

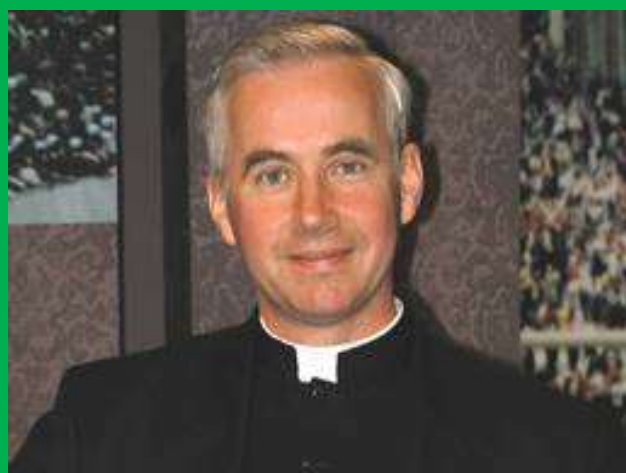
Como Rezar

por

el

Padre

JOHN. Mc CLOSKEY



COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

"Sólo una cosa es necesaria y María ha escogido la mejor parte". Jesús (Lucas 10:38-42).

"Todas las desdichas de los hombres provienen de una sola cosa, su incapacidad de estarse en reposo en una habitación." Pascal, Pensees (sect. No. 134).

La máxima aspiración del ser humano es orar: conversar con nuestro Dios, Creador, Redentor y Santificador, Tres Personas en Uno. Saber que siempre nos escucha y que también nos responde en esta vida, nos prepara para la vida eterna de oración que es la posesión de Dios en el cielo. Aprender a orar, a crecer en la vida interior (la vida espiritual dentro de nuestra alma), es más importante que el alimento o el sueño y por supuesto más importante que los placeres y ambiciones mundanos. No es asunto de "lo uno o lo otro". Es perfectamente posible para el laico común y corriente tener una intensa vida de oración, aún ser un místico, y a la vez desempeñar fielmente sus obligaciones en el mundo. La vida de oración es esencial para santificar sus ocupaciones cotidianas, dar así gloria a Dios y predicar el Evangelio a su prójimo.

La oración es el medio principal de servicio a los demás, a nuestra familia, amigos y compañeros de trabajo. Además es indispensable para el gran desafío que nosotros y nuestros descendientes tenemos, de la "nueva evangelización" y la construcción de la "civilización del amor y la verdad." La gran tarea de Satanás en el mundo cuando busca devorar las almas llamadas al cielo, es mantenernos alejados de la oración, y detenernos en nuestro camino. Si observamos las tres revoluciones diabólicas y desastrosas que han tenido lugar en los últimos quinientos años, la Protestante, la Francesa y la Comunista, encontramos que el elemento común de las tres es la disolución de los monasterios. A la gente dedicada a la oración se las tenía como enemigos del Estado y por tanto había que eliminarlas. No eran consideradas de utilidad para el Es-

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

tado. El Santo Padre sabe muy bien esto y por eso ha colocado la oración personal en el centro de su mensaje, en la búsqueda de la construcción de una civilización basada en la persona real y el amor auténtico. En la Encíclica *Novo Millennio Inuente* publicada al final del Año del Jubileo, el Santo Padre precisa este punto con claridad cristalina:

"Para esta pedagogía de la santidad es necesario un cristianismo que se distinga ante todo en el arte de la oración... Es preciso aprender a orar como aprendiendo de nuevo este arte de los labios mismos del Divino Maestro, como los primeros discípulos: "Señor, enséñanos a orar" (Lc. 11,1). En la plegaria se desarrolla ese diálogo con Cristo que nos convierte en sus íntimos: "Permaneced en Mí, como yo en vosotros" (Jn. 15,4). Esta reciprocidad es el fundamento mismo, el alma de la vida cristiana y una condición para toda vida pastoral auténtica. Realizada en nosotros por el Espíritu Santo, nos abre, por Cristo y en Cristo, a la contemplación del rostro del Padre. Aprender esta lógica trinitaria de la oración cristiana, vivéndola plenamente ante todo en la liturgia, cumbre y fuente de la vida eclesial, pero también de la experiencia personal, es el secreto de un cristianismo realmente vital, que no tiene motivos para temer el futuro, porque vuelve continuamente a las fuentes y se regenera en ellas." (Pár. 32).

El Papa Juan Pablo II también ha insistido que el proyecto más importante del cristiano en este nuevo milenio es "contemplar el rostro de Cristo". Esto se puede hacer de diversas maneras: meditando la Sagrada Escritura, viviendo la vida sacramental (especialmente aquellos sacramentos que podemos frecuentar a menudo como la Penitencia y la Eucaristía), practicando con nuestro prójimo las obras de misericordia espirituales y corporales, santificando nuestra vida profesional y familiar. La contemplación nos llevará al apostolado personal, invitando a nuestros familiares y amigos, a nuestros colegas y

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

a todos los que entren en contacto con nosotros todos los días a "tomar la Cruz de Cristo y seguirlo".

El propósito de este artículo es ayudar al lector a aprender a orar y particularmente a orar en silencio. La oración silenciosa es la ciencia de los santos y es accesible a todo el mundo sin excepción, para lo cual sólo basta tener la voluntad de colaborar con la gracia divina. Estamos llamados a ser contemplativos, ya sea en medio del mundo (como la gran mayoría de las personas), o en el monasterio donde unos pocos son llamados a seguir una vocación religiosa. El Catecismo de la Iglesia Católica, después de su amplia exposición sobre el Credo, los Diez Mandamientos y los Sacramentos, nos presenta también una amplia exposición sobre la oración. Citando a San Juan Damasceno, uno de los Padres de la Iglesia, el Catecismo señala: "La oración es la elevación del alma hacia Dios o la petición a Dios de bienes convenientes" (CIC 2590). Y después de narrar la historia salvífica de la oración en el Antiguo Testamento y de citar el ejemplo de los patriarcas y de los profetas, nos dice "En el Nuevo Testamento el modelo perfecto de oración se encuentra en la oración filial de Jesús. Hecha con frecuencia en la soledad, en lo secreto, la oración de Jesús entraña una adhesión amorosa a la voluntad del Padre hasta la cruz y una absoluta confianza en ser escuchada... En su enseñanza, Jesús instruye a sus discípulos para que oren con un corazón purificado, una fe viva y perseverante, una audacia filial. Les insta a la vigilancia y les invita a presentar sus peticiones a Dios en su Nombre. El mismo escucha las plegarias que se le dirigen" (CIC 2620-1).

En el documento postsinodal, "La Iglesia en América" leemos: "Jesucristo, Evangelio del Padre, nos advierte que sin El no podemos hacer nada (cf. Jn 15, 5). El mismo en los momentos decisivos de su vida, antes de actuar, se retiraba a un lugar solitario para entregarse a la oración y la contemplación

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

y pidió a los Apóstoles que hicieran lo mismo. A sus discípulos, sin excepción, el Señor recuerda: "Entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí, en lo secreto" (Mt 6,6). Esta vida intensa de oración debe adaptarse a la capacidad y condición de cada cristiano, de modo que en las diversas situaciones de su vida pueda volver siempre "a la fuente de su encuentro con Jesucristo para beber el único Espíritu" (1 Co 12,13). En este sentido, la dimensión contemplativa no es un privilegio de unos cuantos en la Iglesia; al contrario, en las parroquias, en las comunidades y en los movimientos se ha de promover una espiritualidad abierta y orientada a la contemplación de las verdades fundamentales de la fe: los misterios de la Trinidad, de la Encarnación del Verbo, de la Redención de los hombres, y las otras grandes obras salvíficas de Dios." (Pár. 29).

La adquisición del buen hábito de la oración silenciosa (u oración mental), no es de fácil inicio por una serie de razones. Después de todo, cuando uno mira a una persona caminando por la calle y hablando sola y en voz alta, uno se imagina que está afectada mentalmente (a menos que lleve escondido el teléfono celular). Sin embargo si se nos explica que va conversando en voz alta (lo que llamamos oración vocal) con Dios, María, San José y los santos, uno como cristiano, lo encontraría más comprensible si bien quizás un poco raro. Sin embargo, para sentarse uno solo en su habitación, o en una iglesia, frente al Santísimo Sacramento y hablar con Dios, se requiere fortaleza, paciencia y una gama de virtudes, siendo las más importantes la fe, la esperanza y la caridad. Fe para creer que El está realmente aquí y en todo lugar, Esperanza de que uno recibirá lo que está pidiendo y de que la oración es beneficiosa para el alma, y Caridad, ya que uno ora porque ama a Dios sobre todas las cosas y uno quiere compartir con El y sentirse totalmente envuelto en su Amor. Esto no es tarea fácil pero sí vale la pena el esfuerzo.

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

En los países desarrollados, se vive por lo general una vida frenética y bulliciosa que no conduce a la contemplación sino al agotamiento. Estamos rodeados de ruido en nuestros ambientes cotidianos (a menos que vivamos en el desierto): aviones, trenes, carros, radios, televisiones, videos, aparatos de aire acondicionado, aparatos eléctricos, teléfonos celulares, y muchas cosas más. Esto no es la Europa de la Edad Media. Si alguien pudiera transportarse en el tiempo de la Edad Media a nuestros días, probablemente y con toda razón, en unos pocos días enloquecería por la cacofonía de tantos ruidos extraños. Esto nos parece normal pero no lo es. Así es que para orar en silencio, idealmente deberíamos buscar el sitio más callado posible, ya sea una iglesia (que ojalá no esté inundada de música) o cualquier otro lugar quieto que nos guste, quizás una habitación de nuestro hogar donde podamos bloquear el ruido y toda distracción externa, o quizás incluso en nuestra oficina, si dejamos en claro que no deseamos que se nos interrumpa. De manera que para comenzar y continuar nuestro hábito diario de oración mental, debemos contar con un lugar habitual.

Me permito aclarar que es posible y recomendable orar calladamente en todas partes, ya que estamos siempre en la presencia de Dios. Pero tenemos que tener un lugar y un momento específico para nuestra oración en silencio. Como este artículo está dirigido primordialmente a los laicos, reconozco que tiene que haber flexibilidad. Las personas viajan, se enferman, los itinerarios cambian y pueden sucedernos muchas cosas. Esto significa, no obstante, que hay que hacer los ajustes correspondientes, pero nunca darse por vencidos. Las dos prácticas piadosas más importantes para nosotros son la Eucaristía y la oración mental diaria. La verdadera prueba de qué tan arraigados tenemos estos hábitos es cuando se nos presentan circunstancias poco propicias tales como viajes de negocios, vacaciones o crisis familiares.

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

Nuestra meta es comenzar con quince minutos aproximadamente de oración mental diaria en un sitio fijo. Pensemos entonces cuál es el mejor momento. Podemos comenzar diciendo que deberíamos darle a Dios la mejor parte de nuestro día. ¿Cómo podríamos darle menos? Deberíamos de estar despiertos, lo más alerta posible y preparados para dirigirnos a la Santísima Trinidad y/o a los ángeles y santos que rodean a Dios en el cielo. Cabe recordar que si bien la oración puede ser estimulante y a veces fácil y gozosa, normalmente es una tarea. Ya sabemos, y los escritores lo atestiguan, que a menudo, el cansancio intelectual es mucho más agotador que el cansancio físico. Entonces, conozcámonos a nosotros mismos. ¿Cuál es el mejor momento: temprano en la mañana, al mediodía o después de cena, o después de compartir con la familia? No vamos a decir que el mejor momento para la oración mental es entre la primera y segunda mitad de un partido de fútbol o ya en la noche metidos en la cama y cobijados. Hay que ser honestos consigo mismos y colocar nuestra relación con Dios en un lugar prominente cada día. No pensemos entonces en términos de comprimir a la fuerza nuestro tiempo de oración o la Misa diaria, sino más bien programar nuestras responsabilidades familiares y de trabajo alrededor de nuestra vida de piedad.

Recordemos que nuestra vida de oración es la mejor forma de servicio. Vivimos para servir y no podemos defraudar a los que nos rodean. Estoy seguro que la Beata Madre Teresa de Calcuta, San Padre Pío y San Josemaría están de acuerdo conmigo. Podemos y debemos orar mientras trabajamos, pero debemos tener un tiempo sustancial cara a cara con Nuestro Señor y sus amigos. Después de todo, esta vida la pasamos "buscando su Rostro... mirando oscuramente a través de un espejo" hasta que nos llame al encuentro permanente y definitivo con El. No he conocido a una sola persona fiel a sus oración mental diaria que se queje de haber perdido el tiempo o

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

de haber gastado sus energías. Todo lo contrario, la persona que dedica su tiempo al Señor, ya sean quince minutos o una hora, siempre sale diciendo que se le ha multiplicado el tiempo, tal como multiplicó el Señor los peces y el pan.

¿Qué rezamos? Sabemos a Quien rezamos. Nos dirigimos a El según nuestro deseo o inspiración, ya sea al Padre, al Hijo o al Espíritu Santo, si bien generalmente rezamos a Jesús como el Camino que nos lleva al Padre, movidos por el Espíritu Santo. Recordemos que el Señor conversa con nosotros. El nos escucha y nos responderá cuándo y cómo El quiera, y no necesariamente durante el tiempo que estamos rezando. Tratemos siempre de preparar el material para nuestro tiempo de oración. Como hijos de Dios, debemos rezar como más nos guste. De vez en cuando, si bien nos hemos preparado para nuestra oración, quizás dejaremos de lado lo planeado y simplemente contemplaremos a Nuestro Señor. O bien, quizás el Espíritu Santo nos sugiera otras sendas. Podemos descargar nuestros problemas o dificultades, o compartir una gran alegría que hemos experimentado en nuestra vida. En todo caso, nuestra oración deberá contener algunos de estos cuatro aspectos: Adoración, Contrición, Acción de Gracias y Súplica. San Josemaría Escrivá, gran hombre y maestro de oración, nos dice en su obra "Camino": "Orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué? -¿De qué? De El, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!; y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y concerte - 'tratarse' ".(No. 91).

Santa Teresa de Ávila nos dice que nunca iba a su oración mental sin llevar consigo un libro. Deberíamos imitarla aún cuando algún día no necesitemos el libro. Algunas veces encontraremos nuestra oración seca o llena de distracciones internas o externas, que amenazan con abrumarnos. Es enton-

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

ces cuando acudimos al libro en busca de algunas palabras de inspiración que nos ayuden a regresar a nuestra conversación con Dios. Hay miles de libros que pueden ayudarnos pero yo recomiendo tener unos pocos favoritos con los que uno pueda contar. El Nuevo Testamento, la liturgia sagrada, y las lecturas diarias son apropiados. También son útiles el Magnificat mensual así como una excelente serie de siete volúmenes titulada "En conversación con Dios", que contiene comentarios sobre la Sagrada Escritura tomados de los santos y de otros autores espirituales. Está también el clásico espiritual "La Imitación de Cristo" por Thomas A. Kempis, o los libros con puntos de meditación de San Josemaría Escrivá.

No dudo que descubrirán otros muchos que se adapten a las necesidades espirituales de cada quien. Lo importante es que estos libros ayuden a la oración y no se conviertan en nuestra oración. En la oración uno habla y escucha, y se lee brevemente sólo para buscar inspiración. La lectura espiritual debería de ser una parte importante durante nuestro día, en otro momento, pero no volverse un sustituto de la oración mental. Otro elemento que también es importante y que proporciona continuidad a nuestra oración es llevar un diario de oración o un cuaderno de anotaciones. Hay que tenerlo siempre a la mano cuando uno ora, para ir anotando resoluciones, afectos e inspiraciones que el Espíritu Santo nos envíe.

Mi recomendación es buscar un asesor espiritual que pueda ser guía en la vida de oración. Todos los santos fueron personas de profunda vida interior y dirección espiritual, ya sea ricos o pobres, sencillos o inteligentes. Uno puede seguir este ejemplo buscando un sacerdote, religioso o laico con experiencia en la práctica de la oración mental. Esta persona lo guiará en sus pasos del "Castillo interior". Un director espiritual puede introducir a las personas a las diferentes espiritualidades, bien sea franciscana, benedictina, ignaciana o teresiana.

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

na. O quizás se prefiera adoptar una de las más nuevas que fluyen de instituciones eclesíásticas modernas que tanta energía prestan a la Iglesia hoy en día. Dentro de una de estas espiritualidades uno puede encontrar no sólo el rumbo sino refugio seguro y una vocación específica.

También es recomendable de vez en cuando hacer lecturas espirituales que traten sobre cómo rezar y otros aspectos de la vida interior. Esto es de gran ayuda para progresar con la gracia de Dios en el camino de la purificación, de la iluminación y de la unidad. Hay varios títulos que podría recomendar: En Conversación con Cristo, por el Padre Peter Rohrbach; Dificultades en la Oración Mental por Fr. Eugene Boylan; Progreso en la Oración Mental por Fr. Edward Leen, y El Alma del Apostolado por Dom Chautard. Hay muchos otros libros buenos sobre la oración a nivel más avanzado, escritos por Romano Guardini, Hans Urs von Balthasar, Garrigou-Lagrange y otros. Para tener un panorama más amplio, es aconsejable el excelente libro del Padre Jordan Aumann, titulado Teología Espiritual.

En resumen, en el centro de la vocación cristiana está la llamada a la santidad que va dirigida a cada uno de nosotros por medio del bautismo. Esta llamada es a su vez confirmada y alimentada por los otros sacramentos de iniciación: Confirmación y la Sagrada Eucaristía. Los demás sacramentos nos ayudan a crecer en la gracia de Dios, a medida que descubrimos nuestro estado de vida, recuperamos nuestro estado de gracia si lo hemos perdido y nos preparamos para el momento en que nos encontremos con el juicio de Dios. Aprovechemos estos sacramentos con gratitud, como medios para nuestro crecimiento y para mantenernos en la amistad con Cristo. No obstante, la oración es necesaria para obtener nuestra salvación. Estamos llamados a ser amigos personales de Nuestro Señor, y todos sabemos que es imposible establecer una

COMO REZAR - P.JOHN MC CLOSKEY

amistad duradera con alguien, a menos que le dediquemos una cantidad considerable de tiempo. Para los cristianos esto significa dedicar tiempo diariamente a nuestra conversación con Nuestro Señor, y de ser posible, hacerlo ante el Santísimo Sacramento donde Nuestro Señor mismo nos espera. Recordemos que la Santa Comunión y la oración mental son la mejor preparación para llegar al cielo, ya que el cielo no es más que la posesión y la unión con Nuestro Señor. Por eso el santo Cura de Ars decía "Nuestra única gran felicidad en la tierra es la oración". Como dijo Santa Teresa de Ávila "Estamos tratando a solas con El, quien sabemos que nos ama".

Al comienzo puede que esta felicidad no sea muy evidente. Pero si perseveramos y crecemos en la vida contemplativa, encontraremos que muchas cosas y actividades que antes encontrábamos tentadoras y atractivas, ahora nos aburren. Las encontraremos repugnantes en comparación con el sencillo gozo de la vida cristiana y el deleite que produce atraer almas a Cristo y a su Iglesia. Por cierto que apreciaremos mucho más, las cosas buenas tales como la naturaleza, la música, el arte, la historia y la literatura a medida que vayamos viendo a Dios en ellas. Esto a su vez, nos ayudará a ser evangelizadores de la cultura, y contribuir en la construcción de "la civilización del amor y la verdad".

Finalmente, recordemos invocar la intercesión de Nuestra Señora, concebida sin pecado y llena de gracia, quien desde su infancia fue perfecta en su oración. Y no olvidemos a San José, "el maestro de la vida interior". Ellos nos ayudarán a hacernos pequeños para acercarnos a Jesús, hablar con El y escucharle y luego poder "hacer todo lo que El os diga".