

La oración

Orar no es fácil

Una cosa que perjudica y desorienta a los cristianos es asegurar que orar es cosa fácil, tan fácil como hablar con el padre, la madre o el amigo. Comprendo que sea fácil hacer una oración vocal, unas peticiones comunitarias o una comunicación superficial con Dios.

Pero profundizar en los misterios de Dios, habitar y habilitar las facultades psicológicas para el crecimiento de la gracia, condicionando este crecimiento a los vaivenes de la estructura humana, continuar avanzando por las cuestas oscuras y fatigantes de las exigencias de Dios hasta la unión transformante ..., todo este proceso es de una lentitud y dificultad exasperantes. Desde que plantas una semilla hasta que obtienes un zapallo listo para comer pasa poco tiempo. Pero desde que plantas una semilla hasta que obtienes un roble pasan muchos años. La cuestión es qué buscamos, ¿robles o zapallos?. Entre las operaciones humanas, el avanzar a fondo en la vida con Dios es la operación más difícil. Orar no es fácil.

Cuando nos enfocamos en la gracia de Dios, vemos que el da de su gracia a todos. Aunque da distintos dones a distintas personas. A algunas quizá le da una gracia especial respecto a la oración, mientras otros tendrán que poner más de su esfuerzo. Sea como fuere, con un poco de oración, sin perseverancia ni disciplina, no esperemos una fuerte experiencia de Dios, tampoco esperemos vidas transformadas ni profetas que resplandezcan.

Orar es un arte

Aunque orar es fundamentalmente obra de la gracia, es también un arte y como tal está sometido a nivel psicológico a las normas de todo aprendizaje como en cualquier actividad humana. El orar bien exige, pues, método, orden y disciplina. En una palabra, técnica.

Claro que una persona sin necesidad de técnica alguna puede descubrir los insondables misterios de Dios por la simple vía de la gracia extraordinaria de parte de Dios mismo. Pero esas gracias no se merecen ni se consiguen a pulso. Se reciben fuera de todo cálculo y lógica porque son gratuidad absoluta.

La técnica sin la gracia no logrará ningún resultado. Pero también he observado que almas dotadas de gran potencia han quedado en las primeras rampas de la vida con Dios por falta de esfuerzo y disciplina, cuando en realidad habían recibido alas para volar alto.

Pensemos en cuantos años se necesitan de estudiar técnicas, de disciplina, de esfuerzo para que una persona llegue a ser un buen músico, pintor o escritor. Si orar es un arte, no soñemos con alcanzar un alto estado en la vida con Dios sin energía, orden y método. Es cierto que aquí contamos con un maestro que puede echar por la borda todos los métodos, meternos en las veredas más sorprendentes saltando por encima de las leyes psicológicas y pedagógicas. Pero normalmente Dios se somete a las leyes evolutivas de la vida.

Este proceso lento y evolutivo es válido para toda la vida y no solo en la oración

Iniciativa humana e iniciativa divina

En las primeras etapas, Dios deja la iniciativa al alma, con el funcionamiento normal de los mecanismos psicológicos. La participación de Dios es escasa. Deja al hombre que se busque sus propios medios y apoyos, como si sólo él fuera el albañil de su casa. y aunque es verdad que en estas etapas abundan las consolaciones divinas, la oración parece una edificación apoyada exclusivamente en un andamiaje humano.

En la medida que el alma va avanzando hacia grados más elevados, Dios va tomando la iniciativa e interviene directamente mediante apoyos especiales. El alma comienza a sentir que los apoyos psicológicos que tanto le ayudaron ahora son muletas inútiles. Aquí no solamente crece la intimidad con Dios, sino que además el Espíritu de Dios comienza a transformar nuestras propias vidas a la figura de nuestro Señor Jesucristo.

La paciencia

Muchos emprenden la ruta de la oración. Algunos la abandonan casi de entrada diciendo: yo no nací para esto. Es tiempo perdido, no veo los resultados. Otros se detienen a mitad de camino y quedan en la mediocridad, continúan orando pero a ras del suelo. Hay también quienes avanzan entre dificultades hasta las regiones insondables de Dios.

El enemigo principal es la inconstancia, que nace de la sensación de frustración al sentir que los frutos esperados no llegan o no se corresponden al trabajo realizado. Tantos esfuerzos y tan pequeños resultados, dicen.

Estamos acostumbrados a las leyes de causa-efecto. Tanto te esfuerzas, tanto tienes. Trabajas mucho, tendrás mejor posición económica. Estudias mucho, te irá bien en los exámenes. Es decir, los resultados son proporcionales al esfuerzo realizado.

Sin embargo, en la vida de la gracia esto no funciona de ese modo. Necesitamos paciencia para aceptar que con grandes esfuerzos habrá pequeños resultados, o al menos para aceptar la eventual desproporción entre esfuerzo y resultados. Quizá en un día de 8 horas de oración no logremos resultado alguno, y en otro día de solo una hora de oración alcancemos un grado de paz que antes no habíamos experimentado.

La paciencia es saber esperar. La paciencia es acto de espera porque se acepta con paz la realidad tal como es. ¿Cuál realidad? En nuestro caso, se trata de dos realidades. La primera es que Dios es esencialmente gracia y por consiguiente su conducta es desconcertante. La segunda, que toda vida avanza lenta y evolutivamente.

Lo más difícil es "tenerle paciencia a Dios". Dios es gracia y como tal no se aplica nuestra lógica mercantil. Te doy tal cosa y me das tal otra. Firmamos contrato nos obligamos mutuamente y cada cual cumple su parte. Pero a Dios nadie puede exigirle nada, y El lo da todo de acuerdo a su voluntad. La naturaleza de nuestra relación con Dios es totalmente diferente a nuestra relación con otras personas humanas. Quien quiera tomar en serio su vida con Dios debe tomar conciencia de esta diferencia y aceptarla con paz. Eso es tenerle paciencia a Dios. Dios es desconcertante e impredecible. Aceptar eso con paz es tenerle paciencia a Dios.

Nadie puede cuestionar a Dios diciendo:

¿Qué es esto, Señor? A este que trabajó una hora,

¿le estás pagando el mismo salario que a este otro que cargó con el peso del día? El va a responder: Lo que di a este no es salario sino regalo y de lo mío puedo hacer lo que considere conveniente. En este reino, continúa Dios, van a hundirse muchas veces en la confusión más completa. Esto es así, puesto que la lógica del Reino de Dios es tan distinta de la lógica de este mundo.

La perseverancia

Hay quienes dan los primeros pasos en la vida de oración, y se dan cuenta con tristeza de que no son capaces de caminar porque nunca lo hicieron anteriormente, o más frecuentemente, porque olvidaron cómo hacerlo. No aciertan a establecer una corriente cálida y dialogal con el Dios vivo. Para ellos es como si Dios estuviera muerto, o como si ellos fueran incapaces o estuvieran fuera del alcance de la gracia de Dios. Esto sucede especialmente a quienes tuvieron familiaridad con el Señor y la perdieron. Están en una noche del espíritu.

A veces caen en una espiral. No comen porque no tienen ganas de comer, no tienen ganas de comer porque no comen. Y así se desnutren y pueden morir. ¿Cómo se rompe el círculo mortal? Comiendo sin ganas para que aparezcan las ganas de comer. Muchos creyentes no tienen ganas de orar porque no han orado por mucho tiempo. Y porque no tienen ganas de orar, no oran. Es un círculo vicioso. ¿Cómo se sale? Orando con perseverancia y sin ganas, hasta que aparezcan las ganas de orar. Persevere el cristiano en el trato personal con el Señor aunque tenga la impresión de estar perdiendo el tiempo. Apoyado en la oración vocal y en la lectura meditada (que vamos a practicar mañana), aún si parece que del otro lado no hay nadie.

Si un cristiano recién se ha convertido o ha vivido años en la periferia de Dios, es locura pretender de un día para otro alcanzar altos niveles de intimidad con Dios. Hay pasos, no saltos. La perseverancia es el alto precio a pagar por todas las conquistas de este mundo

El silencio

A poco que uno haya tratado con personas de oración y a poco de que uno mismo haya hecho una zambullida introspectiva en sus aguas interiores, al instante advertirá que el primer obstáculo para sumergirse en el mar de Dios son las olas de la superficie, es decir, el nerviosismo, la agitación y la dispersión en general.

Para ser verdaderos adoradores en espíritu y verdad necesitamos el control, la calma, el silencio interior.

En el sermón del monte Jesús había dicho que para orar no se necesitan grandes voces ni abundante palabrería (Mateo 6:5-8). Hace falta crear el silencio. Hay que entrar en el recinto más secreto, desentenderse de los ruidos, establecer el contacto en el Padre y luego, simplemente, "quedarse" con Él.

Si la oración es encuentro y el encuentro es convergencia de dos interioridades, para que exista tal convergencia es indispensable que las dos personas salgan previamente de sus interioridades y se proyecten en un punto, en un momento determinado.

Sin embargo, la salida del hombre para su encuentro con Dios no es, paradójicamente, una salida, sino una entrada, es decir, avanzar en círculos concéntricos hacia el centro de sí mismo. Es allí donde se da el encuentro. Por eso Jesús le dice a la samaritana que ni en Jerusalén ni en Samaria, dado que los verdaderos adoradores adoran en espíritu y en verdad.

Hay que comenzar por calmar las olas, silenciar los ruidos, sentirse dueño y dominador, ser señor de la productividad interior, controlar y dejar en quietud todos los movimientos, sin permitir que los recuerdos y las distracciones lo lleven de un lado a otro. Este es el aposento interior en donde es necesario entrar para que se de el encuentro con el Señor.

Jesús añade, "cierra las puertas". Cerrar las puertas y ventanas de madera es fácil. Incluso podemos irnos a una montaña en la que nadie nos vea o encerrarnos en un cuarto de una casa de retiro. Pero lo difícil, e imprescindible es otra cosa: desligarse de esa horda compacta y turbulenta de recuerdos, distracciones, preocupaciones e inquietudes que asaltan y destrozan la unidad y deguellan el silencio interior.

Dispersión y distracción

Las preocupaciones nos dominan. Las ansiedades nos desasosiegan. Las frustraciones nos amargan. La alegrías nos exaltan. Vamos a orar y la cabeza es un verdadero manicomio. Dios queda ahogado en medio de un ruido infernal de preocupaciones, ansiedades, recuerdos y proyectos. El hombre debe ser unidad, como Dios es unidad. Pero en la dispersión el hombre se percibe como una amasijo de trozos de sí mismo que tiran de él en una y otra dirección. Es un ser dividido, y por lo tanto vencido, incapaz de ser señor de sí mismo.

La distracción tiene las mismas características que la dispersión. Ambas encierran un significado casi idéntico. La mente humana por su carácter dinámico está en perpetuo movimiento, aún cuando dormimos. La mente va de aquí para allá, a veces, como resultado de una hilación lógica consciente, otras por influencia inconsciente y aún otras sin ningún sentido aparente estamos pensando en los más locos disparates.

Orar significa retener la atención y mantenerla centrada y fija en Dios

Silencio interior

Leer 1era Reyes 19:9-13. Dios no estaba en el ruido, ni en lo espectacular. Estaba en un suave murmullo o silbo apacible. A Dios no se lo encuentra en el ruido interior.

Cuando decimos silencio interior nos referimos a la capacidad de lograr el vacío interior, con el consiguiente señorío, de tal manera que uno sea sujeto y no objeto, capaz de centrar todas las fuerzas atencionales en Dios, en completa quietud.

El silencio exterior es una ayuda al silencio interior. Si estoy en medio del ruido y hablando a la gente es difícil lograr silencio interior. Si estoy hablando con otras personas es difícil concentrar mi atención únicamente en Dios. Por eso es que durante el retiro, al menos el día de desierto de mañana vamos a guardar silencio exterior. Esto incluye el no hablar entre nosotros, no hacer llamadas telefónicas y en lo posible no recibirlas y pasar el mayor tiempo posible en soledad. También incluye el no escribir nada. Muchas veces al escribir prestamos atención no solamente a lo que queremos decir, sino también al lector imaginario. Eso nos saca del centro que es Dios. Las vivencias por las que pases el día de desierto bien podrás escribirlas en otro momento. Por lo mismo, no escucharemos radio, música ni veremos TV.

El cuerpo

No somos ángeles. Muchas veces pensamos a partir de una dicotomía y de unos conceptos dualistas. Hablamos de la gracia y el alma. No se trata del alma sino de la naturaleza, es decir, cuerpo y alma. Ambos están integrados en una unidad tan indisoluble que no hay bisturí que pueda señalar las fronteras entre el uno y la otra.

Para orar hay que contar en el cuerpo. Una postura corporal adecuada puede resolver un estado de

aridez espiritual. Una respiración hecha con lentitud y profundidad puede desvanecer la ansiedad. Incluso se pueden adoptar posiciones que expresen adoración, o arrepentimiento y permanecer así sin expresar nada vocal ni mentalmente. Podría ser una excelente oración para un momento determinado. Naturalmente las posiciones exteriores son extrínsecas a la oración y por lo tanto de importancia secundaria, pero en determinados momentos pueden ser de excelente ayuda para el encuentro con Dios.

Posiciones para orar

De pie: Las puntas de los pies pueden estar más o menos abiertas, sin estar necesariamente juntas. Los que sí deben estar juntos y tocándose son los talones, de modo que el peso del cuerpo caiga equilibradamente por la columna vertebral. La cabeza erguida, pero no rígida. Esta posición regula la respiración, activa la circulación y neutraliza el cansancio muscular.

Los brazos: puede estar en diferentes posiciones: abiertos y extendidos hacia adelante, en actitud receptiva. Abiertos y levantados hacia arriba para expresar súplica. ¿Se les ocurre otras maneras? El salmista dice "extiendo mis manos hacia ti" (Salmo 88, 62, 118)

Los ojos: pueden estar completamente cerrados. Ayuda a muchos a concentrarse. A otros en cambio les resulta mejor tener los ojos entornados o abiertos enfocados en la punta de los pies o el estómago u otro lugar fijo, con tal de que siempre miren de algún modo "hacia adentro". La inmovilidad ocular y corporal ayuda a la quietud interior.

Sentado: apoyar la espalda en el respaldo de asiento de tal manera que el peso caiga equilibradamente, teniendo en cuenta lo antes expuesto acerca de brazos y ojos.

Postrado: postrarse en el suelo es la posición de máxima humildad e indica y fomenta la adoración más profunda.

Primer modo: con movimientos lentos: arrodíllate. Quedate así unos momentos. después, inclínate con lentitud curvando todo el cuerpo hasta apoyar la frente en el suelo. Los brazos y las manos se apoyan en el suelo cerca de la cabeza. El peso del cuerpo cae sobre cuatro apoyos: pies, rodillas, frente, brazos-manos. Mantente en esta posición, respirando profundamente y regularmente hasta sentirte completamente cómodo. Al terminar la oración, vuelve, con lentitud a sentarte o ponerte de pie.

En los primeros ensayos no se ha de permanecer mucho tiempo en la misma postura. Evita posiciones que resulten incómodas. Prueba varias posiciones para ver cuál va mejor contigo.

La Oración Vocal

Se llama oración vocal a la que se hace escuchando o leyendo una oración escrita por uno mismo o por otra persona. Ese texto puede ser una oración que se encuentre en un libro o un salmo o cualquier otra oración bíblica. Los salmos son especialmente ricos. Cuando se ora vocalmente, uno lee el texto. La idea no es hacer un estudio del texto bíblico. Simplemente es leer cada frase lentamente. Si una frase, una idea, una palabra nos impacta de un modo especial, nos quedamos orando sobre esa frase, idea o palabra, no seguimos adelante con la lectura. Si leemos una sola frase y nos quedamos orando media hora sobre esa frase porque el Espíritu te da eso, está bien. Si esa frase no nos dice nada en particular, seguimos adelante con la lectura. Siempre tratando de

beber de la esencia, del contenido de esa frase.

Hoy vamos a hacer oración vocal en grupo. Yo voy a ir leyendo una oración, un salmo, muy lentamente, Cada uno de nosotros va a escuchar y tratar de beber del sentido más profundo de cada frase. Si no hay nada especial, no importa, esperamos en paz y en silencio la siguiente frase.

Ejercicio

Relajación corporal

Silencio

Vamos a hacer un tiempo de silencio interior antes de comenzar a orar. La idea es dejar las presiones, las cargas, las distracciones para poder centrarnos en Dios. No en nosotros. No en otros. Solo en Dios. Este paso no es fácil. La mente se rebela. Cuando venga un pensamiento, una preocupación, una alegría, dejala pasar. Aunque venga con la fuerza de un río caudaloso. No la resistas. No la pelees. Simplemente,abandonala y dejala que se vaya.

1. Vamos a cerrar los ojos. En silencio, vamos a prestar atención a nuestra respiración. Respiramos normalmente. La respiración es automática, tanto que no es necesario que le prestemos atención, pero ahora le vamos a prestar atención. Toda nuestra atención la vamos a dirigir a nuestra respiración. Es una manera de quitarla de otras cosas para concentrarla en solo una. Si te viene un pensamiento/preocupación simplemente dejala pasar, no te enojas,no te frustres, dejala ir y vuelve a concentrarte en tu respiración.

2. Ahora vas a imaginar que estas parado frente a una pantalla blanca enorme. Lo unico que ves es esa pantalla blanca.

Con la cabeza gacha, abri tus ojos unos segundos y descansa.

3. Cierra tus ojos. Estás ante una enorme pantalla negra. Estás en paz. Quedate allí frente a esa pantalla negra descansando.

Con la cabeza gacha, abri tus ojos unos segundos y descansa.

4. Cierra tus ojos. Estás ante una enorme piedra. Esa piedra se siente "pesada", insensible. Mentalmente,haz como si fueras esa piedra. Sentite como esa piedra: inmóvil y quedate así.

Con la cabeza gacha, abri tus ojos unos segundos y descansa.

5. Cierra tus ojos. Estás frente a un gran árbol. Ya no estás parado frente al árbol. Ahora vos sos el árbol. Sentite como ese árbol.

Con la cabeza gacha, abri tus ojos unos segundos y descansa.

6. Cierra tus ojos. Vas a decir mentalmente: "Señor, Señor" y te vas a quedar en silencio un rato.

Luego vas a volver a decir "Señor, Señor" y te volveras a quedar en silencio otro rato. Varias veces harás lo mismo.

Con la cabeza gacha, abri tus ojos unos segundos y descansa.

7. Cierra tus ojos. Vas a decir en voz muy suave: "Paz, Paz" y luego te quedas en silencio un rato.

Lo repetis varias veces. vas a sentirte en paz

Oración vocal

Salmo 62

Vida

Ahora vas a dejar que el Señor te muestre algo que tenés que hacer en esta semana. Quizá un cambio en tu vida, una decisión, un perdón, un comienzo. Lo que el Señor te muestre que es su voluntad.

Algunos Salmos para la oración vocal

Confianza, entrega, intimidad, nostalgia y anhelo de Dios

3, 4, 15, 16, 17, 22, 24, 26, 30, 35, 38, 41, 50, 55, 61, 62, 68, 70, 83, 89, 90, 102, 117, 122, 125, 129, 130, 138, 142

Asombro ante la creación con sentido de gozo personal y gloria a Dios

8, 18, 28, 64, 88, 91, 103

Alabanza, gratitud

3, 66, 91, 112, 134, 135, 144, 46, 148, 149, 150

Fugacidad de la vida frente a la eternidad de Dios

38, 89, 92, 101, 102, 134, 138

Confesión y arrepentimiento

51

(Material basado en el libro Muéstrame tu Rostro de Ignacio Larrañaga)