



Oración  
Cristiana

# ÍNDICE

## 1. Presentación.

## 2. Oración bíblica.

Tomado del libro “Caminando con María de Guadalupe” de Martín Serantes.  
Editorial San Pablo.

## 3. Oración cristiana.

Tomado de el Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC).  
Cuarta parte: “La oración cristiana”.

## 4. Oración contemplativa.

Tomado del libro “Siguiendo a Jesús en María” de Bernardo Olivera. Editado por el  
Movimiento de espiritualidad “Soledad Mariana”.

Se verán las siguientes cartas:

- Contemplación cristiana.
- Oración contemplativa.
- Eucaristía.
- Piedad católica.
- Oración abreviada.
- Oración espontánea.
- Oración de las Horas.
- Oración representada.
- Oración discerniente.
- Oración discreta.

## 5. Oración carismática.

Tomado del libro “La vuelta al mundo sin maleta” de Emiliano Tardif. El capítulo  
“Enséñanos a orar”. Editorial Lumen.

# PRESENTACIÓN

Esta pequeña obra sobre la oración cristiana es sencillamente una copia de textos de distintos autores que aparecen señalados en el índice de la misma.

Quiere ser de ese modo una breve introducción a la vida de oración.

Agradecemos el trabajo de edición que hizo Yasmín Piccoli, que nos permite leer con facilidad y agrado estos textos.

Confiamos esta pequeña obra a Santa María de Guadalupe, y lo hacemos con una oración del Padre Bernardo Olivera, que dice así:

“María Guadalupana,  
la de ojos contemplativos y entrañas misioneras,  
manos orantes y pies evangelizadores:  
¡Enséñanos a vivir la unidad de tu misterio!  
En Dios, para los hombres,  
y con los hombres, para Dios.  
Cara a cara con Él  
hasta en el codo a codo con ellos.  
Virgen Madre de la Anunciación  
Madre Virgen de la Visitación  
escucha nuestro ruego  
por Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor. Amén.”

Martín Serantes  
Buenos Aires, junio de 2011

# ORACIÓN BÍBLICA

Recordemos que la vida espiritual se apoya sobre dos pilares: la Palabra y la Eucaristía. Ya hemos tratado la ejercitación sobre Eucaristía. Ahora trabajaremos una forma de oración muy antigua, que usaban los padres de la Iglesia y los monjes, y estos la siguen usando todavía. Se la llama la "Lectio Divina" que significa lectura divina o lectura de Dios.

No se trata de una lectura cualquiera. Es leer con ojos de enamorada, con ojos de esposa, con ojos de madre, en fin, leer con los mismos ojos de María.

Es una lectura que, al ir leyendo meditando, se va transformando en oración contemplativa. Una lectura lenta, sin apuro. Lo hacemos con fe, porque creemos en quien nos habla. Lo hacemos con amor, porque amamos a Jesús. Lo hacemos buscando sólo escuchar la Palabra de Dios, saborearla y entrar en comunión con él.

Nos preparamos como para encontrarnos con alguien que es muy importante para nosotros y que queremos mucho. Estaremos muy tranquilos y atentos para escuchar y dispuestos a entregarnos, deseando entrar en comunión con Dios. Estaremos, además, siempre listos para la acción o servicio, según la voluntad de Dios, así como María lo estuvo en el momento de la Anunciación y partió, después, con prontitud a visitar a su prima necesitada de ayuda.

Es importante, por lo tanto, encontrar un momento de tranquilidad, cada día, para tener un tiempo fuerte de encuentro con la Palabra. Se aconseja no menos de 20 minutos. Ojalá algo más.

Explicaremos la práctica de esta oración. Luego cada uno irá ajustándola a su forma de ser y a sus tiempos.

Vamos a dividirla en cinco partes:

- 1) Preparación.
- 2) Lectura.
- 3) Meditación.
- 4) Oración.
- 5) Contemplación.

Tengamos en cuenta que en la realidad no se dan las partes por separado. Es como si tuviéramos que explicar nuestra manera de caminar. Lo haríamos describiendo los

movimientos de cada pierna, y la de los brazos por separado, pero cuando caminamos es una sola realidad: la de caminar. Aclarado esto, explicaremos las partes de la oración:

1) Preparación: Utilicemos algunos signos que nos ayuden a tomar conciencia de lo especial del momento, por ejemplo, prender una vela, dar un beso a la Biblia, arrodillarnos un rato. Elijamos la lectura a meditar. Lo más sencillo es tomar el Evangelio de la misa del día. Es bueno, además, porque de esta manera la oración bíblica será una buena preparación o prolongación de la misa diaria.

¡Siempre comencemos nuestra oración con la señal de la cruz!

2) Lectura: Nos hacemos esta pregunta: ¿Qué dice el texto?

Lee, como dijimos, tranquilamente, lo que dice el texto en sí mismo. Esto te enseñará muchas cosas sobre Jesús: quién es, qué dice, qué hace, qué quiere...

Para entenderlo mejor, es bueno que sepas qué tiempo litúrgico está viviendo la Iglesia. Puedes, también, ayudarte leyendo algo más del mismo capítulo y leyendo los pasajes "paralelos" del mismo evangelio o de los otros. Puedes también leer las notas que están al pie de la página de la Biblia. Pero atención, ¡qué la oración bíblica no se convierta en estudio! Si deseas estudiar las Escrituras, bienvenido tu deseo, pero que sea en otro momento. Estudiar la Escritura y orarla contemplativamente son dos cosas distintas. Estudiarla es buscar información y así uno se hace dueño de la palabra leída. Orarla contemplativamente es dejarse transformar por la Palabra y dejar que la Palabra se adueñe de uno. Una tentación es pensar: "esta lectura ya la leí y cuántas veces", algo así como que nada nuevo puedo encontrar en algo que ya conozco. Sin embargo, siempre se puede ahondar más y más en la Palabra de Dios. Ella siempre es nueva.

3) Meditación: Nos hacemos esta pregunta: ¿Qué me dice la Palabra a mí, aquí y ahora?

Recuerda que todo lo que vas leyendo es palabra viva de Dios. Te habla a ti, en tu realidad. Más que lector o lectora deberás ser oidor u oidora. No tengas apuro. Sin escucha serena no podrás oír nada. Deja que la Palabra te haga pensar, reflexionar, meditar: ¿qué significa esto para mí hoy, en la situación que estoy viviendo...?

Luego de leerla varias veces, te aconsejamos que la leas en *primera persona*, como dirigida sólo a ti. Por ejemplo, supongamos que estás leyendo el pasaje del joven rico, según san Marcos, y que te llamas Juanita: Se ponía y a en camino cuando yo corrí a su encuentro y arrodillándome ante él, le pregunté: "Maestro bueno, ¿qué he de

hacer para tener en herencia vida eterna?". Jesús, fijando en mí su mirada, me amó y me dijo: "Juanita, sólo una cosa te falta, vete, vende lo que tienes y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme". Pero yo, al oír estas palabras, me entristecí y me marché apenada porque tenía muchos bienes. Hay algunas tentaciones típicas que pueden aparecer durante la meditación y es bueno estar prevenido: tener pensamientos vagos, construir castillos en el aire, de los que no tienen nada que ver con el texto. Si esto te sucede, sencillamente vuelve a la lectura. Si persisten las tentaciones, céntrate en alguna palabra que te diga mucho y, si es necesario, escríbela. Otra tentación es pensar: "qué bien le viene esta palabra a mi vecino o vecina, a mi esposo o es posa...". Si esto te ocurre, vuelve a leer el texto en primera persona, porque es a ti a quien habla el Señor.

#### 4) **Oración:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué le digo yo al Señor en respuesta?**

Habiéndote hablado, el Señor espera tu respuesta; espera tu oración. Lógicamente tu oración tendrá relación con lo que has meditado. Le responderás según lo que él te haya dicho. No vas, por ejemplo, a rezar un rosario. Esto es muy bueno pero en otro momento, no en la oración bíblica.

Tu oración podrá expresarse de distintas maneras: sentimientos de amor, de alegría, de dolor de tus pecados, palabras de *alabanza*, de petición, de intercesión...

Podrás, también, sentir la necesidad de repetir alguna frase que te haya llegado mucho, por ejemplo: *¡Bendito el que viene en nombre del Señor! ¡Señor, que vea! Habla, Maestro, que tu siervo escucha.*

El Espíritu Santo te inspirará y hablará por tu boca, ya que nosotros no sabemos orar como conviene. Él hará que se entable un diálogo amoroso entre Jesús y tú. Si nada te sale, no pierdas la paz. Puedes repetir lentamente una palabra o frase que te signifique. No busques hablar mucho. Más bien haz una breve oración que te recuerde lo que leíste. En la oración, aunque pensemos que nada pasa, pasa mucho: ¡El Señor siempre actúa en nosotros transformándonos en él!

#### 5) **Contemplación:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué más pasa?**

Con la confianza de que él está y actúa, cuando él lo quiera, te hará entrar en comunión con él y su calor te iluminará. Es como vivir, anticipadamente el cielo. Si te quedas dormido/a, puedes remediarlo eligiendo un mejor momento para rezar o tomando un mate o un té antes de comenzar. Si esto no hace efecto y te sigues quedando dormido/a, recuerda a Teresita del Niño Jesús, que por su gran cansancio se quedaba dormida en las oraciones y llegó a la conclusión de que una madre se entenece mirando a

su bebe dormido en sus brazos. Igualmente, pensó, el Padre nos mira con ternura si nos dormimos en sus brazos.

Puedes finalizar tu oración agradeciendo al Señor por el encuentro con él, por su Palabra, por lo que te enseñó, por lo que viviste... Durante el día, después de tu oración, puedes estar atento a los frutos de la oración bíblica. Verás cómo la Palabra irá iluminando tu día.

Si te ayuda escribir, puedes hacer 4 columnas, cada una para una parte de esta oración. Arriba de cada columna colocas las preguntas: ¿Qué dice el texto? ¿Qué me dice a mí? ¿Qué le digo yo al Señor en respuesta? ¿Qué más pasa? Esto, sin olvidar que las partes no siempre son como subir los peldaños de la escalera, uno después del otro.

La oración bíblica puede no gustarte inmediatamente. Es algo diariamente obligatorio para un cristiano, ya que desconocer la Palabra es desconocer a Cristo. Pero es la obligación que tiene una enamorada de leer las cartas de su novio.

Pero, ¿por qué insistir en esta oración bíblica? ¿Adónde vamos con ella? Llegaremos al mismo Cielo, porque ascendemos al Padre por el mismo camino que él descendió para salvarnos: en el Espíritu por su Palabra hecha carne y libro.

Así como el agua que cae gota a gota sobre una esponja seca la va llenando de agua hasta que, finalmente, la desborda; así la Palabra, que es agua viva, va entrando poco a poco en nuestro corazón hasta que, en algún momento, nos desborda. Entonces, como María, todo lo que vivamos será con Cristo, por él y en él.

El que ama guarda la Palabra, la guarda convirtiéndola en vida. San Jerónimo le escribía a la joven Eustaquia: "¿Oras? Hablas con el Esposo. ¿Lees? Él te habla". La amante Virgencita de 15 años no era sólo oidora sino también obradora de la Palabra.

Recordemos que el corazón de María es por excelencia el lugar de encuentro con su hijo Jesús. Oremos diariamente en ella y pidámosle que nos dé parte en el misterio de su maternidad virginal. Que la Palabra se haga también hijo en nuestros corazones. Y se hará en la medida en que la recibamos y seamos perseverantes.

## Trabajo a realizar

### **Compartir:**

Lo fundamental.

Lo que no entiendes.

Los recuerdos.

Los sentimientos.

Las decisiones a tomar.

### **Oración bíblica:**

Palabra eficaz: Is 55, 8-12.

Palabra sembrada: Lc 8, 4-21.

Palabra eterna: Jn 1, 1-5, 9-14, 16-18.

En cada lectura meditar: ¿Qué dice el texto? ¿Qué me dice a mí Jesús en esta Palabra?

¿Qué le respondo yo al Señor?

### **Cuestionario personal:**

Responder después de varios días de rezar con **la** oración bíblica:

- 1) ¿Te resulta sencillo este método de oración?
- 2) ¿Qué dificultades has encontrado? ¿Puedes subsanarlas? ¿Cómo?
- 3) ¿Has encontrado un tiempo diario para esta oración y has sido perseverante?
- 4) ¿Estás dispuesto/a a rezar con la oración bíblica todos los días para internalizar la Palabra y vivir, como María, con Cristo, por él y en él?

### **Lectura:**

*CIC*: Dios al encuentro del hombre (50-141).

### **Práctica:**

Además de la invitación del presente ejercicio a tener nuestro encuentro cotidiano con Dios en la Palabra, colocar la Santa Biblia en un lugar especial de la casa.

# ORACIÓN CRISTIANA

## PRIMERA SECCIÓN: LA ORACIÓN EN LA VIDA CRISTIANA

### **534. ¿Qué es la oración?**

La oración es la elevación del alma a Dios o la petición al Señor de bienes conformes a su voluntad. La oración es siempre un don de Dios que sale al encuentro del hombre. La oración cristiana es relación personal y viva de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su Hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo, que habita en sus corazones.

## CAPÍTULO PRIMERO: LA REVELACIÓN DE LA ORACIÓN

### **535. ¿Por qué existe una vocación universal a la oración?**

Existe una vocación universal a la oración, porque Dios, por medio de la Creación, llama a todo ser desde la nada; e incluso después de la caída, el hombre sigue siendo capaz de reconocer a su Creador, conservando el deseo de Aquel que le ha llamado a la existencia. Todas las religiones y, de modo particular, toda la historia de la salvación, dan testimonio de este deseo de Dios por parte del hombre; pero es Dios quien primero e incesantemente atrae a todos al encuentro misterioso de la oración.

## LA REVELACIÓN DE LA ORACIÓN: EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

### **536. ¿En qué sentido Abraham es un modelo de oración?**

Abraham es un modelo de oración porque camina en la presencia de Dios, le escucha y obedece. Su oración es un combate de la fe porque, aún en los momentos de prueba, él continúa creyendo que Dios es fiel. Aún más, después de recibir en su propia tienda la visita del Señor que le confía sus designios, Abraham se atreve a interceder con audaz confianza por los pecadores.

### **537. ¿Cómo oraba Moisés?**

La oración de Moisés es modelo de la oración contemplativa: Dios, que llama a Moisés desde la zarza ardiente, conversa frecuente y largamente con él «cara a cara, como habla un hombre con su amigo» (Ex 33, 11). De esta intimidad con Dios, Moisés saca la fuerza para interceder con tenacidad a favor del pueblo; su oración prefigura así la intercesión del único mediador, Cristo Jesús.

### **538. ¿Qué relaciones tienen en el Antiguo Testamento el templo y el rey con la oración?**

A la sombra de la morada de Dios –el Arca de la Alianza y más tarde el Templo – se desarrolla la oración del Pueblo de Dios bajo la guía de sus pastores. Entre ellos, David es el rey «según el corazón de Dios» (cf Hch 13, 22), el pastor que ora por su pueblo. Su oración es un modelo para la oración del pueblo, puesto que es adhesión a la promesa divina, y confianza plena de amor, en Aquél que es el solo Rey y Señor.

### **539. ¿Qué papel desempeña la oración en la misión de los Profetas?**

Los Profetas sacan de la oración luz y fuerza para exhortar al pueblo a la fe y a la conversión del corazón: entran en una gran intimidad con Dios e interceden por los hermanos, a quienes anuncian cuanto han visto y oído del Señor. Elías es el padre de los Profetas, de aquellos que buscan el Rostro de Dios. En el monte Carmelo, obtiene el retomo del pueblo a la fe gracias a la intervención de Dios, al que Elías suplicó así: « ¡Respóndeme, Señor, respóndeme! » (IR 18, 37).

### **540. ¿Cuál es la importancia de los Salmos en la oración?**

Los Salmos son el vértice de la oración en el Antiguo Testamento: la Palabra de Dios se convierte en oración del hombre. Indisociablemente individual y comunitaria, esta oración, inspirada por el Espíritu Santo, canta las maravillas de Dios en la Creación y en la historia de la salvación. Cristo ha orado con los Salmos y los ha llevado a su cumplimiento. Por esto, siguen siendo un elemento esencial y permanente de la oración de la Iglesia, que se adaptan a los hombres de toda condición y tiempo.

## **LA ORACIÓN ES PLENAMENTE REVELADA Y REALIZADA EN JESÚS**

### **541. ¿De quién aprendió Jesús a orar?**

Conforme a su corazón de hombre, Jesús aprendió a orar de su Madre y de la tradición judía. Pero su oración brota de una fuente más secreta, puesto que es el Hijo eterno de Dios que, en su humanidad santa, dirige a su Padre la oración filial perfecta.

### **542. ¿Cuándo oraba Jesús?**

El Evangelio muestra frecuentemente a Jesús en oración. Lo vemos retirarse en soledad, con preferencia durante la noche; ora antes de los momentos decisivos de su misión o de la misión de sus Apóstoles. De hecho toda la vida de Jesús es oración, pues está en constante comunión de amor con el Padre.

#### **543. ¿Cómo oró Jesús en su pasión?**

La oración de Jesús durante su agonía en el huerto de Getsemaní y sus últimas palabras en la Cruz revelan la profundidad de su oración filial: Jesús lleva a cumplimiento el designio amoroso del Padre, y toma sobre sí todas las angustias de la humanidad, todas las súplicas e intercesiones de la historia de la salvación; las presenta al Padre, quien las acoge y escucha, más allá de toda esperanza, resucitándolo de entre los muertos.

#### **544. ¿Cómo nos enseña Jesús a orar?**

Jesús nos enseña a orar no sólo con la oración del Padre nuestro, sino también cuando Él mismo ora. Así, además del contenido, nos enseña las disposiciones requeridas por una verdadera oración: la pureza del corazón, que busca el Reino y perdona a los enemigos; la confianza audaz y filial, que va más allá de lo que sentimos y comprendemos; y la vigilancia, que protege al discípulo de la tentación.

#### **545. ¿Por qué es eficaz nuestra oración?**

Nuestra oración es eficaz porque está unida mediante la fe a la oración de Jesús. En Él la oración cristiana se convierte en comunión de amor con el Padre; podemos presentar nuestras peticiones a Dios y ser escuchados: «Pedid y recibiréis, para que vuestro gozo sea colmado» (Jn 16, 24).

#### **546. ¿Cómo oraba la Virgen María?**

La oración de María se caracteriza por su fe y por la ofrenda generosa de toda su ser a Dios. La Madre de Jesús es también la Nueva Eva, la «Madre de los vivientes» (cf. Gn 3, 20): Ella ruega a Jesús, su Hijo, por las necesidades de los hombres.

#### **547. ¿Existe en el Evangelio una oración de María?**

Además de la intercesión de María en Caná de Galilea, el Evangelio nos entrega el Magníficat (Lc 1, 46-55), que es el cántico de la Madre de Dios y el de la Iglesia, la acción de gracias gozosa, que sube desde el corazón de los pobres porque su esperanza se realiza en el cumplimiento de las promesas divinas.

### LA ORACIÓN EN EL TIEMPO DE LA IGLESIA

#### **548. ¿Cómo oraba la primera comunidad cristiana de Jerusalén?**

Al comienzo del libro de los Hechos de los Apóstoles, se narra que en la primera comunidad de Jerusalén, educada por el Espíritu Santo en la vida de oración, los creyentes «acudían asiduamente a las enseñanzas de los Apóstoles, a la comunión, a la fracción del pan y a las oraciones» (Hch 2, 42).

#### **549. ¿Cómo interviene el Espíritu Santo en la oración de la Iglesia?**

El Espíritu Santo, Maestro interior de la oración cristiana, educa a la Iglesia en la vida de oración, y la hace entrar cada vez con mayor profundidad en la contemplación y en la unión con el insondable Misterio de Cristo. Las formas de oración, tal como las revelan los escritos apostólicos y canónicos, siguen siendo normativas para la oración cristiana.

#### **550. ¿Cuáles son las formas esenciales de oración cristiana?**

Las formas esenciales de oración cristiana son la bendición y la adoración, la oración de petición y de intercesión, la acción de gracias y la alabanza. La Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración.

#### **551. ¿Qué es la bendición?**

La bendición es la respuesta agradecida del hombre a los dones de Dios: nosotros bendecimos al Todopoderoso, quien primeramente nos bendice y colma con sus dones.

#### **552. ¿Cómo se puede definir la adoración?**

La adoración es la prosternación del hombre, que se reconoce criatura ante su Creador tres veces santo.

#### **553. ¿Cuáles son las diversas formas de la oración de petición?**

La oración de petición puede adoptar diversas formas: petición de perdón o también súplica humilde y confiada por todas nuestras necesidades espirituales y materiales; pero la primera realidad que debemos desear es la llegada del Reino de Dios.

#### **554. ¿En qué consiste la intercesión?**

La intercesión consiste en pedir en favor de otro. Esta oración nos une y conforma con la oración de Jesús, que intercede ante el Padre por todos los hombres, en particular por los pecadores. La intercesión debe extenderse también a los enemigos.

#### **555. ¿Cuándo se da gracias a Dios?**

La Iglesia da gracias a Dios incesantemente, sobre todo cuando; celebra la Eucaristía, en la cual Cristo hace partícipe a la Iglesia de su acción de gracias al Padre. Todo acontecimiento se convierte para el cristiano en motivo de acción de gracias.

#### **556. ¿Qué es la oración de alabanza?**

La alabanza es la forma de oración que, de manera más directa, reconoce que Dios es Dios; es totalmente desinteresada: canta a Dios por sí mismo y le da gloria por lo que Él es.

## CAPÍTULO SEGUNDO: LA TRADICIÓN DE LA ORACIÓN

### **557. ¿Cuál es la importancia de la Tradición respecto a la oración?**

A través de la Tradición viva, es como en la Iglesia el Espíritu Santo enseña a orar a los hijos de Dios. En efecto, la oración no se reduce a la manifestación espontánea de un impulso interior, sino que implica contemplación, estudio y comprensión de las realidades espirituales que se experimentan.

### FUENTES DE LA ORACIÓN

### **558. ¿Cuáles son las fuentes de la oración cristiana?**

Las fuentes de la oración cristiana son: la Palabra de Dios, que nos transmite «la ciencia suprema de Cristo» (Flp 3, 8); la Liturgia de la Iglesia, que anuncia, actualiza y comunica el misterio de la salvación; las virtudes teologales; y las situaciones cotidianas, porque en ellas podemos encontrar a Dios.

### EL CAMINO DE LA ORACIÓN

### **559. ¿Hay en la Iglesia diversos caminos de oración?**

En la Iglesia hay diversos caminos de oración, según los diversos contextos históricos, sociales y culturales. Corresponde al Magisterio discernir la fidelidad de estos caminos a la tradición de la fe apostólica, y compete a los pastores y catequistas explicar su sentido, que se refiere siempre a Jesucristo.

### **560. ¿Cuál es el camino de nuestra oración?**

El camino de nuestra oración es Cristo, porque ésta se dirige a Dios nuestro Padre pero llega a Él sólo si, al menos implícitamente, oramos en el Nombre de Jesús. Su humanidad es, pues, la única vía por la que el Espíritu Santo nos enseña a orar a Dios nuestro Padre. Por esto las oraciones litúrgicas concluyen con la fórmula: «Por Jesucristo nuestro Señor».

### **561. ¿Cuál es el papel del Espíritu Santo en la oración?**

Puesto que el Espíritu Santo es el Maestro interior de la oración cristiana y «nosotros no sabemos pedir como conviene» (Rm 8, 26), la Iglesia nos exhorta a invocarlo e implorarlo en toda ocasión: « ¡Ven, Espíritu Santo! ».

### **562. ¿En qué sentido es mariana la oración cristiana?**

En virtud de la singular cooperación de María con la acción del Espíritu Santo, la Iglesia ama rezar a María y orar con María, la orante perfecta, para alabar e invocar con Ella al Señor. Pues María, en efecto, nos «muestra el camino» que es su Hijo, el único Mediador.

### **563. ¿Cómo reza la Iglesia a María?**

La Iglesia reza a María, ante todo, con el Ave María, oración con la que la Iglesia pide la intercesión de la Virgen. Otras oraciones marianas son el Rosario, el himno Acáthistos, la Paraclisis, y los himnos y cánticos de las diversas tradiciones cristianas.

## MAESTROS DE ORACIÓN

### **564. ¿De qué modo los santos son maestros de la oración?**

Los santos son para los cristianos modelos de oración, y a ellos les pedimos también que intercedan, ante la Santísima Trinidad, por nosotros y por el mundo entero; su intercesión es el más alto servicio que prestan al designio de Dios. En la comunión de los santos, a lo largo de la historia de la Iglesia, se han desarrollado diversos tipos de espiritualidad, que enseñan a vivir y a practicar la oración.

### **565. ¿Quién puede enseñar a rezar?**

La familia cristiana constituye el primer ámbito de educación a la oración. Hay que recomendar de manera particular la oración cotidiana en familia, pues es el primer testimonio de vida de oración de la Iglesia. La catequesis, los grupos de oración, la «dirección espiritual» son una escuela y una ayuda para la oración.

### **566. ¿Cuáles son los lugares favorables para la oración?**

Se puede orar en cualquier sitio, pero elegir bien el lugar tiene importancia para la oración. El templo es el lugar propio de la oración litúrgica y de la adoración eucarística; también otros lugares ayudan a orar, como «un rincón de oración» en la casa familiar, un monasterio, o un santuario.

## CAPÍTULO TERCERO: LA VIDA DE ORACIÓN

### **567. ¿Qué momentos son los más indicados para la oración?**

Todos los momentos son indicados para la oración, pero la Iglesia propone a los fieles ritmos destinados a alimentar la oración continua: oración de la mañana y del atardecer, antes y después de las comidas, la Liturgia de la Horas, la Eucaristía dominical, el Santo Rosario, y las fiestas del año litúrgico.

### **568. ¿Cuáles son las expresiones de la vida de oración?**

La tradición cristiana ha conservado tres modos principales de expresar y vivir la oración: la oración vocal, la meditación y la oración contemplativa. Su rasgo común es el recogimiento del corazón.

## LAS EXPRESIONES DE LA ORACIÓN

### **569. ¿En qué se caracteriza la oración vocal?**

La oración vocal asocia el cuerpo a la oración interior del corazón; incluso quien practica la más interior de las oraciones no podría prescindir del todo en su vida cristiana de la oración vocal. En cualquier í caso, ésta debe brotar siempre de una fe personal. Con el Padre nuestro, Jesús nos ha enseñado una fórmula perfecta de oración vocal.

### **570. ¿Qué es la meditación?**

La meditación es una reflexión orante, que parte, sobre todo, de la Palabra de Dios en la Biblia; hace intervenir a la inteligencia, la imaginación, la emoción, el deseo, para profundizar nuestra fe, convertir el corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo; es una etapa preliminar hacia la unión de amor con el Señor.

### **571. ¿Qué es la oración contemplativa?**

La oración contemplativa es una mirada sencilla a Dios en el silencio y el amor. Es un don de Dios, un momento de fe pura, durante el cual el que ora busca a Cristo, se entrega a la voluntad amorosa del Padre y recoge su ser bajo la acción del Espíritu. Santa Teresa de Jesús la define como una íntima relación de amistad: «estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama».

**572. ¿Por qué la oración es un combate?**

La oración es un don de la gracia, pero presupone siempre una respuesta decidida por nuestra parte, pues el que ora combate contra sí mismo, contra el ambiente y, sobre todo, contra el Tentador, que hace todo lo posible para apartarlo de la oración. El combate de la oración es inseparable del progreso en la vida espiritual: se ora como se vive, porque se vive como se ora.

**573. ¿Cuáles son las objeciones a la oración?**

Además de los conceptos erróneos sobre la oración, muchos piensan que no tienen tiempo para orar o que es inútil orar. Quienes oran pueden desalentarse frente a las dificultades o los aparentes fracasos. Para vencer estos obstáculos son necesarias la humildad, la confianza y la perseverancia.

**574. ¿Cuáles son las dificultades para la oración?**

La dificultad habitual para la oración es la distracción, que separa de la atención a Dios, y puede incluso descubrir aquello a lo que realmente estamos apegados. Nuestro corazón debe entonces volverse a Dios con humildad. A menudo la oración se ve dificultada por la sequedad, cuya superación permite adherirse en la fe al Señor incluso sin consuelo sensible. La acedia es una forma de pereza espiritual, debida al relajamiento de la vigilancia y al descuido de la custodia del corazón.

**575. ¿Cómo fortalecer nuestra confianza filial?**

La confianza filial se pone a prueba cuando pensamos que no somos escuchados. Debemos preguntarnos, entonces, si Dios es para nosotros un Padre cuya voluntad deseamos cumplir, o más bien un simple medio para obtener lo que queremos. Si nuestra oración se une a la de Jesús, sabemos que El nos concede mucho más que este o aquel don, pues recibimos al Espíritu Santo, que transforma nuestro corazón.

**576. ¿Es posible orar en todo momento?**

Orar es siempre posible, pues el tiempo del cristiano es el tiempo de Cristo resucitado, que está con nosotros «todos los días» (Mt 28, 20). Oración y vida cristiana son, por ello, inseparables.

**577. ¿Cuál es la oración de la Hora de Jesús?**

Se llama la oración de la Hora de Jesús a la oración sacerdotal de: Cristo en la Última Cena. Jesús, Sumo Sacerdote de la Nueva Alianza, dirige su oración al Padre cuando llega la Hora de su «paso» a Dios, la Hora de su sacrificio.

## **SEGUNDA SECCIÓN: LA ORACIÓN DEL SEÑOR: «PADRE NUESTRO»**

### **578. ¿Cuál es el origen de la oración del Padre nuestro?**

Jesús nos enseñó esta insustituible oración cristiana, el Padre nuestro, un día en el que un discípulo, al verle orar, le rogó: «Maestro, enséñanos a orar» (Lc 11, 1). La tradición litúrgica de la Iglesia siempre ha usado el texto de san Mateo (6, 9-13).

#### **«LA SÍNTESIS DE TODO EL EVANGELIO»**

### **579. ¿Qué lugar ocupa el Padre nuestro en las Escrituras?**

El Padre nuestro es «el resumen de todo el Evangelio» (Tertuliano); «es la más perfecta de todas las oraciones» (santo Tomás de Aquino). Situado en el centro del Sermón de la Montaña (Mt 5-7), recoge en forma de oración el contenido esencial del Evangelio.

### **580. ¿Por qué se le llama «la oración del Señor»?**

Al Padre nuestro se le llama «Oración dominical», es decir «la oración del Señor», porque nos la enseñó el mismo Jesús, nuestro Señor.

### **581. ¿Qué lugar ocupa el Padre nuestro en la oración de la Iglesia?**

Oración por excelencia de la Iglesia, el Padre nuestro es «entregado» en el Bautismo, para manifestar el nacimiento nuevo a la vida divina de los hijos de Dios. La Eucaristía revela el sentido pleno del Padre nuestro, puesto que sus peticiones, fundándose en el misterio de la salvación ya realizado, serán plenamente atendidas con la Segunda venida del Señor. El Padre nuestro es parte integrante de la Liturgia de las Horas.

#### **«PADRE NUESTRO QUE ESTÁS EN EL CIELO»**

### **582. ¿Por qué podemos acercarnos al Padre con plena confianza?**

Podemos acercarnos al Padre con plena confianza, porque Jesús, nuestro Redentor, nos introduce en la presencia del Padre, y su Espíritu hace de nosotros hijos de Dios. Por ello, podemos rezar el Padre nuestro con confianza sencilla y filial, gozosa seguridad y humilde audacia, con la certeza de ser amados y escuchados.

### **583. ¿Cómo es posible invocar a Dios como «Padre»?**

Podemos invocar a Dios como «Padre», porque el Hijo de Dios hecho hombre nos lo ha revelado, y su Espíritu nos lo hace conocer. La invocación del Padre nos hace entrar en su misterio con asombro siempre nuevo, y despierta en nosotros el deseo de un comportamiento filial. Por consiguiente, con la oración del Señor, somos conscientes de ser hijos del Padre en el Hijo.

#### **584. ¿Por qué decimos Padre «nuestro»?**

«Nuestro» expresa una relación con Dios totalmente nueva. Cuando oramos al Padre, lo adoramos y lo glorificamos con el Hijo y el Espíritu. En Cristo, nosotros somos su pueblo, y Él es nuestro Dios, ahora y por siempre. Decimos, de hecho, Padre «nuestro», porque la Iglesia de Cristo es la comunión de una multitud de hermanos, que tienen «un solo corazón y una sola alma» (Hch) 4, 32).

#### **585. ¿Con qué espíritu de comunión y de misión nos dirigimos a Dios como Padre «nuestro»?**

Dado que el Padre nuestro es un bien común de los bautizados, éstos sienten la urgente llamada a participar en la oración de Jesús por la unidad de sus discípulos. Rezar el Padre nuestro es orar con todos los hombres y en favor de la entera humanidad, a fin de que todos conozcan al único y verdadero Dios y se reúnan en la unidad.

#### **586. ¿Qué significa la expresión «que estás en el cielo»?**

La expresión bíblica «cielo» no indica un lugar sino un modo de ser: Dios está más allá y por encima de todo; la expresión designa la majestad, la santidad de Dios, y también su presencia en el corazón de los justos. El cielo, o la Casa del Padre, constituyen la verdadera patria, hacia la que tendemos en la esperanza, mientras nos encontramos aún en la tierra. Vivimos ya en esta patria, donde nuestra «vida está oculta con Cristo en Dios» (Col 3, 3).

### LAS SIETE PETICIONES

#### **587. ¿Cómo está compuesta la oración del Señor?**

La oración del Señor contiene siete peticiones a Dios Padre. Las tres primeras, más teologales, nos atraen hacia Él, para su gloria, pues lo propio del amor es pensar primeramente en Aquel que amamos. Estas tres súplicas sugieren lo que, en particular, debemos pedirle: la santificación de su Nombre, la venida de su Reino y la realización de su voluntad. Las cuatro últimas peticiones presentan al Padre de misericordia nuestras miserias y nuestras esperanzas: le piden que nos alimente, que nos perdone, que nos defienda ante la tentación y nos libre del Maligno.

#### **588. ¿Qué significa «Santificado sea tu Nombre»?**

Santificar el Nombre de Dios es, ante todo, una alabanza que reconoce a Dios como Santo. En efecto, Dios ha revelado su santo Nombre a Moisés, y ha querido que su pueblo le fuese consagrado como una nación santa en la que Él habita.

#### **589. ¿Cómo se santifica el Nombre de Dios en nosotros y en el mundo?**

Santificar el Nombre de Dios, que «nos llama a la santidad» (1Ts 4, 7), es desear que la consagración bautismal vivifique toda nuestra vida. Asimismo, es pedir que, con nuestra

vida y nuestra oración, el Nombre de Dios sea conocido y bendecido por todos los hombres.

**590. ¿Qué pide la Iglesia cuando suplica «Venga a nosotros tu Reino»?**

La Iglesia invoca la venida final del Reino de Dios, mediante el retomo de Cristo en la gloria. Pero la Iglesia ora también para que el Reino de Dios crezca aquí ya desde ahora, gracias a la santificación de los hombres en el Espíritu y al compromiso de éstos al servicio de la justicia y de la paz, según las Bienaventuranzas. Esta petición es el grito del Espíritu y de la Esposa: «Ven, Señor Jesús» (Ap 22, 20).

**591. ¿Por qué pedimos «Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo»?**

La voluntad del Padre es que «todos los hombres se salven». Para esto ha venido Jesús: para cumplir perfectamente la Voluntad salvífica del Padre. Nosotros pedimos a Dios Padre que una nuestra voluntad a la de su Hijo, a ejemplo de María Santísima y de los santos. Le pedimos que su benevolente designio se realice plenamente sobre la tierra, como se ha realizado en el cielo. Por la oración, podemos «distinguir cuál es la voluntad de Dios» (Rom 12, 2), y obtener «constancia para cumplirla» (1/0 10, 36).

**592. ¿Cuál es el sentido de la petición «Danos hoy nuestro pan de cada día»?**

Al pedir a Dios, con el confiado abandono de los hijos, el alimento cotidiano necesario a cada cual para su subsistencia, reconocemos hasta qué punto Dios Padre es bueno, más allá de toda bondad. Le pedimos también la gracia de saber obrar, de modo que la justicia y la solidaridad permitan que la abundancia de los unos cubra las necesidades de los otros.

**593. ¿Cuál es el sentido específicamente cristiano de esta petición?**

Puesto que «no sólo de pan vive el hombre, sino de todo lo que sale de la boca de Dios» (Mt 4, 4), la petición sobre el pan cotidiano se refiere igualmente al hambre de la Palabra de Dios y del Cuerpo de Cristo, recibido en la Eucaristía, así como al hambre del Espíritu Santo. Lo pedimos, con una confianza absoluta, para hoy, el hoy de Dios: y esto se nos concede, sobre todo, en la Eucaristía, que anticipa el banquete del Reino venidero.

**594. ¿Por qué decimos «Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden»?**

Al pedir a Dios Padre que nos perdone, nos reconocemos ante El pecadores: pero confesamos, al mismo tiempo, su misericordia, porque, en su Hijo y mediante los sacramentos, «obtenemos la redención, la remisión de nuestros pecados» (Col 1, 14). Ahora bien, nuestra petición será atendida a condición de que nosotros, antes, hayamos, por nuestra parte, perdonado.

### **505. ¿Cómo es posible el perdón?**

La misericordia penetra en nuestros corazones solamente si también nosotros sabemos perdonar, incluso a nuestros enemigos. Aunque para el hombre parece imposible cumplir con esta exigencia, el corazón que se entrega al Espíritu Santo puede, a ejemplo de Cristo, amar hasta el extremo de la caridad, cambiar la herida en compasión, y transformar la ofensa en intercesión. El perdón participa de la misericordia divina, y es una cumbre de la oración cristiana.

### **596. ¿Qué significa «No nos dejes caer en la tentación»?**

Pedimos a Dios Padre que no nos deje solos y a merced de la tentación. Pedimos al Espíritu saber discernir, por una parte, entre la prueba, que nos hace crecer en el bien, y la tentación, que conduce al pecado y a la muerte; y, por otra parte, entre ser tentado y consentir en la tentación. Esta petición nos une a Jesús que ha vencido la tentación con su oración. Pedimos la gracia de la vigilancia y de la perseverancia final.

### **597. ¿Por qué concluimos suplicando «Y líbranos del mal»?**

El mal designa la persona de Satanás, que se opone a Dios y que es «el seductor del mundo entero» (Ap 12, 9). La victoria sobre el diablo ya fue alcanzada por Cristo; pero nosotros oramos a fin de que la familia humana sea liberada de Satanás y de sus obras. Pedimos también el don precioso de la paz y la gracia de la espera perseverante en el retorno de Cristo, que nos libraré definitivamente del Maligno.

### **598. ¿Qué significa el «Amén» final?**

«Después, terminada la oración, dices: Amén, refrendando por medio de este Amén, que significa «Así sea», lo que contiene la oración que Dios nos enseñó» (san Cirilo de Jerusalén).

# ORACIÓN CONTEMPLATIVA

## CONTEMPLACIÓN CRISTIANA

Muy queridos amigos:

Han pasado ya cuatro meses desde mi primera y última carta. Realmente tienen razón los que dicen que el tiempo tiene alas. Hoy, fiesta de san José, me pongo nuevamente a escribirles a fin de comulgar con todos y cada uno. Aprovecho esta carta para agradecerles los comentarios favorables sobre la anterior. ¿La recuerdan? En ella les hablaba de la espiritualidad mariana y, más concretamente, de nuestra identidad. Si no les agradezco los comentarios negativos es porque **no** los he recibido, pero estoy listo para agradecerlos en el futuro.

Les decía en la otra carta que María es para nosotros modelo que nos atrae a la contemplación en su soledad solidaria. El Señor quiere que seamos contemplativos en María.

Trataré ahora, lo mejor que pueda, de decirles algo sobre la *contemplación cristiana*. No se impacienten. Seré breve. Diré solamente algo. Me contentaré con dos palabras en respuesta a la pregunta: *¿qué es la contemplación?* Es decir, cuál es su esencia, qué es aquello que sub-yace a cualquier forma de oración contemplativa y va más allá de todas ellas. Dicen los entendidos que el hombre es un animal racional, y lo es sin que importen su altura, color de piel, kilos de peso... De igual modo, tratamos de saber qué es la contemplación sin que importen las formas que ella pueda tomar.

Comienzo con esta afirmación: la contemplación es una manera de ver. Una forma particular de conocer. Con el regalo de la fe, Dios nos da nuevos ojos: ¡sus propios ojos! Con el don del amor nos da un corazón nuevo: ¡el suyo! Si aceptamos su regalo y lo sabemos aprovechar, podremos ver con sus ojos y vivir con su corazón.

Ahora bien, la fe sin amor está muerta: el amor vivifica la fe. De igual manera, los ojos sin corazón están muertos, no pueden ver: el corazón da vida a los ojos permitiéndoles ver.

¿Qué es la contemplación? Ver con los ojos del corazón: ¡con los ojos del corazón de Dios! La contemplación es un regalo que debemos conquistar. Con la fe y el amor ya hemos recibido su anticipo. Si ellas crecen, se convertirán en fe enamorada que reconoce a Dios en todas partes y nos une a Él.

Para que entiendan mejor lo dicho, van este par de cuentitos. Cuentos, sí, pero de la vida real. Estoy seguro de que cualquier enamorado, y más todavía cualquier enamorada, pescará el primero al vuelo. El segundo será claro como el agua pura para cualquier mamá.

Hace ya algunos años tuve la gracia de conocer a una monjita muy anciana; se llamaba Rosa, de esas que son más sabias que muchos letrados. Deseaba yo saber qué era la contemplación. Y se lo pregunté. Por toda respuesta, me confió lo que ahora les comparto tan literalmente como la memoria me lo permite.

-Nunca me olvidaré la primera vez que alguien me amó. Por lo que yo era, en un primer momento me pareció mentira. Pero me largué y confié, luego creí y cuando amé encontré lo que esperaba y hasta entonces había deseado. Meses después, todo lo que yo sabía se me oscureció: tenía que ir haciendo mío lo suyo, lo que mi novio valoraba, sus puntos de vista, su verdad. Él vivía otro tanto, a la inversa de mí: tenía que hacer suyo lo mío. Un año y pico después de casarnos empezó a hacerse la luz. Comencé a mirar y ver de una manera nueva: con la calidez de los ojos de nuestro amor... Hace ya cuarenta años que mi marido falleció y treinta y dos desde que mi Señor y Esposo me llamó al convento... Y sigo viendo, más clarito aún que antes, por el don de Su amor.

Otra vez, hablando sobre la contemplación a un grupo de familias, una mamá que hacía poco había tenido su primer hijo, me dijo esto:

-Cuando Carlitos está resfriado, yo lo sé antes de que empiecen los hachís o a colgarle las velas.

Intrigado pensé: "¡Qué raro!, que yo sepa, Dolores nunca estudió enfermería estoy seguro, además, de que ni siquiera sabe que exista algo llamado puericultura". Y le pregunté:

-Perdón Dolores; no entiendo cómo haces para conocer que tu hijo está resfriado antes de que aparezcan los síntomas.

Su respuesta fue instantánea:

- Muy sencillo, ¡lo amo!

No bien calló, habló Ramón, su marido. Nunca había querido antes asistir a reuniones de ningún tipo. Era de aquellos que en misa se quedan en el fondo, aunque los primeros bancos estén vacíos. Yo sólo lo conocía de vista. Ese día, por casualidad o providencia de Dios, se encontraba entre nosotros. Con voz firme agregó:

-Yo pienso que la contemplación es fe iluminada por el fuego del amor.

¡San Juan de la Cruz!, me dije a mí mismo lleno de asombro. Recobré el aliento cuando alguien explicó que Ramón era jefe de bomberos.

Espero que estos cuentos les hagan meditar. Por mi parte, estoy seguro de que san Pablo confirmaría sin vacilar lo afirmado por Rosa, Dolores y Ramón. El andariego apóstol pedía siempre al Padre que iluminara los ojos del corazón de los suyos para que lo conocieran plenamente (cf. *Efl*, 15-19; 3, 14-19; 4, 13). Tenía bien sabido que sólo se conoce perfectamente a Dios cuando el amor es grande (cf. *Flp* 1, 9-11; *Co2*, 2-3; 1, 3-12; 3, 9-14).

San Pedro, el primer Papa, enseñaba que sin una fe coronada por la caridad, se es como un ciego y corto de vista que no puede conocer plenamente a Jesús (cf. 2 P 1, 1-11).

Los discípulos iban a Emaús. Cleofás y el otro, a causa de la muerte del Maestro estaban desesperanzados, sin fe y sin amor, con ojos legañosos, caras largas y corazones fríos. Pero el fondo del problema consistía en que no creían en la resurrección. Entonces Jesús les salió al paso; no obstante, no lo reconocieron. Y les explicó las Escrituras y ya en la casa partió el pan y, finalmente, se les abrieron los ojos, latió el corazón y lo conocieron plenamente (Lc 24, 13-35).

En fin, el mismo Jesús en persona nos dice que sólo conocen perfectamente al Padre aquellos que, por ser gente sencilla, reciben la revelación del Hijo (cf. Mt 11, 25-27). Y yo no tengo dudas de que Rosa, Dolores y Ramón son de esos sencillos a quienes el Padre no les oculta su Misterio.

Volviendo a los que les decía al comienzo, la fe es participación en el conocimiento divino así como el amor es participación en la vida de Dios, que es Amor. Pero nadie es hijo de Dios sino en el Hijo, Jesucristo.

En efecto, en Jesús están todos los regalos de Dios. Aún más. Jesús es el gran Don del Padre a los hombres. La contemplación cristiana es visión con los ojos del corazón de Jesús resucitado.

Y Jesús quiere que a él y todo lo suyo lo recibamos en el Espíritu Santo y en María, la llena de gracia. Por este motivo queremos ser contemplativos en María. Queremos contemplar a Dios con la fe y el amor de María, con los ojos de su corazón.

Podría ya concluir aquí, ¡pero resulta que María está casada! Sería una imperdonable falta de tacto dejar de lado a san José. Y sobre todo cuando se trata de contemplación. Teresa, la de Ávila, que de esto entendía bastante, aconsejaba: "Quien no hallare maestro que le enseñe oración, tome este glorioso santo por maestro, y no errará en el camino" (*Vida*, VI, 7).

Si les parece bien, les propongo lo siguiente: unirnos todos los días en una *oración* a san José. ¿De acuerdo? Adelante, entonces; oremos:

*José, joven en quien Dios confió,  
esposo de nuestra Madre Virgen, María:  
; dame parte en la intimidad de tu secreto!  
Silencioso y oyente, servicial y presente...  
El de ojos admirados, deseos confirmados,  
corazón inflamado, brazos arremangados...  
Justo esposo creyente, fiel padre obediente...  
Por la soledad de tus noches y la solidaridad de tus días:  
¡acógenos en María y nombra a Jesús en mi vida!*

Y ahora sí. Punto final. Cuenten siempre con mi recuerdo de hermano. Que la proximidad de la Pascua los llene de Vida. Seamos solidarios para que nuestras soledades sean fructuosas.

Con un abrazo bien grande, en Ella.

*Bernardo* 19 de marzo de 1980

# ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Muy queridos amigos:

Ya les he contado qué es la contemplación cristiana. Os lo recuerdo por sí...: fe enamorada en anticipo de esperanza; con otras palabras: unión con Dios de mente y corazón. Confío en que esto lo tengamos ya firmemente asentado.

Hoy se habla bastante de oración contemplativa. Y se dice poco aunque se habla mucho. ¡Quiera el Señor que pueda decirles ahora mucho en poco! *Qué es la oración contemplativa*, cuáles son sus principales modos y algunos consejos prácticos, frutos de la experiencia más que de la ciencia, serán los temas centrales de esta carta. Recordar un principio y expresar un deseo servirá de conclusión.

La oración es sencillamente comunicación o relación con Dios, lo cual significa que la oración es una actividad *teologal*, pues sólo mediante las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad) podemos relacionarnos con Dios.

El que ora estando en pecado grave, ora con fe, pero no con amor. Su fe está muerta, no la vivifica el amor. Su oración no es contemplativa, porque la contemplación es inherente a la fe viva.

El orante en estado de gracia, en amistad con Dios, ora con fe y amor. Su comunicación con Dios es ya contemplación. Y cuanto más amor, cuanta más amistad con Dios, más contemplación, más participación en la visión de los ojos y el latir del corazón de Dios.

Por eso, bien dijo santa Teresa que la oración es amistad con Dios, tratar amigablemente con él largos e íntimos ratos. De lo cual ella concluye que la contemplación es amistad estrecha con el Señor (cf. *Vida*, VIII, 5; *Camino de perfección*, XXVIII, 3).

¡Muy bien! Diez puntos para Teresa. No en vano es doctora en asuntos de comunicación y relación con Dios. Pero nosotros, ¿qué entendemos por oración contemplativa? Una sola cosa, pero desdoblada en tres, a saber:

-*Toda relación personal*, es decir, consciente y libre, basada en la fe viva, en vista a la más íntima comunión con el Padre por Cristo y en el Espíritu.

-*Tiempos fuertes* de amistad con Dios a fin de estrechar dicha amistad; tiempos fuertes de fe y amor para que la fe se enamore y anticipe lo esperado.

-*Diferentes modos y formas* de ejercitar la fe en el amor, abiertos al infinito de Dios y a su presencia salvadora.

Y que la unción del Espíritu los ilumine y me ahorre así a mí ulteriores aclaraciones y comentarios.

He hablado de diferentes *modos y formas*. ¿De qué se trata? Cada uno de ellos es una encarnación concreta y definida de la fe enamorada. Siendo todos ellos actuación de la vida teologal, crean en nosotros una actitud que nos permite vivir contemplativamente. Pero, atención, la calidad de nuestra vida cotidiana y pedestre condiciona los tiempos fuertes de oración contemplativa: sólo los puros de corazón, los que han centrado su amor en Dios, ven a Dios. Los modos y formas pueden ser muchos. Pero hay dos que son fundamento de todos y, por lo mismo, nunca pueden faltar. La Liturgia y la Escritura son los pilares de cualquier oración contemplativa. Cristo está presente y actúa mediante ellas de manera imponderable. El discernimiento espiritual, la creación visible y material, la piedad popular y la espontaneidad del Espíritu pueden dar también lugar a tiempos fuertes y a otros modos y formas de fe enamorada.

Nuestra relación con Dios evoluciona a lo largo de nuestro peregrinar en su búsqueda. La progresión va en la línea de la simplificación e interiorización. Esto implica que hay que estar siempre discretamente listos para cambiar modo y forma de trato con Dios. Lo importante es que todo ayude y nada impida la simplicidad y libertad del niño que está abierto a lo que su Padre le quiere dar.

Y ya que se me ha escapado un *consejo*, les entrego otros tres que aún tengo guardados. Son vida puesta en palabras. Si los pueden leer con sus propias experiencias es señal de que no los precisan y tienen derecho a darlos.

Las dificultades no faltan en la vida de contemplación. Esto lo aprende pronto quien se entrega del todo a ella. Sólo quien ofrece su sangre recibe el Espíritu, dijo alguien que sabía lo que decía. ¿Qué dificultades? Sueño, tentaciones, distracciones, sequedades, o arideces, entre otras. Las causas de estos problemas pueden ser variadas, pero gracias a Dios hay un remedio de amplio alcance. Les doy la receta: determinar con sencillez el posible origen, poner medios para extirpar las causas voluntarias, perseverar con paciencia y esperanza, recordando que perseverancia y éxito van siempre de la mano.

"No tengo tiempo", se oye decir con frecuencia. Suele sonar a excusa que acusa. La oración contemplativa es asunto de amor más que de tiempo. Los suspiros de amor, que yo sepa, toman unos pocos segundos. La experiencia me ha enseñado que siempre tengo tiempo para lo que amo y quiero; cuando me falta tiempo es que ando tibio en el amor. "Me sobra tiempo y me falta amor", suena más sincero.

También se oye: "No siento nada". Pero, acaso ¿amar se reduce a sentir? Amar es querer. El que persevera, aunque juzgue que no pasa nada, sólo porque Dios lo quiere, para agradecerle a él, tenga por cierto que pasa mucho. Quien ama por amar, ama. ¿No sientes nada y perseveras? Feliz de ti, llegarás a esa contemplación perfecta que, por ser plenitud de amor,

exige olvido total de sí mismo e implica transformación en el Amado. ¡Deja dormir tranquilo al Señor! El ya despertará y te despertará cuando despunte el alba.

Hasta acá llegan los consejos y comienza la conclusión de la carta. Había quedado en *recordarles* algo importante y expresarles un *deseo*.

Nunca olvidemos que nadie ora y contempla por propia cuenta y riesgo. Jesús con su Espíritu es el Maestro que siempre nos asiste. Aún más, nuestra oración contemplativa es participación en la de Jesús, único orante y único contemplativo. Más aún, siempre oramos y contemplamos en el ámbito sonoro y luminoso de la Iglesia, Cuerpo místico de Cristo resucitado. Y María, la llena del Espíritu y Madre de Jesucristo y de la Iglesia, ¿puede estar ausente? ¡De ninguna manera! Todo lo nuestro, cristianos, es en ella.

Cuánto alegraríamos al Señor si hiciéramos, cada uno en su propia casa, un oratorio o *contemplatorio* donde escuchar y responder, mirar y ser mirado por el Padre. No sería más que un rinconcito donde la Iglesia doméstica se une a María de san José para anticipar la Palabra y glorificar al Padre, por Cristo, en el Espíritu.

Ya he dicho todo; si algo falta, es que aún no lo he oído ni puesto en práctica. Les pido una oración. Están siempre en el sacrificio de las mías. Nos encontramos todos los días en la soledad de María. Todo y siempre en ella, la de san José. Con un abrazo bien grande.

Bernardo 15 de Mayo de 1980

# EUCARISTÍA

Muy queridos amigos:

Acá me tienen otra vez con ustedes en esta preciosa fiesta del santísimo cuerpo y sangre de Cristo. Todo me ayuda y lleva al tema que quería compartirles: *la Eucaristía*. Pero caben primero algunas palabras de introducción.

Recordarán que en la carta anterior les hablé de la oración contemplativa, entendida desde tres ángulos diferentes: relación personal y teologal con Dios; tiempo fuerte de amistad con él y diferentes modos y formas de ejercitar la fe en el amor.

Les decía también, y esto es lo que ahora me importa, que si bien los modos y formas pueden ser muchos, hay dos que son fundamentales para todos: la Liturgia y la Escritura. En esta carta, como ya les anticipé, deseo volcarles lo que tengo en el corazón sobre la Eucaristía como relación teologal, tiempo fuerte y modo privilegiado e imprescindible de comunión con Dios.

Todos sabemos que la *Liturgia* es la acción de Cristo y de la Iglesia por la que el Padre en el Espíritu, es glorificado y nosotros somos santificados.

En síntesis gráfica:



Ahora bien, el magisterio nos enseña que la liturgia es la cumbre hacia la cual tiende toda la actividad de la Iglesia y, al mismo tiempo, la fuente de donde mana toda su fuerza. Y el *misterio eucarístico*, a su vez, es como el centro y el alma de la sagrada Liturgia.

La vida espiritual de cada uno de nosotros alcanza su vértice y su plenitud en la celebración de la Eucaristía. Ella contiene todo el bien espiritual de la Iglesia, a saber: Cristo mismo, Pan vivo, vivificado y vivificante. Así como la brasa es leña y fuego, así la Eucaristía es Pan y Espíritu. Por la comunión nos hacemos consanguíneos y concorpóreos de Cristo. El mismo Jesús nos lo asegura: "El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él". (Jn. 6, 56).

Así lo experimentaron los santos, entre ellos la más grande santa de los tiempos modernos, Teresita del Niño Jesús. En sus escritos autobiográficos leemos esta confidencia sobre lo sucedido el día de su primera comunión: "Desde hacía mucho tiempo Jesús y la pobre Teresita se habían mirado y se habían comprendido. Pero aquel día no fue ya una mirada, sino una fusión. Ya no éramos dos. Teresa había desaparecido como la gota de agua se pierde en el fondo del océano. Sólo quedaba Jesús" (IV: 10).

Es verdad que en la Eucaristía nosotros comemos a Jesús. Pero no es la verdad completa. El misterio está en que es Jesús quien nos come a nosotros. En vez de cambiar el pan en nuestro cuerpo, nosotros somos cambiados en el cuerpo de Cristo. Y como el Espíritu Santo habita plenamente en el cuerpo de Cristo, así también habitará en plenitud en quienes son asimilados por este cuerpo. La Eucaristía nos llena del Espíritu y nos une a todos en el único Espíritu. ¡La Eucaristía edifica la Iglesia como Cuerpo del Resucitado!

Pero no hace falta seguir cantando las glorias y excelencias de la Eucaristía. Déjenme que les presente, más bien, algo de lo que encierra este sublime misterio.

Cada vez que *celebramos* la Eucaristía, es decir, la santa misa, actualizamos algo célebre, festejamos un acontecimiento importante: la Pascua de Jesús. Y, al mismo tiempo, cumplimos un mandato del Señor: "Haced esto en memoria mía" (Lc. 22. 19). No se trata, pues de una ocurrencia nuestra, sino de un pedido suyo. Y la Iglesia ha sido siempre fiel a esta palabra de su Maestro.

La eucaristía es un *memorial* de la muerte redentora de Cristo. ¿Qué significa "memorial"? Quede claro que no se trata simplemente de un recuerdo simbólico, como cuando ponemos o usamos un símbolo para acordarnos de algo importante del pasado. La Eucaristía es actualización (puesta en acto) y representación (puesta en presente) de la muerte salvadora de Jesucristo bajo los signos del pan y del vino consagrado y comido. En ella se renueva sacramentalmente e incruentamente el mismo sacrificio de la cruz. Y durante ella Jesús desea que tengamos sus mismos sentimientos: ¡ofrezcámonos entonces con él como hostias vivas y completemos así lo que falta a su pasión!

Pero la Eucaristía no es sólo un *sacrificio* sacramental. Es también un *banquete*, una comida y una bebida espiritual: "Tomad y comed... Tomad y bebed" (Mt. 26, 26 ss.). Recordemos, además, aquello otro que dijo Jesús un día en la sinagoga de Cafarnaúm: "Yo soy el pan vivo bajado del cielo. Si uno come de este pan, vivirá para siempre... Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida" (Jn. 6, 51-55). La eucaristía es, pues, un *sacrificio de comunión*: comulgando participamos del sacrificio. Comulgando nos unimos al Salvador y a todos los salvados. La eucaristía construye la Iglesia como comunidad mediante el sacrificio que conmemora.

Lo que antecede no tendría sentido si Cristo no estuviera verdadera, real y sustancialmente *presente* en el pan y en el vino consagrados: "Esto es mi cuerpo... Esta es mi sangre" (Mt. 26, 26-28); lo cual en arameo, lengua que hablaba Jesús, es como decir: Esto soy yo y ofrezco mi vida en sacrificio. La fe, sólo la fe, nos dice que es efectivamente así. Juanico, el de la cruz, pone en labios del alma que se alegra de conocer a Dios por la fe, esta cristalina canción:

Aquesta eterna fonte está escondida  
en este vivo pan por darnos vida,  
aunque es de noche.  
Aquesta viva fonte que deseo,  
en este pan de vida yo la veo,  
aunque es de noche.

Sacramento–sacrificio, sacramento–comunión, sacramento – presencia... Todo esto e insondablemente más, es el misterio eucarístico. Hace poco nos decía el papa Juan Pablo II: "Todo lo que se diga sobre la Eucaristía queda casi sobre el umbral, somos incapaces de alcanzar y traducir en palabras lo que ella es en toda su plenitud, lo que expresa y lo que en ella se realiza" (*Redemptor hominis*, 20) Si esto lo dice el Papa, hombre de gran fe y profunda inteligencia, parece más cuerdo callarse, inclinarse y adorar el misterio.

Atestigua san Juan, pues lo vio, que "junto a la cruz de Jesús estaba su Madre" (Jn. 19, 25). Y bien sabemos que no estaba sencillamente mirando, sino sufriendo. Uniéndose con entrañas y espíritu de madre al sacrificio de su Hijo; consintiendo amorosamente en la inmolación de la víctima que había engendrado y ofreciéndola ella misma al Padre eterno. La maternidad no sólo destinó a María a la compasión, sino que fue también causa de ella. Y cuando el amor es ilimitado, también lo es la comunión y el dolor. ¡Pregúntenle a la madre de un hijo que sufre!

Y si Cristo actuó en la cruz como Sacerdote, podemos hablar entonces de una actuación sacerdotal en el sacrificio maternal de María y llamarla: *Madre sacerdotal*.

No hay ningún inconveniente en decir que el sacrificio fue cristiano y mariano. Pero, ¿es justo pensar que lo sigue siendo al ser actualizado en el calvario del altar? Creo con firmeza que sí. María-Asunción está plenamente configurada con su Hijo, son uno. Donde él, ella está, ella hace lo que él hace. ¿Cómo está María asociada al misterio eucarístico, a la santa misa? De María proceden la Víctima y el Sacerdote. En su seno se amasó el Pan de los ángeles a fin de hacerse pan de los hombres. Perfecto, pero ¿no hay algo más? ¡Claro que lo hay: insondablemente más!

La Eucaristía es la principal fuente de la gracia de Dios, contiene al mismo autor de la gracia. Y es voluntad del Padre que toda gracia pase por las manos de María. Por consiguiente, su intervención en la misa es la manifestación primordial de su actuación como Mediadora y Madre espiritual de todos nosotros. La participación de la Madre sacerdotal, junto al sumo y eterno Sacerdote en el sacrificio del Calvario, continúa en su prolongación sacramental que se verifica en cada celebración de la Eucaristía. La cruz sobre el altar y la imagen de María junto al mismo, siempre presentes en nuestras iglesias y capillas, proclaman mudamente esta verdad. Me parece estar viendo a María recoger hasta la última miguita de su Hijo para que nada se pierda y todo se gane.

Y dejemos esto acá. No hemos siquiera cruzado el umbral. Que la fe se enamore y nos dé una vislumbre del misterio y testifique nuestra ignorancia radical.

Aterrizo, bajo a lo concreto. Aunque gran cosa es volar, mientras se tenga luego pista donde aterrizar... para volver a despegar.

Estoy seguro de que ustedes, habiendo descubierto hace ya tiempo el manantial de gracia y amor escondido en la Eucaristía, la reciben con *frecuencia*, por no decir todos los días. Sé que comparten los deseos y sentimientos de san Ignacio, obispo de Antioquía y mártir de Roma, que suspiraba: "¡No siento placer por la comida corruptible ni por los deleites de esta vida! quiero el pan de Dios, que es la carne de Cristo, descendiente de David. Y para beber su sangre, la de él, que es amor incorruptible" (*Carta a los romanos*, 7:3). Por lo tanto, está de más que los invite a encontrarse cada día en el cuerpo y la sangre de Cristo.

El papa Pío XII nos enseñó que la *acción de gracias* después de comulgar es algo absolutamente necesario para "gozar más abundantemente de los supremos tesoros de los que es tan rica la Eucaristía" (*Mediator Dei*, 35). Y Teresa, la Grande, basándose en su propia experiencia, aconseja: "Acabando de recibir al Señor, teniendo la misma persona delante, procurad cerrar los ojos del cuerpo y abrir los del alma y miraos al corazón. Que yo os digo que si tomáis esta costumbre de estar con él y procurar tener tal conciencia, que sea lícito que gocéis a menudo de este bien, que no viene tan disfrazado que de muchas maneras no se da a conocer conforme al deseo que vos tenéis de verle; y tanto lo podéis desear que se os descubra del todo". (*Camino de perfección*, LXI: 5, 7, 9).

Y yo, sin vacilar, salgo de testigo de lo que afirman el Papa y Teresa. Por eso me animo a hacerles esta sugerencia hasta que el Señor venga al fin de los tiempos: supuesta la comunión diaria o frecuente, dediquemos un rato para consumirnos en acción de gracias ante el Padre, por Cristo, en el Espíritu y María.

Ajústense los cinturones de seguridad: concluyo con otro aterrizaje. Juan el evangelista santo, hijo de María Calvario, como de pasada me susurra al oído: "Quien no

ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su plenitud. Quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve. Amémonos, pues él nos amó primero" (1Jn. 4, 8. 12. 10. 20.) ¡El que no quiera entender que entienda!

Intercedamos unos por otros. Los encuentro en la fiesta diaria de la misa, ella es fuerza en el peregrinar y en el obrar para que venga el reino. En María del santísimo sacramento seremos verdaderos contemplativos.

Siempre en Ella, con un abrazo grande.

Bernardo 8 de Junio de 1980

# PIEDAD CATÓLICA

Muy queridos amigos:

Ninguno de nosotros ignora ya que sin Eucaristía y Biblia no hay fundamento para contemplar al Padre, por Cristo, en el Espíritu y María. Y podemos también decir que una y otra nos hacen palpitar con la vida de la Iglesia.

Pero la liturgia no agota la actividad de la Iglesia, como tampoco abarca toda la vida espiritual. Y ésta no es enseñanza mía, es enseñanza del Concilio.

Por eso, en esta carta quiero que demos otro paso más. Paso que también considero importante para buscar y encontrar al Padre, en la Iglesia, pueblo y familia de Dios.

Cuando el evangelio, la fe, el cristianismo se encarna hondamente en un pueblo, entran a formar parte de su cultura, es decir, de su sistema de valores, actitudes y formas de cultivar la relación con Dios, con los hombres y con la naturaleza. La cultura queda así preñada de valores cristianos; tal es el caso de nuestra América Latina. Y los valores cristianos buscan expresarse en diferentes formas; nos interesan ahora aquellas que cultivan la relación con Dios. En otros términos, todo pueblo evangelizado tiene sus expresiones de piedad, sus devociones, vividas sobre todo por los pobres y los sencillos.

Y ya estamos en el tema de la presente carta: la *piEDAD católica*. Después de aclarar algunos conceptos, presentaré globalmente las principales y más comunes expresiones de piedad que vive el pueblo fiel. En segundo lugar, me detendré en un par de ellas: la devoción a María y a los santos. Por último, procuraré sacar algunas conclusiones de lo expuesto.

Considero que las palabras y realidades que debemos *clarificar* son las siguientes: piedad, devoción, devociones y prácticas de piedad. A fin de no enredarme ni enredarlos, contentémonos con un sencillo punteo:

- *Piedad*: actitud de sumisión, confianza y reverencia debida a Dios en cuanto Padre.
- *Devoción*: voluntad pronta para entregarse a todo lo que pertenece al servicio de Dios.
- *Devociones*: aspectos de la doctrina cristiana, encarnados en prácticas o ejercicios, internos y externos, por medio de los cuales se intensifica la vivencia de un aspecto del misterio de Cristo.
- *Prácticas de piedad*: equivalentes a devociones, el término señalaría al Padre Dios como destinatario último de las mismas.

Quizás estas definiciones abstractas se nos harán más significativas si las concretamos un poco: ¿Cuáles son las *principales* prácticas, ejercicios de piedad o

devociones cristianas que pueden considerarse católicas o universales? A nuestro parecer, son las siguientes:

- *Devociones varias:* a María, a los santos, a los difuntos, a Jesús sacramentado y a diversos misterios de la vida y la persona del Señor.
- *Sacramentales* o signos que manifiestan y comunican dones espirituales obtenidos por intercesión de la Iglesia: agua bendita, bendiciones, velas, medallas, imágenes, etcétera.
- *Fiestas y celebraciones:* que santifican el tiempo, haciendo presente a personas y hechos santos y célebres del pasado.
- *Procesiones y peregrinaciones:* que manifiestan y actualizan el caminar humilde, creyente, gozoso y pascual del pueblo peregrino de Dios.

Todas estas prácticas piadosas han de ser tenidas en alta estima. El magisterio de la Iglesia las recomienda encarecidamente y nos ofrece un valioso consejo: "Es preciso que estos ejercicios de piedad se organicen teniendo en cuenta los tiempos litúrgicos, de modo que vayan de acuerdo con la sagrada liturgia, en cierto modo deriven de ella y a ella conduzcan..., ya que la liturgia, por su naturaleza, está muy por encima de ellos" (*Sacrosanctum Concilium*, 13).

En fin, espero que lo dicho hasta aquí les habrá permitido, además de clarificar nociones, caer en la cuenta de esto: devociones sin devoción, prácticas de piedad sin piedad... son como un huevo sin clara ni yema, son como un cuerpo sin alma. ¡De devociones huecas nos libre el Señor!

Nuestra América Latina, según afirman quienes la conocen mediante la connatural capacidad de comprensión afectiva que da el amor, es un continente esencialmente mariano. La *devoción a María* pertenece a la íntima identidad propia de nuestros pueblos. María de Guadalupe es un regalo del cielo que simboliza nuestra identidad profunda y la fusión de nuestros corazones con la persona de María.

Pero nadie ignora que hay devociones falsas y verdaderas, tontas y sabias; o, como ya hemos dicho huecas y llenas.

Para que una devoción mariana sea grata a María, para que sea verdadera, debe estar asentada sobre sólidos *fundamentos*. Pasemos sumaria revista a los mismos, no sea que se nos tache de devotos bobos y la Virgen nos dé vuelta la cara.

- *A Jesús por María:* el fin es siempre Jesucristo para llegar al Padre por él.
- *Veneración singular:* porque María es nuestra Madre amabilísima.

- *Gratitud profunda*: por su fiel colaboración en la obra de la salvación.
- *Invocación confiada*: porque ella es la Mediadora de todas las gracias.
- *Imitación perfecta*: pues es modelo acabado que atrae la caridad evangélica.

Y no sólo es necesario que la devoción genuina y verdadera se fundamente sobre lo indicado, ha de reunir asimismo algunas *condiciones*, sin las cuales corre serio riesgo de edificar con barro y paja luego de haber preparado un fundamento de roca. Estas condiciones pueden abreviarse así:

- *interioridad*: ha de nacer de un corazón filial;
- *santidad*: reclama una vida de gracia;
- *constancia*: exige perseverancia en el bien;
- *desinterés*: sólo importa agradarle a ella.

El Vaticano II nos recordaba todo esto con gran precisión y aún más ahorro de palabras: "Recuerden los fieles que la verdadera devoción no consiste ni en un sentimentalismo estéril y transitorio ni en una vana credulidad, sino que procede de la fe auténtica, que nos induce a reconocer la excelencia de la Madre de Dios, que nos impulsa a un amor filial hacia nuestra Madre y a la imitación de sus virtudes". (*Lumen gentium*, 67).

Ahora bien, las expresiones concretas de devoción a María, las *prácticas de piedad* mariana, son incontables; contemos, no obstante, algunas: advocaciones varias; consagración; escapulario del Carmen; medalla milagrosa; santo rosario; tres avemarías; letanías; ángelus; primeros sábados; mes de mayo o noviembre; santuarios...

Pero, ¿cuál de las devociones citadas es la más recomendable? Me atrevo a recomendar tres sin vacilación. Ante todo, aquella práctica que a cada uno más le atraiga y ayude a ser mejor cristiano. En segundo lugar, recomiendo lo mismo que María de Lourdes y Fátima nos recomendó: el rosario. Por último, considero que la práctica más excelente es la consagración a María y su vivencia día tras día.

Me detengo un momento en el *rosario*, compendio de todo el evangelio y salterio de la Virgen.

El rosario nos invita a evocar y contemplar los mismos misterios de la salvación que la liturgia hace presente bajo el velo de los signos. El rosario es hijo primogénito de la sagrada liturgia, por eso es llamado santo.

No falta quien considera al rosario como una oración harto aburrida. Quizás porque ignore que los distintos elementos del mismo tienen un carácter propio que ha de

reflejarse en su rezo. No faltará riqueza y variedad si recordamos que el rosario es sobrio y reflexivo en el padrenuestro; lírico y laudatorio en el calmo pasar de las avemarías; contemplativo en la admiración de los misterios; implorante en la súplica y adorante en el gloria.

Pese a todo, hay quienes se empeñan en que el rosario es una oración mecánica y monótona. Por lo general ésta es la opinión de aquellos que nunca lo rezan. Alguien me dijo una vez, refiriéndose a la sucesión letánica del avemaría: el amor sólo tiene una palabra y diciéndola siempre, no la repite jamás.

Para ser bien sincero, les confieso mi propia experiencia. Cuando comencé a rezar el rosario me ayudaba con el siguiente artificio: durante el padrenuestro fijaba la atención en las palabras que pronunciaba; durante los avemarías, me centraba en la persona de la Virgen, saludándola, alabándola y pidiéndole ayuda, pero también pensaba en el misterio correspondiente a la decena que rezaba; y, finalmente, durante el gloria me dormía o exhalaba como incienso de alabanza... ¿Saben cómo siguió la historia? Pues, desde hace ya unos veinte años que no logro enhebrar dos avemarías juntas, me contento con tener el rosario en la mano, y lo tengo siempre que puedo, de día o de noche. ¡Me consuela pensar que a santa Teresita le sucedía otro tanto!

Pese a todo, basado precisamente en la propia experiencia, les recomiendo sinceramente el rezo diario del rosario.

Huy! Cuánto me he alargado. Y tenía intención de hablarles de los santos y sacar conclusiones. Tendrán que quedar los santos callados y las conclusiones para que otro las saque.

Son las seis de la mañana y acaba de sonar el *ángelus*. Recémoslo juntos. Oigan, ¿por qué no lo rezamos todos los días, a la mañana, al mediodía y al atardecer? Estoy seguro de que le agradará a María y servirá para unirnos más entre nosotros, con la Iglesia, con los creyentes sencillos y fieles y con el papa Juan Pablo, vicario de Cristo, pastor del pueblo y padre de la familia de Dios.

Todo y siempre en María de san José, con un abrazo grande

*Bernardo* 10 de Noviembre de 1980

# ORACIÓN ABREVIADA

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, estrecháramos 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 lucramos 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 daira 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" (*Nos-tra aetate*, 2; cf. 3).

Entre los parientes *cristianos*, aunque no todos católicos, ocupan un lugar de honor los de apellido *Hesicasmo*. 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 *Filokalía* -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 del monte Sión*, edición de 1535, f. 199v). Bien dijo Evagrio Pónico varios siglos antes: "La oración es un despojarse de los pensamientos" (*Tratado de la oración*, 70); y en este mismo sentido escribió Teófano 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. *Gn 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. *1R 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" (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 retinando 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 ida, 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 amino descendido cuando bajé a buscar a nuestro Dios. Me yudo 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 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 de mi vida personal, allí donde mis pensamientos, voliciones sentimientos se unifican, formando un todo único. En mi come integro y trasciendo, pues en el fundamento de mi ser la frontera entre lo creado e increado (cf. Pablo VI, *Evange-stificatio*, 34).

La Sagrada Escritura nos amonesta diciendo: "Guarda tu corazón", porque de él brotan "las fuentes de la vida" y las "malas intenciones" (Pr4, 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. Rm 5, 5; 2 Co 1, 22; Ga 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

fuentes 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? Óyelo. Cuando estás en oración, debes recoger todo 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. *Ga* 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 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" *Jama 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 s 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 consueña... 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: ¿por qué 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* 10 de Septiembre de 1983

# ORACIÓN ESPONTÁNEA

Muy queridos todos en SM:

Continúo hoy con la oración, esa oración que llamamos contemplativa pues nace de un corazón en estado de gracia, en amistad con Dios, y se expresa mediante la fe, la esperanza y el amor. A esta altura del camino ya sabemos bien que sin tiempos fuertes de oración no hay amistad estrecha e íntima con el Señor.

## **Bajo la acción del Espíritu**

Les propongo ahora otro modo de oración contemplativa, ejercicio de la fe en el amor, abiertos al Padre, por su Hijo, en la vitalidad del Espíritu Santo.

Junto con nuestros obispos latinoamericanos, considero como "un tesoro la costumbre existente desde antiguo de congregarse orar en festividades y ocasiones especiales"; y reconozco que, en esta última década, "la oración se ha visto enriquecida por el movimiento bíblico, por nuevos métodos de oración contemplativa y por el movimiento de grupos de oración" (*Documento de Puebla*, 905). Por esto, sin más preámbulos, les presento la *oración espontánea y compartida*.

No, no estoy hablando de compartir libremente lo que el Señor nos ha enseñado en nuestra oración bíblica, aunque lo recomiendo. Me estoy refiriendo a un grupo de orantes, en torno a Jesús, que alaba, agradece, intercede, ruega y escucha al Padre en un el mariano bajo la *acción del Espíritu*.

Es claro que para poder compartir tiene que haber algo en común. En este caso lo común, lo que crea comunión y comunidad, es Jesús entre nosotros, nosotros reunidos en su nombre y el Espíritu de filiación y libertad que, como viento, fuego, agua y unción, inspira a quienes comparten, pues sin el Espíritu de Dios no hay vida ni oración.

Sólo Dios puede movernos desde dentro sin disminuir para nada nuestra libertad. En consecuencia, las manifestaciones espontáneas que provienen de Dios nos hacen más libres. Valga esta paradoja: *la oración que es verdadera y pro fundamente mía, es también del Espíritu*. Escuchemos a un gran teólogo del siglo XVI, Juan de Santo Tomás, estudioso y comentarista del Doctor Angélico:

"Cuando un hombre está interiormente ordenado por los dones del Espíritu Santo -y en esto se conoce cuando un hombre es espiritual-, se siente notablemente libre en todo lo que hace, sin trabas y sin presiones, sin confusión, obstáculos e inhibiciones, puesto que donde está el Espíritu del Señor allí está

la libertad... Si pensamos que las almas nacidas del Espíritu son llevadas por una especie de impulso delirante, como aquellos que han sido poseídos por el espíritu del mal, nos equivocamos; pues lo primero que pide el Señor en el camino del Espíritu es soplar donde quiere, para demostrar que el nacimiento por el Espíritu enaltece y no destruye la libertad de elección" (*Curso teológico*, q. 70, disp. 18, art. 1,5).

Por el contrario, y lo sabemos bien, las manifestaciones espontáneas que provienen de nuestras taras, sean conscientes -como una sobrevalorización de sí mismo- o inconscientes - pensemos en una persona histérica-, producen siempre un sentimiento de tensión, confusión y confinamiento en el propio yo.

La acción del Espíritu Santo es múltiple: él obra todo lo bueno (cf. *Lumen gentium*, 4; *Ad gentes*, 4). Pero ahora me interesa recordarles sólo esto: el reino de Dios, además de justicia y paz, es gozo en el Espíritu Santo (cf. *Rm* 14, 17; *Hch* 13, 52). Este gozo en el Espíritu no se opone al dolor o a la tribulación, sino que posibilita enfrentarlos (cf. *1 Ts* 1, 6; *1 P* 4, 14). En una palabra, el gozo es un fruto del Espíritu de Dios. Y, ¿se acuerdan de aquel día en que Jesús se llenó de gozo en el Espíritu y oró bendiciendo al Padre? (*Lc* 10, 21-22)

El Espíritu Santo, lo repito, mueve e inspira la oración de quienes creen en Cristo; el cristiano "ora en el Espíritu" (*Judas* 20). Hasta nuestro culto y adoración, para ser verdaderos, han de ser según el Espíritu del Señor (cf. *Jn* 4, 23-24; *Flp* 3, 3).

No nos puede caber la más mínima duda, el Santo Espíritu:

- Suple nuestra ignorancia, pues no sabemos orar como conviene (*Rm* 8, 26-27).
- Aviva nuestra conciencia de filiación y nos permite decir "Abba" (*Rm* 8, 16; *Ga* 4, 6).
- Nos hace orar con gemidos de esperanza y ansias de resurrección (*Rm* 8, 23).
- Eleva y transforma nuestra alabanza y acción de gracias (*1 Co* 14, 14-16).
- Impregna nuestra oración de fervor, entusiasmo y poesía (*Ef* 5, 18-20).
- Fomenta la súplica e intercesión (*Ef* 6, 18-20).
- Ambienta la oración en un clima de perenne adviento del Señor (*Ap* 22, 7; *1 Co* 16, 22).

### **La celebración y la fiesta**

Releo lo escrito hasta aquí. Me salió espontáneo, sin planes trazados. Será mejor seguir de igual modo, pero ¿por dónde? ¡Que el viento sople por donde quiera! Si oímos su voz, es que hemos nacido del Espíritu, (cf. *Jn* 3, 8).

¿Qué es una reunión de oración? *Es una celebración de la salvación*. Y, ¿qué es celebrar? Aunque parezca un juego de palabras comienzo respondiendo así: *celebrar* es una acción referente a algo *célebre*. En efecto, la celebración trata de actualizar y hacer presente algo que se considera famoso, notable o importante. De esta manera, *la celebración es victoria sobre el tiempo, y eterniza lo célebre*.

Celebración y celebrar equivalen, en cierta medida, a fiesta y festejar. La *fiesta* es una celebración alegre, ritualizada, comunitaria, exuberante y solemne de un acontecimiento o realidad considerados trascendentes. Veámoslo con mayor detenimiento.

La fiesta es un sí a la vida. De esta afirmación brota la alegría. Durante una fiesta se deja de lado todo lo negativo y con esta indiferencia se lo condena; caso contrario, uno resulta un aguafiestas. La alegría festiva se vive como un don, pues lo célebre que se festeja es algo vivificante y regalado. Las fiestas nos abren las puertas del futuro y nos embargan de optimismo.

Si la fiesta se ritualiza es porque la espontaneidad trata de hacerse común. El rito pretende encarnar la espontaneidad de todos. Pero el ritualismo puede ahogar la exuberancia festiva que manifiesta el tesoro de la vida celebrada; en consecuencia, se encoge el corazón y aborta la generosidad.

¿Se dieron cuenta de que cuando estamos de fiesta nos sentimos generosos? La generosidad nos lleva a compartir alegría, pero no sólo eso, sino todo. La fiesta hace que todo sea común; la fiesta hermana y crea comunidad. El fruto más sabroso de la celebración festiva es la confianza y la mutua aceptación. ¡Los avaros y egoístas jamás celebran!

En cualquier fiesta, por sencilla que sea, hay siempre alguna nota solemne. ¿Por qué? Porque lo célebre se vive como algo trascendente y el más allá invita a la solemnidad.

¡Con qué facilidad se pueden deformar las fiestas! El feriado es pariente cercano pero no lleva la misma sangre, lo anima un espíritu diferente. En la fiesta hay plenitud y comunidad, en el feriado hay vacío que llenar y aislamiento. La diversión, por su lado, no tiene nada que ver con la fiesta. Si en la fiesta afirmamos la vida con un sí comunitario, en la diversión nos evadimos de ella tratando de saciar el propio aburrimiento. A la fiesta se lleva alegría, a la diversión se va a buscarla y se vuelve sin hallarla.

Quienes instrumentalizan a sus hermanos, cosifican las relaciones y sospechan de lo emocional, no pueden festejar. Hay que tenderles una mano con urgencia, pues de lo contrario nunca serán personas plenas. El hombre es el único animal que puede vivir de fiesta.

### **Las reuniones de oración**

Toda la vida cristiana es una fiesta, porque es vida fraterna y filial en el Espíritu del Señor resucitado. No obstante, nos es imposible vivir en celebración constante. Pero que nuestra liturgia, al menos, y nuestros encuentros de oración compartida, sean celebraciones festivas.

Si deseamos ser varones y mujeres de fe enamorada, si queremos anunciar la buena noticia de Jesús, no podemos dejar de ser festivos. Contemplación, evangelización y celebración se implican mutuamente. ¿Puede acaso haber contemplación y anuncio del reino sin eucaristía?

No es fácil describir o contar qué sucede en una *reunión de oración* compartida y espontánea. La razón es sencilla: no hay dos iguales. En cada una de ellas se interactúan dos factores difícilmente ponderables: el soplo del Espíritu y las intervenciones humanas. El mismo número de participantes configura variedad de grupos y consiguientemente, condiciona la acción del Espíritu Santo que se amolda a nuestra realidad.

Pensemos, por ejemplo, en María e Isabel. Esta última, llena del Espíritu, bendice dando gritos. Y la Madre del Señor, feliz y rebotante, alaba y engrandece, haciéndose pequeña, a Dios su salvador. (Lc 1, 39-56)

La primitiva comunidad de Jerusalén, dedicada a interceder por sus apóstoles, es también ilustrativa. Todos juntos clamaron a Dios, recordaron las profecías de antaño, las leyeron en clave de presente y pidieron osada confianza de hijos para predicar la palabra. ¿Qué sucedió? ¡Retumbó el lugar y quedaron llenos del Espíritu Santo! (*Hch 4, 23-31*).

San Pablo, más de una vez, dio instrucciones precisas sobre grupos de oración. No sólo enseñó cómo hay que comportarse en ellos, sino también cuál es su sentido. La reunión es para compartir los dones de cada uno en beneficio de la comunión de todos. Y no se trata de compartir de cualquier manera, sino con sencillez y humildad, sin exhibicionismos ni inhibiciones. La regla de oro reza así: todo sea hecho con decoro y orden para mutua edificación (cf. *1 Cor 14,26-33; Rm 12,4-8*).

Espero que nadie invoque el decoro y el orden a fin de racionalizar sus prejuicios y estrecheces. En el proceso realizado para la canonización de San Francisco Solano -el santo del rabel, que algunos dignifican llamándolo violín-, se cuenta este hecho, que transcribo abreviando:

"Erase el día de la ascensión y la comunidad se dirigía del comedor a la capilla para la acostumbrada acción de gracias. De pronto, Francisco soltó el manto que llevaba y comenzó a bailar ante la Virgen y a cantar con tanta suavidad que todos quedaron admirados y llenos de gozo. Uno de los frailes, el hermano Juan, hombre muy santo y contrito -parecido al profeta Jeremías, pues siempre lloraba sus pecados y los del mundo-, juzgó que fray Solano se excedía, en desdoro del hábito y profesión, y comenzó a reprenderlo. El hermano Francisco lo dejó replicar y al cabo le dijo tales palabras en alabanza de la Virgen que, pese a ser fray Juan un varón quejumbroso, logró hacerlo bailar y cantar con él. Lo sucedido causó gran admiración en toda la comunidad" (Folio 1.499).

Pero no nos perdamos en la diversidad de los grupos de oración espontánea. Siempre hay algo común y permanente; se los recuerdo con las palabras del mismo Jesús:

- "Donde están deis o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (Mt 18, 20).
- "Y yo pediré al Padre y él os dará otro Paráclito, el Espíritu de verdad, para que esté con vosotros para siempre" (*Jn 14, 16-17*).

- "¡He aquí que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo!" (Mt 28, 20).

Cualquier reunión de oración compartida se fundamenta en estas promesas de nuestro Señor. Por eso toda la atención ha de centrarse en él y no en uno mismo, el vecino o el grupo.

Considero una gracia de Dios haber podido participar muchas veces en reuniones de oración. Tanto en grupos grandes, verdaderas asambleas en las que habitaba la fuerza del Espíritu resonando en la comunidad eclesial, cuanto en grupos pequeños que permitían mayor profundidad y compartida intimidad. Y no sólo en grupos católicos, sino también evangelistas, luteranos e interconfesionales.

Puedo asegurarles, y quiero dejar aquí testimonio escrito, que la gracia del Espíritu que obra en los hermanos de otras Iglesias cristianas contribuyó singularmente a mi propia edificación espiritual. Todo lo que es genuinamente cristiano jamás se opone a los verdaderos bienes de la fe; por el contrario, es si más plenamente el misterio de Cristo y de la Iglesia. Por lo demás, lo tengo bien sabido, el alma del movimiento ecuménico está en la conversión del corazón, santidad de vida y oración pública y privada por la unidad de todos en Cristo. ¿Estoy invitando con esto a un ecumenismo fácil y que dañe o comprometa la pureza de la doctrina? ¡Nada más lejos de mí! (cf. *Unitatis redintegratio*, 4,8,11).

### **Sugerencias y orientaciones prácticas**

Bajo ahora a un nivel más práctico y concreto. Les comparto algunas *orientaciones* que se han demostrado útiles en grupos de oración. Les doy un toque personal y acorde con nuestra espiritualidad. Las condenso en frases breves y las agrupo según afinidad: de esta manera será más fácil guardarlas vivas en la memoria.

Las *circunstancias externas* también influyen en la oración, no es ninguna novedad. San Ignacio, en su libro de los Ejercicios Espirituales, tiene en cuenta hasta la intensidad de la luz y la temperatura del ambiente a fin de aprovechar mejor en el camino del Señor (cf. 130, 229), Sin llegar a tanto, considero necesario al menos esto:

--El *lugar* ha de ser apropiado, a la medida del grupo, y apacible; ha de ayudarnos a crear un clima de oración y recogimiento común a todos.

--El *círculo* y la *cercanía* parecen ser la disposición más apta; permiten vernos sin esfuerzo y oírnos sin tener que levantar la voz; crean y expresan intimidad.

--Que la *postura* asumida sea cómoda y, preferentemente, en armonía con el conjunto.

--Conviene que alguien *abra* y *cierre* la reunión; entre *30 y 45 minutos* parece una duración discreta que excepcionalmente puede prolongarse por más tiempo.

--Las estructuras formales y rígidas congelan y deshidratan.

Suele suceder que alguno quede centrado en sí mismo, olvidándose de los hermanos, pero no precisamente por estar en éxtasis con el Señor. La oración compartida es un acto comunitario. A este fin nos puede ayudar tener presente lo que sigue:

--Unámonos a la oración de los otros, repitiéndola, continuándola, escuchándola.

--El *bien común prevalece sobre el bien individual*: evitemos llorar las propias penas, olvidando que otros también las tienen; las largas oraciones, largas lecturas, largas... son siempre demasiado largas.

--El *silencio contemplativo* es de gran importancia grupal.

Se trata de oración, es evidente, pero podemos perderlo de vista. Quizás sea esta la tentación más sutil: rezar sin rezar. Por eso:

--*Siempre es posible orar*, aun cuando no tengamos ganas, pues orar es un acto de fe, esperanza y amor.

--Hablemos *con* Dios y no *sobre* Dios; busquemos a Dios y no sus favores o nuestra consolación.

--Tengamos siempre a mano la *Sagrada Escritura*.

--El *Espíritu* quiere actuar, pero no pensemos: "Tengo que decir algo", "Hacia el final voy a hablar"...

--No hay más que *largarse y comenzar*, con libertad y sencillez, sin reparos ni discursos, secundando suavemente al Espíritu con cantos, jaculatorias, invocaciones, peticiones, letanías, lecturas, silencios, testimonios...

--*Jesús está presente, el Espíritu ora en nosotros* y prolonga el Magníficat de María; *acompañando a la Iglesia orante está la madre orando*.

La oración es divina, pero también es humana y, a veces, muy humana. Hay entonces lugar para aconsejar esto:

- *Evaluemos* periódicamente la marcha del grupo y discernamos los "espíritus" que nos mueven.
- *Aprendamos por experiencia* lo que hay que *evitar* y estemos abiertos a *nuevas formas de expresión*.

Y el vendaval del inicio es ahora apenas una tenue brisa, el Espíritu está dejando de soplar. Se me van desinflando las velas... Podría ponerme a remar, pero sería fatigoso; para mí, escribir; para ustedes leerme.

Con un último suspiro, antes que el vuelo sea a ras del suelo, hago una petición: ¡que la unción del Espíritu Santo les enseñe lo que falta!

Todo y siempre en María de San José.

*Bernardo* 15 de Enero de 1984

# ORACIÓN DE LAS HORAS

Muy queridos todos en SM:

Tengo en mis manos el primero de los cuatro volúmenes de un libro cuyo título reza así: *Oficio Divino re formado por mandato del Concilio Vaticano II y promulgado por su Santidad el Papa Pablo VI: Liturgia de las Horas según el Rito Romano*. En resumidas cuentas, se trata del nuevo Oficio Divino o Liturgia de las Horas que suplanta al Breviario Romano.

Pero, ¿qué significa este doble título? ¿Cuál es o cuáles son las formas previas que han sido reformadas o suplantadas? ¿Hay lugar en nuestras vidas para el Oficio Divino? Las respuestas a estas preguntas y otras similares podrían ser el contenido de esta carta.

En realidad voy a responder solamente al primero y al último de los interrogantes planteados. El segundo nos llevaría a revisar la historia del Oficio Divino en la Iglesia latina; tendríamos que remontarnos al menos hasta el siglo IV a fin de avanzar luego hasta nuestros días. Sería una peregrinación interesante, pero no me parece que sea hoy el día de hacerla.

## **La Liturgia de las Horas, sus características**

Como ya se están dando cuenta, les estoy presentando una segunda forma de *oración litúrgica* íntimamente relacionada con la celebración eucarística. Podrán sopesar su importancia si recuerdan que los dos pilares de la oración cristiana son, precisamente, la liturgia y la Escritura.

La Liturgia de las Horas se recomienda sola. Su excelencia se fundamenta en su misma naturaleza y en sus principales *características*.

--Es propiamente dialogal, reúne en sí la escucha de la Palabra y la respuesta, basada también está en la misma Palabra divina.

--Responde a las exigencias humanas de una oración comunitaria y personal a la vez, en un clima celebrativo o de fiesta.

--Simboliza y sacramentaliza toda la vida concebida y consagrada como ofrenda a Dios, prepara y prolonga el sacrificio eucarístico de alabanza y acción de gracias.

--Manifiesta y expresa todas las actitudes, motivos y formas que puede tomar la oración individual y grupal.

--Es fundamentalmente bíblica, es decir: histórica, cristológica, humana y pascual; además: se nutre en la tradición patristica y cultica de la Iglesia; está animada por el Espíritu y es portadora de la eficacia propia de toda acción conjunta de Cristo y su Iglesia.

## **Su renovada importancia eclesial**

Todo esto explica por qué el Magisterio de todos los tiempos k la *recomendado* con tanta insistencia y cantado sus alabanzas en todos los tonos. Los Padres conciliares decían años atrás:

"Procuren los pastores de almas que las Horas principales, especialmente las vísperas, se celebren comunitariamente en la Iglesia los domingos y fiestas más solemnes. Se recomienda asimismo que los laicos recen el Oficio Divino, o con los sacerdotes, o reunidos entre sí, o incluso en particular" (*Sacrosanctum concilium*, 100; cf. *Apostolicam actuositatem*, 11).

Y a esta voz del Concilio se unieron, en diferentes oportunidades, las voces de Pablo VI y Juan Pablo II (cf. *Marialis Cultus*, 53-54; *Familiaris consortio*, 61). Hasta en el Código de Derecho Canónico leemos: "Se invita encarecidamente también a los demás fieles a que, según las circunstancias, participen en la Liturgia de las Horas, puesto que es acción de la Iglesia" (cf. 1174.2).

De hecho, en la reciente reforma "se dispuso y ordenó el Oficio de manera que, siendo como es la oración de todo el Pueblo de Dios pueden participar en él no sólo los clérigos, sino también los religiosos y aun los laicos" (Pablo VI, *Laudis cánticum*). Por eso, "es sumamente deseable que la Liturgia de las Horas penetre en la profundidad de todas las oraciones cristianas, convirtiéndose en alma, norma y expresión de las mismas, y en alimento nutritivo de la vida espiritual del Pueblo de Dios" (*ídem, ibid.*).

Todo lo que yo podría decirles sobre el Oficio Divino lo pueden encontrar más prolija y hermosamente dicho en el documento papal que presenta el Oficio renovado. Se encuentra, a modo de introducción, en el primer volumen ya mencionado. Se lo conoce con este título: Ordenación general de la Liturgia de las Horas (OGLH). Me abrevaré de esta inagotable fuente a fin de no matarlos con mi propia perorata.

Mi propósito es triple: ayudarles a conocer, amar y practicar la Liturgia de las Horas. En más detalle:

--*Conocerla*: como celebración litúrgica de la Iglesia que adora y alaba al Padre por Cristo en el Espíritu y es santificada por Ellos; como oración de Cristo y su Iglesia que prolonga la eucaristía, santifica el tiempo y la existencia y edifica la comunidad.

--*Amarla*: como posibilidad de encuentro con Dios y contemplación de su Persona y misterio; como enamoramiento de la fe que permite pregonar lo esperado.

--*Practicarla*: como oración de la Iglesia y, por lo mismo, nuestra y mía; como canto de la Esposa que ha recibido del mismo Dios las palabras que le agrada escuchar.

## 1. CONOCER

Dado que no se ama lo que se desconoce, comencemos por conocer la Liturgia de las Horas, llamada también Oficio Divino.

Cuando el hombre descubre su *creaturidad* halla al mismo tiempo su fundamental relación y orientación hacia Dios. Surge entonces en él el deseo de conocerlo, amarlo y adherirse a Él; la necesidad de obedecerlo, alabarlo y darle gracias. Y todos estos sentimientos y actitudes religiosas encuentran su manifestación en variadas expresiones de culto; y dando así culto, cultiva el hombre su relación con Dios.

Nosotros, cristianos, sabemos que Dios es Amor y que se ha revelado en la historia mediante hechos y palabras. La historia se ha convertido de este modo en *historia de salvación*. El fin u objetivo de esa intervención divina y presencia de Dios es permitir que los hombres participemos de la vida eterna que es la vida misma de Dios.

La historia de salvación alcanza su cumbre en Cristo Salvador. Vías propiamente, en el misterio de su pascua, en su pasión, muerte, resurrección y ascensión gloriosa. Mediante este *misterio pascual* se realiza la redención humana y la glorificación de Dios, y el culto divino alcanza su más alta perfección.

Jesucristo prolonga su misterio pascual en el tiempo por medio de su *Iglesia*. Presente en medio de ella, hecho uno con ella en su Espíritu, comunica vida a los hombres a lo largo de toda la historia humana y glorifica asimismo al Padre eterno.

### **Naturaleza de la liturgia**

Esta presencia glorificante y santificante de Cristo en su Iglesia es particularmente intensa en las *celebraciones litúrgicas*, sobre todo en el banquete y sacrificio eucarístico.

"Con razón, pues, se considera la liturgia como el ejercicio del sacerdocio de Jesucristo. En ella los signos sensibles significan y cada uno a su manera realiza la santificación del hombre, y así el Cuerpo místico de Jesucristo, es decir, la Cabeza y sus miembros, ejerce el culto público e íntegro" (*Sacrosanctum concilium*, 7; cf. 5-6).

Cristo, Sumo Pontífice de la Nueva Alianza, tendido como un puente entre Dios y nosotros, tributa gloria al Padre y efectúa nuestra salvación (Cf. *Hb* 5). Nuestra liturgia terrena es prego y participación en la liturgia celestial; allí Cristo, sentado a la derecha del Padre, intercede por nosotros y canta con María y todos los ángeles y santos el himno de gloria y alabanza sin fin (Cf. OGLH, 15-17).

Espero que los párrafos precedentes nos sirvan de ambientación para comprender la Liturgia de las Horas. Y de ella quiero hablarles ahora.

## Naturaleza de la Liturgia de las Horas

El nombre Oficio Divino proviene del latín: *officium divinum*. Con estos términos la Iglesia antigua designaba cualquier acción cultiva. Con el correr del tiempo, pasó a designar específicamente la oración litúrgica.

Hoy, cuando decimos Oficio Divino, entendemos una celebración eclesial de oración distribuida a lo largo de la jornada u horas del día. Es decir, la Liturgia de las Horas.

Lo primero que hay que subrayar respecto a la Liturgia de las Horas es algo que se tiende a olvidar. ¡La Liturgia de las Horas es *celebración litúrgica*! Por consiguiente, al igual que las otras acciones litúrgicas, no es una acción privada, sino que pertenece a todo el cuerpo de la Iglesia, influye en él y lo manifiesta. Se entiende entonces por qué el Magisterio ha recomendado y recomienda siempre su celebración comunitaria (Cf. OGLH, 20-22; cf. 9,3).

El grado supremo de valor eclesial de la Liturgia de las Horas se produce cuando ésta es celebrada por una comunidad representativa de una Iglesia particular; o sea, por una asamblea presidida por su obispo rodeado de su presbiterio y comunidad diocesana. De esta forma todas las notas características de una celebración se encuentran en plenitud:

--Hay un *acontecimiento célebre* que origina la acción celebrativa; acontecimiento que se evoca, revive y hace presente en los gestos y palabras de los orantes. Este acontecimiento no es otro que el misterio pascual de Cristo, pero evocado en un aspecto peculiar: la intercesión y alabanza de Cristo glorioso en el santuario del cielo.

--Está presente una *comunidad y Cristo* en medio de ella, pues los congregados se encuentran reunidos en su Nombre. Cada uno ora para que todos oren y todos oran para que cada uno ore.

El Oficio Divino facilita el diálogo entre Dios y el hombre en el seno de una comunidad en la que Cristo está presente.

--Se desarrolla una *acción celebrativa* que manifiesta y comunica el misterio celebrado. Las palabras, los gestos y las posturas, la participación diferenciada y toda la organización son los signos que manifiestan y realizan lo celebrado.

--Y todo se vive en un *clima festivo* realzado por el canto y la belleza; clima que estrecha los lazos comunitarios y suscita el espíritu de oración.

En cualquier celebración litúrgica el Padre, por Cristo, en el Espíritu, es glorificado y los hombres, por Ellos, santificados. Esta obra de la redención humana y glorificación de Dios la ejerce también Cristo con su Iglesia y en el Espíritu cuando se celebra la Liturgia de las Horas.

### La santificación del tiempo

Durante la celebración del Oficio Divino se produce una eficaz y activa presencia del Salvador y su misterio de salvación. Esta irrupción de la salvación en la historia es,

precisamente, la santificación del tiempo. El tiempo es santificado porque las personas, nosotros, que somos seres temporales y medida del tiempo, somos santificados. Quienes, ayudados por el Espíritu, se abren con docilidad a la obra de Cristo, reciben su gracia. Quienes, celebrando la alianza nueva, se comprometen con ella, son transformados en hijos de la alianza.

La celebración litúrgica de la eucaristía, memorial de la pascua del Señor, es el centro y cumbre de toda la vida cristiana. La Liturgia de las Horas extiende a las varias horas del día la presencia del Cristo eucarístico, la eficacia del sacrificio pascual, el prego del banquete eterno y el compromiso de la alianza. El sacrificio de alabanza eucarístico y el sacrificio espiritual del Oficio Divino, aunque son momentos litúrgicos diferentes y poseen estructuras diversas, tienen un mismo fin: la gloria de Dios y la salvación de los hombres.

Ahora 'bien, la característica más palpable de la Liturgia de las Horas es estar constituida por *oración o plegaria*. El Oficio Divino celebra el misterio pascual mediante la oración. La oración es el medio de introducción en la gracia salvadora y santificadora de Cristo y es el medio de glorificación del Padre en el Espíritu.

Cualquier creatura humana, por el simple hecho de ser tal, debe reconocer y manifestar el dominio de su Creador. Y los hombres de todos los tiempos y en todos los lugares han hecho esto mediante la oración.

### **En Cristo el Orante**

Siendo Cristo el único mediador entre Dios y los hombres, es también el Orante por excelencia. Existe, pues, una íntima relación de dependencia entre la oración de Cristo y la oración de todo el género humano.

Nuestra oración cristiana, propia de bautizados en Cristo, está íntima y profundamente ligada a la de Él. Nuestra oración es participación en la suya.

"La dignidad de la oración cristiana radica precisamente en que ella participa en la oración y en la piedad del único Hijo hacia el Padre, que Él expresó en su vida terrestre con palabras y que ahora también, en nombre y por la salvación de todo el género humano, continúa sin interrupción en la Iglesia y en todos sus miembros" (OGHL, 7; cf. 3-4).

La Iglesia es comunidad orante por su misma naturaleza. Y la unidad de la Iglesia orante la realiza el Espíritu Santo, que es el mismo en Cristo, en toda la Iglesia y en cada uno de los bautizados. El mismo Espíritu ayuda nuestra debilidad y ruega por nosotros con gemidos inefables. Como Espíritu del Hijo nos infunde el espíritu de adopción filial por el que clamamos: ¡Abba, Padre! Por eso no puede darse ninguna oración cristiana sin la acción del Espíritu Santo que uniendo a toda la Iglesia nos dirige al Padre por el Hijo (Cf. OGLH, 8).

## Orar siempre

El ejemplo y el precepto del Señor de orar siempre e insistentemente no es una mera regla legal, pertenece a nuestra íntima esencia cristiana. La Iglesia ha sido siempre fiel a sí misma y al mandato del Señor: "Es necesario orar siempre y no desfallecer" (*Lc* 18, 1; cf. *Lc* 21, 36; *Rm* 12, 12; *Col* 3, 2; *Hb* 13, 15). Y ha respondido, no sólo con la celebración eucarística, sino también con múltiples formas de oración, entre las que se destaca, por "una especial dignidad" (OGLH,9), la oración litúrgica y comunitaria, ya que el mismo Cristo dijo: "donde haya dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (*Mt* 8, 20).

Dedicando a la oración los momentos claves del día y de la propia existencia, todo el tiempo queda impregnado de plegaria, de alabanza, de intercesión, de súplica y de acción de gracias. La oración continua encuentra en la Liturgia de las Horas un punto de apoyo, una posibilidad de manifestación y una fuente de alimento para la fe, la esperanza y la caridad.

## María y el Oficio Divino

Y agrego un dato más para que conozcamos todo lo que es necesario conocer. Ya les he escrito en otras oportunidades sobre la relación entre *María y la liturgia*. Lo vuelvo a hacer ahora, pero desde la perspectiva del Oficio Divino.

La relación entre María y la Liturgia de las Horas puede enfocarse desde tres ángulos diferentes:

- María, *objeto* de culto o contenido mariano del Oficio Divino (Cf. Pablo VI, *Marialis cultus*, 13).
- María, *modelo* de las actitudes propias de la oración litúrgica (Cf. *ídem, Ibid.*, 16<sup>23</sup>).
- María, *orante* con Cristo y la Iglesia en la Liturgia de las Horas.

El tercer aspecto de los tres señalados es el que más me interesa subrayar, aunque sin olvidar los otros dos.

El principio fundamental es el siguiente: María está "unida con lazo indisoluble a la obra salvífica de su Hijo" (*Sacrosanctum concilium*, 103). Y si la liturgia es el "memorial", actualización y representación de la obra salvífica de Cristo, se desprende como consecuencia que María tiene parte en este memorial. Esto es válido para cualquier celebración litúrgica, sobre todo para la eucaristía, y también para su extensión en la Liturgia de las Horas.

Además, Cristo "asocia siempre consigo, en la celebración litúrgica, a su amadísima esposa la Iglesia" (*Ibid.*, 7). Y ésta encuentra en María el "modelo extraordinario en el orden de la fe, de la caridad y de la perfecta unión con Cristo, esto es, de aquella disposición interior con que la Iglesia, Esposa amadísima, estrechamente asociada a su Señor, lo invoca y por su medio rinde culto al Padre eterno" (*Marialis cultus*, 16).

## **Presencia de María en la liturgia celestial y terrenal**

Pero, ¿cómo está presente María en la Liturgia de las Horas? La primera respuesta y la más sencilla es ésta: María está presente como aquella en quien el misterio pascual, celebrado en el Oficio Divino, ha logrado su más pleno cumplimiento; ella es la inmaculadamente redimida que respondió con todo su ser a la obra de la gracia divina.

Una segunda respuesta podría formularse así. Ella está presente como resucitada, a la derecha de Cristo, en el canto de alabanza e intercesión que resuena eternamente en la Jerusalén celestial. Y, en cuanto resucitada, vive una vida nueva no condicionada por el tiempo y el espacio; por consiguiente, presente en la liturgia celestial, no está ausente en la terrenal. Así como Cristo está siempre presente en medio de su Iglesia, sobre todo en la celebración litúrgica (Cf. *Sacrosanctum concilium*, 7), así también está presente María, indisolublemente unida a su Hijo.

Finalmente, me estoy preguntando, ¿qué es para mí el Oficio Divino luego de veinticinco años de celebración? Les comparto lo que a mí mismo me digo. La Liturgia de las Horas es la extensión, a lo largo del día, de la eucaristía cotidiana. En el Oficio Divino, Cristo sumo Sacerdote, su Espíritu y su Madre sacerdotal, toda su Iglesia y yo en ella, alabamos y agradecemos la gloria del Padre e intercedemos santificadoramente por todos los hombres por los siglos de los siglos.

## **2. AMAR**

La liturgia, aunque no agota toda la actividad de la Iglesia, es la cumbre hacia la cual toda ella se orienta (Cf. *Sacrosanctum concilium*, 9-10). La Liturgia de las Horas, por su parte, es ese himno que se canta perpetuamente en las moradas celestiales: introducido en este mundo por el Verbo al hacerse hombre (*Ibid.*, 83), retorna al cielo con Jesucristo resucitado, enriquecido con nuevas melodías de gloria y vida.

Por consiguiente, el Oficio Divino no sólo es un medio, sino que, en su esencia, pertenece al orden de los fines; no es solamente un camino: es también destino y meta. En cuanto tal, puede ser *amado* por sí mismo y no sólo por su función mediadora hacia algo ulterior.

## **Para la comunión con Dios**

Nuestra experiencia de Dios es inseparable de Cristo, de su Cuerpo Místico, de su Iglesia. Mi experiencia y la de cada uno de ustedes es participación en la experiencia de la Iglesia, participación en su fe, esperanza y caridad. Por consiguiente, la celebración eclesial de los misterios de la fe, la celebración litúrgica, es un *lugar privilegiado* de encuentro con Dios.

La oración es comunicación, relación, diálogo, encuentro y comunión con Dios. Y todo esto no lo vivimos en un plano meramente individual. La naturaleza social del hombre y el carácter comunitario de la salvación reclaman la dimensión eclesial de nuestra oración. La Liturgia de

las Horas pone de manifiesto, posibilita y nutre, como ninguna otra forma de oración, esta comunicación y comunión con Dios y entre nosotros.

"En la Liturgia de las Horas se realiza la santificación del hombre y se ejerce el culto a Dios de un modo tal que en ella se instituye aquella comunicación o diálogo entre Dios y los hombres por el cual Dios habla a su pueblo... y el pueblo responde a Dios con el canto y la oración... Cuando la Iglesia ora o canta, se acrecienta la fe de los que participan y sus almas se elevan hacia Dios a fin de tributarle un culto racional y recibir su gracia con mayor abundancia" (OGHL, 14).

### **El testimonio de los santos**

Los santos de todos los tiempos, los pequeños y grandes, los conocidos y ocultos, nos ofrecen elocuentes testimonios sobre el diálogo y encuentro con Dios en la celebración del Oficio Divino. Oigamos a algunos de estos testigos.

Según Juan Casiano, portavoz del monaquismo primitivo, el canto y recitación comunitaria de los salmos es un ámbito muy apropiado para el desarrollo y acontecer de la oración contemplativa. Recordando sus años en Egipto, escribe: "A veces, en efecto, mientras cantábamos, el versículo de algún salmo ha dado en nosotros ocasión a la oración ardiente". Otras veces, la ocasión era "la modulación de la voz cantora de un hermano"; ella excitaba "los ánimos de los oyentes, estupefactos, a una intensa súplica" (*Colaciones*, X:26; cf. X:l 1).

San Agustín, el gran comentarista del salterio, nos cuenta en el libro de las *Confesiones*, su vivencia de oración comunitaria en la catedral de Milán.

"¡Cuanto lloré con tus himnos y tus cánticos, fuertemente conmovido con las voces de tu Iglesia, que dulcemente cantaba! Penetraban aquellas voces mis oídos y tu verdad se derretía en mi corazón, con lo cual se encendía el afecto de mi piedad y corrían mis lágrimas" (IX:6,14; cf. IX:4,8).

Es verdad que el testimonio de Agustín se refiere a su experiencia de pocos días después de su bautismo. Pero no se trata de un sin pie fervor principiante. Los salmos serán siempre para el Obispo de Hipona "los cánticos divinos que hacen las delicias de nuestro espíritu" (*Enarraciones sobre los salmos*, CXLV:1).

En santa Gertrudis, monja de Helfta en la segunda mitad del siglo XIII, encontramos el ejemplo más sublime de mística litúrgica. Admito que, en cuanto modelo, tiene sus límites (mujer medieval que pasó su vida en un coro monástico); no obstante, la consonancia entre su intimidad personal y la celebración litúrgica del misterio, es lección válida para todos.

Quizás Gertrudis sea más conocida como la iniciadora de la devoción al Sagrado Corazón que como santa liturgia. La verdad es que, e ella, ambas realidades, devoción personal y liturgia comunitaria, era una sola realidad.

No es fácil elegir un texto de Gertrudis que ejemplifique su vivencia litúrgica. La dificultad no proviene de la carencia, sino de la abundancia. El que sigue a continuación podría servir como preámbulo muchos otros. Santa Gertrudis se expresa en un lenguaje simbólico,

pero confío en que sabrán ir más allá de los símbolos a fin de *alcanzar* la realidad significada:

"No ignoro, Señor, que vuestra omnipotencia se junta con vuestra infinita sabiduría para dispensar gradualmente las visiones, los besos, los abrazos divinos y las demás demostraciones del amor, conforme a las circunstancias, a los lugares, a los tiempos y a las personas. ¡Oh Señor!, os doy gracias, uniéndome a ese mutuo amor que reina en la adorabilísima Trinidad por la dulce experiencia que me habéis dado con tanta frecuencia de vuestro beso divino. A veces, cuando me hallaba sentada en el coro, pensando en Vos en lo íntimo de mi alma, o cuando rezaba las horas canónicas o oficio de difuntos, sucedía que depositabais en mis labios, dos o más veces durante un solo salmo, el beso del amor, beso sagrado, cuya suavidad excede a los perfumes más exquisitos y a la más sabrosa miel. Muchas veces noté también el amor de la mirada que fijabais en mí y mi alma ha sentido poderoso apretón de vuestros abrazos" (*Revelaciones*, 11:21; cf. IV: 12; etc.)

Y los ejemplos de los santos se podrían multiplicar. Concluyo con María Guyart. Nació en Tours el año 1599, murió en Québec en 1672. Casada a los 18 años de edad, viuda con un hijo a los 20, monja ursulina a los 32, misionera en Canadá desde los 40 hasta los 73, edad en que el Señor la llevó consigo a la gloria. ¿La conocen? Fue canonizada por Juan Pablo II. Es más conocida por su nombre de religión: María de la Encarnación.

Les aclaro que María era amiguísima del Señor ya desde mucho antes de hacerse monja. Poseemos dos relaciones de su vida salidas de su propia mano. Un par de años después de entrar al convento escribe:

"Cuando me es descubierto el sentido de los salmos, o de las otras cosas que se cantan en el coro, prende en mí una alegría que no la puedo explicar, porque me siento transportada de todos modos, esto es, interior y exteriormente, por un espíritu de alegría semejante al que tenía David cuando saltaba ante el arca de la alianza. Esto me sucede más especialmente en las laudes, donde todas las cosas son invitadas, una después de otra, a alabar a Dios, y deseo que mi espíritu se entregue enteramente a estas divinas alabanzas" (*Revelaciones* 1633).

Veinte años más tarde, encontrándose ya en tierra de misión, nos vuelve a contar de su experiencia en el Oficio Divino.

"Entendí en francés todo lo que cantaban y recitaban en latín, en el coro. Y esto transportaba mi espíritu de modo que, si no hubiese hecho violencia externamente, habría desaparecido. Cantando enardecíame y daba aire a mi espíritu y tocaba los sentidos. Estos participaban de aquel bien, de modo que tuve grandes deseos de saltar y aplaudir e incitar a todo el mundo a cantar las alabanzas de un Dios tan grande y digno, que todas las cosas se consumen por su amor y servicio, y a hacer como la esposa del Cantar: alegrarse y saltar de gozo al recuerdo del Esposo" (*Revelaciones* 1654).

## **Hacia la unión con Dios en la oración de Cristo**

El mensaje que de estos testimonios se desprende es claro: la Liturgia de las Horas es lugar, como ninguno, de encuentro con Dios. Y podemos deducir algo más. No hay alabanza, intercesión ni acción de gracias sin contemplación de Dios y su misterio. Sólo quien descubre su rostro y su mano actuando en la historia podrá alabarlo por su grandeza, pedir su ayuda y agradecerle su acción salvadora. El Oficio Divino despliega ante nuestros ojos el misterio íntimo de Dios y su obra salvífica en Cristo; sólo la fe enamorada permite vivenciar el cara a cara con Dios y el poder de su brazo en el codo a codo de la celebración litúrgica.

Amar la Liturgia de las Horas es amar a Cristo orante y unirse a Él en su Iglesia que ora. Es recibir su Voz y prestarle la propia para alabar la gloria del Padre e interceder por todos los hombres.

Todo esto no se logra ni se recibe en un día. La vida es lenta es crecer. Pero siempre vale la pena -aunque ésta sea mucha- creer y amar, porque sólo así se anticipa lo esperado. ¿Cómo podemos cooperar con la gracia divina para no recibirla en vano? La Tradición nos le enseña mediante la palabra del Magisterio:

"Para que esta oración sea propia de cada uno de los que participan en ella y se convierta en fuente de piedad y de múltiples gracias divinas y alimento de la oración personal y de la acción apostólica, conviene que la celebración sea digna, atenta y devota, de forma que la mente concuerde con la voz"(OGHL, 19).

*Que la mente concuerde con la voz.* ¿Qué significa este sabio consejo de san Benito? Al menos, y para comenzar, dos cosas: prestar atención a las palabras y caer en la cuenta de las tremendas verdades que decimos, que Dios nos hace decir.

Y, ¿para continuar? Significa también dos cosas: tomar muy en serio lo que decimos a fin de que la oración modele la vida y se traduzca en conducta; y que nuestra mente concuerde con la voz de cada hermano que celebra la Liturgia de las Horas, hasta llegar a tener entre todos una sola mente y un solo corazón.

Y, ¿para concluir? Dos cosas también: concordar con la Voz del único Orante para que haya en verdad un solo Orante. ¿Y la seguridad ¡Dios lo sabe!

### **3. PRACTICAR**

De nada valdría el conocimiento si faltase el amor. Y el amor no es un mero sentimiento ni un veleidoso "quisiera", sino un querer que se traduce en acción. La mera doctrina sin práctica no transforma la vida; la práctica sin doctrina no la orienta ni ilumina.

#### **Ardiente invitación**

Ya me hice portavoz del Magisterio que nos invita a la celebración de la Liturgia de las Horas. Vuelvo ahora a prestarle mi lengua para que nos diga otra vez su palabra:

"Los grupos de laicos dondequiera que se reúnan son invitados a realizar este oficio de la Iglesia, celebrando alguna parte de la Liturgia de las Horas, cualquiera sea la causa que los haya congregado: la oración, el apostolado u otra razón... Por último es oportuno que la familia, como santuario doméstico de la Iglesia, no solamente eleve a Dios oraciones en común, sino que también observe oportunamente algunas partes de la Liturgia de las Horas mediante la cual se integre más estrechamente en la Iglesia" (OGHL, 27; cf. 23). "Los laudes matutinos y las Vísperas deben convertirse en la oración de la comunidad cristiana, y su celebración pública o común debe ser favorecida, sobre todo entre aquellos que viven en comunidad. Más aún, también debe ser recomendada su recitación a cada uno de los fieles que no puedan participar de la celebración común" (OGLH, 40).

## **Girando sobre un doble quicio**

Estamos, pues, *invitados*, y en todos los tonos, a celebrar en común o en privado alguna parte de la Liturgia de las Horas. En concreto: los oficios de Laudes y Vísperas.

Sabemos que la Liturgia de las Horas consta de dos momentos *fuertes*: Laudes u oración de la mañana y Vísperas u oración de la tarde; y dos horas *menores*: la Hora Media u oración del mediodía y las Completas u oración de la noche. Consta, además, de un Oficio de Lecturas, llamado también "vigilias" por la hora en que suele efectuarse en los claustros monásticos.

Los Laudes matutinos y la oración de Vísperas son, según la venerable tradición de toda la Iglesia, el doble quicio sobre el que gira el Oficio cotidiano. La Ordenación General, ya tantas veces aludida o citada, nos enseña el sentido de la *oración matutina*.

"Que los Maitines (o Laudes matutinos) se consagren a Dios como los primeros movimientos de nuestra alma y de nuestra mente, y no emprendamos nada antes de regocijarnos con el pensamiento de Dios, según está escrito: me acordé de Dios y me alegré. Ni intentemos ninguna obra corporal antes de hacer lo que está dicho: a Ti suplico, Señor, de mañana escuchas mi voz, de mañana me pongo ante Ti y espero. Además, esta Hora que se celebra al nacer la luz del día, recuerda la resurrección del Señor Jesús, que es la Luz verdadera que ilumina todos los hombres y el Sol de justicia naciente desde lo alto. Por ello se entiende muy bien el consejo de san Cipriano: hay que orar de mañana, para celebrar con la oración matutina la resurrección del Señor" (OGHL, 39).

Y en la misma Ordenación leemos este otro párrafo que nos ilumina el sentido de la *oración vespertina*.

"Las Vísperas se celebran... para dar gracias por aquellas cosas que se nos dieron en el día y por aquellas otras que hubiéramos realizado rectamente. También recordamos nuestra redención, por la plegaria que elevamos como el incienso ante la mirada del Señor, y en la cual por la elevación de nuestras manos se realiza el sacrificio vespertino. Sacrificio que puede referirse al que fue realizado por el señor en la Cena con los apóstoles, cuando instituyó para la Iglesia el misterio sacrosanto, o el sacrificio vespertino que Él mismo con la elevación de sus manos ofreció al Padre, el último día, y para todos 1 siglos, por la salvación de todo el mundo. Y para poner nuestra esperanza en la luz que no conoce ocaso, oramos y pedimos que venga otra vez sobre nosotros la luz y suplicamos el advenimiento de Cristo, que nos alcanzará la gracia de la luz eterna" (OGHL, 39).

Estos dos textos recién citados son un precioso mosaico de citas bíblicas (Salmos, Juan, Malaquías, Lucas) y patrística (Basilio, Cipriano, Juan Casiano). Una oración eminentemente bíblica y tradición sólo puede entenderse desde la Escritura y los Padres.

Como pueden ver, Laudes y Vísperas, son como un memorial d acontecimiento de la pascua y la última venida del Señor. El simbolismo de la luz que se extingue y vuelve a resurgir significa eficazmente el triunfo de Cristo Luz sobre las tinieblas del pecado y de la muerte

### **Con el ritmo de la creación y de la humanidad**

Orar en estos momentos, por la mañana y la tarde, nos pone también solidaridad con el ritmo de la creación y nos hace portavoces de su muda alabanza al Creador. Los Laudes matutinos nos traen el recuerdo del primer día de la creación, cuando Dios creó la luz. Vísperas, al caer de la t; de, nos mueve a la acción de gracias por la vida y nos invita al abandono en Dios, que no permite que perezca nada de lo salido de sus manos.

De igual manera, mediante este doble ritmo de oración, acompañamos la vida de todos los hombres y su peregrinar en la historia. Podemos así asumir todo gozo y esperanza, tristeza y angustia, en la oración de la Iglesia a fin de convertirlos en alabanza y súplica. La vida propia y del prójimo se hacen presentes en la oración, y la oración se hace presente en la vida.

La misma Liturgia de las Horas se encarga, con sus salmos e himnos, preces y oraciones, de poner siempre ante nuestros ojos el sentido cristológico, cósmico e histórico que ella misma encarna.

### **Estructura de la Liturgia de las Horas**

El Oficio Divino se ordena según leyes propias, compone de modo peculiar los *elementos* que se encuentran en las otras celebraciones cristianas. Se estructura de modo que siempre se encuentra primero el himno, después la salmodia, sigue una lectura breve o prolongada de la Escritura y por último las oraciones.

La estructura esencial del Oficio permanece constante tanto en la celebración comunitaria como en la recitación individual. No obstante, es posible hacer *adaptaciones* de otra índole a fin de facilitar la participación.

--Lecturas más largas o más adecuadas (OGLH 46,348,250).

--Homilía (*Ibid*, 47).

--Silencio sagrado (*Ibid*, 48).

--Canto apropiado en lugar del responsorio (*Ibid*, 49).

--Elección de salmos que permitan una mayor comprensión y vivencia (*Ibid*, 247, 252).

--Substitución de formulario (*Ibid*, 247).

--Celebración de oficios votivos (*Ibid*, 245).

Para que no nos perdamos entre tantas cosas, acá vuelco en un cuadro sinóptico las diferentes Horas del Oficio y los elementos que las estructuran; como podrán ver fácilmente, existen constantes y diferencias.

II	Laudes	Hora media	Vísperas	Completas	Of. de lecturas
Introducción	X	X	X	X	X
Himno	X	X	X	X	X
				Examen de conciencia	
Salmodia (antífona, salmo, Antífona y silencio)	Salmo Cántico AT salmo	Salmo Salmo Salmo	Salmo Salmo Cántico NT	Salmo  Salmo	Salmo Salmo Salmo
Lectura (silencio, respuesta)	X	X	X	X	XX Biblia y Patrística
Cántico	Benedictus		Magnificat	Nuncdimittis	
Intercesiones (preces)	X		X		
Padre nuestro	X		X		
Oración Colecta	X	X	X	X	X
Conclusión	X	X	X	Antífona mariana	X

### Los salmos, médula del Oficio Divino

Me detengo un segundo en aquello que constituye la parte más considerable del Oficio: los *salmos*. El Salterio, más que un libro, es la síntesis de toda la Biblia, la experiencia de Israel y de la Iglesia hecha poesía y canto. No es, pues, fácil entrar en el mundo de los salmos, y es más difícil aún orar con ellos. No obstante, los salmos son capaces de alimentar nuestra oración y de expresarla a lo largo de toda nuestra vida.

Para orar con el salterio, para descubrir a Cristo en los salmos y a los salmos en Cristo, es necesario adquirir una cierta "instrucción litúrgica y bíblica" (OGLH, 102). No me es posible detenerme ahora en temas que son propios de una introducción a la Escritura. Sólo puedo ofrecerles unos simples *consejos* que puedan ayudarnos a orar los salmos con mayor provecho en el contexto del Oficio Divino. (Cf. OGLH, 100-102).

--Los salmos fueron compuestos bajo la *inspiración* del Espíritu Santo. Por lo mismo, tienen el poder de ponernos en relación con Dios. Reclaman ser leídos y orados con una

actitud teologal concorde con el Espíritu que los inspiró.

--El salterio es un libro de *poemas o cantos*. Los salmos poseen una calidad musical y estética que no puede ser relegada. En los salmos lo intuitivo y afectivo prevalece sobre lo lógico y didáctico; la forma es tan importante o más que el contenido. El salmista comunica un mensaje y se manifiesta a sí mismo; provoca un sentimiento mediante la manifestación del suyo; despierta nuestro sentido religioso y capacidad orante presentándonos su propia oración. El poeta sálmico busca identificarse con el "yo" de cada uno de nosotros, por eso sus salmos pueden convertirse en la oración de todos y de cada uno.

--Orar con los salmos es abrir el corazón a los sentimientos que ellos contienen, cada uno según su *género literario*; es decir, según el modo de expresión, la temática, la estructura y el contexto vital propio de cada uno de ellos. Los salmos pueden agruparse, según los géneros literarios, en diferentes tipos o familias. Por ejemplo:

--*Súplicas*: salmos 6, 7, 12, 16, 24, 25, 34, 37, 38, 41, 42, 43, 50, 54, 68, 69, 70, 73, 76, 78, 79, 85, 87, 89, 101, 108, 118, 136, 139, 140, 141, 142 (cito según el salterio litúrgico, que sigue la versión latina de la Vulgata y en la mayoría de los salmos difiere en un número del original hebreo).

--*Himnos de alabanza*: salmos 8, 18, 32, 64, 91, 103, 112, 116, 137, 145, 146.

--*Acciones de gracias*: salmos 17, 21, 29, 31, 33, 39, 40, 65, 102, 114, 115, 117.

--*Liturgias centradas en un oráculo*: salmos 3, 19, 53, 55, 56, 59, 84.

--*Salmos reales*: salmos 2, 20, 44, 71, 88, 100, 109.

--*Salmos del reino*: salmos 23, 28, 46, 67, 92, 96, 97, 98.

--*Cánticos de Sión*: salmos 45, 47, 75, 86.

--*Salmos de peregrinación*: salmos 14, 83, 90.

--*Salmos graduales o de subida*: salmos

119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129,130,131,132,133.

--*Petición de bendición*: salmos 66, 143.

--*Ritual de alianza*: salmos 1, 36, 49, 77, 80, 94, 99, 104, 105, 110, 111, 113, 134, 135, 144.

--*Exhortación profética contra los impíos*: salmos 9, 10, 11, 13, 27, 51, 52, 57, 58, 61, 63, 74, 81, 82, 93, 107.

--*Salmos del huésped de Yahvéh*: salmos 4, 5, 15, 22, 26, 30, 35, 48, 60, 62, 72, 138.

--El *sentido literal*, lo que el salmista ha querido decir, es lo primero que debemos tener en cuenta. Los salmos nos cuentan cómo Dios ha intervenido en la historia, nos enseñan a caminar en la vida, nos incitan al agradecimiento, a la alabanza, a la súplica. Expresan lo que somos y vivimos: quejas y protestas, esperanzas y alegrías. Cristianizar los salmos

no significa deshumanizar los salmos.

--Después de la resurrección de Cristo, a la luz de la pascua, nos es posible encontrar el *sentido pleno* de los salmos: ellos nos hablan de Cristo (Lc 24, 44). Para esto hemos de tener en cuenta la unidad de toda la Escritura, centrada en Jesucristo, y la tradición viva de la Iglesia. Los Padres y la liturgia nos enseñan a orar cristianamente los salmos como vos de Cristo (o de la Iglesia) al Padre y voz de la Iglesia a Cristo (o sobre Cristo).

--Aprovechemos los *recursos* que nos ofrece la liturgia para facilitar la comprensión cristológica del salterio y para ayudarnos a convertirlo en oración cristiana.

--*Títulos*: indican el sentido y la importancia para nuestra vida creyente; van acompañados con una cita bíblica o patrística que pone de manifiesto la relación con Cristo.

--Oraciones *sálmicas*: recogen y perfeccionan el sentido del salmo y dan forma cristiana a nuestro afecto o sentimiento.

--*Antífonas*: ilustran el género literario del salmo, lo convierten en oración personal, resaltan una frase digna de atención, nos ayudan a la interpretación festiva y vuelven más variada y entusiasta la recitación y el canto.

--Cuando los sentimientos expresados por el salmo no concuerdan con los nuestros, la gracia del Espíritu está pronta a ayudarnos para salir de nuestro individualismo y hacernos solidarios con los hermanos. Orando los salmos en nombre *de la Iglesia* y como miembros de ella podemos siempre gozar con los que se alegran y llorar con los que se afligen.

--En la recitación de los salmos es fundamental mantener una *atención global* al misterio de Dios y de la salvación en Cristo; sobre este fundamento o trasfondo podemos procurar también una *atención particular* a los distintos mensajes que ellos nos comunican.

--El *silencio* que se intercala entre un salmo y otro, está destinado a facilitarnos la acogida de la voz del Espíritu, a unir más íntimamente nuestra oración personal con la oración comunitaria, a crear un ámbito apropiado para la súplica y la alabanza, y a asociarnos con María en su silencio de fe rebotante de amor que anticipa lo esperado.

## **El Oficio Divino en nuestras vidas**

Vuelvo a una de las preguntas con las que inicié esta carta: ¿hay lugar en nuestras vidas para el Oficio Divino? Puedo imaginar lo que ustedes me responderán. Por eso los vuelvo a invitar, sin temor al rechazo, a celebrar la Liturgia de las Horas. Solos o en común, al menos Laudes o Vísperas, aunque más no sea los Domingos durante los tiempos fuertes del año litúrgico (adviento-navidad, cuaresma-pascua) o con ocasión de las fiestas y solemnidades del Señor y de su Madre, la Virgen María.

Hace ya más de cinco años, las Comisiones episcopales de liturgia de Argentina, Colombia y México publicaron el libro que necesitamos: Liturgia de las Horas para los Fieles. Contiene, en

un solo volumen, los oficios de Laudes, Vísperas y Completas. ¡No dejen de adquirir cada uno su ejemplar! ¡La edición está a punto de agotarse! (Les aseguro que no tengo ningún porcentaje en las ventas).

## **El sentido profundo de la Liturgia de las Horas**

Va a sonar la campana para Vísperas. Es hora de concluir. Les ofrezco lo último que me queda.

El *misterio pascual* es el momento cumbre de la historia de la salvación. Toda nuestra vida cristiana gira en torno a él y de él dimana toda nuestra salvación en Cristo. La vida cristiana consiste en la asimilación y participación cada vez más honda y plena en la muerte y resurrección de Jesucristo.

Insertados por el bautismo en la pascua del Señor (*Rm 6, 2-13*), la hacemos nuestra de múltiples maneras, sobre todo:

--Celebrando la Eucaristía y la Liturgia de las Horas y dialogando sin cesar con el Padre, por Cristo, en el Espíritu y María.

--Esforzándonos y ejercitándonos, con la ayuda de la gracia, para despojarnos del hombre viejo y revestirnos del nuevo.

¿Cómo nos ayuda lo recién dicho a entender el sentido de la Liturgia de las Horas? La Liturgia de las Horas es la celebración del paso de la muerte a la vida: el paso de Cristo y el nuestro en Él. La Liturgia de las Horas es la celebración de la vida. Toda nuestra vida, cristianamente vivida, es liturgia.

"Os exhorto hermanos, por la misericordia de Dios, a que ofrezcáis vuestros cuerpos como víctima viva, santa, agradable a Dios: tal será vuestro culto espiritual" (*Rm 12, 1*).

"Ofrezcamos sin cesar, por medio de Él, a Dios un sacrificio de *alabanza*, es decir, el fruto de los labios que celebran su nombre. No os olvidéis de hacer el bien y de ayudaros mutuamente, éstos son los sacrificios que agradan a Dios" (*Hb 13, 15-16*).

"Acercándonos a Él, piedra viva, desechada por los hombres, pero elegida por Dios, también vosotros, cual piedras vivas, entrad en la construcción de un edificio espiritual, para un sacerdocio santo, para ofrecer sacrificios espirituales, aceptó a Dios por mediación de Jesucristo" (*1 P2, 4-5*).

Sin vida cristiana no hay verdadera celebración litúrgica y sin celebración litúrgica no hay crecimiento ni manifestación festiva de la vida cristiana.

El Oficio Divino -*Opus Dei*- es una obra de Dios en nosotros y una obra nuestra en respuesta a su acción y llamado. En el Oficio Divino hacemos memoria y celebramos la obra de Dios que es causa de nuestra *alabanza* y acción de gracias. Todo esto lo vivió primero Ma-

ría y sin ella no podemos vivirlo: "¡El Poderoso ha hecho grandes obras por mí, su Nombre es Santo!".

Con un abrazo grande en la solidaria soledad de María de san José.

*Bernardo* 8 de agosto de 1987

# ORACIÓN REPRESENTADA

Muy queridos todos en SM:

Acá les ofrezco una tercera forma de oración contemplativa basada en la Sagrada Escritura. Recuerdan las dos anteriores, desde hace ya años las llamamos "bíblica" y "abreviada". A ésta, el uso y la costumbre la bautizaron "*representada*"; y por cierto que este nombre corresponde a lo que íntimamente ella es.

En efecto, la oración representada consiste en la representación imaginativa de la vida del Salvador. Claro está que las imágenes, de una u otra manera, cumplían alguna función en todas las otras formas de oración, pero ahora su función es explícita y primordial en vez de secundaria e implícita.

Tengamos presente, ante todo, lo tantas veces dicho sobre los métodos en la vida del espíritu, especialmente en la vida de oración. No hace falta que se los repita. Pero sí tendré que decirles algo sobre la facultad o capacidad imaginativa, la genealogía de nuestra oración representada y el poder de las obras o hechos de la vida de Jesucristo. Establecido este triple marco de referencia desarrollaré el proceso, presentaré los frutos y agregaré algunas advertencias que nos permitirán integrar la representada en nuestras vidas contemplativas en María.

## 1. LA IMAGINACIÓN

La *imaginación*, llamada también fantasía, es una facultad de nuestra psique. Se trata de esa actividad que transforma en imágenes los datos de la experiencia, los conserva, los reproduce y los modifica en el escenario de la conciencia, aunque los objetos correspondientes ya no estén presentes a los sentidos y a la percepción externa.

Es decir, la facultad imaginativa permite evocar en la conciencia contenidos de experiencias previas; posibilita asimismo ir más allá de lo percibido hasta ese momento y, en consecuencia, vivir el futuro, incluido el futuro meramente hipotético y que nunca será realidad.

En definitiva, si queremos una *definición* sencilla, podemos decir que la imaginación es la facultad de conservar, reproducir y combinar imágenes de las cosas sensibles.

### **Sus funciones**

Las *funciones* de *conservación* y *reproducción* de la imaginación difieren de la percepción sensible. La experiencia nos enseña que lo percibido con los sentidos externos no es igual a lo que podemos luego imaginar. Las percepciones se enmarcan en un aquí y ahora, mientras que las imágenes interiores desbordan el tiempo y el lugar. Además, dado que las imágenes son meras reproducciones, son más pobres y limitadas que

las percepciones. Y, una última diferencia, las percepciones se nos imponen: es difícil no ver lo que estamos viendo; las representaciones, al contrario, son menos insistentes: no es siempre fácil retener lo imaginado.

Según el predominio de uno u otro sentido, podemos hablar de diferentes *tipos* de imaginaciones. Si bien suelen predominar un par de sentidos, no obstante, podemos establecer estas relaciones que la simple experiencia permite confirmar:

IMAGINACIÓN	PROPIA DE:
visual	pintores
auditiva	compositores
motora	bailarines
táctil	escultores
verbal	cantantes
gustativa	reposteras

Repito, la primacía suelen tenerla dos o más sentidos, por ejemplos: en el escultor tienen predominio la imaginación táctil y visual; en la repostera, la imaginación gustativa y olfativa; en los cantantes, la imaginación verbal y auditiva; en los actores y actrices suelen primar conjuntamente la imaginación auditiva, motora y verbal.

La combinación de imágenes antiguas permite formar otras nuevas y hasta crear lo que antes no existía. La *función creadora* de la imaginación permite anticipar realidades que no habían sido percibidas por los sentidos. Los grandes políticos, estrategas geniales, poetas y descubridores gozan todos de gran fantasía creadora.

Todos nosotros tenemos la capacidad de traducir pensamientos en imágenes; aquellos que son más artistas pueden también convertir las imágenes en sentimientos; y aquellos otros que tienen capacidad inventiva, pueden transformar las imágenes en experimentos.

### **Su integración con las facultades**

Lo más interesante -y complejo- de la imaginación consiste en su capacidad de *relación* o *integración* con todas las facultades y dinamismos de la persona. Me detengo un momento en esto, pues nos ayudará a comprender mejor el mundo maravilloso de la fantasía.

Ya hemos visto cómo la imaginación se relaciona con las percepciones sensoriales. Pero quiero agregar algo más sobre este particular. La integración puede llegar hasta la misma suplantación. Solamente así se pueden explicar hechos como éstos: el enamorado que espera ansioso a su novia y la ve en la primera persona que se le acerca; o el niño atemorizado que ve en el árbol del jardín un tremendo monstruo que le acecha.

En los dos ejemplos precedentes vemos cómo la imaginación se integra también con la afectividad, hasta llegar a distorsionar la percepción. Imaginación y afectividad van tan juntas que podemos afirmar que la primera es la concreción o manifestación de la segunda. El mundo de las imágenes hunde sus raíces en la afectividad profunda, por eso nuestras imágenes están cargadas de una significación subjetiva, específica, la de nuestra afectividad fundamental, junto con todas sus alteraciones orgánicas y circunstanciales.

### **Imaginación y memoria**

La imaginación se relaciona hasta casi confundirse con la memoria. Así como no hay imaginación sin memoria tampoco hay memoria sin imaginación.

Por lo general, nuestro testimonio de un hecho pasado es también representación de nuestro presente. No obstante se trata de facultades diferentes; la memoria, al menos, puede hacer distinciones en base a la temporalidad, cosa que no hacen las imágenes.

### **Su influencia**

En fin, el simple recurso a la experiencia cotidiana nos permite decir que la imaginación está entreverada con todas nuestras facultades y funciones psíquicas, aun cuando los contenidos de éstas no sean conscientes. Por lo mismo, la imaginación tiene una enorme influencia en la motivación, conducta y aprendizaje.

Si han comprendido todo lo que antecede, entenderán también por qué, para algunos psicólogos, la imaginación es la traducción directa y visible de la energía vital de nuestro ser personal. O sea, nuestra energía vital aparece en el campo de nuestra conciencia, en forma de imágenes. En consecuencia, la imaginación, más que ser una facultad especial, sería una realidad profunda asociada a todas las funciones básicas de nuestro psiquismo: querer, pensar, recordar, sentir, intuir... ¡Un niño o niña con buena imaginación es promesa de una rica personalidad futura!

### **Disciplinar la imaginación**

Pero, claro está, la imaginación, al igual que cualquier otra realidad humana, precisa ser ordenada y educada, necesita someterse a una *disciplina* o pedagogía.

Los *peligros* de una imaginación indisciplinada son tan conocidos que no hace falta desarrollarlos, sólo someramente recordarlos: pesimismo, melancolías, arrebatos, desenfrenos, ilusiones y... No obstante, como la imaginación, en sí misma, escapa al pleno dominio de la voluntad, puede ser considerada como una facultad premoral: la mera imagen carece de valorización ética: tener malas imaginaciones, sin consentirlas, no implica ninguna falta moral.

Las *ventajas* de una imaginación ordenada son tantas que bien vale la pena tomarse el trabajo de educarla. De este modo, ella servirá de apoyo a los conceptos y al pensamiento abstracto, permitiéndonos ahondar en la comprensión de la realidad; reforzará nuestra motivación en la persecución de metas e ideales; creará lazos de simpatía y solidaridad favoreciendo nuestra relación fraterna con el prójimo; dará color y encanto al bien haciéndolo cercano.

Siendo tantas y tales las posibilidades de la facultad imaginativa sería un lamentable error no aprovecharla poniéndola al servicio de nuestra vida contemplativa y orante.

## 2. GENEALOGÍA

Nuestra oración representada no es invención de una mente alucinada o proclive a los ensoñamientos. Se ubica dentro de una larga tradición. La imaginación tuvo siempre un puesto de honor en relación con la meditación de los *misterios de la vida de Cristo*. Siéndonos imposible recorrer toda la historia, demos al menos un vistazo parcial a la *genealogía* de la representada.

### **El método de San Elredo**

Elredo de Ríe val, monje cisterciense del *siglo XII*, parece haber sido el primero que intentó traducir en método espiritual un principio que su maestro san Bernardo había formulado de esta manera:

"Habita (Jesucristo) por la fe en nuestros corazones, habita en nuestra memoria, habita en nuestro pensamiento y desciende hasta la misma imaginación. Porque ¿qué idea se formaría antes el hombre de Dios? ¿No se lo representaba en su corazón bajo la forma de un ídolo? Incomprensible era e inaccesible, invisible y superior a toda inteligencia humana. Mas ahora quiso ser comprendido, quiso ser visto, quiso que pudiésemos pensar en Él" (*Sermón en la Natividad de María*, 10-11).

El abad de Rieval posee una vigorosa doctrina sobre la facultad imaginativa; doctrina no sistemática, pero sí sintética. Para Elredo la imaginación es una facultad mediadora; por un lado, entre los sentidos externos y la memoria y el entendimiento; y, por otro lado, entre lo recibido o entendido y la afectividad y voluntad (Cf. *Sobre el alma*, II: 1-16). Es decir, que la imaginación actúa siempre en conjunción con todo el dinamismo psíquico, prestando un incomparable servicio en el orden del conocimiento y la motivación.

Se comprende entonces por qué el credo se vale de la imaginación como auxiliar de la contemplación y seguimiento de Jesús (Cf. *Espejo de la caridad*, 111:14-16).

Valgan algunos pocos ejemplos para constatar cómo utiliza Elredo la imaginación orante. Claro está que para darse una idea más cabal habría que leer por entero sus tratados sobre la vida reclusa y Jesús perdido y hallado en el templo.

En su obrita sobre la vida reclusa, dirigida a su hermana, Elredo enseña el uso de la imaginación a fin de hacer presente y gozar del Señor. Al mismo tiempo, estas imágenes santas purificarán la imaginación y la encauzarán hacia lo alto y no hacia lo rastro. Cito un texto entre tantos otros posibles.

"Contempla a María en su habitación y vuelve a leer aquellos pasajes que profetizan el parto de la Virgen y la venida de Cristo. Aguarda allí la venida del ángel de modo que lo veas entrar, escuches su saludo y así, llena de estupor y admiración, puedas saludar con él a tu dulcísima Señora diciendo: "Dios te salve llena de gracia, bendita eres entre las mujeres". Repitiendo frecuentemente estas palabras, contempla cuál es esta plenitud de gracia de la que todo el mundo participó cuando el Verbo se hizo carne y acampó entre nosotros, lleno de gracia y de amor, y admira al Señor que llena cielo y tierra encerrarse en las entrañas de una joven a la que el Padre santificó, el Hijo fecundó y el Espíritu Santo cobijó con su sombra" (*Vida reclusa*, III, 1, 105).

Según Elredo, no sólo se trata de visualizar imaginativamente la escena, sino también de participar vivamente en ella, compartiendo Sentimientos, y haciendo propias las palabras de los interlocutores. Pero aun más, se trata también de contemplar, con la ayuda de la imagen, lo que es inimaginable: ¡la plenitud de gracia!

En el mismo prólogo de su meditación sobre el relato del niño Jesús perdido y hallado en el templo, el credo se figura lo que habían sido las vivencias de su interlocutor, Juan, joven monje y amigo, cuando meditaba estos textos. En realidad, nuestro magistral abad le está enseñando al discípulo cómo debería ser su meditación a fin de ser fructuosa. Escuchemos nuevamente el credo.

"Me figuro, hijo mío, la familiaridad, el amor, las lágrimas con las que acostumbras a interrogar a Jesús en tus santas meditaciones, cuando se presenta ante los ojos de tu corazón la encantadora figura del dulce Niño, cuando te representas espiritualmente aquel bellissimo rostro, cuando con gozo sientes posados en ti aquellos suavísimos y dulcísimos ojos. Entonces exclamas, sin duda, con íntimo afecto: ¿dónde estabas, dulcísimo Niño?" (*Cuando Jesús tenía doce años*, Prólogo, 2; cf. 3; 1, 1-3).

La meditación se desarrolla mediante los ojos del corazón, es decir, la imaginación. Ella permite representarse al Niño, sentirse mirado por él, hablarle familiarmente y llorar de emoción.

## **La escuela franciscana**

En el *siglo siguiente*, la escuela franciscana, con san Buenaventura a la cabeza, invita con insistencia a la utilización de la imaginación en la vida orante. Bastaría leer las coloridas meditaciones del seráfico doctor sobre el árbol de la vida para convencerse de esto.

Recurro al testimonio de otro discípulo del *Poverello*; desconocemos su nombre, pero habría nacido en Italia: me refiero al autor anónimo de las *Meditaciones sobre la vida de Nuestro Señor Jesucristo*. En el prólogo de la obra leemos esta recomendación:

"Si quieres sacar fruto de este libro, has de hacerte presente a las palabras y obras del Señor Jesucristo igual que si las oyeras con tus oídos y las vieras con tus ojos... dejando de lado cualquier otra preocupación e inquietud".

Este buen mendicante había aprendido por experiencia que existe una relación proporcional entre la calidad de la imagen representada y la quietud del alma; en un alma turbada las imágenes son turbias o enturbiadas.

## **Teresa la Grande**

Santa Teresa de Jesús, en pleno *siglo XVI*, estaba harto convencida de que nada mejor que "traer siempre delante de los ojos su retrato o imagen (de Jesús)" (*Vida*, XX11:4; cf. *Camino de perfección*, XLIII: 2).

La doctora carmelita enseña que sólo mediante la puerta de la humanidad de Jesús se llega a los secretos de la divinidad (*Ibid.*, XXII: 6). Por lo mismo, considera la meditación imaginativa de Dios dentro de sí como un excelente medio de comunión con Él (*Moradas cuartas*, 111:3; cf. *Vida*, XII: 2-3; *Camino de perfección*, LXI: 4).

## **La enseñanza ignaciana**

Pero sólo con Ignacio de Loyola, en plena cumbre del siglo de oro de la mística española, la imaginación entrega su arsenal de posibilidades prácticas. En el libro de los Ejercicios espirituales encontramos, al menos, tres técnicas imaginativas al servicio del encuentro orante con el Señor.

- Composición viendo el lugar (*Ejercicios espirituales*, 47, 65, 91, etc.).
- Contemplación viendo a las personas (*Ibid.*, 106-108, etc.).
- Aplicación de los sentidos (*Ibid.*, 121-126, etc.).

Opinamos que el uso de la imaginación es para Ignacio tan importante que, sin ella, los Ejercicios, en su conjunto, perderían gran parte de su dinamismo vivencial.

El fruto más maduro y sazonado de este uso ponderado de la imaginación es el "conocimiento interno" de los misterios (*Ibid.*, 104). Este conocimiento teologal implica un paso de los sentidos

imaginarios a los sentidos espirituales (*Ibid.*, 122, 124), de la humanidad de Cristo a su santísima divinidad.

Ante la dificultad de ilustrar y comentar la riquísima doctrina ignaciana, me contento con presentarles este texto en versión modernizada:

- La quinta contemplación será aplicar los sentidos sobre los temas de la primera y segunda contemplación.

**Oración:** Después de la oración preparatoria y de los tres preámbulos, aprovecha aplicar los cinco sentidos de la imaginación por la primera y segunda contemplación de la manera siguiente:

**Primer punto:** El primer punto es ver las personas con la vista de la imaginación, meditando y contemplando en particular sus circunstancias; y sacar algún provecho de lo que vemos.

**Segundo punto:** El segundo es oír con el oído lo que hablan o pueden hablar, y reflexionando en mi interior sacar algún provecho de ello.

**Tercer punto:** El tercero, oler y gustar con el olfato y con el gusto la infinita suavidad y dulzura de la divinidad, del alma y de sus virtudes y de todo, según fuere la persona que se contempla, reflexionando en sí mismo; y sacar provecho de ello.

**Cuarto punto:** El cuarto, tocar con el tacto, por ejemplo, abrazar y besar los lugares donde esas personas pisan y están colocadas, procurando siempre sacar provecho de ello (*Ibid.*, 121-125).

Estas palabras del maestro Iñigo suscitan una pregunta: ¿cómo es posible con los sentidos imaginativos del olfato y del gusto oler y gustar la suavidad y dulzura de la divinidad? La única respuesta posible, fundada en la tradición, es esta: ¡han entrado en acción los sentidos espirituales!

### 3. LAS OBRAS DE JESUCRISTO

#### **Poder sacramental**

Según lo anunciado me queda aún algo por decir a fin de completar el marco de referencia en el que se ha de comprender nuestra oración representada. Me refiero al poder *sacramental de las obras de Jesucristo*. El tema no es de fácil explicación. Haré lo que pueda, ustedes también.

La contemplación de los hechos de la vida del Señor, mediante la oración representada, ha de considerarse como algo "actual". Si bien el hecho no está teniendo lugar en su momento histórico, no obstante, la "gracia" inherente al mismo es perenne y, por ello, obra en nosotros los mismos efectos que habría obrado si hubiéramos estado en aquella circunstancia

histórica. No dudamos que los misterios de la vida de Jesucristo pertenecen al pasado en cuanto hechos históricos, y tampoco dudamos que pertenecen al presente por su relación con Cristo resucita solicitado eterniza los hechos históricos de su vida pasada!

### **Imaginación e historia**

Ahora bien, la imaginación, al igual que la memoria, es una facultad íntimamente relacionada con la historia. Con ella podemos hacernos presentes a aquello que acontece fuera de nosotros e inclusive lejano en el tiempo. Ella nos permite, en conjunción con la escena evangélica, vivenciar como encuentro salvífico, en el aquí y ahora, los acontecimientos históricos del pasado. Mediante la imaginación agraciada, captamos la actualidad de los misterios de Cristo.

La conmemoración de los misterios del Salvador "abre las riquezas del poder santificador y de los méritos del Señor, de tal manera que, en cierto modo, se hacen presentes en todo tiempo para que puedan los fieles ponerse en contacto con ellos y llenarse de la gracia de la salvación". Y no soy yo quien lo afirma, sino los Padres conciliares (*Sacrosanctum concilium*, 102).

### **4. EL PROCESO**

Bien, considero que todo lo anterior es más que suficiente como marco de comprensión de lo que ahora sigue. Me refiero, en primer lugar, al *proceso* de la representada. No hace falta decirles que el método que propongo ha de ser adaptado o modificado según las necesidades de quien necesite modificarlo.

El *prólogo* de esta forma bíblica de orar contemplativamente consiste en la selección y atenta lectura del texto evangélico que se va a representar; como así también en una toma de conciencia de la cita con el Señor.

Pasemos sin más a los *pasos* o momentos de ese movimiento vital en los que se articula el proceso y expresa la fe enamorada. Me valdré de unas palabras claves, casi las mismas que usé cuando les presenté la abreviada, para designar dichos pasos.

#### *Recolección*

Tomo una postura cómoda y cierro los ojos sin esfuerzo. Dejo de lado toda preocupación y expectativa. Me tranquilizo. A fin de recogerme, me puedo valer de esta práctica u otra semejante: retengo un par de veces la inspiración enviando imaginativamente el aire, como si fuera un globo, a todas las partes de mi cuerpo. Puedo también ayudarme tomando contacto con sensaciones corporales y afectivas. No importa el medio, sino el fin: recogerme en mí mismo.

### *Inmersión*

Al igual que con el paso anterior, no hay variante respecto a la abreviada. Hago una cuenta descendente del 10 al 0 al compás de la expiración y acompaño cada número con un sentimiento de efectivo descenso. A partir del 5 adjunto una sensación de distensión y aflojamiento. Al llegar al cero, aflojo totalmente los párpados y músculos de la cara, al igual que los de todo el cuerpo. Me experimento como anclado en mi propio centro. Si es necesario refuerzo el anclaje valiéndome de sucesivas cuentas del 3 al 0.

### *Contemplación*

Respiro normalmente y me olvido de que lo hago. Dejo de lado toda curiosidad intelectual. La contemplación queda en manos de la imaginación, mejor dicho, de los sentidos de la imaginación. Represento un audiovisual de la escena evangélica. Veo a las personas, observo sus acciones, escucho lo que hablan. No como espectador, sino como un actor más en medio de los acontecimientos.

Además de oír y ver, cuando el relato evangélico me es familiar, procuro también hacer entrar en acción mis sentidos del gusto, olfato y tacto. Puedo, de igual modo, imaginar lo que las personas piensan, desean, sienten y quieren. (La imaginación, siendo portadora de afectos profundos, ayudará a evitar la dispersión y a fijar la atención de las facultades. Las imágenes, por su propio peso y densidad, han de llevar hacia la afectividad de base y fondo del corazón). El progreso de la representación seguirá un doble movimiento. El primero, de simplificación, para lo cual procuraré enfocar un aspecto de la escena representada. El segundo, de interiorización, y esto lo logro mediante el aquietamiento de la sensibilidad, unificación del pensamiento y la divina gracia de la espiritualización de la imaginación.

### *Retorno acompañado*

Procedo de igual manera que con la oración abreviada. Asciendo el camino descendido. Me ayudo con una cuenta del 1 al 3 siguiendo el ritmo de la inspiración. Abro los ojos y me muevo lentamente. Él está conmigo, me acompañó y acompañará el resto del día. Ella ha estado y estará también presente.

### **Frutos**

Al ponerme a hablar de los *frutos* de la representada podría repetir, aunque en clave imaginativa, todo lo ya dicho para la abreviada. Me refiero al reencuentro consigo mismo y con el Señor en el fondo del corazón.

Podría también hablar, aunque no lo hice y no lo haré, de los saludables efectos fisiológicos y psicológicos de estas formas de oración contemplativa por inmersión.

Dejando de lado todo lo referente a los sentidos de la vista, oído, tacto... en diferentes estados de conciencia, deseo, esto sí, puntualizar tres *efectos* de esta forma imaginativa de

contemplar. Ante todo, la vivificación de los conceptos gracias al valor afectivo de las imágenes. También, un cierto sentimiento de cercanía, presencia o, al menos, la atenuación del carácter distante e irreal de lo meramente conocido intelectual-mente. Y, por último, dado que la imaginación condensa afectos, ella nos permite conocer actitudes profundas de nuestra personalidad y aspectos de nuestra sensibilidad de base; tengamos además en cuenta que la superación de una resistencia imaginaria es un gran paso adelante para la superación total de la misma en la realidad cotidiana.

Pero lo precedente no es lo más importante. El *fruto* sazonado de la contemplación representada es el encuentro con el Señor, más allá de toda representación sensible, pero por mediación de ella. El claravalense Bernardo nos lo describe así:

"Mas no estimes que en esta comunión íntima del Verbo con el alma se ha de sentir algo corporal o imaginativo; puesto que aquí no se realiza sino lo que el apóstol ha dicho: 'quien se adhiere a Dios se hace un espíritu con Él'... El alma no se contenta con que el Esposo se le manifieste en la forma común a muchos... sino que quiere y desea que, por especial privilegio, el Señor descienda a ella de lo alto del cielo y penetre en lo profundo de sus afectos y hasta la médula del corazón; quiere que Aquel a quien ama no se le muestre sólo bajo alguna figura externa, sino que haga como una infusión de sí mismo en ella... La cara de Dios que el alma contempla, no tiene forma alguna determinada, sino que imprime su forma" (*Sermones sobre el Cantar de los Cantares*, XXXI: 6; cf. LII: 1-3; LXXIV: 5-6).

### **Advertencias**

Y termino con las *advertencias* prometidas. A mí me han sido útiles, confío que a ustedes también. Aunque nada ha de suplantar el diálogo vivo, de palabra, con alguien de experiencia.

- La práctica de la representada puede limitarse a dos períodos diarios de unos 20 a 30 minutos.
- Las imágenes más plenas de sentido y cargadas de sentimientos positivos pueden ser evocadas frecuentemente a lo largo del día.
- Nada de esfuerzos inquietantes o de ansiedades por lograr algo; y destierro total a todo fenómeno, por sublime que sea; la única y verdadera meta es la transformación en Cristo.
- Recordar que: a mayor distensión, mayor vivacidad de imágenes; y a mayor calidez del tono afectivo, mayor efectividad de las mismas.

Que la Virgen Madre nos regale su presencia; de esta manera la oración representada nos hará presentes a Jesús.

Todo y siempre en la soledad solidaria de María de san José.

*Bernardo* 10 de septiembre

# ORACIÓN DISCERNIENTE

Muy queridos todos en SM:

Les presento hoy un nuevo modo de oración contemplativa. Hay varias posibilidades a la hora de ponerle nombre. Opto por llamarlo *discerniente*; ya veremos por qué. Más específicamente, trataremos de dos formas de este modo de oración, a saber: el discernimiento de la *oración precedente* y el discernimiento del *corazón*.

## 1. DISCERNIMIENTO

### Discernimiento y Escritura

Huelga decirles que, así como las prácticas de piedad no han de dissociarse de la Liturgia, de igual manera, la oración discerniente ha de ir siempre unida a la Escritura. En efecto, la Biblia y el discernimiento –al igual que todo modo y forma de oración- son medios conducentes a la adquisición de la "mente" y los "sentimientos" de Cristo, hijo de María virgen (1 Co 2, 16; Flp 2, 5).

Sabemos que el mismo Espíritu y la misma fe que produjeron la Escritura divina, están en nosotros impulsándonos a descubrir la voluntad de Dios que resuena en nuestro corazón personal. Se trata pues, de escuchar y cumplir la Palabra revelada, y de buscar y hallar el querer del Padre Dios en el latir de la propia vida.

Nuestro diario vivir cristiano y mariano nos ha enseñado ya que la fe, entendida como "entrega total y libre a Dios" (*Dei Verbum* 5), crece y madura según tres exigencias básicas:

-*Apertura y escucha* a las iniciativas e invitaciones del Señor, según aquello que Pablo llama "obediencia de la fe" (*Rm* 1, 5; 16, 26).

-*Clasificación y reflexión* de dichas iniciativas e invitaciones, a ejemplo de María que discurría y meditaba las palabras y hechos de la salvación (*Lc* 1, 29; 2, 19,51).

-*Reconocimiento y respuesta* al llamado divino que nos ha interpelado (*Lc* 1, 35).

Ahora bien, este dinamismo básico constituye el entramado elemental, tanto de la oración bíblica cuanto de la oración discerniente; una y otra convierten nuestro corazón aumentando nuestra fe y robusteciendo su visión y entrega mediante el amor.

### La terminología

Antes de abordar de lleno nuestro tema, considero oportuno, debido a la novedad del mismo, continuar esta introducción con dos palabras más sobre el *vocabulario* y la *naturaleza del discernimiento*.

Nuestra *palabra* "discernimiento", que sólo cuenta con tres siglos de existencia en cuanto al uso, traduce el término griego *diácrisis*. Es precisamente este vocablo el que utiliza san Pablo en su primera carta a los corintios cuando al enumerar los carismas habla de "discernimiento de espíritus" (12, 10). Veamos algunos textos de la literatura ascética cristiana de lengua griega; confío que, por medio de las palabras nos acercaremos al sentido o naturaleza del discernimiento.

### **En el ámbito de la lengua griega**

En continuidad con la terminología paulina, san Antonio del Desierto, admirable por su discernimiento de espíritus (*Vida*, 44), nos dice:

"Se necesita mucha oración y disciplina ascética para que uno pueda recibir del Espíritu Santo el don del discernimiento de espíritus y ser capaz de conocerlos: cuál de ellos es menos malo, cuál de ellos más; qué interés especial persigue cada uno y cómo han de ser rechazados y echados fuera" (*Ibid.*, 22; cf. 35-38).

En la primera *Vida* griega de san Pacomio, fundador del cenobitismo, se nos habla de su "discernimiento de espíritus", en relación con la aparición de un demonio que pretendía hacerse pasar por Cristo, y que el santo desenmascara aplicando un sencillo criterio de distinción (*Vida*, 87).

A partir del siglo V la expresión comienza a hacerse rara; mejor dicho empieza a ser suplantada por el concepto de "discernimiento de amientos apasionados (*logismoi*)", o sencillamente por "discernimiento", sin ulterior especificación. No es fácil afirmar con certeza las razones de este cambio; no obstante, parece que al despersonalizarse los espíritus a ser discernidos, y al ser suplantados por los vicios capitales, la frase clásica fue cambiada o podada. Veamos algunos ejemplos de esta nueva situación.

En la interesantísima obra epistolar de Abba Barsanufío de Gaza, encontramos con este consejo: "Que haya para ti un momento determinado, por la mañana o la tarde, para el discernimiento de los pensamientos apasionados" (*Correspondencia*, 395; cf. 265).

Otro elocuente ejemplo de esta transformación y poda lo encontramos en el obispo Diádoco de Foticé y sus *Cien capítulos sobre la perfección espiritual*. Me resulta imposible resumir en cuatro líneas la doctrina contenida en los capítulos 26 al 35, 36 al 40 y 75 al 89. Diádoco no habla de discernimiento de espíritus, sino de discernimiento a secas; puntualiza que "el sentido de la mente es un gusto exacto de las cosas que uno discierne" (30); y distingue dos tipos de consolaciones diciendo un agudo análisis de las mismas (31-33).

Juan Clímaco, abad en monte Sinaí, testimonia también esta evolución.

En su célebre *Escala espiritual*, enseña: "De la obediencia nace la humildad nace el discernimiento..., del discernimiento nace la clarividencia" (IV: 115). Pero, ¿qué es para Clímaco el discernimiento?

"El discernimiento, entre los principiantes, es un conocimiento verdadero, de sí mismos. Entre los que progresan, es un sentido espiritual que distingue sin error el verdadero bien del bien solamente natural o de su contrario. Entre los perfectos, es una ciencia que les viene de una iluminación divina, que puede iluminar con su luz lo que es oscuro para los demás. O tal vez, de una manera más general, el discernimiento es y se define como: la percepción certera de la voluntad de Dios en todas las ocasiones, en todos los lugares y en todas las circunstancias; se encuentra solamente entre los puros de corazón, de cuerpo y de boca" (XXVI: 1; cf. 173).

Como puede verse, la literatura cristiana de lengua griega considera al discernimiento como un don que ganar y recibir, distingue diferentes grados del mismo, y versa peculiarmente sobre los espíritus y mociones interiores buenas y malas.

### **En el ámbito latino**

En los escritos monásticos y patrísticos latinos, la historia del término es un poco más compleja. Para nuestro propósito bastarán unos pocos datos.

La segunda conferencia de Juan Casiano, puesta en boca del abad Moisés, trata de la virtud de la discreción (*discretio*). En los mismos comienzos, Casiano cita a san Pablo y dice que el discernimiento de espíritus, "no es un don terreno ni pequeño, sino un gran regalo de la gracia divina" (*Colaciones*, 11:1). Y a medida que avanza el discurso de Moisés, los "espíritus" desaparecen y el discernimiento se convierte en esa discreción que consiste en "caminar por la senda real" del justo medio, y es "madre, guarda y moderadora de todas las virtudes" (*Ibid.*, 11:2,4).

En la obra del gran papa Gregorio, el término "discreción" aparece con frecuencia, tanto para indicar discernimiento cuanto moderación. Me contento con citar un solo texto lleno de festiva gravedad, que se refiere a las narices como símbolos del arte de distinguir moderadamente entre el bien y el mal; helo aquí:

"El hombre de nariz demasiado pequeña es incapaz de guardar la medida de la discreción. En efecto, con ayuda de la nariz, distinguimos tanto los perfumes como los malos olores. La discreción, gracias a la cual elegimos las virtudes y reprobamos los crímenes, se expresa, pues, con todo derecho, por medio de la nariz. Por eso la Escritura dice al hacer la alabanza de la Esposa: "Tu nariz es como la torre del Líbano" (Cantar 7, 4); porque en verdad la santa Iglesia observa atentamente, con ayuda de la discreción, qué pruebas nacerán para ella de los diversos acontecimientos y de lejos prevé los futuros ataques de los vicios. Pero hay personas que, para no pasar por estúpidas, se extravían debido a una

extrema sutileza sumiéndose más de lo razonable en incesantes búsquedas. Por eso la Escritura menciona al hombre de nariz 'larga y aguileña' (Lv 21, 17). La nariz larga o aguileña es, en efecto, el símbolo de una excesiva sutileza en la discreción, la cual, al sobrepasar la sana medida desvirtúa la rectitud de sus propias acciones" (*Regla pastoral*, 1, 11).

El mismo Gregorio, en sus *Diálogos*, nos dice que san Benito escribió una regla monástica "destacable por su discreción" (11:36). Y, por lo que podemos conjeturar, lo que más llamó la atención del Papa magno, fue el capítulo de la regla referente al discernimiento vocacional (Cf *Comentario a 1 Reyes*, IV: 7). No obstante, en ese capítulo Benito no usa el término discreción. Y cuando lo utiliza lo hace más bien con el sentido de moderación, aunque en el contexto del discernimiento (Cf. *Regla* 64, 17-19).

Como podemos fácilmente ver, en la literatura espiritual latina, la palabra discreción traduce dos realidades distintas aunque complementarias: es discernimiento y su consecuente justa medida o moderación. Y los autores escolásticos del siglo XIII distinguieron más tajantemente estos dos aspectos, quedando el segundo de ellos identificado con la virtud cardinal de la prudencia (Cf. Santo Tomás, *Suma teológica*, 11, 64,4).

### **En la doctrina ignaciana**

Todo lo precedente nos ayuda a entender el rico contenido de las reglas ignacianas de "discreción de espíritus", las cuales sirven para "en alguna manera sentir y conocer las varias mociones", "las buenas para recibir y las malas para lanzar" (*Ejercicios espirituales*, 313,328). Y es precisamente el Vasco de Loyola, escribiendo a san Francisco de Borja sobre el pseudomisticismo reformador de dos padres de la compañía, quien sintetiza lo más significativo de la tradición precedente.

"Es muy conveniente y mucho necesario discernir y examinar semejantes espíritus; para lo cual Dios nuestro Señor (como para cosa importante) da especial gracia, *gratia data*, de discreción de espíritus a siervos suyos según el Apóstol. La cual se ayuda y ejercita con la industria humana, en especial con prudencia y doctrina" (*Carta* de julio de 1549).

### **Discreción es discernimiento y equilibrio**

En conclusión, ¿qué nos enseña el vocabulario griego y latino? Podemos resumirlo así: la palabra *discretio* (discreción) traduce dos términos griegos: *diácrisis* (discernimiento) y *metrón* (medida). En consecuencia, la discreción es:

- La capacidad de distinguir o discernir el origen y orientación de los *movimientos* que agitan nuestra interioridad.
- Y el caminar por la senda real de la justa medida *o justo medio*, como consecuencia de la antedicha capacidad de discernimiento.

Por eso, cuando hablamos con propiedad de una persona discreta, queremos referirnos a

alguien que posee discernimiento y equilibrio. Es precisamente esto lo que quiere decir Juan de la Cruz cuando exige que el director espiritual sea "discreto", además de sabio y experimentado (*Llana*, 111:30).

Aclarado el uso y alcance de las palabras toca ahora desentrañar la realidad. De hecho, la comprensión del vocabulario ya nos ha dado una primera respuesta sobre la naturaleza del discernimiento. Pero continuemos nuestra indagación con mayor precisión y brevedad.

### **Naturaleza del discernimiento**

A fin de entender *qué* es el discernimiento de espíritus hemos de tener en cuenta una realidad esencial; con palabras de san Ignacio -el Doctor discreto- puede expresarse así:

"Presupongo que hay en mí tres pensamientos, es a saber: uno propio mío, el cual sale de mi propia libertad y querer, y otros dos que vienen de fuera, uno que viene del buen espíritu y otro del malo" (*EE*, 32; cf. Casiano, *Colaciones*, 1, 19-20).

Esto significa que no se puede hablar de discernimiento espiritual si no se tiene en cuenta la posibilidad de ser influenciado por Dios y por el demonio. Las mociones interiores a obrar pueden tener por causa mi propia iniciativa o la iniciativa ajena.

Ahora bien, en la práctica, dado que lo que más nos interesa es distinguir la orientación de lo que internamente nos mueve, podemos decir que hay dos tipos de mociones: una buena o hacia el bien y otra mala o hacia el mal. Bien decía el abad de Claraval, Bernardo: "¿Qué importa conocer la persona del que habla, si consta que es pernicioso lo que habla?" (*Sermones varios*, XXIII:4; cf. *Sermones sobre el cantar*, XXXII:6). Notemos, además, que al decir mociones malas o hacia el mal, nos referimos también a mociones hacia bienes menores o aparentes bienes mayores.

Siguiendo el magisterio de Ignacio y sus más aventajados discípulos, podemos responder así a la pregunta sobre la naturaleza del discernimiento espiritual. El discernimiento es un regalo que se debe acoger y conquistar: él nos permite:

- *Sentir* o caer en la cuenta de las mociones que nos agitan.
- *Distinguir* o interpretar su sentido bueno o malo según su orientación hacia el bien o hacia el mal.
- *Determinar* el comportamiento recto y justo que dichas mociones reclaman.

Se trata, pues, de un don adquirido mediante la gracia divina, la experiencia y la práctica en la aplicación de ciertos criterios o reglas.

Con otras palabras y desde otra vertiente, podemos decir que el discernimiento es: un tipo de conocimiento en la fe, ordenado a obrar por el amor y a encarnar en el hoy aquello que aún en plenitud esperamos, la voluntad amorosa del Padre. Y dejemos esto acá; ya volveremos sobre ello en otra oportunidad.

Y ahora sí. Abordemos la oración discerniente. Voy a ser muy sintético en todo lo que sigue, casi como si estuviese redactando un telegrama. Para facilitar la comprensión y

ayudarme a ahorrar palabras, seguiré un método de exposición que ya nos es conocido: prólogo, momentos del proceso, frutos y advertencias.

## DISCERNIMIENTO DE LA ORACIÓN PRECEDENTE

Comienzo con la primera forma: el discernimiento de la *oración precedente*. Se trata, como enseguida verán, de una revisión o examen del tomento fuerte de oración (Cf. San Ignacio, *EE*, 77).

### Prólogo

Me pongo en presencia de la Inmaculada, me dejo mirar por ella, y le pido al Espíritu Santo su luz y fuego.

### Momentos del proceso

- *Observo y describo*, concreta y expresivamente, es decir, yendo al grano y con mi propio lenguaje y medios de expresión, lo que me sucedió en la oración precedente.

No sería raro que, en un primer momento, no sepa qué describir: aparentemente nada ha sucedido; no obstante, puedo tener por seguro que han pasado muchas cosas. La perseverancia agudizará mi capacidad de observación y facilitará el ejercicio de descripción. Algunos de los datos de esta descripción podrían ser:

- Modo, forma, lugar y tiempo de la oración.
- Postura del cuerpo y otras circunstancias externas.
- Distracciones y concentraciones más notables.
- Ideas y frases importantes.
- Imágenes y recuerdos notorios.
- Sentimientos y deseos despertados.
- Proyectos suscitados y decisiones insinuadas.

- *Discierno y clasifico*, en diálogo con María, aquellos datos que considero más significativos según los juzgue como consolaciones o desolaciones. Para este fin me valgo de las siguientes reglas instructivas de discernimiento espiritual; ellas me ayudarán a caer en la cuenta y distinguir las diferentes mociones que me agitaron.

"Llamo consolación cuando en el alma se produce alguna moción interior con la cual viene el alma a inflamarse en amor en su Criador y Señor, y como consecuencia ninguna cosa criada sobre la faz de la tierra puede amar en sí, sino en el Criador de todas ellas. También es consolación cuando derrama lágrimas que mueven a amar a su Señor, sea por el dolor de sus pecados, o por la pasión de Cristo nuestro Señor, o por otras cosas ordenadas derechamente a su servicio y alabanza. Finalmente, llamo consolación todo aumento de

esperanza, fe y caridad y toda alegría interna que llama y atrae a las cosas celestiales y a la propia salud de su alma, aquietándola y pacificándola en su Criador y Señor" (San Ignacio, *EE*, 316; cf. San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*, IV, XIII-XV).

"Es propio de Dios y de sus ángeles, en sus mociones, dar verdadera alegría y gozo espiritual, quitando toda tristeza y turbación, a las que el enemigo induce; del cual es propio guerrear contra esa alegría y consolación espiritual, trayendo razones aparentes, sutilezas y continuos engaños" (*ídem, Ibid.*, 329). "Llamo desolación todo lo contrario de la consolación; así como oscuridad del alma, turbación en ella, inclinación por las cosas bajas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo a desconfianza, sin esperanza, sin amor, hallándose el alma toda perezosa, tibia, triste y como separada de su Criador y Señor. Porque así como la consolación es contraria a la desolación, de la misma manera los pensamientos que salen de la consolación son contrarios a los pensamientos que salen de la desolación" (*ídem, Ibid.*, 311).

"Es propio del ángel malo, que se disfraza de ángel de luz, entrar con lo que gusta al alma devota y salir con el mal que él pretende; es a saber, traer pensamientos buenos y santos conforme a esa alma justa; y después, poco a poco, procura salirse con la suya, trayendo al alma a sus engaños cubiertos y perversas intenciones" (*ídem, Ibid.*, 332).

"En las personas que van de pecado mortal en pecado mortal, acostumbra comúnmente el enemigo proponerles placeres aparentes, haciéndoles imaginar deleites y placeres de los sentidos, para conservarlos y hacerlos crecer más en sus vicios y pecados; en dichas personas el buen espíritu actúa de modo contrario, punzándoles y remordiéndoles la conciencia por el juicio recto de la razón" (*ídem, Ibid.*, 314).

"En las personas que van intensamente purgando sus pecados, y de bien en mejor subiendo en el servicio de Dios nuestro Señor, sucede de modo contrario al de la regla anterior; porque entonces es propio del mal espíritu morder (con escrúpulos), entristecer y poner obstáculos, inquietando con falsas razones para que no pase adelante; y propio del buen espíritu es dar ánimo y fuerzas, consolaciones, lágrimas, inspiraciones y quietud, facilitando y quitando todos los impedimentos, para que siga adelante en el buen obrar" (*ídem, Ibid.*, 315).

"A los que proceden de bien en mejor, el ángel bueno toca al alma, dulce, leve y suavemente, como gota de agua que entra en una esponja, y el ángel malo toca agudamente y con ruido e inquietud, como cuando la gota de agua cae sobre la piedra. A los que proceden de mal en peor, los dichos espíritus tocan de modo contrario; la causa de esto es que la disposición del alma es contraria o semejante a los dichos espíritus. Porque cuando es contraria entran con estrépito, sensible y perceptiblemente; y cuando es semejante entran con silencio, como en propia casa a puerta abierta" (*Idem, Ibid.*, 335).

- *Rectifico y agradezco*: valiéndome de las reglas directivas de discernimiento espiritual, y en diálogo con María, me rectifico en lo que pudiera haber andado errado y pido perdón al Señor por ello. Aprendo así por experiencia para el futuro.
- En la consolación he de aprender a (*ídem, Ibid., 323-324*):
- Retomar fuerzas para la próxima desolación.
- Reconocer humildemente que la consolación es un don gratuito.
- Recordar lo poco que puedo y soy durante la desolación.
- En la desolación he de aprender a (*ídem, Ibid., 318-322*):
- Perseverar y mantenerme firme en los propósitos previos.
- No prestar atención a los pensamientos que surgen de ella.
- Desear, pedir y obrar para ser presto consolado.
- Buscar salir mediante oración y revisión.
- Examinar las posibles causas de la desolación:
- ¿Negligencia en mi vida de ascesis y oración?
- ¿Prueba respecto a mi gratuidad en el servicio del Señor?
- ¿Enseñanza en relación con la vanagloria?
- Ser paciente en el padecer.
- Confiar y esperar en la gracia, la cual nunca me ha de faltar.
- En ambos casos he de aprender a observar el principio, medio y fin de los pensamientos (*ídem. Ibid., 333-334*):
  - Si el desarrollo de los pensamientos es todo bueno, es señal de buen espíritu, y puedo seguirlo.
  - Si los pensamientos acaban en algo malo, menos bueno, distractivo o que quita la paz, es señal de mal espíritu, y he de rechazarlos.

Pero además de rectificar el rumbo y pedir perdón, agradezco al Señor por su continua asistencia y por colmarme gratuitamente con tantos dones y bienes.

### **Frutos**

Los frutos de esta forma discerniente de oración contemplativa son ricos y variados. Les señalo los siguientes: Nos permite conocer mejor nuestro mundo interior, las resonancias que se producen en él, y las respuestas adecuadas para conformar nuestra voluntad con la divina. Todo esto, obviamente, implica asimismo un paso adelante en familiaridad y docilidad al Espíritu y en la conversión de nuestro corazón según la mente y sentimientos de Cristo.

### **Advertencias**

-Es conveniente que no haya transcurrido demasiado tiempo entre la oración y el discernimiento de la misma; pero es más importante aún que éste no sea causa de distracción

por su simultaneidad con aquella.

-El discernimiento de la oración precedente puede durar entre 15 y 30 minutos; la práctica y la experiencia irán abreviando su duración y profundizando su contenido.

-Para tener un muestreo suficientemente amplio y significativo de las resonancias relacionales con el Señor, conviene practicarla por un tiempo no menor de 30 días.

Es sumamente útil practicarla durante temporadas de cambios o de decisiones cruciales en nuestras vidas.

-Si es posible, aprovecha mucho compartir el diario de la oración con una persona experimentada; esto ayudará no sólo a pulir y personalizar el método, sino también a crecer en capacidad de observación y discernimiento.

## **2. DISCERNIMIENTO DEL CORAZÓN**

Continúo ahora con la segunda forma: el *discernimiento del corazón*. A decir verdad, podría también llamarse revisión o examen del corazón, pues de eso precisamente se trata. Prefiero no hablar de examen de conciencia, dado que esta forma de contemplar implica un ámbito más amplio que el simplemente moral.

Obviamente, el discernimiento de la oración precedente es también un discernimiento del corazón; pero ahora, además de lo acontecido en el tiempo fuerte de oración, se trata de discernir lo que nos sucede a lo largo de todo el día. Por lo tanto, además de un diario de la oración, podemos también hablar de un diario del corazón; los cuales, en la práctica, no serán más que uno: el diario de mi salvación. Y suficiente ya con esta presentación; vamos sin más al método.

### **Prólogo**

Me pongo en presencia de la Inmaculada, me dejo mirar por ella, y le pido al Espíritu Santo su luz y fuego.

### **Momentos del proceso**

-*Observo y describo*, concreta y expresivamente, todo aquello que me parece importante del día transcurrido.

-*Discierno y clasifico*, en diálogo con María, aquello que considero más significativo, según lo juzgue:

-*Consolaciones y desolaciones*: para lo cual utilizo las reglas instructivas de discernimiento espiritual que ya conocemos.

-*Inspiraciones y tentaciones*: teniendo en cuenta que éstas son hermanas de la consolación y desolación, se distinguen de ellas por no causar tanta resonancia y conmoción interior. Las siguientes descripciones pueden servirnos como reglas instructivas.

"Llamamos inspiraciones a todos los atractivos, movimientos, reproches y remordimientos interiores, luces e ilustraciones que Dios provoca en nosotros, previniendo nuestro corazón en sus bendiciones por su cuidado y amor paternal, a fin de despertarnos, excitarnos, movernos y llevarnos hacia las santas virtudes, al amor celestial, a las buenas resoluciones; en una palabra, a todo cuanto conduce a nuestro bien eterno... La inspiración es un rayo celeste que proyecta sobre nuestros corazones luz cálida, por el que vemos el bien y nos estimulamos a conseguirlo" (San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*, II, XVIII).

"Satanás, el mundo y la carne, viendo a un alma esposa del Hijo de Dios, le envían sus tentaciones y sugerencias, tras de lo cual le proponen el pecado; ella muestra su agrado o desagrado; consiente o rehúsa. He aquí los tres pasos que llevan a la iniquidad: tentación, deleite y consentimiento. Los tres no parecen divididos de una manera palpable en toda suerte de pecados, pero lo están cuando se trata de pecados graves y monstruosos" (*Idem, Ibid.*, IV,III).

- *Conducta moral* ante los mandamientos de Dios, las normas y preceptos de la Iglesia, las virtudes teologales y cardinales (fe, esperanza, caridad, justicia, fortaleza, prudencia y templanza), los vicios capitales (orgullo, egoísmo, vanagloria, envidia, ira, tristeza, avaricia, gula y lujuria), las bienaventuranzas evangélicas... (Cf. San Ignacio, *EE*, 24-44; San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*, V; *Ritual de la penitencia*, apéndice III).

*Rectifico y agradezco*: valiéndome de las reglas directivas de discernimiento espiritual que ya conocemos y en diálogo con María, me rectifico en lo que pudiera haber andado errado y pido perdón al Señor por ello.

A dichas reglas se les pueden agregar éstas otras, referentes a *inspiraciones y tentaciones* (Cf. San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*, IV,III-XII; *Tratado del amor de Dios*, VII,X-XIII).

-La *disipación* habitual se opone frontalmente a la atención al Espíritu y a sus santas inspiraciones.

-El *silencio* interior y la *soledad* de autopresencia son la necesaria caja de resonancia para escuchar el susurro divino que habla de múltiples formas.

-La *mortificación* de los vicios que desordenan la afectividad y descaman los sentidos es requisito básico para vivir en sintonía con el espíritu.

-Se ha de *dudar o rechazar* cualquier inspiración que: no conduzca a lo bueno y santo, sea disconforme con las propias obligaciones y estado de vida, quite la paz profunda y verdadera, y se oponga a consejos prudentes o mandatos de obediencia.

- Las inspiraciones *claras y manifiestas* reclaman esa docilidad que no sabe sufrir demoras, reticencias ni reclamos posteriores.
- Una cosa es *sentirse* tentado y otra *consentir* en la tentación. Sin consentimiento no hay caída y el deleite involuntario, propio de algunas tentaciones, es inculpable.
- Quien se expone sin causa grave a *ocasiones* próximas de pecado está jugando con el fuego de la tentación.
- Todos tenemos nuestros *flancos débiles* por los que la tentación se cuela; importa, por consiguiente, conocer nuestras virtudes, vicios y defectos personales.
- Las tentaciones han de ser rápida y vigorosamente *rechazadas* a fin de impedir que crezcan por nuestra condescendencia.
- Ante las tentaciones *graves, fuertes y persistentes* hay que seguir, ante todo, el consejo del Señor; velar y orar para no caer. Y luego, clavar los ojos en el Crucificado apartándolos de la tentación. Si es posible, dedicarse a alguna obra buena. Sea como sea, nunca entrar en discusión o diálogo con el tentador. Y no olvidar que tentación declarada, tentación aniquilada.
- La mejor manera de combatir las *pequeñas* tentaciones es no inquietarse y dejarlas pasar, la indiferencia las mata.
- Además, con referencia a la *conducta moral* he de tener en cuenta estos otros principios o criterios que me permitirán jugar y rectificar mis opciones y actos.
- Las opciones y actos son responsables o imputables de premio o castigo cuando son *conscientes y libres*.
- Cuando *falta plena advertencia o pleno consentimiento* o ambos a la vez, no puede haber falta moral grave.
- La *bondad o malicia* de las opciones y actos morales dependen de:
  - El *objeto* de la opción y acto, es decir aquello a lo que se tiende (apoderarme de lo ajeno es el objeto del robo).
  - Que el objeto sea bueno o malo dependerá de: su concordancia o no con un valor, y la disposición de la ley o autoridad.
  - La *finalidad* que se intenta al realizar la opción y acto, o sea, aquello por lo cual se opta y obra (cuando socorro a un necesitado para impedir que se enferme, esto último es la finalidad intentada).
  - El influjo de la finalidad es decisivo cuando no hay objeto o éste es indiferente (pasear por la calle puede ser bueno o malo según que la finalidad sea distenderme o seducir a una jovencita).
  - Cuando la finalidad es mala, se corrompe la moralidad del objeto (si doy una limosna para inducir a mentir, pierdo el mérito de la limosna y falto).

-La finalidad puede mejorar o agravar la moralidad del objeto (si robo para drogarme, soy ladrón y drogadicto).

-Pero la finalidad no puede convertir en buena una opción y acción malas; es que el fin no justifica los medios (no me es lícito difamar a uno para salvar el buen nombre de otro; la tortura es inmoral aunque la utilice para obtener datos en beneficio del bien común).

- Las *circunstancias* o situación que modifican la moralidad de las opciones y actos; se concretan en estas expresiones:

- Quién: alude a la condición de la persona que opta y actúa, esto es, su edad, estado, profesión, relación familiar... (la fornicación para un casado es además adulterio).
- Qué cosa: se refiere a la cualidad o cantidad del objeto de la opción y acto (el robo de un cáliz con hostias consagradas es también un sacrilegio; robar un paquete de cigarrillos es menos grave que robar un automóvil).
- Dónde: dice referencia al lugar donde se realiza la acción (insultar a alguien en público o en una iglesia puede ser también motivo de escándalo).
- Con qué medios: alude a la licitud o ilicitud de los mismos (ganar una licitación pública con datos falsos suma la injusticia al escándalo).
- Cómo: se refiere al modo como se realizó la acción (el homicidio premeditado es más grave que el apasionado).
- Cuándo: denota el tiempo o la duración del acto (emborracharse mientras se conduce un transporte público agrava la malicia de la borrachera; una larga historia de falsedades no es lo mismo que una mentirilla al paso).

Pero además de rectificar mi rumbo y pedir perdón, agradezco infinitamente al Señor por su continua asistencia y por colmarnos gratuitamente con tantos dones y bienes.

## **Frutos**

Además de los frutos ya indicados en relación con el discernimiento de la oración precedente, se pueden señalar estos otros. El discernimiento del corazón nos enseña a combatir por el reino de los cielos, nos permite poseer un corazón discerniente que busca y halla a Dios en todo, y pone en concordancia nuestra fe con nuestra vida.

## **Advertencias**

- En la medida de lo posible es mejor y más recomendable discernir el corazón por la noche, terminada ya la actividad del día.
- Se puede completar la observación y discernimiento a la mañana siguiente, enseguida de levantarse, teniendo en cuenta el primer pensamiento espontáneo surgido al despertarse.

- Los principios y criterios morales ofrecidos no eximen de la consulta a un buen tratado de teología moral; pero tampoco han de complicarnos innecesariamente la existencia; siempre queda en pie la importancia de educar y formar nuestras conciencias.
- Una revisión mensual y anual del diario de mi salvación (oración y corazón) me permitirá descubrir constantes de gracia y desgracia; las primeras, para agradecer, las segundas, para rectificar.

Me detengo un momento, miro hacia atrás, releo. ¡Este telegrama me ha salido más largo y matizado que una carta prolijamente redactada! No obstante, se los envío así, y con respuesta paga.

Surgen en mi memoria recuerdos de lecturas pasadas. Gocé muchísimo en 1966 meditando el diario del Papa bueno y sabio, Juan XXIII. Cuatro años más tarde, en 1970, dediqué muchos meses al diario espiritual de san Ignacio y al memorial del beato Pedro Fabro; y por esa misma época analicé con la mente y el corazón las cuentas de conciencia de santa Teresa. Quizás fue todo esto lo que me predispuso a llevar un diario de la oración y del corazón en 1973 y parte de 1974.

En aquel entonces me faltaba método y sobraba vida; confío en que ustedes, por debajo de esta forma discerniente de oración contemplativa, pueden pulsar venas con sangre que fluye y vivifica.

Al presente, para no perder la costumbre y seguir afinando el espíritu, estoy leyendo las cuentas de conciencia de Concepción Cabrera de Armida. ¿La recuerdan? Esposa, madre, viuda, fundadora, mística...; sólo falta que la Iglesia ponga un sello sobre su virtud y la declare santa.

Concluyo. Mi oración y deseo final se los expreso así, con palabras de Pablo: que el amor siga creciendo cada vez más en conocimiento pleno y discernimiento a fin de aquilatar lo mejor; y que se renueven sus corazones, de forma que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios, lo bueno, lo agradable, lo perfecto (*Flp* 1, 9-11; *Rm* 12, 2).

Con un abrazo en la soledad solidaria de María de san José.

*Bernardo*

# ORACIÓN DISCRETA

Muy queridos todos en SM:

Aún estarán leyendo y viviendo mi carta anterior sobre oración discerniente y ya estoy mandándoles ésta otra. No pretendo atorarlos, todo lo contrario, ayudarles a digerir mejor. Recuerdo que alguien me decía tiempo atrás: hay que forjar el hierro mientras está caliente,

El tema de la presente carta es parecido al de la precedente: otro modo de oración contemplativa en el ámbito del discernimiento, La voy a llamar oración *discreta*; quizás ustedes le encuentren algún sobrenombre para uso corriente.

Ya sabemos que la palabra *discreción*, en la tradición espiritual occidental, significa "discernimiento y moderación". Pues bien, este modo discreto de oración tiene por finalidad ayudarnos a hacer opciones rectas y justas gracias a un previo discernimiento de la situación,

Una vez más tomo por maestro a Lñigo y a sus más destacados seguidores. El discernimiento, en la espiritualidad ignaciana, es una pedagogía de la elección, un proceso de liberación de la libertad a fin de, superados el juicio y voluntad propios, abrazar la voluntad divina pacíficamente hallada.

Mucho de lo dicho en la carta anterior, me dispensa ahora de hacer una prolija introducción. Baste decir que en este modo discreto de oración contemplativa hay varias formas; todas ellas, de una u otra manera, concluyen con opciones o elecciones discretas. Les comunico tan sólo lo que he recibido, vivido y elaborado: dos formas de optar por la salvación en la historia. Las denomino así: *mis* opciones y *nuestras* opciones.

Procuraré ser tan esquemático como la otra vez, y seguiré el método que ya conocemos: prólogo, momentos del proceso, frutos y advertencias.

Antes de concluir, y en íntima relación con la oración discreta, diré algunas palabras sobre un tema de importancia capital y que sería una grave omisión dejar de lado: el discernimiento de los *signos de los tiempos*.

## 1. MIS OPCIONES

Esta primera forma de oración discreta consiste en tomar decisiones o hacer opciones, según la voluntad de Dios, en la vida diaria y comente. No ignoro que abundan los métodos para este propósito; el que ofrezco no pretende ser mejor que otros, pero, por cierto, es el que más útiles servicios me ha prestado (Cf. San Ignacio, *EE*, 178-183, 184-187; *Directorio autógrafa*, 19-21; *Deliberación sobre la pobreza*).

## Prólogo

Me pongo en presencia de la Inmaculada, me dejo mirar por Ella, y le pido al Espíritu Santo que me dé de la *disponibilidad* de María. Al igual que Ella, he de estar dispuesto a preferir y abrazar lo que se me muestre como voluntad de Dios (Cf. Lc 1,19-28; San Ignacio, *EE*, 23). Esta disponibilidad encierra en sí varias actitudes o condiciones que pueden formularse así:

- Fe en que Dios quiere algo en relación con las alternativas que me planteo.
- Convencimiento de que Dios manifestará su voluntad mediante mis razones y sentimientos.
- No buscar la confirmación divina a mis propias inclinaciones iniciales.
- Intención de abrazar la voluntad de Dios en cuanto sea conocida, y esto sin ponerle condiciones previas.
- Constatación y crítica de los principales condicionamientos que me influyen:
- Expectativas del medio ambiente socio-cultural: familia, amigos, grupo de estudio o trabajo...
- Motivaciones iniciales y espontáneas condicionadas por la búsqueda de autogratificación.
- Racionalización justificativa de las motivaciones iniciales.

### Momentos del proceso

- *Formulación*, clara y precisa, de las alternativas que serán objeto de opción. Si son varias, procuro jerarquizarlas a fin de quedarme con las dos principales (voy a misionar al norte o al sur en las vacaciones de invierno); si la materia de opción es única, la desdoble en dos confrontándola con su opuesto (voy o no voy a misionar al norte durante las vacaciones de invierno).

Notemos que la materia de la opción discreta ha de ser algo lícito, importante, concreto y dudoso; de una u otra forma ha de tener incidencia significativa en nuestro servicio y seguimiento del Señor.

- *Confrontación* de las alternativas formuladas, dejando que surjan las razones y sentimientos a favor y en contra de cada una de ellas. Si esto lo hacemos en más de un día, tanto mejor: habrá más posibilidad 'de constatar un abanico más amplio de reacciones. Lo que va surgiendo, lo puedo ir anotando en cuatro columnas de la siguiente manera:

Voy a misionar al <i>norte</i> en las vacaciones de invierno	Voy a misionar al <i>sur</i> en las vacaciones de invierno
SI	SI
NO	NO

Es probable que algunas razones y sentimientos puedan figurar en dos de las columnas a la vez, es decir, a favor de una alternativa y en contra de la otra. En realidad esto no influirá en la opción final; cuenta más el peso que el número de las razones y sentimientos.

- *Ponderación*, en clima mariano, de las razones y sentimientos que han surgido. Sopesamos las mociones para conocer dónde se manifiesta la voluntad de Dios. Las dos pautas que siguen pueden ayudarnos:

- Razones y sentimientos más evangélicos y propios del hombre nuevo.
- Razones y sentimientos menos evangélicos del hombre viejo.

Esta ponderación de las mociones irá descartando unas y subrayando otras, permitiéndonos llegar así a una opción fundamentada. La ayuda de alguien con ciencia y experiencia en opciones discretas es de suma importancia en este momento del proceso.

-*Opción*, según se manifiesta la voluntad de Dios mediante las razones y sentimientos que se han considerado con mayor peso de discreción y novedad evangélica.

-*Confirmación* interna de la opción hecha. Llegado este momento, conviene renovar la actitud de disponibilidad ante la voluntad de Dios. Libres para abrazar lo que Él confirme. Presento dos maneras complementarias de confirmación:

-Ofrecer a Dios la opción y constatar si Él la confirma mediante paz y consolación en el fondo del corazón.

-Ofrecer la opción y constatar si Dios la confirma con silencio; presentar luego la alternativa no optada y constatar posibles rechazos, disgustos o desolación.

Esta confirmación interior puede reforzarse mediante una confirmación exterior, como la que podría venir del desarrollo de los acontecimientos o de una autoridad competente.

## **Frutos**

Muchos de los frutos de la oración discerniente maduran también en la oración discreta. Se pueden agregar estos otros. Crecimiento en el amor, dado que el amor es conformidad de voluntades, la de Dios y la mía. Participación en la disponibilidad y entrega de María, lo cual me permite ser madre de Jesús porque cumplo la voluntad del Padre. Por último, al optar libremente por la salvación en mi historia, podré cooperar más eficazmente en la historia de salvación.

## **Advertencias**

-Tomarse todo el tiempo necesario; la oración discreta, se sabe cuándo comienza, pero no se sabe de antemano cuándo termina.

- La actitud de disponibilidad ha de ser mantenida, o renovada si es necesario, a lo largo de todo el proceso. La experiencia enseña que el mismo proceso se encarga de hacernos crecer en disponibilidad.
- Las materias más importantes, como puede ser un cambio en el estado de vida (hacerme sacerdote o religiosa, casarme o permanecer soltero), reclaman para su opción discreta hacer un corte en las actividades cotidianas a fin de apartarse a solas con el Señor.
- La oración discreta, tal como ha sido presentada, presupone opciones alternativas que no contradicen la voluntad universal de Dios. Los casos de objeción de conciencia y contradicción de mandatos humanos precisan un tratamiento peculiar.
- Alguna vez la opción que se quería abrazar puede ir más allá de lo que indicaría la prudencia o el sentido común. El seguimiento y servicio pueden implicar riesgos y generosidad insospechados.

## 2. NUESTRAS OPCIONES

Esta segunda forma de oración discreta se refiere a opciones grupales según la voluntad de Dios. El grupo, unido por vínculos particulares y objetivos comunes, busca solidariamente los caminos de Dios a fin de avanzar por ellos.

Si bien existen varias maneras de hacer opciones grupales discretas, no obstante, todas ellas han de incluir al menos estos elementos:

- Materia dudosa y de importancia.
- Disponibilidad individual y grupal.
- Oración personal y comunitaria.
- Información ofrecida y asimilada.
- Razones a favor y en contra.
- Decisión preferentemente por consenso.
- Confirmación de lo decidido.

La forma que a continuación presento es, por consiguiente, una entre tantas (Cf. San Ignacio, *Deliberación de los primeros Padres*).

No hace falta decirles que la experiencia de oración discerniente y de opciones discretas propias es un requisito previo de importancia capital. Dado que la presente forma de oración es análoga a la precedente, trataré de evitar innecesarias repeticiones.

### **Prólogo**

Nos ponemos en presencia de la Inmaculada, nos dejamos mirar por Ella, y le pedimos al Espíritu Santo nos dé la *disponibilidad de María*. Puesto de lado el propio interés, todos

hemos de estar dispuestos a buscar la voluntad de Dios y el bien común, es decir, lo que une y orienta al grupo en una dirección común.

### **Momentos del proceso**

- *Información*, tan completa como sea posible, de todo lo referente a las alternativas por las que podríamos optar. Importa tomar todo el tiempo necesario a fin de agotar los interrogantes que tienen respuesta. De la calidad y comunicación de la información dependerá el valor de las opiniones y juicios que se emitirán.

La materia puede ser común a todo el grupo, pero puede también consistir en las opciones de un miembro del mismo, o en la ayuda necesaria para que luego cada miembro decida discretamente su propia situación.

-*Formulación*, clara y precisa, de las alternativas que serán materia de opción. Es importante que todos los miembros del grupo entiendan el contenido de las alternativas en forma unívoca, o sea, de la misma manera.

-*Confrontación*, en soledad orante, de las alternativas formuladas. Esta soledad ha de permitir: asimilar la información, estudiar las alternativas, tomar distancia del grupo y dejar surgir las propias razones en favor y en contra de lo propuesto.

-*Comunicación*, en solidaridad orante, por parte de cada uno, de todo aquello que surgió en la confrontación anterior. Esta comunicación ha de hacerse de esta manera:

- Por orden, uno después del otro, sin interrumpir: todas las razones a *favor*.
- Pausa prudencial: puede durar un par de horas o más.
- Por orden, uno después de otro, sin interrumpir, todas las razones en *contra*.

Este procedimiento ordenado y alternado permite poner sobre la mesa todos los aspectos del asunto; libera a cada uno de posturas parciales en favor o en contra; y reduce, en consecuencia, las defensas y agresiones.

Obviamente, para que haya solidaridad y puesta en común es necesario escuchar con el oído y el corazón, con interés y respeto, comprendiendo y aceptando al prójimo.

-*Ponderación*, en soledad orante, de todas las razones a favor y en contra que han sido comunicadas. La ponderación de las mismas, teniendo en cuenta su peso prudencial y evangélico, permitirá aceptar unas y descartar otras.

-*Participación*, en solidaridad orante, en forma ordenada y alternada, del fruto de la ponderación anterior. Y no se trata sólo de presentar razones, sino también de fundamentarlas; el grupo ayudará a cada uno a explicar sus motivaciones.

Si no afloran razones determinantes en uno u otro sentido, se puede volver a la ponderación en soledad, previa aclaración de dudas y sentimientos.

Asimismo, si parece conveniente, se puede proceder a un voto de sondeo para constatar las opciones.

-*Opción* final mediante votación. Lo deseable es una opción por consenso grupal. En caso que las opiniones o razones estén equilibradamente repartidas, se buscará una opción de compromiso. Es siempre importante respetar a las minorías procurando integrar sus opiniones.

-*Confirmación* de la opción grupal hecha. Dios la hará sentir mediante gozo y paz, unanimidad y concordia respecto a la rectitud y oportunidad de lo optado.

Es muy probable que la confirmación grupal precise una ulterior confirmación por parte de la autoridad competente y de los acontecimientos futuros. En caso que esta confirmación ulterior contradiga la opción discreta hecha, no hay que concluir sin más que la opción fue errónea, pero sí que no es el momento de actuar o que la opción ha perdido vigencia.

### **Frutos**

Los frutos más propios de la oración discreta grupal son los siguientes: continuar, como Iglesia, la obra de Jesús que vino a hacer la voluntad de su Padre. Crecer en cohesión grupal y comunión en el cuerpo eclesial. Aprender, por experiencia, que todos juntos somos más sensatos que cada uno por su cuenta y riesgo.

### **Advertencias**

-Si el grupo no posee un solo corazón, un "nosotros", caracterizado por la integración interna y entrega servicial hacia afuera, no habrá sujeto apto para optar discretamente.

-Asimismo, si cada uno no se descentra de sí mismo para centrarse en el Señor que está en medio del grupo, no habrá posibilidad de opción discreta grupal.

-Los momentos del proceso han de permitir que los fuertes se pongan al servicio de los débiles y que éstos se hagan fuertes. Si no se reducen las estrategias de dominio y sumisión, no habrá verdadera unanimidad y concordia.

-Una opción grupal discreta lleva tiempo; ¡pero siempre menos tiempo que las opciones indiscretas.

-Es importante que el grupo esté abierto y se sienta parte de la comunidad eclesial y sociedad humana en la que vive.

-Si el discernimiento grupal versa sobre los signos de los tiempos, podría bastar lo ya dicho, pero la importancia de este tema reclama un apartado especial.

### 3. SIGNOS DE LOS TIEMPOS

En los documentos del Vaticano II hay una expresión que se nos ha hecho familiar a lo largo de estos últimos veinte años: *signos de los tiempos*. Signos de los tiempos que han de ser auscultados y determinados, interpretados y discernidos.

Esta expresión encierra una lejana reminiscencia del Evangelio. En una ocasión Jesús dijo a sus recelosos oyentes: "No sabéis discernir los signos de los tiempos" (Mí 16, 3). Jesús aludía con estas palabras a los prodigios que realizaba y que debían indicar la llegada de la hora mesiánica. Esta expresión del Señor ha adquirido hoy un nuevo significado de gran importancia.

Las opciones discretas individuales y grupales nos han preparado para hacer *opciones eclesiales*. El discernimiento de los signos de los tiempos es, fundamentalmente, la búsqueda eclesial de la voluntad divina para que ésta pueda ser abrazada por la libertad del pueblo creyente en sus opciones comunitarias.

Cuando hablamos de discernir los signos de los tiempos, hacemos referencia a una doble realidad. Es decir, en el proceso de dicho discernimiento hemos de distinguir *dos momentos* íntimamente relacionados:

Auscultar los tiempos para *determinar* sus signos.

Interpretar dichos signos *discerniéndolos* como signos de Dios.

Para que podamos determinar los signos de los tiempos se impone saber *qué son* y cuáles son sus principales *características*.

#### **Qué son y qué los caracteriza**

Los signos de los tiempos son aquellos hechos, acontecimientos, actitudes o relaciones que caracterizan una época determinada. Dichos signos revelan los anhelos, aspiraciones, necesidades y preocupaciones de los hombres. Son, en definitiva, fenómenos de la historia y vicisitudes de nuestras vidas humanas (Cf. *Gaudium et Spes*, 4; Pablo VI, Audiencia del 16-IV-69).

Siguiendo las enseñanzas del magisterio de la Iglesia, considero que las principales características de los signos de los tiempos serían:

- Permiten concebir *esperanzas* de tiempos mejores.
- Implican un cierto *consenso* colectivo.
- Se presentan como realidades profundas e *irreversibles*.

#### **Signos de nuestro tiempo**

La Iglesia, guiada por sus pastores, y en solidaridad con todos los hombres de buena voluntad, auscultando los tiempos, ha determinado en los últimos años numerosos signos. Sin ninguna pretensión de ser exhaustivo, les presento aquí algunos de ellos.

-Elevación del mundo laboral.  
-Emancipación de los pueblos.  
-Reconocimiento de la originalidad cultural de los pueblos jóvenes.  
-Sed de autenticidad.  
-Conciencia de pertenencia a la gran comunidad universal.  
-Presencia de la mujer en la vida pública.  
-Creciente sentido de solidaridad entre los pueblos.

-Liberación de toda opresión.  
-Búsqueda de la verdad reflejada en el interior de la conciencia.  
-Progreso no exento de amenazas.  
-Cambio, transformación y desarrollo.  
-Medios de comunicación social.  
-Maduración personal e integración comunitaria y social.  
-Nostalgia de reconciliación.

En la determinación de los signos de los tiempos hemos de aprovechar los aportes de las ciencias sociales. No de una forma ingenua, sino criticándolas en sus trasfondos y presupuestos ideológicos con la ayuda de una sana filosofía. Pero para nosotros, en América Latina, es más importante ponernos a la escucha de la sabiduría popular; ella suele ser un fiel reflejo y manifestación de lo que acontece en nuestra Patria grande.

Ahora bien, si queremos determinar los signos de los tiempos con auténtica discreción, junto con otros hombres de buena voluntad, conviene estar alerta ante los peligros más comunes.

- Cerrarnos a ciertos tipos de interlocutores que, por ser diferentes (no católicos, no cristianos, ateos...), pueden inspirar nos incertidumbres o temores.
- Ser poco cautos ante los oportunistas de siempre que sólo procuran sacar ganancia del trabajo ajeno, enturbiar las aguas, desunir los corazones.
- Convertir el diálogo en polémica, buscar la victoria más que la unanimidad, preferir tener razón en vez de ponderar razones.
- Dejarnos envolver por la fascinación de las ideologías (capitalismo liberal, marxismo colectivista, secularismos, seguridad nacional...) con sus aparentes soluciones para todos los problemas y respuestas para todas las preguntas.

En efecto, dicha discreción exige un examen crítico de las diferentes expresiones, teóricas y prácticas, de las profundas aspiraciones humanas. Valga un ejemplo. Ningún cristiano puede dudar que uno de los principales signos de los tiempos es la poderosa y casi irresistible aspiración de los pueblos a una liberación de toda opresión. Pero sería ingenuo pensar que cualquier movimiento político y social, que se presentase como portavoz de esta aspiración, está capacitado para concretarla en la verdad (Cf. Sagrada Congregación para la

Doctrina de la Fe, Sobre *algunos aspectos de la Teología de la Liberación*, 1 y II y XI; ver también *Libertad cristiana y liberación*, 1 ss.).

### **Discernir los signos de los tiempos**

Pero para hacer opciones discretas en relación con los signos de los tiempos, además de auscultarlos y determinarlos, hemos de interpretarlos y *discernirlos*. Con lo cual estamos en el segundo momento del proceso. Sería un grave error reducir dicho discernimiento a la simple constatación sociológica de los fenómenos o hechos (Cf. Pablo VI, audiencia 16-IV-69).

Este discernimiento es imprescindible, pues la historia no es simplemente un progreso necesario hacia lo mejor, sino más bien un acontecimiento de libertad. Más aún, un combate entre libertades que se oponen entre sí, un conflicto entre el amor de Dios llevado hasta el desprecio de sí mismo, y el amor de sí mismo llevado hasta el desprecio de Dios. Los signos de los tiempos son expresión histórica de este doble amor en lucha (Cf. Juan Pablo II, *Familiaris consortio*, 6).

### **Los signos de Dios**

Discernir los signos de los tiempos consiste en buscar y hallar en ellos los *signos de Dios* (Cf. Pablo VI, *Evangelii nuntiandi*, 75). O, con otros términos, descubrir:

- Los signos verdaderos de la presencia o planes de Dios (*Gaudium et spes*, 11).

Aquellos signos que puedan traernos noticias de una Providencia inmanente, que puedan servirnos de señal de una cierta relación con el Reino de Dios y con su obrar secreto (Pablo VI, Audiencia del 16-IV-69).

- La orientación del plan divino operante en el amor de Cristo (*Medellín*, Mensaje).
- Un signo del Espíritu que conduce la historia de los hombres y de los pueblos hacia su vocación (*Medellín*, Introducción, 4).
- Las interpelaciones de Dios y el plan divino sobre la vocación del hombre (*Puebla*, 15, 1128).

Estos signos de Dios se dan *en* los signos de los tiempos. Así como existe un error por reducción de los signos de Dios, también existe el error opuesto, es decir: espiritualizar los signos de los tiempos hasta vaciarlos de su propio contenido y densidad. No olvidemos que los signos de los tiempos son hechos, acontecimientos, anhelos, preocupaciones... En fin, sin caer en confusiones o en identificaciones simplistas, podemos afirmar la unidad profunda que existe entre el proyecto salvífico de Dios y las hondas aspiraciones humanas (Cf. *Medellín*, VIII, 2, 4).

### **El sentido de la fe**

Corresponde a todo el Pueblo de Dios discernir las voces y signos de nuestros tiempos. Para este fin el Espíritu ha donado a todos el "sentido sobrenatural de la fe". Compete a los

seculares, por razón de su vocación particular, interpretar a la luz de Cristo la historia de este mundo. Y es función de los pastores, quienes guían y enseñan en nombre y con el poder de Cristo, promover el sentido de la fe, valorar y juzgar con autoridad la genuinidad de sus expresiones y educar a los creyentes para un discernimiento evangélico cada vez más maduro (*Gaudium et spes*, 44; Juan Pablo II, *Familiaris consortio*, 5; Cf. Pablo VI, *Octogésima adveniens*, 4).

Quiero volver a recalcar que este discernimiento sólo es posible con el Espíritu del Señor, con ojos de fe, con amor enraizado en la fe, con la meditación asidua de la palabra divina, con la sabiduría que trasciende a la ciencia, con la luz del Evangelio (*Gaudium et spes*, 11, 44; *Apostolicam actuositatem*, 4; Juan Pablo II, *Familiaris consortio*, 6, 8).

Finalmente, a la hora de optar, para que esta opción sea discreta, recordemos que los signos de Dios no se reducen a una, y sólo una, forma práctica de realizarlos. A nadie le está permitido reivindicar, en exclusividad, a favor de su opción la autoridad del Evangelio o del magisterio eclesial. Es admitido en la espiritualidad cristiana que el mismo Espíritu divino puede mover a unos a algo por unas razones, y a otros a lo opuesto por otras razones (Cf. *Gaudium et spes*, 43; Pablo VI, *Octogésima adveniens*, 49; San Ignacio, Carta del 5-VI-1552, al P. Francisco de Borja).

Queda mucho por decir y hacer. Pero que, al menos, "la vigilancia cristiana sea para nosotros el arte de discernir los signos de los tiempos" (Pablo VI, Audiencia del 16-IV-69).

### **Una experiencia personal de discreción**

Hasta aquí la oración discreta. Me preguntaban si yo aprendí estas formas de oración cuando opté por la vida monástica. Respondo: no. Aunque quizás la respuesta podría ser sí también. Me explico. Ustedes decidirán.

Ocurrió hacia fines del mes de junio de 1962. Han pasado ya 25 años, pero está tan presente como si hubiera sucedido hoy. Se venía gestando desde hacía meses, no dudo que el Señor obraba a través de distintos acontecimientos: el cumplimiento de una promesa de comulgar diariamente durante una semana en acción de gracias por un viaje a Inglaterra; la lectura de una biografía de san Francisco de Asís que me conmovió hondamente; un enamoramiento juvenil que abría en mi corazón espacios insospechados y poblados por la amada; una vida de estudios, trabajo, excelentes amistades y franciscana ascesis. Y junto a todo esto, la sensación de que faltaba alguien, la certeza de que algo tenía que acontecer.

Son las 7 de la mañana, es 28 de junio. Salgo de casa camino a la Facultad. Algo me llama la atención: el frío es frío, la luz es luz, los árboles son árboles, el verde es verde, la gente es gente... Subo al colectivo, el chofer tiene encendida la radio, música de pachanga resbala en el aire. Pago el boleto y tomo asiento. No son aún las 7 y 30, el vehículo toma Juramento hacia

Cabildo. De repente siento la presencia de alguien frente a mí, nada veo, pero está ahí, delante de mí. Lo reconozco sin dudar, inmediatamente, aunque no lo conocía así: es Él. En mi interior se forman unas palabras, como si Él las formase, como si Él me hablase: "Ven y sígueme". Las repite tres veces porque las niego dos: quise pensar que le hablaba a otro, hasta me di vuelta para ver si había alguien detrás; abrí también la ventanilla para tomar un poco de aire fresco y... ¡distráerme! La tercera es la vencida: caen barreras, me desmorono por dentro, me embarga una ternura cautivante, lloro, me entrego.

Pasan algunos minutos, estoy solo, bajo del colectivo. Entro en un bar y pido un café doble con vainillas. Trato de pensar. Salgo del bar Con una idea: tomar el primer colectivo que venga, hacia la Facultad o hacia casa. Al instante asoma un colectivo por la esquina: lo tomo y emprendo el regreso. Cuando voy a pagar el boleto, veo, en la billetera, lo que me ata: dinero, certificados de exámenes, una fotografía. Ya en mi asiento, corro la ventanilla y arrojo mis ataduras. La decisión está sellada. Comprendo, como por instinto, que algo nuevo ha comenzado: seguirlo, escuchar los latidos de su corazón, subir a su cruz, vivir en su amor. Siento que me he lanzado a un insondable abismo.

Durante una semana viví en el claroscuro de ese encuentro. Su presencia me había conmovido hasta el meollo de los huesos y las entrañas. Pensaba tomar un tren, viajar a la Patagonia, y en medio del desierto, decirle: "¡Aquí estoy!". Pero fue más sencillo. Una amiga me había regalado días antes, para mi cumpleaños, un libro; allí estaba, en el estante, esperándome. Lo tomé, comencé a leerlo, lo devoré; era la autobiografía de un joven que se había convertido y hecho monje. Cuando terminé de leerlo sentí que un camino se abría hacia adelante; al cerrar el libro, me dije: "Esto es".

Días más tarde hablé con un sacerdote que me había presentado cierto amigo, el mes anterior. Me recomendó olvidarme de lo sucedido y continuar mi vida como antes... Semanas después ante mi insistencia, me bendijo. Muchos, desde tiempo atrás, rezaban por mí.

Por favor, sean discretos con mi confesión... y perdón, si ha sido indiscreta. Que la Virgen prudente, como rezamos en las letanías, nos dé parte en su gracia y nos enseñe lo que aún falta.

Con un abrazo en la soledad solidaria de María de san José.

*Bernardo* 5 de noviembre de 1987

# ORACIÓN CARISMÁTICA

## ENSÉÑANOS A ORAR

El nuevo nacimiento es el inicio de la vida en el Espíritu, la cual debe ser cuidada y cultivada, para después ser capaz de dar un fruto abundante y permanente. El alimento más importante del neoconvertido es la oración, porque lo mantiene unido a la fuente de vida, que es Jesús quien afirmó:

*Sin mí, no pueden hacer nada: Jn 15,5.*

### **A.- Necesidad de orar**

Un día, los discípulos se acercaron a Jesús y le suplicaron con insistencia:

*Maestro, enséñanos a orar: Lc 11,1.*

Habían comprendido dos necesidades: la de orar y la de ser enseñados en este camino.

Cuando reconocemos que necesitamos orar, estamos pagando la cuota de inscripción en la escuela de la oración. El inicio de la vida de oración empieza cuando podamos repetir de manera experiencia! las palabras del salmista: "Mi alma tiene sed de ti. Como busca la cierva las corrientes de agua viva, así mi alma te busca, Dios mío. Mi alma, como tierra seca, tiene sed de ti, oh Dios mío".

Un signo de que la gracia está operando en nosotros es saber que no podemos vivir sin Dios, porque Él es el único capaz de darle pleno sentido a nuestra vida.

Todo el mundo busca aprender muchas cosas. Existen colegios e institutos donde se enseña a leer y hasta a cocinar. Muchas personas pasan horas y horas en escuelas de idiomas. Sin embargo, hay algo que pocos procuran y es lo más esencial en la vida: aprender a orar. Desgraciadamente esto no se logra con teorías o en un curso por correspondencia. La única forma es orando.

No se trata de un arte que nosotros dominemos, sino primeramente ser amaestrados en él, porque la oración básicamente es una gracia en la que Dios toma la iniciativa. Cuando los discípulos se acercaron al Maestro para solicitarle que les enseñara a orar, él no impartió un curso o dinámicas sino simplemente comenzó a orar. Volvamos la vista al Maestro para pedirle que nos enseñe a orar, siendo él mismo el modelo de oración en Espíritu y en Verdad.

### **B.- Actitudes para la oración**

Orar no es sólo una acción, sino ante todo una actitud. Se puede pasar mucho tiempo rezando o en actos de piedad, pero si no se logra contactar con Dios que transforma la vida, no podemos llamarle oración auténtica. La disposición fundamental es la conciencia

de estar delante de la Presencia de Dios, que es digno de todo amor, honor y gloria, al mismo tiempo que nuestra incapacidad para orar como conviene.

### **a.- El amor de Dios, clave de la oración**

Conocemos el amor que Dios nos tiene y creemos en él: Un 4,16.

La clave de la oración radica en creer y experimentar el amor de Dios. Por lo tanto, para relacionarnos con El, precisamos aumentar la fe en este amor incondicional que nos tiene. Dios nos amó primero: Un 4,10.

Este es el primer presupuesto de la oración: Dios ha tomado la iniciativa. Por lo tanto, nuestra oración es una respuesta a ese amor. Cuando hemos experimentado el amor divino, entonces podemos orar como conviene. Cuando oramos, no lo hacemos para alcanzar un favor divino ni para agradecer alguno de sus dones. Ni siquiera porque queremos alabarte y glorificarlo. Básicamente es una respuesta a aquel que nos ama.

### **-El Tabor**

Cuando los vientos de tormenta presagiaban una lucha a muerte, Jesús subió a un monte alto para orar con Dios a solas. Estando en la intimidad de su Padre, se oyó una voz que declaró su amor por el Hijo del hombre:

*Este es mi Hijo amado, escuchadle: Mc 9,7.*

Antes de ascender la cima del Calvario, Jesús escaló esta montaña todavía más alta: El labor, para empaparse del amor de Dios que lo capacitaría para dar su vida. El Monte Calvario sólo manifiesta su verdadera y justa perspectiva desde la transfiguración que proviene del amor de Dios. Nadie puede, dar la vida por los que ama, si antes no ha experimentado el amor de Dios por él.

Este es el maravilloso itinerario que nos muestra Jesús. Primero experimentar el amor de Dios, lo cual nos llevará a una vida de oración que culminará en hacer la voluntad del Padre. Si antes no se experimenta el amor de Dios, no se es capaz de dar la vida por los demás. Si repetimos la petición de los apóstoles: "*enséñanos a orar*", no estamos diciendo otra cosa que, "renueva en nosotros tu amor, para que podamos responderte". Así pues, la oración no es principalmente una forma de hablar, sino una manera de relacionarse con Dios. No se trata de aprender fórmulas o determinar condiciones o principios para la oración, sino abrirse al testimonio del Espíritu que nos hace exclamar: "Abba, Papá" a Dios. Vista así la oración, no es otra cosa que la relación con Aquel que nos ama.

### **b.- Oración y fe**

Todo problema de oración se reduce a falta de fe en Dios. No se trata de creer en su existencia. Eso no es suficiente para entrar en comunión con El, pues Satanás también cree

en su existencia y esto no le beneficia en nada, al contrario, tiembla ante el poder celestial (St 2,19). La fe efectiva consiste en un acto de confianza en que Dios va a actuar de acuerdo a sus promesas salvíficas. No es creer en algo, sino en Alguien. No se trata de creer en Dios, sino de creerle a Dios, que tanto nos ha amado, que envió a su Hijo único para que todo el que crea en él, no perezca, sino que tenga vida y vida en abundancia.

La oración personal es una demostración de fe. Rezar delante del Señor, demuestra qué tan profunda es la fe en él. El tiempo para orar en la asamblea, la participación en la Eucaristía y la oración personal, son manifestaciones de fe en que Jesús está vivo y es el Señor de la vida. Por el contrario, dejar é oración es síntoma de estarse apagando la fe. Estar una hora delante de quien no vemos y que a veces no escuchamos, pero con la certeza de que está allí, es un acto profundo de fe.

Jesús se queja con el Padre Gastón Courtois: "No tienen fe para pasar una hora frente a mí. Mientras estás en la tierra, tienes una venda sobre los ojos. Pero por la fe y la influencia de mi Espíritu, actúa como si me vieras".

No se debe tener fe en la oración, sino fe en Dios. No podemos garantizar que si se reza esta oración tantas veces y de esta forma, se va a conseguir lo que se pide. Esto sería tener fe en la oración. No. La fe se deposita en Dios, que cumple lo que promete. Se cree en sus palabras, se toma en serio lo que dijo y se hace un acto de abandono en su misericordia.

Nuestra oración debe ser como la del padre del epiléptico: "*Señor, creo, pero aumenta mi poca fe*" Mc 9,24. No como fórmula, sino como actitud de vida. Reconocer el Señorío de Jesús y pedirle que acreciente nuestra confianza en su Palabra.

Se trata de tener fe en el amor inmutable de Dios, que dijo:

*Los montes se moverán y las colinas se correrán, pero mi amor de ti no se apartará: Is 54,10. ¿Podría una madre olvidarse del hijo de sus entrañas? Aunque ella se olvidara, yo de ti jamás me podré olvidar": Is 49,15.*

Si creernos esto, cambiará totalmente nuestra actitud cuando oremos o ayunemos. No vamos a presionar a Dios o a comprarte sus gracias, sino que nos abandonaremos confiadamente en Aquél que hace salir el sol sobre justos y pecadores y da alimento a las aves del cielo.

El Señor le decía al Padre Gastón Courtois: "Pídeme constantemente una fe profunda, luminosa y sólida; una fe que no sea apenas una unión intelectual a las verdades dogmáticas o abstractas, sino que sea una percepción de mi vida y una presencia de mi amor sin límites".

### **- El bastón del evangelizador**

*Llamó a los doce y comenzó a enviarlos de dos en dos, dándoles poder sobre los espíritus inmundos; les ordenó que nada tomaran para el camino, fuera de un bastón: Mc 6,7,*

Jesús fue muy elocuente cuando envió a los suyos sin nada, excepto el bastón para el camino. Este bastón, a semejanza del de Moisés, tenía dos funciones: Signo de la presencia de Dios con su pueblo y apoyo para el camino.

Si el bastón sirve para apoyarse, el punto de seguridad del evangelizador es la Palabra del Señor. No se sostiene por sus propias fuerzas, sino que confía en la promesa que el Señor ha hecho y que lo capacita para seguir adelante.

Narra el libro del Éxodo (Ex 17,2-16), que cuando el pueblo de Dios se vio atacado por los Amalecitas. Moisés se fue al monte a orar con el bastón de Dios, que llevaba en las manos, las cuales mantenía levantadas en alto. Esto es muy significativo. Cuando Dios miraba desde el cielo a Moisés orando, lo primero que veía era el bastón, bastón que El mismo le había dado como signo de su fidelidad, cuando se comprometió que lo acompañaría en todo el trayecto rumbo a la Tierra Prometida.

La oración de Moisés estaba sostenida en la promesa de Dios y por eso se aferraba a su bastón, para darle a entender a Dios que confiaba en su Palabra y no podía ser defraudado. Esta es la oración que garantiza la victoria en cualquier lucha o batalla: cuando confiamos en la Palabra que Dios ha pronunciado y confiamos en ella.

### **c.- Oración y esperanza**

*En la guerra, no depende la victoria del número del ejército, sino de la fuerza que viene del cielo: 1M3, 19.*

Nos atrevemos a orar porque estamos seguros que el éxito y la victoria dependen de Dios y no de nuestras fuerzas. Por eso osamos esperar contra toda esperanza, porque sabemos en Quién hemos puesto nuestra confianza.

Existe un pasaje de la Biblia muy ilustrativo: El pueblo de Israel iba por el desierto rumbo a la Tierra Prometida. Se le acabaron las provisiones y comenzó a protestar, exigiéndole a Moisés carne a la mitad del desierto. Moisés clamó a Dios, quien le prometió satisfacer la demanda popular. Pero Moisés estaba tan angustiado, que no descubría solución posible y dijo: "Señor, ni todos los peces del mar, ni los rebaños de ovejas ni los bueyes, serían suficiente para alimentar a tantos". Sin embargo, Dios lo sorprendió con lo que Moisés no había considerado: al día siguiente aparecieron unas codornices que, cansadas del vuelo, se posaron en el suelo y los hebreos comieron toda la carne que quisieron. Moisés sólo contaba con tres posibilidades: bueyes, ovejas y peces, pero Dios tenía planeado precisamente lo que Moisés no había previsto.

Dios siempre tiene la respuesta que nosotros no esperamos. Sus planes superan infinitamente a los nuestros y nos ofrece la alternativa inesperada. Cuando se agotan todas las posibilidades, entonces Dios interviene precisamente con la alternativa no considerada.

La oración es esperar que Dios va a actuar más allá de nuestras consideraciones y posibilidades humanas, que El tiene poder para realizar todas las cosas mucho mejor de lo que nosotros podemos pedir, de acuerdo a su poder y sabiduría que superan infinitamente nuestros pensamientos.

Somos mensajeros de esperanza en un mundo que ha caído en el pesimismo. Jesús nos comparte su poder para liberar a los que son esclavos del rencor o dependen de un vicio o pasión que los ata. Muchas veces no es que la gente no quiera cambiar, sino que no es capaz de hacerlo. Allí entonces tenemos la oportunidad de anunciarles una buena noticia: lo que ustedes no son capaces con sus solas fuerzas, Dios lo puede hacer: liberarlos del pecado y salvarlos de la muerte eterna.

#### **d.- Oración y humildad**

Por otro lado la oración nos hace humildes. Los orgullosos no oran, porque no reconocen que hay alguien más grande sabio y poderoso que ellos. No pueden admitir sus necesidades y jamás se arrodillan, porque creen que son autosuficientes e infalibles. El vanidoso elimina a Dios de su vida, porque piensa que ya no lo necesita.

Entre más oramos, mejor nos vamos ubicando en la vida. La oración nos hace situarnos como criaturas delante del Creador. Lo peor que nos puede suceder, es cuando perdemos nuestro lugar y comenzamos a usurpar el papel que le corresponde a Dios. La oración y sobre todo la adoración, nos mantienen como criaturas que necesitan de su Creador. "Aquella actividad que no tiene en cuenta quien es Dios y quien es la criatura, no le llamemos oración", dice Santa Teresa de Ávila.

#### **C.- Oración, don del Espíritu**

A través del Bautismo en el Espíritu se experimenta el amor de Dios y se ama a Dios y a los hermanos. Dios concede un espíritu de alabanza y de oración.

Han llegado los días anunciados por los profetas (Jn 3,1-5), en que Dios ha de derramar su Santo Espíritu sobre toda carne. Estamos viviendo una era privilegiada del Espíritu.

Nunca como ahora vemos los signos de su presencia en medio de nosotros:

El don de lenguas es un don de contemplación y de comunión con Dios, en el que más allá de los conceptos humanos, nos relacionamos con Dios a través de su Espíritu. Este don es para quienes han sentido la experiencia de que su lenguaje es insuficiente para alabar y bendecir a Dios, para quienes sienten que las palabras humanas no expresan lo que su corazón quiere manifestar.

Una vez un sacerdote muy inteligente habló por radio y dijo que los que hablan en lenguas es porque les faltan vitaminas. Sin embargo vemos con qué fuerza la

Renovación se extiende en 140 países. No nos faltan vitaminas, sino que Dios misericordioso regala este don tan hermoso a tantos millones de católicos...

#### **D.- Tres oraciones claves**

Hay tres oraciones en el Evangelio que dan elementos muy ricos para nuestra vida de oración:

##### **a.- La oración del leproso: "Si quieres, puedes limpiarme"**

Jesús atravesaba la Galilea, cuando de las cavernas salió un leproso, gritando: "*Si quieres, puedes limpiarme*": Mt 8,1-3. Jesús respondió exactamente a la petición: "*Quiero, queda limpio*" y aquel hombre fue sanado de su lepra.

La curación no se gana ni se merece. Es un don libre y gratuito de parte de Dios. Si Dios quiere, puede hacerlo. No es cuestión de su poder sino de su voluntad. Es un acto soberanamente libre de parte de Dios.

##### **b.- La oración del ciego de Jericó: "Jesús, hijo de David, ten compasión de mí"**

A las afueras de la ciudad de Jericó, famosa por sus palmeras y sus actividades comerciales, se encontraba un ciego pidiendo limosna a los integrantes de las caravanas. Pero un día pasó por allí Jesús y este hombre sintió que estaba delante de una oportunidad única que jamás se volvería a presentar y comenzó a gritar con toda su fuerza:

*Jesús, hijo de David, ten compasión de mí: Lc 18, 39.*

Proclama a Jesús como el hijo de David, que debía venir a este mundo. Antes de presentar su necesidad, hace una solemne declaración pública de quién es Jesús: el Mesías anunciado por los profetas. No veía, pero supo descubrir la identidad mesiánica de Jesús de Nazaret.

El conocimiento de Jesús es el punto de partida de la fe en él. Porque lo conocemos y sabemos quién es, depositamos en él nuestra confianza ilimitada. Sabemos en Quién hemos confiado.

El ciego se abandona a la misericordia de Jesús. No pide su curación, sino que va a la fuente de donde brota toda la salud: la compasión del corazón de Jesús. Ha comprendido perfectamente que su curación no es cuestión de poder, sino un profundo acto de amor de Jesús. Por eso, pide que Jesús se apiade de su persona. Descubrió que la esencia de la curación era básicamente un acto de la misericordia divina.

Jesús le preguntó "¿Qué quieres que haga?". Obviamente la respuesta era conocida por todos. Sin embargo, el Maestro lo hacía porque quería que la fe se hiciera explícita. No basta tener el deseo en el corazón, hay que manifestarlo con sencillez, como lo hace un niño.

Cada vez que oramos, Dios nos repite la misma pregunta: ¿Qué quieres que haga contigo?" Hay que responder con la confianza de este ciego. Esta fe nos abre a las inimaginables sorpresas del Espíritu.

Una señora de Jarabacoa, República Dominicana, me contó lo siguiente que parece increíble, pero que al mismo tiempo muestra que Dios cura como El quiere:

Hace unos meses una de mis hijas sufría del hígado. Fue al hospital, donde le dijeron que tenían que hacerle una operación que costaba mucho dinero. Como nosotros no contábamos con lo necesario para pagar ese precio, me acogí a la misericordia de Dios, que dice que valemos más que los pájaros del cielo. Le dije que nosotros no teníamos a nadie sino al Dios de los pobres que hace maravillas. Con esta confianza me fui a dormir. Por la noche soñé que el Padre Tardif celebraba la Eucaristía en el patio de la casa. Yo antes me dormía en las Misas, y ahora hasta dormida estaba en Misa, porque sabía que Dios me amaba y no podía defraudarme con mi hija.

Al despertar fe fui a contar el sueño a mi hija, pero cuál fue mi sorpresa que sin operación, ella estaba perfectamente curada. Su sanación fue confirmada por el mismo médico que la quería operar. Dios manifestó su amor por nosotros los pobres, que no tenemos a nadie sino a Él para sanarnos y salvarnos.

Antes de haber conocido la Renovación Carismática, yo hubiera pensado que esto era una historia que ella inventó. Pero ahora, el Señor nos dice que El también puede actuar a través de los sueños. Porque nosotros dormimos, pero Jesús está vivo y no duerme. Dios le habló a José en sueños, y el profeta Joel se refiere a los sueños de los ancianos.

Dios es capaz de hacer lo que para nosotros los hombres es imposible. No sólo porque es poderoso, sino por su amor y misericordia. Así sucedió con un joven dominicano que vivía en Newark, Estados Unidos.

Tenía 28 años y estaba contaminado con el virus del SIDA. Asistió al retiro carismático en 1990, donde el equipo oró por los enfermos. Este joven se sintió invadido de un gran calor y una gran emoción. A la semana siguiente estaba mucho mejor y allí comenzó una maravillosa recuperación. Dos años después, los análisis de los laboratorios médicos lo confirmaron que estaba perfectamente sano. Pero lo más importante es que su vida entera se transformó: hoy está dando testimonio por todas partes. Lo que la ciencia humana no puede y no hay medicina para esta enfermedad, Dios lo puede hacer con su amor.

Nuestro mundo ha perdido la capacidad de esperar milagros. Se mueve sólo dentro de los parámetros del racionalismo y el pragmatismo. Se pretende medir a Dios con la limitada inteligencia humana. Se ha perdido la confianza del niño que espera que su Padre le responda. Nosotros tenemos otros dos casos de personas sanadas de SIDA, porque para Dios no hay nada imposible (Lc 1,37).

### **c.- La oración de las hermanas de Lázaro: Maestro, el que tú amas, está enfermo"**

Lázaro, amigo de Jesús, se enfermó. Poco a poco se fue agravando más y más, hasta que los médicos perdieron toda esperanza de vida. Entonces las hermanas del agonizante le mandaron decir a Jesús:

*Maestro, el que tú amas, está enfermo: Jn 11,3.*

No solicitaron nada. Simplemente comunicaron la situación, y dejaron a Jesús en libertad de hacer lo que fuera mejor en su plan. Ni siquiera le insinuaron que viniera a casa. Simplemente le dieron un informe: "Aquel que tú amas tanto, aquel que está en tu corazón, está sufriendo hasta el punto de morir. Si quieres venir, ven; si quieres permanecer algunos días más en Galilea, hazlo".

Se trata de una oración de plena confianza. Ellas están seguras que en cuanto su amigo se entere de su necesidad, va a hacer lo que convenga. Tienen tanta certeza que no le piden nada, y dejan que Jesús actúe de acuerdo a su amor.

Cada uno de nosotros debe hacer suya esta oración: "Jesús, el que tú amas, está enfermo de esto o de aquello. No te pido que me cures, simplemente te comunico que el que tú amas está sufriendo". A esto nos invitaba Jesús en el sermón de la montaña cuando nos aseguró que Dios ya conoce las necesidades de sus hijos, y que por tanto no es cuestión de mucha palabrería para ser escuchados, sino de la forma en que oremos. No se trata pues de la cantidad de oración que hagamos, sino de la calidad de la misma: orar con fe en el amor misericordioso del corazón de Jesús.

### **E.- Renovación de la oración**

Dios está renovando el gusto por la oración. Hoy más que nunca, vemos cómo personas sencillas y sin instrucción religiosa viven una profunda vida de oración. Quienes fueron grandes pecadores y no han tomado ningún curso o retiro de oración, entran en contacto profundo con Dios. Sin duda estamos viviendo lo anunciado por el profeta:

*He aquí que vienen días en que suscitaré hambre y sed en la tierra. Pero no hambre de pan sino hambre de escuchar la Palabra de Dios: Am 8,11.*

No hace mucho tiempo, yo asistí a una semana sobre la oración, impartida por un especialista. Con detalles técnicos nos iba induciendo poco a poco en el arduo camino de la oración a través de relajar el cuerpo, respirar profundo, vaciar la mente y cosas semejantes. Pero al terminar la semana yo estaba más frío que un hielo. Todo estaba centrado en una técnica exterior y no en el fuego del Espíritu que es quien viene en ayuda de nuestra debilidad y nos hace orar de una forma totalmente nueva.

Cuando los discípulos se acercaron a Jesús para que les enseñara a orar, él no comenzó un curso de técnicas para relajarse o para respirar, sino que simplemente brotó de su

corazón un grito de plena confianza en Dios: "Padre". No es que las técnicas no sirvan, sino que nada puede suplir la acción primordial del Espíritu Santo.

Yo oraba por los enfermos y no pasaba nada. Pero el 18 de noviembre de 1973, mientras lo hacía por un hombre que sufría artritis y caminaba con dificultad, un gran calor invadió todo su cuerpo y comenzó a llorar. Después se levantó y comenzó a caminar sin ningún dolor. Era el calor del amor de Jesús que lo había tocado y lo había sanado. Fue la primera vez que vi una sanación durante mi oración. Después, se ha ido desarrollando ese carisma de sanación. Los carismas, que son dones espirituales, de la misma forma que los dones naturales, entre más se usan, más se desarrollan.

Mientras no oremos por los enfermos, no veremos las manifestaciones del poder de Dios en esta línea.

### **Conclusión**

La oración es la fuerza de los hombres y la debilidad de Dios. Todo es posible para el que cree. Sólo una cosa nos pide, que reconozcamos la inmensa necesidad que tenemos de Él y que le tengamos confianza. Reconocer esta necesidad nos conserva humildes, pero la confianza en El nos llevará a la audacia de pedir cualquier cosa, aunque parezca imposible o absurda a los ojos de los hombres. Creo que en esto no hay técnicas. Lo único que necesitamos es fe en el amor de Dios.

El Padre Chevrier, fundador de la Comunidad Del Prado, decía lo siguiente: "El racionalismo mata el espíritu del evangelio y priva al alma del impulso que necesita para seguir a Jesús y para imitarlo en su belleza evangélica"

Hoy, más que nunca, sólo los santos podrán regenerar al mundo y trabajar de modo eficaz para la conversión de los pecadores. Pidamos al Señor que nos dé esta simplicidad en la oración, con la confianza de los niños, como decía Santa Teresita del Niño Jesús: Jesús .nos espera en la oración como un amigo espera a su amigo.

### **ORACIÓN**

Padre Bueno y misericordioso, que nos has llamado a la profunda intimidad contigo para participarnos tu misma naturaleza divina, te pedimos que derrames sobre nosotros un espíritu de oración y de *alabanza*, para poder entrar en plena comunicación contigo a través de tu Espíritu Santo.

La oración y la contemplación son dones gratuitos de tu magnanimidad. Danos, te lo suplicamos, estos dones, para que podamos orar constantemente.

Que tu Santo Espíritu, Espíritu de filiación, testifique en nosotros tu amor, para sentirnos amados y vivir como hijos tuyos, libres del temor. Acrecienta nuestra fe en tu amor, para que confiemos plenamente en tu Palabra y hagamos nuestras cada una de tus promesas.

Aumenta nuestra esperanza para que estemos seguros que cuando todas las puertas se han cerrado para solucionar nuestros problemas, todavía queda la opción que no hemos considerado, que es la tuya.

Si quieres, puedes curarnos, purificarnos y transformarnos. Depende sólo de tu voluntad y que tengas misericordia de nosotros. Con toda la fe, te gritamos: Jesús, hijo de David, ten compasión de nosotros; porque el que tú amas, está enfermo y te necesita.