Retiro Grupo Compañeros de Jesús

Monasterio de Escalonias, Hornachuelos, Córdoba

10 y 11 de diciembre de 2011

La oración de Jesús, la oración del corazón

Para que hemos venido

La propuesta que hacemos en este retiro es muy simple: vamos a dedicar el retiro a orar. De hecho, hemos venido aquí a pasar dos días en silencio, en oración y en retiro de nuestras actividades habituales. En este documento vamos a hablar de determinadas actitudes que conviene tener para poder orar y de algunas preparaciones previas que debemos hacer antes de estar en condiciones de entregarnos totalmente a la oración. Para esta última proponemos un ejercicio de oración concreto: la oración del corazón pero si no te satisface elige tu otro. Lo importante es estar en oración permanente durante todo el retiro.

**El silencio**

En primer lugar vamos a adoptar una actitud de silencio.

Dice Tony de Mello[[1]](#endnote-1): “*Muy pocas cosas ayudan tanto a conversar con Cristo como el silencio. Me refiero, obviamente, al silencio interior del corazón, sin el cual, sencillamente, no es posible oír la voz de Cristo. Este silencio interior es muy difícil de lograr para la mayoría de nosotros: cerrad los ojos por un momento y observad lo que ocurre en vuestro interior. Lo más probable es que os veáis sumergidos en un mar de pensamientos que no podéis contener: palabras, palabras, palabras... (porque en esto suele consistir la actividad pensante: en hablarnos a nosotros mismos); ruidos, ruidos, ruidos...: nuestra propia voz interior compitiendo con el recuerdo de otras voces e imágenes que reclaman nuestra atención. ¿Qué posibilidades tiene de hacerse oír la tenue voz de Dios en medio de todo ese bullicio?*”

Algunos padres de la Iglesia y pensadores cristianos nos hablan de la importancia del silencio. Isaac de Nínive dice[[2]](#endnote-2): “*Son muchos los que andan buscando constantemente, pero sólo encuentran los que permanecen en constante silencio... El hombre que se complace en la abundancia de palabras, aunque diga cosas admirables, está vacío por dentro. Si amas la verdad, sé amante del silencio. El silencio, como la luz del sol, te iluminará en Dios y te librará de los fantasmas de la ignorancia. El silencio te unirá con el propio Dios... Más que cualquier otra cosa, ama el silencio, que habrá de darte un fruto que ninguna lengua humana es capaz de describir. Al principio hemos de violentarnos a nosotros mismos para permanecer silenciosos, pero luego nace algo en nosotros que nos arrastra al silencio. Ojalá te haga Dios experimentar ese "algo". Si lo logras, una luz inefable te iluminará... y, al cabo de un tiempo, una indecible dulzura nacerá en tu corazón, y el cuerpo se verá casi obligado a permanecer en silencio*». Y Ammonas señala[[3]](#endnote-3)"*Fijaos bien, queridos míos, cómo os he enseñado el poder que tiene el silencio, cuan concienzudamente sana y cuan absolutamente grato es a Dios. Por lo cual os he escrito que os mostréis tenaces en la labor que habéis emprendido, para que sepáis que es gracias al silencio como el poder de Dios habitaba en ellos y les fue dado conocer los misterios de Dios*".

Esta misma idea de retiro y soledad es expresada admirablemente por San Juan de la Cruz en el cántico espiritual:

*“En soledad vivía,*

*y en soledad ha puesto ya su nido,*

*y en soledad la guía*

*a solas su querido,*

*también en soledad de amor herido”*

Como sigue diciendo Tony de Mello: “*El silencio exterior constituye una enorme ayuda para lograr el silencio interior. Si no eres capaz de guardar el silencio exterior o, dicho de otro modo, si te resulta imposible mantener la boca callada, ¿cómo vas a guardar el silencio interior?; ¿cómo vas a mantener callada tu boca interior?”*

Por lo tanto en este retiro, más aún que en otros, vamos a guardar un estricto silencio. “*Hace unos años, era absolutamente obvio…El silencio es una disciplina del oído, más que de la lengua. Silenciamos nuestra lengua para poder oír mejor. ¡Qué difícil es apreciar los sonidos tenues cuando estamos hablando! Ahora bien, la voz de Dios es un sonido sumamente tenue y delicado, sobre todo para unos oídos no habituados a ella. Si nuestros oídos no están habituados a escuchar la voz de Dios, entonces tenemos una especial necesidad de silencio”[[4]](#endnote-4)*.

Este silencio no es para apartarnos de nadie sino para estar más cerca de los otros aunque en este retiro no vamos a meditar sobre nadie en particular para centrarnos exclusivamente en Dios. Dice Thomas Merton[[5]](#endnote-5)“*…cuanto más estamos sólo con Dios, tanto más estamos unidos uno con otro; y el silencio de la contemplación es sociedad rica y profunda e interminable, no sólo con Dios, sino con los hombres. Pero quizá, por un tiempo, es mejor olvidarse de ello, porque podría turbar nuestra imaginación. Pues si recordáramos a los individuos y pensáramos en ellos en nuestra contemplación, esto tendería a apartarnos de Dios y por ende de la unión espiritual con ellos. Estamos más verdaderamente con ellos cuando ya no los conocemos claramente. Pues estamos todavía en transición, a la espera de hallar a Dios en ellos visible y claramente. Hasta entonces, los hallamos a ellos y a Dios en una sola oscuridad, que es la contemplación*”. Y añade “*La soledad física, silencio exterior y recogimiento real son todos moralmente necesarios para el que quiera hacer vida contemplativa; pero, como todo lo demás de la creación, no son sino medios para un fin, y si no comprendemos el fin haremos mal uso de los medios. Debemos, pues, recordar que buscamos la soledad para aumentar en ella nuestro amor a Dios y al prójimo. No vamos al desierto para huir de los hombres, sino para aprender a encontrarlos; no los dejamos para no tener ya nada que ver con ellos, sino para descubrir el modo de hacerles el máximo bien. Pero éste es siempre tan sólo un fin secundario. El fin que los incluye a todos es el amor de Dios*”.

El silencio debe ser sobre todo de corazón.[[6]](#endnote-6): “*He aquí, pues, lo que significa buscar a Dios perfectamente: apartarse de la ilusión y el placer, de las ansiedades y deseos mundanos, de las obras que Dios no quiere, de una gloria que es sólo exhibición humana; mantener libre mi mente de confusiones, para que mi libertad pueda estar siempre a disposición de Su voluntad; conservar el silencio en mi corazón a la espera de la voz de Dios*”

Esta última afirmación engarza con la siguiente actitud que debemos cultivar: la esperanza.

**La espera y la esperanza**

Lo primero que hemos de tener en cuenta es la necesidad de esperar. Como dice Tony de Mello [[7]](#endnote-7)“*Nada hay más seguro que esto: el Espíritu Santo no es algo que pueda ser producido por nuestros propios esfuerzos. No puede ser «merecido». No hay absolutamente nada que nosotros podamos hacer para obtenerlo, porque es puro don del Padre. Nos enfrentamos al mismo problema al que tuvieron que enfrentarse los apóstoles. Al igual que nosotros, también ellos tenían necesidad del Espíritu Santo para su apostolado, y el propio Jesús, instruyéndolos acerca del modo de recibirlo, les dijo: «Tenéis que esperar la promesa del Padre que oísteis de mí: que Juan, como sabéis, bautizó con agua, pero vosotros seréis bautizados con el Espíritu Santo dentro de pocos días... Recibiréis el poder del Espíritu Santo, que vendrá sobre vosotros, y seréis mis testigos en toda Judea y Samaria, y hasta los confines de la tierra» (Hch l,4ss). Jesús lo dijo: Esperar. Nosotros no podemos producir el Espíritu; lo único que podemos hacer es esperar a que venga. Y esto es algo que a nuestra pobre naturaleza humana le resulta muy difícil en este mundo moderno. No podemos esperar. No podemos parar quietos. Estamos excesivamente desasosegados, excesivamente impacientes. Tenemos que estar moviéndonos constantemente. Preferiríamos muchas horas de duro trabajo antes que soportar el sufrimiento de quedarnos quietos esperando algo que está fuera de nuestro control, algo que no sabemos en qué momento exacto ha de llegar. Pero resulta que debemos esperar; y por eso esperamos y esperamos... sin que nada suceda (o, mejor, sin que nuestra tosca visión espiritual sea capaz de percibir nada), y nos aburrimos de esperar y de rezar. Nos sentimos más a gusto «trabajando por Dios», y por eso volvemos enseguida a emborracharnos de actividad. Sin embargo, el Espíritu sólo le es dado a quienes esperan; a quienes, día tras día, abren sus corazones a Dios y a su Palabra en la oración; a quienes invierten horas y horas en lo que, para nuestras mentes obsesionadas por la productividad y el rendimiento, parece una simple pérdida de tiempo”.*

Sin embargo es una espera en la esperanza del encuentro con Dios. “*Dice San Juan de la Cruz que la persona recibe de Dios tanto cuanto espera de Él. Si esperamos poco, lo normal será que recibamos poco. Si esperamos mucho, recibiremos mucho*”.

Hay algo que puede legítimamente esperarse de este retiro: la experiencia de Dios, el encuentro intenso y profundo con Él. Porque se trata de un retiro espiritual no de un curso de teología ni de un ejercicio de meditación o reflexión. Hoy en día lo que la Iglesia necesita es sobre todo personas con experiencia de Dios, personas que experimenten la acción de Dios en sus vidas, personas que crean en los milagros que Dios hace en sus vidas y en los que están por llegar. El mundo no está falto de documentos ni reflexiones ni opiniones; hay más que nunca y son más accesibles que nunca. Lo que necesita es personas que vivan la experiencia del contacto con Dios, con el Cristo resucitado.

**El perdón**

Jesús mismo nos enseñó que la oración necesita de fe y de perdón[[8]](#endnote-8). Por lo tanto, antes de empezar a orar debemos perdonar «*Y cuando os pongáis de pie para orar, perdonad si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre, que está en los cielos, os perdone vuestras ofensas*» (Me 11,25).

Como indica Tony de Mello [[9]](#endnote-9) “*Es ésta una ley fundamental de toda oración, en la que insiste Jesús constantemente. Si no perdonamos, no seremos perdonados y nos será imposible unirnos con Dios: «Sí, pues, al presentar tu ofrenda en el altar, te acuerdas de que un hermano tuyo tiene algo que reprocharte, deja tu ofrenda allí, delante del altar, y ve primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda» (Mt 5,23-24). He ahí la principal razón por la que carece de eficacia la oración de muchísimas personas: porque abrigan algún resentimiento en su corazón. …Por eso os sugiero que, desde el comienzo mismo de estos Ejercicios, dediquéis el tiempo que sea preciso a averiguar los resentimientos que pueda haber en vosotros y a libraros de ellos*”.

**Pedir la gracia del Espíritu**

Como dice Tony de Mello [[10]](#endnote-10)“*Dios no puede resistirse al hombre que lo desea ardientemente…La razón principal por la que no encontramos a Dios es porque no lo deseamos con suficiente ansia. Nuestras vidas están atestadas de muchísimas otras cosas y podemos arreglárnoslas perfectamente sin Dios, que ciertamente no nos resulta tan esencial como el aire que respiramos… Si no tenemos este deseo de Dios, debemos pedirlo. Es una gracia que el Señor concede a todo aquel a quien él quiere revelarse*.”

Y más adelante señala “*si queremos ser santos, lo que necesitamos, mil veces más que convicciones profundas, es energía, fuerza espiritual, valor y perseverancia; y para ello debemos pedir, pedir y pedir; orar, orar y orar”.*

**La oración del corazón**

Siguiendo a Nouwen[[11]](#endnote-11) además de acudir a las distintas oraciones de la liturgia de las horas os propongo practicar en este retiro LA ORACIÓN DEL CORAZÓN. “*El corazón es el órgano central y unificador de nuestra vida personal...La oración del corazón se dirige a Dios desde el centro de la persona y la implica totalmente. La traducción literal de las palabras “ora siempre” es: “ven a descansar”. La oración del “hesicasta” es oración de quietud o reposo, lo cual no implica ausencia de conflicto o sufrimiento, sino descanso en Dios que puede darse en medio de una intensa lucha. Orar es permanecer en presencia de Dios con la mente en el corazón; es decir, en ese lugar de nuestro ser donde no existen divisiones o distinciones, donde somos totalmente uno. Es el centro donde mora el Espíritu de Dios y en el que tiene lugar el gran encuentro. Los padres del desierto en sus dichos nos orientan hacia una concepción holística (todo se interrelaciona e interactúa para integrar en la globalidad) de la oración. Nos arrancan de nuestras prácticas intelectuales, en las que Dios se convierte en una cuestión más que hay que resolver, y nos enseña que la verdadera oración penetra la médula de nuestro ser y lo afecta en su totalidad. La oración del corazón, por su misma naturaleza, al abrir los ojos del alma, tanto a nuestra propia verdad como a la verdad de Dios, nos transforma en Cristo. En el corazón nos reconocemos pecadores envueltos en la misericordia de Dios. Es esta visión la que nos hace exclamar: “Señor Jesús, hijo de Dios vivo, ten piedad de mí pecador”. La Oración del corazón es un reto a no ocultar absolutamente nada a Dios y a entregarnos incondicionalmente a su misericordia”.*

Y añade Nouwen diciendo que una manera de hacer esta oración es “*la repetición silenciosa de una palabra lo cual puede ayudarnos a descender con la mente al corazón..., a caminar hacia nuestro propio centro, a crear un silencio interior y en consecuencia a escuchar a Dios. Cuando entramos con la mente en el corazón y permanecemos allí, en presencia de Dios, nuestras preocupaciones se hacen oración; este es precisamente el poder de la oración del corazón. Por medio de la oración podemos acoger en nuestro corazón todo dolor y sufrimiento humano, conflicto y agonía; toda hambre, soledad o desdicha; no por una capacidad psicológica o emocional, sino porque el corazón de Dios se ha hecho uno con el nuestro.*

*Cuando aprendemos a descender con la mente al corazón, llevamos con nosotros la presencia sanadora del Señor, a todos aquellos que forman parte de nuestra vida. Allí, en el centro de nuestro ser, son tocados por Él. Se trata de un misterio difícil de expresar con palabras; el misterio de la transformación de nuestro corazón- que es el centro de nuestro ser- en el propio corazón de Dios, un corazón tan grande que puede abrazar todo el universo.*

*Cuando hemos encontrado nuestro descanso en el señor, todo lo que hacemos es servicio. Transparentamos paz allí donde estemos y se la comunicaremos a aquellos con quienes nos encontraremos. Antes de que hayamos pronunciado una palabra, el espíritu que ora en nosotros, reunirá a las gentes en un nuevo cuerpo, el cuerpo de Cristo*.”

Tony de Mello denomina a este ejercicio la oración del nombre de Jesús. Para practicar esta oración lo único que tenemos que hacer es elegir una palabra o una frase y repetirla incesantemente todo el tiempo.

Sobre la palabra a elegir dice el autor anónimo inglés de “La Nube del No-saber” que[[12]](#endnote-12) “*Hemos de orar…no con muchas palabras sino con una palabrita de una sílaba. Pero ¿qué palabra emplearemos? Ciertamente, la palabra más apropiada es aquella que refleja la naturaleza de la oración misma. ¿Y qué palabra es ésa? Bueno, tratemos primero de determinar la naturaleza de la oración y luego quizá estemos en mejores condiciones de decidir.*

*En sí misma, la oración es simplemente una apertura reverente y consciente a Dios, llena del deseo de crecer en bondad y de superar el mal Y ya sabemos que todo mal, sea por instigación o por obra, se resume en una palabra: «pecado». Por eso, cuando deseamos ardientemente orar para la destrucción del mal no debemos decir, pensar y significar otra cosa que esta palabra: «pecado». No se necesitan otras palabras. Y cuando queramos pedir la bondad, que todo nuestro pensamiento y deseo esté contenido en esta pequeña palabra: «Dios». No se necesita nada más, ni otras palabras, pues Dios es el compendio de todo bien. Él es la fuente de todo bien, pues constituye su verdadero ser*.

*No te sorprendas de que ponga estas palabras por encima de todas las demás. Si supieras que hay otras palabras más pequeñas y que expresaran tan adecuadamente todo lo que es bueno y malo, o que Dios me hubiere enseñado otras, ciertamente las usaría. Y te aconsejo que tú hagas lo mismo. No te turbes investigando la naturaleza de las palabras, de lo contrario nunca te pondrás a la tarea de aprender a ser contemplativo. Te aseguro que la contemplación no es fruto de estudio sino un don de la gracia.*

*Aun cuando he recomendado estas dos palabritas, no tienes por qué hacerlas tuyas si la gracia no te inclina a elegirlas. Pero si por la atracción de la gracia de Dios encuentras que tienen significado, entonces fíjalas por todos los medios en tu mente siempre que te sientas arrastrado a orar con palabras, porque son cortas y simples. Si no te sientes inclinado a orar con palabras, entonces olvídate también de éstas.*

*Creo que encontrarás que la simplicidad en la oración, que tan vivamente te he recomendado, no impedirá su frecuencia, porque, como expliqué arriba, esta oración se hace en la largura del espíritu, lo que significa que es incesante, hasta que recibe respuesta”*

Siguiendo esta línea, Tony de Mello propone tanto en “Sadhana” como en “Contacto con Dios” la oración (del nombre) de Jesús sugiriendo el uso de palabras o frases tal como “Señor Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí que soy un pobre pecador” del libro “El peregrino ruso”[[13]](#endnote-13) Tony de Mello recoge varias formulas[[14]](#endnote-14) *“Descubrí que esta práctica no era exclusiva de las iglesias orientales, sino que también ha tenido seguidores en muchos místicos de Occidente, donde la fórmula más generalizada ha sido la de «Jesús, ten compasión». Pero ha habido muchas otras fórmulas. De san Francisco de Asís sabemos que se pasaba noches enteras diciendo: «Deus meus et omnia!» («¡Dios mío y todas las cosas!»). San Bruno, el fundador de los cartujos, no cesaba de decir: «O bonitas!»(«¡Oh bondad de Dios!»). Cuando san Francisco Javier agonizaba frente a las costas de China, repetía una y otra vez: «¡Señor Jesucristo, hijo de David, ten compasión de mí!» Y san Ignacio de Loyola habla en sus Ejercicios Espirituales de una misteriosa forma de oración que recomienda al ejercitante y que consiste en recitar una oración siguiendo el ritmo de la respiración («...con cada anhélito o resollo se ha de orar mentalmente, diciendo una palabra del Pater noster, o de otra oración que se rece, de manera que una sola palabra se diga entre un anhélito y otro...»: EE. 258)…Parece casi seguro que esta práctica de la Iglesia tiene su origen en los hindúes de la India, que tienen una experiencia de más de seis mil años en la práctica de la «Oración del Nombre», como ellos la denominan. Sea como fuere, apenas caben dudas de que los Padres del Desierto practicaban esta forma de oración, y la fórmula más empleada por ellos era: «Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuvandum me festina» («Dios mío, ven en mi ayuda; Señor, apresúrate a socorrerme»). Solían recitar esta fórmula durante las horas de trabajo manual a lo largo del día, así como durante la noche, cuando velaban. La razón por la que sabemos tan poco acerca de su modo de practicar este «opus» (esta «obra»), como ellos lo llamaban, es que observaban estrictamente la norma que es común a muchos maestros hindúes: «Recibe tu propia fórmula de tu gurú o maestro, ejercítate en ella durante toda tu vida y no se la reveles a nadie que no sea tu maestro». ¡Revelar la fórmula era tanto como hacerle perder su poder! Por eso mostraban tanta reserva al respecto*”.

Como no tenemos Maestro o Gurú que nos de esta palabra te sugiero que dediquéis un tiempo a buscar la frase o la palabra que más te identifique y ayude para la oración. No se trata de analizar la fórmula sino de encontrarte a gusto con ella. Una muy resonante en español puede ser “Señor, Jesucristo, ten compasión de mi”.

En la Filocalia, libro de tradición oriental escrito por los Padres del Desierto, nos dice Calisto e Ignacio Xantopoulos[[15]](#endnote-15): “*A la caída del sol, después de haber solicitado la ayuda del Señor Jesucristo, soberanamente bueno y poderoso, siéntate en tu escabel, en una celda tranquila y oscura, reúne tu espíritu apartándolo de su habitual distracción y de su vagabundeo; impúlsalo entonces lentamente hacia tu corazón al mismo tiempo que tu soplo y lígate a la oración: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mi!». Me explico: paralelamente al soplo, introduce, por así decirlo, las palabras de la oración según el consejo de Hesiquio: «A tu respiración une la sobriedad, el nombre de Jesús y la meditación sobre la muerte. Pues ambos son preciosos: oración y pensamiento en el juicio»…Sabe, hermano mío, que todos los métodos, reglas y ejercicios no tienen otro origen ni razón que nuestra impotencia para orar en nuestro corazón con pureza y sin distracción. Cuando, por la benevolencia y la gracia de nuestro Señor Jesucristo, hemos llegado a ello, abandonamos la pluralidad, la diversidad y la división, y nos unimos inmediatamente, por encima de todo discurso, al único, al simple, a aquél que unifica...Las palabras «Señor Jesucristo, Hijo de Dios» conducen al espíritu, inmaterialmente, hacia aquel que ellas nombran. Por las palabras «tened piedad de mi» el espíritu vuelve sobre si mismo, como si no pudiera soportar la idea de no orar por sí mismo. Cuando haya progresado, por la experiencia, en el amor, se dirigirá únicamente hacia el Señor Jesucristo, pues tendrá la certidumbre evidente del perdón de sus pecados…Esto explica el que los santos Padres no siempre pronuncien la oración completa, sino aquél, una parte; un tercero, otra... según las fuerzas, sin duda, o el estado del que ora….La oración del corazón se remonta a los apóstoles, y éste es uno de los elementos esenciales de su justificación... Luego, los Padres agregaron y ajustaron las palabras salvadoras «tened piedad», 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... y, a veces, con la sola invocación del nombre de Jesús, que constituye toda su oración...Esta oración perpetua del corazón y todo lo que la acompaña no se obtienen muy fácilmente ni en forma simple y con un corto y modesto esfuerzo. Esto ha sucedido a veces por una disposición inefable de Dios, pero es necesario, por regla general, mucho tiempo, trabajo y esfuerzo corporal y espiritual y una violencia sostenida….La oración del corazón, pura y sin distracción, es la que produce calor en el corazón…Este calor elimina los obstáculos que impiden a la primera oración pura consumar su perfección...*

Hay otras palabras sugeridas por diversos autores como nos sigue refiriendo Tony de Mello:

“*Sea cual fuere la fórmula que decidáis escoger, casi todos los grandes maestros, cristianos y no-cristianos, insisten en la necesidad de que contenga algún nombre de Dios. El nombre de Dios es un «sacramental» y le confiere un especial poder a la oración. Los maestros cristianos orientales conceden un gran valor a las diversas formas de su fórmula, especialmente a las palabras «Jesús» y «compasión». Por cierto que «compasión» no se refiere simplemente al perdón de los pecados, sino que hace alusión a la clemencia y a la benevolencia amorosa de Dios. Sin embargo, como dije anteriormente, cada cual puede adoptar la fórmula que mejor le cuadre. La de «Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío» goza de aceptación por parte de muchos. Y he aquí otras posibles fórmulas: «Señor Jesucristo, venga tu Reino»; «Señor mío y Dios mío»; «Dios mío y todas las cosas»... También se puede optar por repetir simplemente el nombre de Jesús. Una sola palabra que puede ser repetidamente recitada con los más diversos sentimientos: de amor, de adoración, de alabanza, de contrición... Hay otras palabras referidas a Dios («Dios», «Corazón», «Fuego», etc.) que son recomendadas por el autor de La Nube del No-saber; y puede también recurrirse a ese precioso grito del Espíritu en nuestros corazones, a esa oración que es la más apropiada para un cristiano: «Abbá!*»

*Sea cual sea la fórmula que cada cual escoja, es sumamente importante que sea:*

1. *Rítmica. Yo no sé por qué, pero lo cierto es que el ritmo nos ayuda a profundizar hasta el centro mismo de nuestro ser. Recitad vuestra plegaria lentamente, sin apresuramiento y con ritmo, y será mucho más eficaz,*
2. *Resonante, lo cual, por desgracia, no siempre es posible, sobre todo en inglés; algunos idiomas mediterráneos, como el español o el italiano, son mejores en este sentido; el latín es aún más apropiado; y el sánscrito es, con mucho, el mejor de cuantos yo conozco, porque posee fórmulas y nombres para referirse a Dios que han sido desarrollados durante siglos: ¿acaso hay algún sonido que supere en resonancia, solemnidad y profundidad al sonido sagrado «OM»? Hay en sánscrito docenas de nombres para referirse a Dios e infinidad de «mantras» que, cuando se cantan, poseen la virtud de arrastrarte a lo más profundo de ti mismo y de Dios. Fijémonos, por ejemplo, en el «Hari Om» o en el «Haré Rama, Rama Haré Haré». Si alguien descubre que estas fórmulas le son de utilidad, no dude en emplearlas y aplicarlas a Nuestro Señor Jesucristo, a quien pertenecen de pleno derecho todos esos nombres, porque él es el verdadero Krishna, el verdadero Vishnú, el verdadero Rama. Y*
3. *Uniforme: una vez escogida una fórmula, no debe cambiarse fácilmente. Si cambias constantemente de fórmula, no será fácil que «se te meta en las venas», que llegue a ser parte de tu yo inconsciente, como explicaremos más adelante. Lo cual no significa que no haya que cambiar de fórmula cuando, después de un período de prueba, uno descubre que no le va, o bien encuentra otra que le va mejor. Si tienes fe, más tarde o más temprano, y aunque sea a trancas y barrancas, el Espíritu habrá de llevarte a dar con la fórmula que más te convenga. Lo importante es no cambiarla por el simple hecho de estar atravesando un período de sequedad y desolación, que es una de las pruebas habituales de la vida espiritual y que habrá de producirse con independencia de la forma de oración que cada cual adopte. Cambiar el estilo de oración por el simple hecho de verse afectado por una racha de «sequedad» es indicio de superficialidad. La sequedad tiene que producirse, si es que la oración ha de calar profundamente en nosotros…*

*Lo que sí se puede es dotar de una enorme variedad a una misma fórmula (y variedad es lo que parece ser especialmente necesario durante el aprendizaje de la oración) atribuyendo diferentes significados a una misma palabra. Fijémonos, por ejemplo, en la multitud de significados que puede darse a la palabra «compasión»: amor, clemencia, perdón, paz, gozo, consuelo, fuerza... y todo cuanto deseemos obtener del Señor.*

*Se puede recitar el nombre de Jesús con diferentes actitudes, haciendo de él una oración de amor, de adoración, de gratitud o de lo que sea... O se puede también introducir nuevas palabras en una misma fórmula: «Jesús, te amo; Jesús, ten compasión; Jesús, apiádate; Jesús, acuérdate de mí». O bien: «Jesús, piedad; Jesús, piedad... Jesús, amor; Jesús, amor...Jesús, ven; Jesús, ven... Jesús, mi Dios; Jesús, mi Dios...» Vuestra propia inventiva os sugerirá otros modos de conservar la misma fórmula dentro de una cierta variedad. Sin embargo, debo advertiros que, por mucho que os esforcéis en lograr esa variedad, habréis de contar con los inevitables períodos de sequedad y desolación; a pesar de lo cual, deberéis perseverar en la oración hasta que ésta, finalmente, acabe triunfando y poseyendo todo vuestro ser. Algunos maestros recomiendan que en las primeras fases se recite la oración en voz alta. Conozco a un gran maestro hindú cuyo ser en su totalidad, según él mismo afirma, quedó poseído por el nombre de Dios como consecuencia de haber empleado cinco horas diarias en gritar el Nombre en voz alta a la orilla del río; todos los días, al regresar de su trabajo, acudía a dicho lugar a cumplir con sus cinco horas de «trabajo espiritual». En realidad, no es preciso recitar la oración en voz alta, sino que puede bastar con recitarla mentalmente. Sin embargo, a veces resulta muy útil hacerlo en voz alta (o no tan alta) cuando uno se encuentra a solas. De este modo, tu lengua, tu mente, tu corazón y toda tu persona se disciplinan y se amoldan al Nombre Divino, el cual queda indeleblemente grabado en tu propio ser”*

1. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, ed. Sal Terrae, pp. 52 y ss. [↑](#endnote-ref-1)
2. Citado en Contacto con Dios, Tony de Mello, p. 53. [↑](#endnote-ref-2)
3. Citado en Contacto con Dios, Tony de Mello, p. 54. [↑](#endnote-ref-3)
4. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, pp. 36 y 37. [↑](#endnote-ref-4)
5. Thomas Merton (2009) “Semillas de contemplación”, p.19 [↑](#endnote-ref-5)
6. Thomas Merton (2009) “Semillas de contemplación”. [↑](#endnote-ref-6)
7. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, p. 14. [↑](#endnote-ref-7)
8. Evangelio de Marcos, Capítulo 11. [↑](#endnote-ref-8)
9. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, p. 14 [↑](#endnote-ref-9)
10. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, pp. 40 y 41. [↑](#endnote-ref-10)
11. Henri J.M. Nouwen (1985): “El camino del corazón”. Ed. Narcea. [↑](#endnote-ref-11)
12. Anónimo inglés (siglo XIV. Edición española 1981) “La Nube del No-Saber” Ed. San Pablo, p.127. [↑](#endnote-ref-12)
13. Anónimo ruso (Siglo XIX) Hay ediciones con el título de “El peregrino ruso” y otras como “Relatos de un peregrino ruso”. [↑](#endnote-ref-13)
14. Tony de Mello (1991) “Contacto con Dios”, p. 109. [↑](#endnote-ref-14)
15. Varios autores cristianos (recopilación del S. XVII sobre textos desde el Siglo III) p. 144 [↑](#endnote-ref-15)