

ORACIÓN



INTRODUCCIÓN

A continuación, mi querido hermano, te propongo cuatro apartados sucesivos y concatenados sobre la oración cristiana, para gloria de Dios y para ayudarte en el proceso de tu santificación personal:

No se trata de novedosas teorías de laboratorio, sino de la vivencia secular de nuestros cristianos a través de la historia de la Iglesia del Señor. Como podrás apreciar, se trata de una inclinación inspirada por el Espíritu Santo en los corazones de los fieles de la Iglesia hasta la consumación de los siglos.

- 1. Lectio Divina Marial:** Aquí de lo que se trata es de exponer algunas breves cuestiones teóricas sobre la oración mental. Este apartado te ayudará en la comprensión de la entidad substancial de la oración.
- 2. Meditación:** En este segundo apartado desarrollamos la praxis de la oración mental, contenida en el anterior apartado teóricos sobre la *Lectio Divina Marial*.
- 3. Oración de quietud:** Es el fin al que debe conducir tu *Meditación* personal, anteriormente reseñada. Se trata de la parada del entendimiento, mediante la fe, en su objeto propio, Dios, y en la parada de la voluntad, mediante el amor, en su objeto propio, también Dios.
- 4. Oración contemplativa:** Es una profundización en la teoría sobre la *Oración de quietud*. Nos valdremos para esta exposición el mismo texto del libro “La Nube del No Saber”, del Anónimo Inglés del S. XIV.

LECTIO DIVINA MARIAL

A) ORACIÓN

Te ofrezco a continuación una serie de fichas autorizadas para tu aprovechamiento espiritual y en orden a especializarte en el gran arte de la oración:

1.- Dificultades de la oración.- «Apa Agatón, cargado de años y experiencia, no dudó en afirmar que ninguna virtud pide un trabajo tan continuo y esforzado (como el de la oración). He aquí cómo respondió a la pregunta de los hermanos:

“Perdonadme, pero creo que no hay esfuerzo mayor que el de orar a Dios. Siempre que el hombre quiere orar, en efecto, sus enemigos quieren impedirse. Pues saben que no impedirán su progreso sino apartándolo de la oración. Cualquiera que sea la buena obra que emprenda un hombre, si persevera en ella, en ella tendrá paz. Pero por la oración le será necesario luchar hasta su último aliento.” (Apophthegmata, Agatón 9).» (GARCÍA M. COLOMBÁS, O.S.B., *El Monacato Primitivo* [Madrid, BAC, N° 376, 1.975] t. II, págs. 322s.)



2.- Finalidad de la oración.- «No se hace la meditación para hallar en ella deleites celestiales, sino para glorificar a Dios y santificar nuestras almas. Es el medio de evitar decepciones perjudiciales en el progreso de la oración y de la virtud, y de que atraiga nuestra oración la lluvia de abundantes bendiciones del cielo.» (MAUMIGNY, R., S.I., *La Práctica de la Oración Mental*, 2ª ed. [Madrid, RAZÓN Y FE, S.A., 1.943] Tr. 1º, part. 2ª; pág. 38).

3.- Reposo en la oración.- «Paz, tranquilidad, reposo. En lo “corporal” es no andar moviéndose ni aun cambiar de postura sin necesidad o conveniencia notable de salud, de atención o de devoción: tener los ojos o cerrados o fijos en un lugar sin andarlos variando.

En lo “espiritual” es no pasar de una idea a otra, de un afecto a otro..., antes de haber penetrado y saboreado el anterior. Sólo así enraízan las ideas y se embeben los afectos. Vale más uno bien metido que cien prendidos con alfileres.

Pero nótese que, si se quiere prolongar un pensamiento, un afecto..., ya agotado para el alma, sobrevienen los puntos muertos que son un gran coladero para las distracciones.

Asimismo, no ha de olvidarse, en la aplicación de este principio, que unos temperamentos no tienen para diez minutos con veinte ideas y a otros con una sola, les basta para una hora.» (HERNÁNDEZ GARCIA, E., S.I., *Guiones para un cursillo práctico de Dirección Espiritual*, 1ª ed. pública [Santander, PONTIFICIA UNIVERSITAS COMILLENSIS, 1.954] págs. 77-78).

4.- Los dos extremos.- «En la oración. Huir de dos extremos:

- a. Si alguna vez siente facilidad para pensar seguido cosas concretas, discurrir, mover afectos... que lo haga; la deja Dios, y si ella no lo hace, quedará ociosa.
- b. No permitir esfuerzos violentos ni muy intensos ni continuados por discurrir, pensar seguido cosas concretas... cuando procurándolo suavemente no lo consigue; la ata Dios las potencias y no ha de ir contra la obra de Dios.» (HERNÁNDEZ GARCÍA, E., S.I., *Guiones para un cursillo práctico de Dirección Espiritual*, 1ª ed. pública [Santander, PONTIFICIA UNIVERSITAS COMILLENSIS, 1.954] pág. 165).

5.- Peligro de la demasiada especulación.- «Trabaje el hombre por excusar en este ejercicio la demasiada especulación del entendimiento, y procure de tratar este negocio más con afectos y sentimientos de la voluntad, que con discursos y especulaciones del entendimiento. Porque sin duda no aciertan este camino los que de tal manera se ponen en la oración a meditar los Misterios Divinos, como si los estudiasen para predicar, lo cual más es derramar el espíritu que recogerlo y andar más fuera de sí, que dentro de sí. De donde nace que, acabada su oración, se quedan secos y sin jugo de devoción, y tan fáciles y ligeros para cualquier liviandad como lo estaban antes. Porque en hecho de verdad, los tales no han orado, sino hablado y estudiado, que es un negocio bien diferente de la oración. Deberían los tales considerar que en este ejercicio más nos llegamos a escuchar que a hablar. Pues para acertar en este negocio, lléguese el hombre con corazón de una viejecita ignorante y humilde, y más con voluntad dispuesta y aparejada para sentir y aficionarse a las cosas de Dios que con entendimiento despabilado y atento para escudriñarlas, porque esto es propio de los que estudian para saber, y no de los que oran y piensan en Dios para llorar.» (S. PEDRO DE ALCÁNTARA, *Tratado de la Oración y Meditación*, P. I, C. XII, 2º aviso).

6.- Recogimiento contemplativo.- Y para venir a esto (que llaman los santos ejercicio de «**recogimiento**», porque cierra el ánimo a todos los sentidos y potencias a todo lo que Dios no es, y entonces está el ánimo en silencio y obra en soledad) es menester que antes de la preparación primero se recoja el ánimo desechando todas las imaginaciones y sin pensar nada considere que está en la presencia de nuestro Señor y levante su entendimiento a Él, considerando que le está mirando. Y esté con aquella atención como que lo tuviese presente corporalmente y proceda por su preparación como en ella está escrito. Y después de

leída su lección, si no tiene meditación sin ella, procediendo por su meditación, hacimiento de gracia y petición vaya haciendo pausa y corte el hilo de la meditación. Y al fin de la preparación, lección, meditación, hacimiento de gracias y petición, deseche las imaginaciones que se le ofrecieren. Y procure no pensar nada, tenga silencio interior, mortifique los sentidos, acalle el entendimiento, serene la memoria, y fíjela en nuestro Señor considerando que está en su presencia, no especulando por entonces cosas particulares de Dios. Conténtese por entonces con solo el conocimiento que de él tiene por la lumbre de la fe, sabiendo que es más lo que cree que todo lo que puede por sí saber ni entender, y dé por entendido todo lo que de nuestro Señor puede pensar. Y aplíquele el amor, pues éste sólo lo abraza y en él está el fruto de toda la meditación, y el entendimiento por sí mismo es (quasi) nada lo que (de) Dios puede conocer y entender, porque sobrepuja todo nuestro entendimiento, quiere la voluntad y muévela en los deseos de Dios. Métese dentro de sí mismo en el centro de su ánima, donde está la imagen de Dios, procurando no acordarse de otra cosa sino de Él. Como que no hubiese otra cosa criada sino sola su ánima que contempla en solo Dios. Esté atento a Él, como que lo tuviese dentro de su corazón o como que en todo lo criado no viese otra cosa sino a Dios.

Acontece a los ejercitados tener tan asosegada la memoria y acallado el entendimiento, que estando con Dios gozando en su gracia, no piensan en lo que están ni en otra cosa alguna, sino están como absortos y embebidos en aquello que sienten en su ánima. Como cuando con gran reverencia estamos hablando con algún gran señor sin pensar con quien hablamos. Conténtase el hombre recogido con la lumbre de la fe que todos tenemos y por esto asosiega y acalla su entendimiento, no le mandan por entonces pensar otras cosas de Dios. Y como crea (como dice San Agustín) que está más dentro de mí que lo más íntimo mío, puedo merecer dentro de mí a Él y holgarme juntamente con él, cuya conversación no tiene amargura.

Y así recogida dentro de sí misma el ánima, conoce en sí la imagen de Dios, que mejor en ella que en otra cosa resplandece si cesan los torbellinos de los pensamientos que la enturbian. (S. PEDRO DE ALCÁNTARA, *Tratado de la Oración y Meditación*).

7.- Las partes de la oración: «Dividía (Guigón II en su *Scala claustralium*, PL 184, 475-484) cada rato de oración mental en lectura, meditación, oración y contemplación...

Lectura es aquí “la aplicación asidua del alma a leer con provecho espiritual las Sagradas Escrituras” y todo libro que puede proporcionar pensamientos y conocimientos santos, con que nutrir los ratos de oración.

Meditación es “la labor de la mente, que, valiéndose de la propia razón, investiga la verdad oculta en lo leído”.

Oración es “el volverse devotamente el corazón a Dios, para apartar de sí los males y alcanzar los bienes”.

Contemplación es “la elevación de la mente, fija en Dios, gustando los gozos de la dulzura eterna”.

Sus oficios: “La lectura busca la dulcedumbre de la vida bienaventurada; la meditación, la encuentra; la oración, la impetra; la contemplación, la saborea”.

“Por eso dice el mismo Señor:... *“Buscad y encontraréis, llamad y abriros han”* (Mt, 7, 7); buscad leyendo y encontraréis meditando; llamad orando y abriros han contemplando”.

“La lectura, como que pone el alimento sólido en la boca; la meditación, lo mastica y desmenuza; la oración, logra el sabor; la contemplación, es la dulzura misma que deleita y alimenta”.

“La lectura queda en la corteza, la meditación entra en el meollo, la oración implora con deseo, la contemplación se refocila en la dulzura ya lograda”.

Sus relaciones: “La lectura, como fundamento, es la primera que nos sale al paso; y en habiéndonos dado la materia, nos remite a la meditación”.

“La meditación busca con diligencia lo que hemos de apetecer, y como cavando, descubre el tesoro y nos lo señala. Mas, como por sí sola, no puede posesionarse de él, nos envía a la oración”.

“La oración se levanta con todas sus energías hacia el Señor, e impetra el tesoro deseable, la suavidad de la contemplación”.

“La contemplación, que sobreviene, nos paga bien pagado el trabajo de las tres partes precedentes, embriagando el alma sedienta, con el rocío de la dulcedumbre celestial”.

Interdependencia de las cuatro partes: “La lectura sin meditación es árida; la meditación sin lectura, da en errores; la oración sin meditación, es tibia; la meditación sin oración, queda sin fruto; la oración devota alcanza la contemplación; la contemplación sin oración, se logra o muy rara vez o por milagro.”» (HERNÁNDEZ GARCÍA, E., S.I., *Guiones para un cursillo práctico de Dirección Espiritual*, 1ª ed. pública [Santander, PONTIFICIA UNIVERSITAS COMILLENSIS, 1.954] págs. 79-80).

B) LECTIO DIVINA

I.- Historia

Aparece ya en la Regla de San Benito, 48, 5. Consistirá en la aplicación diaria de varias horas a la lectura de la Biblia (C. 73), en especial los Salmos. Leerán también los principales monumentos de la Tradición Patrística. Su método será el de Orígenes, que luego describiremos.

El primer grupo que adopta la lectura devota y continuada de la Biblia es el de los discípulos de Orígenes. Éstos ejercieron un poderoso influjo en la predicación y en la teología.

Tertuliano, San Cipriano, San Hilario y otros doctores tienen una gran familiaridad con el sistema de la Lectio Divina, tanto en la Escritura, como en los escritos de los Padres.

En San Ambrosio y San Agustín es palpable el uso del sistema. El heredero directo de la tradición origeniana será San Jerónimo. Transcribimos a continuación el método origeniano para un grupo, no sólo para una persona en particular:

II.- Tiempo de escucha

(Cántico introductorio)

1.- Lectio

Lectura de la Palabra: *Aprender, respetar* lo leído, situarse en el marco histórico y teológico. (*El que dirige lee la Palabra y hace la exégesis en el contexto. La Lectio es sólo para el director del grupo de oración*).

Es el punto de partida y debe hacerse con atención y respeto. Consiste en leer y releer el texto, identificando a los personajes y la acción que realizan, preguntándose por el contexto y los destinatarios. Hay que tener en cuenta los factores históricos (¿en qué época se sitúa la acción?), literarios (¿se trata de un relato, un poema, un código legal...?) y teológicos (¿qué experiencia de fe transmite?, ¿qué nos dice acerca de Dios, del mundo, de la historia?). Consistirá en un estudio teológico.

La pregunta que debes hacerte en la primera etapa del itinerario es: **¿Qué es lo que decía el texto en su contexto?**

2.- Meditatio

Meditación del texto: *Rumiar, dialogar poniendo en común lo rumiado, actualizar en la propia vida, dejarse interpelar.* (*Todos participan exponiendo su mensaje. El que dirige el grupo de oración va haciendo reflexiones oportunas*).

Este segundo paso consiste en rumiar el texto hasta descubrir el mensaje que encierra para ti. De este modo el mensaje del texto cobra actualidad y se convierte en un mensaje para ti. La meditación supone un esfuerzo de reflexión que pone en acción tu inteligencia.

La pregunta no es ya ¿qué decía el texto en su contexto?, sino: **¿Qué te dice el texto en tu situación?**

III.- Tiempo de oración

3.- Oratio

Orar. Coloquios. Oración afectiva: *Suplicar, alabar, recitar. (Sab, 9; Sal, 18; 118).* (Después de recitar un Salmo oportuno o una oración apropiada sobre lo que se ha dialogado, todos van haciendo oración en común según les sugiere el Espíritu).

La lectura y meditación del texto te conducen a la oración. Con ella se inicia la segunda parte del diálogo. Hasta ahora has intentado escuchar a Dios que te habla con su Palabra, pero esta escucha te mueve a dirigirte a Aquél cuya Palabra has escuchado. En la oración entran en juego el corazón y los sentimientos. Es una respuesta profundamente tuya que se expresa en la súplica, la alabanza, la acción de gracias, el reproche...

La pregunta aquí es: **¿Qué es lo que el texto te hace decir a Dios?**

4.- Contemplatio

Contemplación: gustar, dejarse transformar...: Es la culminación de todo el camino. En este momento se trasciende la multiplicidad de sentimientos y reflexiones, y la atención se concentra en el misterio de Jesús, el Hijo de Dios; un misterio del que hablan todas las páginas de la Escritura, especialmente del Nuevo Testamento. Este encuentro profundo proporciona una nueva mirada sobre Dios, sobre el hombre y el mundo, y revela cuál es el designio y la voluntad de Dios. Esta contemplación no supone en modo alguno una evasión de la realidad, sino una penetración en lo más profundo de la historia y del designio salvador de Dios, que lleva al compromiso y a la acción para hacer presente en el mundo dicho designio salvador.

La pregunta aquí es: **¿Qué me habla Dios, qué me pide Dios, qué conversión de la mente, del corazón y de la vida me pide Dios? Aceptar como don de Dios su mirada paterna juzgando mi vida y la realidad envolvente. Y aquí descansar y reposar en los brazos del amado.**

IV.- Cierre

5.- Propósitos para la vida

6.- Examen de la Lectio

7.- Cántico mariano de despedida

MEDITACIÓN

A) TIEMPO DE PREPARACIÓN

I.- PREPARACIÓN REMOTA



1. Mortifica tus pasiones, fundamentalmente tu defecto predominante.
2. Ten pureza de corazón.
3. Recógete durante el día (*huye como de la peste de la televisión, internet, radio, cine, periódicos, revistas, carteleras luminosas callejeras..., ruidos, solicitudes estériles... Arruinan la oración y hacen pesado el corazón para toda pía consideración*).

4. Cuanto más mortificadas estén tus pasiones, tanto mejor se reflejará en tu alma mi imagen divina: *“Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mt, 5, 8)*. So-

bre ellos acostumbro yo a reflejar en su oración la luz de mi rostro divino y derramar abundantísimas gracias; con ellos converso gustoso, y a ellos revelo los arcanos inefables de mi amor. Así es que, por lo común, nadie tiene más fácil entrada, y halla más puras delicias en la oración, que los más humildes, castos y mortificados.

II.- PREPARACIÓN PRÓXIMA

1. Prepara los puntos de tu meditación la noche anterior, determina los coloquios que has de hacer y el fruto que has de sacar, según la necesidad que experimente tu alma.
2. Estando ya en la cama, antes de dormirte, repasa brevemente la materia de la meditación para el día siguiente. Sean éstos tus últimos pensamientos. Ellos te guardarán el sueño de todo mal pensamiento y deseo. Así comenzarás a destruir con suavidad tus molestas vanidades.
3. Luego que te despiertes por la mañana, sin dar lugar a unos pensamientos ni a otros, advierte luego lo que vas a contemplar, entreteniéndote en sentimientos acordes con la meditación que quieres hacer, y en la dicha grande que te cabe de poder hablar conmigo, tu Dios y Señor. Y con estos pensamientos vístete cada día: *“Antes de la oración prepara tu alma, y no quieras ser como hombre que tienta a Dios” (Si, 18, 23)*.
4. En la oración te lo juegas todo. Tiempo y eternidad están colgados de esta realidad cotidiana que se llama oración.

III.- DURANTE LA MEDITACIÓN

1.- Statio (*Preparación*)

1. Antes de entrar en la oración, reposa un poco tu espíritu, y, sentado o de pie, o paseando, considera a dónde y a qué vas.
2. **Un paso o dos antes** del lugar donde vas a contemplar o meditar, te pondrás en pie, por espacio de un Padrenuestro, alzando tu entendimiento arriba, considerando cómo tu Dios te mira, te ama, te perdona, etc.; y hazme una reverencia o humillación.
3. **Ponte de rodillas** o en la postura en la que encuentres mejor lo que vas a buscar en tu oración.

4. Oración preparatoria:

“Señor mío y Dios mío: creo firmísimamente que estáis aquí presente. Os amo y adoro con todo el afecto de mi pobre corazón. Os doy gracias por todos vuestros beneficios. Os pido humildemente perdón de todos mis pecados. Dadme la gracia de hacer bien esta meditación, de manera que todos mis pensamientos y afectos vayan dirigidos a vuestra mayor gloria y provecho de mi alma.

A este mismo fin acudo a Vos, Virgen Santísima, Madre mía, a San José, mi Padre y Señor, y a vosotros, Ángeles y Santos de la Corte Celestial. Alcanzadme de Dios esta gracia”.

(Padrenuestro, Avemaría y Gloria).

5. **Lee los puntos de la meditación.** Entra pronto en la lectura para que evites divagaciones y distracciones.
6. Si durante la contemplación te ves desorientado por molestas distracciones, ora así:

«Alúmbrame, buen Jesús, con la claridad de tu lumbre interior, y quita de la morada de mi corazón toda tiniebla.

Refrena mis muchas distracciones y quebranta las tentaciones que me hacen violencia. Pelea fuertemente por mí y ahuyenta las malas bestias, que son los apetitos halagüeños, “para que venga la paz con tu virtud” (Sal, 131, 7) y resuene la abundancia de tu alabanza en el santo palacio; esto es, en la conciencia limpia.

Manda a los vientos y tempestades. Di al mar: “sosiégate”; y al cierzo: “no soples”, y habrá gran bonanza (Mc, 4, 39).

“Envía tu luz y tu verdad” (Sal, 43, 3) para que resplandezcan sobre la tierra, porque soy tierra vana y vacía hasta que Tú me alumbres.

Derrama de lo alto tu gracia; riega mi corazón con el rocío celestial; concédeme las aguas de la devoción, para sazonar la superficie de la tierra, porque produzca fruto bueno y perfecto.

Levanta el ánimo oprimido con el peso de los pecados y emplea todo mi deseo en las cosas del cielo, porque, después de gustada la suavidad de la felicidad celestial, me sea enfadoso pensar en la terrena.

Apártame y líbrame de la transitoria consolación de las criaturas, porque ninguna cosa criada basta para aquietar y consolar cumplidamente mi apetito.

Úneme a Ti con el vínculo inseparable del amor, porque Tú sólo bastas al que te ama, y sin Ti todas las cosas son despreciables.» (KEM-PIS, L. 3, C. 23, 8-10).

7. Composición viendo el lugar: Haz brevemente la composición de lugar para atajar distracciones y facilitar tu intimidad conmigo. Consistirá esta composición de lugar en ocupar tu imaginación con imágenes en consonancia con lo que vas a meditar para que tengan entretenida tu imaginación sin que otras imágenes te distraigan con otras cosas divergentes.

8. Petición de lo que se pretende obtener: Debes adquirir y desarrollar el sentido de la indigencia. Acércate a mí pidiendo: me necesitas. “El engramiento habitual es casi siempre un signo de estancamiento espiritual”.

Pídeme con todo el fervor el fruto que quieres obtener en la meditación: luz que ilumine tu entendimiento para que conozcas y te penetres de la verdad, y moción que incite a tu voluntad a abrazar esa verdad y a ponerla en práctica generosamente, sin que te lo impidan tus desórdenes.

Procura en la petición la **sinceridad de afectos** y de atención a lo que estás haciendo. Si estás triste, así me lo debes transmitir, pidiendo gozo, pero no improvisando, remedando, o disimulando la alegría que no existe. Esto arruina e hipocretiza la oración, que debe ser sincera. Dígase lo mismo del aburrimiento, desgana de las 6 de la mañana, impaciencias, preocupaciones, etc., etc., etc. Tal como te encuentras, así te debes presentar pidiendo que mi misericordia te saque de tan lastimoso estado. Y yo te sacaré.

9. Apertura: No adoptes tanto una actitud de concentración cuanto de **apertura** hacia Mí: La preocupación por las distracciones es ya una distracción.

B) TIEMPO DE ESCUCHA



2.- Lectio (Lectura)

Lee lo que vas a meditar, cayendo en la cuenta de lo que dice el texto en su contexto, es decir, cayendo en la cuenta de lo que decía el texto a las personas a quienes directamente estaba dirigido el texto sagrado.

3.- Meditatio (Meditación)

Memoria.- Trae a tu mente el tema de la meditación a considerar con todas sus circunstancias, pero sólo punto por punto, no toda la materia a la vez.

Entendimiento.- Discurre y examina pausadamente la verdad que te ha propuesto la memoria, ponderando las utilidades, ventajas e importancia que te ofrece, qué razones la confirman, qué consecuencias encierra; y esto aplícalo a tu propia vida; examina cómo has practicado hasta ahora dicha verdad, y cómo deberás practicarla en lo sucesivo. Ten en cuenta que *“no está el aprovechamiento de tu alma en pensar mucho, sino en amar mucho”* (Sta. Teresa, *Morada 4ª*, C. I, n. 7; *Fund.*, C. V, n. 2).

No busques ideas raras, reflexiones doctas y sutiles, sino verdades sencillas y aplicaciones prácticas; como, por ejemplo: ¡Cristo pobre, y yo rico! ¡Cristo ayuno, y yo harto! ¡Cristo desnudo, y yo ricamente vestido! ¡Cristo entre penas y tormentos, y yo entre comodidades y delicias!...

Recuerda, hijo, que las consecuencias vagas y generales, que no se apliquen a cosas particulares, a las circunstancias en que te encuentras y a los vicios y defectos en que comúnmente caes, serán tiros al aire, no subyugarán tus pasiones, ni abatirán los enemigos de tu alma, ni derribarán los muros de las dificultades que te arredran en el camino de la virtud.

Ten también en cuenta que los sentimientos vaporosos que no pasan por la inteligencia y la voluntad, no permanecen en la vida.

Vete acostumbrándote a parar tu entendimiento en el objeto de la meditación: idea, imagen, Dios... Cuando consigas detenerte en la aprehensión de mi presencia, habrás iniciado la mitad del camino hacia la contemplación.

C) TIEMPO DE ORACIÓN

4.- Oratio (Oración)

Voluntad.- Ejercítate excitándote en piadosos afectos y formando generosas resoluciones o propósitos; y como en esto consiste el principal fruto de la oración, conviene que tus afectos sean frecuentes y estén como esparcidos por toda tu meditación.

Vete acostumbrándote a parar tu voluntad en el objeto de la meditación: amor a Dios, odio al pecado... Cuando consigas detenerte en el amor a Mí, por ser quien Soy, Divina Misericordia, habrás iniciado el camino de la contemplación. Tu oración viene a constituirse en un acto de fe purísimo en un Dios personal que lo sientes presente por el amor, aunque no lo sientas por la sensibilidad.

- Ama a tu Dios.
- Alaba a tu Señor.
- Dame gracias por los beneficios con que te he bendecido.
- Admira.

- Teme, con temor filial.
- Humíllate ante mí.
- Avergüénzate.
- Odia el pecado.
- Duélete y arrepiéntete de tus pecados.
- Ten firme resolución de enmendar tu vida asumiéndola con generosidad, pero sin violencia excesiva, que te agotaría, desanimaría y conseguiría el efecto contrario.
- Pídemme las gracias que necesitas para cumplir los propósitos que has sacado en tu oración.
- Pídemme las gracias que necesitas para no ofenderme más y para amarme con rendida y humilde sinceridad.

“Este negocio más consiste en gemidos que en hacer sermones” (S. Agustín).

Peticiones.- Hazme peticiones según la materia de tu oración.

Propósitos.-Al final de cada consideración formula propósitos que adhieran tu vida a la Mía.

- **Prácticos.**- No se reduzcan tus propósitos meramente a abrazar alguna pequeña devoción, o concebir deseos vagos de la perfección, sino que tiendan a desarraigar tu defecto predominante y a mortificar la pasión que impide más tu adelantamiento espiritual, a adquirir la virtud y a practicar los actos que más eficazmente conducen a ella.
- **Particulares.**- Dirige tus propósitos a cosas determinadas y concretas, por ejemplo, ser paciente en tal o cual ocasión. Así mismo, en las cosas generales, propón alguna cosa particular, por ejemplo, si te sobreviene alguna contradicción, dirás: ¡qué es esto en comparación del infierno que yo tenía merecido!
- **Actuales.**- Dirige al momento presente (al mismo día en que meditas) tus propósitos, no al futuro lejano, que no suele tener ningún efecto y está expuesto a ilusiones. Cualquiera que sea la materia de tu meditación, conviene siempre dirigir tu batería al vicio de que más adoleces y que es la materia de tu examen particular. *Aquí tienes el secreto de la eficacia en el progreso de cualquier virtud y de la vida espiritual en general.*
- **Fundados en sólidos motivos.**- Tus propósitos no los hagas reposar sobre la arena movediza de algún ligero afecto, sino sobre el firme fundamento de las verdades eternas: convenciendo plenamente a tu entendimiento de la conveniencia, utilidad y necesidad de hacer o evitar la cosa que se trata. Y por esto no la consideres

alguna que otra vez, sino muchas veces; no lo hagas de corrida, sino muy despacio, hasta triunfar del vicio que más te avasalla, y conseguir la virtud que más necesitas.

- **Humildes.**- No creas con orgullosa presunción que serás capaz de cumplir lo que propones; al contrario, convencido de tu propia fragilidad e inconstancia, pon toda tu confianza en mi Divina Misericordia, en los auxilios de la divina gracia, implorándola con fervor y humildad. Entonces tus caídas te humillarán y estimularán a ser más vigilante y fervoroso, sin que te produzcan desaliento alguno, pues ya las habías previsto; ya, en cierto modo, contabas con ellas.

En las sequedades, distracciones, tentaciones... involuntarias surgidas durante la contemplación, no desmayes, ni te inmutes. Guárdate de acortar o dejar la oración. Estas contrariedades suelen ser más útiles al progreso espiritual que las consolaciones. Yo sé la medicina que necesitas para la enfermedad de esta vida. Tu constancia prueba que buscas al Dios de todo consuelo, y no a todo consuelo de Dios, para complacerte a ti mismo.

En ojos (sentidos) cerrados no entran distracciones. El contemplativo debe ser implacable contra ruidos, visiones, olores, etc. durante su tiempo de oración. Lo ideal es dejar a tus sentidos sin pasto: no oler ni bien ni mal, no oír ni bien ni mal; no ver nada, ni santo ni profano... para que tus sentidos interiores puedan obrar libre y adecuadamente, sin el impedimento de las desviaciones inherentes al oír, ver, tocar, oler, gustar...

Coloquios.- Haz tus coloquios, hijo, con plena confianza en mi infinita Misericordia. Habla conmigo como un amigo habla con su amigo, pues amigo tuyo soy; como un enfermo con su médico, pues médico y medicina soy para ti; como un criado con su amo, pues soy tu Dios y Señor; como un hijo con su Padre, pues eres mi hijo a quien amo hasta morir despreciado en un madero. Unas veces hablarás conmigo pidiéndome favores, otras dándome gracias por los muchos beneficios recibidos; otras pidiéndome consejo en tus asuntos, que son míos; otras, solicitándome ayuda para hacer eficaces tus estériles esfuerzos. En una palabra, deja que hable tu corazón y se desahogue enteramente conmigo.

No te desgastes tanto en razonar, cuanto en conversar sencillamente conmigo, con mi Madre, que también es la tuya, con mis Ángeles y Santos... Ama y déjate amar.

- Con el Ángel de la Guarda. Luego reza: "*Ángel de mi Guarda...*"
- Con S. José. Luego reza: "*Jesús, José y María...*"
- Con María SS. Luego reza un "*Avemaría...*"
- Con el Espíritu Santo. Luego reza el "*Ven Espíritu Divino...*"
- Con Nuestro Señor Jesucristo. Luego reza el "*Alma de Cristo...*"

- Con el Padre. Luego reza el “*Padrenuestro...*”

5.- Contemplatio (Contemplación)

Para, detén tu entendimiento y tu voluntad en Mí: tu entendimiento, por la fe, cree que tu Dios está ahí presente, y la voluntad ama a ese Dios presente por la fe. Y nada más. El resto queda en Mis manos para repartir Mis beneficios como mejor sea para ti.

En orden a liberarte de tus pensamientos e imaginaciones molestas, te ayudará la repetición de una breve jaculatoria, siempre la misma, sin prestarle atención al contenido teológico de la misma, sino a introducirte en tu interior y silenciar todo para unirse en amor conmigo.

D) TIEMPO DE ACCIÓN

6.- Discretio (Discernimiento)

La discretio (discernimiento) debes hacerla a lo largo de toda la lectio para no desviar el camino recto, pero ahora se debe hacer de modo especial para verificar todo aquello que Dios ha tenido a bien comunicarte.

En este momento se reanuda tu escucha de la Palabra para discernir si los espíritus que han surgido en tu contemplación vienen de Dios. No te fíes tan cándidamente pensando que todo es Palabra de Dios. Está tan estragado tu natural, que fácilmente te puedes engañar o te puede engañar el enemigo de la naturaleza humana. Desconfía grandemente de ti, pero confía en Dios que te iluminará. La humildad te sacará de todo escollo. El soberbio encalla aquí. Ante la duda sé hombre prudente que sabe conferir con los hombres espirituales (el anciano) que Dios tiene establecidos para tu gobierno. Aquí se hace necesario el discernimiento de espíritus para no dejarse enamorar por los halagos de la engañosa sirena de la naturaleza, o, lo que es peor, por las luces de que se puede vestir el mal ángel de las tinieblas. *“No os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de la mente de forma que podáis discernir lo que es voluntad de Dios, lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto”* (Rom, 12, 2).

7.- Collatio (Intercomunicación)

La **collatio** equivale a “**confrontar**”, “**conferenciar**”, “**conversar**” (aproximándose uno al otro), “**comparar**”, “**conferir**” (**someter algo al juicio de uno**). Es el diálogo que en torno a la palabra leída, meditada y contemplada se hace entre los hermanos que han hecho la lectio divina sobre un mismo texto. En la práctica viene a ser como una lectio eclesial, de aquí el nombre de Lectio Divina Marial, por tratarse de la oración que en común tenemos en nuestras Fraternidades por mediación de la SS. Virgen María.

Aquí tienes otro libro por el que te habla Dios: los corazones de los cristianos. Aquí pueden quedar al descubierto tus engaños, pero confirmadas tus verdades, confortado tu ánimo, disueltas tus dudas, iluminado tu entendimiento, enfebrorizado tu espíritu...

Tus hermanos son otro libro que te impulsa a hablar con Dios: alabando, agradeciendo, cantando, suplicando favores, pidiendo perdón... Es la oración de la Iglesia, que se reúne para reconocer a su Dios y Señor. Importa mucho esta oración en común: *“Donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”* (Mt. 18, 20). En este momento estaría indicada la petición espontánea de perdón al hermano ofendido.

Es más importante la oración que la lección, amar que saber, vivir que entender.

8.- Actio (Acción)

La **actio** es la respuesta práctica tuya a la Palabra de Dios leída, meditada y contemplada. La fecundidad de Dios no te dejará estéril. Darás fruto y fruto abundante. Tan sólo tienes que ponerte al servicio de Dios pidiendo que fortalezca tu voluntad para que puedas poner por obra lo que el Espíritu te ha pedido en tu contemplación. *“No el que dice Señor, Señor, sino el que cumple la voluntad de mi Padre del Cielo”* (Mt. 7, 21).

Este es el momento de la acción, de ponerte en marcha hacia el mismo Dios que has contemplado en el Sinaí, Monte de la Cuarentena, Tabor o Calvario, pero ahora encarnado en la vida de tus hermanos, que persiguen, padecen, gozan, odian o aman. El camino no es hacia un intimismo estéril, sino hacia un fecundo encuentro de voluntades con tu hermano.

Contemplarás a Jesús encarnado en tus hermanos si tú lo tienes muy bien encarnado en tu vida, si has sido transformado en Él. En esta medida irás profundizando en el conocimiento y amor de Dios en el prójimo. De aquí que la actio sea una prolongación de tu contemplación, que se dilata por todo el día, te va purificando de tus ancestrales atavismos adamíticos.

El auténtico encuentro con Dios conduce tu vida hacia el auténtico encuentro con tu hermano. Si tu oración no aterriza en el amor al hermano, no te desanimes por eso. Sigue orando, pero de otra manera: ora a Jesús descubriendo en Él al hombre, pues Él manifiesta el Hombre al hombre. Pide que te dé ojos para contemplarlo roto, deshecho, desfigurado, sin aspecto humano, muerto en el hermano. Y no pares hasta que consigas descubrir a Jesús en cualquiera que pasa por tu vida ayudándote o molestándote, alabando o injuriando, riendo o llorando... Y si todavía no llega a sensibilizarse tu corazón, tampoco te desanimes.

No puedes hacer de ti otra cosa que la de odiar, maldecir, injuriar, murmurar... Tendrás que enseñar a tu indocto y duro corazón la lección primera de la humanidad: el amor. Y si en esta labor se te pasa buena parte de tu vida, buena labor has tenido.

La **actio** es una buena medicina contra la pseudomística sensiblera, patológica y alienante, capaz de reducir al nihilismo más estéril a los cobardes que *“edifican su casa sobre arena”*. La *actio* es una buena medicina contra ese “complejo de avestruz” a que suele conducirte el enemigo de Dios y de los hombres. La apariencia de grandeza que pueda proporcionar la actio queda reducida a una ceguera favorable sólo a los enemigos.

E) DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Examen de la meditación

Hijo, examina cómo te ha ido en tu oración: consolaciones, desolaciones; concentraciones, distracciones, luces, oscuridades; mociones, desánimos; fervores, sequedades; propósitos... No dejes de escrutar todos y cada uno de los puntos durante la misma; pero examina también tu preparación remota y próxima, así como tu actitud posterior.

Si ha ido bien tu oración, dame gracias; si mal, humíllate y pídemme perdón, pues soy Misericordia para tu miseria. De esta suerte no perderás del todo tu trabajo y te bendeciré de igual modo.

Indaga la causa que te llevó a realizar mal tu oración, para quitarla, y anda con más cuidado durante el día. Así, con este fervor, suplirás la tibieza de tu oración.

Si te esmeras de esta manera, verás cuán generosa es mi divina bondad, y cuánto asisto con mis gracias a los que de tal modo se esfuerzan por servirme.

Forma una jaculatoria que contenga la substancia de los propósitos hechos en la oración, y vete repitiéndola durante el día. Dirás, por ejemplo: *“Señor, si eres Tú, mándame ir a ti”*; *“Señor, pequé, tened piedad de mí”*; etc.

Anota, hijo, brevemente las luces y propósitos que has concebido, a fin de que cuando tu alma comience a entibiarse puedas enfervorizarte con su lectura y excitarte más en la fiel observancia de los propósitos que me has hecho.

Acabas de tratar en amistad conmigo; anda, pues, con cuidado, no olvides permanecer en mi presencia, ni des lugar a la disipación; de lo contrario perderás en un momento el fruto que has recogido en horas enteras.

Cuando quieras dolerte de tus pecados o sentir pena por mi Pasión, no quieras pensar durante el día en cosas de placer ni alegría, de gloria ni resurrección, etc.; porque, para sentir pena, dolor y lágrimas por tus pecados, impide cualquier consideración de gozo y alegría; mas ten delante de ti quererte doler y sentir pena, trayendo más en memoria la muerte, el juicio, la Pasión... Pero cuando quieras gozarte en Mí, debes tener en la memoria cosas de contento, alegría y gozo espiritual, así como de gloria y Resurrección.

Este examen es imprescindible para que perseveres en la oración, pues este examen va cortando los impedimentos que la matan. También te será útil para que te conozcas a ti y a tu modo de comunicarte conmigo, es decir, para que descubras tu método de oración personal. Pero donde principalmente apunta el examen es a que progreses en el amor hasta la perfección más alta que puedas alcanzar.

Examen práctico

Imaginación

- ¿Ha tenido tu memoria materia adecuada para la composición de lugar?
- ¿Se ha dispersado y te ha distraído tu imaginación?

Memoria

- ¿Ha estado tu memoria ocupada en el tema de la meditación?
- ¿Se van quedando impresas en tu memoria las verdades eternas de la salvación?
- ¿Tienen fuerza esas verdades para ocuparte todo el día?

Entendimiento

- ¿Ha reflexionado tu entendimiento lo suficiente sin caer en la pereza mental?
- ¿Ha trabajado por adquirir el conocimiento de Dios y su obra?
- ¿Ha buscado comparaciones, contrastando la verdad divina con la realidad que vives?
- ¿Ha examinado la verdad que meditas para sacar de ella todo el contenido posible y poderte aprovechar de la misma para la vida?
- ¿Se ha parado tu entendimiento en el objeto de la contemplación que meditas "*hasta que se satisfaga*"?

Afectividad

- ¿Has orientado toda tu meditación al incremento de la fe, esperanza y caridad?
- ¿La has proyectado hacia el amor de Dios, diciéndole muchas veces que le quieres de verdad y mucho?

- ¿Te has dejado amar por Dios?
- ¿Has intensificado tus fuerzas para odiar el pecado hasta tal punto que te dé horror y espanto incurrir en él?
- ¿Te has alegrado por el gozo de Dios, la gloria de los bienaventurados, la gracia de los justos, las virtudes de los hombres y el arrepentimiento de los pecadores?
- ¿Te has entristecido por la tristeza de Dios ante la dureza del corazón del hombre?
- ¿Has mostrado confianza en Dios para todos los acontecimientos de la vida, aunque parezcan de lo más desconcertantes, viendo en ellos la mano de Dios?
- ¿Has tenido contrición de tus pecados?

Voluntad

- ¿Se ha vencido tu voluntad a sí misma?
- ¿Ha tomado resoluciones enérgicas y prácticas que te lleven a la pureza de corazón, al amor de Dios y del prójimo?
- ¿Ha quedado tu vida impulsada a Dios, aunque se hunda el mundo?

F) CIERRE DE LA ORACIÓN

Antes de retirarte de la oración encomiéndame las almas benditas del Purgatorio, Misión Marial, los sacerdotes, religiosos, pecadores, familiares, amigos...

Invoca la “Letanías de los Santos” de tu devoción.
Reza la “Salve”.
[...]¹

¹ **NOTA.** Se te ha puesto un esquema extenso de oración, pero no con la intención de que lo lleves todo entero a la práctica en cada meditación. Este modelo te ayudará no poco a comprender cómo puede obrar tu espíritu, según sus diversas potencias, en la contemplación divina. Puede darse el caso de que un solo punto te sea suficiente para llenar, no una hora de oración sino un día; más aún, una vida entera. Puedes tomar ahora este esquema, ahora otro, pero siempre es útil forjarte el que más se acomode a tu modo de ser, mientras el Espíritu Santo no te lleve de la mano como Él quiera.

ORACIÓN DE QUIETUD

(Cf. DYCKHOFF, PETER, *La Práctica de la Oración de Quietud* [Santander, SAL TERRAE, 2013])

El origen de la oración de quietud

El origen de la oración de quietud viene de muy antiguo, del monacato primitivo. Era la oración que sostenía la vida espiritual de los monjes del desierto. Al no saber leer la mayoría de los monjes, ni contar tampoco con libros disponibles de oración, les quedaba como opción inteligente memorizar una jaculatoria, que saboreaban una y mil veces hasta hacerla sustancia de su espíritu.

Con todo, hay testimonios que aseguran la procedencia apostólica de esta oración, denominada “*Oración de Jesús*”:

«CALIXTO DE IGNACIO XANTOPOULOS, *Método y Regla detallada, inspirada por los santos, para uso de los que han elegido la vida Hesicasta* (es decir, vida de tranquilidad, aun en medio de la tribulación, vida de silencio, recogimiento y soledad interior para permanecer en unión con Dios. Es la concentración del alma sobre lo único necesario [cf. Lc. 10, 42]).

50 *La oración del corazón (“Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy pecador”)* se remonta a los apóstoles, y ésta es una de las razones de mayor peso para su justificación... Con el tiempo, los Padres incorporaron y ajustaron las palabras salvadoras “ten piedad” (“ten misericordia”), a causa, sobre todo, de aquellos que estaban todavía en la primera edad de la virtud, es decir, los principiantes y los imperfectos... Los avanzados y los perfectos pueden contentarse con la primera fórmula (“Señor Jesucristo, Hijo de Dios”)... y, a veces, con la sola invocación del nombre de Jesús, que constituye toda su oración.» (LÓPEZ SÁEZ, FCO. JOSÉ (Director), *La Filocalia de la Oración de Jesús* 2ª ed. [Salamanca, SÍGUEME, 2013] pág. 193).

«Así, primero se ha dicho “Señor”, luego, “Jesús” y, finalmente “Cristo” e “Hijo de Dios” como reza la locución: “Señor Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten piedad (misericordia) de mí” (que soy pecador). Nuestros Padres, conocedores de Dios, han recibido tal oración como una herencia paterna de los santos Apóstoles y nos la han transmitido.» (NICODEMO EL HAGIORITA Y MACARIO DE CORINTO, *Filocalia*, 4 [Buenos Aires, LUMEN, 2012] Opúsculos en neohelénico; pág. 511).

Con esta sencilla y breve oración (jaculatoria) se iban introduciendo los monjes en su mundo interior donde se encontraban gratamente con Dios. A fuerza de insistir en esta santa lid iban consiguiendo una contemplación adquirida

que los despojaba de las apetencias terrenas y les elevaba hacia las moradas eternas.

Para favorecer esta introspección, ayudará el lugar solitario y oscuro, y si no se dispone de este lugar apropiado, convendría tener los ojos muy cerrados a las distracciones de este mundo:

«Porque la visión de los ojos y la mirada puesta en las cosas visibles hacen que la mente se disperse naturalmente y se divida y, obviamente, permanezca herida y alterada bajo distintas formas. En cambio, cuando la mente es encerrada en una habitación silenciosa y oscura, cesa de estar dividida y alterada a través de la vista y la mirada. Y así, quieras o no, si el intelecto permanece en la serenidad, se recoge en sí mismo, al menos parcialmente.» (NICODEMO EL HAGIORITA Y MACARIO DE CORINTO, *Filocalia*, 4 [Buenos Aires, LUMEN, 2012] Calixto e Ignacio Xanthopoulos, Núm. 23; pág. 231).

Así surgió la llamada “Oración de Jesús”, (Ἰησοῦ εὐχὴ, Jesoueuje). Es la invocación del Señor Jesús constantemente repetida con los labios, la mente y el corazón. Posteriormente sólo con el corazón, manteniendo silenciados los labios y la mente. La fórmula más corriente era: “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy pecador” (cf. Lc. 18, 13, 38).

«SOBRE LA ORACIÓN DEL CORAZÓN HECHA CON ATENCIÓN Y SOBRIEDAD Y SOBRE SU ACTIVIDAD

48. La oración hecha en el interior del corazón con atención y sobriedad, sin otros pensamientos —es decir, sin fantasías de ninguna especie—, y según la fórmula “**Señor Jesucristo Hijo de Dios**”, hace que el intelecto, de modo inmaterial y sin palabras, tienda hacia el mismo Señor Jesucristo de quien hace memoria. Ahora, con lo que resta de la fórmula, a saber: “**ten piedad de mí**”, el intelecto retrocede y se mueve hacia sí como si no soportase no orar por él mismo. Luego, una vez que ha progresado, mediante la experiencia, hasta lograr la unificación en el amor, tiende directamente hacia el Señor Jesucristo, con una clara y plena certeza respecto de la segunda parte de la oración.» (NICODEMO EL HAGIORITA Y MACARIO DE CORINTO, *Filocalia*, 4 [Buenos Aires, LUMEN, 2012] Calixto e Ignacio Xanthopoulos, Núm. 48; pág. 263).

En los comienzos de este ejercicio puede ser útil la “Oración de Jesús”, pero una vez avezado en el método, es preferible simplificar al máximo la jaculatoria, hasta reducirla a una simple palabra o una simple sílaba: “Dios”, “Jesús”, “María”, u otra que te diga mucho a ti.

Modo de practicar la oración de quietud

La oración de quietud consiste simplemente en unas pocas palabras (a modo de jaculatoria), pero repetidas muchas veces. Con estas pocas palabras:

1. Desmontas las fuerzas negativas, destructoras y malignas que te asedian habitualmente.
2. Levantas un muro protector en tu interior para que ya no puedan atacarte esas fuerzas negativas que destruirían tu persona.
3. Cierras el acceso a toda posible fuerza negativa que tiende a introducirse en tu corazón para adueñarse de él y dañarlo.

Por esta vía de oración encontrarás la paz que es connatural a tu alma y hallarás una estabilidad cada vez mayor. Mediante esta oración tan sencilla, tu alma se libera de todas tus oscuridades y siente que es llevada a la cercanía de Dios.

La oleada de tus pensamientos inoportunos, en flujo constante e ininterrumpido, se corta radicalmente mediante la repetición de un único e idéntico versículo de la Sagrada Escritura (jaculatoria). De este modo, el sosiego y la paz pueden invadir tu alma. (Pág. 35).

Como jaculatoria puedes usar algún versículo de la Sagrada Escritura como:

- “*¡Habla, Señor, que tu siervo escucha!*” (1 Sam. 3, 10).
- “*El Señor es mi pastor, nada me falta.*” (Sal. 23, 1).
- “*Oh Dios, crea en mí un corazón puro.*” (Sal. 50, 12).
- “*El que pone su confianza en el Señor no sufre daño.*” (Si. 32, 24).
- “*Heme aquí: envíame.*” (Is. 6, 8).
- “*¡Señor, sálvanos, que perecemos!*” (Mt. 8, 25).
- “*Señor, si eres tú, mándame ir donde ti.*” (Mt. 14, 28).
- “*He aquí la esclava del Señor.*” (Lc. 1, 38).
- “*Hágase en mí según tu palabra.*” (Lc. 1, 38).
- “*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy pecador*” (Lc. 18, 13, 38).
- “*¡Señor, que vea!*” (Lc. 18, 41).
- “*Señor, ¿donde quién vamos a ir? Tú tienes palabras de vida eterna*” (Jn. 6, 68).
- “*Tenemos plena confianza ante Dios.*” (1 Jn. 3, 21).
- Etc.

Con uno de estos versículos u otro que a ti te ayude más, repetido incansablemente, conseguirás el fin que se pretende con la oración de quietud.

Aquí sería muy oportuno recordar que la jaculatoria o el versículo que vayes a utilizar será más eficaz si contiene el nombre del Señor: “Jesús”. Tal es el caso de la Oración de Jesús: “*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy pecador*” (Lc. 18, 13, 38). Y la razón está en que el mismo nombre propio de Dios encarnado tiene un valor terapéutico pneumático que no contienen otros nombres. ¡No hay demonio que resista el nombre de Jesús! Es un exorcismo eficaz contra todo el infierno. Es una credencial universalmente aceptada en el cielo.

Esto supuesto, sin embargo, creo que es más eficaz reducir cuanto antes esta frase a una sola palabra de pocas sílabas, y si es monosílaba, mejor todavía: “Dios”, “Jesús”, “Señor”...

Des-velar la eternidad

La oración de quietud va orientada a entregarte a la voluntad de Dios: hasta que tu voluntad llegue a ser enteramente la de Dios. En este itinerario experiencial de la oración de quietud crece en ti una seguridad que puedes calificar de fe verdadera. Esta fe ya no es algo que te viene de fuera, sino que se te manifiesta interiormente por la iluminación de tu alma. (Pág. 69).

Ejercicio en los distintos niveles de la oración de quietud

En *primer* lugar, repite vocalmente unas cuantas veces el motivo-tema elegido para la oración (jaculatoria mencionada anteriormente). En *segundo* lugar, vas pronunciando esta jaculatoria en voz cada vez más baja, hasta llegar a repetirla sólo interiormente. En *tercer* y último lugar sólo pronuncia tu corazón sin palabras el contenido de las palabras:

1. **Voz exterior:** palabras ruidosas de tu boca que tienes que silenciar para dar paso a un segundo momento más interior y silencioso.
2. **Voz interior:** palabras silenciosas de tu mente que también tienes que silenciar para dar paso a un tercer momento en el que silencias y duermes las palabras.
3. **Sin voz:** contenido doctrinal amoroso de tu corazón sin palabras en el que reposas hasta que te satisfagas.

Este es el escalón inicial de tu oración de quietud. Pasado un tiempo, espontáneamente y como por sí misma, la que hasta entonces era todavía una oración más bien exterior, vocal, pasa a ser ahora una oración interior, mental. Es un camino de interiorización. Pasas de la sonoridad vocal exterior hacia la silenciosa quietud interior de tu alma donde mora la Santísima Trinidad.

El motivo-tema (jaculatoria) es el vehículo que te transportará hacia tu interior, donde te encontrarás con Dios. Es un viaje de lo temporal a lo eterno.

Al principio tu jaculatoria es vocal y sonora, pero poco a poco te lleva esta jaculatoria hacia tu interior dónde ya no se perciben palabras, ni nada temporal, sino sólo lo eterno, en la persona del mismo Dios.

Ciertamente, en este nivel de oración interior tu mente se detiene todavía en las palabras de la oración, aunque la repetición de la jaculatoria elegida sea solamente interior; pero, sin embargo, ya aquí comienzas una nueva toma de conciencia de a quién diriges tu oración. Tu oración vocal se ha transformado en espiritual.

La práctica de la oración de quietud, que consiste en esa repetición interior afectuosa del motivo-tema (jaculatoria), no sólo produce un efecto pacificador sobre tu mente y tu pensamiento, sino que, además, ejerce un influjo positivo sobre la dirección de tus pensamientos.

Por su naturaleza propia, tu pensamiento está abierto a todas las cosas posibles, va de acá para allá picoteando en cualquier manjar, lo cual te ocasiona una cierta dispersión. Pero en la oración de quietud sucede lo contrario: tus pensamientos y tu mente experimentan una concentración propicia. Tu mente hace un alto como en una casa de refugio, pues se fija en las palabras de la oración, que, mediante la invocación del nombre divino, dirige tu inteligencia y tu pensamiento hacia el Señor.

Tu oración de quietud no consiste más que en dirigir una y otra vez tu mirada hacia el interior donde mora Cristo Jesús. Ese interior tuyo es un lugar de absoluto sosiego en medio de un mundo perpetuamente perturbador y cambiante.

Poco a poco, la oración de tu entendimiento pasa a ser, por la misericordia de Dios, la oración de tu corazón. Al principio se trata tan sólo de instantes fugaces en los que percibes que has puesto todo tu querer en las manos de Dios y que se hace su voluntad en ti. El ser de Dios irrumpe en tu corazón, y te sientes lleno de su amor. Este estado es una bendición. Al principio, con todo, es de tan corta duración que muchas veces ni te das cuenta de él. Pero queda en ti como un poso de nostalgia, un deseo de sumergirte otra vez en el amor y en la cercanía de Dios, a través de la experiencia de una paz cada vez más profunda. (Pág. 110-111).

¿Pensamientos molestos?

Muchos tropiezan con la dificultad de que durante la oración de quietud les asalta una oleada de pensamientos molestos que apenas pueden dominar. Aunque tu intención es unirte íntimamente a Dios en la oración, pidiendo una y otra vez el amor y la misericordia de Jesucristo, te sobrevienen pensamientos que te apartan de ese fin. No pocas veces experimentas que, precisamente en el

momento en que estás sumido en un profundo y gratificante silencio, has abandonado de nuevo al Señor, pues te ves asaltado por pensamientos que te arrastran hacia la superficie de tu conciencia.

No te incomodes por estas distracciones, pues el pensamiento que aflora a tu mente es la resolución de alguna tensión que llevas incrustada en tu interior y que ahora, con esa paz que gracias a la oración va haciéndose cada vez más profunda, se despierta y se expresa. Con el tiempo, todas las sensaciones que no has procesado correctamente tienen que expresarse, salir afuera, a fin de que quede expedito el camino hacia una más honda interioridad, y Dios pueda regalarte con su gracia y con su amor.

La resolución de esas sensaciones tiene lugar en forma de pensamientos, o también en forma de algún tipo de sentimientos, que ni acoges conscientemente en ti, ni te dedicas a reflexionar sobre ellos. Sabiendo que durante ese proceso de purificación algo bueno te está ocurriendo, vuelve de nuevo a tu forma de oración y prosigue sin darle mayor importancia al asunto.

No des aquí cabida a ningún pensamiento. En el momento que piensas en algo, aunque sea en cosas de Dios, abandonas a Dios, pues lo que tú piensas de Dios no puede ser Dios: como cuando estando con una persona, de repente te callas, te pones taciturno pensando en lo que fuere... ¿no se sentiría esa otra persona despreciada?

No dejes, pues, que absolutamente nada te perturbe durante la oración de quietud: asume simplemente los pensamientos y sentimientos, las imágenes y representaciones tal como vienen, sin prestarles la menor atención sino volviendo al motivo-tema de tu oración (tu jaculatoria). Ningún pensamiento, ninguna imagen te dominará durante mucho tiempo. Los pensamientos o determinadas imaginaciones desaparecerán por sí mismas, de modo que tú podrás proseguir tranquilamente con tu oración. Cuanto menos te entrometas en esos procesos, que se desarrollan enteramente por sí solos, tanto más rápidamente avanzarás en el camino de la vida espiritual.

Es verdad que no puedes reconocer a Dios en la tierra, pero sí puedes, con el poder de su gracia, percibirlo y experimentar su cercanía. Sólo esto es importante. Todo lo demás, déjalo a un lado, sin prestarle atención, y vuélvete una y otra vez al Altísimo, que mora en tu interior, para que Él pueda posar su mano sobre ti. (Pág. 188-189).

Para ayudarte a evitar distracciones durante tu oración de quietud, sobre todo a los principios, procura cerrar los ojos, ponerte en postura relajada (mejor sentado), no vestir prendas apretadas, descázate, no sostengas nada en tus manos, procura una temperatura moderada... Que nada impida tu encuentro con

Dios en tu interior. No es que esta disposición tenga efectos misteriosos, no, no es así, sino que ayuda a tu debilidad para evitar molestias que te saquen de esa quietud hacia la que pretendes acceder. Esta disposición exterior no pretende asumir teorías orientalistas, que más bien desaconsejamos.

Reforzar los efectos de la oración de quietud

Dado que en la oración de quietud no se presenta a Dios ninguna petición concreta, sino que el orante se abre al Creador y a su voluntad entregándose totalmente a Él, Dios le escucha haciendo precisamente aquello que siempre sucede en esta forma de oración: La actitud de quien practica la oración de quietud es la de la tercera petición del Padrenuestro: *“hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo”*. Cuanto más terreno ceden en la oración de quietud tu propia voluntad, tus expectativas y tu imaginación, tanto más espacio abres a la acción del Creador en ti (Pág. 224).

Ni motivo-tema de la oración ni pensamientos

El fin de la oración de quietud no es orar continuamente con el mismo versículo, sino tener experiencia de Dios, bien sea en el silencio de tu oración, bien sea fuera de la oración, según lo que Dios disponga para cada uno. Para llegar a niveles más profundos de quietud y de silencio no debes aferrarte al motivo-tema (jaculatoria) de la oración, sino que debes sacrificarlo del mismo modo que a tu *ego*, es decir, abandonarlo cuando tienda a difuminarse. Lo auténtico de la oración de quietud es entrar en contacto con Dios, es un ámbito en el que ya no te ocupas de ti mismo y en el que tampoco la oración consiste en repetir interiormente un motivo-tema. Desde tu experiencia podrás afirmar que se trata de un estado de lucidez colmada de paz, en el que ni los pensamientos ni el motivo-tema desempeñan ya papel alguno. (Pág. 237).

Después de la explicación anterior de *“La Práctica de la Oración de Quietud”* hay que añadir lo siguiente:

- Si ya tienes larga experiencia de meditación diaria, te aconsejo que inicies cada día tu meditación con esta oración de quietud, dedicando al menos 10 minutos para comenzar. Según vas progresando en ella, vas también alargando el tiempo hasta que consigas dejar parado tu entendimiento en la presencia de Dios mediante la fe, y parada también tu voluntad mediante el amor a ese Dios que consideras presente en la penumbra de tu fe.
Con todo, siempre es conveniente que tengas algunos espacios de meditación para considerar la doctrina cristiana, cosa que te ayudará a recordar de continuo las virtudes cristianas y la vida espiritual en general, aunque debes estar siempre abierto a las intervenciones divinas,

que muy bien pueden llevarte por otro camino, cosa a la que no debes oponerte.

- Si todavía no tienes experiencia de oración, pues estás iniciando esta disciplina, no parece que sea aconsejable este sistema de oración, de no mediar intervención divina en contra, pues lo normal es que te quedes embobado en la nada sin provecho alguno para tu alma. En los inicios de tu vida de oración, es preferible que te ejercites en la meditación para adquirir un depósito de doctrina adecuado y convencimiento religioso necesario para ponerte en marcha hacia la vida de santidad, a la que estás llamado por voluntad divina. Después de una buena andadura en la meditación diaria, puedes comenzar a introducirte en esta oración de quietud.

ORACIÓN CONTEMPLATIVA

(ANÓNIMO INGLÉS DEL S. XIV, *La Nube del No Saber* [Barcelona, HERDER, 1999])

«3 La tarea de la contemplación es la mejor de las tareas

Eleva tu corazón hacia Dios con amor humilde y quiero decir hacia Dios mismo, no hacia lo que consigues de Él. Odiá pensar en todo lo que no sea Dios mismo, de manera que nada ocupe tu mente o voluntad sino Él. Intenta olvidar todas las cosas creadas y el propósito con que Él las creó, de manera que ni tus reflexiones ni tus deseos se vuelvan o vayan tras ninguna, ni en general ni en particular. Déjalas tal como son y no les prestes atención. Ésta es la tarea del alma que más agrada a Dios. Llena de alegría a todos los ángeles y los santos, que se apresuran a ayudarte con todas sus fuerzas. En cambio, los demonios se enfurecen cuando así obras e intentan por todos los medios que fracases en la empresa...

Así pues, no abandones y aplícate hasta que consigas la posesión de este anhelo vehemente. Al principio, descubres sólo oscuridad, como si de una nube del no saber se tratara. No sabes lo que esta nube significa, salvo que en tu voluntad sientes el firme y único propósito de alcanzar a Dios. Hagas lo que hagas, esta oscuridad y esta nube permanecen entre tú y Dios, y ambas te impiden verlo a la clara luz del entendimiento racional y sentir en tu afecto su dulcísimo amor. Resígnate a esperar en esta oscuridad tanto tiempo como sea necesario, pero continúa anhelando al que amas, ya que, si alguna vez tienes que verlo o sentirlo en esta vida, será siempre en el seno de esta nube y esta oscuridad. Y si te esfuerzas trabajando en lo que te he dicho, creo que lo lograrás con ayuda de la misericordia divina.

5 La nube del olvido debe borrar todas las cosas creadas

... Toda cosa que pienses, durante todo el tiempo que la pienses, se hallará “encima” de tí, entre tú y Dios. Y te encontrarás más alejado de Dios cuanto más sea otra cosa, y no Dios, la que ocupe tu mente.

Más aún, cuando estamos comprometidos con esta tarea resulta muy poco o nada provechoso pensar siquiera en la bondad y dignidad de Dios, Nuestra Señora, los santos o los ángeles, o en la dicha celestial, por mucho que creas que con tales meditaciones reforzarás tu propósito, y lo digo con reverencia. En esta materia en particular, no te servirá de nada, ya que por muy bueno que sea pensar acerca de la bondad de Dios y amarlo y alabarlo, es mucho mejor pensar de manera desnuda acerca de Él tal cual es y amarlo y alabarlo por sí mismo.

7 Cómo debemos comportarnos con nuestros pensamientos, en particular con los que son fruto de la curiosidad y la inteligencia natural

En el caso de que aparezca cualquier pensamiento y se interponga entre tú y la oscuridad, preguntando qué buscas y qué quieres, respóndele que quieres a Dios: “Es a Él a quien anhelo y busco, y sólo a Él”...

Es muy posible que (tu pensamiento) evoque en tu mente muchas ideas gratas y maravillosas acerca de la bondad de Dios y te recuerde su dulzura y amor, su gracia y misericordia. Si consigues que lo escuches, ya no te pedirá nada más, sino que seguirá parlotando y te llevará constantemente a pensar en la pasión de Cristo. Una vez ahí, te mostrará la maravillosa bondad de Dios, pero en realidad nada querrá tanto como que sigas escuchándolo, ya que luego proseguirá haciendo que contemples tu estilo de vida pasado. Entonces tu mente se alejará mientras reflexionas sobre tus desdichas anteriores, de vuelta a sus antiguas que-rencias. Antes de que te des cuenta de dónde estás, ¡te habrás desintegrado hasta más allá de lo que puedas concebir! ¿Y por qué razón? Sencillamente, porque has consentido libremente en escuchar este pensamiento, en responderlo y aceptarlo, dejándote que se adueñe de ti.

Bien es verdad que el pensamiento era al mismo tiempo bueno y santo, y de hecho necesario, ya que ningún hombre ni mujer, paradójicamente, puede abrigar la esperanza de alcanzar la contemplación sin la preparación que representan muchas de tales ideas complacientes acerca de la propia desdicha, la Pasión de Nuestro Señor, la benevolencia de Dios o su gran bondad y dignidad. Mas el practicante debe abandonarlas y sepultarlas en lo más profundo de la nube del olvido si quiere atravesar alguna vez la nube del no saber que media entre él y Dios...

No aceptes ningún otro pensamiento sobre Él. Todo depende de tu deseo. Basta con que albergues la intención desnuda de dirigirte a Dios y sólo a Él.

Si quieres resumir dicha intención con una palabra, para retenerla así con más facilidad, elige una que sea breve, con preferencia de una sola sílaba. Cuanto más corta sea la palabra, mejor, pues más afín será a la tarea del espíritu. Que sea una palabra como “Dios” o “Amor”. Escoge la que quieras, cualquiera de las dos o tal vez otra, siempre que sea de una sola sílaba. Y fíjala con presteza en tu corazón, para tenerla siempre a tu disposición. Será tu escudo y tu lanza, tanto en la paz como en la guerra. Con esta palabra golpearás la nube y la oscuridad que se hallan sobre ti. Con ella suprimirás todo pensamiento bajo la nube del olvido, de manera que si alguna vez tienes la tentación de pensar qué es lo que buscas, la palabra te servirá de suficiente respuesta. Y si, pese a todo, sigues pensando como hombre instruido en el significado y análisis de dicha palabra,

respóndete a ti mismo que quieres poseerla en su totalidad, no a pedazos o en fragmentos. Si te mantienes firme, ten por seguro que este pensamiento desaparecerá. ¿Por qué? Porque te habrás negado a alimentarlo con las dulces ideas de las que hablaba al principio.

8 Preguntas que pueden presentarse: La supresión de la curiosidad intelectual y la inteligencia natural, y la distinción entre vida activa y vida contemplativa

Es por esta razón que te pido que suprimas tales pensamientos insidiosos y los cubras con la espesa nube del olvido, aun cuando sean santos y prometedores para alcanzar tus fines. Sólo el amor es capaz de alcanzar a Dios mismo, incluso en esta vida, mas no el conocimiento de Dios. Mientras el alma habite un cuerpo corruptible, la claridad de nuestra comprensión espiritual, en particular de nuestra comprensión de Dios, se verá afectada por una especie de distorsión, una distorsión que ocasiona que nuestras obras sean imperfectas, fuente de no pocos errores, y que dejen a un lado la maravillosa gracia de Dios.

9 En la contemplación, todo recuerdo, incluso el de las cosas más sagradas, es más un obstáculo que una ayuda

Por tanto, es preciso que reprimas tanto como sea posible el trabajo vigoroso de la imaginación, que tan activa se muestra siempre que te dispones a acometer esta ciega contemplación (sin imágenes). Si no la aniquilas (la imaginación), ella te aniquilará. Aunque pienses a menudo que habitas en esta (santa) oscuridad y sólo Dios ocupa tu mente, si lo consideras con detenimiento verás que tu mente no está en absoluto ocupada en esta oscuridad, sino dedicada con firmeza nada menos que a Dios. Y si es así, puede considerarse que un pensamiento semejante se halla de momento por encima de ti, situado entre tú y Dios...

No te sorprendas por lo que te digo. Si lo ves (a Dios) una vez –cosa que puedes hacer por medio de la gracia–, te dejas capturar y lo sientes, siempre seguirás viéndolo. Sin embargo, ten por seguro que nunca tendrás una visión diáfana de Dios en esta vida. Sólo podrás tener conciencia de Él si así desea concedértelo por medio de su gracia.

12 Cómo esta tarea elimina todos los pecados y fomenta la virtud

...Odia pensar en otra cosa que no sea Dios y no dejes que nada, sea lo que fuere, te distraiga de tu propósito. Sólo así podrás destruir el sustrato y la raíz del pecado...

El amor en sí mismo es la “*mejor parte*” que María eligió. Sin él, el resto carece de valor. Por vía negativa, destruye el fundamento y la raíz del pecado;

por vía positiva, proporciona la virtud. Y así debe ser, porque si el amor está realmente presente, incluye en él todas las demás virtudes de manera perfecta y consciente, y tu firme propósito no se ve afectado. Sin él, un hombre puede acumular tantas virtudes como le plazca, mas todas estarán mancilladas y desfiguradas; hasta tal punto serán imperfectas.

La virtud no es otra cosa que afecto ordenado y mesurado, dirigido con sencillez a Dios mismo. Si preguntas cómo se dirige a Dios, te responderé que Dios es en sí la causa pura de todas las virtudes.

13 La humildad perfecta y la imperfecta

... La humildad en sí misma no es más que el conocimiento y la conciencia auténtica de nosotros mismos, de cómo somos en realidad, pues no hay duda de que sólo será en verdad humilde quien vea y sienta cómo es en verdad él mismo. La humildad tiene dos causas. *Una* es el estado de degradación, miseria y debilidad en que el hombre ha caído por culpa del pecado: debe ser consciente de este estado y no olvidarlo nunca mientras viva, bajo ninguna circunstancia, no importa cuán santo pueda ser. La *segunda* es el amor y la bondad inconmensurable de Dios mismo: su visión hace que la naturaleza tiemble, los sabios enloquezcan y los santos y los ángeles se vuelvan ciegos, tanto que si Dios no hubiera mesurado (graduado, limitado) en su divina sabiduría la visión de sí mismo de acuerdo con el progreso de los demás seres en la gracia, no habría palabras para describir lo que les sucedería.

Esta última causa (el amor y la bondad inconmensurable de Dios) es la “perfecta”; es eterna. La anterior causa (el estado de degradación miseria y debilidad en que el hombre ha caído por culpa del pecado) es “imperfecta”: no sólo es temporal, sino que acontece a menudo que el alma que habita un cuerpo mortal se vuelve de pronto totalmente olvidadiza respecto a sí misma, despreocupándose de si es miserable o santa, debido a que la gracia sólo aviva su anhelo con la frecuencia y durante el tiempo que Dios quiere. Acontezca a menudo o rara vez en el alma preparada, el caso es que la visión de Dios nunca permanece más que un corto espacio de tiempo. Durante este tiempo, el alma es humilde de manera perfecta, pues no conoce ninguna otra causa que la principal, que es Dios mismo. Sin embargo, cuando conoce y es impulsada por la causa imperfecta (el propio pecado y debilidad humana), incluso siendo Dios mismo el principal motivo, su humildad continúa siendo imperfecta. Bien es verdad que una humildad semejante es beneficiosa y es preciso sentirla.

14 El pecador sólo puede alcanzar la humildad perfecta a través de la imperfecta

... Pon todo tu empeño en lograr la humildad perfecta (el amor y la bondad inconmensurable de Dios), ya que su naturaleza es tal que quien la posee deja sencillamente de pecar durante el tiempo que la posee, y tampoco peca demasiado después, cuando pasa el tiempo de poseerla.

36 Sobre la forma de meditar del contemplativo

... En esta etapa, no me preocupa en absoluto que no tengas otras meditaciones sobre tu propia miseria o la bondad de Dios –asumo que es la gracia de Dios quien te mueve en este asunto, bajo la guía espiritual adecuada– que las que provengan de palabras como “*pecado*”, “*Dios*” u otras similares de tu propia elección. No analices estas palabras ni las expliques mediante fantasías de la inteligencia, como si el hecho de considerar sus partes constituyentes tuviera como efecto que tu devoción se incrementara. Durante la contemplación, nunca debes intentar nada parecido. Por el contrario, toma las palabras tal cual son, por entero. Entiende la palabra “*pecado*” como una masa informe sin considerar ninguna parte en concreto, pues no es otra cosa que tú mismo. Creo que esta conciencia casi instintiva del pecado, que has solidificado con la masa informe de una palabra y no es otra cosa que tú mismo, te convertirá en el más demente de los hombres de la tierra y el más necesitado de compostura, pero nadie que te observe lo adivinará por tu apariencia: tendrás costumbres sobrias, no dejarás que tu expresión trasluzca nada y actuarás como debe ser, con perfecta calma, ya sea al sentarte, caminar, tenderte, relajarte, estar de pie o arrodillarte.

40 En la contemplación, el alma no piensa ni en el vicio ni en la virtud

... ¿Qué importancia tiene para los contemplativos la clase de pecado o cuán grande sea? Cuando se dedican a la contemplación, consideran que todos los pecados son grandes por igual en sí mismos, ya que el más pequeño los separa de Dios e impide que alcancen la paz espiritual.

Siente el pecado como una masa informe, en su totalidad, sin especificar parte alguna, y siente que esta masa informe eres tú mismo. Y entonces grita sin cesar en tu espíritu una sola cosa: “¡Pecado! ¡Pecado! ¡Pecado! ¡Socorro! ¡Socorro! ¡Socorro!” (CF. ANÓNIMO INGLÉS DEL S. XIV, *La Nube del No Saber* [Barcelona, HERDER, 1999], n° 3-40).