

# Seis claves para entrar en oración en tiempo de confinamiento.

---

Publicado el 19/03/2020 a las 9:46 a.m. - Modificado el 19/03/2020 a las 9:44 a.m. **Xavier Accart,**  
editor en jefe de la revista *Prier*

---



**Aprovechemos el confinamiento al que estamos sujetos para profundizar nuestra oración. La oración se aprende, la oración se practica, la oración despierta una vida interior más rica y vuelta hacia los demás.**

En medio de la Cuaresma, el período de confinamiento decretado por las autoridades públicas, nos ofrece un tiempo de retiro y de ... oración: una palabra que puede provocar perplejidad. ¿Cuántas veces he escuchado, incluso de católicos practicantes, *"me gustaría rezar, pero nadie me ha enseñado a hacerlo"*?

**En lugar de dar una receta demasiado restrictiva,** les ofrezco seis grandes notas de una oración auténtica, que les ayudarán a encontrar su camino o profundizarlo. Al hacerlo, se presentarán las formas esenciales de la oración.

## **Una realidad misteriosa que nos precede.**

La primera dimensión es el Espíritu Santo el que ora en nosotros. La oración es una realidad misteriosa que nos precede. Lo queramos o no, ella vive en nuestras profundidades, especialmente para nosotros, bautizados, cuya posibilidad de una vida de comunión plena con la Santísima Trinidad ha sido restaurada. El Espíritu ora en nosotros, es nuestra relación con el Padre. Este misterio es la base de nuestra persona, ya que de esta fuente obtenemos la vida, el ser y el movimiento. Si esta relación terminara, nuestra existencia se disiparía como la niebla, según una imagen bíblica. ¡No sostenemos nuestra propia vida, no somos seres cerrados y autosuficientes!

**Si esta relación profunda es la base de nuestro ser, tenemos que despertarnos** para entrar conscientemente en ella. Por eso es precioso lo que Benedicto XVI llamó "el arte de la oración". Un arte que no puede darse por sentado y debe mantenerse y renovarse. Sobre todo, porque, a lo largo de nuestra existencia, nuestra oración se transforma de acuerdo con las condiciones externas e internas. Nuestro itinerario espiritual no es una realidad lineal. También puede experimentar avances y grandes contratiempos.

## **Una misteriosa unión con Dios en el acto de fe.**

Aunque hay varias formas de oración, su misterio es uno. Es una misteriosa unión con Dios en el acto de fe. La fe es una de las dimensiones esenciales de la oración. La fe no es creencia, no es el método Coué <sup>1</sup>el que consistiría en convencerse a sí mismo de la veracidad de los artículos del Credo. La fe es, como la caridad y la esperanza, una virtud sobrenatural, es decir, un acto que [no?] depende de nuestra voluntad<sup>2</sup> y que nos permite participar en Dios, tocarlo.

*La fe es una virtud sobrenatural que permite salir al Cielo evocado en el Padre Nuestro.*

**La virtud de la fe nos fue dada permanentemente durante nuestro bautismo.** Por lo tanto, cada vez que hacemos un acto de fe desde el fondo de nuestros corazones (diciendo, por ejemplo: "*Señor, sé que estás allí*" o "*Mi Dios y mi Todo*"), se produce un misterioso intercambio, que viene a transformarnos para hacernos conformes a lo que somos. El Evangelio da el ejemplo de la hemorroisa (Mateo 9, 20-22): que sufre una pérdida de

---

<sup>1</sup> Método de autocovencimiento ideado por un psiquiatra del siglo pasado

<sup>2</sup> El original dice "depende de nuestra voluntad" ... pero suena como pelagiano. Y, más adelante se señala que le fe nos fue dada...

sangre que nadie ha podido curar: ella se acerca a Jesús, oprimido por la multitud, y toca con fe su manto. Entonces una fuerza sale de él y Jesús se da vuelta para descubrir quién realmente lo tocó. Isaac el Sirio, un asceta del siglo VII, dijo que la fe es el ala de la oración y que sin ella la oración vuelve a nosotros. Esto significa que esta virtud sobrenatural es lo que hace posible correr más allá de nuestro pequeño ser encerrado en nosotros mismos para acceder al Cielo evocado en el Padre Nuestro.

**Una de las formas más simples de oración ilustra bien este acto de fe:** Es lo que llamamos "jaculatorias", fórmulas cortas lanzadas hacia Dios como trazos. Pueden tomarse de los salmos, las Escrituras o tomarse prestados de un santo; en su historia, la Iglesia reconoció o atribuyó virtudes particulares a algunos. Todos pueden encontrar el que lo toca. Por ejemplo: "Jesús, que vivió en María, venga y viva en mí" (M. Olier), "Jesús, confío en ti" (Santa Faustina), "Dios, ¡ven en mi ayuda!" (Salmo 70), etc. Lanzar estos breves gritos a Dios nos permite permanecer unidos a él, recordar su presencia, volver a él para vivir y actuar en su presencia cuando nuestra mente se dispersó. Pero estos impulsos no son suficientes. Están allí para mantener una conciencia que se profundiza en tiempos de oración prolongados.

## **Tiempo ofrecido a Dios**

Esto me lleva a una tercera característica de la oración: la dimensión temporal. Una de las cosas más preciosas que tenemos para ofrecer a Dios es nuestro tiempo, el tiempo limitado de nuestra existencia. Y, en la economía normal de la vida espiritual, Dios necesita tiempo para restaurar la semejanza que originalmente teníamos con él. Por lo tanto, la oración es, en primer lugar, el tiempo que vamos a ofrecer a Dios, o más bien espacios de tiempo que se reservarán para nuestro (encuentro) corazón a corazón con él. Para poder liberarlos, debemos convencernos de que son necesarios para la realización de nuestra vida y para la salvación de otros humanos. Deben ser la prioridad alrededor de la cual se organizará el resto de nuestra existencia.

**A menudo tomamos un ejemplo práctico:** si deseas llenar un frasco con piedras grandes y pequeñas, arena y agua, debes comenzar colocando las piedras grandes, luego las pequeñas que encuentran su lugar alrededor, luego la arena y finalmente agua. Es lo mismo en nuestro horario. Si estos tiempos de oración no se señalan como prioridades, siempre caerán en el olvido. Sin embargo, arrebatarnos a nuestras jornadas es una dimensión del combate espiritual. *"El mundo está en llamas"*, dijo Teresa de Ávila, y los Padres del

Desierto lo vieron como un campo de batalla entre buenos ángeles y demonios peleando por los corazones de los hombres.

*Los tiempos de oración deben ser la prioridad alrededor de la cual se organizará el resto de nuestra existencia.*

**Liberar tiempo para la vida de oración es un arma esencial**, como lo es la fidelidad a esa reunión semanal. En cuanto a la duración de estos momentos de oración, deben resolverse con un guía espiritual, si es posible. Es cierto que a menos de 20 minutos al día es difícil entrar en la oración silenciosa en la que pienso particularmente. Pero lo principal es comenzar. Lástima si solo faltan cinco minutos para el inicio, mientras duremos.

### **La oración de Cristo continuada.**

Una tercera dimensión de la que es importante tener en cuenta es la dimensión eclesial, o lo que se llama "la comunión de los santos". Nuestra oración nunca es individual y nunca tiene nuestra salvación como único fin. Esto es muy importante en un contexto de fuerte individualismo. Impulsados por una gran sed espiritual, muchos de nuestros contemporáneos van en busca de técnicas de liberación o buscan estados alterados de conciencia.

**En 2001, me fui al Monte Athos**, ansioso por saber más sobre la oración del corazón, percibida por muchos como una especie de yoga cristiano. Lo había discutido con un monje, ahora abad de uno de estos monasterios. Me había señalado que la oración del corazón - "*Señor Jesucristo, hijo del Dios viviente, ten piedad de nosotros*" - fue solo la continuación de la oración litúrgica ortodoxa que repite constantemente las letanías de "*Kyrie Eleison*". ("Señor, ten piedad"). Por lo tanto, nuestra oración individual debe ser injertada en la oración de la Iglesia, porque esta última es la oración continua de Cristo, una oración de intercesión por los humanos y de la ofrenda del mundo a Dios.

**Tenemos que extraer el dinamismo de nuestra oración de esta gran corriente de oración ininterrumpida durante 2.000 años** y animada por el Espíritu Santo. Esto está particularmente ilustrado por una forma de oración que puede ayudar a estructurar este momento: la Liturgia de las Horas, que puntúa los días según las horas del día. Los oficios articulan invocación (jaculatoria), canto, intercesión, meditación de la Palabra ... Nuestra oración se inserta, sobre todo, en la Eucaristía, la misa, fuente y cumbre de la Iglesia, que está llamada a ser nuestra oración y no solo un lugar donde rezaremos. La suspensión de las misas durante la epidemia nos permite reflexionar en ello.

## **La palabra de Dios, inseparable del silencio.**

Una cuarta dimensión es la palabra de Dios, inseparable del silencio necesario para su asimilación. Es esencial. Es el alimento de nuestra oración. De este modo se encuentra en la base de la vida monástica la *lectio divina*, una meditación sobre las Escrituras que pasa del sentido literal al simbólico, de la oración a la contemplación. La idea es que la Palabra actúa, tanto cuando se la rumia como cuando se la proclama en la liturgia. Un hilo de oro la atraviesa, que es el Espíritu Santo. Y gracias a Él, ella nos habla hoy de acuerdo con nuestras preguntas, nuestras necesidades.

*La liturgia de las horas puntúa los días según los momentos de la jornada.*

**Es importante enfatizar, contra la mentalidad que nos impregna a todos,** que la Palabra tiene propiedades particulares. No se la lee como un texto ordinario. Existen muchos métodos para nutrirse de ella. Uno puede representarse en ella por medio de la imaginación o deleitarse mientras gusta el sabor de cada palabra, de cada frase. Tampoco hay que dudar en repetir sus versículos.

**La repetición hecha con fe y deseo no es machacar,** sino profundizar el misterio. El rosario es un buen ejemplo. También podemos sentirnos abrumados por la superabundancia de la Palabra, como en la salmodia, pero entonces debemos guardar breves silencios (llamados "pausas") para permitirle que descienda a nuestras profundidades. Como Anselm Grün escribe: *"Una canción llena de silencio puede conducir a un silencio más profundo que el simple hecho de permanecer en silencio."*

## **Una profundidad más allá del orden de los sentimientos.**

Una dimensión final a tener en cuenta es la cuestión de la experiencia. La acción de Dios generalmente tiene lugar a una profundidad que está más allá del orden del sentimiento. El fruto de su acción solo puede medirse a largo plazo. A corto plazo, el efecto puede incluso parecer negativo en ciertas fases.

**Para tomar una metáfora metalúrgica,** los materiales impuros suben a la superficie, lo que puede dar lugar, por ejemplo, a una cierta irritabilidad. Sin embargo, las repercusiones de la acción de Dios en la psique o incluso en el cuerpo son posibles. Serán más sensibles a

medida que el alma esté menos purificada. En una habitación llena de polvo suspendido, se ve más claramente un rayo de sol ...

**No rezamos para buscar experiencias sensibles o estados alterados de conciencia.** Un maestro como el Hermano Lorenzo, carmelita parisino del siglo XVII percibía incluso la atención prestada a las gracias recibidas como un obstáculo para el conocimiento de Dios mismo. Ese carácter misterioso también implica que uno no puede juzgar la calidad de la oración de uno mismo. Es importante recordar esto para no desanimarse por las distracciones que asaltan la mente en oración silenciosa. Se trata entonces de devolver, pacíficamente y con fe, su atención a Cristo misteriosamente presente en el silencio, la Eucaristía y las Escrituras