *el Satori*.

En el *Satori* toda la diferencia entre el Yo y el Tú, entre Dios y el hombre, desaparece. Es el espíritu de Buda o Bodhi (el saber por el que se experimenta la iluminación) o Prajna (suprema Sabiduría).

He aquí algunos reparos que un cristiano no puede minimizar:

a) La práctica del zen implica de algún modo la adopción de la filosofía e ideología que subyace en el mismo, en la que no se da una distinción entre un Dios Creador y las cosas: el Ego absoluto es más bien el Dios casi personal. Este es el punto neurálgico de la diferencia. De Dios se hablará en tanto en cuanto realización de sí mismo. El hombre-zen podrá decir: “yo soy tan grande como Dios, El es tan pequeño como yo”.

b) Bajo el análisis implacable de la luz zen, aquel que lo abraza ha de repensar todo, hasta los conceptos que tiene de Dios, de su yo, de la persona. Y esto necesariamente según el espíritu y la mentalidad del Budismo.

c) La semejanza del zen con la vida y la mística cristianas no tiene sentido más que en la línea de una meditación de tipo intuitivo y no discursivo, lo cual se da en la contemplación cristiana en grado mucho más profundo. Puede haber ciertas coincidencias entre la iluminación del budista y la contemplación del místico cristiano: en ambos

se da una intuición del Ser, es cierto. Pero a pesar de todas las concordancias, siempre hay una diferencia esencial.

Para terminar reconozcamos que una gran mayoría de cristianos nunca llegan a descubrir la oración cristiana, ni a tener una experiencia profunda de Dios en la oración. Habría que atender más a este aspecto tan esencial de la educación de la fe.

Es necesario llegar por una oración profunda, sosegada y humilde, a una relación profunda con el Señor Resucitado, al que no podemos aceptar como camino si no aceptamos como verdad y vida. Esta es la clave de la oración y de la contemplación.

## ORACION Y SANACION

De la Revista *Pentecostés*, Santiago, noviembre-diciembre, 1978. Por la Hna. Briege Mckenna.

Las enseñanzas que entregó Briege Mckenna en Punta de Tralca son fruto de su experiencia; aspectos de una vida que ella vive intensamente.

Procuraremos resumirla aquí:

### 1) El sanar no se limita a recuperar la salud física

La salud física es “solamente uno de los pétalos de la flor”.

“Sanar es ser capaz de decir SI a Dios”. La sanación consiste en liberarse de obstáculos para poder entregarse a Dios. Así, la sanación completa es la salvación.

Cuando oramos, nuestra oración es siempre escuchada. Dios responde a toda oración. “Dios no falla nunca”.

Pero, muchas veces, su respuesta a nuestra oración no es la que esperábamos, porque El puede tener en vista otra sanación que es más urgente que la salud física.

Briege no promete nunca la salud física. Ella explica que nuestro oficio es sencillamente orar; presentar nuestra petición; entregar el enfermo al Señor y confiar en El. “Debemos practicar lo que predicamos”: confiar, entregarnos al Señor, decir plena y simplemente nuestro SI, también en cuanto a las personas por las cuales oramos.

## 2) Conocer a Dios

Sólo podremos darle un SI al Señor, si lo conocemos, porque entonces lo amaremos y podremos confiar en El.

Para conocer a Dios es, ante todo necesaria la oración. La oración es el primer compromiso y el más importante que tenemos con nuestro Señor. Vamos a ella para buscarlo a El y no para buscarnos a nosotros mismos.

Para conocer a Dios, también es necesario el amor de servicio a nuestros hermanos. En ellos, aun en los menos atrayentes, hemos de descubrir a Jesús. Dios nos habla a través de ellos de muchas maneras.

Si no perdonamos, si nos cerramos al amor de los demás no podremos amar realmente a Dios.

## 3) Ser testigos

El amor a Dios y al hermano, debe llevarnos a comprometernos en propagar la buena nueva. Necesitamos “valentía y una santa osadía porque el Señor nos llama a todos a ser sus testigos”. Los hombres necesitan fortaleza para no avergonzarse de hablar de Dios; las mujeres, para magnificar el nombre de Jesús; los jóvenes, para mostrar un amor ardiente por el Evangelio. Todos necesitamos valor para buscar la gloria de Dios antes que la aprobación de los hombres.

## 4) Amor que sana

El amor es lo que sana, amor nuestro al hermano y amor de Dios que pasa a través de nosotros. Cuando amamos, nos prestamos como mejor canal para ese amor de Dios.

El amor es fruto del Espíritu Santo en nosotros. Este amor no es atropellador, violento; es suave. Por esto, la acción sanadora de Dios no necesita de violencias ni gestos espectaculares.

## **5) Todos estamos llamados a sanar**

Todos somos llamados a amar y a colaborar en la salvación de nuestros hermanos. Por esto, todos estamos llamados a sanar, prestando a Jesús nuestros corazones, nuestros labios, nuestras manos.

La sanación es obra de Jesús; no es algo que hacemos nosotros. Por esto, al orar por sanación debemos fijar nuestra atención en Jesús y llevar a todos a fijar la vista en El.

Jesús actúa de distintas maneras: a veces sana espiritual o mentalmente antes que físicamente; a veces la curación es gradual; a veces nos inspira a contactarnos con la persona por la que se ora mediante la imposición de las manos; a veces, ocurre una sanación a distancia...

## **6) Los sacramentos**

Los sacramentos son canales de la gracia sanadora, salvadora, transformadora de Dios.

En el bautismo recibimos ya el Espíritu Santo con todos sus dones. Pero este regalo queda sin desarrollo ni uso si no “abrimos el regalo”, pidiendo a Dios que active en nosotros la capacidad de escuchar y de responder al Espíritu Santo.

En todos los sacramentos somos tocados por Jesús que nos va perdonando, sanando, fortaleciendo. Pero de todos estos contactos, el más transformador debería ser la Eucaris-

ristía. En ella recibimos al Señor Jesús que tiene todo poder para transformar nuestras vidas.

Debido a la excelencia de la Eucaristía, deberíamos apreciar el sacramento de la Ordenación Sacerdotal, como un don del Señor a todo el pueblo cristiano.

## CONVERSANDO CON DIOS

De la Revista *Pentecostés*, Santiago,  
julio, 1977. Por Alvaro Barros.

Oh, mi Señor, nunca te he dirigido la palabra.

O tal vez sólo a veces pido, pido, te pido algo. Necesito algo, tengo una angustia; que sanes a ése; que te ruego porque no soporto la hora negra.

Yo, Señor, estoy acostumbrado a hablarte. Todos los días. Mañana y tarde. Aprendí lindas oraciones. Recuerdo algunas bastante largas. Y ya voy por las palabras como un río con su curso trazado. No me salen muy de adentro. Pareciera que tampoco te llegan muy adentro,

Oh, mi Señor, un día me he quedado callado y viví algo nuevo. Estabas tú y me maravillé. Fue poco tiempo y por mucho me quedó un calorcillo y un deseo de estar más ahí, contigo.

Otra vez escuché a alguien que te amaba y sentí que con su palabra yo también caminaba a tu lado.

Llegó una mañana en que una nube, una flor y un niño traían voces tuyas. Yo poco empeño hice. Más bien algo más poderoso que la brisa trasciende las lágrimas, las sonrisas y aun las estrellas nocturnas y he comenzado a sentir que te encuentro en las estrellas, en las sonrisas y en las lágrimas. Mías, de ése, de ése y de ése.

Todavía hay más, mucho más. Parece que vendrán aún conversaciones contigo cada vez más simples.

Estoy sintiendo, poderoso Señor, que en mí sé que hay palabras, gemidos y cantos que yo no los digo. Vienen de tu presencia. Estoy sintiendo que este diálogo eterno surge también de ése, ése y el otro. Que así sea para siempre. Amén.



## INDICE

Presentación . . . . .	5
Conversando con Dios . . . . .	7
Oración: una relación personal . . . . .	9
Oración personal cotidiana . . . . .	15
La Oración litúrgica . . . . .	19
Orar, por que y como . . . . .	20
Cinco actitudes . . . . .	25
Algunas formas de oración . . . . .	31
Orar sin desfallecer . . . . .	35
El camino interior de la oración . . . . .	40
Discernimiento: escuchar a Dios . . . . .	45
Contemplación . . . . .	52
Oración y acción . . . . .	57
Para el cristiano:	
Peligros de las prácticas orientales . . . . .	61
Oración y sanación . . . . .	72
Conversando con Dios . . . . .	76



