XV. ORACION ABREVIADA

10 de Septiembre de 1983

Muy queridos todos en SM:

Aquí estoy una vez más con ustedes para retomar el tema de la oración contemplativa. Me parece que no hará falta recordarles lo dicho en otras oportunidades. Deseo presentarles hoy una segunda forma de oración fundada en la Escritura. Digo "segunda forma", pues ya conocemos y practicamos otra, que llamamos bíblica"; a ésta la llamaremos *abreviada*, por razones que pronto les serán patentes.

Confío y espero que, si dedicamos un par de tiempos fuertes del día a estas formas de oración contemplativa, estrecharemos nuestra amistad con Dios, lo buscaremos con más fervor y lo encontraremos con más fruición. La fe enamorada anticipará lo esperado. Y en la eucaristía de cada día, como decía santa Teresita, ¡ya no seremos dos, sólo quedará Jesús!

Me propongo, Dios mediante, seguir un plan de exposición prolijamente trazado. Comenzaré haciendo algunas aclaraciones sobre los métodos en la vida de oración. Continuaré presentándoles la ancestral familia de la abreviada y subrayando el valor de la palabra y el nombre en la concepción bíblica. Concluiré detallando el proceso y los frutos, y haciendo algunas advertencias pertinentes respecto a esta forma de oración contemplativa por inmersión.

Una palabra acerca de los métodos espirituales

La palabra *método* significa estrictamente "camino o proceso para alcanzar un fin". Digamos, entonces, que *el método es un medio eficaz para lograr una meta con ahorro de tiempo y energía, sin demasiadas equivocaciones y con mejores resultados.*

Ahora bien, en la vida de oración, la cual es actuación de la gracia divina, la relación con Dios es gratuita, se trata de un regalo o un don. Pero no nos quedemos dormidos en ilusorias esperanzas: Dios hace y obra en nosotros de manera que lo que él quiere nosotros lo queramos y hagamos. Hay, por consiguiente, lugar para nuestra cooperación y posibilidad para los métodos.

Si bien no podemos participar en la vida divina por el mero recurso a un método, podemos, esto sí, disponernos y prepararnos, con la ayuda siempre del favor divino. Los métodos preparan, pero no substituyen; orientan hacia la comunión, pero no la crean. La eficacia de los métodos se subordina a la gratuidad de la misericordia de Dios. Por si valen, les ofrezco estos tres consejos:

- *Dejemos siempre amplio espacio para la acción del Espíritu Santo.* El es absolutamente libre para soplar cuando, como y donde quiere; puede obrar mediante nuestra actividad metódica o espontánea según su beneplácito y nuestro mayor bien.
- *Los métodos son siempre relativos.* Hay quien los precisa más, hay quien los precisa menos. Unos, éste; otros aquél. Algo, por lo general y en los comienzos, ayudan a todos. Siempre han de recortarse a la propia medida. Nada de rigideces estructurales, voluntarismos psicológicos o improvisaciones delirantes.
- *A fin de no quedar embretados o encorsetados, podemos considerar los métodos como simples pautas o principios dispositivos;* pero que una falsa espontaneidad no nos deje nunca más acá de la meta.

San Pedro de Alcántara tiene algo interesante sobre este particular. ¿Lo conocen? Es un íntimo amigo de santa Teresa; fue su consejero en tiempos de dudas, hombre de mucha oración y harta penitencia, que "no parecía sino hecho de raíces de árboles", según gráfica expresión de la Gorda de

Ávila (*Vida*, XXVII: 18). Los primeros franciscanos que llegaron a nuestra América eran fruto de su empeño y reforma. Me encantaría contarles algo más de esta maravillosa persona, pero no es momento; escuchemos entonces su enseñanza:

"Todas estas cosas que hasta aquí se han dicho para ayudar a la devoción, se han de tomar como unos aparejos con que el hombre se dispone para la divina gracia; ocupándose diligentemente en ellos y quitando la confianza de ellos y poniéndola en solo Dios. Digo esto, porque hay algunas personas que hacen una como arte de todas estas reglas y documentos, pareciéndoles que así como el que aprende un oficio, guardadas bien las reglas de él, por virtud de ellas saldrá luego buen oficial, así también el que estas reglas guardare, por virtud de ellas alcanzará luego lo que desea, sin mirar que esto es hacer arte de la gracia, y atribuir a reglas y artificios humanos lo que es pura dádiva y misericordia del Señor". (*Tratado de la oración y meditación*, II, V: octavo aviso).

La familia de la abreviada

Llaman a la puerta, abro; es la tradicional *familia* de la abreviada: desean ser presentados. A ver cómo me las ingenio ahora para hacerlo con brevedad y cortesía simultáneas. Hay parientes cristianos y otros que no lo son.

Comienzo con los *no cristianos* (pero no por esto menos apreciados): el yoga hindú, el nembutsu y la meditación del budismo zen y el daikr del sufismo musulmán. Si bien nuestra doctrina discrepa de la suya, no obstante, no podemos "rechazar nada de lo que en estas religiones hay de verdadero y santo...", pues reflejan un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres" (*Nostra aetate*, 2; cf. 3).

Entre los parientes *cristianos*, aunque no todos católicos, ocupan un lugar de honor los de apellido *Hesicasno*. La tradición hesicasta se origina con los padres de los desiertos de Egipto: Macario, Arsenio, Evagrio y tantos otros. Mediante oraciones breves, monológicas o jaculatorias, procuraban alcanzar la oración pura, sin pensamientos ni ideas, oración ígnea o de amor encendido. Sus continuadores fueron los grandes espirituales del medioevo bizantino: Máximo el Confesor, Gregorio Palamas y Simeón el Nuevo Teólogo. El pivote del hesicasmo es la oración del corazón u oración de Jesús.

Los hesicastas de los siglos XIII y XIV, sobre todo Nicéforo de Monte Athos y Gregorio el Sinaíta, unieron la oración de Jesús a un método psicofísico que facilitaba la concentración por medio de un sencillo artificio: ambiente semioscuro, postura corporal y respeto a los ritmos respiratorio y cardíaco.

La publicación de la *Filokalia* –florilegio de textos hesicastas– en el siglo XVIII y su pronta traducción a las lenguas eslavas ayudaron a la difusión de la oración del corazón. El auge de la espiritualidad rusa en el siglo pasado, sobre todo con Serafín de Sarov y Teófano el Recluso, se debe principalmente al hecho que acaba de ser mencionado. La práctica de la oración de Jesús se expandió en Occidente en época reciente gracias a la conocida obrita *Relatos de un peregrino ruso*.

¿Qué decir de estos parientes cristianos y orientales? No hay duda que sus enseñanzas elevan a la contemplación de Dios. Y podríamos agregar algo más: si no veneramos, conservamos y favorecemos el riquísimo patrimonio espiritual de las Iglesias de Oriente, no podremos conservar fielmente la plenitud de la tradición cristiana (cf. *Unitatis redintegratio*, 15).

Y acá están, por último, algunos familiares de la abreviada que llevan sangre católica al igual que ella. Quizás algunos ya conozcan esa joya de la espiritualidad inglesa medieval, artesanía de autor desconocido, llamada *La nube del no saber*; si la ignoran, es hora de salir de la ignorancia.

Considero más importante aún entablar amistad con Francisco de Osuna, Bernardino de Laredo y otros franciscanos de los recolectorios españoles del siglo de oro. Fueron los grandes maestros del recogimiento, precursores de la mística carmelitana y defensores del genuino "no pensar nada", en oposición a los alumbrados o dejados, que descarriaron tras sus confusos y racionalizados deseos.

La auténtica vía del recogimiento tiene al mismo Dios por término: "Desciende él a recoger al que se acoge a Él solo, decía Osuna (*Tercer abecedario*, VI:4). El no pensar nada es un gran algo, pues es pensarlo todo: "Atento a sólo Dios y contento" (Francisco de Osuna, *Quinto*, ff. 57-58). No pensar nada no es anular la inteligencia, sino acallar el entendimiento y avivar el amor, "a manera del niño que, antes que tenga conocimiento de su madre, pide holgar en su pecho, siendo esta petición en muy tácito silencio, pues ni sabe en qué hablar ni tiene lengua que hable" (Bernardino de Laredo, *Subida al monte Sión*, edición de 1535, f. 199v). Bien dijo Evagrio Póntico varios siglos antes: "La oración es un despojarse de los pensamientos (*Tratado de la oración*, 70); y en este mismo sentido escribió Teófilo el Recluso: "Lo principal en la oración es estar ante Dios con la mente en el corazón".

La Palabra y el Nombre

Consideremos ahora por un momento el valor de la *palabra* y el *nombre* según la Sagrada Escritura.

Comienzo por la palabra. Esta tiene un doble sentido: ante todo la palabra es expresión de pensamientos, intenciones y decisiones; ella ilumina desde dentro los acontecimientos, nombra las cosas. Por otro lado, la palabra es fuerza activa, potencia que realiza lo significado, pone en acto lo pensado y decidido. (cf. Gén. 1).

Y así es la palabra de Dios: discurso del Dios-Verdad y acción salvadora del Dios vivo; es proclamación y realización de la salvación. La palabra divina es luz y poder, es verdad salvífica.

En la concepción bíblica, el nombre es inseparable de la persona y participa de sus prerrogativas (cf. Ex. 3:14). Ahora bien, si el nombre expresa a la persona y la representa, entonces allí donde mora el nombre de Dios, allí está él presente de manera especial (cf. I Rey. 8:16). El nombre es el lugar de la presencia de Dios y el corazón humano es lugar privilegiado para la manifestación de tal presencia.

El nombre de Jesús, el que ha recibido en su resurrección, es el "nombre que está sobre todo nombre", nombre hasta entonces reservado a Dios: ¡Jesús es Señor! (Flp. 2:9-11). La invocación del nombre de Jesús evoca la presencia y el poder de su persona. Presupuesta la fe, "todo el que invoca el nombre del Señor se salvará" (Hech. 2:21; cf. 3:16; 4:1-12).

Etapas de un método

Espero que lo precedente les sirva como marco de comprensión de lo siguiente. Siendo así puedo presentarles ahora –sin excesivos reparos– el *proceso* de la abreviada, es decir, su práctica concreta y metodizada. Si el traje o vestido les queda grande o chico corten o añadan según propia medida.

En el proceso de la abreviada vamos a distinguir entre un prólogo y cuatro pasos, siendo los dos primeros preparación para el tercero y éste, posibilidad para el cuarto.

El *prólogo* consiste en una eficaz toma de conciencia de nuestra cita con Dios y en la elección de las palabras o texto a orar. Este debe condensar los misterios más hondos y que más directamente nos impactan; de esta manera será vehículo apto para unirnos con el Señor. El texto puede tomarse de las lecturas de la misa del día; puede también consistir en uno de los nombres del Señor Jesús, como Alfa y Omega, Bienamado, Yo Soy, Hijo de María, Niño Jesús, Sabiduría de Dios...; o puede ser una simple frase de inspiración bíblica., las palabras de mi oración son, por lo general, éstas: Padre y Jesús, José y María.

Les explico ahora, con tanta maestría como sea capaz, los *pasos* del proceso. Pasos que pueden considerarse también como momentos o experiencias, a fin de evitar mecanicismos despersonalizantes. Por motivos prácticos voy a utilizar un término clave para designar cada uno de dichos pasos, pero evitemos la tentación de canonizar los términos.

– *Recolección*

Tomo una postura cómoda, preferentemente sentado y con el torso erguido. Evito tener luz de frente. Cierro los ojos sin esfuerzos. Si estoy agitado, espero unos minutos hasta que se normalicen los ritmos respiratorio y cardíaco. Dejo de lado toda preocupación, ansiedad y expectativa. (La postura corporal debe ayudar a crear una relación de efecto unitivo: íntima relación entre la conciencia que poseo de "estar aquí" y el 'modo de estarlo'. Se trata, pues, de establecer una coincidencia entre el espíritu y el cuerpo. En términos tradicionales, diría que se trata de "recoger los sentidos").

A fin de alcanzar la actitud justa del cuerpo que soy y de envasar mi interior en mi exterior, puedo valerme de la siguiente práctica: retengo un par de veces la inspiración enviando imaginativamente el aire, como si fuera un globo, a todas las partes de mi cuerpo. De hecho, cualquier toma de contacto con sensaciones corporales y afectivas puede ayudarme para procurar el recogimiento. Usen el medio que usen, la meta es siempre la misma: envasarme, recogerme o habitar en mí mismo.

– *Inmersión*

Comienzo una cuenta descendente del 10 al 0 siguiendo el ritmo de la expiración, acompaño la cuenta con un sentimiento eficaz de progresivo descenso. A partir del 5 adjunto una distensión, dilatación y calor, aunque pueda llegar a sentir frío. Al llegar al cero, aflojo los párpados y músculos de la cara, al igual que los de todo el cuerpo. Me experimento como anclado en mi propio centro de gravedad en tensión distendida y reposada vigilia.

Si es necesario puedo reforzar el anclaje, meta de este segundo paso, mediante cuentas sucesivas del 3 al 0. Si me ayuda, visualizo imaginativamente un contemplatorio ideal; una vez dentro del mismo, comienzo a orar.

– *Oración*

Repito lentamente las palabras de mi oración divididas en dos partes: la primera al expirar y la segunda al inspirar. Voy dejando que el ritmo de mi respiración marque la cadencia de la repetición. No hace falta que ésta sea incesante, puedo prolongarla en el reposo del silencio interior y retomarla luego, al igual que un pájaro que alterna aleteos y vuelo planeado, o un enamorado que habla, calla y besa.

Dejo que las palabras se hagan cada vez más sutiles o delgadas; permito que se vayan destilando y desciendan al fondo originario o fuente de las mismas: la hondura de mi propio corazón. Todo esto sin preocuparme por experimentar algo y sin ansias de fenómenos especiales. Me despreocupo, además, de toda imagen, idea, sentimiento o interferencia que pueda darse a cualquier nivel que sea.

La función respiratoria, elemento esencial para la vida del organismo, está ligada a la circulación sanguínea, al ritmo cardíaco y a las más profundas fibras de nuestro ser. La sincronización de la repetición con el ritmo respiratorio busca aquietar el espíritu, unificar el alma y el cuerpo, integrar todo el ser. La pronunciación mental se va refinando hasta alcanzar la fuente del pensamiento, hasta ese silencio sonoro que no es conciencia *de algo*, sino *pura conciencia*. La palabra, por su propio peso, va trascendiendo la conciencia o atención múltiple, solicitada por muchos objetos, hasta alcanzar la conciencia o atención pura en la que desaparece la objetividad que separa y se da la comunión en el amor.

Expiro e inspiro, me dono y acojo: amo. Al expirar me hago respuesta, ofrenda al misterio, me vacío aumentando la capacidad de acogida. Al inspirar me reencuentro, acojo el aire, la vida, el espíritu y la palabra, el don de Dios. ¡Sé que en Dios vivo, me muevo y existo!

– *Retorno acompañado*

Retorno lentamente y acompañado. Desando ascendiendo el camino descendido cuando bajé a buscar a nuestro Dios. Me ayudo con una cuenta ascendente del 1 al 3 siguiendo el ritmo de la inspiración. Abro los ojos y comienzo a moverme suavemente. El está conmigo y me acompañará a lo largo del día.

¿Qué puedo agregar sobre los *frutos* de la abreviada? Pero, ¿puedo, acaso, explicar con conceptos limitados lo que es intuitivo e ilimitado? Acepten lo que sigue con una sonrisa benevolente, que yo también me estoy sonriendo.

Para quien tenga experiencia baste esto: el fruto de la abreviada es volver al corazón para encontrarlo a él. Pero me debo también a quienes están madurando. Se imponen más palabras.

Cuando digo corazón, me refiero a algo muy concreto: la fuente de mi vida personal, allí donde mis pensamientos, voliciones y sentimientos se unifican, formando un todo único. En mi corazón me integro y trasciendo, pues en el fundamento de mi ser cruza la frontera entre lo creado e increado (cf. Pablo VI, *Evangelica testificatio*, 34).

La Sagrada Escritura nos amonesta diciendo: "Guarda tu corazón", porque de él brotan "las fuentes de la vida" y las "malas intenciones" (Prov. 4:23; Lc.6:45). En el corazón, además, es "sembrada la palabra" y derramado el amor del Espíritu que nos inhabita (Mt. 13:19; cf. Rom. 5:5; II Cor. 1:22; Gál. 4:6). Pero lo más importante es esto: los puros de corazón verán a Dios (Mt. 5:8).

Retornar al corazón es reencontrarse con uno mismo, reencuentro no carente de fatiga, y en definitiva de paz. Paz, por la vivencia de identidad; fatiga, por la experiencia de maldades por elaborar. Pero, sobre todo, experiencia de maravilla y sorpresa, pues en el corazón cruzamos el umbral que nos lleva a lo desconocido y presente: Dios.

Recuerdo haber leído hace un tiempo algo de San Buenaventura que puede ayudarnos. No en vano lo llamaban "Doctor Seráfico" y Príncipe de la mística teología". De esta límpida fuente bebieron abundantemente los místicos franciscanos del recogimiento. Cuando termine de hablar Buenaventura le daré la palabra a Bernardino de Laredo, que me hace señas dando a entender que tiene también él algo importante que aportar.

"La oración es conversión del alma a Dios. ¿Quieres saber cómo has de convertir tu alma a Dios? Oyelo. Cuando estás en oración, debes recogerte toda en ti misma y entrar con tu Amado en el aposento de tu corazón y permanecer allí sola con él solo, y olvidarte de todas las cosas exteriores y levantarte sobre ti con todo el corazón, con toda el alma, con todo el afecto, con todo el deseo, con toda la devoción. Y no debes aflojar el espíritu de oración, sino por largo tiempo subir por medio del ardor de la devoción hasta que entres en el lugar del tabernáculo admirable, hasta la casa de Dios. Y allí, visto de algún modo tu Esposo con el ojo del alma, y en alguna manera saboreado cuán suave es el Señor, y cuán grande la afluencia de su dulzura, cae en sus brazos y con los labios apretados dale besos de íntima devoción, para que totalmente arrebatada al cielo, transformada en Cristo, no puedas detener tu espíritu, sino que digas exclamando con el profeta David: rehusó consolarse mi alma, me acordé de Dios y me deleité" (*Vida perfecta para religiosas*, V:5).

Hasta aquí el gran maestro franciscano; ahora habla su hijo Bernardino:

"Cuando así rumiando y meditando camino, se va el ánima por pasos contados acercándose a sí misma para entrarse dentro en sí. Y cuando en su tasado discurso desfallece en entender, y se cae de sí misma, y se convierte de entendimiento en ser pura inteligencia, ya está bien dentro en sí misma la tal alma... Y cuando, estando así quieta y encerrada, ni sabe, ni quiere, ni puede nada desear ni querer demandar nada a Dios por modo particular, porque sabe su fe que su Dios, con quien encerrada está, sabe cuánto el ánima ha menester y ve todos sus deseos y

cuánto pudo desear primero que se encerrase con él, y se lo quiere muy llanamente cumplir con más que podría desear. Entonces está la tal ánima subida sobre sí misma... Y aquello que al ánima le conviene en este tiempo saber es solamente saber ser boba y no saberse entender ni querer poder saber más; antes reciba cuanto viniere sin echar el ojo a nada, mas por vía de recepción" (*Subida del monte Sión*, III, XLI).

En fin, la verdad es ésta: cuando he desandado el camino de mis facultades hasta alcanzar su fuente, el corazón, y, por gracia divina, cruzo el umbral hasta alcanzar su centro, podré exclamar: vivo, pero no yo, sino que es Cristo quien vive en mí, pues él, por la fe, inhabita en mi corazón (cf. Gál. 2:20; Ef. 3:17). San Juan de la Cruz testimonia esta verdad con las siguientes palabras: "El centro de el alma es Dios, al cual, cuando ella hubiere llegado según toda la capacidad de su ser y según la fuerza de su operación e inclinación, habrá llegado al último y más profundo centro suyo en Dios, que será cuando con todas sus fuerzas entienda, ame y goce a Dios" (*Llama de amor viva*, I:12; cf. Pío XII, *Mystici Corporis*, 40).

El fruto de la abreviada (y concluyo) es ser manifiestamente lo que ya somos encubiertamente por haber sido creados a imagen de Dios y recreados por el Hijo en el Espíritu: ¡ser lo que somos! Con gran acierto sentenció Gregorio del Sinaí: "La oración es manifestación del bautismo" (*Capítulo 113*).

Tomemos algunas precauciones

Ahora bien, si se deciden a ejercitarse seriamente en esta forma bíblica y por inmersión de oración contemplativa, las *advertencias* que siguen les servirán de ayuda.

- En los inicios es más conveniente reducir su práctica a *dos períodos diarios* de unos 20 minutos cada uno; podrán luego prolongarlos hasta alcanzar los 30 minutos.
- El *texto de la Escritura* o las palabras escogidas pueden ser oradas, sin necesidad de cambio, durante semanas o meses; aunque al comienzo conviene cierta variedad, a fin de encontrar lo que más nos expresa y consuena... Sin abandonar los dos tiempos fuertes, la fórmula puede ser repetida como jaculatoria en otros momentos del día.
- Cualquier *esfuerzo discordante o ansiedad por llegar a algo* son inoportunos y están totalmente fuera de lugar.
- El fruto maduro de la abreviada es la *conformación con Cristo*, lo cual es *proyecto de por vida*; para llegar a él es menester no detenerse en el camino, aunque se nos aparezca un ángel del Señor.
- Los *pensamientos*, de cualquier tipo que sean –errantes, cautivantes, brillantes, persistentes, espías o autoanalizantes–, no son impedimentos, siempre y cuando *los dejemos pasar de largo*..
- El *diálogo espiritual con alguna persona de experiencia* aclarará cualquier otra posible duda.

¿Abreviada?

Y ya he dicho lo necesario, aunque sin la brevedad deseada.

Quizás se pregunte alguien: ¿porqué llamamos abreviada a esta forma de oración contemplativa? Ofrezco mi respuesta. Este nombre se me ocurrió un día que San Bernardo me dijo que él llamaba a Jesús "Verbo abreviado" (*Sermón de navidad* I:1). Pocos días después, la ocurrencia se convirtió en convicción al leer en el *Tercer abecedario* de Osuna: "Por esta manera de

acallar el entendimiento y hacer que llame la voluntad, se hace la oración breve, que penetra los cielos sin tiempo; y no la llamo breve porque no haya de durar mucho, sino porque no usa medio alguno para con Dios, sino sólo el del amor, que puede súbitamente juntarse con él" (XXI:3).

Les pido un recuerdo en la ofrenda de sus oraciones, los tengo presentes en el sacrificio de la mía. Quien no da su corazón no recibe el Espíritu.

Con un abrazo grande en María de San José.

Bernardo